



Boldklubben Fix Curriculum for U7



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 U7 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:

Teknisk (Intro):
<ul style="list-style-type: none">- Afslutninger<ul style="list-style-type: none">○ Spænd i fodled ved afslutning○ Støtteben placeres mod målet○ Spark med forskellige berøringsflader (lodret vrist, inderside)○ Angriber tager en aktiv førsteberøring til 1v1 (skub bolden frem)
<ul style="list-style-type: none">- Cut<ul style="list-style-type: none">○ Med fodsål○ Inderside○ Yderside○ Bag om støtteben
<ul style="list-style-type: none">- Driblinger<ul style="list-style-type: none">○ Drible med bolden tæt på fødderne○ Udføre temposkift efter dribling○ Ved modtagning tages en aktiv førsteberøring
<ul style="list-style-type: none">- Finte<ul style="list-style-type: none">○ Lavt tyngdepunktet○ Se på bolden○ Overdrive fintebevægelsen○ Bruge armene aktivt for at sikre god balance○ Sørge for at bolden spilles skråt fremad forbi modstander
<ul style="list-style-type: none">- Indersidspark (hvis børnene kan rent motorisk – ellers skal de ikke øve sig)<ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden○ Bøje i knæled og lidt i hoftelid○ Sætte støttefoden på højde med og tæt på bolden





Boldklubben Fix Curriculum for U7



<ul style="list-style-type: none">○ Åbne i hoftelæddet, så tærerne på sparkfoden peger udad○ Spænde i sparkefodens fodled○ Ramme bolden med bøjet vrist
<ul style="list-style-type: none">- Lodret vristspark<ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden for at sikre, at bolden træffes i centrum eller lige under○ Bruge armene aktivt for at sikre god balance○ Sætte støttedefoden på højde med og tæt på bolden○ Pege tærerne på sparkefoden ned mod underlaget○ Spænde i fodledet på sparkefoden○ Ramme bolden med strakt vrist
<ul style="list-style-type: none">- Vending<ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden for at kunne forberede vendingen bedst muligt○ Drible/modtage bolden med fjerneste fod ift. modstander○ Bruge armene aktivt for at være i god balance○ Vende med fjerneste fod ift. modstander.○ Vende med den mest hensigtsmæssige berøringsflade på boldførende fod○ Bruge armene aktivt for at beskytte bolden og være i god balance○ Rotere/dreje kroppen og skifte retning hurtigt

Fysisk (Intro):

- Løb og koordination
- Agility

INTRO: Spilleren introduceres til elementet / færdigheden





Boldklubben Fix Curriculum for U7



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 ben 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.

