



# Boldklubben Fix Curriculum for U4 & U5



I Boldklubben Fix, ønsker vi at udvikle fodboldspillere, som teoretisk er færdiguddannede fodboldspillere når de bliver introduceret til senior fodbold efter U19. Indtil da, arbejder vi med følgende emner og fokus:

**Teknisk**

**Fysisk**

Taktisk

Mentalt

I U4 & U5 introduceres spillerne til nedenstående færdigheder, der senere øves, mestres og optimeres på. Vi bruger principperne beskrevet herefter:

- Aldersrelateret tilgang.
- Positiv og anerkendende tilgang til spillerne.
- Et trygt træningsmiljø med glæde, trivsel og udvikling.
- Spillerne tør lave fejl for derigennem at dygtiggøre sig.

Baseret på <https://fck.better-coaching.dk/> er fokuspunkterne i træningen:

- Leg og bevægelse
- Mig og min bold
- Glæden ved bolden og legen

## **Teknisk (Intro):**

- Agility
- Fodboldkoordination
- Driblinger
- Lodret vristspark

## **Fysisk (Intro):**

- Løb og koordination

INTRO: Spilleren introduceres til færdigheden





# Boldklubben Fix Curriculum for U4 & U5



## DE 10 TRÆNERBUD

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

- 1. At have udarbejdet et træningsprogram.** Børnene har krav på en forberedt træner.  
Boldklubben Fix bruger <https://fck.better-coaching.dk/> da vi er samarbejdsklub.
- 2. Al træning foregår med bold.** Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder
- 3. At der er én bold til rådighed pr. spiller.** Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol, drible- og fintetræning.
- 4. At spilleren er i centrum.** Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
- 5. At der spilles på små områder.** Små fodbold baner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
- 6. At træningen foregår i mindre grupper.** Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. I Fix bruger vi stationstræning.
- 7. At sikre mange boldberøringer.** Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
- 8. At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.** Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
- 9. At udvikle spilintelligens.** Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene, men hvis børnene skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene. Det kan sammenlignes med klasselokalet, hvor læreren vejleder i stavning, matematik med mere, men lader børnene selv finde løsningerne
- 10. At der er god stemning.** Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning.

