

## PIGEFODBOLD : ESAA MORGENTRÆNING

Morgentræning tirsdag og torsdag morgen er en del af det samlede tilbud til mange af de aarhusianske pigetalentspillere og er et vigtigt element i talentudviklingen af dansk pigefodbold. I ESAA morgentræning handler det om at tage ejerskab for sin egen udvikling med fokus på en individuel kompetence- og færdighedstræning.

ESAA morgentræning giver mulighed for fordybelse i egen udvikling i et forpligtende fællesskab. Det betyder, at deltagelsen i ESAA kommer med en forventning om at udøveren forpligter sig til udviklingsmiljøet og deltager aktivt og motiveret. Det gælder i alle henseender i forhold til aftaler, der indgås med skole, kammerater, klub, trænere og generelt til ESAA Code of Conduct.

ESAA pigefodbold formål er at skabe et trygt og lærerigt miljø, uafhængigt af klubtilhørsforhold, som kan understøtte og skabe et fundament for en langsigtet udvikling fra talent- til elitespiller.

### Årshjul

Årshjulet bygger på hensynstagen til årets gang og klubaktiviteteraktiviteter. Dette i relation til belastning,

Årshjul	Teknisk:	Spilintelligens:	1v1/2v2/3v2:	Positionsspecifik:	Udviklingstræning:
August	x			x	x
September	x		x	x	
Oktober	x	x	x		
November	x	x	x		
December	x	x	x		
Januar	x	x			
Februar	x	x		x	
Marts	x		x	x	
April	x	x		x	x
Maj	x		x	x	x
Juni	x	x		x	x

ESAA morgentræningen er bygget op efter fem hovedområder, som er kendetegnet ved følgende elementer:

Teknik:	Spilintelligens:	1v1/2v2/3v2:	Positionsspecifik:	Udviklingstræning:
Fodboldkoordination	Orientering	Fejlvendt	MM	Individuelle spidskompetencer
Halvtliggende	Positionering	Retvendt	CF	Individuelle udviklingsområder
Afslutninger	Boldforberedelse	DE	CM/OFM	
Driblinger/finter	Beslutninger	VI	Back/kant	
Vendinger	Etablering af pres		Angriber	
1. Berøringer	Forsvarsprincipper			
Pasninger				