

**VENDSYSSEL FF TALENT**



# INFORMATIONSGUIDE

**A**nstrengelse

**N**ærvær

**K**arakter

**E**ngagement

**R**espekt

# INDHOLD

<u>Informationsguide</u> .....	2
<u>Organisation og Strategi</u> .....	3
<u>Organisationsdiagram</u> .....	4
<u>Kontakter</u> .....	5
<u>Vision, mission og strategiske mål</u> .....	6
<u>Værdier</u> .....	7
<u>Om at spille i Vendsyssel FF talent</u> .....	8
<u>Træning i Vendsyssel FF</u> .....	9
<u>Codes of conduct</u> .....	10
<u>XPS Sideline, Veo og StatSports</u> .....	11
<u>Sundhed</u> .....	12
<u>Fysiske tests og målinger</u> .....	16
<u>Dual career og skolesamarbejde</u> .....	17
<u>Ind i Vendsyssel FF Talent</u> .....	18
<u>Ud af Vendsyssel FF talent</u> .....	19
<u>Kontingent</u> .....	20
<u>Yderligere info</u> .....	21



# INFORMATIONSGUIDE

Formålet med denne informationsguide er at give forældre, spillere og andre interessenter i og omkring Vendsyssel FF Talent det bedste mulige indblik i vores talentafdeling. Vi har heri forsøgt at give en masse praktiske oplysninger, som kan komme en del generelle spørgsmål i forkøbet.

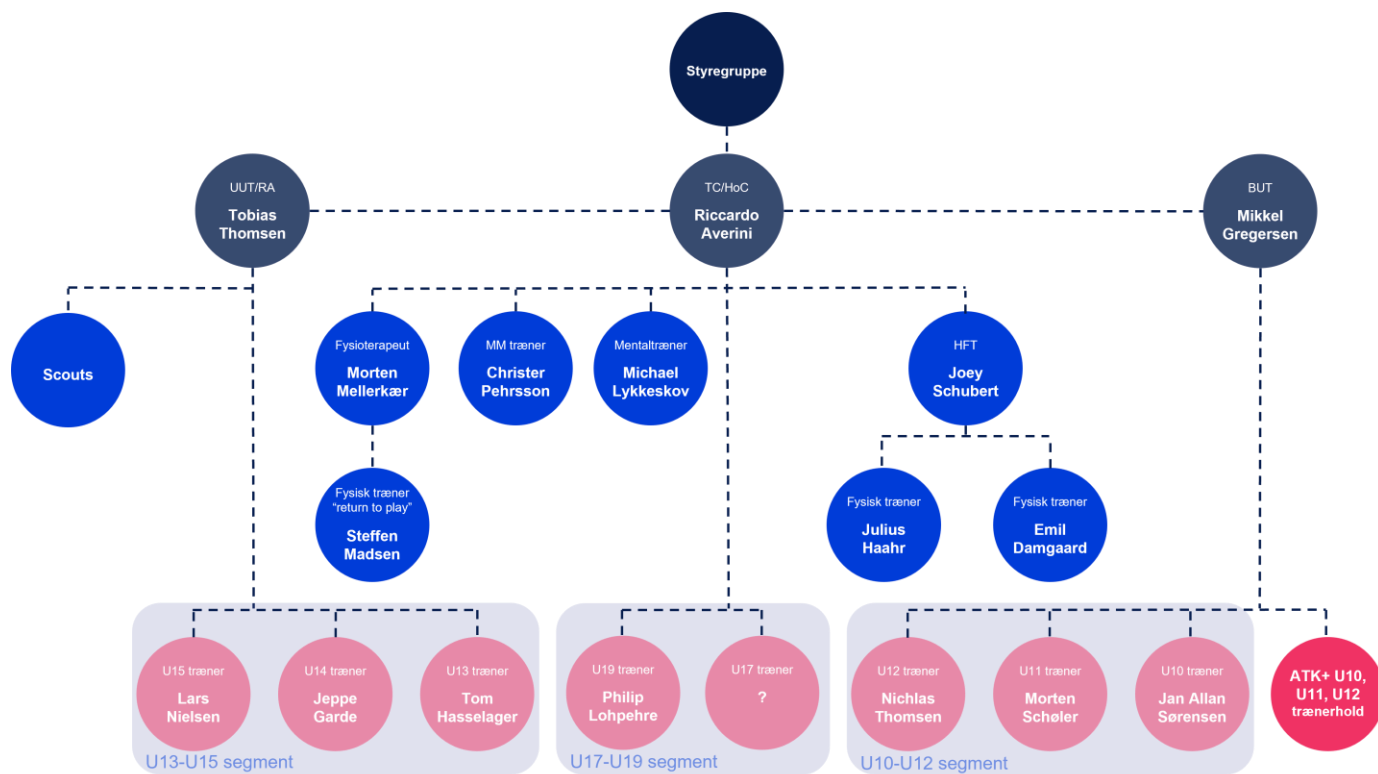
Vi er meget bevidste om, at der skal være et stærkt samarbejde mellem klub og forældre, således vi sammen udvikler spillerne til mennesker med positive, gode vaner og forhåbentlig en lang karriere indenfor fodbold.





# ORGANISATION OG STRATEGI

# ORGANISATION



Ledere

Specialister

Trænere

# ORGANISATION

Kontakter			
Rolle	Navn	Mobil	Email
Talentchef/Head of Coaching	Riccardo Averini	30496671	<a href="mailto:ra@vendsysself.dk">ra@vendsysself.dk</a>
Ungdomsudviklingstræner/ Rekrutteringsansvarlig	Tobias Thomsen	40583244	<a href="mailto:tt@vendsysself.dk">tt@vendsysself.dk</a>
Børneudviklingstræner	Mikkel Gregersen	41178543	<a href="mailto:but@hi-fodbold.dk">but@hi-fodbold.dk</a>
Fysisk træner	Joey Schubert	26845190	-
Mentaltræner	Michael Lykkeskov	31669560	-
Fysioterapeut	Morten Mellerkær	22456332	-
Keepertræner	Christer Pehrsson	81771743	-
U19-træner	Philip Lohpehre	31638321	-
U17-træner	-	-	-
U15-træner	Lars Nielsen	40603090	-
U14-træner	Jeppe Garde	27294003	-
U13-træner	Tom Hasselager	28147125	-

# VISION, MISSION OG STRATEGISKE MÅL

## Vision

Vi stræber mod at være fyrtårnet for talentudvikling af drengefodboldspillere i Vendsyssel, der guider lokale spillere, trænere og klubber mod en fremtid, hvor regionen er på landkortet for dansk talentudvikling især ved regelmæssigt at udvikle spillere til Vendsyssel FF.

## Mission

Vi vil udvikle vendsysselske drengeungdomsfodboldspillere til at blive professionelle fodboldspillere både generelt og i Vendsyssel FF, ved både at skabe et talentudviklingsmiljø på højt niveau samtidigt med at skubbe til områdets mindset og kultur indenfor træning og udvikling af dygtige fodboldspillere.

## Strategiske mål

1. At skabe større sammenhængskraft inden for vendsysselsk fodbold.
2. At uddanne vendsysselske drenge til at blive professionelle fodboldspillere på Vendsyssel FF's førstehold eller andre steder.
3. At løfte niveauet af børne- og ungdomsfodbold i Vendsyssel.
4. At skubbe yderligere fodboldens elitemindset og -kultur i vores klub og i regionen.
5. At tiltrække regionens bedste unge spillere.



# VÆRDIER



Vendsyssel FF Talent har fem værdier, der tilsammen udgør akronymet A.N.K.E.R.

Ankeret knytter sig både til Vendsyssels maritime traditioner og til den funktion et anker har. A.N.K.E.R. holder os fast på vores ønskede måde at være og handle på. Der er bevægelighed inden for den afstand, som A.N.K.E.R. tillader én at drive.

## Anstrengelse

- Gør dig altid umage i træning og kamp.
- Yd altid din maksimale fysiske indsats.
- Accepter at det kan koste blod, sved og tårer at spille elitefodbold.
- Vær insisterende og udholdende i modgang.

## Nærvær

- Vær koncentreret og fokuseret i træning og kamp.
- Hav altid fokus på at løse din rolle på holdet.
- Brug tid på at skabe stærke relationer til medspillere og klubben.
- Prioriter at være fysisk til stede i klubben.

## Engagement

- *Turd* at udtrykke dig selv.
- *Turd* at sætte og stræbe mod ambitiøse mål.
- *Turd* at stille krav til medspillere, trænere, ledere og andre personer omkring dig.
- *Turd* at stå over for store udfordringer.

## Karakter

- Vær dedikeret til din fodboldudvikling både på og uden for banen.
- Prioriter dine fodboldaktiviteter på niveau med obligatoriske skoleaktiviteter.
- Vær 100 procent fysisk, mentalt og emotionelt investeret i træning og kamp.
- Vær villig til at ofre dig selv i holdets tjeneste.

## Respekt

- Anerkend dig selv, dit talent og dine ambitioner.
- Opfør dig på en måde, der ikke skaber unødvendig gene for andre.
- Følg altid reglerne, der gælder, hvor du opholder dig.
- Spil fodbold til grænsen men i spillets ånd.







# OM AT SPILLE I VENDSYSSEL FF TALENT



## TRÆNING I VENDSYSSEL FF TALENT

I Vendsyssel FF Talent har vi fire ugentlige holdtræninger og to til fire fysiske træninger, som ligger tirsdag til fredag. Kampe ligger så vidt muligt om lørdagen, således der er to hviledage efter kamp.

Derudover har vi, som det fremgår af nedenstående, en række af forskellige træninger og aktiviteter med et mere specifikt fokus, herudover har vi mentaltræning både i form af hold-workshops og individuelle samtaler.

Antal træningstimer om ugen	U13		U14		U15		U17		U19	
	Sommer	Vinter	Sommer	Vinter	Sommer	Vinter	Sommer	Vinter	Sommer	Vinter
Holdtræning	4	4,5	2,5	3	2,5	3	4,5	4,5	6	6
Curriculumtræning	1,5	1,5	3	3	3	3	1,5	1,5	0	0
Målmandstræning	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Specifiktræning	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0
Morgentræning	0	0	3	3	3	3	0	0	0	0
Fysisk træning	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Styrketræning	0	0	0	0	1,5	1,5	3	3	3	3



# CODES OF CONDUCT

Vi har et sæt regler og retningslinjer, som skal accepteres og respekteres af enhver spiller og respektive familier, der er en del af Vendsyssel FF Talent. Vi kalder dem "code of conduct", og de kan findes på Hjørring IF's hjemmeside på følgende adresser:

For spillere:

<https://www.hi-fodbold.dk/talent/info-til-spillere-foraeldre/code-of-conduct-spillere/>

For forældre:

<https://www.hi-fodbold.dk/talent/info-til-spillere-foraeldre/code-of-conduct-foraeldre/>

# XPS SIDELINE, VEO OG STATSPORTS



## XPS Sideline

XPS Sideline er en IT-plattform, som vi bruger til at monitorere spillernes udvikling, analysere video, planlægge træninger, planlægge aktiviteter og kommunikation. Alle vores spillere får en XPS-konto. Spillerne skal derefter downloade en app. I den app vil de være i stand til at kommunikere med spillere og personale, se tidsplanen for holdets og individuelle aktiviteter og se deres udviklingsparametre. Desuden vil de modtage daglige spørgeskemaer, de skal svare på, såsom "readiness", "workload" og "personlige mål".

## Veo

Til optagelse af kampe og enkelte træninger, har vi tre VEO-kameraer. Dette gør, at vi kan optage næsten alle vores kampe, og med VEO-analytics har vi kampstatistikker som afslutninger, boldbesiddelse og passing strings.

Alle spillere har adgang til at se alle klubbens VEO-optagelser, og har derved mulighed for selv at se eller gense kampe og selv analysere dem.

## StatSports

Vi anvender STATSports APEX GPS-trackersystem til at monitorere U17- og U19-spillernes fysiske data i træninger og kampe.

Spillerne kan se deres data i en app på deres mobiler, og trænerne kan monitorere de 12 målinger på en hjemmeside.

Dataene bliver løbende behandlet og overført til XPS Sideline.





# SUNDHED - FYSIOTERAPI

**Fysioterapeut:** Morten Møllerkær

**Autorisations ID:** 01RHK

Vendsyssel FF Talent giver spillerne mulighed for at blive undersøgt, på ugentligt basis, ift. skader og genoptræning osv. Tiderne bookes igennem holdtræner.

## Fysioterapi tidsintervaller

Tirsdag	Onsdag	Torsdag
15:00-15:20	16:00-16:20	15:00-15:20
15:20-15:40	16:20-16:40	15:20-15:40
15:40-16:00	16:40-17:00	15:40-16:00

# SUNDHED - LANGVARIGE SKADER



Vendsyssel FF og Sportsmedinsk Center i Frederikshavn har en samarbejdsaftale, som består i, at sidstnævnte tilbyder gratis diagnosticering, behandling og opfølgning til vores spillere med langvarige skader. Sportsmedicinsk Center i Frederikshavn er specialiseret i denne type skader.

Når spillerne bliver skadet, går de straks ind i vores "return to play"-procedure. Denne procedure har tre formål:

1. Give de skadede spillere de bedst mulige betingelser for at komme sig over deres skader.
2. Holde spillerne i god fysisk form, mens de er væk fra holdtræning.
3. Sørge for, at når spillerne vender tilbage til at spille kampe, er sandsynligheden for at få et tilbagefald lav.



# SUNDHED - READINESS OG WORKLOAD

”Workload” og ”readiness” er to værktøjer, vi bruger med det formål at monitorere vores spilleres velbefindende både fysisk og mentalt.

## Readiness

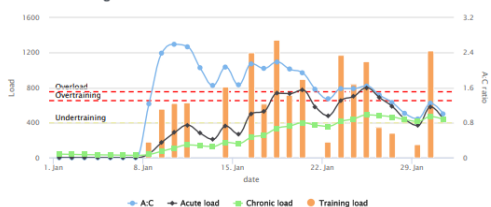
Hovedformålet med readiness monitorering er at identificere potentielle problemer, der kan påvirke optimale forhold for spillernes udvikling og præstation. Hver morgen besvarer spillerne et spørgeskema via XPS, der evaluerer seks parametre: træthed, søvnkvalitet, søvntid, ømhed, humør og stress. Trænerne og lederne har ansvaret for at monitorere disse parametre. Hvis der opstår negative mønstre, aktiveres en interventionsprocedure, der består af samtaler med spillerne og / eller forældrene med det formål at identificere kilden til problemet og handle i overensstemmelse hermed.

## Workload

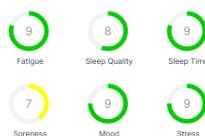
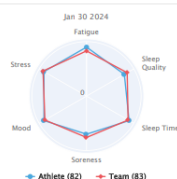
Hovedformålet med monitorering af workload er forebyggelse af skader. Efter hver fysisk aktivitet i klubben (kampe, holdtræning og fysisk træning) modtager spillerne et spørgeskema om workload via XPS. Systemet beregner derefter de akutte og kroniske belastninger ved at kombinere spørgeskemasvarene med de træningstider, der er redigeret af trænerne. De fysiske trænere har ansvaret for at monitorere spillernes workload dagligt og informere trænerne, når en spiller er i overbelastning. Spillerne i overbelastning aflastes, indtil de kommer ind i det optimale område.

### Workload

A:C workload grænseværdier



### Readiness



### Samlet overblik

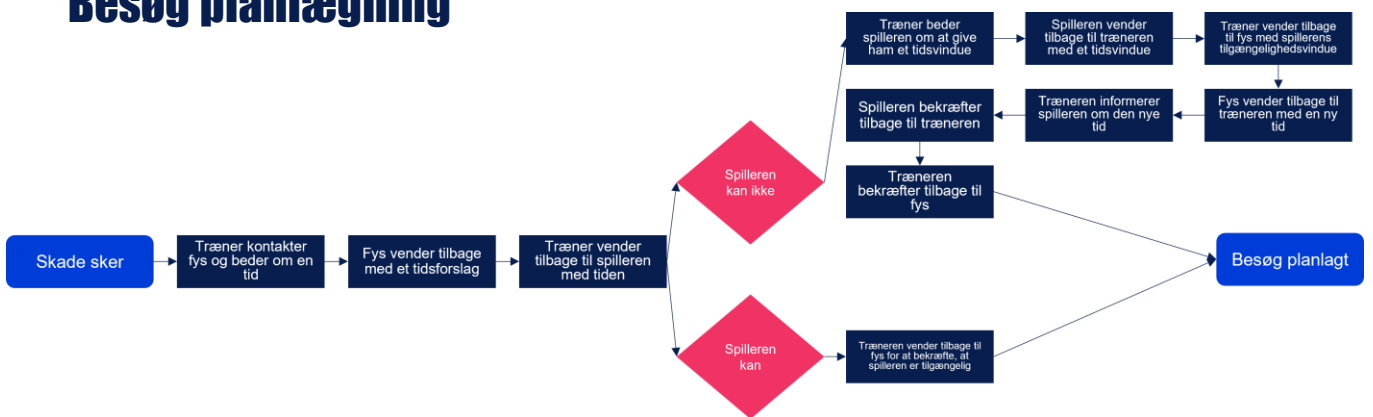
Daglig readiness og workload

Spiller	Readiness	Workload	Overload	Undertraining
Jensen	82	1100	1000	1200
Andersen	85	950	1000	1100
Madsen	80	1050	1000	1150
Petersen	83	1000	1000	1100
Sørensen	81	1020	1000	1120
Knudsen	84	980	1000	1080
Larsen	82	1010	1000	1110
Christensen	83	1030	1000	1130
Andersen	82	1000	1000	1100
Madsen	81	1020	1000	1120
Petersen	83	1010	1000	1110
Sørensen	82	1000	1000	1100
Knudsen	84	1030	1000	1130
Larsen	82	1010	1000	1110
Christensen	83	1020	1000	1120

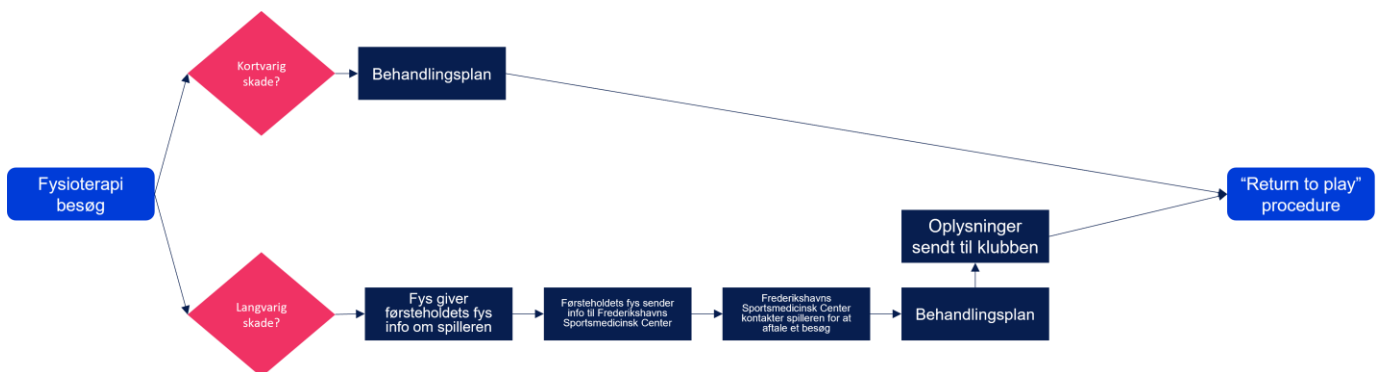
# SUNDHED

## BEHANDLINGS- OG KOMMUNIKATIONSPROCEDURER

### Besøg planlægning



### Efter besøg





# FYSISKE TESTS OG MÅLINGER



## Fysiske tests

To gange om året, juni og december, tester vi vores spillere i en række fysiske tests med det formål at kontrollere spillernes udvikling i forskellige fysiske parametre, men også for at monitorere effekten af vores træningsmetoder.

## Målinger

Vi måler vores spillere 4 gange om året for kropsmålninger.

Fra U13 til U15 er hovedformålet med disse målinger at monitorere spillernes PHV, hvis beregning kræver disse specifikke målinger. PHV står for Peak Height Velocity og er et estimat af, hvornår spillerne rammer deres vækstspurt. Vi bruger det hovedsagligt til træningsdosering, men også i forhold til at se, om en spillers præstation og potentiale eventuelt påvirkes af graden af dennes fysiske modning. Dette er desuden informationer, som DBU efterspørger i forbindelse med udtagelse til talentsamlinger og U-landshold.

Fra U17 og U19 beregnes ikke længere PHV, men målingerne bruges til at monitorere spillernes fysiske forfatning. Dette for at kunne give relevant indsigt i spillernes fysiske udvikling med henblik på præstationsfremme.

	Fysiske tests	Målinger
Januar	Ingen	- Højde - Vægt - PHV - Fedtprocent (U17-U19)
Juni	- Sprint (5m, 10m, 25m, 30m) - Counter movement jump (CMJ) - Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (YYIR2)	- Højde - Vægt - PHV - Maks.- og hvilepuls - Fedtprocent (U17-U19)
Juli	Ingen	- Højde - Vægt - PHV - Fedtprocent (U17-U19)
December	- Sprint (5m, 10m, 25m, 30m) - Counter movement jump (CMJ) - Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (YYIR2)	- Højde - Vægt - PHV - Maks.- og hvilepuls - Fedtprocent (U17-U19)





# DUAL CAREER OG SKOLESAMARBEJDE

## Muldbjergskolen 7.-9.klasse.

Vendsyssel FF Talent er en del af eliteidrætsklasserne på Muldbjergskolen. Dette giver mulighed for to ugentlige morgentræninger – tirsdage 10.15-11.40 og torsdage 7.55-9.25

## Ungdomsuddannelse

Vendsyssel FF Talent er en del af Sportsklassen på HHX Hjørring. Dette giver mulighed for to ugentlige morgentræninger – tirsdage og torsdage 7.55-9.15 samt lovligt fravær ved deltagelse i eksempelvis 1.holdstræning eller DBU-aktiviteter

## Skolefodbold og andre idrætsgrene

Vi fraråder ikke andre sportsgrene, dog har vi en forventning om at fodbold i Vendsyssel FF Talent-regi har 1.prioritet. Vi forventer ikke, at vores spillere deltager i skolefodbold og lign., men det er et valg spillere og familier skal træffe selvstændigt.

# IND I VENDSYSSEL FF TALENT



Som udgangspunkt får alle spillere, hvis de ønsker det, en to ugers prøveperiode i januar eller juni.

Et prøveforløb indledes altid med et møde mellem os og familie, hvor vi præsenterer vores værdier, setup, code of conduct og anden relevant information.

Til mødet gennemgår vi også spillerens familie- og skolemæssige baggrund.

Efter forløbet evalueres spilleren ift. vores talentprofil, og vi tilbyder et klubskitte, såfremt spillerens opfylder minimumskravene i forhold til vores talentprofil.





# UD AF VENDSYSSEL FF TALENT

U13-U15: Frasortering besluttet af Talentchef, Ungdomsudviklingstræner/Rekrutteringsansvarlig.

De respektive holdtrænere kommer med deres indstilling.

U17-U19: Frasortering besluttet af Talentchef/Head of Coaching og Rekrutteringsansvarlig.

De respektive holdtrænere kommer med deres indstilling.

Ved frasortering træder følgende procedure i kraft:

1. Efterår: spilleren orienteres 1.gang ved 1. spillersamtale i halvsæsonen om sin status i truppen mhp., at kunne forbedre sin situation i klubben. Ved efterårssæsonens afslutning afholdes statussamtale og her kan en frasortering finde sted.
2. Forår: spilleren orienteres 1.gang ved 1. spillersamtale i halvsæsonen om sin status i truppen mhp., at kunne forbedre sin situation i klubben. Ved forårssæsonens afslutning afholdes statussamtale og her kan en frasortering finde sted. Herefter orienterer klubbens spillernes oprindelige klub, således de kan henvende sig til spilleren.

Klubben er behjælpelig med at skaffe kontakt til prøvetræning.

# KONTINGENT

Kontingent i Vendsyssel FF Talent dækker over to områder; elitekontingent samt grundkontingent til moderklubben. Elitekontingentet dækker bl.a. over øget udgifter til sundhedsområdet, aktiviteter med arbejdet med vores værdier i dagligdagen, leje af baner, gode styrketræningsfaciliteter, veluddannede og dygtige trænere osv.

Kontingent	
U13	4700,- kr.
U14	
U15	
U17	4900,- kr.
U19	4950,- kr.





# YDERLIGERE INFO

## Indmeldelse

<https://www.hi-fodbold.dk/formularer/bliv-medlem/>

## Træningstøj

Tøjpakker købes seperat af spillere og forældre.

## Tøjvask

Der tilbydes tøjvask af trænings- og kamptøj for U13-U19. Det er holdledernes ansvar at sætte kamptøj til vask.

## Facebook-gruppe

Al praktisk information fra klubben tilgår forældre i Facebook-gruppen "Vendsyssel FF Talent"

## Forældremøder

Der afholdes to årlige forældremøder for U13-U15 og U17-U19. Tilstede vil være holdtrænere, talentchef, ungdomsudviklingstræner og uddannelseskoordinator. Forældremøderne afholdes i starten af sæsonen.

## Sommerferie

Kommer når forårsprogrammet offentliggøres

## DBU-aktiviteter

Vendsyssel FF-spillere kan blive udtaget til DBU-samlinger, hvilket klubben bakker op om.

## Træningsmatchning i Vendsyssel FF Talent

Der sker træningsmatchning hver uge, hvor yngre spillere træner med ældre årgange. Er der en spiller, der over tid er markant bedre end sin aldersgruppe, kan vi matche denne spiller med en ældre årgang i to hele uger – dvs. en U14-spiller bliver U15-spiller i to hele uger, hvor han udelukkende betragtes som U15-spiller. Dette gør vi for at sikre tryk for den enkelte spiller, men også mest mulig stabilitet for de berørte hold. Efter 2 uger vil der blive foretaget en evaluering, hvorefter spilleren enten rykkes permanent op eller forbliver på sin årgang.

## Cups og ture

Vi deltager i 1-2 elitestævner (evt. den ene i udlandet) og tager på 1 træningslejr (som udgangspunkt i udlandet) om året.

## Spilletid

- U13-U15: Minimum én halvleg
- U17-U19: Ingen garanteret spilletid – afhængig af kampbillede og lign.