

# TRÆNERHÅNDBOG

**Hadsund Boldklub**

**Fodbold**

**HBF**



**HB – en levende klub  
med stolthed og traditioner  
Sammen kæmper vi for klubben og byen**

## Indhold

Forord .....	3
Målsætning.....	4
HBF's sportslige mål .....	4
HBF's sociale mål.....	4
Træningens omfang og afvikling .....	5
Træningens omfang .....	5
Træningens afvikling .....	5
Træning generelt.....	5
Sportsligt udvalg .....	7
Sportsligt udvalg overordnede ansvar og opgaver er:.....	7
CHEFTRÆNER .....	8
Cheftrænerens overordnede ansvar og opgaver er: .....	8
TRÆNER .....	10
Trænerens overordnede ansvar og opgaver er: .....	10
HOLDLEDER/FORÆLDREHJÆLPER .....	11
Holdleder/forældrehjælper overordnede ansvar og opgaver er: .....	11
UNGTRÆNER.....	11
KAMPFORDELER.....	12
HOLDTILMELDER.....	13
DAGSORDEN TIL SÆSON- OG SPILLERMØDER.....	13
RETNINGSLINIER for SPILLERTØJ og TRÆNINGSSREKVISITTER .....	17
TRÆNERENSHJÆLPEARK .....	18
13 Tips til trænere og ledere .....	18

## Forord

Denne trænerhåndbog er udarbejdet for Hadsund Boldklub fodbold (HBF) og er underlagt afdelingens klublov.

Trænerhåndbogen har til **formål** at kvalificere arbejdet i HBF ved at skabe de bedste betingelser for spillere, trænere og ledere.

Vi ønsker med denne Trænerhåndbog at **forbedre arbejdsgangene** i HBF og samtidig gøre det lettere at udfylde og løse de opgaver, der er til stede i en klub, baseret på amatøridræt og frivillig arbejdskraft. Endvidere ønsker vi at man implementere "One family", så vi kan opnå samhørighed på årgangene både i ungdom og senior.

Trænerhåndbogen er udelukkende lavet til brug i HBF og er godkendt af bestyrelsen i HBF. Trænerhåndbogen er et **arbejdsredskab** til alle trænere og ledere i HBF.

For at Trænerhåndbogen kan udnyttes bedst muligt, er det nødvendigt, at indholdet tages alvorligt og implementeres i HBF's dagligdag. Der vil naturligt komme justeringer i Trænerhåndbogen. Den vil derfor blive redigeret hvert år i løbet af februar, så den kan være klar inden stortrænermødet, hvor Trænerhåndbogen vil blive udleveret til HBF's trænere og ledere.

Alle er meget velkommen til at **kommentere** Trænerhåndbogen og komme med forslag til dens indhold til Formanden for sportsligt udvalg. Al henvendelse om nye ideer, forslag, kommentarer eller andre ændringer til Trænerhåndbogen skal derfor sendes til formanden for sportsligt udvalg. Indkommende kommentarer vil derefter blive drøftet af bestyrelsen og sportsligt udvalg, hvorefter eventuelle ændringer vil blive rettet til. Disse kommentarer skal være formanden for sportsligt udvalg i hænde senest d. 31. januar.

Vi er meget bevidste om, at Trænerhåndbogens indhold kan/vil skabe **debat** og **diskussion** blandt trænere og ledere indbyrdes. Dog imødekommer vi denne "faglige" debat, idet vi alle kan lære heraf. HBF's fremtidige udvikling bygger netop på **dialog** og på **gode argumenter**.

Alle trænere og ledere i HBF er **forpligtet** til at læse og **efterleve** det der står i denne Trænerhåndbog. Specielt er det vigtigt at man sætter sig grundigt ind i, hvad der er gældende for det hold eller årgang, som man er tilknyttet eller har ansvar for.

Med håb for Trænerhåndbogens virke i praksis og med ønsket om alt det bedste for HBF og for alle Hadsund Boldklubs mange fans.

## Målsætning

### HBF's sportslige mål

- At være et **attraktivt fodboldtilbud** for børn, unge og voksne, hvor alle tilbydes at spille med uanset alder, niveau og køn samt at fastholde de unge op igennem ungdomsrækkerne.
- At **repræsentere** spillet og spillets faser i henhold til DBU's anvisninger.
- At **udvikle** og **udfordre** den enkelte spiller og holdet mest muligt fodboldmæssigt – med fokus på den enkeltes trivsel og sociale sammenhold på holdet/årgangen og i HBF.
- At **udvikle spillere** og **hold** således, at afdelingen ofte kan være repræsenteret i DBU Jyllands bedste rækker og eventuelt på udvalgt hold.
- At HBF's trænere og ledere skal tilbydes løbende **uddannelse/information** i forhold til den opgave, de udfører.
- At HBF bestræber sig på at være **selvforsynende** med trænere og ledere, med de rette personlige egenskaber og kompetencer og med en træneruddannelse, således der fastholdes en grundstamme af trænere og ledere, samtidig med at nye unge trænere og ledere fra egne rækker uddannes løbende. For at kunne i møde komme denne bestræbelse kan det fra Bestyrelsens side betyde at man ansætter udefrakommende kompetente trænere på enkelte årgange.

### HBF's sociale mål

- At være en klub, hvor alle er meget velkommen til at blive en del af fællesskabet, men også må forpligte sig til at bakke op om **bevarelsen af fællesskabet**, hvilket kræver en indsats fra alle, der er tilknyttet HBF.
- At det først og fremmest skal være **sjovt** at spille fodbold i HBF og at **glæden** er en uundværlig medspiller i alle aktiviteter og gøremål.
- At gennem fodboldspillet og almindeligt socialt samvær for børn, unge og voksne, at fremme **kammeratskab** og **miljø** i lokalområdet i bredest mulig forstand.
- At den enkelte ser sig selv, som en del af HBF og som en del af et gensidigt **forpligtende fællesskab**.
- At **dialog**, **åbenhed** og **demokrati** skal kendetegne de beslutningsprocesser, der forgår samt i den ledelsesstil, der praktiseres.
- At arrangerer **sportslige/sociale arrangementer** for alle medlemmer.

# Træningens omfang og afvikling

## Træningens omfang

- Der trænes 1 gang pr. uge til om med U7. Herefter 2 gange om ugen.
- Der trænes 1 time pr. træningspas til og med U8. Herefter 1-2 timer pr. træningspas.
- Der trænes indendørs 1 gang pr. uge i vinterhalvåret i det omfang, der kan skaffes haltider.
- Der kan, efter aftale mellem Cheftrænere, foretages op – og nedrykning af spillere i enkelte træningspas, hvis det gavner udviklingen for de pågældende spillere og deres hold/årgang.
- sekundært den årgang, som han/hun har sociale relationer til f.eks. klassekammerater, legekammerater mv.
- Såfremt vejret tillader det i vinterhalvåret, kan der tilbydes udendørstræning 1 gang om ugen.

## Træningens afvikling

- Træningen foregår på HB's anlæg. Holdene/årgangene benytter de områder/baner de får anvist.
- Bestyrelsen er her den øverste myndighed, hvormed dennes anvisninger skal følges!
- Alle hold har lige ret til træning, kamp, cups og aktiviteter i øvrigt.
- Der er altid 1 bold pr. spiller – så længe årgangen/holdet passer godt på de udleverede bolde.
- Udstukne regler fra Bestyrelsen hvad angår træningsbaner, kampbaner, bolde, boldskabe, klubhus, materialer og rekvisitter m.m. skal overholdes.

## Træning generelt

Man bør som træner have fokus på:

- At spillet og træningen skal **tilpasses** til den enkelte spillers forudsætninger og behov.
- At træningen skal være **præget af forståelse** for spillernes behov for tryghed i idrætsmiljøet.

- At **børns konkurrencementalitet er helt forskelligt fra voksnes**. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til at spille og tillægge endnu ikke sejr/nederlag større betydning.
- At børn føler sig usikre ved **over-ambitiøse** voksne.
- At børn ikke har noget imod ”**stram-styring**” – så længe der også er ”**åndehuller**”.
- At børn har behov for at **snakke om løst og fast** og de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, **bogstaveligt**.
- At børn har et stort behov for, at du **bekræfter og benævner** deres præstationer i ny og næ.
- At børn har behov for **alle slags oplevelser**, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodboldkammerater.
- At **samspillet udenfor banen**, ofte har større betydning end selv kampen.
- At **sammenhold** skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
- At **sæsonens målsætning** også kan være: ”Glade børn” og X antal nye spillere og trænere/ledere.
- At **undgå**, at tvinge/overtale spillere til at have faste pladser for længe. Lad børnene fra U6-U10 afprøve forskellige pladser på banen – målmand, forsvar, midtbane og angriber – således de har **forudsætning for selv at beslutte hvor de godt kunne tænke sig at spille**.
- At børn **behøver følelsen af at lykkes**, uanset hvilket niveau de spiller på.
- At børn ikke er ens og derfor må **mødes og behandles forskelligt**.
- At den enkeltes **fodboldudvikling er vigtigere** end det enkelte resultat.
- At den enkelte skal spille med de børn, der matcher den enkelte bedst – **sportsligt og socialt** (som udgangspunkt følger spilleren sin årgang eller klassekammerater).
- At holdet skal spille på det **niveau**, der matcher holdet bedst.
- At hold, der skal spille på samme niveau, skal **sammensættes jævnbyrdigt**.
- At der **fokuseres på holdet som enhed**, samt at alle har en vigtig rolle, hvormed alle skal spille lige meget undervejs i en kamp/stævne eller henover sæsonen, efter den enkelte spillers fysiske og psykiske formåen.
- At **konkurrence og kamp** er en naturlig del af fodbold, hvormed man skal lære at tabe og vinde.
- At børn skal spille som børn og ikke som voksne. **Få regler og små baner til små børn og små fødder**.
- At der fokuseres på den **tekniske træning**, da dette skaber flere alsidige spillere.
- At børn skal have flest mulige boldberøringer pr. træningspas, hvormed ”**et barn, en bold**” er et naturligt udgangspunkt for store dele af træningen.
- At **legen inddrages i træningen**. Legen med andre er central for fodboldspillet, hvormed den bør optræde på alle niveauer.

## Sportsligt udvalg

Ansvarlig for sportsligt udvalg er bindeled mellem HBF's bestyrelse til de enkelte hold/årgange via Cheftræneren.

### Sportsligt udvalg overordnede ansvar og opgaver er:

- At være **vejviser** for og **varetage** trænerens interesser og deres udvikling.
- At **følge** de sportslige, sociale og ledelsesmæssige mål og retningslinjer, der er angivet i denne Trænerhåndbog, og **have ansvaret for** at bogen løbende opdateres og videreudvikles.
- At **sikre** at alle først og fremmest syntes det er sjovt og spændende at spille fodbold i Hadsund Boldklub.
- At **medvirke** til at videreudvikle HBF sportsligt og organisatorisk.
- At **koordinere** årets opgaver med HBF's bestyrelse.
- At **deltage aktivt** sammen med Cheftrænerne med at finde træneremner til HBF's hold.
- At **indstille** til HBF's bestyrelse omkring de kontraktansættelser, der kræver kontraktforpligtelser og forhandling.
- At **sikre** at nye trænere/ledere får udleveret Klubloven og Trænerhåndbogen, og at de sætter sig ind i indholdet.
- At **finde** og **fastholde** Cheftrænere, Trænere, Holdledere, Forældrehjælpere og Ung-trænere og herunder bestemme, på hvilket hold/niveau de skal fungere.
- At **være synlig** på træningsaftener.
- At **bidrage** til den gode stemning i HBF.
- At **skabe** arbejdsstruktur og organisation i HBF.
- At **videreformidle** principielle sager til HBF's bestyrelse.
- At **uddelegere** og **fordele** opgaverne til de øvrige trænere/ledere, således alle bidrager ligeligt i arbejdet.
- At **træffe** afgørende beslutninger og **være** vejviser for trænere og ledere i HBF.
- At **tilråde** alle trænere via kursustilmelding mv. og at **arrangere** kursusaftener i HBF.
- At **afholde** 1-2 årlige trænersamlinger med et overordnet valgt tema.
- At **deltage** i spillermøder for alle hold/årgange på anmodning fra Cheftrænerne.
- At **indkalde** til og **afholde** 1 årlig evalueringssamtale (November) med alle Cheftrænerne og **indkalde** til og **afholde** et sæsonmøde i tidsrummet November-Februar med alle holdets/årgangens trænere.

### **Spillermøde:**

**Afholdes:** 1-2 gange henover sæsonen. **Ansvarlig:** Cheftræneren.

**Dagsorden:** Fastsættes af Cheftræneren. Trænerpræsentation. Arrangementer. Målsætning mv.

**Deltagere:** Alle holdets/årgangens trænere, spillere og evt. forældre.

### **Sæsonmøde:**

**Afholdes:** November-Februar eller efter behov eller hvis der sker udskiftning af Cheftræneren.

**Ansvarlig:** Sportsligt udvalg og Formand for Hadsund boldklub fodbold

**Dagsorden:** Fastsættes af Sportsligt udvalg og Formand for Hadsund boldklub fodbold  
Holdt målsætningen? Hvordan er det gået? Hvilke tanker har trænerne gjort sig?  
Hvad med næste år? Hvad byder året på? Trænerpræsentation. Årets arrangementer.  
Målsætning mv.

**Deltagere:** Alle holdets/årgangens trænere, Sportsligt udvalg og Formand for Hadsund boldklub fodbold

### **Stor trænermøde**

**Afholdes:** Marts. **Ansvarlig:** Formand for Hadsund boldklub fodbold.

**Dagsorden:** Fastsættes af Formand for Hadsund boldklub fodbold. Handler primært om sidste og kommende sæson.

**Deltagere:** Alle holdets/årgangens trænere og Formand for Hadsund boldklub fodbold.  
(Se de ovenstående møders dagsorden i afsnittet "Dagsorden til sæson- og spillermøder" i denne Trænerhåndbog).

## CHEFTRÆNER

### **Cheftrænerens overordnede ansvar og opgaver er:**

- At **lede** tildelte hold/årgang, som han har fået ansvaret for (F.eks. U6 eller U6/U7).
- At **løse** nedenstående opgaver i samarbejde med de øvrige trænere og holdledere på holdet.
- At **udvikle** spillernes fodboldmæssige kunnen med fokus på spillernes udvikling frem for kampresultater.
- At **følge** de fodboldfaglige målsætninger for holdet/årgangen og **udføre** dem i praksis.
- At **planlægge, koordinere** og **gennemføre** træning og kampe/stævner.
- At **uddelegere** og **fordele** opgaverne til de øvrige trænere/forældre, således alle bidrager ligeligt i arbejdet.
- At **inddele** holdets/årgangens spillere på de respektive hold.
- At **sikre** at holdet fungerer optimalt både sportsligt og socialt og opbygge et godt internt kammeratskab.



- At **sikre** at alle først og fremmest syntes det er sjovt og spændende at spille fodbold i HBF.
- At **skride konsekvent ind**, når der er uoverensstemmelser på holdet/årgangen og informere ansvarlig for Sportsligt udvalg eller HBF's bestyrelse om større uoverensstemmelser, konflikter, principielle sager eller disciplinære sager på holdet.
- At **tage godt imod** nye spillere/forældre og **sørge** for, at de bliver præsenteret for de øvrige trænere, holdledere og medspillere.
- At **sikre** at nye spillere får udleveret en *Klublov*, og en *Velkomst- og indmeldelsesblanket* efter den 3. træning. (*Klublov og Velkomst- og indmeldelsesblanket findes i brevbakkerne i boldrummet og på HB's hjemmeside*).
- At **sikre** at forældrene kommer med et spillecertifikat, hvis spilleren kommer fra en anden klub. (*Dette fås ved at forældrene kontakter den klub, hvor barnet spillede før*).
- At **sikre** at spillere og deres forældre oplyses om at Hadsund Boldklubs hjemmeside findes og kan benyttes.
- At **deltage** aktivt sammen med Sportsligt udvalg og HBF's bestyrelse i at finde frivillige trænere/ledere til alle hold/årgange.
- At **føre** medlemskartotek over holdets/årgangens spillere i form af en spillerliste med *navn, adresse, fødselsdato, email, tlf., mobil tlf.* Herunder registrering af nye medlemmer. Alt dette skal ajourføres via kluboffice
- At sikre at Holdkort udfyldes elektronisk inden kampstart, når det er udfyldt korrekt sendes det automatisk til DBU.
- At sikre at resultanterne bliver ind rapporteret ved hjemmekampe.
- At **oplyse** forældrene til holdets spillere personligt, telefonisk eller pr. mail, om at huske at indbetale kontingent efter at sidste indbetalingsdato er overskredet for en spiller. Cheftræneren modtager en skriftlig meddelelse fra bestyrelsen, om hvilke spillere det drejer sig om.
- At **være bindeled** mellem holdets/årgangens spillere, trænere og forældre til klubben generelt.
- At **informere** spillere og forældre om tidspunkt for standerhejsningen/opstart for holdet/årgangen i god tid.
- At **bidrage** med indlæg og med oplysninger vedrørende holdet/årgangen, til indsættelse på HB's hjemmeside.
- At **finde** frivillige hjælpere omkring holdet/årgangen, til de faste og pludselige opstående opgaver i f. m. arrangementer i HBF. (*Hver hold/årgang har faste opgaver til de årlige klubarrangementer*).
- At **sørge** for at informere kampfordeleren om ønsket tilmelding af hold til turneringer og træningsturneringer.
- At **sørge** for at indkræve forældrebetaling til f.eks. vask af spillertøj, kørsel, "bødekasse" mv.
- At **være synlig** på anlægget - så vidt muligt - når holdet/årgangen træner eller spiller kamp.
- At **uddele** telegrammer til drenge/piger ved deres konfirmationen (*Telegrammer findes på kontoret i Klubhuset*).

- At **indkalde** til og **afholde** nedenstående spillermøder.
- At **deltage** i nedenstående sæsonmøder og trænerledermøder.

## TRÆNER

Trænerens overordnede ansvar og opgaver er:

HBF tilstræber, at have trænere med følgende egenskaber:

- Har forståelse for børnenes **adfærd** og **udviklingsniveau** på det niveau, der trænes på.
- Kan **motivere**, **skabe tryghed** og **respekt** – både omkring sin egen person, men også børnene imellem.
- Er **synlig** og **sætter grænser** for, hvad man må og ikke må, når man repræsenterer Hadsund Boldklub.
- Har fornødne **psykologiske** og **fodboldmæssige kvalifikationer**, som svarer til det niveau, der skal trænes på.
- Vækker **tillid** hos børn, kolleger og forældre.
- Er **ærlig**, **åben**, **ansvarlig** og **præget af godt humør**.
- Kan **samarbejde** og kan **organisere** årets gang i samarbejde med de øvrige trænere/ledere.
- Kan **planlægge**, **koordinere** og **gennemføre** træningen med de øvrige trænere.
- Har lysten til at **uddanne** og **udvikle** sig videre som træner.

Træneren har til opgave:

- At **udvikle** spillernes fodboldmæssige kunnen med fokus på spillerudvikling frem for kampresultater.
- At **følge** de fodboldfaglige målsætninger for holdet/årgangen og **udføre** dem i praksis.
- At **planlægge** og **koordinere** træningen med de øvrige trænere.
- At **inddele** årgangens spillere på de respektive hold sammen med de andre trænere.
- At **medvirke** til at holdet/årgangen fungerer optimalt både sportslig og socialt.
- At **medvirke** til at **sikre** at alle først og fremmest syntes det er sjovt at spille fodbold i HBF.
- At **medvirke** til at opbygge et godt kammeratskab.
- At **skride konsekvent ind**, når der er uoverensstemmelser på holdet/årgangen.
- At **tage godt imod** nye spillere/forældre og **sørge** for, at de bliver præsenteret for de øvrige trænere, holdledere og medspillere.
- At **deltage** aktivt sammen med Sportsligt udvalg og HBF's bestyrelse i at finde frivillige trænere/ledere til alle hold/årgange.

- At **være synlig** på anlægget - så vidt muligt - når holdet/årgangen træner eller spiller kamp.
- At **deltage** i nedenstående sæsonmøder og trænerledermøder.
- At **deltage** det årlige spillermøde.

## HOLDLEDER/FORÆLDREHJÆLPER

### Holdleder/forældrehjælperens overordnede ansvar og opgaver er:

Det er op til den Cheftræneren selv at vurdere behovet og ønsket om en Holdleder/Forældrehjælper. Cheftræneren finder selv en Holdleder/Forældrehjælper og afstemmer beslutningen med ansvarlig for Sportsligt udvalg. Holdlederens/Forældrehjælperens øvrige opgaver og endelig arbejdsfordeling fastlægges i samarbejde med den Cheftræneren.

### Holdlederen/Forældrehjælperen har til opgave:

- At **udarbejde** og **uddele** kampsedler/informationssedler til spillerne og forældrene.
- At **organisere** forældrekørsel til udekampe og arrangementer i klubben.
- At **udfylde** holdkort og indtelefonere resultat til DBU's "tast selv" i de rækker, hvor dette skal gøres.
- At **sørge** for spillertøjet, at fylde vanddunke, at opsætte hjørneflag, 4 opvarmningsbolde til eget hold og ligeledes 4 bolde til udeholdet i f. m. hjemmekampe, og sørge for, at hjørneflag og bolde bliver lagt på plads efter kampen.
- At **arrangere** sociale arrangementer for holdet/årgangen, f.eks. grill-/pizzaaftner og biografture m.m.
- At **medvirke** til at **sikre** at alle først og fremmest syntes det er sjovt at spille fodbold i HBF.
- At **være** holdets "hygge-onkel".
- At **sørge** for at spillerne på skift får spillertøjet med hjem til vask.
- At **være** den sidste, der forlader omklædningsrummet, herunder **sikre** at spillertøj og private genstande medtages.
- At **være behjælpelig** med at binde snørrebånd, trøste og tage sig af upasselige spillere under kamp og til træning.

## UNGTRÆNER

- En ungdomsspiller under 18 år, der har mod på trænergerningen.
- Indlemmes i trænergerningen i en form for praktik.
- Ungtrænerens forældre skal underrettes om forpligtelsen.
- Opgave er primært at fungere som hjælper for trænerne.
- Ungtræneren må ikke være alene i mødet med spillerne.
- Ungtræneren er i tæt kontakt med Cheftræneren og Sportsligt udvalg, idet han/hun løbende vejledes og guides.

- På intet tidspunkt må Ungtrænerne alene stå for et træningspas.
- Ønsker Ungtræneren at stå for en del af træningen, må dette først afprøves efter samråd med Cheftræneren og Sportsligt udvalg.
- Skulle der opstå situationer hvor Ungtræneren har følt sig utryk, under træningen, af den ene eller anden grund, skal Ungtræneren selv eller Cheftræneren kontakte sportsligt udvalg øjeblikkeligt.

### **En Ungtræner skal følge denne progression:**

1. år – Følge træningen tæt og hjælpe til med træningen og med de praktiske gøremål i tæt samarbejde med de øvrige trænere.
  - 2.-3. år – Selvstændigt hjælpe til med træningen, i samarbejde med de øvrige trænere.
  3. år - Selvstændig ansættelse som træner, når Ungtræneren er fyldt 18 år.
- Uddannelsesplanen udfærdiges af Sportsligt udvalg, i forening med den Ansvarlige Træner.

### **Hadsund Boldklub's forventninger til Ungtræneren:**

- Går til opgaven med seriøsitet og er ansvarsfuld og optræder som en god rollemodel for spillerne.
- Overholder aftaler med trænerne og melder afbud til dem, når de ikke kan komme.

### **Hvad kan Ungtræneren forvente af Hadsund Boldklub:**

- Deres hjælp bliver taget seriøst.
- Løbende evalueringssamtaler om udviklingen med Cheftræneren og Sportsligt udvalg med positiv/negativ kritik.
- Skulle man ønske at fortsætte året efter, vil andre muligheder åbne sig - f.eks. hjælpe i de lidt større årgange.

## **KAMPFORDELER**

### **Kampfordelers overordnede ansvar og opgave:**

- At **tilmelde** alle hold/årgange til turneringer inde og ude i DBU.
- At **udarbejde** plan over HBF's hjemmekampe i forhold til baner og træning.
- At **udfylde** whiteboard-tavlen i HBF med oplysninger om kamptidspunkter, spillested, omklædning, hold og resultat.
- At **assistere** i flytning af hjemmekampe i DBU.  
Ved udekampe tager trænerne selv kontakt til modstanderen.
- At **informere**, ved ophæng og på hjemmeside, om kommunes beslutninger mht. brug af banerne på anlægget.

- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om sidste tilmeldingsfrister i turneringer.
- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om andre praktiske ting angående baner, kampe m.m.
- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om turneringsstart både udendørs og indendørs.
- At **sørge** for opmåling og opkridtning af baner eller viderebringe opgaven til Baneopkridteren.
- At **sikre** at der bliver informeret om nye regler om fodbold i DBU og andre fodboldlove.

## **HOLDTILMELDER(Indendørs og udendørs)**

### **Holdtilmelderen har til opgave at:**

- At **tilmelde** alle hold/årgange til turneringer inde og ude i DBU.
- At **assistere** i flytning af hjemmekampe i DBU. Ved udekampe tager træneren selv kontakt til klubben.
- At **informere**, ved ophæng og på hjemmeside om regler og ændringer af regler omkring fodbold generelt.
- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om sidste tilmeldingsfrister i turneringer.
- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om nye arbejdsopgaver i f. m. opgaver som holdtilmelder.
- At **informere** Formand for Hadsund boldklub fodbold og Cheftrænerne om turneringsstart både udendørs og indendørs.

## **DAGSORDEN TIL SÆSON- OG SPILLERMØDER**

Cheftræneren medbringer en opdateret spiller- og trænerliste til møderne med adresser, tlf. og mailadresser.

### **DAGSORDEN til SÆSONMØDER og SPILLERMØDER**

#### **Spillertruppen**

Antal, navn, adresse, tlf., emailadresser

Aldersfordeling, 4. Kvartalsspillere

Sammenlægning/Adskillelse af årgange

Tilgang/afgang

Kontingentsats (**Vejledning** i opkrævning)

#### **Træner-/lederteam**

Cheftræner

Trænere/Hjælpetrænere/Holdleder/ Ungtræner

Faste forældrehjælpere  
Forældreopbakning (**Vejledning** i værktøjer til bedre forældreopbakning)  
Uddannelse/Kurser/Kompetencer (Dommer/Kampleder)  
Navn, adresse, tlf., mobil tlf., emailadresser  
Tilgang/Afgang

### **Turneringsdeltagelse og -tilmelding**

DBU og Niveau  
Andre turneringer/Cups (**Vejledning** i selvbetaling til cups og til arrangering af store fodboldoplevelser)

### **Kamp**

Primære hjemmekamptidspunkt  
Omklædningsrum  
Kørsel/Tøjkasse/Bødekasse  
Op- og nedrykning af spillere (**Vejledning** i DBU's regler)

### **Træning**

Træningstidspunkt/Træningssted  
Hvor langt er I nået træningsmæssigt?  
Focustræning/Strategi  
Op- og nedrykning af spillere (**Vejledning** i HBF's regler)  
Sæsonens 1. og sidste træningspas

### **Arrangementer**

Sportslige (Søskende-/forældrebold, udlandsrejse, træningslejre)  
Sociale (Hytteture, grill- og pizzaaftner, spisning efter hjemmekamp eller biografture m.m.)

### **Materiel**

Spillertøj/Træningsdragter (**Vejledning** i retningslinjer omkring spillertøjet)  
Rekvisitter til træning/kamp (**Vejledning** i retningslinjer omkring boldrum og rekvisitter)  
Mangler/tab  
Nøgler og kodelåse (**Vejledning** i kodelåse)

### **Målsætning**

Sportsligt/Socialt

### **Andet**

Kommunikationen/HB's Hjemmeside (**Vejledning** i indsendelse af materiale til hjemmesiden)  
Hvad vil du/I næste år?  
Udlevering af opdateret Klublov og Trænerhåndbog/Børneattest udfyldes og underskrives  
Holdets indsats i HBF's opgaver henover sæsonen  
Forslag til forbedringer/Ledige stillinger i HBF

## Trænerens huskeseddel

<p><b>Nøgler og hængelåse</b></p>	<p><b>Til Klubhuset</b> – Formand for Fodboldafdelingen har en nøgle, som kan lånes, hvis du har behov for at låne Klubhuset – Du skal skrive dig på kalenderen inde på kontoret i Klubhuset, hvis du vil reservere Klubhuset til et arrangement, da vi deler Klubhuset med HBP og HBH.</p> <p><b>Til Boldrum</b> – Alle Cheftrænere og trænere, sportsligt udvalg og bestyrelsen.</p> <p><b>Til Vaskerummet</b> – Alle Cheftrænere og trænere, sportsligt udvalg og bestyrelsen.</p> <p><b>Til Boldskabe</b> – Alle Cheftrænere og trænere som er tildelt et boldskab til sit hold/årgang. Ved hængelåse med kode skal koden oplyses til Formand for HB fodbolds bestyrelse på mail.</p> <p><b>Hængelåse</b> udleveres af Formand for HB fodbolds bestyrelse. Det SKAL være HBF's hængelåse, som skal benyttes til boldskabene, således Formand for HB fodbolds bestyrelse til enhver tid kan komme ind i boldskabene.</p>
<p><b>Træningsrekvisitter</b></p>	<p>Alle hold/årgange har eget boldskab i boldrummet. Alle hold får egne bolde, overtrækstrøjer i minimum 2 farver, et sæt med 24 toppe, spillertøj m.m. som skal opbevares i boldskabet.</p> <p>Cheftræneren har ansvaret for udstyret, som udleveres inden sæsonstart i februar og august. Holdet/Årgangen pumper selv deres bolde op til træning og kamp.</p> <p>Store orange kegler, Stænger, Agilitystiger, Global Goal og Fodtennis er til alles brug.</p>
<p><b>Træningssted og -tid</b></p>	<p>Træn kun på det sted eller den bane I har fået tildelt. Andet skal aftales med Bestyrelsen.</p> <p>Ring eller send en mail til Bestyrelsen, hvis du vil ændre jeres træningstider eller gerne vil flytte træningssted.</p>
<p><b>Spillertøj</b></p>	<p>Spillertøj udleveres af Bestyrelsen i august når holdet/årgangen ændre navn fra f.eks. U6 til U7. Derefter er det Cheftræneren/holdlederen, der skal holde styr på holdets/årgangens spilletøj i løbet af sæsonerne (Efterårs-,/Indendørs- og Forårssæsonen).</p> <p>Spillertøjet afleveres/kontrolleres igen kort tid i november, hvor det bliver optalt og suppleret.</p>
<p><b>Kamp</b></p>	<p>Husk <b>opvarmningsbolde</b> og <b>kampbold</b>, som tages i eget boldskab. Husk at opsætte <b>hjørneflag</b> til kamp på 11-mandsbanerne. Husk efter kampen at tage hjørneflagene med tilbage til boldrummet, som ligges i det tilhørende etui, som ophænges. Husk at udfylde elektronisk holdkort, samt indberette resultater ved hjemmekampe.</p>
<p><b>Kamptidspunkt</b></p>	<p>Ved flytning af kampe og andre problemer i forbindelse med kampe kontaktes <b>Kampfordeleren</b> straks.</p>

<b>Børneattest</b>	Ved Sæsonmøde skriver alle trænere/ledere under på en børneattest, som tillader HBF at indhente oplysninger om den pågældende person. Dette skal gøres hvert 3. År og løbende for nye trænere. Fodboldformanden har ansvaret for at alle underskriver en attest.
<b>Standerhejsning</b>	<b>Senior</b> standerhejsning fra U19 og opefter er den sidste lørdag i januar. <b>Ungdoms</b> standerhejsning for U11 – U17 den sidste lørdag i februar. <b>Ungdoms</b> standerhejsning for U6-U10 er den sidste lørdag i marts. <b>(Dog bliver endelig dato meldt ud via opslag og i avisen)</b>
<b>Tilmelding til alle turneringer</b>	Tilmelding til DBU turneringer sker til <b>Hold-tilmelder</b> . Dette gælder <b>træningsturnering/ordinære</b> turnering og <b>inde-turneringen</b> . Tilmelding træningsturnering <b>11 mands</b> med mere end 3 kampe skal gøres ca. medio nov. Tilmelding træningsturnering <b>11 og 8 mands</b> med 3 kampe skal gøres ca. ultimo jan. Tilmelding DBU's turnering <b>3 mod 3</b> ca. ultimo marts. Tilmelding DBU's turnering <b>5 mod 5</b> ca. ultimo marts. Tilmelding DBU's turnering <b>8 mod 8</b> ca. ultimo feb. Tilmelding DBU's turnering <b>11 mod 11</b> ca. medio marts. Tilmelding DBU's <b>indendørsturnering</b> ca. primo september.
<b>Sæsonen</b>	Som udgangspunkt begynder <b>udendørssæsonen</b> efter standerhejsning. Herefter følges skoleåret, hvormed der holdes fri, når børnene har fri fra skole. Som udgangspunkt slutter sæsonen i uge 41. <b>Indendørssæsonen</b> fastlægges år for år, idet de tildelte haltider ikke altid ligger fast. Bestyrelsen fordeler haltiderne til hold/årgange og oplyser dem til Cheftrænerne
<b>HB's hjemmeside</b>	Artikler og indlæg om sportslige præstationer, sociale arrangementer og tilhørende fotos kan sendes til HBF's Hjemmeside ansvarlig på <a href="mailto:webmaster@hadsundboldklub.dk">webmaster@hadsundboldklub.dk</a>
<b>Tilmelding til cups</b>	Tilmelding til cups/stævner skal de enkelte hold/årgange selv stå for, og det er egen betaling. Inspiration kan findes på: <a href="http://www.staevneinfo.dk">www.staevneinfo.dk</a> og DBU. Til ministævner eller cups betaler spillerne selv startgebyret (Typisk 200-400 kr. pr. hold). Se yderligere om vores regler i Klubloven.



## RETNINGSLINIER for SPILLERTØJ og TRÆNINGSREKVISITTER

Kun Formand for Hadsund boldklub fodbold kan **indkøbe for HBF**.

Der må ikke bestilles tøj og Træningsrekvisitter med Hadsund Boldklubs logo uden bestyrelsens tilladelse.

**Tøjmodel:** Det tilstræbes at der indkøbes ens trøje-, shorts- og strømpemodeller i HBF, således holdene kan hjælpe hinanden med ombytning af størrelser, hvis der er en meget lille eller meget stor spiller i enkelte årgange.

HBF spiller i fodboldtøj af mærket HUMMEL.

### Aflevering, optælling, genbestilling og udlevering af spillertøj:

Spillertøjet **afleveres** og **optælles** efter sidste kamp i forårssæsonen i juni til Formand for Hadsund boldklub fodbold, som sørger for samlet **genbestilling** af spillertøj, som mangler eller er slidt op. Spillertøjet **udleveres** igen til holdene, få uger efter og senest den 1. August, således det er klar til efterårssæsonen, hvor alle årgange skifter (U6 bliver U7 osv.).

Alle tasker med spillertøj er mærket med årgangens navn U6, U7, Herre 1, Dame 1 osv. og med holdets størrelse (3-mands, 5-mands osv.). Dette betyder at holdet/årgangen har det samme spillertøj i et år.

Formand for Hadsund boldklub fodbold har sæsonen igennem lagerbeholdning af hvide strømper, røde shorts, målmandshandsker, målmandstrøjer, anførerbind, isposer, klare sække, anførerbind, benskiner, kasketter, svampe, vandspande, små boldpumper, indbindings-/fodtæpe m.v. Indbindings-/fodtæpe udleveres kun til HBF's 1. Hold.

### Lægetasker/isposer:

Der udleveres **lægetasker** til seniorhold. Øvrige hold får udleveret **isposer**.

**Drikkedunke** indkøbes kun til seniorhold. Alle ungdomsspillere medbringer selv sin drikkedunk med navn på til træning/kamp, ligesom de medbringer fodboldstøvler og benskiner.

HBF indkøber IKKE **tape til strømper**, dette indkøber den enkelte spiller eller holdet selv.

## TRÆNERENSHJÆLPEARKE

### 13 Tips til trænere og ledere

Hvis børnene skal synes, at det er **sjovt** og **spændende** at spille fodbold, skal man som træner/leder være opmærksom på:

1. At spillet og træningen skal passe til børnenes **forudsætninger** og **behov**.
2. At træningen skal være præget af forståelse for børns behov for **tryghed** i idrætsmiljøet.
3. At børns **konkurrence-mentalitet** er helt forskellig fra voksnes. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til 'at spille' og tillægger endnu ikke sejr/nederlag større betydning.
4. At børn føler sig **usikre** ved over-ambitiøse voksne.
5. At børn ikke har noget imod en '**stram styring**' – så længe de også får 'åndehuller'.
6. At de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, **bogstaveligt**.
7. At børn har behov for at **snakke** med dig om løst og fast.
8. At børn har et stort behov for, at du **kommenterer deres præstationer** i ny og næ.
9. At børn har behov for **alle slags oplevelser**, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodboldkammerater.
10. At **samspillet** uden for banen ofte har større betydning end selve kampen.
11. At **sammenhold** skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
12. At sæsonens **målsætning** også kan være: 'glade børn' og x antal nye spillere og trænere/ledere.
13. Undgå at **tvinge/overtale/motivere** spillere til at have faste pladser for længe.

### Profil for træner generelt - Det kræves, at træneren altid er bevidst om:

1. At være godt **forberedt** til træning og kamp. Forberedelse er nøglen til en succesfuld træning.
2. At være **omklædt** og helst i HBF's udleverede træningstøj.
3. At **fremme** den gode stemning/atmosfære og glæden ved at mødes.
4. At **fortælle** hvad der skal trænes i - dog ikke i detaljer.
5. At holde fast i øvelsens tema. Virker øvelsen, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne.
6. At være **engageret** og vise det med krop og sprog.
7. At **bevæge** sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
8. At have **øvelser** og **spil** nok til træningslektionen.
9. At **samle** spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
10. At gå i **dialog** med spillerne om træningen, og afsluttet samlingen på ordentlig vis.

## Træningsprioritet

Trænere i ungdomsrækker skal have fokus på **udvikling** af spillernes **tekniske formåen**, uanset hvilket niveau de spiller på. Dette gøres ikke ved, at spillerne står i kø, men derimod ved, at spilleren opnår **så mange boldberøringer som muligt**.

Et træningspas kan sagtens bestå af **teknisk træning i halvdelen af tiden** og dernæst en eller anden form for kamptræning. Forslag til dette kan være **stationstræning**, det vil sige at organisere træningen i små stationer, hvor hver station har en øvelse og spillerne cirkulerer imellem stationerne.

Et andet forslag er **individuel træning**. Her tages nogle til side, og man øver intensivt med dem, mens andre laver nogle andet.

Man med fordel spille på **små baner**, med få spillere på holdene, for at forøge den enkeltes boldberøringer.

## Instruktion til børn

### Hvordan kan man bedst instruere spilleren/spillerne i forhold til spil?

- Give dem **personlig vejledning** mens spillet foregår (Eventuelt tæt på spilleren).
- Trække ham/hende til siden og **vis/forklare**.
- **Stoppe spillet**, så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spilleren om hendes/hans mening og **lægge op til dialog**.
- 

### Vis – Forklar – Vis modellen.

- **Vis** - Vis spillerne, hvad de skal gøre og forklar kort (Meget lidt snak).
- Sæt øvelsen i gang (Det giver dig muligheden for at se, hvordan spillerne udfører øvelsen).
- **Forklar** - Stop efter x minutter og giv dem instruktionsmomenterne for den tekniske færdighed, som I træner
- **Vis** – Vis færdigheden/øvelsen igen.
- Sæt øvelsen i gang igen.

### Udover de opgaver som HB fodbolds bestyrelse er ansvarlig for er det også:

- At **have ansvaret for** at alle HBF's hold/årgange får udleveret det nødvendige spillertøj og træningsrekvisitter. (Herunder skal der tages hensyn til afdelingens samlede økonomi og planlægning, samt ligelig fordeling).
- At **udfærdige** en sæsonplan, udendørs og indendørs, over træningstider og -steder for HBF. (Her tages udgangspunkt i sidste års plan) Herunder at informere de Ansvarlige Trænere.

Alle frivillige og ansatte skal vide at Bestyrelsen og sportsligt udvalg er til tjeneste, hvis der er spørgsmål/undren omkring klubben og aktiviteter på grønsværen eller andet. Kontakt os hvis I har noget.