

TRÆNERHÅNDBOG



ASA FODBOLD



KÆRE NYE TRÆNER

Velkommen til ASA Fodbold!

Der er mange ting at forholde sig til som ny træner. Vi ønsker at give dig den bedst mulige start, og derfor har vi lavet denne håndbog, der kan hjælpe dig godt igang! Håndbogen indeholder de mest basale informationer om, hvordan det er at være træner i klubben samt oplysninger på relevante kontaktpersoner. Beskrivelserne af opgaverne er ikke udtømmende, men vi håber, de kan hjælpe med at besvare de mest centrale spørgsmål. På håndbogens sidste side finder du en oversigt over kontaktoplysninger på de frivillige i klubben samt deres respektive ansvarsområde(r).

I ASA Fodbold stræber vi efter at skabe optimale betingelser for både vores ungdoms- og seniorfodboldmiljøer i og omkring Frederiksbjerg. Vi er dedikerede til at fremme udvikling og til at etablere et miljø, hvor succes ikke udelukkende handler om at vinde, men om at præstere sit bedste og samtidig have det sjovt. Vi lægger stor vægt på, at det er en fornøjelse at være en del af ASA Fodbold, og derfor er det et kollektivt ansvar for både klubben og forældrene at støtte op om et positivt og trygt fællesskab for alle involverede, uanset alder.

INDHOLD:

- TRÆNERROLLEN	4
- VISION	5
- MISSION	5
- VÆRDIER	5
- MÅLSÆTNINGER	5
- DBU BØRNEKLUB	7
- DBU'S BØRNESYN	7
- BØRNEUDVIKLINGSTRÆNER	7
- BØRNEPOLITIK	7

PÅ BANEN

- TRÆNING	8
- TRÆNINGSMILJØET	8
- TRÆNERUDDANNELSE	8
- MÅLSÆTNING FOR HOLDET	8
- RESSOURCEBIBLIOTEK	8
- FLEKSIBEL NIVEAUDELING	9
- PRAKSIS	9
- KAMP	9
- KAMPUDTAGELSE	9

UDENFOR BANEN

SAMARBEJDE	11
- SPARRINGSKULTUR	11
- WORKSHOPS	11
- TRÆNERMØDER	11
- FORÆLDREMØDER	11

KONTAKTOPLYSNINGER

12

TRÆNERROLLEN

Træneren skal:

- Samarbejde med øvrige trænere og ledere på årgangen
- Medvirke til at skabe social tryghed for spillerne både på og uden for banen
- Udvikle og forbedre spillernes og holdets sportslige og faglige niveau
- Loyalt arbejde efter ASA Fodbolds målsætning og overordnede retningslinjer
- Møde velforberedt til kamp og træning
- Skal i sit ordvalg og sin opførsel være et godt eksempel for spillerne
- Afholde minimum 2 forældremøder for årgangen hver sæson. 1 forår/ 1 efterår. Dette gøres i samarbejde med det øvrige team for hele årgangen
- Skal tage godt imod dommere og modstandere og repræsentere ASAFodbold på værdig vis
- Gennem kurser og lignende dygtiggør sig både fagligt og menneskeligt
- Samarbejde med holdlederen om at udfylde holdkort og sørge for afsendelse af resultat til rette organisation snarest efter kampens slutning, hvor dette kræves



VISION:

”Vi ønsker at fremme talent og skabe positive oplevelser i et sjovt og tillidsfuldt miljø”

MISSION:

”Vi ønsker at skabe et inkluderende, sjovt og trygt fodboldmiljø. Gennem leg med bolde udvikler vi individuelle talenter og fremme kollektiv samarbejde. Vi sætter fokus på personlige udvikling

VÆRDIER:

FODBOLD SKAL VÆRE INKLUDERENDE: Vi byder alle velkommen i vores klub, uanset niveau, baggrund, eller forudsætninger. Vi ser mangfoldighed som en styrke.

FODBOLD SKAL VÆRE SJOVT: Det vigtigste formål med børnefodbold er at give børnene en sjov og positiv oplevelse. Vi opfordrer derfor til glæde og entusiasme i alt, hvad vi gør.

FODBOLD SKAL VÆRE TRYGT: Børn i ASA Fodbold skal have en tryk og sikker oplevelse, når de deltager i børnefodbolden.

FODBOLD SKAL VÆRE UDVIKLENDE: Vi forpligter os til kontinuerlig forbedring, både individuelt og som en klub. Vi stræber efter at udvikle spillere og trænere på alle niveauer.

MÅLSÆTNINGER:

TALENTUDVIKLING: At identificere og støtte talentfulde spillere i deres udvikling og give dem mulighed for konkurrence på højeste niveau.

TRÆNERUDVIDELSE: Øge antallet af trænere, holdledere, årgangsansvarlige.

MEDLEMSVÆKST: At øge vores medlemsantal ved at tilbyde et inkluderende miljø og udvikle programmer for alle aldre og niveauer.

UDDANNELSE: At investere i uddannelse og støtte til vores trænere for at sikre kvalitetsundervisning og en positiv oplevelse for alle spillere.

FÆLLESSKAB OG KULTUR: At skabe en sund klubkultur, hvor værdier som respekt, samarbejde og engagement er centrale.

FORÆLDREENGAGEMENT: Involvere forældre yderligere i det frivillige arbejde, således at flere opgaver kan løses, trænere og holdledere kan koncentrere sig om de sportslige opgaver



BØRNEKLUB

DBU BØRNEKLUB

DBU Børneklub er for de klubber, som ønsker at styrke børnefodboldmiljøet i klubben til glæde for ALLE børn. ASA Fodbold er godkendt som DBU Børneklub, fordi klubben sammen med børneklubrådgiveren har arbejdet med de fire forudsætninger for at være DBU Børneklub på plads.

De fire forudsætninger for at kunne kalde sig DBU Børneklub handler om, at klubben skal:

- Prioritere børnefodbolden økonomisk og organisatorisk
- Tilslutte sig DBU's børnesyn og arbejde på at efterleve det
- Nedskrive og vedtage en børnepolitik
- Tilknytte en børneudviklingstræner, der er kontraktligt forpligtet i løbet af det første år som DBU Børneklub

DBU'S BØRNESYN

DBU's nye Børnesyn

består af [12 rettigheder](#) og [10 børneløfter](#) inspireret dels af FN Børnekonventionen og dels af et EU-baseret forskningsprojekt kaldet ICoachKids.

BØRNEUDVIKLINGSTRÆNER

Klubben har tilknyttet en børneudviklingstræner, hvis opgave er at understøtte børnetrænere og derigennem arbejde på at implementere DBU's børnepolitik i ASA Fodbold. Børneudviklingstrænerens centrale opgaver er desuden:

- At kvalificere træningsmiljøet med henblik på at opnå dygtigere, gladere og sundere børn
- At kvalificere træningsmiljøet ved at coache og træne børnetræneren
- At hjælpe med at låse op for børnetrænerens egen nysgerrighed, læring og kreativitet
- At evaluere og udvikle børnefodboldmiljøet
- At vidensdele med bestyrelsen, som skal bidrage til at udvikle og forbedre forholdene for og i børnefodboldmiljøet på banen

BØRNEPOLITIK

I ASA Fodbold ønsker vi, at vores børn trives og færdes i et trygt miljø, hvor de kan føle sig som en del af et fællesskab. Derfor er det vigtigt for os, at vi har et fælles sæt spilleregler som både spillere, trænere såvel som frivillige og forældre kan følge i bestræbelsen på at skabe de bedste rammer. Det er vigtigt, at både børn og voksne har klare rammer at forholde sig til – det betyder, at både børn og voksne forpligter sig gensidigt i det, som er den fælles opgave: **at sikre et sundt trivselsmiljø, hvor børnene trygt kan dyrke deres idræt og have det sjovt med deres kammerater.** Læs mere om vores børnepolitik på vores [hjemmeside](#)

I din position som træner i ASA Fodbold vægter vi højt, at du grundigt sætter dig ind i Børnesynet og Børnepolitikken med det formål at implementere det praksis i din trænerfunktion.

PÅ BANEN

TRÆNING

Læring hos børn finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Børn er meget forskellige, og det stiller store krav til træneren om at tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin.

I børnefodbold er decideret fysisk træning helt unødvendigt. Taktiske spille- og skabelonmodeller er ligeledes uden værdi. Som børnetræner skal man fokusere på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder samt motoriske og sociale evner. Det er desuden vigtigt at udfordre den enkelte spiller psykisk. Dermed menes, at den enkelte spiller selv får muligheden for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp.

Trænere og forældre skal ikke råbe løsninger til børnene, men lade børnene finde løsningerne selv. Eller endnu bedre; stimulere børnene via spørgsmål under ophold i spillet. Det vil medvirke til at udvikle spilintelligensen hos det enkelte barn. (DBU's HOLDNINGER Til Børne-Og Ungdomsfodbold, n.d.)

TRÆNINGSMILJØET

Træningsmiljøet i klubben er måske det fodboldmiljø, hvor børnene tilbringer mest tid, så det er klart, at det er af afgørende betydning for at udvikle livslang fodboldglæde, at det er et godt og trygt miljø, hvor det er rart at komme. For at sikre dette, kræver vi fra klubbens side, at du som træner, er bekendt med og bakker op om DBU's Børneløfter, som er trænerens løfte til det enkelte barn.

TRÆNERUDDANNELSE

DBU tilbyder træneruddannelser for alle trænere – uanset holdets aldersgruppe eller niveau. Træneruddannelsen giver dig værktøjer, teori og inspiration til trænerrollen, og ruster dig til at være med til at skabe et godt fodboldmiljø i samarbejde med klubben og dine spillere. Hvis du ønsker at uddanne dig som træner fra C-niveau og op efter og opnå en officiel UEFA-licens, skal du gennemføre og bestå de afsluttende eksamener på hvert uddannelsestrin. [Se oversigten her.](#)

Kontakt børneudviklingstræneren (kontakthinformationer finder du i bunden af håndbogen), så vi kan undersøge hvilke muligheder, der er for dig.

MÅLSÆTNING FOR HOLDET

ASA Fodbold følger DBUs anbefalinger og sætter børns udvikling og spilleglæde over kampresultater. Vi ønsker, at børn spiller uden unødigt pres, så de kan udfolde sig, lære og bevare lysten til at træne og lege med bolden. Når legen er i centrum, styrkes både færdigheder, kreativitet og fællesskab. Derfor formidler vi ikke resultater i børnefodbold, men fokuserer på oplevelserne på banen og glæden ved spillet.

RESSOURCEBIBLIOTEK

I klubbens boldrum finder du vores fysiske ressourcebibliotek – et sted, hvor du som træner kan hente inspiration og praktiske redskaber. Her har du adgang til et bredt udvalg af skabeloner, vejledninger og materialer, der hjælper dig med at omsætte klubbens strategi til praksis i din daglige træning.

På væggene hænger guides til forskellige øvelser, som du frit kan bruge. Har du brug for endnu flere idéer, kan du besøge DBU's øvelsesbank via dette link: <https://www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/vaerktoejer-og-inspiration/oevelsesbanken/>

NIVEAUDELING
"Børn skal være børn"
Udviklingschef ved VIA University College.

Det er motiverende for børn at opleve succes med nye færdigheder. Derfor ønsker vi at sikre, at børnene får mulighed for at prøve at lykkes med deres finter og driblinger fra tid til anden. Selv de mindre erfarne får gavn af at spille med dygtigere spillere, da de her kan se mange gode løsninger og lære mere end ved konstant at spille på deres eget niveau. Dette indebærer også, at de dygtigste børn på en årgang af og til bør træne eller spille kampe med endnu dygtigere børn, eventuelt fra årgangen over.

FLEKSIBEL NIVEAUDELING

I ASA Fodbold mener vi, at en ensidig tilgang til niveaudeling er uhensigtsmæssig, ligesom det også er uhensigtsmæssigt at undlade niveaudeling helt. Spørgsmålet om niveaudeling er derfor ikke en simpel enten/eller-situation, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan denne praksis skal implementeres. Niveaudeling skal være motiveret af børnenes udvikling og ikke udelukkende baseret på resultater, og dette gælder både for dygtige og mindre erfarne spillere.

PRAKSIS

Fra og med U8 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med tre-fire års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og mere spirende forståelse for spillets taktiske aspekter. Derfor har de børn andre udviklingsbehov i forhold til begyndere på dette alderstrin, og fra og med U8 træder **25-50-25-reglen** i kraft. 25 procent af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 procent af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 procent af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommel-fingerregel har vist sig at kunne skabe stimulerende og udviklende miljø.

I praksis anbefales en fleksibel niveaudeling i den daglige træning. U8 og U9 kan med fordel niveaudeles i den daglige stationstræning, uden at de skal inddeles i faste/lukkede grupper i halve og hele sæsoner. Fra U10 vil det være naturligt at inddele børnene efter deres udviklingstrin. Hermed menes en mere fast niveaudeling. Udviklingen af hver enkelt spiller prioriteres fortsat, uanset niveau. Denne tilgang er inspireret af DBU's Børnerettighed nr. 3: "**Alle børn har ret til, at deres udvikling sker på deres egne præmisser.**"

KAMP

Børnefodbold er fodbold for børn – ikke en miniudgave af voksenfodbold. Og børnefodboldkampe er læring og udvikling for børn – ikke resultatfodbold for voksne. Vi voksne skal hjælpe børnene til de bedst mulige kampoplevelser.

KAMPUDTAGELSE

Udtagelse til kampe inden for klubben følger klare retningslinjer. Alle indskrevne børn har ret til at modtage tilbud om deltagelse i kampe og stævner, samtidig med at enhver har ret til at afslå disse tilbud. Ligeledes sikres, at alle børn behandles lige, uden forskel i antallet af tilbudte kampe eller stævner på det samme hold.

Klubben påtager sig ansvaret for at opretholde denne standard i overensstemmelse med DBU's Børnerettigheder nr. 1 og 2: "**Alle børn har ret til fodbold**" og "**Alle børn har ret til fodbold uden nogen form for diskrimination**".

KAMPMILJØET

Trænernes adfærd har kæmpestor betydning for børns oplevelse af at spille kamp. Der kan gøres mange ting både før og under kampen, som vil sikre en god kampoplevelse for børnene. Her er otte konkrete råd.

1 Tænk på alle børnekampe som et trænings-tilbud under skærpet pres.

Vel at mærke et skærpet pres, der kommer fra modstanderne – ikke et skærpet pres i forhold til at vinde kampen. En børnefodboldtræners vigtigste opgave er at lære hver enkelt spiller at løse spillet. Kampen er en arena at gøre det i.

2 Tal med modstanderholdets træner før kampen.

Ved et stævne giver det mening at gøre det på dagen. Hvis der er tale om en enkelt kamp kan det også gøres før kampdagen. Formålet er at skabe en god relation. Som træner er I med til at skabe en god stemning på dagen. I skal spille med hinanden, og børnene skal spille mod hinanden. Tal fx om, hvilke spillere I har med. Hvis der er lidt forskellige niveauer på hvert hold, kan I aftale at skifte ud i kæder, så de bedste på hvert hold spiller imod hinanden, og alle bliver matchet bedst muligt.

3 Fjern fokus fra måltavlen og resultatet.

Afgræns kampens fokus for både børn og forældre – fx kan fokus være at løbe fri, når man ikke har bolden. Når det er afstemt med spillerne, hvad dagens fokus skal være, er det en god idé at samle forældregruppen og kommunikere aftalerne ud. Under samlingen anbefaler vi, at man husker forældrene på, at de skal rose spillerne, når aftaler overholdes og generelt bare bakke spillerne op, men ikke instruere dem i, hvad de skal gøre i kampen. Samtalen med spillere og forældre kan også være et middel til at forebygge og håndtere uhenigtsmæssig forældreadfærd med henvisning til de indgåede aftaler for dagen.

4 Tilpas undervejs.

Af og til vil kampe ikke være gode, og her er det de voksnes opgave at finde løsninger, så alle spillere fra begge hold oplever at være involveret på en meningsfuld måde. Design fx opgaver for den bed-

ste spiller, så denne ikke dominerer hele kampen, men måske hjælper andre til at lykkes.

5 Sørg for, at alle spiller forskellige pladser/roller.

Børn har ikke brug for at blive specialiseret for tidligt på specifikke pladser. Det være sig fast forsvar, angreb, målmand eller sågar udskifter. Vi siger "Nej tak til tidlig specialisering". Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder, at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp.

6 Sørg for lige meget spilletid til alle spillere.

Det skal ikke forstås som en stopursøvelse, men uanset kampens udvikling, stillingen i kampen etc. har alle børn ret til at spille lige meget. Børnefodbold handler om den enkelte spillers udvikling, og ingen børn udvikler sig ved at sidde på bænken. Princippet bag Lige Meget Spilletid handler hverken om, at man ikke længere må gå op i at vinde, at fjerne konkurrenceelementet eller at begrænse de dygtigste spillere. Det handler derimod om, at alle fodboldbørn har lige meget ret til at spille kamp, og at ingen skal stå ufrivilligt længe på sidelinjen, fordi de voksne har for meget fokus på at vinde kampen.

Bliv klogere på ["Lige meget spilletid" her](#).

7 Træd to skridt tilbage.

Ved at gøre det minder du dig selv og din krop om, at det ikke er dig, der skal spille kampen - Hverken fysisk eller som en form for PlayStation for dig som voksen. Du skal observere, analysere og bruge det til at kunne være spillernes hjælper til at kunne løse spillet. Ved at træde to skridt tilbage sender du også et klart signal til forældrene om, hvad god sidelinjeadfærd er.

8 Tilmeld hold til stævner og turneringer på det rigtige niveau.

Overvej niveauet på dit hold løbende, så du fx ikke bare tilmelder holdet i den række, du plejer. Måske har dine spillere udviklet sig og skal tilmeldes på et højere niveau? Husk, at de bedste udbudte niveauer i børnefodbolden ikke kun er for de store klubber, men derimod for helt almindelige spillere, der brænder for verdens bedste leg.

UDENFOR BANEN

SAMARBEJDE

Det er vigtigt, at du som træner har et godt samarbejde med holdledere, årgangsansvarlige og forældre. Husk at afstemme arbejdsopgaver og forventninger med holdlederen, den årgangsansvarlige og forældre, så I ved, hvem der gør hvad i forhold til de forskellige opgaver, det er for hvert hold, eksempelvis: Hvem udtager og indkalder til kamp? Hvem kommunikerer om ændrede træningstider? Er der behov for det, vil bestyrelsen i ASA Fodbold altid bakke dig op i eventuelle udfordringer eller svære situationer. I sådanne sammenhænge kan du enten selv kontakte et af klubbens bestyrelsesmedlemmer eller tage kontakt til børneudviklingstræneren.

SPARRINGSKULTUR

I ASA Fodbold vil vi gerne inspirere til faglig sparring og erfaringsudveksling imellem trænerne. Vi vil gerne tage del i at skabe en åben og positiv atmosfære, hvor trænere føler sig komfortable ved at dele deres erfaringer og udfordringer. Derfor opfordrer vi til aktiv deltagelse i klubbens trænermøder og workshops (se nedenfor).

WORKSHOPS

Vores workshops er interaktive læringsbegivenheder. Formålet med workshops er at fremme læring og erfaringsudveksling på en engagerende og fokuseret måde. Vores workshops vil blandt andet bestå af:

Case-studier: Gennemgang og diskussion af case-studier, der illustrerer virkelige situationer og udfordringer, som fodboldtrænere står overfor.

Praktiske øvelser: Integration af praktiske øvelser, hvor trænerne kan omsætte teori til praksis.

TRÆNERMØDER

Der vil i løbet af hver sæson være to trænermøder, som vi forventer, du deltager i. Trænermøderne er med til at udvikle os som klub. Det er her, at du har mulighed for at komme med dine input og få indflydelse i klubben.

Trænermøderne har til formål at lave en statusopdatering, der giver trænerne mulighed for at dele statusopdateringer omkring deres hold eller specifikke projekter.

FORÆLDREMØDER

"Parents are a resource to be developed; not a problem to be managed."
iCoachKids

Børnene har ret til, at de ansvarlige voksne, der organiserer børnefodbold, og forældrene samarbejder sammen. Forældrenes ansvar for at give børnene den mest hensigtsmæssige vejledning omkring fodboldengagementet skal respekteres af klubbens ledere, trænere og frivillige.

Forældremøder er en oplagt mulighed for at gå i dialog med forældre og fortælle om klubbens værdier, DBU's børnesyn, tilbud og forventningerne til forældrene.

I kan med fordel have et fast årshjul for forældremøderne, så forældrene ved, hvornår der afholdes møder på årgangen. Præsenter forældrene for klubbens værdier, DBU's Børnesyn, hvordan der trænes, aktiviteter, årshjul for årgangen etc. Brug forældremøderne til at forventningsafstemme med forældrene, og opfordrer forældrene til at være aktive forældre til træningen. Er de selv involveret, er der en større chance for, at deres børn er involveret i en længere tidsperiode.

På ASA Fodbolds hjemmeside finder du forslag til en dagsorden for forældremøder.

KONTAKTOPLYSNINGER:

Navn	Ansvarsområde	Kontaktoplysninger
Jesper Emborg	Formand	emborgjesper@hotmail.com
Maibritt Leif Bjerrum	Foreningskonsulent	bjemmesedward@hotmail.com
Peter Thingholm	Ungdomsformand	peter.thingholm@gmail.com
Louise Buchhave	Medlemsansvarlig	lb@asa-fodbold.dk
Emil	Børneudviklingstræner	emilerop@gmail.com
Niels Jørgen Pedersen	Materialeansvarlig	niels-jorgen.pedersen@mail.dk