

FORÆLDREMANUAL

Akademiet i Akademisk Boldklub



2025/2026

Formål

Denne manual har til formål at give forældre til spillere på Akademiet i Akademisk Boldklub den bedst mulige indsigt i vores tilgang til talentudvikling samt samle og informere om praktiske oplysninger til gavn for planlægning i den travle fodboldfamilie.

Ambitionen er, at manualen skal fungere som en god medspiller for den dagligdag, som I og jeres barn møder på Akademiet.

På Akademiet er vi meget bevidste om, at vi har størst mulighed for at lykkes, hvis vi samarbejder om at understøtte jeres søn i sin fodboldudvikling.

Med denne forældremanual håber vi, at vi kan hjælpe samarbejdet godt på vej, og at vi kan medvirke til at skabe et åbent, godt og tillidsfuldt miljø, hvori jeres barn/børn - både på og uden for banen - kan trives, motiveres og derved udvikle sig på allerbedste vis. Derudover håber vi, at manualen vil hjælpe med svar på nogle af de spørgsmål, som højst sandsynligt vil opstå undervejs i spillernes udvikling på Akademiet.

Om Akademiet i AB

Akademiet blev oprettet i sin nuværende form under moderklubbens drift i 2021 med det formål at kvalificere klubbens elitearbejde og optimere udviklingsmiljøet for udvalgte drengespillere i Nordsjælland. Akademiet er en del af moderklubben Akademisk Boldklub af 1889 og er samtidig med til at bygge bro mellem amatørafdelingen og Akademisk Boldklubs professionelle afdeling, AB A/S. På Akademiet arbejdes der med spillere i alderen 12-19 år på holdene U/13-U/19.

Alt i alt betyder det, at der for nuværende er ca. 110 spillere fordelt på fem hold tilknyttet Akademiet.

Akademiet er tildelt 2,5 stjerner i DBU's licensrangering, hvilket betyder, at vores U17 og U19-hold spiller i Divisionen, som er det nationalt næsthøjeste niveau, og U13-U15 spiller i Liga Øst 2, hvilket er det regionalt næsthøjeste niveau.

Akademiet hører hjemme på Skovdiget 1, 2880 Bagsværd.

Licensrangering Ungdom Dreng Sæson 2024/2026				
	Rangering 2024/2026	Klub	Samlet score	Endeligt Stjerneniveau
U15, U17 & U19 Liga	1	F.C. København	98,42	5
	2	FC Nordsjælland	96,15	5
	3	FC Midtjylland	90,72	5
	4	Brendby IF	86,84	4,5
	5	Odense Boldklub	83,90	4,5
	6	Lynby Boldklub	70,68	4
	7	AGF	70,25	4
	8	Silkeborg IF	68,81	3,5
	9	Vejle B	67,66	3,5
	10	Randers FC	66,75	3,5
	11	AaB	66,22	3,5
	12	Esbjerg FB	63,41	3,5
	13	AC Horsens	62,39	3,5
	14	Sonderjyske Fotbold	62,28	3,5
U17 & U19 Division	15	HB Køge	61,72	3,5
	16	Viborg FF	56,36	3
	17	B93	53,54	3
	18	Hellerup IK	52,66	3
	19	FC Helsingør	47,76	2,5
	20	Kolding IF	46,28	2,5
	21	SfB-Oure	43,83	2,5
	22	Næstved I.F.	43,82	2,5
	23	Hobro IK	42,65	2,5
	24	Hvidovre IF	42,24	2,5
	25	RB1906	40,59	2,5
	26	AB	40,41	2,5
	27	Nykøbing FC	39,61	2
	28	Næsby BK	39,22	2
Lokalunion	29	IF Lyngby	36,90	2
	30	Amager Akademi	36,25	2
	31	Hjørring IF	35,96	2
	32	Hørsholm-Usserød IK	34,03	2
	33	FC Fredericia	32,89	2
	34	Greeve Fotbold	32,63	2
	35	Holbæk B&I	31,51	1,5
	36	GVI	28,72	1,5
	37	Sundby BK	27,87	1,5
	38	AB Tårnby (Tårn A27)	26,82	1
	39	VSK Aarhus	26,77	1
	40	Stagelse B&I	25,40	1
	41	FA 2000	25,03	1
	42	BK Frem	24,79	1
	43	Frederiksborg Boldklub	24,32	1
	44	Dalum IF	24,05	1
	45	FC Skanderborg	23,49	1
	46	Ballerup Skovlunde Fotbold (ny)	23,42	1

Værdier i Akademisk Boldklub

Fællesskab

Klubben er et **VI** og IKKE et jeg!

Vi sætter altid mennesket før spilleren. I klubben er vi af den overbevisning, at de menneskelige værdier er forudsætningen for den vedholdenhed og det hårde arbejde, der kræves for at skabe resultater på banen.

Respekt

I klubben behandler vi hinanden med respekt.

Alle optræder derfor som ambassadører for klubben og agerer altid med respekt overfor klubbens medlemmer, faciliteter og ordensregler.

Ambitioner

I Akademisk Boldklub arbejder vi ud fra den ambition, at Akademiet kan tilbyde Nordsjællands førende talentudviklingsmiljø udenfor Ligaen. Ambitionen er at skabe morgendagens talenter, der kan begå sig i udenlandske klubber, på landsholdet og på højeste niveau i Danmark.

Personlig udvikling

I klubben er vi optaget af at udvikle unge mennesker med modet, viljen og vedholdenheden til at tage ansvar og ejerskab for deres egen personlige udvikling. Både på og udenfor fodboldbanen.

Glæde

Hverdagen i en fodboldklub er sjældent den samme. Dette forudsætter omstillingsparathed fra trænere/ledere, da vi prioriterer at Akademiets spillere skal have et liv ved siden af fodbolden. Akademiet bestræber sig derfor på at sætte sig ind i drengenes hverdag med skole og sociale relationer. Vi tror nemlig på, at balancen er medvirkende til, at alle glæder sig til at komme på Akademiet hver eneste dag.

Akademiets Vision

Akademiets vision er at blive områdets foretrukne akademi efter ligaklubberne, som kontinuerligt udvikler, danner og supplere spillere til eget 1. seniorhold eller højere niveau.

Akademiets Formål

Akademiets formål er at udvikle unge mennesker med **MODET**, **VILJEN** og **VEDHOLDENHEDEN** til at tage **ANSVAR** og **EJERSKAB** for deres egen personlige udvikling. Både på og udenfor fodboldbanen.

Akademiets Fodboldfilosofi

Fodboldfilosofien på Akademiet i Akademisk Boldklub beror på, at **vi skal være initiativrige, opsøgende og intensive i vores overordnede udtryk.**

Vi er optaget af at **opnå frem for at undgå**, og i den kontekst udvikle **powerfulde, dynamiske, beslutningsstærke** og **spilintelligente** fodboldspillere.

- Fodboldspillere der kan angribe - både med og uden bold
- Fodboldspillere der kan forsvare - både med og uden bold

DBUs Klublicenssystem		
SÆSON 2024/2026		
Ungdom Dreng		
★ ★ ★		
AB		
Samlet placering: 26		
Hovedområder	Placering	Score %
Strategi	32	45,00
Organisation & HR	28	42,86
Holdudvikling	25	46,43
Individuel udvikling	30	37,50
Talentidentifikation	24	41,67
Faciliteter	25	50,00
Produktivitet	16	26,70
Samlet score		40,41



WWW.DBU.DK/
LICENS



EN DEL AF
NOGET STØRRE

På Akademiet i AB

Indmeldelse

Indmeldelse foregår via klubbens hjemmeside eller på Holdsport under tilmelding. Se nærmere her:

<https://www.akademiskboldklub.dk/klub/akademisk-boldklub--4/holdtilmelding>

Det er vigtigt, at du ved indmeldelse gør os opmærksomme din tidligere klub, så vi kan indhente licens/spillercertifikat.

Udmeldelse

Ønsker du at melde dig ud af klubben, så se nærmere her:

<https://www.holdsport.dk/da/spoergsmaal-svar/spiller-foraelder/profilindstillinger/hvordan-sletter-jeg-min-holdsport-profil>

Har du/I spørgsmål kan du/I altid sende en mail til info@abgladsaxe.dk eller henvende jer personligt på kontoret på Skovdiget 1, 2880 Bagsværd - på første sal.

Kontingent

Alle i Akademisk Boldklub betaler grundkontingent.

Derudover betaler alle spillere på eliteholdene i AB fra U10 - U19 et elite-/akademitillæg.

Akademitillæg

Akademitillægget er udelukkende øremærket de udgifter der er forbundet med de stigende krav fra DBU's licenssystem, hvor Akademiet er rangeret som landets 26. bedste Akademi med 2,5 stjerner.

I sæsonen 2025/2026 dækker akademitillægget og grundkontingentet 75 procent af de samlede omkostninger, der er forbundet med driften af akademiet.

Akademiet har jvf. kravene i DBU's licensmanual lønudgifter til 4 fuldtidsansatte, Løn/godtgørelsesudgifter til trænere, specialtrænere, transportomkostninger ifm. divisionskampe, video- og IT-systemer, analyseplatforme, træneruddannelser samt selvfølgelig materialer og kamptøj.

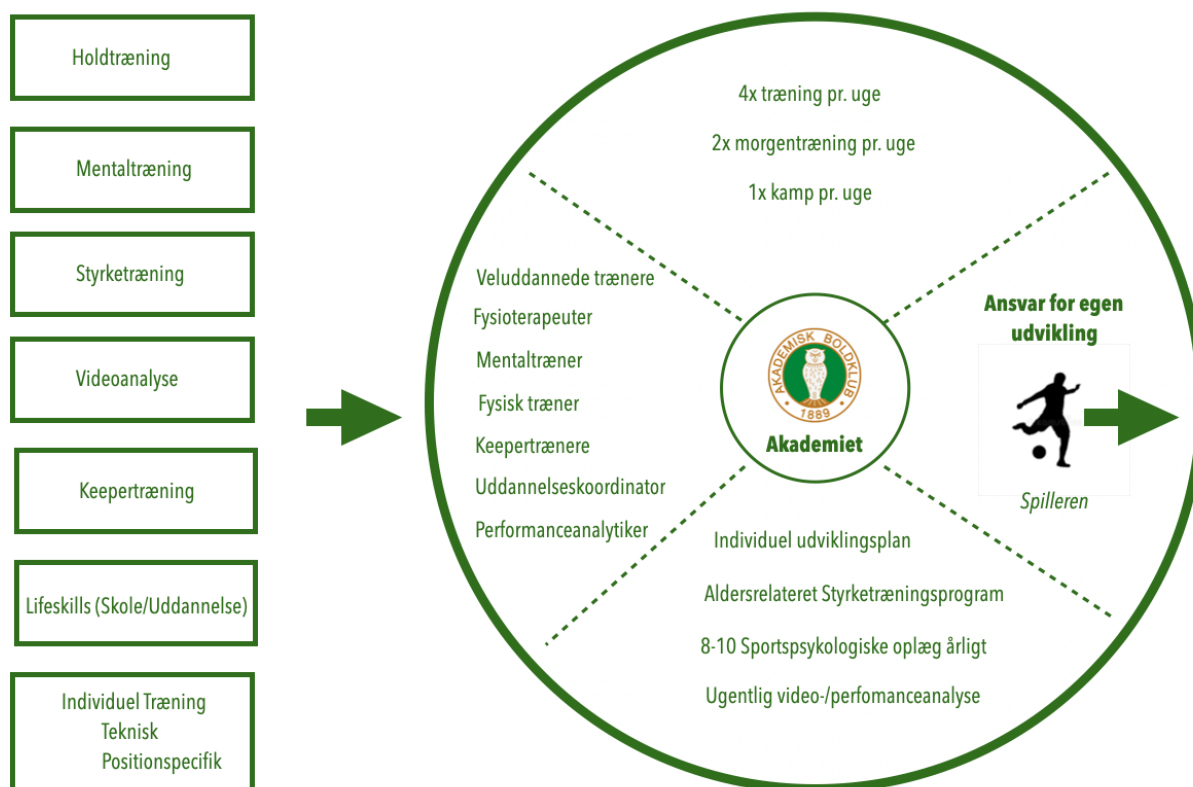
Se den præcise kontingentstruktur på følgende link:

<https://www.akademiskboldklub.dk/klub/akademisk-boldklub--4/sider/kontingentstruktur>

Talentudviklingskodeks

På Akademiet har vi nogle helt klare forventninger til spillernes indstilling og adfærd både på og uden for banen. Disse er forankret i Akademiets Formål om at udvikle unge mennesker med **MODET, VILJEN og VEDHOLDENHEDEN** til at tage **ANSVAR** og **EJERSKAB** for deres egen personlige udvikling. Både på og udenfor fodboldbanen. Kun få spillere fra Akademiet når så langt, at de kan leve af fodbolden resten af livet, hvorfor vi på Akademiet også har et holistisk fokus på mennesket og ikke bare fodboldspilleren.

Jvf. nedenstående figur er spilleren derfor selv hovedansvarlig for sin udvikling. Som Akademi er vores ambition at skabe de bedst mulige rammer for, at vores spillere kan udvikle sig maksimalt og derved forløse deres potentiale, men det er spilleren selv, der skal tage ANSVAR for sin egen udvikling, være VEDHOLDENDE i modgang, samt have MODET og VILJEN til at investere det, dét kræver at blive professionel fodboldspiller.



Som spiller på fodboldakademiet i AB kan man forvente at få alt det, der er angivet i "Akademicirklen", men ønsker spilleren at investere yderligere i sin udvikling, er spilleren selv ansvarlig for at aktivere denne proces.

Adfærdskodeks

På Akademiet forventes det:

- at spilleren tager ansvar for egen udvikling og arbejder målrettet og vedholdende med både skole og fodbold.
- at spilleren prioriterer sin fodboldudvikling og er bevidst om at træffe de valg, der er nødvendige for at kunne deltage i træning og kamp.
- at spilleren holder sig orienteret, altid møder til tiden og melder afbud, hvis han er syg eller på anden vis er forhindret i at møde op.
- at spilleren er 100% træningsparat, når han møder op. Det vil sige, at han er udhvilet, ernæret og mentalt forberedt på at lære.
- at spilleren opfører sig ordentligt og altid agerer med respekt overfor medspillere, trænere, forældre, medlemmer, faciliteter og ordensregler.
- at spilleren bruger et ordentligt sprog og ikke taler andre ned - dette både face-to-face og på sociale medier. Der er nul-tolerance overfor racistisk, homofobisk eller sexistisk sprogbrug. Opleves dette under en træning, bliver man sendt ind fra træningen, hvorefter man kaldes til samtale ledsaget af en forælder.
- at spilleren ikke benytter sig af ulovlige præstationsfremmende midler.
- at spilleren ikke gambler/oddser.
- at spilleren ikke indtager snus eller andre nikotinindholdige produkter.

Overordnet har vi et mantra, der lyder, at man **som akademispiller i AB ikke kommer til træning for at blive trænet, men for at træne**. Netop for at understrege vigtigheden af, at spillerne tager ansvar for deres egen udvikling og møder op træningsparate.

På Akademiet forventer vi, at alle spillere efterlever dette kodeks. Er dette ikke tilfældet, vil der blive handlet herpå. Alle overtrædelser vil naturligvis blive individuelt vurderet og set i forhold til situationens kontekst.

Kontaktoplysninger på Akademiet

Funktion	Navn	E-mail	Telefon
Talentchef og Head of Coaching	Simon Andresen	simon@abfodbold.dk	29 70 34 01
Ungdomsudviklingstræner	Christoffer Stig Møller	christoffer@abfodbold.dk	21 44 45 81
Børneudviklingstræner	Mikkel Bjerregaard	mikkel@abfodbold.dk	22 11 46 83
Uddannelseskoordinator	Thomas Køster Madsen	Thomas@abfodbold.dk	61 10 57 62
U19 Cheftræner	Joshua Mwamba	mwamba0@icloud.com	28 26 09 62
U17 Cheftræner	Marcus Haagensen	haagensen2011@hotmail.com	26 85 25 15
U15 Cheftræner	Emil Odd Ingerslev	ei@fodboldshoppen.dk	22 64 43 41
U14 Cheftræner	Morten Kannegaard	mortenkannegaard@outlook.dk	51 90 95 87
U13 Cheftræner	Martin Hvid	martinhvid@hotmail.com	81 61 18 16
Keepertræner U19	Joakim Sternas	Joakim.sternas@gmail.com	+46 70-200 40 53
Keepertræner U15-U17	Carsten Strøh	carstenstroh@hotmail.com	30 28 93 12
Keepertræner U13-U14	Elias Helms	Eliasarif.helms@gmail.com	93 87 34 11
Fysisk træner, U17-U19	Konstantinos Ntolaptsis		50 33 06 49
Fysioterapeut U17-U19	Andreas Søndergaard	as@nordfys.dk	26 36 57 06
Fysioterapeut U13-U19	Kristoffer Mathiasen	kristoffer.mathiasen1994@gmail.com	20 57 50 68
Mentaltræner	Kenneth Dreyer	ksd@mentalform.dk	31 31 38 30
Team manager U17-U19	Henrik Jacobsen	henrik.lillebror@gmail.com	26 20 38 93
Materialeansvarlig	Henrik Blauert	henrikblauert@gmail.com	26 71 21 74



Træningstider

I AB har vi et fantastisk anlæg på Skovdiget, som vi er meget stolte af. Om sommeren har vi mange fine naturgræsbaner til rådighed. Træningstider i sommerhalvåret ser således ud:

- **U13:** Kl. 16:00 – 17:30
- **U14:** Kl. 16:30 – 18:00
- **U15:** Kl. 17:00 – 18:30
- **U17:** Kl. 17:00 – 18:30
- **U19:** Kl. 17:15 – 18:45

Det er ingen hemmelighed, at lige så gode betingelser vi har på baneplads i sommerhalvåret, lige så begrænsede rammer har vi efter uge 42, når vinterhalvåret går i gang og træningen rykkes på klubbens kunstgræsbane(r). Her er træningstider som udgangspunkt indenfor denne ramme:

- **U13:** Kl. 16:00 – 17:15
- **U14:** Kl. 16:00 – 17:15
- **U15:** Kl. 17:15 – 18:45
- **U17:** Kl. 18:30 – 20:00
- **U19:** Kl. 18:30 – 20:00

Det er vigtigt at understrege, at alle ovenstående træningstider naturligvis er med forbehold for ændringer. I vinterhalvåret vil der være afvigende træningstider, og I kan ikke forvente, at disse træningstider er gældende 100%. Træningstider koordineres og planlægges altid af pågældende træner teams på de enkelte hold og kommunikeres ud til spillere og forældre på hhv. XPS og Holdsport.

Træningstøj

Træningstøj skal bestilles via Unisport på dette link:

https://www.unisport.dk/AB-Fodboldafdeling/?search_query=ab#/

Træningstøjet er en personlig ejendel som følger spilleren. Det må forventes at der skal bestilles en ny tøjpakke ca. hver andet år.

Fuld træningstøjpakke består af følgende:

- *Shorts*
- *T-shirts*
- *Træningstrøje*
- *Træningsbukser*
- *Vind/regnjakke*
- *Evt. strømper*

Alle spillere møder op i AB-tøj til træning. Spilleren er selv ansvarlig for udgifterne til egen tøjpakke gennem hele sæsonen. Hvis tøjet mistes, kan manglende dele bestilles via ovenstående link.



Vaskeordning

På U17-U19 er der indregnet en vaskeordning, så klubben stiller medarbejdere til rådighed, som vasker trænings- og kamptøj i vagten. Ligesom med alt andet forventes det, at spillerne tager ansvar på at hænge deres træningstøj på vaskesnor, samt at de afleverer og afhenter tøj i vagten efter og før træning.

Mad til turneringskampe i U17 og U19 Divisionen

I forbindelse med U17- og U19-Divisionskampe med lang transporttid (Fyn og Jylland), sørger Akademiet for mad til drengene inden kampene. Spilleren skal således selv sørge for mad til efter kampen. Der vil også altid være mineralvand og proviant i form af frugt, kiks/myslibarer, mandler og rosiner.

Transport til udekampe på Fyn og i Jylland

I forbindelse med U17- og U19-Divisionskampe med lang transporttid til Fyn og Jylland, afholder Akademiet de økonomiske udgifter til bustransporten.



Træningslejr

Hvert år deltager Akademiet i en træningslejr i skolernes vinterferie i uge 7.

I 2026 skal vi til Tyrkiet, hvor vi skal bo på Limak Atlantis Deluxe Hotel & Resort | Antalya, Turkey: <https://www.limakhotels.com/atlantis>

Vi er afsted fra **lørdag d. 7. februar 2026 i uge 6 til torsdag d. 12. februar 2026 i uge 7.**

Vi er bevidste om, at det efterhånden er blevet en dyr omgang at spille elitefodbold i Danmark, og det er ikke anderledes i AB. Som beskrevet i denne forældremanual ligger den største årsag til dette ved de krav, vi møder fra DBU for at opretholde vores licens og dermed vores sportslige indrangering.

Vi anser det som en vigtig prioritet at komme til udlandet på træningslejr. Det er uvurderligt, så meget det giver til spillernes udvikling, det sociale kammeratskab og den fodboldfaglige udvikling i træner/ledergruppen.

Træningslejren betales via Holdsport i 3 rater af 2.450 kr. på følgende datoer:

- 1. september 2025
- 1. oktober 2025
- 1. november 2025

Alt yderligere information om turen kommunikerer til spillere og forældre via Holdsport.

Stævner

Akademiet i AB deltager ikke fast i tilbageværende stævner, men på U13 – U15 bestræber vi os altid på at være på udkig efter mulige stævner i efterårsferien og i påskeferien. I efterårsferien 2024 skal vores U13 - U15 på egen planlagt weekendtur til Nordjylland for at møde AaB, Randers og Hobro. Igen vægtes det sportslige og det sociale som en vigtig prioritet, når vi afsøger muligheder for at deltage i disse stævner. Det er trænerne på årgangen under ansvaret af Ungdomsudviklingstræneren der har ansvaret for at tilmelde, facilitere og planlægge turen. Ofte med rigtig god hjælp fra forældre/holdledere, hvilket vi er meget taknemmelig for.

Udgifter til stævner afholdes af spilleren/forældre. Vi er dog meget bevidste om ikke at planlægge stævner uden forudgående aftale med forældregrupper på de respektive hold.

DBU-aktiviteter

Akademiets spillere udtages jævnligt til diverse DBU-aktiviteter. Det kan både være træningssamlinger og landskampe. Dette bakker vi selvfølgelig op om, da dette kan være lærerig erfaring for den enkelte spillers udvikling. Dog er det vigtigt at pointere, at dels kommer Akademiets aktiviteter altid foran DBU's aktiviteter, og dels skal spilleren være skadefri, før en evt. deltagelse i DBU-aktiviteter. Spilleren SKAL derfor kunne træne to hele træninger og blive endelig klarmeldt af vores fysioterapeuter inden afrejse til DBU-aktiviteter.

Træningen på Akademiet

På akademiet i AB arbejder vi ud fra en taktisk, teknisk, fysisk og mental periodisering, for at sikre, at vi kommer igennem alle temaer kontinuerligt, og så vi samtidig sørger for, at alle akademihold arbejder i samme retning og ud fra de samme overordnede principper.

September	36	På bold. Afslutningsspil Fase 3	Uden bold Forsvarsspil Lavt pres og forsvar af felt	- Løb udløser pasning - Retvendt medspiller → altid dybe løb - Accelerér spillet og spil med risiko	- Indlæg - Afslutninger - Offensiv orientering / scanning - Vendinger	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Overgang til tung fase	Fokus/koncentration
September	37	Omstillinger VI-DE. Genpres, reorganisering og restforsvar.	Omstillinger DE-VI	- Maximalt genpres fra nærmeste spiller(e) - Beskyttelse af centrale områder i reorganisering - Undgå afslutninger imod	- Offensive markeringer - Sprinter - Defensiv orientering / scanning	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Overgang til tung fase	Kommunikation
September	38	Uden bold Erobringsspil Fuldbanepres	På bold Opbygningsspil Fase 1 + 2	- Kombinationsforsvar - Forsvare fremad med maksimal aggressivitet - Korte afstande	Individuel presteknik / 1v1 defensiv - Sprint i pres - Gå gennem manden - Styring af spilretning	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Overgang til tung fase	Kommunikation
September	39	Uden bold. Erobringsspil Høj/middel pres	På bold Opbygningsspil Fase 1 + 2.	- Kombinationsforsvar - Forsvare fremad med maksimal aggressivitet - Korte afstande	Individuel presteknik / 1v1 defensiv - Sprint i pres - Gå gennem manden - Styring af spilretning	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Tung fase	Kommunikation
Oktober	40	Uden bold Forsvarsspil Lavt pres og forsvar af felt	På bold Afslutningsspil Fase 3	- Blokkforsvar - Korte afstande – ingen bolde imellem os. - Forståelse af forskel på lavt forsvarsspil og forsvar af felt	1v1 defensiv - Kropspositur - Clearinger - Defensive hovedstød	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Tung fase	Switch on/off
Oktober	41	Omstillinger DE-VI	Omstillinger VI-DE. Genpres, reorganisering og restforsvar.	- Hurtig udnyttelse af modstanders ubalance - Spil/sprint i banens længderetning - Maksimal intensitet mod mål for at score	- Drive med bold - Orientering / scanning - Aflevering - Afslutning	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Tung fase	Switch on/off
Oktober	42	På bold Opbygningsspil Fase 1 + 2	Uden bold Erobringsspil Frie presstrukturer	- Ryk ved modstanders struktur - Boldcirkulation i højt tempo - Søg gennembrud, hvor der er plads	1. berøringer - Afleveringer - Offensiv orientering / scanning - Vendinger	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Tung fase	Spændingsregulering
Oktober	43	På bold. Afslutningsspil Fase 3	Uden bold Forsvarsspil Lavt pres og forsvar af felt	- Løb udløser pasning - Retvendt medspiller → altid dybe løb - Accelerér spillet og spil med risiko	- Indlæg - Afslutninger - Offensiv orientering / scanning - Vendinger	Aerob+Anaerob/højere intensitet/ lavere volumen/vedligehold	Tung fase	Spændingsregulering

Udsnit af periodiseringen, efterår 2023

Ovenstående periodisering er på makro/meso niveau, men vi arbejder også med en mikroplan af vores træningspas. Det gør vi ligeledes for at sikre en tydelig sammenhæng

om træningsmetodik mellem alle akademiets hold. Dette differentierer sig naturligvis på årgange, og en ugeplan er altid med forbehold for ændringer. Dette er ikke ens betydende med, at alle trænere SKAL følge denne mikroplan, men mere en vejledende plan som understøtter en tydelig metodik til gavn for spillernes udvikling og akademiets sammenhængskraft. En mikroplan på U17-U19 segmentet kan se således ud:

SEMI-FIXED UGEPLAN AB U17-U19								
TID	Træningspas 4 (MD+2)	TID	Træningspas 2 (MD-4)	TID	Træningspas 3 (MD-2)	TID	Træningspas 4 (MD-1)	Kampdag
30m	Kollektiv post match analyse	30m	Spillere er mødt ind. Mulighed for video.	30m	Spillere er mødt ind. Mulighed for video.	30m	Kollektivt oplæg og video inden træning	
15m	Pre activation program (laves inden træning)	15m	Pre activation program (laves inden træning)	15m	Pre activation program (laves inden træning)	15m	Pre activation program (laves inden træning)	
10m	Teknisk opvarmning	15m	Opvarmning og agility	15m	Opvarmning og agility	10m	Opvarmning	
15m	Transitionel rondo	15-20 min	Valgfrit	10m	Pasniger		Valgfrit	
25m	Valgfrit	20-25 min	Possession/spil mod mål	20m	Battleship	15m	Taktisk modul: På bold	
	OPDELT (kampmin. i weekenden)	25-30 min	Interval, overload	15m	Valgfrit	15m	Taktisk modul: Uden bold	
30m	+45 min: Individuelt positionsspecifik træning	10m	Formelle løb	30m	11 v 11		Valgfrit	
10m	-45 min: Fodboldsprinter			30m	Individuel positionsspecifik træning (udvalgte spillere)	10m	Standarder	
30m	- 45 min: Interval							

Optræning på Akademiet

Optræning er et begreb, der dækker over, når spillere træner på en ældre årgang for at blive matchet på et højere niveau. Vi stræber altid efter, at spillerne træner med og mod de spillere, hvor vi vurderer, at de udvikler sig bedst. For størstedelen af vores spillere er det, det meste af tiden, på deres egen årgang. Vi har dog også en forpligtigelse for at sende spillere til optræning, såfremt deres niveau berettiger det.

Beslutningen om hvilke spillere, der sendes til optræning og hvor ofte, ligger hos chefrænerne i samarbejde med Ungdomsudviklingstræneren og Head of Coaching.

Som udgangspunkt er der optræning 2 gange ugentligt i sæsonen for mellem 2-4 spillere fra den yngre årgang. Det er meget dynamisk, hvem der træner op.

Forældremøder

- På U13 – U15 afholdes der to årlige forældremøder.
- På U17 afholdes der et årligt forældremøde.
- På U19 afholdes der ikke forældremøder.

I vil typisk i opstarten af en sæson blive indkaldt til forældremøder, hvor I bliver informeret om Akademiet og om vores udviklingsmæssige tanker og praktiske planer for holdet til den kommende sæson. Trænerne omkring holdet indkalder til og afholder forældremøder i samarbejde med Ungdomsudviklingstræneren og Head of Coaching.

Feriekalender, 2025/2026

Juli 2025

- 17/07/2025: Træningsopstart, U17-U19
- 21/07/2025: Træningsopstart, U13, U14 og U15

Oktober 2025

- 13/10/2025 til 19/10/2025: Efterårsferie for U13, U14 og U15

December 2025

- 8/12/2025: Juleferie for U13-U19

Januar 2026

- 5/1/2026: Opstart efter juleferien for U13-U19

Juni 2026

- 18/06/2025: Sommerferie for U17 og U19
- 23/06/2025: Sommerferie for U13, U14 og U15

Juli 2026

- 16/07/2025: Opstart efter sommerferien for U17 og U19
- 20/07/2025 – Opstart efter sommerferien for U13, U14 og U15.

Akademiets Feriekalender kan også altid tilgås via dette link på vores hjemmeside:

<https://www.akademiskboldklub.dk/klub/akademisk-boldklub--4/sider/feriekalender>

Som Akademi forventer vi, at I som familie holder ferie indenfor Akademiets feriesæson. I giver jeres knægt en stor ulempe ved at holde ferie udenfor ferieplanen, da de i et kompetitivt miljø hurtigt vil komme bagefter sine medspillere, i en sport og på et plan som er plaget af stor konkurrence.

Spillersamtaler og individuelle udviklingsplaner

I løbet af en sæson vil Spilleren blive indkaldt til minimum to individuelle samtaler. Første samtale vil ligge primo/medio oktober og anden samtale medio/ultimo februar. Som udgangspunkt afholdes samtalen mellem trænerne på holdet og spilleren, men spilleren vælger selv, om de vil have deres forældre med til samtalen. Vi opfordrer til, at forældre deltager på årgangene U13 – U15. Ved enkelte spillere sidder Ungdomsudviklingstræner og Head of Coaching med på samtalerne.

Der afsættes 15 minutter til hver samtale.

Vi arbejder med en model for spillerudviklingssamtaler, hvor trænerne bestemmer, om de vil fremsende refleksionsark med spørgsmål til spilleren inden samtalen. Nogle trænere føler, at det hurtigt kan blive for konstrueret en samtale, hvis man skal følge et papir, hvor andre vurderer, at det er en god øvelse for nogle af deres spillere.

I forbindelse med samtalen/efter samtalen skal spillerens individuelle udviklingsplan udfyldes. Den uploades herefter i Akademiets IT-plattform, XPS/Sideline. Denne sæsons skabelon for en udviklingsplan ser således ud:

Individuelle udviklingsplaner
AB Akademi – Gældende for efteråret 2023

+	Navn	
	Position	
	Fødselsdato	
	Skole	
	Tlf. nr.	
	E-mail	



Styrker	Udfordringer

Udviklingspunkt i fokus	Færdighed	Hvordan udvikler du færdigheden?	Målsætning og evaluering
Teknisk			
Taktisk			
Fysisk			
Mentalt			

UGEPLAN	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Holdtræning							
Styrketræning							
Individuel træning							
Kamp							

Vi har bevidst truffet et valg om, at vi vil simplificere planen for spillerne til i år, da vi tidligere har oplevet, at drengene druknede i misforståelser og for mange refleksioner og overvejelser om sig selv, da de skulle udfylde de gamle planer. Det handler grundlæggende om, at spiller og træner i fællesskab definerer 4 udviklingspunkter som er i fokus indtil næste samtale – et indenfor hver af fodboldspillet 4 kompetenceområder.

En spillersamtale er en formel samtale to gange årligt, men det betyder ikke, at trænerne ikke hele tiden skal snakke og evaluere med deres spillere – det er en naturlig del af trænergerningen. Med definerede udviklingspunkter vil det dog skabe et klart fokus fra både trænerne og spilleren, hvad der skal lægges vægt på til både holdtræning, individuel træning og i videoanalyserne.

Fysioterapi

Vi er ekstremt stolte af den opkvalificering som Akademiet har gennemgået på sundhedsstaben de seneste par år. Kristoffer Mathiasen vil fortsat varetage fysioterapien på U13 – U15. Hans arbejde består af diagnosticering af skader, træning med skadede spillere i styrkerummet, sammensætte og udlevere genoptræningsprogrammer og så vil han også gradvist være mere med på banen til skadesforbyggende træning og monitorering af spillere på vej tilbage fra skade.

På U17 – U19 er det Andreas Søndergaard, som varetager fysioterapien og de samme funktioner, som Kristoffer udfører på U13 – U15. Derudover er han også cheffysioterapeut på 1.senior-holdet.

Fystider for sæsonen 2025/2026 på **U13 – U15**:

- Mandag kl. 15:30 – 18:00
- Torsdag kl. 15:00 – 17:00

Fystider for sæsonen 2025/2026 på **U17 – U19***:

- Tirsdag kl. 14:00 – 18:00
- Onsdag kl. 12:00 – 17:00
- Torsdag kl. 15:00 – 17:30

*Fystiderne for U17 – U19 varierer en del, da Andreas Søndergaards tilgængelighed afhænger en del af 1. seniors trænings- og kampprogram.

Henvendelser

Henvendelser sker for U13/1-U15/1 ved at trænere eller forældre kontakter Kristoffer. Spillerne kan også skrive til Kristoffer via XPS.

Spillere på U17/1 og U19/1 retter selv henvendelse til Andreas via XPS.

Alle behandlinger og konsultationer mellem fysioterapeuter og spillere journalføres og behandles naturligvis fortroligt efter gældende GDPR-regler.

Fysisk træning

Akademiet har i år to fysiske trænere ansat, som primært beskæftiger sig med holdene U15 – U19. Kristoffer Mathiasen, fysioterapeut på U13 – U15, varetager nogle af de opgaver for U13 og U14, som de fysiske trænere varetager for de ældste årgange. Det er simpelthen ud fra, hvad DBU har af krav til fysisk træning i en 2-stjernet licensklub. Her skal vi bl.a. afholde yoyo-test 4 gange årligt, teste 30m. sprint, Counter Movement Jump, agility-test samt måle biometriske data (højde, vægt og fedtprocent) på vores spillere på U15 – U19 en gang årligt.

De fysiske trænere er med på banen skiftevis på hvert sit hold 2 gange om ugen. Her varetager de fysisk load management, spring/sprint, tolerance- og produktionstræning samt formelle løb. De er også vores konstante sparringspartnere ift. spillernes konditionelle forfatning. Det er ligeledes også dem, som udfærdiger vedligeholdelsesprogrammer til ferierne, styrkeprogrammer og skadesforbyggende programmer.

Keepertræning

Vi mener, at vi også på keepertræningen har sammensat et virkelig kompetent og stærkt hold til at hjælpe os med at fortsætte traditionen med at udvikle dygtige målmænd på Akademiet i AB. Keepertrænerne og tidspunkter for træning for sæsonen 2025/2026 er som følger:

U19: Joakim Sternas

Mandag: Kl. 17:00 – 18:00

Tirsdag: Kl. 17:00 – 18:00

U17: Carsten Strøh

Mandag: Kl. 17:00 – 18:00

Torsdag: Kl. 17:00 – 18:00

U15: Carsten Strøh

Mandag: Kl. 16:00 – 17:00

Torsdag: Kl. 16:00 – 17:00

U13-U14: Elias Helms

Mandag: Kl. 16:00 – 17:00

Tirsdag: Kl. 16:00 – 17:00

Igen er træningstider med forbehold for ændringer.

Mentaltræning

Igen i år er vi glade og stolte over at fortsætte samarbejdet med Akademiets dygtige mentaltræner, Kenneth Dreyer. Mentaltræning i en 2,5-stjernet licensklub, som i forvejen kæmper med økonomien jf. DBU's licenskrav, er en svær størrelse. Vi har desværre ikke mulighed for at tilbyde individuel mentaltræning til spillerne, men Kenneth vil hen over sæsonen afholde månedlige onlineoplæg, workshops for holdene, ligesom han også vil afholde oplæg for forældrene.

Der vil blive sendt en kalender ud for Kenneths oplæg, workshops og andet relevant info om mentaltræning generelt ultimo september 2025.

Udover hans arbejde med holdene og trænerne på Akademiet i AB, så åbner Kenneth op for tilkøb af individuelle sessioner med spillerne til fordelagtige priser. Kenneth kan kontaktes på mail ksd@mentalform.d eller på tlf. nr. 31 31 38 30.

Fokus på skolen

Akademisk Boldklub er en klub med akademiske rødder, som klubbens navn også henleder til. Den arv vil vi på Akademiet naturligvis gerne tage op og opfordre Spillerne til at bruge "bolden", både på og udenfor banen. For os er det utroligt vigtigt, at alle spillere får en uddannelse uden for fodboldverdenen. Kun meget få spillere når så langt, at de kan leve af det resten af livet, hvorfor vi finder det naturligt, at skole og uddannelse har den unges prioritet. Er tingene ikke i orden i skolen, vil vi derfor meget gerne informeres og i dialog herom.

Da vi vægter uddannelse højt, og da fodbold på eliteniveau kræver meget tid, energi og fokus, bestræber vi os meget på at skabe et veltilrettelagt set-up, som tilgodeser skolearbejdet, men som også muliggør de nødvendige træningspas. Herunder at tilbyde de unge en hverdag, der hænger sammen.

Sports College Gladsaxe

Sports College Gladsaxe (SCG) og Akademisk Boldklub har et officielt samarbejde, der betyder at alle spillere fra U13-U19 (fra 7. klasse – 3.G) kan morgentræne **til 40 % rabat** på SCG. Morgentræningen foregår hver tirsdag og torsdag fra kl. 7.15-8.30 på AB's baner ved Skovdiget 1, 2880 Bagsværd.

Til morgentræning vil du bl.a. blive trænet af **Malthe Nordlien, Joshua Mwamba, Anders Trøst og Adnan Mohammed**. Alle med en tilknytning til AB som akademitrænere.

Morgentræningen vil være mere individuelt fokuseret end holdtræningen om eftermiddagen, hvilket betyder at du arbejder med de fokuspunkter du har behov for. Der vil være tid til at dykke ned i detaljen og arbejde med specifikke ting, der ofte ikke er tid til i eftermiddagstræningen. Der vil også være mulighed for kun at træne én gang om ugen fremfor to gange.

SCG Skolesamarbejde

SCG samarbejder med stort set alle folkeskoler i Gladsaxe kommune, hvilket gør det muligt for jer, at få fri fra de undervisningstimer, der måtte lægge tirsdag og torsdag morgen fra kl. 8.00-9.00. På gymnasieniveau har vi et godt samarbejde med Herlev og Virum gymnasium. På andre gymnasier kræver det specifikke/individuelle aftaler og/eller skemafr i ovennævnte tidsrum. SCG tager gerne en snak med dit gymnasium om mulighederne for, at du kan få lovligt fravær til morgentræning.

For at morgentræne på SCG skal du godkendes af dine lærer og din tilknytning til SCG vurderes løbende. To gange om året (midtvejs og sidst på skoleåret) vil der afholdes en evaluering, hvor SCG-trænere og lærere fra din skole vil drøfte din situation.

OBS: SCG samarbejder også med skoler udenfor Gladsaxe kommune, så kontakt dem, hvis det er tilfældet for dig.

Mere end bare morgentræning

Som SCG-elev nyder du også godt af følgende:

- **Sportpsykologi** - fem oplæg i løbet af året af vores egen tilknyttede sportpsykologiske konsulent.
- **Sportsernæring** – adgang til undervisningsmateriale omkring sportsernæring og mulighed for at stille spørgsmål til vores tilknyttede diætist.
- **Sjov introtur** – med overnatning i shelter, klatring i Holbæk Klatrepark og andre sjove aktiviteter.

Hvordan tilmelder man sig?

Udfyld "AB Indmeldelsesblanket" som du finder på www.sportgladsaxe.dk under "tilmelding og registrering" og fremsend i en mail til info@sportgladsaxe.dk. – Læs mere om vilkår for dit optag på vores hjemmeside.

Hvis du har spørgsmål eller tvivl er du meget velkommen til at ringe eller skrive til Jacob Volf på nedenstående nummer/mail. Du kan også læse meget mere om SCG på deres hjemmeside – www.sportgladsaxe.dk

Kontaktoplysninger

Jacob Volf - Direktør – Sports College Gladsaxe

www.sportgladsaxe.dk

www.facebook.com/SportsCollegeGladsaxe/

www.instagram.com/sports_college_gladsaxe/



Forældrerollen

Forældreinfo – intro

At være forældre til en elitesportsudøver kan være en udfordrende position og det kan være særdeles vanskeligt at navigere i, hvilken rolle og position man skal indtage i forskellige situationer.

Nedenstående er derfor dels en guide til, hvorledes man som forældre bedst hjælper og understøtter sit barn i deres bestræbelser på at lykkes og dels lidt information om, hvilke forventninger vi på Akademiet har til spillernes forældre.

Helt grundlæggende ved vi, at det har stor positiv effekt, når vores spillere mærker en opbakning og en involvering fra deres forældre. Dit/jeres barn siger det måske ikke, men vi ved, han sætter pris på, at du/I står på sidelinjen, og følger ham i sin udvikling og bestræbelser på at lykkes. Formodentligt er du/I netop nok de mennesker, han allerhelst vil glæde og gøre stolt.

I rollen som frivillig hjælper

På Akademiet ser vi det som en afgørende faktor, at I forældre bakker op om jeres børns fodboldudvikling. Uden jeres støtte ift. håndteringen af de daglige udfordringer som transport, tøjvask, planlægning i forhold til mødetidspunkter, kost og prioriteringer i dagligdagen, kan vi ikke lykkedes. Desuden er jeres vedholdende opbakning helt afgørende betydning for, at jeres barn kan tackle udfordringer, modgang og dermed har forudsætningerne for at lykkes.

I forhold til rollen som frivillig hjælper kan I forældre trygt læne jer op af Akademiets mission om, at udvikle unge mennesker med **MODET, VILJEN og VEDHOLDENHEDEN** til at tage **ANSVAR** og **EJERSKAB** for deres egen personlige udvikling. Både på og udenfor fodboldbanen. Jo ældre jeres søn bliver, jo mere skal han overdrages ansvaret. At spillerne selv lære at håndtere deres dagligdag og selv tager ansvar for tingene har stor betydning for, om de også med tiden formår at tage ansvar og ejerskab for egen udvikling.

Som Akademi ved vi, at jeres børns fodbold har store konsekvenser for jeres dagligdag. Vi ved, I gør jeres bedste for at få tingene til at lykkes, og vi påskønner jeres opbakning.

I rollen som tilskuer

På Akademiet ser vi meget gerne, at I forældre møder op til kamp, og at der er liv og god stemning på sidelinjen. Vi ved, at det betyder meget for jeres børn, og det er samtidig med til at give kampene nerve. Desuden finder vi det værdifuldt for holdet, når der også i forældregruppen opstår et godt fællesskab omkring holdets kampe.

I forhold til kampafvikling har vi på Akademiet nogle helt klare principper, som vi forventer, at I overholder:

1. Respektér at det ene og alene er træneren, der bestemmer, hvad der skal ske under en kamp
2. Giv ikke anvisninger til dit barn eller andre under kamp – det klarer trænerne
3. Tilråb bør kun være af positiv og støttende karakter
4. Ophold dig kun langs den ene sidelinje og i god afstand til trænere og spillere

Det gode samarbejde

På Akademiet tror vi på, at et godt samarbejde bygger på anerkendelse og gensidig respekt. Desuden tror vi på, at en god udvikling er afhængig af åbenhed og ærlighed. Herunder af gensidigt højt informationsniveau samt god og konstruktiv dialog. Du/I er altid velkomne til at kontakte os, hvis der er noget, som du/I er i tvivl om eller undrer jer over.

Vi vil på det klareste opfordre til, at I udelukkende kontakter os vedrørende ikke fodboldmæssige emner. Emner såsom manglende spilletid, hvilken position jeres søn skal spille på banen, optræning osv. er op til trænerne og ledelsen på Akademiet at vurdere. Vi kan og vil ikke indgå i diskussioner fra uge til uge med forældre om, hvorfor jeres søn ikke spiller, eller hvorfor træneren har valgt den ene disposition fremfor den anden. Vi bør alle anerkende den præmis, at vi beskæftiger os med en holdsport på eliteniveau, hvor spillere vælges til og spillere vælges fra. Ligesom spillere hentes ind og spillere sendes ud. Det er kynisk og benhårdt, og vel nok den sværeste del af vores arbejde. At konstant lave komparative vurderinger af unge håbefulde og ambitiøse fodboldspillere, hvor nogle bliver glade og andre skuffet er en grundpræmis for sporten og vores arbejde på akademiet. Det håber vi, at I alle husker, også når det er jeres søn, som ikke er i start-11 for sit hold.

Handler det derimod om, at jeres barn ikke trives på Akademiet eller i hverdagen, så vil vi for alt i verden gerne vide det.

Det kan være mistrivsel i skolen, mistrivsel sammen med kammeraterne i fritiden, mistrivsel ifm. holdet og holdkammeraterne på Akademiet, mobning, transportudfordringer, sygdom, dødsfald i familien eller lignende, så forventer vi at få hurtigt besked herom, så vi kan tage særlige hensyn.