



# Sportslig ledetråd

En guide til vores værdier og fodboldfilosofi

Med vores sportslige ledetråd lægger vi op til at give spillere, trænere og frivillige en fælles værdibaseret tilgang til og forståelse for at spille fodbold i BK Vestia.

Indholdsfortegnelse:

- 1. Værdier**
- 2. Spilfilosofi**
- 3. Taktik og systemer**
- 4. Træningsfilosofi**
- 5. Den rød-sort tråd**



# 1. Sportslige værdier

**Spilleglæde og livsfærdigheder:** Vores mål er at dyrke spilleglæde og livsfærdigheder gennem fodbold. Glæden ved at spille og læringen af værdier, der gavner både på banen og i livet. Vi skaber rammer, hvor alle kan udfolde deres kærlighed til spillet – uanset om det er for at konkurrere, lege eller bare nyde bolden. Gennem spillet lærer vi om os selv som individer på et hold. Det udvikler vores karakter som spillere og individer på og uden for banen.

**Udvikling:** Vi dyrker udvikling som glæden ved at lære nyt med plads til at fejle for at kunne lære at lykkes. Vi støtter spillernes individuelle rejse med fokus på processen frem for resultatet.

**Kammeratskab:** Vi værner om kammeratskab. Fodbold er et holdspil, og vi arbejder for at skabe fællesskaber, hvor vi hjælper hinanden og sikrer, at alle føler sig som en vigtig del af holdet.

**Ligeværd:** Vi behandler hinanden med ligeværd. Alle i klubben er lige vigtige – uanset alder, niveau eller rolle. Forskelligheder er en styrke, og vi møder hinanden med respekt og anerkendelse.

**Indsats:** Vi lægger vægt på indsats frem for perfektion. At gøre sig umage er en fælles forpligtelse, der styrker holdet og fællesskabet.

**Mod:** Vi tør tage chancer, acceptere fejl og lære af dem. Mod handler om at prøve nyt og lære – både på banen og i livet.

**Respekt:** Vi viser respekt for spillet, dommere og modstandere. Respekt er grundlaget for fair play og handler om at opføre sig med integritet, både på og uden for banen. Respekt er også en vigtig del af fællesskabet. Alle, der bærer Vestia-logoet – spillere, trænere, frivillige og forældre – fortjener respekt. Vi møder hinanden med åbenhed og anerkendelse, uanset om vi er på samme hold, for vi er alle en del af den samme klub. Respekten binder os sammen som fællesskab.

**Dialog:** Åben og konstruktiv feedback er fundamentet for at kunne udvikle spillere, individer og klub gennem fodbold. Det handler om at være åben for at modtage og give feedback for at ville hjælpe hinanden med respekt og gensidighed.

**Fællesskab:** Vi har plads til alle, der ønsker at bidrage positivt til vores fællesskab. Vi arbejder for at skabe et inkluderende miljø, hvor forskelligheder ses som en styrke, og hvor alle føler sig velkomne og som en del af fællesskabet.



## 2. Spilfilosofi

Vores ambition er at spille fodbold på en måde, der repræsenterer vores sportslige værdier. Det betyder, at vi stræber efter at skabe et udtryk på banen, der understøtter spilleglæde, og hvor alle spiller for holdet.

### Spillestil

Vi er pragmatiske i vores tilgang til spillet. Vi tager afsæt i spillernes individuelle kvaliteter og forsøger at spille på en måde, der passer til holdets styrker og karakteristika. Trænere og hold definerer deres egen spillestil med respekt for klubbens overordnede sportslige værdier. Hvad der fungerer for ét hold, fungerer ikke nødvendigvis for et andet. Derfor ønsker vi ikke at låse os fast på en overordnet spillestil for vores klub. Vi henviser til DBUs spillestilsbold, som er et værktøj til at træne og udvikle sin spillestil.

### Spillestilsbolden

I modellen skelner man mellem, når vi selv har bolden, og når modstanderne har bolden. Spillestilsbolden er opdelt i opbygningsspil og afslutningsspil, når vi selv har bolden. Når de har bolden, så handler det om forsvarsspil og erobringsspil.

Men helt centralt i modellen er omstillingerne mellem de enkelte elementer, hvilket gør spillestilsbolden til en helhedsmodel for spillet.

Fodbold er nemlig dynamisk, og man kan ikke tænke forsvarsspil uden at tænke over, hvad man så skal bruge bolden til, når man får fat i den.



### **Vi har bolden:**

Denne fase handler om at organisere vores spil med bolden for at skabe og udnytte målchancer.

Kan yderligere opdeles i:

- Opbygningsspil: Hvordan vi bygger spillet op fra bagkæden eller midtbanen for at bevæge bolden fremad med kontrol og intention.
- Afslutningsspil: Hvordan vi skaber og udnytter målchancer i modstanderens felt.

### **De har bolden:**

Denne fase handler om, hvordan vi agerer, når modstanderen har bolden, for at forhindre dem i at skabe chancer.

Kan yderligere opdeles i:

- Forsvarsspil: Hvordan vi beskytter vores mål og organiserer vores hold defensivt.
- Erobringsspil: Hvordan vi genvinder bolden med fokus på pres og genpres.

### **Omstillinger:**

De øjeblikke, hvor spillet skifter mellem de to hovedfaser:

- Fra vi har bolden til de har bolden: Hvordan vi sikrer balance og hurtigt reorganiserer os, når vi mister bolden.
- Fra de har bolden til vi har bolden: Hvordan vi udnytter muligheden for hurtigt at komme fremad og skabe chancer efter en bolderobring.

Ved at benytte de overordnede termer for spillestil skaber vi mulighed for et fælles sprog og forståelse for forskellige tilgange til spillet på tværs af klubben.

### **Fælles principper for vores udtryk på banen**

Spillestile vil variere i vores klub, men her peger vi på nogle principper, som vi gerne ser bidrage til at kendetegne hold, som repræsenterer BK Vestia fra børn og unge til seniorer:

### **Når vi har bolden:**

- Mod til at sætte bolden på spil. Vi er ikke bange for at tage initiativ med omtanke ved at balancere risiko og sikkerhed.

### **Afleveringer med formål**

- Afleveringer bør altid være et forsøg på at forbedre holdets position og bidrage til spillets udvikling. Vi undgår adresseløse lange bolde eller afleveringer, der blot handler om at skille sig af med bolden og flytte ansvaret til en medspiller. Formålet med afleveringen er at hjælpe holdet til en bedre situation – enten ved at skabe sikkerhed i pressede øjeblikke eller ved at fremme spillet offensivt. Den rigtige aflevering giver holdet en fordel, hvor det står stærkere efter afleveringen, end det gjorde før.

### **Driblinger for holdet**

- Driblingen er en central del af spillet og bør dyrkes som en del af vores udtryk. Dribling er ikke det modsatte af holdspil, hvis driblingen er et forsøg på at hjælpe holdet med at opnå en fordel. Dribling handler ikke om at varme bolden eller gå selv for egen skyld, men om at ville og turde gøre noget på egen hånd i holdets interesse.



## **Når de har bolden**

### **Forsvarer sammen**

- Forsvar er ikke kun for de defensive spillere – alle bidrager til at forsvare som et hold. Det handler om at arbejde sammen i pres og genpres og kæmpe med sine holdkammerater uanset position på banen.

## **Med og uden bold – fælles principper**

### **Samarbejde og holdånd**

- I et holdspil som fodbold må og skal alle spillere på holdet arbejde sammen, dvs. man angriber og forsvarer sammen. En god holdkammerat sætter holdets bedste over egne ambitioner og interesser.

### **Unikke styrker**

- Alle spillere er unikke, og deres forskelligheder er en styrke for holdet. Vi prioriterer spillernes individuelle egenskaber uanset højde og drøjde. Fysisk styrke kan være en fordel, men er ikke nok i sig selv, hvis man ikke evner at læse spillets udvikling og mangler tekniske færdigheder. På samme måde kan teknisk dygtige spillere, der mangler fysiske fordele, udnytte deres spilintelligens og boldkontrol til at kompensere og bidrage til holdet på deres egne præmisser.

### **Perspektiver for trænerne**

- Lad spillere træffe beslutninger og udvikle deres fodboldintelligens.
- Ros driblinger og afleveringer, der bidrager til spillet – også når de mislykkes.
- Prioriter spilforståelse over fysisk dominans, og giv alle spillere mulighed for at udtrykke deres unikke styrker. Alt for ofte ser man hold i børne- og ungdomsfodbold udgøres af store spillere på bekostning af de mindre spillere og deres styrker, som ikke tages i betragtning.
- Sørg for, at hele holdet bidrager til både angreb og forsvar, og lær spillerne at arbejde som en enhed.

## 3. Taktik og spilsystemer

I dag fylder analyser og data mere end nogensinde i fodbold, og det kan være fristende at tro, at et bestemt spilsystem kan være nøglen til succes. Men systemer har både fordele og begrænsninger – og til ethvert system findes modtræk. I stedet for at lade systemer styre, kan vi som trænere overveje følgende perspektiver:

### **Systemer som rammer for spillernes frihed**

- Systemer kan være nyttige som overordnede rammer, men de bør aldrig forhindre spillerne i at tænke selv og handle kreativt i spillet.

### **Taktik tager afsæt i spillermaterialet før systemet**

- Som den danske fodboldprofessor Nils Middelboe har sagt: ”Taktik er kunsten at udnytte det spillermateriale, der er til rådighed, bedst muligt under de givne forhold” (Den sunde fornuft i fodbold).

### **Den bedste taktik fødes i øjeblikket**

- Taktik er ikke en fastlåst plan, men en strategi, der tilpasses spillets skiftende situationer. Fodbold kan aldrig planlægges fuldstændigt. Heldigvis. Den rette taktik opstår derfor i kampens hede og er afhængig af spillernes intuition og forståelse.

### **Prioritér spillernes beslutningsevne**

- Spillernes evne til at læse spillet, træffe beslutninger og improvisere i pressede situationer bør altid være i centrum. Det er denne frihed, der udvikler selvstændigt tænkende spillere, som kan tilpasse sig spillets uforudsigelighed.

### **Systemer har deres begrænsninger**

- Selvom systemer kan skabe struktur, vil spillere, der forstår spillet og kan handle selvstændigt, altid have en fordel. Derfor bør systemet komme i anden række i forhold til spillernes taktiske udvikling.
- Ved at fokusere mindre på systemer og mere på spillernes evne til at forstå og reagere på spillet giver vi vores fodboldhold mulighed for at spille på og finde deres styrker, som måske er vigtigere end at dyrke et system.

## 4. Træningsfilosofi

Træning skal understøtte vores spilfilosofi og vores værdier. Vi er en klub for udvikling og glæde, og vores træning er beregnet på at ville fremme både tekniske, taktiske og sociale kompetencer. Træning er ikke beregnet på at fungere som en pasningsordning eller en fritidsklub. Vi er en fodboldklub og tilbyder træning i overensstemmelse med vores sportslige værdier.

### **Alderstilpasset træning:**

**Bulderbold (-U7):** Fokus på leg, motorik og glæde.

**Børnefodbold (U8-U12):** Spilbaserede øvelser med fokus på teknik, spilforståelse og koordination.

**Ungdomsfodbold (U13-U17):** Introduktion af mere spiltaktisk træning og fysisk træning.

**Transition (U19-Senior):** Øget konkurrencefokus og specialisering.

### **Træningsprincipper:**

1. Træningen er varieret, planlagt og inkluderende.
2. Øvelser afspejler spillet og opbygger spillernes færdigheder i relevante spilsituationer.
3. Relationer og holdånd trænes på lige fod med tekniske og taktiske kompetencer.

**Implementering:** Vi anvender årshjul og temaer for at skabe en rød-sort tråd i træningen på tværs af alle årgange. Trænerne har adgang til øvelsesbanker og får støtte gennem mentorordninger og kurser. Klubbens sportslige trænerforum evaluerer løbende vores sportslige tilgang og indhenter feedback fra spillere og trænere for at kunne justere vores træningstilbud.

**Træneruddannelse:** For at sikre høj kvalitet i træningen tilbyder vi:

- **Uddannelse:** Klubben dækker udgift til træneruddannelse til og med UEFA B-licens.
- **Udviklingstrænere:** Erfarne trænere støtter nye og unge trænere.
- **Workshops og vidensdeling:** Løbende kurser og platforme for erfaringsudveksling.
- **Fokus på ungrænere:** Vi investerer i at udvikle vores trænere internt og skabe et attraktivt trænermiljø.

## 5. Den rød-sorter tråd:

I BK Vestia ønsker vi at skabe en kultur, hvor spillere trives gennem hele deres fodboldrejse fra børn til ungdom og senior. Fastholdelse af spillere er derfor en central del af vores rød-sorter ledetråd, og vi vil arbejde for at sikre, at vores medlemmer har lyst til at forblive i klubben.

Vores ambition er, at hovedparten af spillerne på vores seniorhold for kvinder og herrer udgøres af spillere, der er vokset op med fodbold i Vestia. Dette kræver en bevidst indsats for at skabe et miljø, hvor spillere ønsker at blive, selv når de står over for nye udfordringer og muligheder uden for klubben.

### **For at understøtte dette, arbejder vi aktivt med:**

- Klubmiljø og fællesskab: En stærk klubkultur, hvor spillere føler ejerskab og tilknytning til Vestia, både socialt og sportsligt.
- Overgangen til seniorfodbold: Strukturer, der sikrer, at unge spillere får en glidende overgang til seniorholdet, bl.a. via mentorordninger, fælles træninger og tæt samarbejde mellem ungdoms- og seniortrænere.
- Ved at investere i vores egne spillere og give dem de bedste rammer for at udvikle sig i Vestia, skaber vi både sportslig stabilitet og en stærk klubidentitet.

Sportslig ledelse  
BK Vestia  
Marts 2025

