



Velkommen som børnetræner i Ribe Boldklub



DBU:
Ambitionen er at
skabe verdens bedste
børnefodbold, til
glæde og gavn for
alle børn, og dansk
fodbold.

Velkommen som ny børne/unge træner i Ribe BK.

Boldklubben vil gerne takke dig for dit frivillige engagement.

Tak fordi du vil være med til at sikre, at børn i Ribe Boldklub får gode oplevelser med vennerne, gennem leg og spil. I Ribe Boldklub tror vi på, at alle hold skal have tilknyttet ansvarlige og entusiastiske voksne, der brænder for børns idræt, og det sociale sammenhold på holdet.

For at hjælpe dig godt i gang med trænergerningen, har vi udarbejdet denne folder "Velkommen som børnetræner" i Ribe Boldklub. Den er et praktisk værktøj, som gerne skal give inspiration og svar på nogle af de spørgsmål, som naturligt opstår som måske ny i klubben, og fodboldtræner for første gang.

Alle trænere i klubben har tilknyttet en koordinator, som sidder i sportsudvalget. Du kan gå til din koordinator med alle former for spørgsmål og forespørgsler. Koordinatoren kan f.eks. være behjælpelig med oprettelse af facebookgruppe til forældre, Holdsport, arrangere forældre-møder, skaffe ekstra udstyr/bolde mm. Der kan søges inspiration på klubbens hjemmeside, under menuen: "værdier og holdninger"



Børn
spiller ikke
fodbold for sjov,
men fordi
det er sjovt!

- Du får som træner i boldklubben, udleveret nøglebrik der giver adgang til klubbens lokaler + boldrum. Nøglebrikken er kun til personlig brug. Nøglebrikken kan lukkes, hvis denne bortkommer.
- Tøjpakke bestilles i sportsmaster, gerne i god tid, så det er klar til første træning. Vi vil gerne skabe fælles identitet i ledergruppen.
- Facebookgruppe, Vi har en fælles facebookgruppe for alle trænere/ledere i klubben, denne kan bruges til sparring, udveksling af ideer, tvivlsspørgsmål mm.
- Mulighed for træneruddannelse f.eks. UEFA C-licens, betalt af Ribe Boldklub
- Flere årlige sociale arrangementer.

Som træner skal du udfylde en børneattest. Det er lovpligtigt for foreninger at indhente børneattester på trænere og ledere, der har med børn og unge under 15 år at gøre. Børneattesten sendes digitalt til din e-boks.

Som udgangspunkt vil klubben gerne have minimum 2 trænere pr. hold, afhængig af holdets størrelse. For fleksibilitetens skyld, kan der sagtens være 3 eller 4 trænere tilknyttet et hold, det er helt op til jer selv.

Ribe boldklub har som udgangspunkt frivillige "Forældretrænere" på alle hold til og med U12. Det vil sige at det er forældregruppens samt sportsudvalgets ansvar i fællesskab at finde trænere til holdene.

- Dit frivillige arbejde honoreres med gratis kontingent til dit barn på holdet.

Som trænere bestemmer I selv hvilke dage, samt hvor mange gange og hvor længe I træner. Banefordeling koordineres af bestyrelsen, og udarbejdes 2 gange om året.
Der er både mulighed for indendørs fodbold i fritidscenteret i vinterhalvåret,

samt udendørs træning på Runddelen, multibanen eller kunstgræs.
Som udgangspunkt træner man altid med den årgang, man går i skole med. Kun i særlige tilfælde, og med sportsudvalgets godkendelse, kan man få lov at træne med årgangen over/under.

DE 10 TRÆNERBUD

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	At 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, dribble- og fintetræning.
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 fodboldbaner 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	Ofte 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, men hvis børnene skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene. Det kan sammenlignes med klasselokalet, hvor læreren vejleder i stavning, matematik med mere, men lader børnene selv finde løsningerne.
10	At der er 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.

Et forbillede

Børnene ser ofte træneren som deres forbillede. Det er derfor vigtigt, at træneren ser sig selv som rollemodel for børnene, og undgår negative tilråb og synlig forskelsbehandling. Børnetræneren skal skabe rum til god stemning, og plads til fejltagelser. Ribe Boldklubs fodboldspillere skal føle ligeværdighed, hvilket gøres ved at lade børnene spille sammen uanset niveau. Den daglige træning skal være forberedt, således at den passer til flere niveauer, og lægger vægt på barnets spillemæssige udvikling.

Princippet "Lige meget spilletid"

ALLE børn skal spille LIGE MEGET i ALLE kampe – for det har de simpelthen lige meget ret til!

Den enkelte træner skal sikre lige meget spilletid til alle spillerne, så det er vigtigt, at klubben sikrer opbakning til denne tilgang fra alle trænere.

Det skal ikke forstås som en stopursøvelse, men det handler i bund og grund om, at alle børn har ret til at spille lige meget. Uanset kampens udvikling, stillingen i kampen etc.

Børnefodbold handler om den enkelte spillers udvikling, og ingen børn udvikler sig ved at sidde på bænken.

TRYGHED

Træneren skal være bevidst om miljøet før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket blandt andet indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet.

Det skal sikres, at alle børn har mulighed for at spille kamp eller stævne en til tre gange om måneden. Det betyder, at det er en god idé at planlægge sæsonen, så det sikres at der på hver årgang er nok hold tilmeldte, så alle børn der vil, kan spille kampe.

Det accepteres således ikke, at enkelte spillere ikke får mulighed for at deltage i kampe, pga. niveau eller lignende. **ALLE BØRN HAR RET TIL AT SPILLE KAMPE.**

DBU's børnesyn

Ribe BK følger DBU's børnesyn, læs mere om dette på DBU's hjemmeside.

DBU'S BØRNESYN

Alle børn har værdi som menneske og som spiller.

De 10 forældrebud

- 1 Mød op til træning og kamp
– dit barn sætter pris på det.
- 2 Forhold dig i ro på sidelinjen
– lad børnene spille.
- 3 Ophold dig kun langs den ene
sidelinje – og i god afstand til
trænere og spillere.
- 4 Respekter trænerens
beslutninger – vær positiv og
støttende.
- 5 Respekter dommerens
beslutninger – se på dommeren
som en vejleder.
- 6 Skab god stemning ved
kampene – byd f.eks. udeholdets
forældre på kaffe.
- 7 Spørg om kampen var
spændende og sjov – ikke om
resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt
udstyr – overdriv ikke.
- 9 Bak op om holdets og klubbens
arbejde – din indsats bliver
værdsat, ikke mindst af dit barn.
- 10 Husk på, at det er dit barn, som
spiller fodbold, ikke dig!

Små fødder: (U3+U4+U5) - drenge og piger

KLUBBENS YNGSTE SPILLERE.

Der er stor fokus på leg og motorik, det skal være sjovt at komme til fodbold.

Legene kan både foregå med og uden bold, og meget gerne i rotation på flere stationer, inddrag gerne forældrene.

- Hvert barn har min. en forældre med
- Drenge og piger spiller sammen
- Der spilles ikke kampe i disse årgange.
- En bold til hver.

Efter vinterferien, kan den ældste årgang, begynde at snuse til det at spille en kamp.

En af stationerne kan være en forhindringsbane. Kun fantasien sætter grænser. Kan både laves med og uden bold, opstil gerne 1 eller 2 mål undervejs på banen, som vogtes af en forældre.

Der forefindes en masse remedier i materialerummet, husk at lægge på plads efter brug.

Involver forældrene så meget som muligt, det giver tryghed for alle.

TIP: Som det sidste, mødes alle i en rundkreds, siger tak for i dag, og klapper af hinanden.



U6 + U7 – 3:3 mands - drenge og piger

Som U6 + U7 vokser interessen for spillet, man vil typisk opleve voksende niveauforskel, det er vigtigt ikke at dyrke denne, ved ikke at niveaupdele træningerne for meget. Slut gerne træningen af med kamp.

- Lav altid jævnbyrdige hold til træning og kamp
- Benyt meget stationstræning i grupper af 4-8 børn
- Få bolden så meget med som muligt.
- Inddrag stadig forældrene så meget som muligt, f.eks. til at lære børnene at stå pænt i køen, stå på mål. Osv.

Som U6 starter man med at spille "Rigtige" kampe. Kampene er ikke niveau-delte i turneringsudbuddet, så lav altid jævnbyrdige hold, hvis man har mere end et hold tilmeldt.



DE VIGTIGSTE REGLER:

- Et hold må bestå af op til 5 spillere, hvoraf 3 må være på banen samtidig.
- Kommer et hold bagud med tre mål, må det få en ekstra spiller på banen. Ved reducering, så holdet er bagud med mindre end tre mål, tages én spiller ud igen. Hvis holdet er bagud med seks mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.
- Der spilles ikke med hjørnespark, i stedet er der altid målspark.
- Der spilles ikke med indkast. Derimod benyttes indspark, når bolden er ude over sidelinjen.
- Der spilles 1x10 min (Kan forekomme ændringer).
- Der spilles med boldstørrelse 3.
- Der spilles ikke med målmand, ingen af spillerne må bruge hænderne.
- En forældre fungerer som "dommer" og forsøger at guide børnene gennem kampen.
- Der spilles efter princippet, om lige meget spilletid til alle.
- Alle regler findes på DBU's hjemmeside.

Vi anbefaler fra klubbens side, at U6 træner 1 gang om ugen udendørs i sommerhalvåret, samt 1 gang om ugen indendørs i vinterhalvåret.

Vi anbefaler fra klubbens side, at U7 træner 1 gang om ugen udendørs i efteråret, og evt. 2 gange om ugen udendørs i foråret, hvis ønsket er herom fra spillere og forældre. På denne måde kan de

forberedes på livet som U8 spiller efter sommerferien.

I vinterhalvåret trænes og spilles kampe indendørs, eventuel suppleret af en ugentlig træning udendørs, for de motiverede børn på multibanen.

Fra U7/8 forsøger vi at dele piger og drenge på hvert sit hold.

U8 + U9 + U10 – 5:5 mands

Fra U8 til U10 spilles der på 5 mands bane, det begynder nu at ligne en "Rigtig" fodboldkamp, med indkast, hjørne og fast målmand, der må bruge hænder. Kampene bliver fra U8 niveauopdelt, man har muligheden for at melde til i 3 rækker: A+B+C, især det første år, kan det være svært at melde hold til på det rigtige niveau. Søg gerne inspiration herom på DBU's hjemmeside.

Ribe BK og DBU anbefaler at melde holdene til i forskellige rækker, så alle spillere har mulighed for at møde spillere på ens eget niveau.

Har man f.eks. 2 hold på en årgang, bør man have et C-hold til nybegynderne, + et A eller B hold til de mere motiverede spillere.

Hvis man som træner hellere vil have f.eks. 2 B hold, er det også OK. Det vigtigste er, at alle spillere på holdet, får tilbuddet om at spille kampe.

Vi anbefaler fra klubbens side, at der trænes 2 gange om ugen udendørs i sommerhalvåret.

I vinterhalvåret trænes og spilles kampe indendørs, eventuel suppleret af en ugentlig træning udendørs, på klubbens kunstbane. Derudover er der mulighed for at tilmelde sig kunstgræsturnering ved DBU.

Man kan med fordel begynde at bruge apps som Holdsport, eller Kampklar fra DBU, til at holde styr på træning og kampe. Spørg din koordinator herom.

DE VIGTIGSTE REGLER:

- Et hold må bestå af op til 8 spillere, hvoraf 5 må være på banen samtidig.
- Kommer et hold bagud med tre mål, må det få en ekstra spiller på banen. Ved reducering, så holdet er bagud med mindre end tre mål, tages én spiller ud igen. Hvis holdet er bagud med seks mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.
- Der spilles med indkast, hjørnespark og målspark.
- Spilletid: U8: 2x20 min. U9: 2x25 min. U10: 2x30 min.
- U8 spiller med boldstørrelse 3. U9 og U10 spiller med boldstørrelse 4.
- Der spilles med fast målmand, der må benytte hænder i feltet. Angivet med målmandstrøje.
- Arrangørklubben sørger for kvalificeret kampleder/dommer (Typisk en forældre).
- Der spilles efter princippet, om lige meget spilletid til alle.
- Alle regler findes på DBU's hjemmeside.





Vigtige kontaktpersoner i klubben

SPORTSLIG ANSVARLIGE I BESTYRELSEN:

Morten Lund Mørk	Små fødder – U10	61667602
Thomas Frederiksen	U11 – U13 drenge	42431281

SPORTSUDVALGET:

Lars Kviesgaard	Sportskonsulent + (U14-U17)	51330752
Michael K. Christensen	Små fødder – U10 drenge	40149773
Thomas Braagaard	U8 – U13 piger	29892681
Brian Pedersen	U14 – Senior damer	20355889
Jakob Hansen	U19 – Senior herre	30633440
Nicolaj Kviesgaard	Events/Kursus	51329787
Ulla Andreassen	Events/Kursus	24802370

MATERIALEMAND:

Henry Quebech	24987421
---------------	----------

KAMPFORDELER:

Dennis Jørgensen	29335494
------------------	----------