



# FC Skanderborg Træningsmiljø

Vi skal skabe et **FCS** (Fokus – Kommunikation – Spil) træningsmiljø med Vindermentalitet

## F – Fokus

Den enkelte spiller har KONCENTRATION i JEG har bolden aktionerne på banen

## C – Kommunikation

Den enkelte spiller er i sin kontrolcirkel og er positiv i sin KOMMUNIKATION på banen

## S – Spil med høj intensitet i alle øvelser

Den enkelte spiller har KVALITET i JEG har bolden aktionerne på banen.

**Vindermentalitet** kræver 100 % positiv kommunikation selv i pressede situationer.





# FC Skanderborg Spillerudvikling

Vi skal udvikle en **FCS** (Færdigheder - Cool - Spille) spiller med Vindermentalitet

**F** – Færdigheder 1v1 (drible og erobre)

**C** – Cool i afslutninger (i feltet og udenfor feltet)

**S** – Spille i højt tempo (retvendte 1.berøringer, pasninger)

**Vindermentalitet** kræver at spilleren har en positiv/konstruktiv reaktion efter fejl-aktioner og spilleren har 100% fokus på egne aktioner og ikke fokus på vilkår (dommer, vejret, modstander, baneforhold, tilskuere osv.), som spilleren ikke kan gøre noget ved.

Antallet af aktioner og mængden af effektiv træningstid er altafgørende for spillerens udvikling.

## Træning med mange boldberøringer

- #500 berøringer i hver træning for hver spiller
- #300 aktioner (afslutninger, 1v1, erobringer) i hver træning for hver spiller
- #100 positive meldinger i hver træning for hver spiller

## Træning med høj intensitet > fokus på 4:4

- 135% flere afleveringer
- 260% flere scoringsforsøg
- 500% flere mål
- 225% flere 1:1 situationer
- 280% flere driblinger/finter i forhold til 8:8

