



Boldklubben Fix Curriculum for U10



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 U10 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):

- Flugter

- Se på bolden for at sikre, at bolden træffes som ønsket.
- Fornemme spændingen i den del af sparkefoden, der rammer bolden, så kontakten med bolden sikrer den ønskede retning, fart, højde og evt. længde på flugteren.
- Bruge armene aktivt for at være i god balance, specielt hvis flugteren udføres svævende.

- Ydersidespark

- Bøje i knæled og lidt i hofteled for at øge balancen.
- Bruge armene aktivt for at være i god balance.
- Se på bolden for at sikre korrekt udførelse af det valgte indersidespark.
- Sætte støttefoden på højde med og tæt på bolden.
- Dreje sparkefoden, så tærerne peger indad.
- Spænde i sparkefodens fodled.

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 kroppsdele 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)





Boldklubben Fix Curriculum for U10



<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">- Dribling<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 god balance○ Spil bolden skråt fremad forbi modstander
<ul style="list-style-type: none">- Førsteberøring<ul style="list-style-type: none">○ Orienter sig ift. modstander○ Bruge armene aktivt for god balance○ Se på bolden for at sikre, at bolden berøres/træffes som ønske○ 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
<ul style="list-style-type: none">- Indersidespark<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○ Åbne i hoftelid, så tærne på sparkefoden 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 støttefoden på højde med og tæt på bolden○ Pege tærne 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 bold-førende fod○ Bruge armene aktivt for at beskytte bolden og være i god balance○ Rotere/dreje kroppen og skifte retning hurtigt





Boldklubben Fix Curriculum for U10



Fysisk (Intro):	Fysisk (Øve):
- Core træning	- Agility
- Smidighed	- Hurtighed
- Sprint	- Løb og koordination

Taktik (Intro):	Taktik (Øve):
Offensiv - Opbygning <ul style="list-style-type: none">- Orientering- Forberedelse før modtagelse	Offensiv - Opbygning <ul style="list-style-type: none">- Spil og løb
Offensiv - Målscorening <ul style="list-style-type: none">- 2 mod 1	Offensiv - Målscorening <ul style="list-style-type: none">- Løb foran boldholder- 1 mod 1
Omstilling ved bolderobring <ul style="list-style-type: none">- Kontra angreb- Sikre bolden	Omstilling ved bolderobring <ul style="list-style-type: none">- Reaktion / Orientering
Defensivt - Højt <ul style="list-style-type: none">- Erobringsområder	Omstilling ved boldtab <ul style="list-style-type: none">- Reaktion / Orientering
Defensivt - Mellem <ul style="list-style-type: none">- Aggressiv	
Defensivt - Lavt <ul style="list-style-type: none">- 1 mod 1	

INTRO: Spilleren introduceres til elementet / færdigheden / spilforståelsen
ØVE: Spilleren øver sig på elementet / færdigheden / spilforståelsen





Boldklubben Fix Curriculum for U10



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.



BØRNEKLUB

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

