

TRÆNERFOLDER – UNGDOMSAFDELINGEN

Fredensborg fodbold og idrætsforening

Det skal være sjovt og lærerigt at gå til fodbold i FBI i fællesskab med andre

Velkommen som ungdomstræner

Tusind tak, fordi du er træner i vores ungdomsafdeling! Din rolle er afgørende for, at børn og unge får gode oplevelser med fodbold – og bliver i sporten længere. Vi håber, denne folder giver dig et hurtigt overblik over klubbens værdier, rammer og støtte til dig som ungdomstræner.

Klubbens værdier i ungdomsfodbold

- **Fodbold for alle:** Alle skal føle sig velkomne og kunne udvikle sig – uanset niveau.
- **Udvikling frem for resultater:** Vi måler succes i glæde, deltagelse og læring.
- **Tryghed og fællesskab:** Vi skaber rammer, hvor børn og unge tør være sig selv.
- **Rollemodeller:** Træneren er vigtig for både fodboldmæssig og menneskelig udvikling.

Definition af træningsmiljø:

- Det skal være sjovt og lærerigt at gå til fodbold i FBI i fællesskab med andre
- Alle spiller har en bold
- Skab et højt aktivitetsniveau for den enkelte spiller og grupper ved mangel gentagelse og lidt kø
- Vis – forklar – vis
- Aktion å aktion
- Tilstræbe at blive dygtig til de forskellige fodboldkompetencer
- Lære at blive en god holdkammerat
- Lære at tage de rigtige beslutninger
- Spilleren i centrum

FBI arbejder ud fra forløbstræningsprincippet.

Definition af trænerrollerne:

Cheftræneren:

- Ansvarlig for planlægning af træning for hele årgangen.
- Ansvarlig for at coache ud fra beskrivelser i manualen
- Ansvarlig for samarbejdet med årgangene omkring egen årgang.
- Skal være med til at skabe et stimulerende, udfordrende, rummeligt og behageligt træningsmiljø.
- Primærtræner til kampe og stævner
- Ansvarlig for sammenhæng i spillestil på hele årgangen.
- Skal være åben over for nye ideer fra spillere, medtrænere og ledere.

Assistenttrænere:

- Skal forberede sig i henhold til cheftræners oplæg
- Coacher ud fra beskrivelser i manualen
- Skal være med til at skabe et stimulerende, udfordrende, rummeligt og behageligt træningsmiljø
- Hjælpetræner til kampe og stævner

Unge trænere

- Individuel sparring og feedback med spillerne – f.eks. når spillerne står i kø
- Sikre at der hele tiden er bolde for derved at opretholde et højt flow
- Være omkring de spillere der har brug for en ekstra hånd – f.eks. binde snørebånd, tage sig af det grædende barn osv.
- Minimum én øvelse per træning køres af ung træner.

Holdleder:

- Ansvarlig for holdkassen
- Ansvarlig for sociale tiltag
- Ansvarlig for generel kommunikation mellem trænere, forældre og klub
- Ansvarlig for afvikling af klubtiltag som julekalendere, stævner, afslutninger m.m.

Aldersrelateret træning

Vi tilpasser træning og tilgang efter spillernes alder og udviklingstrin:

U6–U9 (Begynder):

- Leg og bevægelse med bold
- Fokus på glæde, motorik og fællesskab
- Korte instruktioner og mange boldberøringer

U10–U12 (Læring og nysgerrighed):

- Basale tekniske færdigheder og småspil
- Inddragelse af spillernes egne ideer
- Læring gennem spil – ikke kun øvelser

U13–U15 (Udvikling og forståelse):

- Positioner, spilintelligens og samarbejde
- Fokus på både det individuelle og kollektive spil
- Kommunikation og ansvar på banen

U16–U19 (Modning og fordybelse):

- Højere taktisk forståelse
- Fysisk og mental robusthed
- Fastholdelse og forberedelse til seniorfodbold

Din rolle som ungdomstræner

- Skabe et trygt og positivt træningsmiljø
- Møde børnene i øjenhøjde – både fagligt og menneskeligt
- Være tydelig og tålmodig – og bruge anerkendende kommunikation
- Samarbejde med forældre, trænere og klubbens ledelse
- Holde dig opdateret via trænermøder og kurser

Klubben støtter dig med

- **Træneruddannelse** (fx DBU C-licens, B1, børnetrænerkurser)
- **Træningsøvelser og skabeloner** via Better coaching og klubben
- **Udstyr og bolde** – vi sørger for, du har det, du skal bruge
- **Trænerfællesskab** med sparring og erfaringsdeling
- **Mentorordning** for nye trænere,

Samarbejde med forældre

Forældrene er en vigtig del af holdets trivsel:

- Afhold gerne et forældremøde ved sæsonstart
- Vær åben og tydelig i din kommunikation
- Husk at give plads til dialog og spørgsmål
- Brug evt. Holdsport, eller lign. til info og tilmeldinger

De 10 Forældre Bud til Fodboldkampe og Træning

1. Respekter trænerens rolle. Lad trænerteamet gøre deres arbejde. Stil dig tilpas langt væk, så du ikke blander dig i deres beslutninger eller kommunikation med spillerne. Dette sikrer fokus og arbejdsro.
2. Vær en positiv tilskuer. Dine kommentarer fra sidelinjen skal altid være opmuntrende og respektfulde. Undgå at kritisere spillere, dommeren eller trænerne.
3. Motiver, men undgå overstyring. Støt dit barn ved at opmuntre og fejre deres indsats, ikke kun deres resultater. Undgå at give taktiske anvisninger – det er trænerens ansvar.
4. Skab en god atmosfære. Dit kropssprog og din opførsel påvirker både dit barn og de øvrige børn. Hold stemningen positiv og glædelig.
5. Hold afstand til banen. Placér dig altid på den tilskuervenlige side af banen og uden for trænerens og spillernes arbejdsområde. Dette giver ro og respekt for deres arbejde.
6. Undgå at blande dig i træningen. Træningstiden er for spillerne og trænerne. Din tilstedeværelse skal være som tilskuer, ikke som deltager eller rådgiver.
7. Vær opmærksom på sproget. Uanset hvad der sker på banen, skal dine ord og handlinger altid afspejle respekt og sportsånd.
8. Lær barnet at tage ansvar. Hjælp dit barn med at forstå vigtigheden af at lytte til træneren, følge reglerne og samarbejde med holdkammeraterne.
9. Husk at det er børnenes spil. Kampen og træningen handler om børnenes udvikling og glæde ved sporten – ikke om at tilfredsstille dine ambitioner eller forventninger.
10. Kommuniker konstruktivt. Hvis du har bekymringer eller spørgsmål, skal du tage det op med træneren uden for træning eller kamp. Gør det respektfuldt og på en passende måde. Hvordan kunne spørgsmålet være stillet for at sikre en tydelig og præcis guide til forældres rolle ved fodboldkampe?

Praktisk info

Træningstider og banefordeling: Gunnar Jensen gunnarjensen1972@gmail.com

Holdoversigt: <https://live-1021-fredensborg-bi.umbraco-proxy.com/>

Kontaktpersoner:

- Ungdomsansvarlig: Kenneth Kristensen kekr2929@gmail.com
- Sportslig leder: Kenneth Kristensen kekr2929@gmail.com
- Trænerkoordinator: Kenneth Kristensen kekr2929@gmail.com, Thomas Jensen thbastrupvej@gmail.com
- Udstyr: Kenneth Kristensen kekr2929@gmail.com
- Lån af lokaler: Thomas Jensen th.jensen@hotmail.dk
- Bane Bookning: Kenneth Kristensen kekr2929@gmail.com, Claus Rasmussen claus3480@outlook.dk
- Refundering af udlæg efter godkendelse: Leif Lund leif@llttrans.dk
- Divs Apps Til kampe: Thomas Jensen thbastrupvej@gmail.com

Vigtige links

- <https://live-1021-fredensborg-bi.umbraco-proxy.com/www.dbu.dk/træner>
- Link til træningsøvelser, FCNconnect.dk Better Coaching app: Thomas Jensen thbastrupvej@gmail.com

Tak fordi du gør en forskel!

Du er en vigtig brik i børns og unges fodboldliv. Din indsats betyder mere, end du tror – både på og uden for banen.