



Boldklubben Fix Curriculum for U9



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 U9 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):

- Førsteberøring

- Orienter sig ift. modstander
- Bruge armene aktivt for god balance
- Se på bolden for at sikre, at bolden berøres/træffes som ønsket
- Fornemme spændingen i den kropsdel, der udfører førsteberøringen, så kontakten med bolden sikrer den ønskede retning og længde på førsteberøringen
- Have så stor kontaktflade med bolden som muligt, hvorved boldkontrollen øges

Teknisk (Øve):

- Aflevering

- Orienter sig ift. modstanderes og medspilleres placeringer og bevægelser
- Orienter sig ift. frit rum at spille bolden ind i til en medspiller.
- Vurdere og beslutte, hvilken type aflevering der er mest hensigtsmæssig at bruge.

Afleveringer udføres mange gange i løbet af en træning eller kamp og kan foregå i alle mulige retninger. Afleveringer kan også udføres med forskellige kropsdele som bryst og lår, men det mest almindelige er at bruge fødderne.

- Afslutninger

- 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

- Med fodsål
- Inderside
- Yderside
- Bag om støtteben

- Dribling

- Drible med bolden tæt på fødderne



BØRNEKLUB

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





Boldklubben Fix Curriculum for U9



<ul style="list-style-type: none"> ○ Udføre temposkift efter dribling ○ Ved modtagning tages en aktiv førsteberøring
<p>- Finte</p> <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
<p>- Indersidespark</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se på bolden ○ Bøje i knæled og lidt i hofteled ○ Sætte støttfoden på højde med og tæt på bolden ○ Åbne i hofteleddet, så tærerne på sparkefoden peger udad ○ Spænde i sparkefodens fodled ○ Ramme bolden med bøjet vrist
<p>- Lodret vristspark</p> <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 støttfoden på højde med og tæt på bolden ○ Pege tærerne på sparkefoden ned mod underlaget ○ Spænde i fodleddet på sparkefoden ○ Ramme bolden med strakt vrist
<p>- Vending</p> <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 bold-førende fod ○ Bruge armene aktivt for at beskytte bolden og være i god balance ○ Rotere/dreje kroppen og skifte retning hurtigt

Fysisk (Intro):	Fysisk (Øve):
- Hurtighed	- Løb og koordination
	- Agility

Taktik (Intro):	Taktik (Øve):
Offensiv - Opbygning - Spil og løb	Offensiv - Målscoring - 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 U9



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.



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

