



Boldklubben Fix
August 2025



INFORMATIONSFOLDER TIL FORÆLDRE U4-U12





Boldklubben Fix

August 2025



VELKOMMEN

I Boldklubben Fix ønsker vi at skabe et velfungerende børnemiljø med en aldersrelateret tilgang til den enkelte spiller. Vi arbejder med en ramme for udviklingen af den enkelte spiller fra U4-U12, så børnene møder passende udfordringer i klubben. Vores spillerudvikling tager udgangspunkt i den enkelte spiller, hvilket sker i et trygt og stimulerende miljø.

Vi ønsker, at vores børnemiljø skal være kendetegnet ved:

- Pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er centrale elementer
- Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow
- Et læringsrum hvor alle spillere har mulighed for at opnå og udforske nærmeste udviklingszone (spille op)
- Den individuelle udvikling kommer før resultatet
- Det giver mening for børnene at spille fodbold
- Fodbold skal være sjovt og stimulerende
- Åbne spørgsmål og positiv feedback (specifik)
- Alle føler de bliver set, hørt og forstået
- Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang
- Træningen er effektiv i forhold til aktivitet, stop og pauser

Vi anser forældrene som en væsentlig medspiller og ressource i det daglige liv i klubben, herunder opfyldelse af ovenstående kendetegn. Forældres opførsel (positiv som negativ) har en stor indflydelse på børnemiljøet, herunder børnenes oplevelse og succeskriterie for deltagelse. Vi ønsker med denne folder at give klubbens forældre en introduktion til klubbens holdning til børnefodbold.

Vi ønsker god fornøjelse med fodbolden i vores klub og opfordrer til at nyde børnenes udvikling som fodboldspillere og personer (både ved succes og fejl).

FODBOLDREJSEN I BOLDKLUBBEN FIX

Børnemiljøet har en aldersrelateret tilgang, der tager udgangspunkt i, hvad børn kan og ikke kan i de enkelte aldersgrupper. Vi arbejder aldersrelateret i forhold til træningsmetodik og ledelsesstil. Ledelsesstil er vores pædagogiske tilgang til arbejdet med den enkelte spiller. Trivsel, glæde og motivation er kerneværdier for alle spillere (uanset niveau). Vi ønsker en dynamisk ledelsesstil, hvor vi bruger alderen som en rettesnor for den pædagogiske tilgang til den enkelte spiller og holdet som helhed.

Vi skal skabe en rejse for børnene med fokus på udvikling fremfor en præstationskultur. Vi har derfor opstillet et skema over forskellene mellem et udviklingsmiljø og et præstationsmiljø.





Boldklubben Fix August 2025



FOKUS PÅ AT UDVIKLE SIG	FOKUS PÅ AT VINDE
At vinde betyder at gøre sit bedste og arbejde hårdt	Et miljø, hvor at vinde betyder at slå andre
Læring og personlig udvikling er vigtig og bliver prioriteret	Udøvere bliver sammenlignet med hinanden
Fejl er en del af Læringsprocessen	Fejl bliver straffet – får negative følger
Anstrengelser og indsats bliver belønnet	At vise overlegne egenskaber i forhold til andre bliver belønnet
Valg og spørgsmål er velkomne og accepterede	Spillerne skal gøre, som der bliver sagt



KAMPMILJØET

Udviklingen af den enkelte spiller skal være trænerens førsteprioritet, da et børnemiljø skal have fokus på den enkelte spiller. Træneren skal et udviklingsfokus til træning og kamp, herunder have en plan for udbyttet af den enkelte træning eller kamp. Vi skal fastholde fokusset, selv om kampen udvikler sig i negativ retning (resultatmæssigt). Vi skal altid huske på, at spillere i et børnemiljø ikke spiller om VM, men derimod VM i evnen til at øve sig. En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Modet til at fastholde bolden mod et bedre hold
- Give alle spillere lige meget spilletid mod et bedre hold
- Give spillerne mulighed for øvelse og fastholde de udviklingsorienterede fokuspunkter på trods af manglende resultat

LMS-Princip (alle spillere får lige meget spilletid)

Vi sigter efter at spille kampe efter LMS-princippet (alle spillere får lige meget spilletid).





Boldklubben Fix

August 2025



Pladsrotation

Vi arbejder med pladsrotation for at stimulere den enkelte spiller. Det kan være gavnligt for spillerens udvikling at have flere positioner. Spilleren får mulighed for at håndtere og afkode flere forskellige situationer og tvinges til at løse udfordringerne anderledes.

Kamphold

Vi kan stille med forskellige hold til de enkelte kampe, da det giver mulighed for at matche de enkelte spillere i forhold til deres fodboldmæssige niveau og sociale tilhørsforhold. Spillerne skal løbende opleve forskellige udviklingszoner (både op og ned).

FORÆLDREADFÆRD

Forældrene skal altid huske på, at træneren er ansvarlig for træning og kamp, herunder spilletid i den enkelte kamp. Der vil oftest være en plan for børnenes fokus i den enkelte kamp. Forældrene kender som regel ikke trænerens fokus til den enkelte kamp, hvorfor det kan være en udfordring for barnet, hvis forældrene modsiger trænerens instruktioner til spilleren.

Forældre skal derfor lade trænere og spillere have fokus på kampen uden at forsøge at blande sig. Vi skal undgå at tage børnene som gidsler. Vi skal blot lade dem spille og udvikle sig.

Forældrene bedes tage opstilling på sidelinjen modsat trænerne, så trænere og spillere kan arbejde i ro og fred. Der må ikke være tilskuere eller trænere bag målene.

Vi forventer generelt følgende af forældre i klubben:

- Klubben er drevet af frivillige og frivillige forældretrænere
 - Være positiv over for trænere, ledere, andre børn og forældre, da børnenes glæde ved spillet er meget afhængig af omverdenens miljø, accept og ros
 - Hjælpe med nogle få opgaver i klubben efter eget valg. Du skal være opmærksom på, at børn generelt værdsætter forældrenes involvering i klubbens arbejde
 - Hjælper til med de praktiske ting omkring holdet, når der er brug for det
 - Vis respekt for arbejdet i klubben, herunder bakke op omkring initiativer til forældremøder
- Ingen rygning eller alkohol i nærheden af børnenes træning og kampe
- Sørge for rigtigt og fornuftigt udstyr til barnet
- Det kræver ikke særlige forudsætninger (udover tid) at tage del i klubbens liv

Vi forventer følgende af vores forældre i klubben til træning:

- Give børnene mulighed for deltagelse i træning hver gang
- Opholde sig udenfor banen, medmindre du skal hjælpe til i træningen
- Ingen kommunikation med spilleren under træning, da de har travlt med at løse fodboldens mange svære opgaver





Boldklubben Fix August 2025



- Melder til og fra træning og kamp via Kampklar, og giver træneren direkte besked, hvis der er et sent afbud – især til kamp (så vi ikke pludselig står og mangler spillere)

Vi forventer følgende af vores forældre i klubben til kampe:

- Være parat til at køre til kampe nogle gange (byd selv ind)
- Ingen vejledning af boldholder. Lad børnene vælge selv, hvad de vil gøre med bolden. Fejl er med til at udvikle forståelsen af fodboldspillet
- Respektér trænerens/holdlederens brug af spillere (forsøg ikke at påvirke under kampen). Lad træneren dirigere spillerne
- Placering på den modsatte langside af træner og spillere
- Have fokus på børnenes positive præstationer til kampe (uanset tingene ikke fungerer for hverken hold eller individuelle spillere)
- Respekterer dommere – også selvom de kan lave fejl (det gør vi alle)
- Respekterer modstanderne og deres forældre – vi er her for børnenes skyld
- Er en god rollemodel både på og uden for banen
- Kender og følger DBU's 10 forældrebud (se nedenfor)
- Hepper på alle børn – ikke kun dit eget barn
- Lad træneren evaluere kampen med spillerne i fred og henvend dig først til dit barn, når træneren er færdig efter kampen
- Lad spillerne være i fred sammen med træneren i pausen
- Spørge til børnenes oplevelser, herunder hvad var godt og mindre godt?
- Du bør spørge til andre emner end resultatet. Det er vigtigt at have fokus på udviklingsprocessen frem for den enkelte kamps resultat. En resultatmæssig dårlig kamp kan være en rigtig god kamp i forhold til spillerens og holdets udvikling





DE 10 FORÆLDREBUD

1. **Mød op til træning og kamp**
– dit barn sætter pris på det
2. **Forhold dig i ro på sidelinjen**
– lad børnene spille
3. **Ophold dig kun langs den ene sidelinje**
– og i god afstand til trænere og spillere
4. **Respekter trænerens beslutninger**
– vær positiv og støttende
5. **Respekter dommerens beslutninger**
– se på dommeren som en vejleder
6. **Skab god stemning ved kampene**
– byd fx. udeholdets forældre på kaffe
7. **Spørg om kampen var spændende og sjov** – ikke om resultatet
8. **Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr**
– overdriv ikke
9. **Bak op om holdets og klubbens arbejde** – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
10. **Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold** – ikke dig!



HVORFOR FRIVILLIGE?

Vores klub kan ikke fungere uden hjælp fra frivillige, hvorfor frivillige er helt afgørende for kvaliteten af klubbens børnemiljø. Du kan som forælder bidrage til at give børnene en bedre og sjovere oplevelse ved at støtte op omkring børnene og holdet.

Alle trænere i Boldklubben Fix fra U4-U12 er som udgangspunkt frivillige og som oftest forældre til børn på de respektive årgange. Boldklubben Fix tilbyder løbende gratis uddannelse i form af både interne og eksterne kurser. Man behøver altså ikke umiddelbart at have det store kendskab til fodbold. Lysten til at være sammen med en masse glade børn en-to gange om ugen er det vigtige.

Skulle du ikke have lyst til at være træner, kan du til gengæld hjælpe på andre måder. Trænerne kan have brug for forældre til at hjælpe med en station til træning. Du bliver dermed ikke træner for holdet, men derimod bidrager til at sikre spillernes trygge rammer. De enkelte hold har brug for





Boldklubben Fix August 2025



årgangsansvarlige, som kan hjælpe trænerne med den løbende administration omkring holdet, herunder tilmelding til træning og kamp, holde styr på tider, frugt til kampe, kørsel etc.

Børnene elsker sociale arrangementer med de øvrige holdkammerater og forældre. Vi har derfor brug for hjælp til at lave sociale arrangementer som spisning i klubhuset, ture eller rejser. Du bedes derfor være opsøgende over for trænerne, så vi kan sikre den bedste oplevelse for børnene. Deltagelse i dit barns hold giver også mulighed for mange gode timer med dit barn og nye kontakter til andre forældre på årgangen.

Din rolle som forælder i Fix

Vi håber, at alle forældre har lyst til at være aktive omkring børnenes hold – både med små og store opgaver. Det er den hjælp, der gør det muligt for os at skabe en god oplevelse for børnene.

Vi forventer, at du som forælder:

- Respekterer trænerens beslutninger – de gør deres bedste for alle børn
- Respekterer dommere – også selvom de kan lave fejl (det gør vi alle)
- Respekterer modstanderne og deres forældre – vi er her for børnenes skyld
- Hepper på alle børn – ikke kun dit eget barn
- Lader trænerne om at coache og give fodboldråd – både til træning og kamp

Hvis du oplever problemer eller noget, der ikke fungerer på årgangen, så tag fat i den årgangsansvarlige, så vi sammen kan finde en løsning. Hvis der stadig er udfordringer, er vores børneudviklingstræner eller Børne- og Ungdomsformand for drengene eller pigerne altid klar til at lytte og hjælpe.

Vi løfter i flok

I Fix er vi stolte af at være en klub, hvor fællesskab, glæde og frivillighed er kernen. Med jeres hjælp kan vi give børnene nogle fantastiske oplevelser – både på og uden for banen.





Boldklubben Fix



ALDERSRELATERET TILGANG i Boldklubben Fix

Fra U4-U12 arbejder vi med dynamisk opdeling af spillerne i træningen ud fra følgende to begreber:

1. Tilfældig deling (børnene deles tilfældigt til træning og kamp)
2. Niveaudeling (børnene deles efter deres niveau til træning og kamp, men grupperne er ikke faste).

Aldersgruppe	Egenskaber for aldersgruppen	Fokus	Opdeling af spillere (niveaudeling)	Forældrehjælp
U4 – U5	• Forskel på kendskab til fodbold • Tænker langsommere og har sværere ved at forstå • Skal have korte beskeder • Megen visualisering • Har svært ved at genkende øvelser • Har det bedst i faste rammer • Kort koncentrationsevne • Har det bedst i små spil og mindre grupper	• Positiv feedback • Trænere og forældre som rollemodeller • Legende udfordringer for gruppen	• Tilfældig opdeling	• Hvert barn har minimum én forælder med • Stationstræner • Kampleder til kampe • Årgangsansvarlig • Initiativtager for sociale arrangementer
U6 - U9	• Forskel på kendskab til fodbold • Begyndende forståelse for spillet • Opsøger anerkendelse • Megen visualisering • Har nemmere ved at genkende øvelser • Har det bedst i faste rammer • Evner begyndende refleksion	• Give feedback på intentioner, idéer og hensigter • Træneren stiller åbne spørgsmål • Spillerne skal lære af at lave fejl • Spillerne skal lære at blive udfordret • Fokus på begrebet "not yet" fremfor at inddele spillerne i gode og dårlige spillere • Kendte spillere som rollemodeller (også i træning ved at kopiere) • Fokus på indsats (fra U9) • Spillerne skal træne for at lære (fra U9)	• Tilfældig opdeling (U6/U7) • Begyndende fleksibel niveaudeling (U8-U9)	• Minimum én træner til 8-10 børn • Stationstræner • Kampleder til kampe • Årgangsansvarlig • Initiativtager for sociale arrangementer
U10 – U12	• Evner taktiske tiltag • Bevidst om egne evner • Kan reflektere i længere perspektiver • Megen visualisering • Har nemmere ved at forstå nye øvelser • Evner koncentration	• Lære forskellen på forskellige typer af fejl • Feedback (børnene får udelukkende ros eller ris, når de arbejder udenfor nogle fastlagte rammer i træning og kamp). • Lære spillerne at udfordre sig selv • Fokus på egen udvikling: "Hvad er det næste gode skridt?"	• Niveaudeling	• Minimum én træner til 8-10 børn • Stationstræner • Kampleder til kampe • Årgangsansvarlig • Initiativtager for sociale arrangementer





Boldklubben Fix



MIKRO- & BØRNEFODBOLD i Boldklubben Fix

Strukturen i børnemodellen er sådan at spillerne fra U4-U12 samles i en stor gruppe med op til 45 spillere uanset niveau. Der vil ikke ske selektion i træningen. Hver årgang ledes af en frivillig årgangsansvarlig (forælder) i fællesskab med minimum 6 forældretrænere fra U6. Der vil løbende ske en progression i niveaudelingen i træningen/kampe jo ældre spillerne bliver.

Struktur								
Ungdomsledelsen								
Børneudviklingstræner								
Årgang	U4-U5 (Intro)	U6 (mikro)	U7 (mikro)	U8 (mikro)	U9 (mikro)	U10 (børn)	U11 (børn)	U12 (børn)
Leder af årgangen	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)	Årgangsansvarlig (frivillig far/mor)
Antal spillere per årgang	30 drenge/piger	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge	60 drenge/piger Max 45 drenge
Minimum antal trænere	3	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Ugentlige træningspas	1	1	2	2	2	2 + 1	2 + 1	2 + 1
Træningsfokus	Leg og motorik		Motorik, kompetence og intro til små-spil	Motorik, kompetence og intro til små-spil		Motorik (hurtige fødder) Kompetence Små-spil		
Selektion	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Niveaudeling i træning	NEJ – TILFÆLDIGT BLANDEDE			Motorik og kompetence kan trænes uden niveaudeling 2 niveauer i små-spil (1&2 / 3&4)		Motorik og kompetence kan trænes uden niveaudeling 4 niveauer i små-spil (1, 2, 3, 4)		
Niveaudeling i Kamp	NEJ – TILFÆLDIGT BLANDEDE		JA – Øvet / Uøvet*	Ja – Niveau 1/2/3/4*	Ja – Niveau 1/2/3/4*	Ja – Niveau 1/2/3/4*	Ja – Niveau 1/2/3/4*	Ja – Niveau 1/2/3/4*
Ekstratræning	-	-	-	-	-	1 (tilkøb)	1 (tilkøb)	1 (tilkøb)

*Niveauer i DBU Københavns turnering

LEG: Skjul fodbolden i legene – fangelege, boldlege osv.

MOTORIK: Kropsforståelse / fodboldhurtighed – agility, stige osv. (Se næste side for oversigt).

KOMPETENCE: Fyld værktøjskassen med fodboldværktøjer – Sparkeformer, driblinger, tæmninger, førsteberøringer (Se næste side for oversigt).

SMÅSPIL: Spilforståelse / relationelle færdigheder – Horst Wein, 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5, possession-spil osv.

Organisering af træning i børnemodellen er opbygget således at spillerne er blandet på tværs. Der vil altid være fælles opvarmning og afslutning. Alle træningspas er som udgangspunkt baseret på FC Københavns træningsprogrammerne.





Boldklubben Fix Kompetencer og Motorik



	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U19
KOMPETENCER												
AFLEVERING		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE
AFSLUTNING	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
CUT		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
DRIBLING	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE	OPTIMERE
FINTE	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
FLUGTER					INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	OPTIMERE
FØRSTEBERØRING				INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
HALVLIGGENDE VRISTSPARK						INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	OPTIMERE
INDERSIDESPARK		INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
KURVESPARK						INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE
LODRET VRISTSPARK	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
VENDING	INTRO	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
YDERSIDESPARK					INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	OPTIMERE

	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U19
MOTORIK												
LØB & KOORDINATION	INTRO	INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE	OPTIMERE
SMIDIGHED					INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
HURTIGHED				INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
SPRINT					INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
STYRKE										INTRO	MESTRE	OPTIMERE
CORE TRÆNING					INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	MESTRE	OPTIMERE	OPTIMERE
SPRING TRÆNING							INTRO	ØVE	ØVE	ØVE	MESTRE	OPTIMERE

Ovenstående tabeller er lånt fra "Better Coaching"

