



Boldklubben Fix Curriculum for U11



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 U11 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):

- **Halvtliggende Vristspark**
 - o Se på bolden for at kunne forberede sparket bedst muligt
 - o Lave et skråt tilløb til bolden
 - o Bruge armene aktivt for at være i god balance
 - o Sætte støttefoden på højde med bolden i 30-40 centimeters afstand
 - o Dreje sparkefoden, så vristen peger mod bolden, og tæerne peger ud til siden
 - o Spænde i fodleddet på sparkefoden
 - o Ramme bolden med strakt vrist
- **Kurvespark**
 - o Se på bolden for at kunne forberede sparket bedst muligt
 - o Bruge armene aktivt for at være i god balance
 - o Se på bolden for at sikre, at bolden træffes som ønsket
 - o Sætte støttefoden på højde med bolden i 20-30 centimeters afstand
 - o Spænde i sparkefodens fodled
 - o Ramme på siden af bolden for at give bolden sideskru, så den kurver i luften

Teknisk (Øve):

- **Aflevering**
 - o Orienter sig ift. modstanderes og medspillers placeringer og bevægelser
 - o Orienter sig ift. frit rum at spille bolden ind i til en medspiller
 - o 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 såsom bryst og lår, men det mest almindelige er at bruge fødderne.
- **Afslutninger**
 - o Spænd i fodled ved afslutning
 - o Støtteben placeres mod målet
 - o Spark med forskellige berøringsflader (lodret vrist, inderside)
 - o Angriber tager en aktiv førsteberøring til 1v1 (skub bolden frem)





Boldklubben Fix Curriculum for U11



<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">- Flugter<ul style="list-style-type: none">○ 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.
<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.



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





Boldklubben Fix Curriculum for U11



<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<p>- Ydersidespark</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bøje i knæled og lidt i hoftelod 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 støttetoden på højde med og tæt på bolden. ○ Dreje sparketoden, så tæerne peger indad. ○ Spænde i sparketodens fodled.

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

Taktik (Intro):	Taktik (Øve):
Offensiv - Opbygning - Vend spillet	Offensiv - Opbygning - Spil & løb - Orientering - Forberedelse før modtagelse
Offensiv - Målscorening - Numerisk overtal - Spil eller drible - 3 mod 2	Offensiv - Målscorening - Løb foran boldholder - 1 mod 1 - 2 mod 1
	Omstilling ved bolderobring - Kontra angreb - Sikre bolden - Reaktion / Orientering
Omstilling ved boldtab - Sikre basen	Omstilling ved boldtab - Reaktion / Orientering
	Defensivt - Højt pres - Erobrings områder
Defensivt - Mellem pres - Dirigere modstanders spil	Defensivt - Mellem pres - Aggressiv
Defensivt - Lavt pres - 1 mod 2	Defensivt - Lavt pres - 1 mod 1

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



BØRNEKLUB

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





Boldklubben Fix Curriculum for U11



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

