



# Trænermanual

– sådan træner vi Mikro- og børnefodbold i HGI

# Indholdsfortegnelse

1 Holdninger til mikro- og børnefodbold.....	4
1.1 Selektion.....	4
2 Trænerrollen.....	5
2.1 Årgangstrænerens opgaver.....	5
2.2 Trænerens opgaver.....	5
2.3 Trænerens ansvar.....	6
2.4 HGIs ansvar overfor trænerne.....	6
2.5 HGI tilbyder følgende til trænerne.....	6
2.6 De 10 træner råd.....	6
2.7 Trænerens forventninger til forældrene.....	7
2.7.1 De 10 forældreråd.....	8
2.8 HGIs forventninger til spillerne.....	8
2.9 Ofte stillede spørgsmål.....	8
3 5-8 årige i HGI (U5-U8) – Mikrofodbold.....	11
3.1 Struktur.....	11
3.2 Trænerrollen.....	11
3.2.1 Inddeling.....	12
3.3 Forældrerollen.....	12
4 9-12 årige i HGI (U9-U12) – Børnefodbold.....	13
4.1 Struktur.....	13
4.2 Forældrerollen.....	13
4.3 Trænerrollen.....	14
5 Administrativ vejledning for trænere.....	15
5.1 Kampe/turneringer.....	15
5.1.1 Dommere, 5-/7-/9-mandskampe.....	15
5.1.2 Flytning af kampe på hjemmebane.....	15
5.1.3 Flytning af kampe på udebane.....	15
5.1.4 Holdkort.....	15
5.1.5 Holdtilmelding.....	15
5.1.6 Indrangering.....	15
5.1.7 Kørsel.....	16
5.1.8 Turneringer.....	16
5.1.9 Tøj til kamp.....	16
5.1.10 Tøjvask.....	16
5.1.11 Årgangsopdeling.....	16
5.2 Træningslejre, stævner og rejser.....	16
5.2.1 Ansøgning om midler til afholdelse arrangement/stævner.....	17
5.3 Medlem.....	17
5.3.1 Indmeldelse.....	17
5.3.2 Kontigent.....	17
5.3.3 Medlemslister.....	17
5.3.4 Spillercertifikat.....	17
5.3.5 Udmeldelse.....	17
5.3.6 Velkomstfolder.....	18
5.4 Ventelister.....	18
5.5 Træner.....	18
5.5.1 Omkostningsrefusion.....	18
5.5.2 Trænerkontrakter.....	18
5.5.3 Børneattest.....	19

5.5.4 Trænerkursus.....	19
5.5.5 Trænerpakker.....	19
5.6 Klubben på stadion.....	19
5.6.1 Baner.....	19
5.6.2 Hjemmeside.....	19
5.6.3 KlubOffice.....	19
5.6.4 Materiel.....	19
5.6.5 Nøgler.....	20
5.6.6 Stadion og klubhus.....	20
5.6.7 Omklædningsrum.....	20
5.6.8 Ungdomsudvalg.....	20
5.6.9 Trænerudvalg.....	20
5.7 Holdleder.....	20
5.8 Årgangskoordinator.....	21
5.9 Kontaktfarælder.....	21
6 Fodboldens 10 bud.....	22
7 Årskalender.....	25
8 Telefonliste.....	26
9 Træningstider/banefordeling.....	27

## **1 Holdninger til mikro- og børnefodbold**

Mikrofodbold defineres som for drenge i alderen 5-8 år (U5-U8) og børnefodbold defineres som for drenge i alderen 9-12 år (U9-U12). Denne manual er primært målrettet mod trænere i HGI, der træner disse aldersklasser. Andre interessenter er velkomne til at læse og bruge manualen, da den er et offentligt dokument.

Det vigtigste er, at skelne børnefodbold fra voksenfodbold (udviklingsfodbold vs. resultatfodbold). I voksenfodbold er det ok at vinde 1-0 i en kamp, hvor man spillede rigtig dårligt. Sådan er det ikke i børnefodbold. Her er processen langt vigtigere end resultatet. Man skal lære så meget som muligt, blive udfordret i mange forskellige situationer, og lære at træffe de rigtige valg.

Kampene ses som en direkte forlængelse af træningen. Dvs. det er vigtigere, at børnene får lov til at spille fodbold for derved at tilegne sig nye færdigheder, end at vinde kampe.

### **1.1 Selektion**

Det er vigtigt at alle kommer til træning uden at skulle 'præstere', man lærer bedst i trygge omgivelser.

Alle træner det samme i små grupper (som kan være niveau-opdelte). Man laver aldrig faste grupper, fordi man derved fravælger nogen. Hvis man gør dét, vil altid være den bedste gruppe der får opmærksomheden, hvilket betyder at de nuværende næstbedste får dårligere træning, som igen fastholder dem i at være 'de næstbedste'. Dette er ikke opmuntrende for motivationen hos børn, - pleje og fastholdelse af børne- og ungdomsspillere er altså ikke at forfordele de bedste men at motivere og begejstre de fleste.

Det er aldrig bevist at børnestjerner ender som voksenstjerner.

## 2 Trænerrollen

HGI er en klub hvor det tilstræbes at spillere, trænere, forældre og ledere forbinder deres tid i klubben med positive følelser som fællesskab, glæde og stolthed. Der skabes og opretholdes en klubkultur, en klubidentitet, ikke bare ved at fodboldfilosofien og organisationen er velfungerende, men også ved at stille krav om opførsel og adfærd i klubben. Klubben ønsker derfor at opretholde en kultur hvor alle implicerede parter kender til forventningerne om god opførsel. Det er velkendt, at børn ikke altid gør som de voksne siger de skal gøre – de gør som de voksne gør. Derfor er træneren en vigtig del af denne 'klubopdragelse' som kulturformidler.

I denne manual nævnes træneren for nemheds skyld som han/ham, dette er ikke ensbetydende med, at HGI specifikt ønsker mandlige trænere, men en naturlig spejling af virkeligheden. HGI har mange gode erfaringer med kvindelige trænere og ved søgning efter trænere blandt forældre, er det vigtigt at være opmærksom på ikke at overse mødrene.

### 2.1 Årgangstrænerens opgaver

Årgangstræneren er en erfaren og/eller uddannet træner, der har påtaget sig det overordnede fodboldfaglige ansvar for en årgang. Det er årgangstræneren der hele tiden har HGI's målsætninger for øje i det daglige arbejde, og det er derfor ham der samler op på problemstillinger på hele årgangen i samarbejde med de øvrige trænere, holdledere og årgangskoordinator.

Ofte optræder en årgangstræner først i de større årgange hvor der er så mange spillere at det er nødvendigt med flere trænere. Det er ofte den forælder, der har fulgt holdet fra starten og som har fulgt trænerkurser som udnævnes til årgangstræner, men det er ingen regel.

Årgangstræneren er ansvarlig for at informere og tilbagemelde om årgangens tilstand til Trænerudvalget .

Årgangstræneren har det overordnede ansvar for planlægning og udførelse af træningen samt sætter de hold, der skal spille kampe, i samarbejde med de andre trænere i årgangen.

Årgangstræneren er sig bevidst, at hele årgangsorganisationen er til for at optimere årgangens fodboldhverdag og at et samarbejde med alle parter er en nødvendig forudsætning.

Årgangstræneren har i øvrigt de samme opgaver som de øvrige trænere.

### 2.2 Trænerens opgaver

Årgangstræneren (hvis der findes en sådan på årgangen) har det overordnede ansvar for årgangen, mens en træner har ansvaret for et hold i det daglige. Fælles opgaver for alle trænere er:

- Planlægning og afvikling af træning og kampe.
- Det forventes at alle trænere arbejder tæt sammen, der er ingen hold der lever isoleret i forhold til resten af årgangen.
- Træneren arbejder til stadighed på at skabe et seriøst og spændende fodboldtilbud med vægt på glæde og positive omgangsformer.
- Tjekker E-mail mindst en gang ugentligt.
- Forpligtiget til at melde til Børnekonsulenten om problemer/episoder der skønnes at have betydning for årgangen/klubben.

- Materiel kommer til og fra træningsbanen.
- At samle de hold som skal spille kamp.
- Organisere træningen (stationstræning, med hjælp fra forældre).
- Implementere denne trænermanual på årgangen.
- Sørge for at holdene bliver tilmeldt stævner.
- Sørge for at videregive relevant informationer/materiale til eksterne og interne interessenter.

Nogle af ovenstående punkter kan med fordel uddelegeres til forældre.

### **2.3 Trænerens ansvar**

- Vis respekt for andre. Du er rollemodel for en masse unge mennesker.
- Kritiser aldrig modstanderen eller dommeren.
- Vær positiv i din dialog med spillere og andre omkring holdet.
- Mød forberedt og til tiden.
- Vær opmærksom på dit eget og dine spilleres sprogbrug.
- Husk at rose.
- Deltag i klubbens aktiviteter og arbejd med klubkulturen.
- Forslag og kritik formuleres konstruktivt og gennem de rigtige kanaler.
- Sørge for at HGI's holdninger til børnefodbold praktiseres.
- Skabe et trygt/sjovt miljø.
- Børnefodbold/resultatfodbold hører ikke sammen.
- Styr på udleveret materiel.

### **2.4 HGIs ansvar overfor trænerne**

- Info materiale til forældre ved træningsbanen.
- Materiel til træning (1 bold/spiller, agility stige, hulahopringe, veste og kegler osv.).
- Sparring gennem Børnekonsulenten.
- Trænermanualen indeholdende medlemsliste, HGI-Telefonliste, praktisk info og de holdninger HGI har til hvordan der trænes i de forskellige alderstrin.
- Holde et eller to årlige 'personalesamtaler' med trænerne.

### **2.5 HGI tilbyder følgende til trænerne**

- HGI betaler trænerens barns kontingent. Hvis træneren har mere end et barn i klubben, betaler HGI det dyreste kontingent.
- HGI sørger for at træneren får en trænerpakke bestående af træningstøj af en værdi af ca. 1.500 kr.
- Mulighed for uddannelse gennem HGI, DGI og DBU.
- Som træner er du sikret mulighed for at købe en billet til eget barn til fodboldskole.
- En masse sjove oplevelser sammen med dit og andres børn.

### **2.6 De 10 træner råd**

- 1) ALLE spillere skal opmuntres - ikke kun profilerne.
- 2) Spillerne opmuntres både i med- og modgang – giv ikke uberettiget, men altid

- positiv og vejledende kritik.
- 3) Udskift spillerne, således at ALLE spillere får lige meget spilletid ("HAK-princippet<sup>1</sup>"), og spillerne skal skiftes til at starte inde.
  - 4) Råb ikke af børnene, men tal i positive vendinger klart og tydeligt, så din besked/instruktion forstås af alle.
  - 5) Forsøg at holde holdgejsten oppe – uanset hvordan det går.
  - 6) Sæt ikke forventningerne for højt – vær realistisk.
  - 7) Respekter andre hold og deres dygtighed, vær ikke nedladende overfor dem, og nedgør dem ikke i andres påhør – eller i det hele taget.
  - 8) Respekter dommerens afgørelser.
  - 9) Vis respekt for klubben og bestyrelsens arbejde (husk det er frivilligt arbejde, ligesom det du selv udfører).
  - 10) Tænk på at det er børn der spiller fodbold, for dem er det leg.

## 2.7 Trænerens forventninger til forældrene

En træner er det naturlige holdepunkt for et hold/årgang, men derfor er det ikke ensbetydende at det er ham der skal lave alt det praktiske arbejde. Det er tilladt som træner at have forventninger til at forældre bidrager. For at uddelegere så meget af det praktiske arbejde forbundet med et fodboldhold – som senere bliver til måske mange hold, er det hensigtsmæssigt at søge blandt forældrene efter praktiske hjælpere. Fordelen ved disse funktioner er at forældrene ikke nødvendigvis behøver at være på stadion til hver træning men sagtens kan lave et stykke arbejde hjemmefra på det tidspunkt der passer dem bedst. Hvis forældre involveres i de praktiske, administrative gøremål frigøres træneren til at gøre det han er bedst til – nemlig at træne.

### Forældre på sidelinien

Der er selvfølgelig også plads til 'ikke-aktive' forældre. Den ideelle tilskuer-forælder er engageret og anerkendende omkring sit eget barn/hold/kamp. Dvs at man roser børnene når det går godt (også gerne fra det andet hold) og føler med barnet når det går skidt. Fordi fodbold er et meget socialt spil, kan det ikke undgå også at have 'opdragende' effekt. Og her er det selvfølgelig rart hvis forældrene følger op, og taler med barnet om de problemstillinger en træning/kamp har givet.

Forældre må gerne være ambitiøse, bare de ikke står på sidelinien og råber. Børnene lærer nemlig meget mere ved at prøve selv.

Husk at dette er en forening og at klubben kun kan fungere ved aktive forældre/ medlemmer

### Årgangskoordinator

Der skal blandt forældrene findes en som påtager sig opgaven at styre det administrative i årgangen. Det kunne være holdets egen hjemmeside med oplysninger om træningstider, hvornår og hvem der skal spilles kamp samt informationer fra træneren.

### Årgangens hjemmeside

Det kan være en god idé at finde en forælder der kunne tænke sig at oprette en hjemmeside for årgangen. Der findes flere sider på Internettet hvor man ganske gratis kan få en adresse og skabeloner<sup>2</sup> til nemt at lave en hjemmeside. Man behøver absolut ikke at have IT-kundskaber i forvejen, det eneste der er vigtigt, er at man har lidt tid specielt i begyndelsen. Hjemmesider bliver hurtigt brugt til at videregive informationer fra træneren. Hjemmesiden kan være medvirkende til et større fællesskab, i starten måske mest blandt forældrene, men det er også sjovt for en 6-årig at se

<sup>1</sup> HAK: Alle på holdet spiller mindst Halvdelen Af Kampen.

<sup>2</sup> feks [www.webbyen.dk](http://www.webbyen.dk), [www.123hjemmesiden.dk](http://www.123hjemmesiden.dk) og mange andre

sit eget billede sammen med alle de andre han spiller fodbold med. Hvis årgangen opretter en hjemmeside, kan den lægges ind på HGI's hjemmeside som et link så andre nemmere kan finde den.

### 2.7.1 De 10 forældreråd

- 1) Mød op til træning og kamp – barnet ønsker det.
- 2) Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare din søn.
- 3) Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
- 4) Respekter trænerens brug af spillerne – forsøg ikke at påvirke ham under kampen.
- 5) Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
- 6) Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
- 7) Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
- 8) Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- 9) Vis respekt for arbejdet i klubben – tag initiativ til årlige forældremøder, hvor man kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
- 10) Tænk på at dit barn spiller fodbold – ikke dig.

### 2.8 HGIs forventninger til spillerne

- Vis respekt for andre, fodbold er en holdsport.
- Du opfører dig ordentligt og bruger ikke et grimt sprog som du måske bruger andre steder og i andre sammenhænge. HGI'ere taler pænt til alle.
- Vær positiv overfor alle på holdet og din årgang.
- Husk at passe på klubbens materialer og bygninger.
- Du spiller ikke kun fodbold for at vinde, men også for at have det sjovt og for at udvikle dig som spiller og menneske.
- Du respekterer klubbens alkoholpolitik for unge under 18 år.
- Husk at betale kontingent til tiden. Det koster penge for klubben at lave gode forhold for dig.
- Man lærer at være i et fællesskab, hvor man har det sjovt.
- Man lærer noget (fodboldmæssigt).
- Man tør være sig selv og lave fejl.
- Man spiller mod nogen som er nogenlunde så gode som en selv, uden at man bliver indrangeret i 1., 2. og 3. hold.

### 2.9 Ofte stillede spørgsmål

#### Hvor kan man søge inspiration til træningsøvelser?

HGI-mappen, DBU-hjemmeside ([www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)), DGI Trænerguiden ([traenerguiden.dgi.dk](http://traenerguiden.dgi.dk)), DVD'er som HGI indeholder samt kort med træningsøvelser (spørg i det Røde Hus). Du er også velkommen til at snakke med Børnekonsulenten eller andre HGI-trænere (se kontakliste).

#### Hvornår lærer børnene at specificke fodboldmæssige færdigheder (eks. indersidespark, sammenspil, etc.)?

Det er meget individuelt hvilke færdigheder og motorisk udvikling børnespillerne har. Nogen kan mestre f.eks. indersidesparket bedre end andre, og det er HGIs opgave at lære dem alle hvordan dette og andre spark og tekniske færdigheder laves korrekt, så de kan det perfekt, når de bliver ungdomsspillere. Strategien er at introducere færdigheden (f.eks. indersidesparket) efter vis-forklar-

vis-metoden. Dvs. instruere barnet i den tekniske detaljes instruktionsmomenter. Ros spilleren når det lykkedes og gentage/variér øvelsen i børnefodboldårene. Man siger populært sagt at der skal 1000 korrekt udførte gange til før det lagrer sig korrekt hos børnespilleren.

### Skal alle spillere spille lige meget?

Ja (uden forbehold).

### Skal alle spillere spille alle pladser?

I princippet ja. Nogen kan ikke lide at stå på mål, og så er der jo ingen grund til at tvinge dem. Efterhånden som børnene bliver ældre finder de 'naturligt' en plads på banen. Målmandspladsen må aldrig være fast.

### Er det vigtigt at vinde?

Det er i al fald sjovest, men det langt vigtigere at blive bedre.

### Hvem vasker kamp tøjet?

Normalt laves en turnusordning blandt forældrene.

### Hvornår laver man andre (sociale) aktiviteter end fodbold?

Det er forskelligt fra årgang til årgang, men mange har et arrangement i forbindelse med opstart på sæsonen (omkring Påske) og i forbindelse med afslutningen af sommerferien.

Man kan f. eks: sove i det Røde Hus, se en Superligakamp, gå ud og bowle. Mange årgange har en fast dag i måneden hvor de har fællesspisning i Klubhuset for forældre, spillere og søskende. Dette aftales med Bag Målet.

### Har HGI en holdning til hvilke kurser der er relevante?

Podetrænere opfordres til at deltage på spot-kurser målrettet mod årgangen. HGI er altid positiv indstillet overfor ansøgninger om relevante trænerkurser som HGI naturligvis betaler for.

### Hvor længe er man forældre-træner?

Mange forældre-trænere synes at det er sjovt og derfor bruger en masse tid på det og derfor lige så stille konvertere til en 'rigtig' træner.

### Hvornår er man gammel nok til at spille fodbold?

Man starter typisk når man er 5-6 år, og ellers når man synes at det er sjovt, og at det er ok at forældrene sidder ved sidelinien, mens man selv løber rundt på banen.

### Hvem har ansvaret for børnene når de spiller fodbold i HGI (træning/kamp)?

Det har forældrene. Det gælder også det forsikringsmæssige ansvar.

### Hvad skal spillerne have på til træning?

Tøj, man kan bevæge sig i. Man bliver kun marginalt bedre af at have en FCK-trøje på end andre trøjer. Gummisko/fodboldstøvler. Benskiner er obligatorisk i kamp og til træning

### Må man have sin egen bold med til træning?

Det må man godt, men det er ikke nødvendigvis en god ide. Hvis den er speciel, kan det være at andre spillere også gerne vil spille med den. Træneren bør afvise "forkerte" medbragte bolde, dvs. hvis en mikrofodboldspiller kommer med en bold i str. 5.

### Er det vigtigt at komme til alle træningsaftenerne?

Fodbold skal være så sjovt så muligt, og i de mindre årgange man skal derfor kun komme når man har lyst. Der stilles lidt større krav til de større børn da mange trænere kun udtager de spillere til kamp der møder regelmæssigt op til træning.

### Skal man melde afbud?

Man skal altid melde afbud til kampe i så god tid som overhovedet mulig så træneren kan nå at finde en anden spiller. Hvis dette ikke overholdes kan konsekvensen være at man ikke kan stille hold på kampdagen og holdkammeraterne kommer ikke ud og spille kamp.

Afbud til træning afhænger af træneren, men en hovedregel er at jo ældre man bliver, jo større krav stilles der af trænerne så de har større mulighed for at planlægge træningen optimalt.

### Hvad koster det at spille fodbold i HGI?

Kontingent for de respektive årgange kan ses på HGI's hjemmeside [www.hgifodbold.dk](http://www.hgifodbold.dk).

### Hvornår er man gammel nok til at spille kampe?

Man kan betragte kampe som træning, hvor man har ens tøj på. Så man kan deltage i kampe når det er sjovt og man nogenlunde har fået styr på i hvilken ende man skal score.

### Hvad skal spillerne have på til kamp?

HGI sørger for trøjer, bukser og strømper, dvs at man selv sørger for benskiner og fodtøj.

### Spiller man fodbold om vinteren (efterårsferie - ca. påske)?

Ja. Der trænes indendørs fredag og lørdag på Hillerødsholmskolen, Skanseskolen og Ålholmskolen. Flere årgange træner desuden på grus på hverdage.

### Er det er en god idé at give børnene pengene for scorede mål?

Nej. HGI mener ikke der er klogt at belønne enkelte børn eller hele gruppen penge for scorede mål. Det vil sætte forkert fokus hos børnene, og da målscoring ikke er det primære mål med kampene virker det i opposition til hvad HGI vil med børnefodbolden.

### 3 5-8 årige i HGI (U5-U8) – Mikrofodbold

HGI starter normalt en årgang op når de er 5-6 år. Dette er en spændende men også udfordrende opgave da børnene kan være meget forskellige i forhold til både motorik og boldforståelse men absolut også koncentrations- og energiniveau. De fleste drenge i den alder kan dog nok blive enige om én ting – og det er at det er sjovt at lege! Derfor introduceres fodboldspillet i høj grad til drengene som en leg. Dette stiller høje krav til en træner da der ofte kan være mange børn med forskellige forventninger både at holde styr på men også at opretholde deres interesse.

Klubben stiller derfor med en børnekonsulent som fungerer som træner det første halve år. Hans opgave er at vise hvordan vi træner i HGI, sørge for at der ligger info materiale tilgængeligt for forældre ved træningsbanen. Alle forældre skal have en 'velkommen til HGI' folder udleveret.

Succeskriteriet for børnekonsulenten er at i løbet af det første halve år, at få gjort årgangen selvkørende ved hjælp fra permanente forældretrænere.

I slutningen af mikrofodbold perioden bør man som træner være opmærksom på at børnene begynder at blive mere fortrolige med det "træne" og de bliver mere modtagelige for indlæring af diverse tekniske færdigheder. Det er dog stadig meget individuelt hvor langt hvert barn er med hensyn til indlæringsevnen og en stor del af træningen skal stadig være "leg" som ikke nødvendigvis har medfodbold at gøre.

#### 3.1 Struktur

- Der trænes 1 gang om ugen á ca. 1 times varighed for spillere under U7 (dog begynder enkelte U7 årgange at træne 2 gange ugentligt dette aftales med Børnekonsulenten. Når man bliver U 8 trænes der mindst 2 gange ugentligt Ingen faste grupper/hold! (fælles børnehaver har ligeså høj prioritet som fodbold evner).
- Et træningspas består af leg både med og uden bold.
- Der bør laves stations træning!
- Del drengene op i grupper á maks. 6-8 spillere.
- Der tilstræbes at der er 1 bold pr. spiller til træning.
- Redskaber såsom agilitystige og hulahopringe kan lånes ved at kontakte administrationen i det "Røde Hus". Børnekonsulenten sørger for dette i begyndelsen men overlader det gradvist til forældrene.
- Drengene tilmeldes 3- og 5-mands stævner efter behov.
- Det forventes at forældrene hjælper til ved træningen efter trænerens anvisninger. (stå for en "station" eller lign.).
- Sparring gennem Børnekonsulenten/internt kursus.
- Mulighed for uddannelse gennem HGI, DGI og DBU.
- Hente bolde osv. til træning og sørge for det kommer retur igen.

#### 3.2 Trænerrollen

Noget af det vigtigste er at børnene får lov at tænke selv, at udfolde deres kreative sider. Derfor er det ikke en god idé hvis træneren (eller andre) råber til barnet, hvad det skal gøre i givne situationer. Det er heller ikke en god idé at voksne spiller med (f. eks ved at være spillende målmænd). Det er børnene, der skal lære, hvor de skal løbe hen, og det gør de ikke hvis forældrene 'dækker' halvdelen af banen. I det hele taget er det godt når træneren sætter rammerne (banestørrelse, antal spillere,

antal mål, antal berøringer etc.) og så lade børnene udfolde sig uden tilråb. Fungere det ikke må man lave rammerne om.

Mød forberedt op til træningen. Start træningen med at kalde alle børnene sammen. Fortæl hvad træningen indeholder i dag. Leg måske en fælles (fange)leg og del herefter børnene op i grupper på 6-8 til stationstræning. Der skal derfor bruges nogen forældre til at stå ved en øvelse/station. Giv evt forældrene et stykke papir hvorpå øvelsen, de skal stå for, er beskrevet. I Det Røde Hus findes nogle kort der er meget anvendelige til dette formål.

Når en øvelse skal forklares for børn i alderen 5-6 år er det en god idé at bruge metoden ”vis-forklar-vis”. Altså start med at vise øvelsen, en kort forklaring om hvad der er det vigtigste, og vis så ’det vigtige’ en gang til. Børn kan meget bedre forstå en øvelse/ leg ved at se den udført i praksis og skal kun have korte instrukser.

Del træningsøvelserne mellem fodbold/koordination/ leg uden bold

Afslut træningen med leg.

### **3.2.1 Inddeling**

Det ideelle er at træne med nogen som er bedre, nogen som er på samme niveau og nogen som er svagere (25-50-25 modellen<sup>3</sup>).

I starten hvor man ikke kender børnene, er det eneste kriterium at børnene er sammen med nogen de kender. Efterhånden (2. år) kan benytte ABC-modellen. Det er vigtigt at opdelingen har et ’tilfældigt’ skær, sådan at spillerne ikke opfatter sig selv som 1., 2. eller 3.holdsspiller.

A-gruppen kan træne alene eller sammen med nogen fra B-gruppen, B-gruppen kan træne med alle, C-gruppen alene eller sammen med nogen fra B-gruppen. Grupperingen udelukker altså kun at nogen fra C-gruppen træner sammen med nogen fra A-gruppen.

Samme inddeling bruges ved kampe. Alle kan spille på samme hold undtagen A- og C-spillere.

### **3.3 Forælderrollen**

Her i opstarten af et fodboldhold er det en god idé at være opmærksom på forældrenes signaler – der er mange der gerne vil hjælpe til, men mange er usikre på deres rolle og vil gerne spørges først.

Ikke alle er vant til at komme i en sportsklub og ved ikke hvad der forventes af dem, men hvis træneren fra starten vænner forældregruppen til at fodbold ikke bare er et sted man sætter sønnen af så han kan blive passet den næste time, er der meget hjælp at hente fra forældrene i det lange løb.

Vær opmærksom på om nogle forældre besidder specifikke kompetencer der kan bruges i årgangen, man behøver jo ikke at være et geni på fodboldreglerne for at kunne lave en hjemmeside for årgangen.

---

<sup>3</sup> 25-50-25 modellen: 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25% af tiden af spillere over deres eget niveau.

## 4 9-12 årige i HGI (U9-U12) – Børnefodbold

Overordnet set gælder de samme retningslinier for de 9-12 årige som for de 5-8 årige. Stadig ingen faste hold men der begynder så småt at blive større og større forskel på hvad de forskellige spillere kan.

Metoden A-, B- og C-spillere bruges stadig! A og B træner/spiller kamp sammen og B og C kan træne og spille kamp sammen.

Der sker en hel masse i drengene udvikling fra de er 9-12 år og det er derfor meget vigtigt at trænerne er opmærksomme på at spillerne udvikler sig og at opdelingen af hvem som er A, B og C spillere hele tiden bliver evalueret! ALLE skal træne de samme tekniske færdigheder såsom inderside spark, vristspark, tæmninger osv. Det er dog vigtigt at øvelserne laves så de tilpasses det niveau spillerne er på!

Drengene begynder at deltage i stævner rundt omkring i Danmark, evt. med overnatninger! Fra U11 bliver alle tilbudt at deltage i et stort indendørs stævne i Karlskrona som afvikles imellem jul og nytår og typisk er med 1 overnatning. Hovedvægten af al træning skal, så længe drengene er under U12, være teknisk træning men i takt med at de bliver ældre begynder der på taktisk træning. Når drengene begynder at spille U11 begynder de så småt at få en fast plads på banen (målmand, forsvarer, angriber osv.). Det sociale i mellem drengene prioriteres højt og der skal bruges tid på sociale arrangementer såsom stævner, træningslejre, overnatning på stadion hvor det vægtes højt at få så mange fra årgangen med som muligt.

### 4.1 Struktur

- Der trænes 2-3 gange ugentligt á ca. 1½ times varighed.
- Der laves fortsat stations træning frem til U11.
- Ingen faste grupper dog bliver udskiftningen mindre i grupperne jo ældre drengene bliver og i og med de efter U12 skal spille 9 mands i stedet for 7-mands fodbold gøres de enkelte grupper større.
- Der tilmeldes primært hold til DBU Sjællands 5-, 7- og 9-mands turnering.
- Fra U11 og U12 laves der mere ”faste” hold og drengene introduceres til 9-mands fodbold og den derved mere konkurrenceprægede fodbold med markant opdeling, mere faste pladser på holdet og mere strategiske og taktiske elementer som vil stille større fysiske og mentale krav til den enkelte spiller.
- Trænerne er forholdsvis forældre trænere, hvor det tilstræbes at de minimum har en DBU B1-uddannelse eller lignende trænerkurser i bagagen.

### 4.2 Forælderrollen

Årgangene afholder typisk 1-2 forældremøder i løbet af en sæson hvor der fokuseres på de holdninger og handlinger der er i HGI, specifik information (træning, kampe, etc.) for årgangen, og hvilke forventninger vi har til forældrene i klubben.

Vi forventer at forældrene:

- Hjælper aktivt til med nogle af de administrative opgaver.
- Deltager aktivt i forbindelse med afvikling af kampe (kørsel, dommer, frugt osv.).
- Hjælper til ved særlige arrangementer i HGI såsom Tivoli Cup og kræmmermarked.

- Respekterer de holdninger og Handlinger HGI har og bakker op om de aktiviteter der bliver lavet.
- Hjælper og støtter trænerne i det omfang det er muligt!

Spillerne begynder at kunne skrive kampreferater selv – hvis de har en hjælpsom forælder på sidelinien der kan tage notater i løbet af kampen.

#### **4.3 Trænerrollen**

- Det tilstræbes at der fra U9 er en ”Årgangstræner” (se under punkt 2.1).
- Børnefodbold og resultatfodbold hører ikke sammen.
- Vær positiv.
- Undgå ”joystick” fodbold. Lad børnene selv finde løsninger/muligheder.
- Mød forberedt op til træning.
- Vær bevidst om dit behov for uddannelse i forhold til hvad du skal lære drengene

## **5 Administrativ vejledning for trænere**

### **5.1 Kampe/turneringer**

#### **5.1.1 Dommere, 5-/7-/9-mandskampe**

Til 5-, 7- og 9-mands kampe skal hjemmeklubben selv stå for at dømme kampen, og den træner der står for kampen skal sørge for en dommer. Dommeren vælges normalt blandt forældrene eller hjælpetræner.

#### **5.1.2 Flytning af kampe på hjemmebane**

Skal kampe så vidt det er muligt spilles efter kl. 18.30 på hverdage af hensyn til de hold som skal træne. Hvis kampen skal afvikles før kl. 18.30 skal man bruge sin egen træningsbane. Uanset om det er en hverdag eller i weekenden man skal have flyttet en kamp til skal man først kontakte stadioninspektøren for at høre om der er plads på den tid man ønsker. Derefter kontakter man modstanderholdet og får deres accept af flytningen. Derefter kontakter man administrationen i ”det Røde Hus” på stadion enten på tlf. 48 25 50 53 eller E-mail [hgi@sport.dk](mailto:hgi@sport.dk) hvor man oplyser årg., Kamp nr., hvornår kampen er flyttet til og navn og tlf. nr. på den fra modstanderklubben flytningen er aftalt med. Flytning af kampe skal ske med mindst 14 dages varsel. En flytning foregår i ”KlubOffice” og når administrationen har flyttet kampen i ”kluboffice” skal modstanderklubben godkende flytningen i ”KlubOffice” En flytning er ikke godkendt før der er kommet en mail med flytningen fra SBU.

#### **5.1.3 Flytning af kampe på udebane**

Ønsker man at flytte en udebanekamp kontakter man træneren for modstanderholdet som derefter skal sørge for at kampen bliver flyttet i KlubOffice. Derefter kontaktes administrationen i ”det Røde Hus” som derefter godkender flytningen i kluboffice.

#### **5.1.4 Holdkort**

Til hjemmekampe fordeles til årgangene i postbakkerne i møderummet. De skal udfyldes af hjemme- og udehold og i 11 mandskampene afleveres til dommeren inden kampen efter DBU Sjællands regler. Efter kampen skal resultatet straks indtelefoneres og holdkortet med resultat afleveres i klubhusets cafeteria. I DGI-kampe findes tilsvarende holdkort og telefonisk resultatformidling.

#### **5.1.5 Holdtilmelding**

Ungdomsudvalget/det Røde Hus varetager tilmeldingen af hold til løbende turneringer. Tilmelding af antal hold og deres indplacering sker efter samråd med trænerne. Udgifter til deltagelse i de almindelige løbende turneringer under DBU Sjælland eller DGI betales af klubben.

#### **5.1.6 Indrangering**

Klubben ønsker på den ene side at have ungdomshold på et så højt sportsligt niveau som muligt, men på den anden side at alle spillere skal have mulighed for at kunne spille kampe på eget niveau. Derfor er det målsætningen så vidt muligt i alle aldersgrupper at have et førstehold i DBU Sjællands bedste eller næstbedste række og et andet eller trediehold i laveste række.

### **5.1.7 Kørsel**

Kørsel til turneringskampe på udebane betales af deltagerne – oftest ved at forældre står for kørslen – men det kan også ske med tog eller bus. Der bør principielt opkræves kørselspenge i størrelsesordenen 10-40 kr., som udbetales til chaufførerne som kørselsrefusion. Hvis kørslen går rimeligt på skift mellem alle og køreafstandene i øvrigt er forholdsvis små kan opkrævning af kørepenge og dermed udbetaling af kørselsrefusion undlades. For hold der kvalificerer sig til turneringsrækker med større kørselsafstande (udover Sjælland) kan der udover opkrævning af kørepenge af normalstørrelse søges om rejsetilskud fra klubben (Ungdomsudvalget). Trænerne vælger ofte at være en af dem der lægger bil til, men også her bør kørselsrefusion ske ved at deltagerne betaler kørepenge frem for som en del af klubbens normale omkostningsrefusion.

### **5.1.8 Turneringer**

Evt. deltagelse i mindre turneringer udendørs eller indendørs sker på initiativ fra trænerne efter samråd med ungdomsudvalget. Tilsvarende aftales et passende antal træningskampe for årgangene af trænerne. Udgifterne til deltagelse i sådanne turneringer betales i et vist omfang af klubben. Dette omfang aftales med ungdomsudvalget. Hvis der ønskes deltagelse i flere turneringer end der er afsat penge til kan der opkræves et passende deltagergebyr.

### **5.1.9 Tøj til kamp**

Kamptøj udleveres inden sæsonstart fra det Røde Hus. Det skal afleveres tilbage efter sæsonen hvorefter alt tøjet kigges igennem og gives videre til den næste årgang.

### **5.1.10 Tøjtøjsvask**

Tøjtøjsvask går normalt på skift mellem forældrene efter hver kamp/stævne. Tøjet tages med til næste træning. Der kan f.eks. laves en turnus ordning som indebærer at der hver gang er nogen som tager frugt/kage med, nogen som stiller med bil hvis det er på udebane, og nogen som klarer tøjtøjsvasken!

### **5.1.11 Årgangsopdeling**

Klubben følger som hovedprincip DBU Sjællands årgangsopdeling. I særlige tilfælde kan der ske afvigelser herfra. Først og fremmest anvendes af sociale og pædagogiske årsager som regel DBU Sjællands dispensationsregler for spillere som kommer sent i skole og derfor går i klasse med en årgang yngre (eller omvendt hvis man er kommet meget tidligt i skole). Endvidere anvendes i en vis udstrækning fælleshold, når der ikke er spillere nok til hele hold i en årgang. I så fald må et fælleshold med spillere fra to årgange deltage i turneringen for den ældste af årgangene (og normalt også træne sammen). I ganske særlige tilfælde af social eller sportslig art kan en spiller rykkes en årgang op, f.eks. hvis en spiller er meget bedre end sin normale årgang.

## **5.2 Træningslejre, stævner og rejser**

Det er målet at alle spillere får mulighed for at deltage i en tur/rejse med sportsligt indhold. Der kan være tale om træningslejr og/eller deltagelse i et stævne.

U5-U8 spillere tager ikke ud til overnattende stævner men kan arrangere en overnatning på Hillerød Stadion (kontakt administration for mere info). U9-U12 deltager som regel i stævner med 2-3

overnatninger et eller andet sted i Danmark! Desuden tilbydes alle spillere fra U10 og opefter at deltage i en indendørsturnering i Karlskrona imellem jul og nytår. Turene foregår som regel via deltagerbetaling.

### **5.2.1 Ansøgning om midler til afholdelse arrangement/stævner**

Skal ske med en skriftlig ansøgning til ungdomsudvalget som derefter søger oldboys om tilskud. Hver årgang har også deres egen "årgangskasse" som kan bruges til arrangementer/ stævner. Hver årgang får hvert år et beløb afhængigt af deres medlemsantal som kan bruges til diverse arrangementer. Udover det faste beløb kan årgangen tjene penge til deres årgang i løbet af året ved enten at hjælpe til under Tivoli Cup, sælge lodsedler eller hjælpe til på Kræmmermarkedet. Hvis man vil vide hvor meget man har stående i årgangskassen, henvender man sig til administrationen.

## **5.3 Medlem**

### **5.3.1 Indmeldelse**

Sker ved udfyldelse af en seddel med navn, adresse, tlf., evt. e-mail og fødselsdato (gerne cpr. nr.). Der findes nogle standardsedler, som bør udleveres til nye spillere sammen med en velkomstfolder og som afleveres tilbage snarest. Sedlen kan sendes til klubbens adresse i det røde hus: HGI, herrefodbold, Ødamsvej 18, 3400 Hillerød, men det bedste er at aflevere den via træneren, så han også straks har oplysningerne. Træneren skal så huske snarest at levere sedlen videre til medlemsregistratoren (det Røde Hus eller postbakke i mødelokalet). Nye spillere må principielt ikke spille kampe før de er indmeldt.

### **5.3.2 Kontigent**

Opkræves 2 gange om året af medlemsregistratoren. Girokort udsendes i marts og juli måned. Sker indmeldelse efter dette tidspunkt udsendes en efteropkrævning. Det er en forudsætning for at spille kampe i en halvsæson, at der er betalt kontingent. Sker indmeldelsen i slutningen af en halvsæson vil kontingent dog først blive opkrævet for den følgende halvsæson.

### **5.3.3 Medlemslister**

Føres og udarbejdes på edb af medlemsregistratoren. Der udleveres ca. halvårligt udskrifter til trænerne som kontrollerer (og melder fejl tilbage) og i øvrigt kan bruge listen i det daglige arbejde.

### **5.3.4 Spillercertifikat**

Hvis nye spillere tidligere har spillet i en anden klub skal de efter reglerne aflevere et spillercertifikat, som er udfyldt og underskrevet af den tidligere klub. Spilleren må efter reglerne ikke spille kampe før dette er sket. Spillercertifikatet sikrer at spilleren ikke er medlem af 2 klubber samtidigt og spiller kampe begge steder. Endvidere sikrer det at man har sagt officielt farvel til den tidligere klub og ikke bare er forsvundet, samt at man har betalt kontingent. Den tidligere klub kan afslå at udstede spillercertifikatet, hvis spilleren er i kontingentrestance.

### **5.3.5 Udmeldelse**

Sker officielt til medlemsregistratoren skriftligt ved brev (eller e-mail eller tlf.), som bør give oplysningen videre til pågældende træner. Ligesom ved indmeldelse sker det oftest den anden vej gennem træneren, som jo er den der har mest brug for at vide, hvis en spiller ikke kommer mere,

men så skal træneren huske at give udmeldelsen videre til medlemsregistratoren eller bede spilleren om selv at gøre det. Hvis spilleren ønsker at spille for en anden klub i stedet skal han anmode om et spillercertifikat, som ligeledes udstedes af medlemsregistratoren. Spilleren er pligtig at betale sit kontingent indtil udmeldelsen og udstedelse af spillercertifikat afslås, hvis der er kontingentrestance.

### **5.3.6 Velkomstfolder**

Ungdomsudvalget har udarbejdet en velkomstfolder med information om klubben. Den bør udleveres til potentielle nye medlemmer. Folderen findes også på klubbens hjemmeside [www.hgifodbold.dk](http://www.hgifodbold.dk).

## **5.4 Ventelister**

Ungdomsudvalgets holdning at der skal være plads til alle spillere i HGI Herrefodbold. På nogle årgange kan der dog rent praktisk være gode grunde til at oprette ventelister. Nedenstående forhold accepteres som gyldige grunde til at oprette ventelister:

- Hvis medlemstilgangen i perioder er overvældende.
- Hvis trænerbesætningen ikke kan overskue flere medlemmer. Dette kan være meget forskellig fra årgang til årgang da meget erfarne trænere ofte lettere kan overskue mange nye spillere end meget 'grønne' trænere.
- Hvis der skal oprettes nye hold og der ikke er trænere til rådighed. Trænere skal primært rekrutteres fra forældregruppen. En årgang kan ikke forvente at HGI Herrefodbold stiller trænere til rådighed ved medlemstilgang.

Betingelser for ventelister:

- De samme betingelser skal gælde for alle på ventelisten. En god spiller har ikke fortrinsret overfor en mindre god.
- En spiller der tidligere har været medlem af HGI Herrefodbold har ikke fortrinsret overfor en spiller der ikke før har været medlem.
- En spiller kan kun stå på venteliste hvis han ikke er i restance fra tidligere eller fra andre klubber.

## **5.5 Træner**

### **5.5.1 Omkostningsrefusion**

For trænerne udbetales af klubben ved afslutningen af udendørssæsonen, i enkelte tilfælde dog i 2 omgange efter forårs- og efterårssæson. I forbindelse med trænerkontrakterne aftales et rammebeløb for størrelsen af refusionen. Omkostningsrefusionen dækker (delvist) omkostninger til kørsel, tlf., vask, indkøb af udstyr mv. Der skal afleveres en specificering af udgifterne som grundlag for udbetaling af refusionen. Udbetaling af omkostningsrefusioner op til 1.000 kr. vil dog ske uden særlig udgiftsspecificering.

### **5.5.2 Trænerkontrakter**

Der indgås for et år ad gangen en gensidig aftale mellem klubben og trænerne om varetagelse af træningen, størrelsen af omkostningsrefusionen, trænerpakke mm.

### **5.5.3 Børneattest**

Iflg. loven skal alle trænere og holdledere samt andre med kontakt til børnene have udfyldt en såkaldt Børneattest (rekvisition af særlige oplysninger fra Det Centrale Kriminalregister). Attesten udleveres ved henvendelse til det Røde Hus eller et medlem af Træner-/Ungdomsudvalget.

### **5.5.4 Trænerkursus**

HGI ser meget velvilligt på at trænere tager trænerkurser. Vi anbefaler spotkurser der er målrettede til den specifikke årgang. HGI betaler for kurserne. Ungdomsudvalget skal dog godkende et kursus inden man tilmelder sig.

### **5.5.5 Trænerpakker**

Som en del af trænerkontrakten tilbyder klubben trænerne et sæt trænertøj, som anvendes under træning og kampe dels for at trænerne har noget passende tøj til opgaven, dels for at vise klubbens ansigt på en nogenlunde ensartet måde. I trænerpakken bør ligeledes indgå en fløjte. I nogle år tilbydes trænere som allerede har fået udleveret passende trænertøj i stedet alternativt sportsudstyr.

## **5.6 Klubben på stadion**

### **5.6.1 Baner**

Det er også stadioninspektøren der er ansvarlig for banefordelingen blandt stadions brugere. For henholdsvis grusbane- og græsbanesæsonen afleverer Ungdomsudvalget et forslag til bane- og træningstider til stadioninspektøren, som kan blive nødt til at korrigere den. Kampbaneplaner udarbejdes også af stadioninspektøren på baggrund af DBU Sjællands oversigter. Eventuelle ekstrakampe samt kampe i DGI's turnering skal aftales forinden de fastlægges, ligesom muligheden for flytning af en fastsat kamp først skal aftales med stadioninspektøren.

### **5.6.2 Hjemmeside**

HGI Herrefodbold har en hjemmeside på Internettet på adressen [www.hgifodbold.dk](http://www.hgifodbold.dk). Via denne side kan der følges med i klubbens kampresultater og herudover findes en række administrative og informative meddelelser. Ønske om optagelse af indlæg på siden kan sendes til webmasteren (se hjemmesiden).

### **5.6.3 KlubOffice**

Er den hjemmeside som klubben bruger til at tilmelde hold, administrere medlemmer, flytte kampe. Alle klubber under DBU Sjælland skal bruge KlubOffice til disse ting og man kan IKKE tilmelde hold uden at bruge KlubOffice. Det er kun administrationen og bestyrelsesmedlemmer som har adgang til KlubOffice.

### **5.6.4 Materiel**

Er udstyr som benyttes under træning og kampe. Materiellet omfatter især bolde (i princippet en pr. spiller), kamptøj, kegler, overtræksveste og for de ældre hold drikkedunke. Materiellet indkøbes og udleveres af klubbens materielansvarlige (Det Røde Hus), men skal herefter passes og kontrolleres

af trænerne. Ved mangler og fejl meddeles dette til de materielansvarlige. Materiellet opbevares i materielskabene, hvor der er et pr. aldersafdeling i klubhusets underetage. Nøgler til skabene udlevers af (og tilbageleveres til) de materielansvarlige.

### **5.6.5 Nøgler**

Nøgle til klubhus, omklædningsrum og post- og møderum kan fås mod underskrift hos stadioninspektøren og skal afleveres tilbage, så snart man ophører som træner.

### **5.6.6 Stadion og klubhus**

Herunder baner og mål mv. er ikke en del af klubbens materiel, men hører til stadion som er kommunens, men efter aftale administreres af HGI Selvforvaltningen gennem Stadioninspektøren. Der er total rygeforbud indenfor på Hillerød Stadion.

### **5.6.7 Omklædningsrum**

Omklædningsrum tildeles hjemme- og udehold i forbindelse med kampe og træning. Opslag med fordelingen kan ses i glasburet udenfor klubhuset og på opslagstavlen i klubhuset

Husk at efterlade omklædningsrummet i samme stand som I ønsker at overtage det.

### **5.6.8 Ungdomsudvalg**

Klubbens bestyrelse har nedsat et ungdomsudvalg som varetager koordineringen af arbejdet i klubbens ungdomsafdeling. Ungdomsafdelingen omfatter spillere og medlemmer op til ynglinge (ca. 18 år). Ungdomsudvalget har den løbende kontakt med på den ene side trænerne og medlemmerne (børn og forældre) og på den anden side bestyrelsen, som formelt tegner klubben og træffer beslutninger på generalforsamlingens vegne. Ungdomsudvalget opstiller sammen med trænerne de sportslige og sociale mål for Ungdomsafdelingen. Endvidere forestår Ungdomsudvalget normalt arbejdet med rekruttering af trænere. For at sikre sammenhæng i arbejdet og lette overgangen fra ungdom til senior varetager klubbens bestyrelse dog rekrutteringen af trænere til de bedste ynglinge- og juniorhold. Formanden for Ungdomsudvalget sidder også i bestyrelsen ligesom klubbens formand har møderet til Ungdomsudvalgsmøderne.

### **5.6.9 Trænerudvalg**

Trænerudvalget er underlagt Ungdomsudvalget, og har en repræsentant siddende i dette udvalg. Trænerudvalget ønsker at være synlig for trænerne i dagligdagen på stadion, og fungerer som bindeled mellem trænerne (og holdets spillere og deres forældre) og klubben. På [www.hgifodbold.dk](http://www.hgifodbold.dk) findes hele beskrivelsen af udvalgets arbejdsområde.

## **5.7 Holdleder**

Er en person som hjælper træneren med de opgaver der er i forbindelse med afvikling af en kamp. Typiske holdleder opgaver kunne være, at skrive holdkort, tage imod modstanderholdet, finde ud af hvilken bane der skal spilles på, sørge for at der bliver hentet bolde, sørge for at kamptøjet er komplet efter hver kamp og at tøj bliver vasket f.eks. ved hjælp af turnusordning blandt forældrene eller sørge for at der er biler nok til kørsel ved udekampe. En holdleder kan også hjælpe træneren i den daglige træning. En holdleder er som regel en forælder til en af drengene på holdet.

Det er op til træneren om han vil have en holdleder og det er op til den enkelte træner at skaffe en holdleder og definere de opgaver han gerne vil have en holdleder skal lave.

## 5.8 Årgangskoordinator

Årgangskoordinatoren er trænerens forlængede arm og har dermed en meget vigtig funktion med stor betydning for årgangen. Koordinatoren er den person som uddelegerer vigtige informationer på årgangen i dagligdagen og derved aflaster trænerens administrative arbejde i en grad så de kan koncentrere sig om det fodboldmæssige.

Koordinatoren informerer årgangens forældre og spillere via E-mail og hjemmeside. Personen bør derfor ikke have noget imod at anvende en computer og evt. foretage et par opringninger.

Opgaverne kan være:

- Medvirke ved udarbejdelsen af sæsonplan.
- Opdatere adresseliste og hjemmeside.
- Videreformidle holdudtagelser og andre informationer fra træner.
- Holde sig opdateret om stævner, ændringer, aflysninger, årgangens hjælp til diverse aktiviteter (feks Tivoli Cup) samt videreformidle det der er relevant til de enkelte trænere, forældre, spillere, klubben.

## 5.9 Kontaktfarælder

Kontaktfarælderens er en person som kender, eller har forudsætninger for at fornemme, årgangens sociale liv. Kontaktfarælderens hjælper både trænere, forældre og spillere med at efterleve HGIs forventninger til hinanden, men sørger også for stå for at arrangere 2-3 sociale arrangementer årlige, naturligvis med hjælp fra andre forældre.

Kontaktfarælderens opgaver kan være:

- Arrangementer. Kontaktfarælderens laver 2-3 sociale tiltag på tværs af holdene. Det kan være en superligekamp, overnatning, skøjtehal, fodboldgolf eller noget helt andet. Det vigtigste er at arrangementet har en social karakter og at det styrker årgangens sammenhold.
- Formidler. I tilfælde af, at der opstår et problem mellem forældre og en træner, og hvis træner/forældre har svært ved at formulere deres kritik eller er utrygge kan man gå til kontaktfarælderens og bede ham være formidler så en evt. konflikt kan løses i en god tone.

## 6 Fodboldens 10 bud

### 1. Vis respekt for dine med- og modspillere, dommerne, trænerne, lederne og tilskuerne gennem din opførsel, dine handlinger, udtryk og udtalelser samt dit ordvalg!

- Behandl ikke andre som du ikke selv vil behandles.
- Kritik, ”gode råd” og kommandoer gives kun af træneren.
- Vær ikke nærig med positive tilråb – også overfor modstander (forældre)
- Rund kampen værdigt af. Trænere, spillere, dommer og forældre (børnekampe) mødes på midten før kampen og hilser – og siger ”tak for kampen” når den er slut.
- Klubbens ledelse skal udstikke retningslinier for ”god opførsel” i klubben. Det skal understreges, at alle har et ansvar for at kampe afvikles i en positiv atmosfære, og at respekten for fodbolden og hinanden bliver genopbygget.

### 2. Modsæt dig og afvis provokationer, Truende adfærd samt snyd på banen. Samt doping uden for banen!

- En provokation er først en provokation, når du lader den blive det’
- Der er én dommer – brug ham!
- Tag konflikten på rette tidspunkt og på rette måde
- Snak om fair play med spillerne
- Ved provokation: Gå væk – lad dommer klare det
- Lad være at gøre som du ser på TV (trække i trøjer m.v.)
- Ved truende adfærd: Gør dommeren opmærksom på det.
- Hold opstartsmøder med deltagelse af trænere, spillere, ledere og forældre og diskutér ex. flg. emner: Fair play, sprog, doping og stimulanser og konsekvenser af en bestemt adfærd
- Gør det klart, at vold og trusler er helt uacceptabelt.
- Der bør indføres spillercertifikater med billede på, som spillerne altid skal have med sig.
- Vær opmærksom på hvad især børn/ unge tager af smertestillende medicin (også håndkøb).

### 3. Beskyt spillet mod og tag aktiv afstand fra racisme, diskrimination, vold og trusler!

- Alle deltagere og involverede har et ansvar.
- Mere fokus på hvad der igangsætter.
- Opstartsmøder med forældre, trænere og spillere hvor man i fællesskab fastsætter regler for acceptabel/ikke acceptabel adfærd samt beslutter konsekvenser, hvis grænserne overskrides
- Slå ned på racistiske tilråb – også bemærkninger uden for banen og i hjemmet.
- Integration skal fremmes ved gensidig respekt og ordentlig behandling.
- Udskift spillere der udviser voldelig adfærd – og allerhelst inden de viser voldelig adfærd.
- Brug ikke ulovlige spillere (for gamle spillere, karantæneramte spillere, etc.).
- Trænere og ledere skal være gode eksempler.

#### **4. Spil efter reglerne – både de formelle fodboldregler og de uformelle fairplayregler!**

- Trænere skal være bedre rollemodeller.
- Bryde med opfattelsen af at skulle vinde for enhver pris.
- Acceptere at nederlag er en del af det at spille fodbold.
- Det er en fodboldkamp – ikke en kamp ”på liv og død”.
- Opbygning af enighed om gennemførelse af en fodboldkamp af alle omkring holdet.
- Opfordring til at alle sætter sig bedre ind i fodboldloven.

#### **5. Acceptér at du kan tabe en fodboldkamp. Og gør det med værdighed!**

- Fokuser ikke kun på resultatet. Det skal dog ikke gå ud over vindermentaliteten (det gælder stadig om at vinde i en fodboldkamp).
- Forældrene (og træneren) skal lære børn, at de kan tabe en fodboldkamp uden det nødvendigvis behøver at være nogens skyld, at de gør det.
- Obligatorisk ’god kamp’ og ’tak for kampen’ for alle spillere og trænere/ledere.

#### **6. Giv det bedste af dig selv – både gennem din indsats og din opførsel!**

- Husk at fejre de små succeser.
- Giv ros for den gode indsats (den gode aflevering) og mindre ris for den dårlige.
- Respektér at der er følelser i fodbold.
- Udvis overskud – det smitter.
- Find en løsning på et evt. problem i stedet for at skabe en konflikt.
- Gør dit bedste!
- Vis at du tør tage ansvar

#### **7. Del ud af din viden for at beskytte og udvikle spillet!**

- Forklar (evt. vis) en situation, hvis du har en viden, som andre ikke har.
- Ældre spillere i klubben kan benyttes som rollemodeller både på og uden for banen.
- Få dommere ud til opstartsmøder med trænere, spillere og forældre om eks. : Nye retningslinier/lovregler, dommerens rolle, dommerens forventninger til spillere, trænere, forældre m.m.

#### **8. Tag ansvaret for dine handlinger!**

- Børn skal opdrages langsomt til at tage ansvar.
- Acceptér at dine handlinger har en konsekvens.
- Prøv at være et godt eksempel for andre.
- Lad være med altid at skyde skylden på andre – især ikke for de fejl du selv begår.

#### **9. Vær opmærksom på konsekvenserne af, hvad du siger, eller hvordan du opfører dig!**

- Respektér hinanden. Acceptér at alle ikke er som dig selv.
- Ledere: Vær bevidste om jeres rolle og udfør de nødvendige handlinger (beslut konsekvenser). Vær synlige.
- Dommere: Skal kunne turde at ændre en 'forkert' beslutning. Tag en dialog med trænerne og/eller forældre efter kampene. Skal være med til at skabe en god stemning/kommunikation både før, under og efter kampen. Uformel snak med trænerne og spillerne er vigtig især før kampstart.
- Spillere: Acceptér dommerens kendelser og trænerens beslutninger.
- Forældre: Vær opmærksomme på hvad jeres adfærd gør for spillet og børnene. Vær med til at skabe en positiv stemning. Lad være med at spørge: "Vandt I? Stil i stedet det bredere spørgsmål: 'Hvordan gik det?'. Alle forældre skal have en folder, hvor de kan melde sig til dommerkursus.
- Trænere: Vær vejleder eller 'opdrager' over for spillere og forældre.
- Klubledelsen bør udarbejde nogle værdier eller leveregler, som skal offentliggøres på hjemmeside, på opslagstavler og plancher, og som alle i klubben skal efterleve. Her kan det også synliggøres, hvad der sker ved negativ adfærd.

#### **10. Vis at fodbold både handler om følelser, dygtighed og ærlighed!**

- Vis respekt over for hinanden – dommere, spillere, trænerne, forældre – og over for spillet.
- Man skal turde vise følelser og acceptere at andre også gør det.
- Lav sociale arrangementer/skab gode relationer hold og klubber imellem.
- Vend negative handlinger, så de ikke skaber en kronisk dårlig atmosfære.

## 7 Årskalender

## 8 Telefonliste

## 9 Træningstider/banefordeling