



Boldklubben Fix Curriculum for U8



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 U8 introduceres spillerne til og øver 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):
- 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)
- Cut <ul style="list-style-type: none">○ Med fodsål○ Inderside○ Yderside○ Bag om støtteben
- Finte <ul style="list-style-type: none">○ Lavt tyngdepunktet○ Se på bolden○ Overdrive fintebevægelsen○ Bruge armene aktivt for god balance○ Spil bolden skråt fremad forbi modstander
- Indersidespark <ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden○ Bøje i knæled og lidt i hofteled○ Sætte støttefoden på højde med og tæt på bolden○ Åbne i hofteleddet, så tæerne på sparke-foden peger udad○ Spænde i sparkefodens fodled○ Ramme bolden med bøjet vrist
- 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 støttefoden på højde med og tæt på bolden



BØRNEKLUB

HER ER SPILLEREN I CENTRUM
- HOS OS ER ALLE BØRN LIGE VIGTIGE





Boldklubben Fix Curriculum for U8



- Pege tæerne på sparkefoden ned mod underlaget
- Spænde i fodleddet på sparkefoden
- Ramme bolden med strakt vrist

- Vending

- Se på bolden for at kunne forberede vendingen bedst muligt
- Drible/modtage bolden med fjerneste fod ift. modstander
- Brug armene aktivt for at være i god balance
- Vende med fjerneste fod ift. modstander.
- Vende med den mest hensigtsmæssige berøringsflade på bold-førende fod
- Brug armene aktivt for at beskytte bolden og være i god balance
- Rotere/dreje kroppen og skifte retning hurtigt

Teknisk (Øve):

- Dribling

- Drible med bolden tæt på fødderne
- Udføre temposkift efter dribling
- Ved modtagning tages en aktiv førsteberøring

Fysisk (Intro):

- Agility

Fysisk (Øve):

- Løb og koordination

Taktik (Intro):

Offensiv - Opbygning

- Spil og løb

Offensiv - Målscorening

- Løb foran boldholder
- 1 mod 1

Omstilling ved bolderobring

- Reaktion / Orientering

Omstilling ved boldtab

- Reaktion / Orientering

INTRO: Spilleren introduceres til elementet / færdigheden / spilforståelsen

ØVE: Spilleren øver sig på elementet / færdigheden / spilforståelsen



HER ER SPILLEREN I CENTRUM
- HOS OS ER ALLE BØRN LIGE VIGTIGE





Boldklubben Fix Curriculum for U8



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.

