



# Boldklubben Fix

## Curriculum – Samlet overblik



	U5/U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>MOTORISK</b>							
LØB & KOORDINATION	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE
SMIDIGHED					INTRO	ØVE	ØVE
HURTIGHED				INTRO	ØVE	ØVE	ØVE
SPRINT					INTRO	ØVE	ØVE
STYRKE							
CORE TRÆNING					INTRO	ØVE	ØVE
SPRING TRÆNING							INTRO

	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>TEKNISK</b>							
AFLEVERING		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
AFSLUTNING	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
CUT		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
DRIBLING	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
FINTE	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
FLUGTER					INTRO	ØVE	ØVE
FØRSTEBERØRING				INTRO	ØVE	ØVE	ØVE
HALVLIGGENDE VRISTPARK						INTRO	ØVE
INDERSIDESPARK		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
KURVESPARK						INTRO	ØVE
LODRET VRISTPARK	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
VENDING	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
YDERSIDESPARK					INTRO	ØVE	ØVE

	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>TAKTISK</b>						
<b>Offensiv - opbygning</b>						
SPIL OG LØB		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE
SKAB FRIE RUM						INTRO
ORIENTERING				INTRO	ØVE	ØVE
BREDDE OG DYBDE						INTRO
FORBEREDELSE FØR MODTAGELSE				INTRO	ØVE	ØVE
VEND SPILLET					INTRO	ØVE
GENNEMBRUD Gennem MIDTEN						INTRO
GENNEMBRUD PÅ SIDEN						INTRO
<b>OFFENSIV - MÅLSKORING</b>						
LØB FORAN BOLDHOLDER		INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
NUMERISK OVERTAL					INTRO	ØVE
SPIL ELLER DRIBLE					INTRO	ØVE
PLACERING I OG OMKRING FELTET						INTRO
1v1		INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
2v1				INTRO	ØVE	ØVE
3v2					INTRO	ØVE

Taktisk fortsættes på næste side





# Boldklubben Fix Curriculum – Samlet overblik



	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>TAKTISK</b>						
<b>OMSTILLING VED BOLDEROBRING</b>						
KONTRAANGREB				INTRO	ØVE	ØVE
SIKRE BOLDEN				INTRO	ØVE	ØVE
REAKTION / ORIENTERING		INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
<b>OMSTILLING VED BOLDTAB</b>						
GENPRES					INTRO	ØVE
SIKRE BASEN						INTRO
REAKTION / ORIENTERING		INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE
<b>DEFENSIVT - HØJT PRES</b>						
PRES MOD 3 MANDS FORSVAR						
PRES MOD 2 MANDS FORSVAR						
EROBRINGSOMRÅDER				INTRO	ØVE	ØVE
<b>DEFENSIVT - MELLEM PRES</b>						
DIREGERE MODSTANDERS SPIL					INTRO	ØVE
KOMPAKT						INTRO
AGGRESIVT				INTRO	ØVE	ØVE
<b>DEFENSIVT - LAVT PRES</b>						
CLEARINGSOMRÅDER						
1v1				INTRO	ØVE	ØVE
1v2					INTRO	ØVE
2v3						INTRO

