

HØRNING IF FODBOLD INSIDE



Indholdsfortegnelse

• Velkommen til Hørning IF FODBOLD.....	4
• Vision/Mission	5
• Klubben arbejder målrettet hen mod denne vision.....	5
• Målsætningen for Hørning IF fodboldafdeling.....	5
• Sportslig struktur	6
• Udvalg/rollebeskrivelse.....	6
• Forældreinfo.....	6
• Spillernes rejse.....	6
• Kampmiljøet.....	8
• Udsiftningsspiller.....	8
• Pladsrotation.....	9
• Kamphold.....	9
• Forældreadfærd til kampe.....	9
• Forventninger til forældrenes rolle.....	9
• Vi forventer følgende af vores forældre i klubben til kampe.....	10
• Hvorfor frivillige?.....	10
• Ledelsesstil.....	11
• Ad 1 - Kendetegn for de enkelte aldersgrupper.....	11
• Ad 2 – Kendetegn ved vores miljø.....	12
• Pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, trykthed og sammenhold er i centrum.....	12
• Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow.....	13
• Et læringsrum med mulighed for at opnå og udforske ”nærmeste udviklingszone”	14
• Den individuelle udvikling kommer før resultatet.....	14
• Det giver mening for børnene at spille fodbold.....	15
• Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik).....	15
• Alle børnene føler sig set, hørt og forstået.....	15
• Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang.....	16
• Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser.....	16
• Forventninger til træneren.....	16
• De 10 trænerbud.....	17
• Forventninger og mulige opgaver til Holdlederen.....	18
• Forventninger til spillerne.....	18
• Hørning IF FODBOLD ” Den RØDE tråd ”	19
• Sportslig udviklingsmodel.....	19
• TEKNIK (evnen til teknisk at udføre den valgte beslutning).....	20
• TAKTIK (evnen til at træffe den rette beslutning).....	21
• FYSIK (evnen til fysisk at udføre den valgte beslutning).....	22
• MENTAL (evnen til at præstere i konkurrencesituationer).....	23
• Opbygning af træning.....	24
• Samarbejde på tværs af årgangene.....	24
• Administrativ struktur.....	25
• Ind- og udmeldelse.....	25
• Kontingenter	25
• Kontingent takster.....	25
• Prøvetræning.....	25



• DBU APP / Mit DBU.....	25
• Spillercertifikat.....	26
• Materialer til kamp og træning.....	26
• Nøgle.....	26
• Trænerpakke.....	27
• Spillertøj og klubdragt.....	27
• Sponsor.....	28
• Bookning af mødelokale i Hørning idrætscenter.....	28
• Trænermøde.....	28
• Forældre/spillermøde.....	29
• Bane/banefordeling.....	29
• Baneoversigt.....	30
• Tordenvejr.....	30
• Stævner.....	30
• Udlands ture.....	30
• Særligt om støtte til stævner.....	31
• Støtte til holdarrangementer i Hørning IF FODBOLD.....	31
• Kørselstilskud.....	31
• Turnering.....	31
• Holdgebyr udendørs DBU- turnering.....	32
• Kampændringsgebyr.....	32
• Elektroniske holdkort – brug DBU APP (11 mandshold).....	32
• Indberetning af kampresultat DBU APP.....	32
• Bøder.....	32
• Bøde takster.....	32
• Dommere.....	33
• Protester.....	33
• Uddannelse.....	34
• Forsikring.....	34
• Tyveri.....	34
• Rejseforsikring.....	34
• Holdsamarbejde og samarbejde med ”overbygning”.....	35
• Netpolitik.....	35
• Sådan håndterer vi personfølsomme oplysninger om trænere, ledere og frivillige.....	35
• Privatlivspolitik (GDPR).....	35
• Vedtægter.....	35
• Samvær.....	36
• Børneattester og pædofilil.....	36
• Sociale medier.....	36
• Alkohol.....	36
• Rygning.....	37
• Doping, mobning og racisme.....	37
• Inspiration.....	37
• Opvarmningsprogram til kamp.....	38



VELKOMMEN TIL Hørning IF FODBOLD

På vegne af Hørning IF FODBOLD - byder bestyrelsen dig velkommen som træner eller holdleder i Hørning IF FODBOLD.

Hørning IF FODBOLD har gennem årene udviklet sig til en succesfuld forening, hvor vi hele tiden søger at skabe et bæredygtigt værdigrundlag, der favner om såvel bredde- som elitefodbold, Børne-, ungdoms- og seniorfodbold for såvel drenge og piger.

Det er vigtigt for Hørning IF FODBOLD, at nye spillere og familien modtages i en klub, hvor glæden ved at spille fodbold er i absolut fokus.

For de mindste er boldspil lig med leg, ledet af engagerede trænere og ledere. Med alderen fokuseres mere på teknik, målrettet træning og resultater, men det er vigtigt, at det er glæden, der driver værket. Glæden og det sociale samvær opnås også ved, at forældre og familie engagerer sig i aktiviteterne i klubben.

I Hørning IF FODBOLD, lægger vi vægt på at børnefodbold skal spilles på børnenes præmisser, hvor det er den gode stemning, der er essentiel – ikke resultatet.

Vores værdigrundlag er som udgangspunkt DBU's Holdninger og handlinger:

https://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf



Hensigten med denne trænerfolder er at den både skal være en praktisk opslagsfolder, men også en hjælp til at kunne arbejde efter klubbens ”**Den RØDE tråd**”

De vigtigste oplysninger er beskrevet i folderen, men har du spørgsmål, er du selvfølgelig altid velkommen til at tage kontakt til en fra bestyrelsen, ungdomsudvalget eller en af klubbens andre trænere.

Detaljerede oplysninger finder du på klubbens hjemmeside: www.teamhif.dk



Vi i Hørning IF FODBOLD håber naturligvis at du vil være træner/holdleder for dit hold i de kommende år, både udendørs og indendørs og ser frem til et godt og professionelt samarbejde.

Har du forslag til forandring eller nye initiativer, er du meget velkommen til at fremlægge det for bestyrelsen eller ungdomsudvalget.

Vi er altid modtagelige for gode forslag.

Endnu engang velkommen til Hørning IF FODBOLD og rigtig god læselyst.

Bestyrelsen

Hørning IF FODBOLD



Vision/Mission

Hørning IF FODBOLD er en klub, hvor det skal være sjovt og trygt at spille fodbold. Derfor bør alle spillere få de samme muligheder for at udvikle sig, uanset spillerstyrke. Vi vil gerne sikre, at alle trives i klubben. Vi lægger vægt på, bredde, elite og at den fodboldmæssige og sociale udvikling går hånd i hånd.

Klubben arbejder målrettet hen mod denne vision ved

- At være en ansvarlig og seriøs klub, som man kan regne med
- At sikre velkvalificerede trænere og ledere til alle klubbens hold
- At involvere spillere, forældre, frivillige og sponsorer i et aktivt samspil.
- At være en klub i konstant udvikling.

Målsætningen for Hørning IF fodboldafdeling er

- At fodbold er for alle – såvel piger som drenge – nybegyndere som øvede.
- At spillerne har det godt sammen socialt på tværs af aldersgrænser og køn.
- At spillet i de yngste årgange er præget af underholdning og leg, mens de ældre årgange er præget af mere konkurrence, men at spillet hele vejen igennem er præget af ” positiv fodbold” og kammeratskab.
- At give spillere og hold sportslige udfordringer på rette niveau således, at den enkelte spiller og det enkelte hold oplever størst mulig glæde ved spillet. Først fra U11 kan spillerne opdeles i A og B hold med dertil hørende kampe.
- At eventuelle A og B hold altid træner på samme tid og bane, og at der ud over niveauet i træningen samt kampdeltagelsen ikke gøres nogen forskel på holdene.
- At der er aktive, dygtige og inspirerende trænere til rådighed for de enkelte hold.
- At trænerne tilbydes kurser der kan bidrage til at opfyldelsen af ovenstående.

Sportslig struktur

Udvalg/rollebeskrivelse

(Se mere på www.teamhif.dk/om-os/bestyrelsen/)



Forældreinfo

Hørning IF FODBOLD ønsker at skabe et velfungerende fodboldmiljø med en aldersrelateret tilgang til den enkelte spiller. Vi arbejder med en ramme for udviklingen af den enkelte spiller fra U6-U19, så børnene møder passende udfordringer i klubben. Vores spillerudvikling tager udgangspunkt i den enkelte spiller frem for holdet, hvilket sker i et trygt og stimulerende miljø.

Vi ønsker, at vores miljø skal være kendetegnet ved:

- En pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er centrale
- Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow
- Et læringsrum hvor alle spillere har mulighed for at opnå og udforske "nærmeste udviklingszone"
- Den individuelle udvikling kommer før resultatet
- Det giver mening for børnene at spille fodbold
- Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik)
- Alle børn føler sig set, hørt og forstået
- Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang
- Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser



Vi anser forældrene som en væsentlig medspiller i det daglige liv i klubben, herunder opfyldelse af ovenstående kendetegn. Forældres opførsel (positiv som negativ) har en stor indflydelse på miljøet, herunder spillernes 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 opfordre til at nyde jeres børns udvikling som fodboldspiller og personer (både ved succes og fejl).

Spillernes rejse

Miljøet 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 udviklingsrejse for spillerne med fokus på udvikling fremfor en præstationskultur. Vi har nedenfor udarbejdet en oversigt mellem forskelle mellem et udviklingsmiljø og et præstationsmiljø.

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

Vi arbejder helt nedefra med dynamisk opdeling af spillerne i træningen ud fra følgende tre begreber:

1. Tilfældig deling (spillerne deles tilfældigt til træning og kamp).
2. Niveaudeling (spillerne deles efter deres niveau til træning og kamp, men grupperne er ikke faste).
3. Selektion (spillerne deles til træning og kamp i faste grupper).

ALDERS-GRUPPE	KARAKTERISTIKA FOR DEN ENKELTE ALDERSGRUPPE	FOKUS	OPDELING AF SPILLERE	FORÆLDREHJÆLP
U5-U6 (indslusning)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 bedste i faste rammer • Kort koncentrationsevne • Har det bedste i små spil og mindre grupper 	<ul style="list-style-type: none"> • Positiv feedback • Trænere og forældre som rollemodeller • Legende udfordringer for gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilfældig opdeling 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvert barn har minimum én forælder med • Stationstræner • Kampleder til kampe • Årgangsansvarlig • Initiativtager for sociale arrangementer
U7-U10 (5-mands)	<ul style="list-style-type: none"> • Forskel på kendskab til fodbold • Begyndende forståelse for spillet • Opsøger anerkendelse • Megen visualisering • Har nemmere ved at genkende øvelser • Har det bedste i faste rammer • Evner begyndende refleksion 	<ul style="list-style-type: none"> • Give feedback på intentioner, idéer og hensigter • Træneren stiller åbne spørgsmål • Spillerne skal lære 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilfældig opdeling (U7) • Niveaudeling (U8-U10) 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum én træner til 8 børn • Stationstræner • Kampleder til kampe • Årgangsansvarlig • Initiativtager for sociale arrangementer

ALDERSGRUPPE	KARAKTERISTIKA FOR DEN ENKELTE ALDERSGRUPPE	FOKUS	OPDELING AF SPILLERE	FORÆLDREHJÆLP
		<ul style="list-style-type: none"> Fokus på indsats (fra U9) Spillerne skal træne for at lære (fra U9) 		
U11-U13 (8-mands)	<ul style="list-style-type: none"> Evner taktiske tiltag Bevidst om egne evner Kan reflektere i længere perspektiver Megen visualisering Har nemmere ved at forstå nye øvelser Evner koncentration 	<ul style="list-style-type: none"> Lære forskellen på forskellige typer af fejl Bandwidth 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?" 	<ul style="list-style-type: none"> Niveaudeling 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum én træner til 8 børn Stationstræner Kampleder til kampe Årgangsansvarlig Initiativtager for sociale arrangementer

Kampmiljøet

Udviklingen af den enkelte spiller skal være trænerens førsteprioritet, da et fodboldmiljø skal have fokus på den enkelte spiller. Træneren skal have et udviklingsfokus til træning og kamp, herunder have en plan for udbyttet af den enkelte træning eller kamp. Vi skal fastholde fokuset, selv om kampen udvikler sig i negativ retning (resultatmæssigt). Vi skal altid huske på, at spillere i et ungdomsmiljø ikke spiller om VM, men derimod **VM i evnen til at øve sig.**

En træner kan indarbejde ovenstående i kampene på følgende måde:

- 👁️ Modet til at fastholde bolden mod et bedre hold.
- 👁️ Give alle spillere lige meget spilletid mod et bedre hold (indtil U15)
- 👁️ Give spillerne mulighed for øvelse og fastholde de udviklingsorienterede fokuspunkter på trods af manglende resultat.

Udskiftningsspiller

Vi spiller til kampe efter HAK-princippet (alle spiller mindst halvdelen af kampen) Den enkelte spiller skal gennem en sæson spille flere pladser og spille kampe, hvor spilleren matches efter 25-50-25 princippet. En spiller skal (i) 25% af tiden overmatches, (ii) 50% af tiden matches på dennes niveau og (iii) 25% af tiden undermatches.

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 til kampe

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.

Forventninger til forældrenes rolle

Vi forventer **generelt** følgende af forældre i klubben:

- 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.
- Ingen rygning eller alkohol i nærheden af børnenes træning og kampe.
- Sørge rigtigt og fornuftigt udstyr til barnet.
- Vis respekt for arbejdet i klubben, herunder bakke op omkring initiativer til forældremøder. Det kræver ikke særlige forudsætninger (udover tid) at tage del i klubbens liv.
- Være parat til at køre til kampe nogle gange (byd selv ind).

Vi forventer følgende af vores forældre i klubben til **træning**:

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

Vi forventer følgende af vores forældre i klubben til kampe:

- 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.
- Ingen vejledning af boldholder. Lad børnene selv vælge, 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).
- Kommentér ikke negativt på dommeren.
- 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.

Hvorfor frivillige?

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

Trænerne kan have brug for forældre til at være ansvarlig for enkeltstationer i træning. Du bliver dermed ikke træner for holdet, men derimod bidrager til at sikre spillernes trygge rammer. De enkelte hold har brug for holdledere, 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.

Vi glæder os til at se dig og dit barn på banerne.

Ledelsesstil

Hørning IF ønsker en fælles ledelsesstil i klubben for at sikre den optimale læring og oplevelse for de enkelte medlemmer i aldersgruppen U6-U12. Vi skal sikre glade børn, som er stimuleret og klar til at modtage aldersrelateret træning. En ledelsesstil er trænerens metode til at undervise børnene i fodbold. Det er i den forbindelse en afgørende forudsætning for optimal læring og trivsel, at den enkelte træner kender til de specifikke kendetegn for de enkelte aldersgrupper og klubbens holdning til den fælles ledelsesstil.

Vi har opdelt beskrivelsen i to dele, som er (i) kendetegn for de enkelte aldersgrupper i U6-U12 og (ii) sammenhængen mellem kendetegn ved årgangene i børnemiljøet og ledelsesstilen.

Denne beskrivelse vil blive suppleret med kurser i klubben og på banerne gennem vores sportslige ansvarlige.

Ad 1 - Kendetegn for de enkelte aldersgrupper

Vi har nedenfor beskrevet de enkelte aldersgrupper i forhold til børnenes kognitive udvikling, herunder hvilket fokus er mest hensigtsmæssigt for de enkelte aldersgrupper.

ALDERSGRUPPE	FOKUS	BESKRIVELSE
U5-U6 (indslusning)	<ul style="list-style-type: none">• Positiv feedback• Trænere og forældre som rollemodeller• Legende udfordringer for gruppen	<ul style="list-style-type: none">• Børn i disse aldersgrupper kopierer dig og din væremåde• Fodboldtræning i klubregi er et formelt læringsrum, hvilket kan give lidt "forvirringsfokus" for spillerne, da deres alder ønsker et socialt læringsrum. En overgang mellem øvelser kan være en udfordring for spillerne, da børnene ønsker at lege og drille hinanden, hvilket er en del af deres sociale læringsrum. Det giver imidlertid forstyrrelser i det formelle læringsrum• Træningen skal være leg med mulighed for gradvis progression i øvelsen
U7-U10 (5-mands)	<ul style="list-style-type: none">• Give feedback på intentioner, idéer og hensigter• Træneren stiller åbne spørgsmål• Spillerne skal lære 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)	<ul style="list-style-type: none">• Rose idéen og ikke udførelsen• Fejl er en del af læring, da man ikke rykker sig uden at lave fejl• Lære spillerne at de ikke kan det hele endnu, herunder have fokus på, at det vi ikke kan, kan vi ikke endnu, men vi øver os i det ("not yet" tankegangen)• Anvende kendte spilleres navne, når I øver finter og vendinger• Rose børnene for deres indsats fremfor deres talent (hvad de kan)

ALDERSGRUPPE	FOKUS	BESKRIVELSE
U11-U12 (8-mands)	<ul style="list-style-type: none">• Lære forskellen på forskellige typer af fejl• Band with feedback• Lære spillerne at udfordre sig selv• Fokus på egen udvikling: "Hvad er det næste gode skridt?"	<ul style="list-style-type: none">• Spillerne skal lære, at det er acceptabelt at fejle, så længe man forsøger bedst muligt (indsats)• Lære spillerne at hvis man ikke udfordrer sig selv med fart i driblinger, svære pasninger eller svære finter, så bliver man ikke bedre.• Lære spillerne at reflektere over det næste gode skridt i min udvikling, herunder "hvad vil jeg gerne øve mig på".

Ad 2 – Kendetegn ved vores miljø

Vi ønsker at vores børnemiljø skal være kendetegnet ved følgende:

- En pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er i centrum
- Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow
- Et læringsrum hvor alle spillere har mulighed for at opnå og udforske 'nærmeste udviklingszone'
- Den individuelle udvikling kommer før resultatet
- Det giver mening for børnene at spille fodbold
- Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik)
- Alle børn føler sig set, hørt og forstået
- Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang
- Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser

Pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er i centrum

Trivsel, tryghed og sammenhold er centrale for fastholdelse af medlemmer i fodboldklubben og den enkeltes mulighed for udvikling som person og fodboldspiller. Trivsel er et udtryk for velbefindende, som giver den enkelte en følelse af overskud, gå-på-mod og glæde ved livet. Det er ofte lettere at konstatere, om børn trives fremfor voksne. Trivsel kan sammenlignes med glæde og formår træneren at få børn til at smile, le og interagere med andre børn kan det være væsentlig indikation på trivsel. Trivsel skabes ud fra en positiv tone og plads til leg.

Tryghed opstår, når den enkelte føler indre ro og uden bekymring eller risiko. Tilstanden skabes bedst ved, at børnene må lave fejl og skal lære fejlene. Tryghed skaber også spillere, som tør udfordre sig selv og sine modstandere. Vi skaber tryghed ved en positiv tone og accepten af fejl som en væsentlig del af læringsprocessen som fodboldspiller.

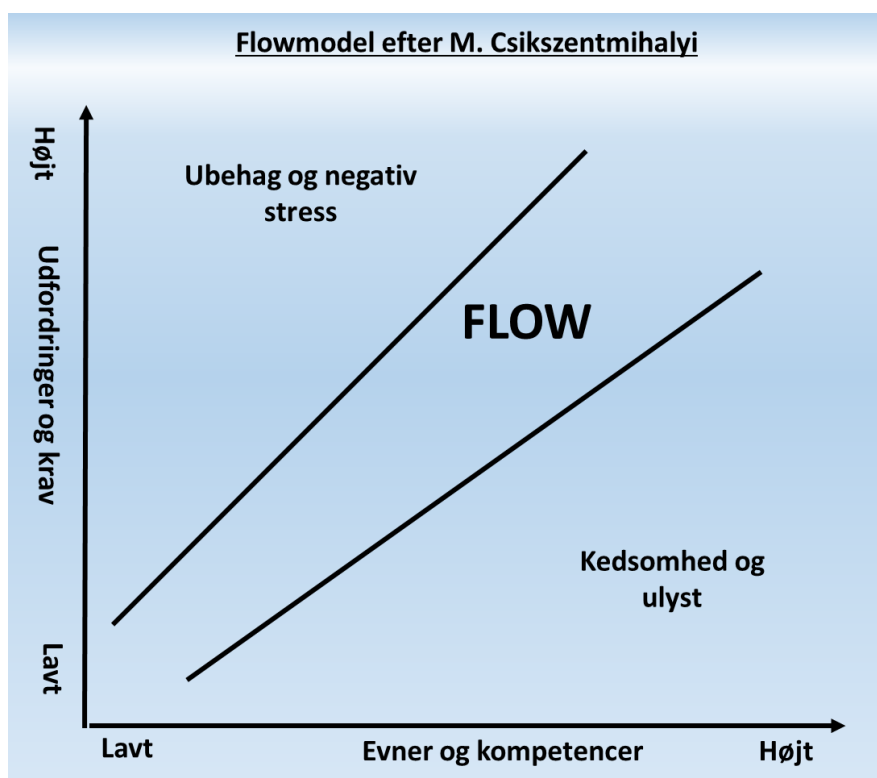
Sammenhold sker, når en gruppe mennesker holder sammen ved at hjælpe hinanden, støtte og forsvare hinanden i medgang og modgang. Man skaber sammenhold gennem det gode eksempel og gensidig respekt, så det er vigtigt, at træneren bruger det gode eksempel til at italesætte de gode hensigter.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Træne i mindre grupper, så alle spillerne bliver hørt, set og forstået.
- Afklare rammerne for deltagelse i fodboldtræning med forældre og spillere, så det er lettere for spillerne at navigere indenfor den opstillede ramme.
- Give spillerne mulighed for at være børn og ikke blive trænet som voksne.
- Lade børnene spille, da spillerne elsker at spille.
- Give ros for det gode eksempel eller hensigt fremfor fejlretning (ikke kun de samme spillere).
- Skabe "vi-følelse" gennem træning, kampe, stævner og sociale aktiviteter.

Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow

Flow er en positiv og koncentreret tilstand hvor al opmærksomhed er samlet om en enkelt aktivitet, som er så krævende og engagerende at man må anvende så mange mentale ressourcer for at klare den. Dette gør at tidsfornemmelsen forsvinder og man nyder det man laver i dette øjeblik så meget at man glemmer alle problemer. Flow-modellen er vist på billedet og her kan man se at såfremt en spiller skal opnå flow. Er det essentielt at udfordringen passer overens med evnerne. Træneren skal finde passende udfordringer til den enkelte, så alle føler sig stimuleret uden at være understimuleret (kedsomhed) eller overstimuleret (risiko for frygt). Det er centralt i forhold til niveaudeling, da det kan sikre optimal læring for den enkelte (uanset niveau).



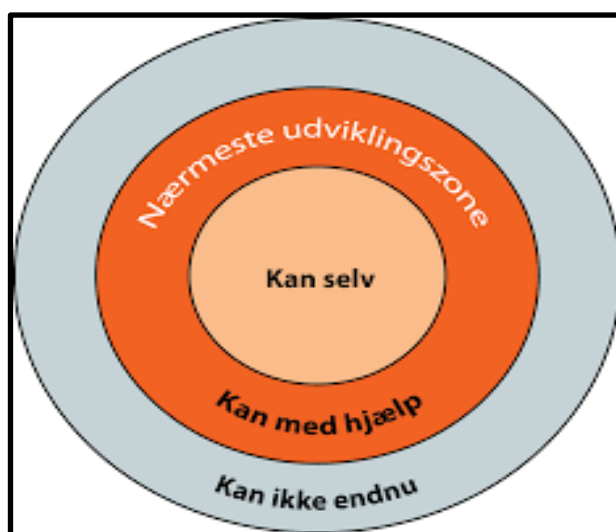
En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Differentier øvelsen så alle bliver udfordret på deres niveau.
- Så lidt ventetid som muligt for spillerne.
- Få stops i øvelserne.
- Vær opmærksom på signaler fra spillerne, det er ofte nemt at se om børn keder sig eller er bange for udfordringen.

Et læringsrum med mulighed for at opnå og udforske "nærmeste udviklingszone"

Vi skal støtte spillerne til hele tiden at flytte sig til den nærmeste udviklingszone, så spilleren for passende udfordringer. En spiller i flow skal hele tiden ligge mellem "kan selv" og "kan med hjælp".

Et eksempel kan være en spiller, som ubesværet og uden hjælp fra trænere kan lave en indersidepasning til en holdkammerat, men skal han spille bolden til medspiller i bevægelse har han det sværere. Træneren kan i denne situation lære spilleren at spille bolden foran sin medspiller, så holdkammeraten kan løbe ind i bolden. Dermed rykker vi spilleren mod næste udviklingszone. Spilleren har dog ikke mulighed for at slå et halvliggende vristspark, så vi skal ikke endnu arbejde med at spille over modstanderen.



En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Differentiering af øvelsen så alle bliver udfordret på deres niveau.
- Tilpasning af øvelsen baseret på hvad spillerne kan og ikke kan.
- Vær bevidst om hvilken zone spilleren er i under en øvelse. Hvordan kan vi gøre det lettere/sværere for spilleren?
- Vær opmærksom på: Hvad er det næste gode skridt?

Den individuelle udvikling kommer før resultatet

Udviklingen af den enkelte spiller skal altid være trænerens første prioritet, da et børnemiljø skal udvikle den enkelte spiller. Det er historisk lettere sagt end gjort, da det kræver mod fra træneren at holde fast i udviklingsfokus til træning og kamp. Vi skal have en plan for udbyttet af den enkelte træning eller kamp og sørge for at fastholde fokus, selvom kampen udvikler sig i negativ retning (resultatmæssigt). Vi skal altid huske på, at spillere i et børnemiljø ikke spiller om VM i resultater, 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 at øve sig og holde fast på de udviklingsorienterede fokuspunkter på trods af manglende resultat?

Det giver mening for børnene at spille fodbold

En væsentlig forudsætning for udvikling er, at det giver mening/værdi i hverdagen for den enkelte. En træning med mening vil give større motivation for den enkelte spiller til at mestre indholdet i træningen. Børn i dagens Danmark har mange tilbud i hverdagen, hvorfor klubben kan risikere at miste medlemmer, hvis det ikke giver mening for dem at spille fodbold. Man skal altid huske, at der er stor forskel på de enkelte spillere, da nogle spiller for det sociale (være sammen med deres venner), nogle spiller for at blive professionel fodboldspiller og andre spiller for at tilfredsstille far og mor. En træner skal derfor kende sine spillere og deres motivation for at spille fodbold.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Spørge ind til spillernes motivation for at spille fodbold
- Aktiviteter tiltrækker børnene (tilgang) men relationer fastholder børnene (understøtter fastholdelse).
- Skabe et udviklende miljø, hvor børnene kan mærke, at de bliver bedre.

Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik)

Et velfungerende børnemiljø kan med fordel arbejde med åbne spørgsmål, da det er centralt at vide, om en spiller trives og dennes motivation. Åbne spørgsmål ligger oftest op til en fortælling, hvilket giver spillerne mulighed for refleksion. Træneren får dermed et klarere billede spillernes forståelse. Konstruktiv feedback er som udgangspunkt hverken negativ eller positiv, men effekten er størst, hvis man starter med ros. Feedback giver størst effekt, hvis den er specifik, dvs. er målrettet en konkret situation eller person (ikke plenum).

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen ved at spørge på følgende måde:

- Kan du forklare mig, hvad du mener?
- Hvordan oplevede du det?
- Eksempel på konstruktiv feedback kan være: "*Rigtig flot løb du laver, men prøv at skyde med venstre næste gang, det ved jeg du kan*".
- Prøv at være specifik så spilleren får mest mulig ud af din feedback (situation eller personligt).

Alle børnene føler sig set, hørt og forstået

For at spillerne skal være motiveret og forblive dette, er det vigtigt at de føler sig som en del af holdet. En træner kan med fordel værdsætte deres input og engagement. Børn kan mærke, om træneren lytter. Du skal derfor ikke spørge, hvis du ikke ønsker at lytte til deres svar.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Sørge for at høre alle spillerne i din gruppe, men endnu vigtigere er det at de føler, at du forstår og hører dem. Nogle trænere udarbejder en liste med de enkelte spillere, så man sikrer sig, at man rammer alle spillerne.
- Det er ikke alle spillere, som er komfortable med at sige noget i større grupper, hvorfor nogle spillere skal tages på tomandshånd og løbende øve sig i at snakke foran resten af holdet.

Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang

At arbejde aldersrelateret er enormt vigtigt i forhold til den nærmeste udviklingszone og flow. Spillerne er på forskellige udviklingsniveauer, hvorfor det er svært at sige, hvornår en spiller skal arbejde med de enkelte emner. Men som udgangspunkt er aldersrelateret træning (se DBU-manual) et godt pejlemærke for hvornår spillerne vil have godt af en specifik træningsform.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Det er oftest bedst at starte nemt ud og så gradvist gøre øvelserne og kravene sværere.
- "Dine gamle øvelser" fra din egen tid som spiller er ikke nødvendigvis de bedste øvelser for den konkrete aldersgruppe.
- Du skal huske at gøre tingene simpelt for spillerne ("Keep it simple!")

Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser

En træner har kun spillerne til rådighed få timer om ugen, hvorfor det er vigtigt, at træningen er effektiv og spillerne er i gang så meget som muligt. Det er vigtigt at strukturere og planlægge træningen bedst muligt og få sine medtrænere involveret i træningen, så man kan udbytte træningstiden bedst muligt.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- En strukturering af træningen, så spillerne ikke står i kø eller venter for længe mellem øvelserne.
- Du kan med fordel foretage en rutine. F.eks. komme 5 min. før træningen starter og have en fast rutine for opvarmning, så kan spillerne selv gå i gang, mens du stiller op til træningen.

Forventninger til træneren

- Planlægge og gennemføre inspirerende og udviklende træning.
- Møde til tiden og have alt klar til træning.
- Sørge for en tryk og motiverende atmosfære såvel på som uden for banen.
- Grib hurtigt og resolut ind overfor mobning.
- Løse op for problemer/konflikter evt. i samarbejde med bestyrelsen og forældre.
- Informere ærligt, åbent og med hensyntagen til den enkelte spiller.
- Have ansvar for børnenes sikkerhed under træning og kamp.
- Udvikler spillerne sportsligt og socialt.
- Medvirke til at holde orden i materialerummet.
- Deltage i relevante møder, kurser m.v..
- Være et godt forbillede for spiller og forældre.
- Udvisе anstændig optræden overfor såvel dommer som modstander.

Der opfordres til, at hvert hold udpeger en holdleder, som kan virke som praktisk/administrativ leder for holdet. Formålet med en holdleder er at aflaste træneren og dermed sikre, at træneren kan fokusere på holdets træning, udvikling og kampe.

De 10 trænerbud

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	Al træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
4	At spilleren er i centrum	hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	At der spilles på små områder	Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
7	At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Oftest overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik med mere, men lader dem selv finde løsningerne.
10	At der er en god stemning	Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning.

Kilde: www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf



Forventninger og mulige opgaver til Holdlederen

- Have ansvar for det praktiske omkring spilledragter.
- Arrangere transport til udekampe.
- Medvirke til at holde orden i materialerummet.
- Udfylder holdkort, indrapportere resultat, Via DBU APP. umiddelbart efter kampen.
- Registrere ind- og udmeldelser og give dette videre til klubbens kontingent ansvarlig.
- Afregne med kasserer.
- Deltage i relevante møder, kurser m.v.
- Bidrage aktivt til en god stemning omkring holdet.
- Bidrage aktivt til at løse op for problemer og konflikter i samarbejde med træneren.
- Være et godt forbillede for spillere.
- Udvisе anstændig optræden overfor dommer og modspillere.
- Sørge for information til forældre.
- Lave PR for holdet – f.eks. til klubbens hjemmeside og Facebook

Forventninger til spillerne

- Møder op til den fastlagte tid til træning og kamp.
- Melder afbud til træning og kamp i god tid.
- Acceptorer træneres og lederes dispositioner.
- Bidrager med god opførsel både på og udenfor banen – over for såvel med- og modspillere, trænere, ledere, tilskuere og dommere.
- Tager et medansvar for både holdet, træningen og kampe, skabe et godt klubmiljø, hvor alle kan trives.
- Benytter benskiner (under strømpen) til udendørs træning og kampe (krav).
- Efterlader omklædningsrummet i ordentlig stand – dette både ved hjemme og ude kampe.
- At man fra U10 og op efter bader efter endt udekampe. (Der skal ALTID være 2 voksne tilstede)
- Viser hensyn og er en god kammerat.
- Er kendetegnende for at være hjælpsom på tværs af årgange.
- Betaler kontingent rettidigt.
- Retter sig efter de love og regler som er gældende for fodboldklubben Hørning IF FODBOLD.

Hørning IF FODBOLD " Den RØDE tråd "

Sportslig udviklingsmodel:

Hørning IF FODBOLD ønsker en fælles sportslig udviklingsmodel, som kan give spillerne den taktiske forståelse til at træffe og udføre de rigtige beslutninger i kamp. Vi skal uddanne spillere, som har teknikken og fysikken til at udføre de trufne beslutninger. Spilleren skal teknisk kunne håndtere bolden i højt tempo og fysisk være fodboldhurtig. Spillerne skal kunne præstere i konkurrencesituationer og have høj grad af selvbestemmende motivation, bevidsthed og refleksion. Spillere skal samtidig kunne håndtere hverdagen gennem en struktureret planlægning og disciplin.

Vores spilleruddannelsesmodel er opdelt i 4 præstationsfaktorer, som er teknik, fysik, mentalt og taktik.

TEKNIK

- Modtage bolden (1.berøring)
- Frigøre bolden (cuts/vendinger)
- Gå forbi modstander (1v1 offensivt)
- Løbe med bolden (drible)
- Heade (offensivt/defensivt)
- Pasninger (pasningsfærdigheder)
- Afslutte (afslutningsfærdigheder)

FYSIK

- Fodboldhurtig (fart og agility).
- Motorik og koordination
- Være nærkampsstærk
- Minimere skader

MENTALT

- Koncentreret og fokuseret
- Håndtere stress og udfordrende situationer (coping)
- Udvide selvkontrol
- Håndtere pres
- Håndtere egne og andres fejl
- Have selvværd og selvtillid
- Have modstandskraft og være vedholden
- Evnen til at kommunikere
- Samarbejde og indgå i et team

TAKTIK

- Orienter sig (perception).
- Løse overtals-, undertals- og ligetalssituationer
- Spille igennem, rundt om eller over pres
- Skabe og udnytte rum
- Tilføre spillet temposkift
- Forberedelse inden boldmodtagelse
- Udføre genpres

Vi har nedenfor angivet kravene indenfor de enkelte udviklingsfaktorer.

TEKNIK (evnen til teknisk at udføre den valgte beslutning)

Vi har nedenfor foretaget en nærmere beskrivelse af teknik som udviklingsfaktor.

FOKUSPUNKT	ALDERSGRUPPE	DELPUNKTER
Modtage bolden (1.berøring)	<p>Skal kende: U7</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre aktiv og passiv 1. berøring og styre bolden derhen hvor man gerne vil. • Skal mestre dette med begge ben • Skal mestre dette med inderside og yderside • Skal mestre temposkift på sin 1. berøring • Skal være bevidst om at kigge op imens man tager en 1. berøring
Frigøre bolden (cuts/vendinger)	<p>Skal kende: U8</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre flere former for vendinger • Skal mestre udførsel med begge ben • Skal mestre dette med inderside og yderside • Skal kunne lave et efterfølgende temposkift
Gå forbi modstander (1v1 offensivt)	<p>Skal kende: U7</p> <p>Skal kunne: U11</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre at få sin modstander ud af balance med finte • Skal kunne gå begge veje • Skal kunne lave et temposkift • Være bevidst om at komme ind foran sin modstander • Være bevidst om at vurdere rummet bag modstanderen og bruge dette
Løbe med bolden (drible)	<p>Skal kende: U5</p> <p>Skal kunne: U9</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne dribble med inderside og yderside • Skal mestre dette med begge ben • Skal være bevidst om at kigge op imens man dribler • Skal være bevidst om at gøre dette så tæt på sin maksfart som muligt
Heade (offensivt/defensivt)	<p>Skal kende: U9</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne ramme bolden rigtigt • Skal have mod til at heade • Skal kunne styre bolden • Skal være bevidst om forspænding i kroppen
Pasninger (pasningsfærdigheder)	<p>Skal kende:</p> <p>Skal kunne:</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre en pasning med begge ben • Skal kunne afstemme farten i bolden i forhold til afstande • skal kunne udføre et halvliggende vristspark
Afslutte (afslutningsfærdigheder)	<p>Skal kende: U6</p> <p>Skal kunne: U9</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre det lodrette vristspark • Skal mestre afslutning med begge ben • Skal have kendskab til et spark hvor du vinder på rum (ofte langt) • Skal have kendskab til et spark hvor du vinder på tid (ofte kort)

TAKTIK (evnen til at træffe den rette beslutning)

Vi har nedenfor foretaget en nærmere beskrivelse af taktik som udviklingsfaktor.

FOKUSPUNKT	BESKRIVELSE	DELPUNKTER
Orienter sig (perception)	<p>Skal kende: U13</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre orientering over skulderen i spilsituationer • Skal være bevidst om at se hvor og hvor hårdt presset kommer og derudfra tage en beslutning • Skal være bevidst om at se og spille længere end nærmeste mand (nær- og fjernsøg)
Løse overtals-, undertals- og ligetalssituationer	<p>Skal kende: U10</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre at løse 2v1 offensivt og defensivt • Skal mestre at løse 3v2 offensivt og defensivt • Skal mestre at løse 3v1 offensivt og defensivt • Skal mestre at løse 4v3 offensivt og defensivt
Spille igennem, rundt om eller over pres	<p>Skal kende: U13</p> <p>Skal kunne: U17</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre at spille igennem modstanderens kæder • Skal være bevidst kunne vende spillet • Skal mestre at spille bold i dybden og afstemme farten i bolden i forhold til medspillere løb (skal kunne løbe ind i den)
Skabe og udnytte rum	<p>Skal kende: U14</p> <p>Skal kunne: U17</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre at rotere positioner med medspillere • Skal mestre at lave et forfinteløb • Skal have kendskab til at åbne rum oppe i banen ved at flytte sig væk (overfor mand-mand markering)
Tilføre spillet temposkift	<p>Skal kende: U12</p> <p>Skal kunne: U14</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal være bevidst om at genkende overtalssituationer og angribe • Skal være bevidst om antal berøringer før pasning og hvad det gør hvad tempo • Skal være bevidst om at vurdere hvornår han skal drive bolden
Forberedelse inden boldmodtagelse	<p>Skal kende: U11</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre placering i vinkel for bolden, så han åbner banen når han får den • Skal være bevidst om hans næste aktion før han får bolden
Udføre genpres	<p>Skal kende: U8</p> <p>Skal kunne: U11</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal mestre omstilling hurtigt fra vi/de • Skal mestre etablering af hurtigt pres på bolden, uden at boose • Skal være bevidst om hvornår han falder og hvornår han går på (er han nærmeste mand)

FYSIK (evnen til fysisk at udføre den valgte beslutning)

Vi har nedenfor foretaget en nærmere beskrivelse af fysik som udviklingsfaktor.

FOKUSPUNKT	BESKRIVELSE	DELPUNKTER
Fodboldhurtig (fart og agility)	<p>Skal kende: U13</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal være hurtig i acceleration og på lange sprints • Skal mestre rotationer om egen akse • Skal kunne løbe mange meter
Kropsbevidsthed (koordination)	<p>Skal kende: U7</p> <p>Skal kunne: U12</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne løbe ubesværet • Skal mestre sammenhængende bevægelser mellem arme og ben • Skal kunne hoppe ubesværet og bruge hele kroppen i hoppet • Skal have balanceevne
Være nærkampstærk	<p>Skal kende: U8</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal have et fysisk overskud (specielt i core) • Skal kunne arbejde med et lavt tyngdepunkt • Skal have fysisk mod
Minimere skader	<p>Skal kende: U13</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal være stærk i udsatte områder (knæ, lår, lysken osv.) • Skal kunne mærke efter sin krop

MENTAL (evnen til at præstere i konkurrencesituationer)

Vi har nedenfor foretaget en nærmere beskrivelse af det mentale område som udviklingsfaktor.

FOKUSPUNKT	BESKRIVELSE	DELPUNKTER
Koncentreret og fokuseret	<p>Skal kende: U6</p> <p>Skal kunne: U10</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal ikke forstyrre andre under træning • Skal kunne fordybe sig i detaljer • Skal komme til træning for at træne
Håndtere stress og udfordrende situationer (coping)	<p>Skal kende: U8</p> <p>Skal kunne: U12</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal bevare roen ved modgang til kamp og træning • Finde gode strategier for udfordrende situationer • Skal kende vigtigheden af at møde modgang og lære af denne
Håndtere pres	<p>Skal kende: U13</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne træffe de rigtige beslutninger i vigtige/lige kampe • Skal turde lave fejl i afgørende situationer • Skal nyde pressede situationer og lære af dem
Håndtere egne og andres fejl	<p>Skal kende: U7</p> <p>Skal kunne: U9</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal turde lave fejl • Skal kunne være konstruktiv og positiv overfor holdkammerater som laver fejl • Skal kunne acceptere dommerens beslutninger
Have selvværd og selvtillid	<p>Skal kende: U10</p> <p>Skal kunne: U13</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal tro på sig selv og at man kan bidrage til holdet • Skal turde sige sin mening
Have modstandskraft og være vedholden	<p>Skal kende:</p> <p>Skal kunne:</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne acceptere og arbejde med sine fejl • Skal ikke give op ved modgang • Skal kunne arbejde med samme fokuspunkt i længere perioder
Evnen til at kommunikere	<p>Skal kende: U10</p> <p>Skal kunne: U15</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal kunne hjælpe sit hold verbalt • Skal være konstruktiv i kommunikation • Skal være bevidst om kropssprog og hvad det kan
Samarbejde og indgå i et team	<p>Skal kende: U7</p> <p>Skal kunne: U8</p> <p>Skal mestre: U19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skal vide at fodbold er en holdsport • Skal kunne fungere på banen og udenfor banen med sine holdkammerater • Skal forstå vigtigheden af at alle bidrager til et fællesskab



Opbygning af træning

I Hørning IF tror vi på lige vilkår for alle. Derfor vil opbygningen af træningen altid være stationstræning til og med U12. Dette sikrer lige vilkår for alle og skaber en bred masse at udtage hold fra når vi når U13.

- **Træningen vil typisk være:**
 - **Fælles opvarmning**
 - **3 stationer**
 - **kamp/småspil**
- Hvor alle spillere vil komme igennem alle trænere undervejs i træningen.

Samarbejde på tværs af årgangene

- Klubben arbejder ud fra at man en gang om måneden har trænerbytte på tværs af de nærmeste årgange.
- Sportschefen er ansvarlig for at lave struktur



Administrativ struktur

Ind- og udmeldelse

- Indmeldelse: følg vejledningen på www.teamhif.dk/indmeldelse
- Udmeldelse: følg vejledningen på www.teamhif.dk/indmeldelse



Kontingenter

I Hørning IF FODBOLD er kontingent et halv kontingent som betales første gang ultimo februar.
2. rate betales ultimo august.

Det er en forudsætning for medlemskabet af Hørning IF fodbold, at du tilmelder dig betaling via betalingskort, som er godkendt af Hørning IF Fodbold og Clearhaus. I forbindelse med din første betaling godkender du, at Hørning IF Fodbold fremover må trække pengene på din konto via dit betalingskort, indtil du enten ændrer dit medlemskab eller melder dig ud af Hørning IF Fodbold.

Beløbet du skal betale for medlemskabet af Hørning IF Fodbold trækkes automatisk via dit betalingskort. Du vil senest 7 dage inden hver betaling modtage en email/sms, som fortæller dig hvor meget, du skal betale. Du vil få mulighed for at stoppe betalingen, hvis du ikke ønsker at forlænge dit abonnement. (Se mere på www.teamhif.dk/indmeldelse/handelsbetingelser)



Kontingent takster

Se takster på www.teamhif.dk/om-os/kontingent



Prøvetræning

Får man henvendelse fra en spiller der ønsker at prøve træne i Hørning IF FODBOLD. Har spillerne ret til 2 - 3 prøve træning, hvorefter vedkommende skal beslutte om han/hun ønsker at fortsætte. Efterfølgende skal den givne spiller melde ind på klubbens hjemmeside (www.teamhif.dk/indmeldelse) før træningen kan fortsættes.

Hørning IF FODBOLD har den holdning at man ikke "stjæler" spillere fra andre klubber.

DBU APP / Mit DBU

Vi bruger DBU APP / Mit DBU til at informere spillere og forældre om alt der vedr. Hørning IF FODBOLD.

Det er der vi indkalder til kampe/stævner og træning.

For download APP'en på www.dbu.dk/klubservice/it-tilbud/fodbold_app



Hvordan bruger du Kampklar se her www.dbu.dk/klubservice/it-tilbud/kampklar



Spillercertifikat

ALLE fodbolds spillere har nu fået tildelt et digitalt spillercertifikat, der er unikt for dem og vil følge dem fremover. Baggrunden er stramminger i databeskyttelsesloven og større gennemsigtighed omkring spillercertifikater.

Såfremt nye spillere, der har spillet i en tidligere klub, kommer til Hørning IF FODBOLD, skal der søges om spillercertifikat, dette sker når spillerne er indmeldt i Hørning IF Fodbold.

For at få udleveret spiller certifikat ved udmeldelse, skal det ske skriftligt til klubbens kontingent ansvarlige. Som derefter tjekket om der er skyldigt kontingent.

Derefter sender han besked til Hørning IF Fodbolds kasserer, som i løbet af 3-5 dage sender certifikatet til spilleren.

Materialer til kamp og træning

- Før sæsonstart tildeles der boldskabe i boldrummet eller en plastcontainer i containeren til de enkelte trænere/hold. Træner og holdleder har ansvaret for bolde. Der er regnet med en bold til hver spiller i alle rækker/årgange. Vær omhyggelig med at få alle bolde med ned efter træning/kamp.
- Linjevogterflag (som er et krav til 11 mands kampe),
- Hjørneflag (i boldrum)
- Overtræksveste
- Små kegler/toppe.

Bolde er klar til kampen. Det anbefales, at der tages 6 bolde med til kamp (3 til henholdsvis ude- og hjemmehold). Sørg for at samle boldene inden kampen starter, da det er her vi ofte mister mange bolde.

Er der bolde, der er blevet ødelagt, så meddel det til materialeudvalget.

Mangler i bolde/materialer eller har i nogle ønsker til andet materialer, så brug bestillingsseddel på hjemmesiden (se bestillingsseddel på www.teamhif.dk/bestillinger/materialer)



Nøgler

Man få en nøgle til Bold rum/container samt kode til boldskab/plastcontainer

Nøgler til kunststofbanen (hvis nødvendig)

Nøgler til lyset på kunststofbanen (hænger i hver sit bold rum.)

Alle nøgler/ kode udleveres og styres af klubbens materialeudvalget (se mere på www.teamhif.dk/om-os/bestyrelsen)



Trænerpakke

Alle trænere/holdleder får som startpakke udleveret en træningsdragt, et sæt regntøj samt en lægetaske. Holdet/ årgangen har selv ansvaret for at få denne fyldt hvis der mangles noget, dette sker ved henvendelse til klubbens materialeudvalget (se bestillingsseddel på www.teamhif.dk/bestillinger/materialer)



Dette er kun til låns og skal leveres tilbage når man stopper som træner/holdleder. Tøjet bruges, når træneren repræsenterer Hørning IF FODBOLD, og sættet skal holdes rent og pænt, så klubben repræsenteres på en pæn måde.

Træner/holdleder er forpligtet til at bære klubbens klubdragt, når man repræsenterer klubben (ved ude og hjemmekampe, turneringer osv.)

Spillertøj og klubdragt

Træningsdragt og andet sportsudstyr til spillere kan frit købes – dog opfordre Hørning IF FODBOLD at vores sponsor SPORTMASTER i Skanderborg støttes i det omfang det er muligt.



Første gang du stifter bekendtskab med klubben, og aldrig har spillet fodbold før, er du velkommen til at møde op "som du er", dog gerne i et par fritidssko. Det vil dog hurtigt vise sig, at det vil være en fordel med et par fodboldstøvler, der kan købes i alle prisklasser.

Vi anbefaler, at spillerne medbringer spillertøj, benskiner (under strømperne), fodboldstøvler og drikkedunk til træning. Det enkelte medlem skal selv købe klubbens kampdragt.

Hjemmebane dragten består af følgende: Trøje, bukser og strømper.

Udebane dragten består af følgende: Trøje og strømper (bukser fra hjemmebane dragten)

Alt klubbens tøj er af mærket NIKE – den enkelte spiller kan frit vælge navn og nr. ved bestillingen af tøjet. (i samarbejde med trænerne på de enkelte hold)

Priser på tøj (Se mere på www.teamhif.dk/bestillinger/tøj)



Hørning IF FODBOLDs medlemmer er forpligtet til at spille i klubbens spillertøj (minimums krav er klubbens hjemmebane spillertøj), når man repræsenterer klubben.

Hørning IF FODBOLDs spillere skal selv anskaffe sig klubbens spillertøj (minimums krav er klubbens hjemmebane spillertøj) i henhold til klubbens retningslinjer for tøjfabrikat, farve og model. Klubben forpligter sig til at være behjælpelig med formidling af aktuelt spillertøj.

Hørning IF FODBOLD har retten til annoncering på alt spillertøj og klubdragter m.v.

Der må derfor ikke forekomme ikke godkendte reklamer, sponsortryk eller lignende på spillertøj eller klubdragt.

Omkostninger i forbindelse med reklamer og sponsortryk m.v. påhviler Hørning IF FODBOLD.

Det enkelte medlem er forpligtet til at rengøre og vedligeholde sit eget tøj, samt har samtidig fuld

rådighed over tøjet. Spillertøjet skal dog være pænt og i rimelig stand i forbindelse med brugen i klubbens regi.

Spillerne skal selv medbringe benskiner, fodboldstøvler, tøj efter vejret og en drikkedunk.

Til hvert hold udleveres træningsbolde efter princippet én bold pr. spiller, overtræksveste og et sæt små kegler. Andre materialer som kegler, stænger, små mål etc. opbevares i materialecontaineren til fælles afbenyttelse. HUSK at sætte materialer på plads efter brug.

Det er trænerens/holdlederens ansvar at holde styr på egne materialer, herunder vedligeholdelse, samt være med til at holde orden i boldrum/containeren. Husk at låse boldrum/containeren hvis du er den sidste.

Sponsor

Sponsoraftaler indgås KUN til glæde for alle i Hørning IF FODBOLD – IKKE til glæde for et enkelt hold.

Det er KUN Sponsorudvalget der kan indgå sponsoraftaler – uanset størrelsen.

Dersom en mulig sponsoraftale, der bringes til sponsorudvalgets kendskab, er i modstrid med klubbens etiske interesser, eller modarbejder tiltag og initiativer taget af sponsorudvalget, har sponsorudvalget ret til at afvise eller annullere aftalen.

Se mere om SPONSOR på www.teamhif.dk/sponsorer



Bookning af mødelokale i Hørning idrætscenter

Ønsker man at afholde et møde i Hørning idrætscenter kan bookning ske på en af følgende måder:

- Kontakt hal inspektørerne (Lars) eller Centerchef (Henrik) oppe i hallen.
- Send en mail til følgende adresse: Lars.aaman@Skanderborg.dk
Henrik.skjott@skanderborg.dk

Trænermøde

Der afholdes i løbet af året minimum 1 trænermøde.

Hvor trænere, materiale-repræsentant og bestyrelses-repræsentanter samles for at planlægge og koordinere sæsonen fremad.

Emner der eks. vil blive behandlet på møderne kan bl.a. være:

- Status på sæsonen
- Aktuel trænersituation.
- (Holdtilmeldinger.)
- Mål og rammer.
- Forbedringer/nye tiltag.
- Erfaringsudveksling.
- Trænerhåndbogen.
- Kurser samt indslag til glæde for trænere/holdledere.
- Etc.

Forældre/spillermøde

Det er vigtig at inddrage forældrene i samarbejdet omkring deres børns fritidsinteresser og de opgaver, der påhviler forældrene. Det er vigtigt, at de ikke opfatter klubben som en børnepasningsordning. Derfor bør der afholdes forældre/spiller møde min. 1 (gerne 2) gange om året.

Desuden kan en bestyrelsesrepræsentant også deltage, hvis dette ønskes.

Det anbefales, at mødet ikke arrangeres til den første træning, men i god tid – mindst 2 uger før eller efter turneringsstart.

Mødet bør afholdes i mødelokalet i Hørning idrætscenter, så alle spillere og forældre føler det naturligt at komme der senere.

Ved disse møder vil klubben være vært med kaffe/the og vand.

Emner der kan blive behandlet på møderne kan bl.a. være:

- Introduktion til sæsonen
- Praktiske oplysninger.
- Holdsammensætning/træningen.
- Planlagte aktiviteter/stævner/turnering/juletræs salg inde og udendørs cup.
- Forventninger til spillere og forældre.
- Forældre pligter/opgaver.
- Sociale arrangementer.
- Etc.

Husk, at det er vigtigt at få involveret forældrene aktivt i arbejdet omkring holdet og klubben!

Bane/banefordeling

Man skal respektere evt. lukning af baner specielt ved sæsonstart, hvor enkelte baner kan være lukket for at beskytte dem mod unødvendig hårdhændet behandling.

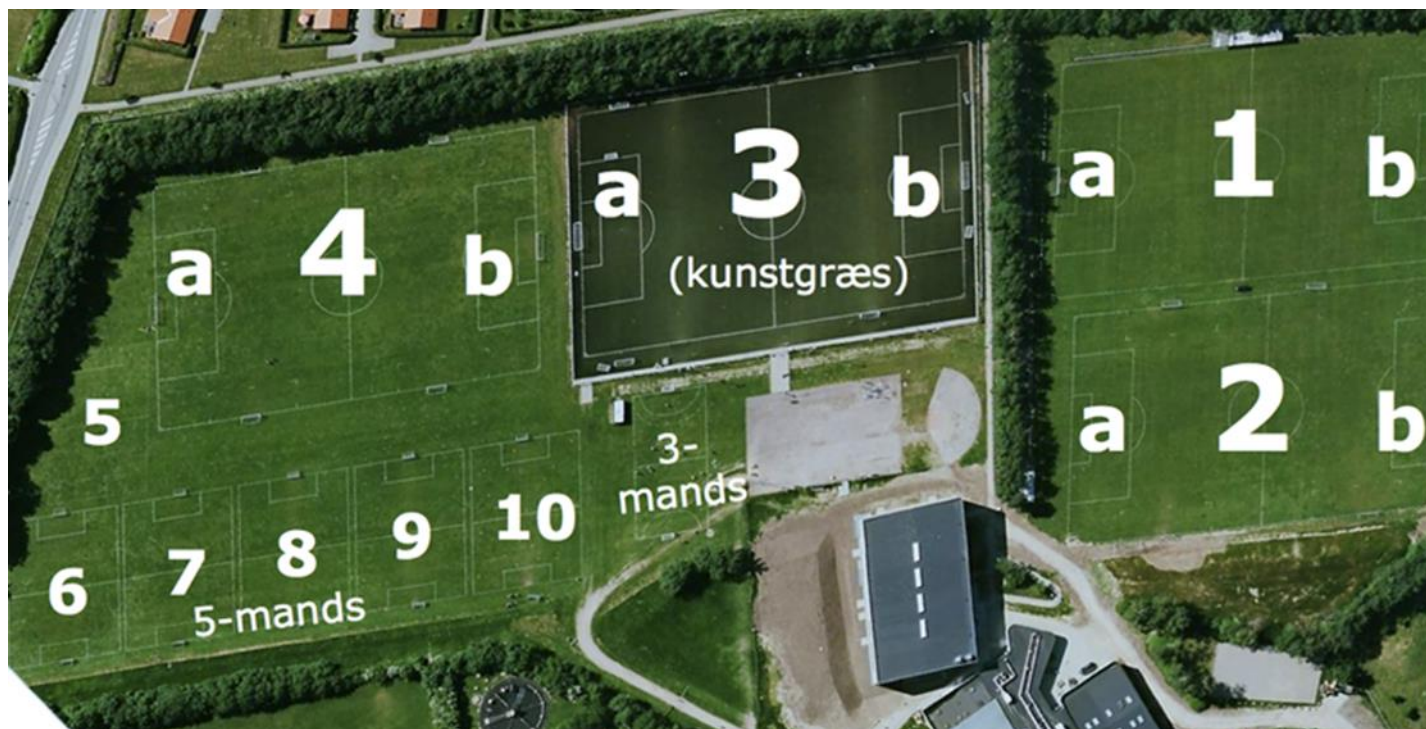
Der forventes, at holdene indbyrdes afklarer kampafvikling.

Da baner bruges både til træning og til kampe, skal det understreges, at kampe har første prioritet. Det er kampfordeleren der styrer dette samt banenumre, dette skal respekteres.

Øvrige spørgsmål vedr. banerne kan rettes til kampfordeleren, der er ansvarlig for banefordelingen.

(mail: kampfordeler@teamhif.dk)

Baneoversigt



Tordenvejr

Der må ikke spilles kampe, eller trænes på banerne i tordenvejr, på grund af fare for lynnedslag.

Stævner

Alle trænere/holdledere skal selv tage stilling til om de vil have tilsendt informer vedr. de stævner klubben bliver inviteret til, til deres mail – dette sker ved at kontakte klubbens kampfordeler. Det er herefter trænerens ansvar i tide at tilmelde det/de hold til de stævner de ønsker at deltage i. Udgiften betales af holdet.

Bestyrelsen i Hørning IF FODBOLD forventer at ALLE årgange deltager i mindst et stævne og at man fra U14-15 årgangen deltager i et stævne uden for landets grænser, dette til dels for at kunne give de unge spillere en "gulerod" der bidrager til ikke mindst at fast holde interessen for at blive i klubben Hørning IF FODBOLD.

Udlands ture

Udlands ture er kun for fuldgyldige medlemmer af Hørning IF FODBOLD.
Undtagelser/tvivelsspørgsmål skal vendes med bestyrelsen.

Planlægning af udlands ture skal ske i samarbejde med bestyrelsen.

Særligt om støtte til stævner

Det er gratis for alle Hørning IF FODBOLD hold at deltage i klubbens egne stævner/CUP, dette dog med et "men" forstået på den måde, at hvert hold skal "betale" via frivillig arbejdskraft, typisk forældre hjælp, som tids tager ved dommerbord, kampleder og andet.

Til andre stævner ydes der normalt ikke tilskud til. Holdene kan dog søge **Støtteforeningen Fodboldmålet** om tilskud ved deltagelse i særlige stævner. Der kan ikke søges tilskud til kørselsgodtgørelse.

Ansøgningsskema til Støtteforeningen Fodboldmålet findes på klubbens hjemmeside. Man skal påregne at der skal "ydes" lidt for at få støtte. (Se mere på www.teamhif.dk/traener/soeg-stoette-til-staevner)



Støtte til holdarrangementer i Hørning IF FODBOLD

Der ydes ikke klubstøtte til holdarrangementer, dog kan holdene søge Støtteforeningen Fodboldmålet om tilskud ved særlige arrangementer.

Kørselstilskud

Kørsel til kampe foregår som regel i private biler. Der opfordres til, at fordelingen af kørsel planlægges for en halv sæson af gangen. Lav eventuelt en liste til udlevering til samtlige forældre, som skal køre og angiv samtidigt, at den enkelte forælder herefter selv er ansvarlig for at finde en afløser, hvis man bliver forhindret den pågældende dag.

Hørning IF FODBOLD betaler ikke kørselsgodtgørelser til forældre/trænere. Hvert enkelt hold kan aftale individuelle kørselsordninger, hvor spillerne yder bidrag til dækning af omkostningerne ved transport.

Turnering

Tilmelding til turneringen foretages af bestyrelsen og sker i samråd med de involverede trænere. Det er vigtigt, at holdene placeres i de rigtige rækker. Kampene tilrettelægges inden turneringsstart af kampfordeleren for hjemmekampe og i samråd med trænerne for udekampe. Inden sæsonstart udleveres turneringsplan over kampene til trænerne. I den plan vil dato, tidspunkt og spillested for samtlige ude- og hjemmekampe være oplyst.

Såfremt man bliver nødsaget til at flytte en hjemmekamp, skal kampfordeleren kontaktes. HUSK at dette skal gøres i god tid (min 10 dage inden kampdatoen).

Hvis holdet af en eller anden grund er nødsaget til at melde afbud så husk at gøre det så hurtigt som muligt, da klubben ellers bliver tildelt en bøde. Bødens størrelse er betydelig mindre hvis afbudet sker min. 4 dage før kamp dato.

Se mere om alle Hørning IF FODBOLD's hold på hjemmesiden.

www.dbujylland.dk/turneringer_og_resultater/resultatsoegning/clubTeam.aspx?clubId=557



Holdgebyr udendørs DBU- turnering

Betaling af holdgebyr sker automatisk af klubben. Vedrørende kørselsudgifter se afsnittet om kørselstilskud.

Kampændringsgebyr

Flytning af kamp med autoriseret dommer 0-3 dage kr. 225,00

Flytning af kamp med autoriseret dommer 4-8 dage kr. 150,00

Elektroniske holdkort – brug DBU APP (11 mandshold)

Det er træneren/holdlederens opgave at sørge for, at det elektroniske holdkort bliver udfyldt senest 7 timer efter kampstart. Kun spillere der er oprettet hos DBU (indmeldt i klubben) kan deltage i kamp for Hørning IF FODBOLD.

Indberetning af kampresultat DBU APP

Efter hjemmekampen sendes resultatet til DBU senest en time efter kampen via DBU's APP, ellers risikerer klubben en bøde.

Bøder

Bliver en af klubbens trænere, ledere eller spillere indberettet til DBU's Disciplinærudvalg for usportslig optræden og dette straffes med bøde, betales bøden af klubben hvis dette er en første gangs forseelse. Anden gang betales bøden selv af den indberettede træner, leder eller spiller, og den indberettede træner, leder eller spiller bliver snarest indkaldt til et møde med klubbens bestyrelse, hvor sagens omfang vil blive drøftet. Klubbens bestyrelse vil her efter tage stilling til den enkelte sags betydning for den indberettedes fremtid i Hørning IF FODBOLD.

Bøde takster

	Beløb
Udeblivelse uden afbud	
Generelt	1000 kr.
Finaler/finalestævner	2000 kr.
Udeblivelse med afbud	
Turneringskampe – centralt	450 kr.
DBU Jyllands pokalturnering / Puljevinderkampe	500 kr.
Finaler/finalestævner	1000 kr.
Ulovlig spiller	
Ulovlig spiller	1000 kr.
Ulovlig spiller, hvor klubben selv indberetter	500 kr.
Bortvisning af træner 1. gang	500 kr.
Kampkort	
Forkert udfyldt kampkort	1000 kr.
Ikke indsendt kampkort på forlangende	1000 kr.



Dommere

Dommere er en vigtig del af fodboldkampen. Det er vores opgave at sikre, at dommere føler sig godt behandlet, når Hørning IF FODBOLD er den ene part i en fodboldkamp.

Det er i Hørning IF FODBOLD bestemt at, til klubbens 8 mandskampe på hjemmebane bestilles der en dommer fra Dommerklubben til at dømme kampen, dette på trods af at man godt må bruge en kampleder.

Til alle 8 og 11 mandskampe kommer der automatisk en dommer fra Dommerklubben. Såfremt en bestilt dommer ikke møder op til kamp, har hjemmeholdet pligt til at vente i mindst 30 minutter, så der skabes mulighed for at fremskaffe en anden dommer. 5-8 min. før ved weekendkampe må man godt ringe til Dommervagten på tlf. 89 39 9970.

(Da der er mangel på dommere, kan det være at 8 mandshold selv skal dømme. Dette kan ses på "DBU App").

Kampen skal afvikles med den fremskaffede dommer. Når kampen er sat i gang, er dommererhvervet at betragte som anerkendt af begge parter, og der kan ikke protesteres, medmindre protesten er nedlagt før kampen.

Til 5 mandskampe skal træneren selv sørge for en kampleder, som kan være en forælder eller anden træner, der har tilstrækkelig kendskab til reglerne.

Det er i klubbens interesse og holdlederens ansvar at dommer, ude hold, forældre til spillere osv. Kommer fra Hørning IF FODBOLD med en god oplevelse, sørg derfor at hjælpe med anvisning til omklædningsrum, bane anlæg og andre praktiske ting.

Protester

Protester mod dommerkendelser er nyttesløse og spil af tid. Det er vigtigere at lære spillere og specielt tilskuere (forældre) at holde mund og ikke kritisere dommerkendelser. Skulle der opstå en situation, der er helt uacceptabel, så skal en protest mod dommerkendelsen oplyses til dommeren straks efter kampen for at være gyldig.

Skriftlige protester mod andre klubber betragtes som unødvendige, og det bedste er, at man henvender sig til modstanderen efter kampen, hvis man mener, der er ulovlighed i forbindelse med kampen. Men der kan forekomme episoder, hvor det kan være nødvendigt at nedlægge protest, dette kan gøres igennem klubbens bestyrelse. Bemærk: Protesten skal af klubben indsendes senest 2 dage efter kampen og med gebyr på pt. 500 kr. Gebyret returneres dog, hvis klubben får medhold i protesten.

Uddannelse

Det er i Hørning IF FODBOLD interesse at have gode og veluddannede ledere, trænere og dommere. Derfor er det klubbens forventning, at trænere og ledere dygtiggør sig løbende og deltager i relevante kurser.

Oversigt over relevante kurser kan findes på dbu.dk og dgi.dk.

Kursusudgifter der ikke overstiger kr. 1.000,00 afholdes af klubben, dog skal kurset forinden være godkendt af bestyrelsen.

Kursusudgifter over kr. 1.000,00 drøftes af klubbens bestyrelse og et evt. tilskud til det givne kursus tilbydes.



Kurser kan også afholdes for holdet, spillere og forældre eller sammen med øvrige trænere. Dette koordineres i samarbejde med bestyrelsen, ungdoms-og eventudvalget. Hvis der er ønske om kurser og tilmelding, kontaktes bestyrelsen.

Der er også mulighed for at få afholdt et kursus i vores egen klub – krav er dog min. 12 deltagere. Vedr. hvordan man tilmelder sig et kursus, se vejledningen på klubbens hjemmeside.

Forsikring

Hørning IF FODBOLD har ingen særskilt forsikring, der dækker ting- og/eller personskader. Det er den skadesramtes egen ulykkesforsikring, der skal dække skaden, hvis uheldet er ude.

Ved kørsel i egne biler er det førerens egen bil-/passagerforsikring, der gælder. Klubben påtager sig ikke ansvar i forbindelse med transport. Der forventes dog, at alle forældre/førere af biler overholder gældende færdselslov, herunder fartbegrænsninger, antal passagerer i hver bil og brugen af sikkerhedsseler.

Træner/leder der er – under ”arbejde” for klubben – er omfattet af den lovpligtige ulykkesforsikring via Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) har i forsikringsselskabet Tryg - Læs evt. om aftalen på www.idraettensforsikringer.dk



Tyveri

Ved tyveri fra omklædningsrum eller fra spillepladsen er det medlemmets egen forsikring som skal dække. Tilbyd at samle spillernes værdigenstande sammen før træning og kampe.

Rejseforsikring

Det er vigtigt, at der ved stævner uden for landets grænser tegnes en rejseforsikring, da det ikke altid er sygesikringsbevis som dækker.

Henvend jer altid til bestyrelsen, hvis der er tvivlsspørgsmål. (bestyrelsen@teamhif.dk)

Holdsamarbejde og samarbejde med ”overbygning”

Da vores formål er at holde så mange spillere som muligt i klubben så længe som muligt, har vi som udgangspunkt ikke holdsamarbejde med andre klubber. Såfremt en årgang ikke har mulighed for at stille hold, kan holdsamarbejde komme på tale. Hvis et hold har ønske om holdsamarbejde, så kontaktes bestyrelsen, og det er bestyrelsen, som træffer endelig beslutning om eventuel indledning af samarbejde.

Hørning IF FODBOLD deltager i AGF Talentfodbold (for drenge), hvor spillere med ”lyst og talent” for mere kan prøve kræfter og udvikle deres talent sammen med spillere fra områdets andre klubber.

På pige siden har Hørning IF FODBOLD samarbejde med følgende klubber: FC Horsens og Skovbakken.

Netpolitik

Se mere på www.teamhif.dk/om-os/netpolitik



Sådan håndterer vi personfølsomme oplysninger om trænere, ledere og frivillige

Se mere på www.teamhif.dk/om-os/saadan-haandterer-vi-personfoelsomme-oplysninger-om-traenere-ledere-og-frivillige



Privatlivspolitik (GDPR)

Se mere på www.teamhif.dk/om-os/privatlivspolitik



Vedtægter

Se mere på www.teamhif.dk/om-os/vedtaegter



Samvær

Børneattester og pædofilil

Som udgangspunkt skal en børneattest indhentes på alle trænere, instruktører og holdledere, før de ansættes til at have eller frivillig direkte kontakt med børn under 15 år. Det spiller ingen rolle, om funktionen er lønnet

- ☉ Undtaget er dog hjælpetrænere/ledere under 15 år.
- ☉ Undtaget er forældre og andre hjælpere som kører til stævner/kampe, eller kortvarig hjælper til på en lejr eller ved et stævne.

Vi forventer ikke at opleve problemer med pædofili, men for at undgå uheldige hændelser har vi følgende forholdsregler:

- ☉ Vi holder en ordentlig omgangstone.
- ☉ Vi har respekt for børnenes blufærdighed. Derfor opholder trænere af modsat køn sig ikke i Omklædningsrummene under omklædning.
- ☉ På ture med overnatning deltager altid mindst to voksne.
- ☉ Vi tilstræber at have to trænere/ledere tilknyttet hvert hold. Heraf skal mindst en af dem være Over 18 år.

Ved mistanke om svigt eller overgreb skal klubbens bestyrelse straks kontaktes.

Sociale medier

Ønsker træner/holdleder at informere holdets spillere via et eller flere sociale medier så som f.eks. Facebook, Twitter eller andet, ser bestyrelsen i Hørning IF FODBOLD ikke dette som noget problem, dog er det VIGTIGT at understrege følgende:

- ☉ **At der IKKE må offentliggøres profilbilleder af klubbens spillere med mindre spiller/forældre har underskrevet en "Tilladelse vedr. billeder internettet" blanket.**
- ☉ **At bestyrelsen i Hørning IF FODBOLD, som klub IKKE kan drages til ansvar for billeder, tekst, udtalelser, holdninger o. lign. på diverse sociale medier det er udelukkende den enkelte blokker/tekst ansvarlige holdninger der kommer til udtryk.**
- ☉ **At man overholder god takt og tone i disse sociale medier.**

Alkohol

Fodbold og alkohol hører ikke sammen. Derfor er det ikke tilladt for spillere at drikke alkohol ved banerne, ligesom unge under 18 år IKKE må nyde alkohol i omklædningsrummene eller i øvrige faciliteter i tilknytning til træningsanlægget, dette gælder såvel som ved hjemme og udestævner.

Derudover forventer klubben, at voksne kun i meget begrænset omfang nyder alkohol i omklædningsrummene - og aldrig samtidig med, at der er børn til stede, at medlemmer ikke optræder synlig påvirket i klubbetøj i cafeteriet eller på sportsområdet, trænere aldrig drikker alkohol sammen med ungdomsspillere.



Rygning

Rygning er heller ikke sundt og fremmer ikke fodboldspillet. Derfor må der ikke ryges i omklædningsrummene, ligesom ledere/trænere og spillere ikke må ryge på og ved banerne. Der må endvidere ikke ryges i forbindelse med klubbens mødevirksomhed.

Doping, mobning og racisme

Hørning IF FODBOLD accepterer på ingen måde doping, mobning og racisme. Vi forventer at alle spillere, trænere og forældre medvirker til en åben dialog. Det gælder både internt i klubben, men også overfor modstandere, dommere osv.

Inspiration

- 🌐 http://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/DBU-boernetrainermanual.pdf



- 🌐 http://www.dbu.dk/boern_og_unge/bornefodbold/~media/Files/DBU_Broendby/bu/alderrelateret_traening_2008_ny.pdf



- 🌐 http://www.dbu.dk/nyheder/2014/august/traeningsoevvelser_paa_mobilen.aspx



Opvarmningsprogram til kamp

Opvarmning til kamp er ikke blot for, at varme led og muskler op for at undgå skader i stive ikke smurte led og kolde muskelfibre. Det er også en indikator for holdets beredthed – hvem er klar, ukoncentreret eller nervøs!

Der er altså mentale aspekter, som skal observeres under opvarmningen. Hvis noget ikke "spiller" er det vigtigt for alle omkring holdet, at tage hånd om det. Dette kan gøres vha. en effektiv og motiverende opvarmning, hvor træner og spiller bliver gjort opmærksom på vigtigheden ved hinandens tilstedeværelse og fulde fokus. Som træner kan du alliere dig med en karismatisk spiller (typisk holdets anfører), som kan træde i karakter under opvarmningen.

Første øvelse under opvarmningen er meget simpel og går ud på, at få kroppen parat- altså få de fysiologiske aspekter på plads. Del holdet op i to grupper (minus målmand og udskifterne) – lav to løbebaner, en til hver gruppe. Begge hold løber frem og tilbage på denne løbebane. Instruer holdet i de følgende øvelser og få herefter anfører til at overtage rollen som instruktør af øvelser i øvelsen.

Løb på en 12 meter lang bane.

- 🕒 Alm. løb x 2
- 🕒 Side step x 1
- 🕒 Fra side til side forlæns x 1
- 🕒 Fra side til side baglæns x 1 H
- 🕒 Høje knæløftninger x 1
- 🕒 Spark bagi x 1
- 🕒 Gadedrenge løb (fokus på højde) x 1
- 🕒 Opvarmning af lysken x 1 (Ud og Ind)
- 🕒 Pause

Lad spillerne udstrække (både for og bag) og læg mens banen gøres 5 meter længere.

- 🕒 Alm. Løb x 2
- 🕒 Kryds løb x 1
- 🕒 Baglæns løb x 1
- 🕒 Tempo øges x 1
- 🕒 Tempo øges x1
- 🕒 Sprint x 1

10 armbøjninger og 15 mave + ryg bøjninger. Disse er for at varme core muskulaturen op (mave/ryg bæltet som er meget vigtig for balance evnen).

Grunden til spillerne ikke har rørt en bold endnu skyldes behovet for en effektiv opvarmning uden hurtige retningskift og hårde nærkampe, som kan forårsage skader op til kampen. Endvidere er det bevist, at aktivering af kredsløbet får kroppen til at frigive hormoner og stoffer som skærper fokus og motivationen hos udøveren. Så sørg for at ramme den rette intensitet.

Indtil videre skal opvarmningen have været 15-18 minutter, hvor der er ca. 15 minutter til kampstart.

Lav en cirkel med alle spillere (minus målmand) for at spille 8 mod 2 med en til to berøringer alt efter niveau. Gør samtidig opmærksom på symbolet ved at stå i en cirkel. Alle skal kunne se hinanden i øjnene efter kampen, dette er en holdindsats.

Evt. implementere denne form for håndtering af spillerne med cirklen til træning, hvor disse værdier bliver dyrket således, at træneren blot skal påminde spillerne om hvorfor der spilles i en cirkel. Grunden til en forholdsvis nem øvelse for dem med bolden er for at give dem



succesoplevelse inden kampen går i gang, så de føler sig trykke med bolden. Dette er for at forebygge eventuel nervøsitet. Samtidig med det bliver man straffet ved uopmærksomhed, hvilket kan skærpe spillernes fokus for at undgå midten af cirklen.

Denne øvelse skal vare 5-6 minutter.

Spil på bane hvor størrelsen bestemmes alt efter ønsket effekt med to berøringer eller fri berøring. To hold skal holde bolden i egne rækker og sørge for at det andet hold ikke har nogen boldbesiddelse. De to hold kan evt. være angreb mod forsvar. To reserver skal stå i hver ende af banen som bander, de har også to berøringer men må ikke slippe baglinjen. Banens størrelse skal bestemmes ud fra ønsket effekt. Med en lille bane vil spillerne komme i langt flere nærkampe, hvilket betyder der stort set ikke bliver tid til mere end en boldberøring. Dette fordrer ikke til sideskift, da der ofte ikke er tid og mulighed for det. Til gengæld kan det virkelig tænde et hold med mange nærkampe og kort reaktionstid. Med en større bane vil spillet kunne flyde bedre, da der er større frirum spillerne kan løbe i. Dette kan fordrer en anden form for intensitet og fokusere mere på opdækning, sideskift, taktiske placeringer og løb i det frie rum. Kør denne øvelse over to intervaller eller flere for at holde intensiteten og kvaliteten høj. Det er en hård øvelse da det er på et forholdsvis lille område hvor ingen kan stå og slappe af. Under øvelsen kan det ofte observeres hvor motiveret reserverne er da deres indsats som bande vil afspejle dette. For at undgå et lavt niveau skal det gøres klart, at trænerne ikke har nogen intentioner om at sætte demotiverede spillere på banen. Deres indsats påvirker direkte spillet i firkanten – de kan altså afgøre om det bliver en god opvarmning eller ej.

Endnu en gang kan symbolismen omkring det, at fodbold er en holdindsats blive fremhævet. Denne øvelse kører indtil kort tid før kampstart.

