



# Boldklubben Fix Børne- og ungdomsafdelingen



## Micro, Børn og Unge

Mikro er vores tilbud til årgangene U4-U9 drenge og piger. Hver årgang er opdelt i 3-4 hold for drenge samt et pigehold, samlet op til 60 spillere per årgang.

Børn dækker over årgangene U10-U12. Hver årgang består af op til 45 drenge og et hold piger.

Ungdom er for årgangene U13-U23. Fra U13 drives årgangen i samarbejde med Brønshøj Boldklub. Hver årgang er for drenge opdelt i to store trupper; Talenttrup og Breddetrup, med indplacering efter niveau.

## Træningstid og -sted

Alle hold på en årgang har samme træningstider og træner samlet på en bane.

Alle Mikro- og børnehold træner i Pilesvinget forår, sommer og efterår. Om vinteren trænes der i Tingbjerg idrætspark på kunstbanerne.

Der trænes udendørs hele året. Undtagelsen er enkelte hold i Mikro, der træner helt eller delvist indendørs i en hal i vinterhalvåret (efterårsferie til påske).

De enkelte holds træningstider fremgår af KampKlar (på [mit.dbu.dk](http://mit.dbu.dk) eller DBU's app Min Fodbold), som benyttes til kommunikation på holdene og i afdelingen. Et overblik over træningstider kan også findes på hjemmesiden.

## U4-U5

Træning er bygget op med fokus på grundlæggende motorik og koordination gennem lege med bold. Træningen foregår i mindre grupper, hvor en forælder hjælper barnet med forskellige øvelser. Træningspas er tidsmæssigt tilpasset børnenes alderstrin. Børnene udvikler sig her hurtigt og træningspas er å 45-60 minutter.

## U6-U9

Træningen er opbygget med en del som øver spillerens alderssvarende individuelle motoriske og basistekniske færdigheder formelt og funktionelt, samt en basistaktisk del, hvor fokus er på at træffe beslutninger i forhold til om "vi" eller "de" har bolden, og hvor med- og modspillere er placeret på banen. Hertil spilles mere frit i mindre formater.

Udover interne kampaktiviteter, deltager alle hold i DBU Københavns børneturnering med tremandshold for U6 og U7 og femmandshold for U8 og U9. Hertil tilmelder de enkelte hold sig også private stævner efter behov.

## U10-U12

Træningen er opbygget med taktiske temaer, med udgangspunkt i spillernes roller og relationer i de forskellige faser i spillet, udvikling af de tilhørende tekniske færdigheder formelt og funktionelt, samt de fysiske og mentale aspekter for spillerne i aldersgruppen.

Alle årgange deltager med hold i DBU Københavns børneturnering med femmandshold for U10 og ottemandshold for U11-12. Hertil tilmelder de enkelte hold sig også private stævner efter behov.





# Boldklubben Fix Børne- og ungdomsafdelingen



## Trænere og ledere

Alle årgange og hold er drevet af frivillige trænere (forældre) og årgangsansvarlige (forældre), som gennem løbende uddannelse og sparring med den Sportslige Leder og klubben klædes på til opgaven. På nogle årgange implementerer vi Ungtrænere, som en ekstra ressource til forældretrænerne.

Planlægning af træning, er i henhold til <https://fck.better-coaching.dk/>. Holdsammensætning og kampudtagelse, sker i et samarbejde mellem de frivillige trænere, så der trænes efter tematiserede, aldersrelaterede træningsprogrammer og ud fra spillernes individuelle forudsætninger.

