



Boldklubben Fix Curriculum for U12



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 U12 øver spillerne nedenstående færdigheder, der senere mestres og optimeres på. Vi bruger principperne beskrevet herefter:

- Aldersrelateret tilgang.
- Positiv og anerkendende tilgang til spillerne.
- Et trykt 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 (Øve):
<ul style="list-style-type: none">- Aflevering<ul style="list-style-type: none">o Orienter sig ift. modstanderes og medspillers placeringer og bevægelsero Orienter sig ift. frit rum at spille bolden ind i til en medspillero Vurdere og beslutte, hvilken type aflevering der er mest hensigtsmæssig at brugeAfleveringer 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.
<ul style="list-style-type: none">- Afslutninger<ul style="list-style-type: none">o Spænd i fodled ved afslutningo Støtteben placeres mod måleto Spark med forskellige berøringsflader (lodret vrist, inderside)o Angriber tager en aktiv førsteberøring til 1v1 (skub bolden frem)
<ul style="list-style-type: none">- Cut<ul style="list-style-type: none">o Med fodsålo Indersideo Ydersideo Bag om støtteben
<ul style="list-style-type: none">- Dribling<ul style="list-style-type: none">o Drible med bolden tæt på fødderneo Udføre temposkift efter driblingo Ved modtagning tages en aktiv førsteberøring
<ul style="list-style-type: none">- Finte<ul style="list-style-type: none">o Lavt tyngdepunkteto Se på boldeno Overdrive fintebevægelseno Bruge armene aktivt for god balanceo Spil bolden skråt fremad forbi modstander
<ul style="list-style-type: none">- Flugter<ul style="list-style-type: none">o Se på bolden for at sikre, at bolden træffes som ønsket.o 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.o Bruge armene aktivt for at være i god balance, specielt hvis flugteren udføres svævende.





Boldklubben Fix Curriculum for U12



<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">- Halvtliggende Vristspark<ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden for at kunne forberede sparket bedst muligt.○ Lave et skråt tilløb til bolden.○ Bruge armene aktivt for at være i god balance.○ Sætte støttefoden på højde med bolden i 30-40 centimeters afstand.○ Dreje sparkefoden, så vristen peger mod bolden, og tæerne peger ud til siden.○ Spænde i fodleddet på sparkefoden.○ Ramme bolden med strakt vrist.
<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 tæerne på sparkefoden peger udad○ Spænde i sparkefodens fodled○ Ramme bolden med bøjet vrist
<ul style="list-style-type: none">- Kurvespark<ul style="list-style-type: none">○ Se på bolden for at kunne forberede sparket bedst muligt.○ Bruge armene aktivt for at være i god balance.○ Se på bolden for at sikre, at bolden træffes som ønsket.○ Sætte støttefoden på højde med bolden i 20-30 centimeters afstand.○ Spænde i sparkefodens fodled.○ Ramme på siden af bolden for at give bolden sideskru, så den kurver i luften.
<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 tæerne på sparkefoden ned mod underlaget○ Spænde i fodleddet 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
<ul style="list-style-type: none">- Ydersidespark<ul style="list-style-type: none">○ Bøje i knæled og lidt i hoftelid 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.



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





Boldklubben Fix Curriculum for U12



- Sætte støttofoden på højde med og tæt på bolden.
- Dreje sparkefoden, så tæerne peger indad.
- Spænde i sparkefodens fodled.

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

Taktik (Intro):	Taktik (Øve):
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 færdigheden

ØVE: Spilleren øver sig på færdigheden





Boldklubben Fix Curriculum for U12



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.

