



Boldklubben Fix

Strukturen i Børne- og ungdomsafdelingen

August 2025



Intro, Micro, Børn og Unge

Intro er en blanding af fodbold, sjov og leg - fokus er på at sikre, at børnene får en god oplevelse og kommer til at elske sporten og opleve det sammenhold, det kan give dem. Der forventes at alle spillere har en voksen med, som er til stede under træningen

Mikro er vores tilbud til årgangene U6-U9 drenge og piger. Hver årgang er opdelt i træningsgrupper med 6-8 spillere i hver gruppe for både drenge og piger, samlet op til 60 spillere per årgang.

Børn dækker over årgangene U10-U12. Hver årgang består af op til 45 drenge og et hold piger, samt en pige-gruppe, samlet op til 60 spillere per årgang.

Ungdom er for årgangene U13-U19. Fra U13 drives drenge årgangene i samarbejde med Brønshøj Boldklub. Hver årgang er for drenge opdelt i to store trupper; Talenttrup og Breddetrup, med indplacering efter niveau. Afhængigt af breddetruppens størrelse, kan bredden ligeledes opdeles i to træningsgrupper.

Træningstid og -sted

Alle hold på en årgang (både talent og bredde) har samme træningstider og træner samlet på en bane. De fleste årgange træner i Tingbjerg, men det afhænger af den enkelte årgang og pladsen til rådighed.

Alle Mikro- og børnehold træner i Pilesvinget forår, sommer og efterår. Om vinteren trænes der i Tingbjerg idrætspark på kunstbanerne.

Der trænes udendørs hele året. Undtagelsen er enkelte hold i Mikro, der træner helt eller delvist indendørs i en hal i vinterhalvåret (efterårsferie til påske).

De enkelte holds træningstider fremgår af KampKlar (på mit.dbu.dk eller DBU's app Min Fodbold), som benyttes til kommunikation på holdene og i afdelingen. Et overblik over træningstider kan også findes på klubbens hjemmeside.

U4-U6

Træning er bygget op med fokus på grundlæggende motorik og koordination gennem lege med bold. Træningen foregår i mindre grupper, hvor en forælder hjælper barnet med forskellige øvelser.

Træningspas er tidsmæssigt tilpasset børnenes alderstrin. Børnene udvikler sig her hurtigt og et træningspas er 45-60 minutter. Der trænes 1 gang per uge.

Udover interne kampaktiviteter, deltager U4-U6 i DBU Københavns børneturnering med tremandshold.

U7-U9

Træningen er opbygget med en del som øver spillerens alderssvarende individuelle motoriske og basistekniske færdigheder formelt og funktionelt, samt en basistaktisk del, hvor fokus er på at træffe beslutninger i forhold til om "vi" eller "de" har bolden, og hvor med- og modspillere er placeret på banen. Hertil spilles mere frit i mindre formater. Der trænes 2 gange per uge.

Træningen er opbygget således, at aktivitetsniveauet er højt og alle børn får mulighed for en masse boldberøringer

Udover interne kampaktiviteter, deltager alle hold i DBU Københavns børneturnering med tremandshold for U7 og femmandshold for U8 og U9. Hertil tilmelder de enkelte hold sig også private stævner efter behov.





Boldklubben Fix

Strukturen i Børne- og ungdomsafdelingen

August 2025



U10-U12

Træningen er opbygget omkring tekniske temaer, med udgangspunkt i spillernes roller og relationer i de forskellige faser i spillet, udvikling af de tilhørende tekniske færdigheder formelt og funktionelt, samt de fysiske og mentale aspekter for spillerne i aldersgruppen. Der trænes 2 gange per uge og de mest træningsparate spillere, som vil noget ekstra, tilbydes den 3. træning per uge.

Det gør sig gældende for U10-U12, at træningen har et højt aktivitetsniveau, og at alle børnene har mulighed for at få mange boldberøringer

Alle årgange deltager med hold i DBU Københavns børneturnering med femmandshold for U10 og ottemandshold for U11-12. Hertil tilmelder de enkelte hold sig også private stævner efter behov.

Trænere og ledere

Alle årgange og hold er drevet af frivillige trænere (forældre) og årgangsansvarlige (forældre), som gennem løbende uddannelse og sparring med den Sportslige Leder og klubben klædes på til opgaven. På nogle årgange implementerer vi Ungtrænere, som en ekstra ressource til forældretrænerne.

Planlægning af træning, er i henhold til <https://fck.better-coaching.dk/> eller App'en "Better Coaching". Holdsammensætning og kampudtagelse, sker i et samarbejde mellem de frivillige trænere, så der trænes efter tematiserede, aldersrelaterede træningsprogrammer og ud fra spillernes individuelle forudsætninger.

