



Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



Nedenstående elementer omhandler træning i Boldklubben Fix. Dette skal skrives sammen med "Boldklubben Fix – Ledelse af børn og voksne" implementere DBU Børneklub i Boldklubben Fix.

Træningskultur:

Vi stræber efter at skabe en træningskultur i Boldklubben Fix, der bygger på følgende værdier:

- **Møde til tiden:** Punktlighed er vigtig for en effektiv træning
- **Glæde ved fodbold:** Vi ønsker, at vores spillere skal nyde spillet
- **Koncentration:** Fokus under træning er afgørende for udvikling
- **Teknisk udvikling:** Vi fokuserer på at forbedre spillerens tekniske færdigheder
- **Holdspiller:** At være en del af holdet og samarbejde med andre
- **God omgangstone:** Respektfuld kommunikation er nøglen til et positivt miljø
- **Selvudvikling:** Spillerne opfordres til at stræbe efter personlig udvikling
- **Selvtræning:** Spillerne opfordres til også at træne på egen hånd

Retningslinjer for Træning:

For at sikre en sammenhængende tilgang til træningen på tværs af alle hold og årgange, følger vi disse retningslinjer:

- **DBU's Aldersrelateret Træning:** Vi baserer vores træning på DBU's anbefalinger
- **Boldfokus:** Træningen foregår primært med bold for at styrke tekniske færdigheder
- **Mange boldberøringer:** Dette fremmer indlæring og teknisk udvikling
- **Spillercentreret:** Hver spiller udvikler sig forskelligt, og vi tilpasser os dette
- **Individuelle udfordringer:** Vi sikrer, at alle spillere får udfordringer, der stimulerer deres udvikling
- **Vis-forklar-vis-metoden:** Øvelser forklares bedst gennem denne metode
- **Udvikling af spilintelligens:** Vi stiller åbne spørgsmål og lader spillerne finde løsninger på banen
- **Træning og kamp:** Indlæring sker primært til træning, mens kampe bruges til at anvende det lærte

Spillerudviklingsmodel

Vores trænere følger klubbens politik og retningslinjer for spillerudvikling inden for følgende områder:

- **Teknik:** Fokus på at forbedre individuelle tekniske færdigheder
- **Taktik:** Forståelse af spillet og evnen til at tage gode beslutninger på banen
- **Fysik:** Opbygning af styrke, hurtighed og udholdenhed
- **Mental:** Udvikling af mentalt overskud og robusthed

Spilformat

Boldklubben Fix følger de retningslinjer, der er fastsat af DBU København. Ved at følge disse principper og retningslinjer sikrer vi, at Boldklubben Fix ikke kun er en fodboldklub, men også et sted, hvor børn og unge kan vokse som hele mennesker og finde glæde og mening i fællesskabet.

Træning

Planlægning er fundamentet for at kunne lave sjov og stimulerende aldersrelateret fodboldtræning. Som træner skal man altid sørge for at planlægge og organisere sin træning på forhånd, så man er helt klar over, hvad træningen skal indeholde, og hvad man gerne vil have, at spillerne skal lære. Det gør både træningen bedre for spillerne og lettere for jer som trænere at gennemføre. Spillerne





Boldklubben Fix Træning: U4 – U12

August 2025



motivation er ikke en fast størrelse, men er dynamisk og kan være styret af træningens indhold, så som træner har man derfor stor indflydelse på at påvirke og øge spillernes motivation. Husk at fodboldtræning skal være sjovt, da det både stimulerer spillernes og trænerens udvikling. En sjov træning er dog ikke ensbetydende med, at træningen er useriøs, men der skal være plads til smil og glæde.

Vi vil her vise og forklare, hvordan vi ønsker at I strukturerer og planlægger en træning. Forhåbentlig kan vi dermed hjælpe jer trænere til at optimere jeres træning.

Til at starte med vil vi forklare, hvordan man som træner kan strukturere sin sæson og træning ved at udarbejde en årsplan. Al vores træning bør være underbygget af en årsplan, som viser hvilke træningstemaer, der skal arbejdes med i de enkelte uger hen over sæsonen. Vi anbefaler at alle trænere på årgangene fra U4-U12 benytter sig af FCK's "Better Coaching", hvor årsplanen allerede er beskrevet.

Dernæst vil vi forklare, hvad vi gerne vil have at vores træningsmiljø i BOLDKLUBBEN FIX kendetegner. Vi er meget bevidste om, hvor vigtigt træningsmiljøet er for spillernes udvikling, samt for fastholdelsen af både jer trænere og spillere, og vi vil derfor gerne forklare, hvilke pædagogiske og fodboldfaglige principper vores træningsmiljø bygger på.

Indholdet i en træning i Boldklubben Fix er inddelt i fire forskellige elementer:

- **Koordination-og bevægelsestræning**
- **Basis teknik**
- **Spilforståelse**
- **Spil på små områder.**

Disse elementer vil vi gennemgå og forklare nærmere.

I har hver uge adgang til færdige træningsprogrammer fra FC København, som er lavet specifikt til aldersgruppen U4-U12. Formålet med at lave disse træningsprogrammer er at inspirere og hjælpe jer trænere, så I får bedre forudsætninger for at lave god børnetræning i praksis. Vi kommer senere til at gennemgå træningsprogrammernes opbygning og tankerne bag.

Årsplan

En årsplan er et godt arbejdsredskab til at skabe overblik over alle sæsonens aktiviteter, så det bliver nemmere at planlægge sæsonen. Det er vigtigt, at årsplanen bliver opdateret løbende, så den bliver så retvisende som muligt, da det vil gøre det meget nemmere at bevare overblikket og kunne justere aktiviteterne undervejs.

En årsplan bør indeholde følgende aktiviteter:

- Træningspas og træningsprogrammer – disse tilsendes én gang om ugen fra FC København
- Kampe, stævner, turneringer, evt. træningslejre
- Mødeaktiviteter, såsom trænermøder, forældremøder og spillersamtaler
- Andre aktiviteter, såsom sociale arrangementer, juleafslutning og sommerafslutning





Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



Den årsplan, som FCK's træningsprogrammer er baseret på, er inddelt i to overordnede perioder, en efterårssæson og en forårssæson, da det er nemmere kun at planlægge en halv sæson ad gangen fremfor hele sæsonen. Halvårsplanen kører på ugentlig basis, så indholdet i træningsprogrammerne varierer.

Træningstemaer

Her er et eksempel på en halvårsplan for træningstemaer i aldersgruppen U11.

CODAN		
U11		
UGE 32 - 34 DRIBLINGER & FINTER UGE 32 UGE 33 UGE 34	UGE 35 - 36 FØRSTEBERØRINGER UGE 35 UGE 36	UGE 37 - 38 VENDINGER & CUTS UGE 37 UGE 38
UGE 39 - 40 AFSLUTNINGER UGE 39 UGE 40	UGE 41 - 43 AFLEVERINGER UGE 41 UGE 42 UGE 43	UGE 44 - 45 DRIBLINGER & FINTER UGE 44 UGE 45
UGE 46 - 47	UGE 48 - 49	UGE 50 - 51

Som det ses i planen, arbejdes der både med tekniske og taktiske træningstemaer for denne aldersgruppe, da det er vigtigt for U11-spillere både at forbedre deres tekniske færdigheder, samt deres individuelle og relationelle taktiske evner. Flere af træningstemaerne gentages i løbet af perioden, f.eks. førsteberøring. Det er vigtigt, at trænings-temaerne gentages ofte, så der ikke går for lang tid, inden der bliver arbejdet med det enkelte tema. Hvis der f.eks. går 2 måneder, inden der arbejdes med et givent tema igen, så har spillerne sandsynligvis glemt, hvad der er vigtigt ift. netop det tema, og dermed vil det som træner føles som om, at man skal starte forfra.

Hvis man derimod sørger for at arbejde med temaet med jævne mellemrum, ikke nødvendigvis en hel træning men dele af en træning, så kan man starte på det niveau man sluttede på sidste gang, man arbejdede med temaet, og dermed kan man bygge videre på det og øge spillernes forståelse og læring.

Alt efter aldersgruppe bliver træningstemaerne mere taktisk præget mod slutningen af perioden, da spillerne nu har forbedret deres tekniske færdigheder, som de dermed skal forsøge at bruge i mere komplekse spilsituationer. Et teknisk træningstema er normalt koblet sammen med et taktisk træningstema. F.eks. er det vigtigt, at spillerne også bliver bevidste om at bruge deres 1.berøringer til at kunne vende spillet. Det vil sige, at spillerne både arbejder med den tekniske udførsel af deres 1.berøringer, men samtidig arbejder de også med taktiske elementer i 1.berøringerne. Vi skal forsøge





Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



at sætte de tekniske færdigheder ind i taktisk kontekst så meget som muligt, så spillerne bliver mere bevidste om, hvordan de kan bruge deres tekniske færdigheder som et taktisk værktøj. Det kan man blandt andet gøre ved at sætte spillerne i forskellige taktiske situationer, hvor de skal beslutte, hvilke tekniske færdigheder de skal hive op af værktøjskassen for at løse situationerne bedst muligt. Så snart spillernes tekniske færdigheder skal trænes funktionelt i spil, er så snart man som træner vurderer, at spillerne kan magte dette. En yderligere grund til at træne spiløvelser er, at vejret er koldere i løbet af efteråret og hen over vinteren. Når det er koldt, bør spillerne træne øvelser med meget bevægelse, så de ikke kommer til at fryse i løbet af en træning. Generelt er det altid en god ide at tage højde for vejret og temperaturen, når man planlægger sin træning.

FCK Træningsprogrammer

Her vil vi forklare om opbygningen og tankerne bag de aldersrelaterede. I en travl hverdag kan det være svært som træner at finde tid til at planlægge sin træning hver gang, hvorfor disse træningsprogrammer er en stor hjælp. Måske har heller ikke alle trænere viden om og forståelse for hvad børnene bør træne igennem et år i deres respektive alder. Dette hjælper træningsprogrammerne os helt automatisk med. Træningsprogrammerne finder i på: <https://fck.better-coaching.dk/>, hvor man også kan se videoklip og læse mere om den enkelte øvelse. <https://fck.better-coaching.dk/> er en platform med en øvelsesdatabase indeholdende alle de øvelser, som bruges i træningsprogrammerne. Øvelsesdatabase udvikles løbende, og der bliver flere gange om året lagt nye øvelser eller variationer af eksisterende øvelser ind i databasen. Alle træningsprogrammerne er tilrettelagt ud fra de træningsprincipper og træningsøvelser, som vi ønsker benyttet i BOLDKLUBBEN FIX.

Alle træningstemaerne i programmerne er altså tilpasset den pågældende aldersgruppe. Øvelsernes sværhedsgrader og kompleksitet stiger i takt med, at spillerne bliver ældre, og både deres fodboldmæssige evner og kognitive læring forbedres. Med kompleksitet menes, hvor mange elementer øvelserne indeholder, og dermed hvor sammensatte øvelserne er. Det kan f.eks. være variationer i antallet af spillere, banens form og størrelse, eller fokuspunkterne. Kognitiv læring betyder læring gennem indsigt, og beskriver den enkelte spillers evne til at forstå, se og genkende sammenhænge og situationer. Genkendelighed er en vigtig faktor, for hvis spillerne aldrig har prøvet øvelsen før, vil den alt andet lige føles mere kompleks for dem, indtil de har prøvet den flere gange.

Træningsprogrammerne er konstrueret således, at de kan laves som stationstræning, og derfor står der Station længst til venstre i den blå bjælke. Programmerne er bygget op af fire til fem øvelser,

Øvelse 1 bruges normalt som en fælles opvarmningsøvelse. Øvelse 2-3 og evt. 4 laves som stationstræning, hvor der roteres mellem øvelserne efter maksimalt 15 minutter. Øvelse 4 er altid en kampøvelse.

Hvis man kun har lille gruppe spillere til træning, er det svært at lave stationstræning, og der kan man som træner bare følge programmet kronologisk. Hvis man laver stationstræning i øvelse 2-4, kan trænerne enten blive ved den samme station, eller de kan følge én gruppe spillere og rotere mellem øvelserne sammen med dem.

Fordelen ved at blive på den samme station er, at den enkelte træner kommer til at lave den samme øvelse flere gange, hvilket giver en større indsigt i den pågældende øvelse, og hvordan den fungerer bedst i praksis. Desuden skal man som træner kun forberede sig på en øvelse. Hvis man vælger, at trænerne roterer med en gruppe spillere, kommer alle trænere til at køre alle tre øvelser, hvilket kræver, at hver enkelt træner skal forberede alle tre øvelser. Dette er mere tidskrævende og stiller





Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



større krav til trænerens forberedelse. Rent praktisk er det lettest kun at forberede en øvelse, men nogle gange kan det også være mere spændende som træner at prøve tre forskellige øvelser. Det vigtigste er dog, at spillerne får så god træning som muligt.

Fungames

Som noget nyt er der i programmerne nu inkluderet Fungames.

Sjove og engagerende spil:

Fungames, der fokuserer på samarbejde og sjov mellem børnene. Disse spil placeres typisk sidst i træningsprogrammet for at sikre, at alle børn går hjem med en positiv oplevelse.

Her er et eksempel på et træningsprogram: <https://fck.better-coaching.dk/>

CODAN

U7

UGEPLANER

UGE 39

NORMAL

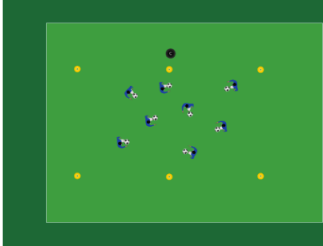
FYSISK

MENTAL

DAG 1

Boldkaos	15	
Horst Wein 1v1 retvendt	15	
Horst Wein 1v1 - 2v2 - 3v3	15	
Kampspil	15	
KAN SPILLES PÅ HW BANE 1v1 på maven (fungame)		
TRÆNERNOTER Fungame er en mulighed som en sjov afslutning på træningen hvis der er tid og behov for dette.		

BOLDKAOS



PRAKTISK INFORMATION

ALDER: 5-9
MATERIALER: 6 kegler 6-8 bolde (en til hver)
ANTAL SPILLERE: 2-8
ØVELSESTID: 10-15

BESKRIVELSE

Børnene dribler rundt mellem hinanden og på trænerens signal kan de øve forskellige driblinger, cuts, finter eller koordinationslege.

Ved at køre korte intervaller af 30 sekunder og derefter 5 sekunders pause kan intensiteten og tempoet øges i legen.

Under øvelse er der altid en illustration af den enkelte øvelse, samt øvelsens navn.

Alle illustrationerne er taget fra <https://fck.better-coaching.dk/> hvor man også kan læse om øvelserne og se videoklip af dem. Som træner bør man kigge grundigt på øvelserne for at forberede sig på, hvordan den enkelte øvelse i træningsprogrammet skal fungere i praksis. Jo bedre forberedt man er til hver øvelse, desto bedre vil den også fungere på banen under træningen.





Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



TRÆNINGSPROGRAM - Dato: UGE39 / DAG 1

BILLEDE	ØVELSENAVN	Materialer	Instruktion	MIN	Træner
	Boldkaos	Alder: 5-9 Materialer: 6 kegler 6-8 bolde (en til hver) Antal spillere: 2-8	- Drible med gode ben/mindre gode ben - Drible med højre/venstre - Drible med inderside/yderside - På trænerens signal skal man hurtigt røre bolden med numsen, maven, hovedet osv... - Cutes bagom støttebenet, fodsålen eller yderside	15	
	Horst Wein 1v1 retvendt	Alder: 6-13 Materialer: 4 x 3-mandsmål 6-8 kegler 6-8 bolde Antal spillere: 2-10	- Angriber skal bruge en aktiv førsteberøring (skubbe den fremad mod modstanderen) - Angriber skal udføre en finte - Angriber skal øve sig på at gå begge veje om modstanderen - Forsvar skal løbe hurtigt op mod modstanderen	15	
	Horst Wein 1v1 - 2v2 - 3v3	Alder: 7-12 Materialer: 4x 3-mandsmål 6 kegler (8 for at lave scoringszoner) 6-8 bolde Antal spillere: 4-12	- Drible med bolden tæt på fødderne - Udfør en finte i 1v1 - Orienter sig efter en medspiller (hvis der spilles større spil) - Bevæg sig i et nyt rum efter aflevering	15	

Under Instruktion står der, hvad både trænere og spillere skal fokusere på i den enkelte øvelse. Afhængig af spillernes alder og niveau bør der vælges nogle få fokuspunkter. Oftest kan det faktisk være nok med kun et fokuspunkt. Selvom der i træningsprogrammet står 3-4 instruktioner ud for hver øvelse, er det vigtigt, at man maksimalt vælger to af dem.

Hvis der vælges for mange fokuspunkter, forstår spillerne ikke meningen med øvelsen, og både træningskvaliteten og spillernes læring vil blive forringet. Det er vigtigt, at man som træner holder sig til de valgte fokuspunkter og kun coacher på dem i øvelsen, da spillerne bliver forvirrede, hvis man snakker om for mange forskellige ting i den samme øvelse. Hellere have få fokuspunkter, som både trænere og spillere kan forstå og gå i dybden med, end mange fokuspunkter som man hverken som træner eller spiller kan overskue. I træningsprogrammerne er fokuspunkterne ud for hver øvelse organiseret således, at det øverste fokuspunkt er det nemmeste, og det nederste fokuspunkt er det sværeste. Det vil sige, at der i hver øvelse er lavet en progression i fokuspunkternes sværhedsgrader, så man som træner har mulighed for at udfordre sine spillere på deres aktuelle niveau.

Alle programmerne indeholder **progression og regression**.

Som træner er det vigtigt, at man er i stand til at kunne justere øvelserne undervejs, hvis det viser sig, at antallet af spillere er anderledes end forventet. Hvis man har færre spillere end forventet, kan det nogle gange være en god ide at lave øvelsen mindre, så den høje intensitet fastholdes, og spillerne stadig bliver udfordret på tempoet. Hvis man derimod har flere spillere end forventet, kan det være en god ide at lave øvelsen større, så øvelsen stadig fungerer efter hensigten.

Hvis øvelsen er for lille ift. antallet af spillere, vil spillerne oftest have svært ved at få succes med deres aktioner, og dermed får de ikke den optimale læring ud af øvelsen. Tværtimod vil de sandsynligvis blive frustrerede, fordi de vil lave mange fejl, hvis øvelsen er for svær. Det er altid sjovest og mest udviklende for spillerne, hvis de både kan blive udfordret, og samtidig føle de lykkes med tingene.

En anden mulighed kan være at lave to versioner af den samme øvelse, så der f.eks. spilles 4v4 på to baner i stedet for 8v8 på en bane. Ved at være færre spillere i øvelsen får den enkelte spiller flere boldberøringer og aktioner med bold, og det vil udvikle spillerne mere.

Nogle gange er antallet af spillere ikke optimalt, f.eks. hvis der er et ulige antal spillere. Hvis det er tilfældet, kan det være en god ide at spille med en joker, som hele tiden er med det boldbesiddende





Boldklubben Fix Træning: U4 – U12

August 2025



hold, så holdene er en spiller i overtal, når de har bolden. Nogle gange kan det dog også være, at det ene hold bare er en spiller i overtal, så der f.eks. spilles 5v4. Det vil gøre, at holdet i overtal som regel vil tænke mere offensivt, mens holdet i undertal ofte kommer til at arbejde mere med det defensive i spillet.

En helt tredje mulighed kan være at lave tre hold i stedet for to hold. Hvis man f.eks. har 9 spillere og laver tre hold med 3 spillere på hvert hold, giver det mulighed for at spille to hold mod et hold, eller spille interval spil.

Det er vigtigt at alle trænere er opmærksomme på at bruge progression og regression i forhold til den gruppe af spillere de træner. Nogle spillere har brug for progression i øvelserne for at udvikle sig, mens mange af spillerne har brug for regression som f.eks. en større bane for at lykkedes.

Man bør som træner altid vide på forhånd, hvor mange spillere der deltager i hver træning, så man har et klart billede af, hvordan træningsprogrammet kan udføres i praksis. Det bliver langt sværere at planlægge og udføre sin træning, hvis man ikke ved, hvor mange spillere der kommer. Der bør være en klar procedure for, hvordan både spillere og trænere tilmelder sig eller melder afbud til træning.

Som træner skal man derfor skabe en kultur hos både spillere, trænere og forældre, hvor der altid gives besked i så god tid som muligt, hvis man ikke kan komme til træning. Når antallet af både spillere og trænere kendes, giver det også et klart billede af, hvor mange spillere der er pr. træner, og dermed hvilke organisationsformer, såsom stationstræning, som er mulige at benytte i træningen. For U6-U9 er en normering på maks. 6-8 spillere pr. træner at foretrække, da det giver mulighed for at lave træning i små grupper, og det er nemmere at overskue og styre med spillere i den aldersgruppe. For U10-U12 er en normering på 8-10 spillere pr. træner bedst, da spillerne er blevet bedre til at træne, og øvelserne bliver gradvist mere komplekse, hvilket ofte kræver en lidt større gruppe spillere.

Hvis der er for få trænere ift. antallet af spillere, begrænser det mulighederne for f.eks. stationstræning, og det bliver også sværere at have fokus på den enkelte spiller undervejs i træningen. Det er vigtigt, at der altid er trænere nok på alle årgange, så trænere får de bedst mulige betingelser for at kunne lave god træning, og spillerne ligeledes får gode betingelser for at udvikle sig. Det kan derfor anbefales at aktivere forældrene, hvis der mangler trænere. Ofte står forældrene alligevel på sidelinjen og ser deres barn træne, og så kan de lige så godt deltage aktivt i træningen.

Der skal altid være styr på, hvem der står for hvad i løbet af træningen, så alle trænere er klar over, hvad de skal forberede og udføre i praksis. Trænere skal være afklaret med, hvem der sætter øvelserne op, hvilke opgaver hver træner har i den enkelte øvelse, samt hvem der holder styr på tiden undervejs i træningen, så programmet ikke skrider.

HVORFOR HORST WEIN-SPIL?

Vi bruger Horst Wein spil meget i vores mikro- og børnetræning, fordi vi synes, at netop denne form for spil indeholder mange muligheder for at træne forskellige ting og ligeledes kombinere flere ting.

Her er vores fodbolddaglige begrundelser for at bruge Horst Wein spil i træningen.

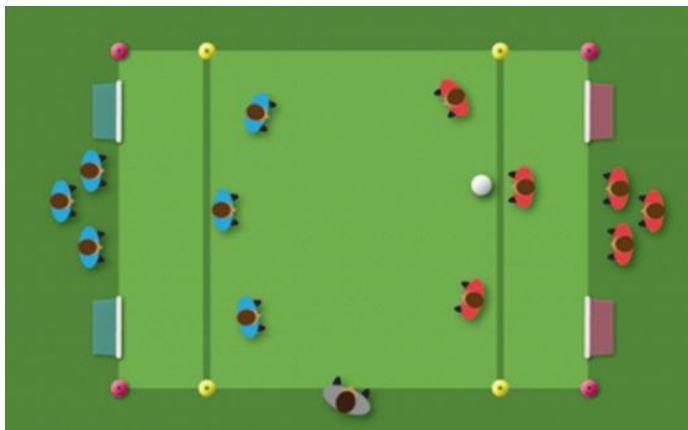




Boldklubben Fix

Træning: U4 – U12

August 2025



Spillet er overskueligt og fysisk overkommeligt. Banen er ikke så stor, så alle spillere kan komme rundt på hele banen på kort tid uden at skulle løbe lige så mange meter som på en stor bane.

Det bliver dermed også nemmere for den enkelte spiller at involvere sig eller blive involveret i spillet. Banens størrelse gør dog også, at tempoet i spillet ofte bliver højere end i spil på større arealer. Som træner er det derfor vigtigt, at man justerer på banestørrelsen afhængig af spillernes alder og niveau, så alle spillere får en god oplevelse af spillet.

Spillet indeholder mange tekniske og taktiske elementer. Horst Wein spil giver mulighed for at træne både tekniske elementer såsom pasninger, 1.berøringer og cuts, og det giver ligeledes mulighed for at træne taktiske elementer såsom orientering, dybde og bredde, samt spilvendinger. Desuden giver det også mulighed for at kombinere tekniske og taktiske elementer.

De samme situationer opstår igen og igen. I Horst Wein vil der for eksempel opstå mange 1v1, 2v1, 2v2 og 3v2 situationer. Spillerne får dermed både trænet deres driblinger og finter i 1v1 situationerne, og deres spilforståelse i 2v1, 2v2 og 3v2 situationerne. Spillerne udvikler på den måde både deres tekniske og taktiske evner til både at kunne genkende disse situationer og løse dem. I Horst Wein spil er det nemt som træner at coache på bestemte tekniske eller taktiske elementer, idet de samme situationer opstår igen og igen.

Spillerne lærer at spille med bredde. Da målene er placeret bredt på banen, er det naturligt for spillerne at spille med bredde, og dermed udvikler de også en forståelse for, at det ofte er fordelagtigt at vende spillet fra side til side.

Det er nemt at koble småspillet sammen med de tekniske elementer. Der vil ligeledes være mange af de samme tekniske elementer i spillet, og en bestemt dribbling eller pasning kan blive italesat som det gode eksempel. Dermed skabes der sammenhæng i træningen.

Horst Wein spil giver god mulighed for, at man som træner kan stille åbne spørgsmål til spillerne for at udvikle kreativiteten og opmuntre dem til selv at finde løsninger. I og med at de samme situationer opstår mange gange, giver det spillerne god mulighed for selv at reflektere over bestemte tekniske og taktiske elementer i netop disse situationer.

