

# Koncept: “Bevæg dig for livet” i vores klub

Vores mål er bevægelse og fællesskab.

Fodbold er redskabet – ikke formålet.

## Det her er vi

- Et **motionsfællesskab** for dem, der ikke trives i konkurrencefodbold.
- Et sted hvor du kan komme, når du kan, og stadig høre til.
- Et tilbud med **lav tærskel og høj rummelighed**: mange niveauer – samme respekt.
- En træning hvor vi designer spillet for **mest mulig bevægelse** (små baner, max 3 berøringer).

## Det her er ikke os

- Ikke et hold hvor “niveauet” skal op, og de bedste sætter standarden.
- Ikke et sted med råb, skældud, irettesættelser eller pres for at “vinde”.
- Ikke et A/B-hold, ikke udtagelse, ikke hierarki.

## Vores bundlinje

**Alle kan være med – hvis man kan være i præmissen:**

1. **Respekt** (ingen skældud)
2. **Rummelighed** (alle niveauer)
3. **Bevægelse først** (reglerne beskytter flow og balance)
4. **God oplevelse** (ingen går hjem “mindre værd”)

## Når vi står i et valg: hvad prioriterer vi?

Hvis noget kolliderer med konceptet, vælger vi altid:

**Tryghed + bevægelse + fællesskab** over intensitet + niveau + “vinde”.

## Spilleregler – kort opsummeret

1. **Respekt først**: Ingen skældud, råb eller nedgørende kommentarer.
2. **Bevægelse før “sejr”**: Vi spiller for flow og aktivitet – fodbold er midlet.
3. **Fair blanding på alle baner**: Vi fordeler og blander ligeligt – **ingen hurtig/langsom-baner** og ingen A/B-hold.
4. **Plads til alle, hvis adfærden er ok**: Niveau er ikke problemet – adfærd kan være det.
5. **Træneren lukker diskussionen på dagen**: Uenighed tages roligt efter træning.
6. **Børn i ferier**: Kan deltage når det fungerer – forældre vurderer, trænere justerer hold herefter.

## Trænerrollen i “Bevæg dig for livet” (det du siger ja til)

**Trænerens primære opgave: At beskytte rammen: tryghed, bevægelse og fællesskab.**

Fodbolden er værktøjet – oplevelsen og bevægelsen er målet.

### Det du køber ind i som træner

- Du er **kulturbærer**: du sætter tonen, og andre følger den.
- Du prioriterer **rummelighed over niveau** og **flow over “rigtigt spil”**.
- Du sikrer **fair blanding på alle baner** (ingen hurtig/langsom, ingen A/B).
- Du passer på, at folk **går hjem med energi – ikke irritation eller skam**.
- Du accepterer præmissen:

**Vi er et motionsfællesskab. Vi træner ikke for at hæve niveauet – vi spiller for at få bevægelse sammen.**

### Fast ramme (ikke til diskussion)

- Vi spiller **som udgangspunkt altid på 5-mandsbaner**.
- Hvis deltagerantal og banekapacitet passer til flere baner: **så åbner vi en bane mere** (stadig 5-mands).
- **8-mandsbane bruges kun undtagelsesvis**.

### Sådan ser træneradfærd ud hos os

- Du stopper uacceptabel tone tidligt og roligt: *“Her skælder vi ikke ud.”*
- Du minder om fælles præmisses: *“Bevægelse først. Fair mix. God tone.”*
- Du hjælper med at **fordele hold og rotation** efter rammen, så alle får en god oplevelse.

### Det er ikke trænerrollen her

- At ændre formatet for at “gøre det mere seriøst” eller “hæve niveauet”.
- At skabe hierarki på banerne eller favorisere de dygtigste.
- At afvise deltagere pga. alder/niveau (vi følger vores fælles regler og justerer holdsammensætning: når det fungerer, er det ok).

### Minimumskrav (kort og tydeligt)

For at være træner i gruppen skal du kunne sige ja til:

- **Respekt-kodeks** (ingen skældud/råb)
- **Rummelighed** (blandede niveauer som præmis)

- **Fair mix på alle baner**
- **Fast format** (5-mands som udgangspunkt, 8-mands kun undtagelsesvis)

## Spilleregler – kort opsummeret

7. **Respekt først:** Ingen skældud, råb eller nedgørende kommentarer.
8. **Bevægelse før “sejr”:** Vi spiller for flow og aktivitet – fodbold er midlet.
9. **Fair blanding på alle baner:** Vi fordeler og blander ligeligt – **ingen hurtig/langsom-baner** og ingen A/B-hold.
10. **Plads til alle, hvis adfærden er ok:** Niveau er ikke problemet – adfærd kan være det.
11. **Træneren lukker diskussionen på dagen:** Uenighed tages roligt efter træning.
12. **Børn i ferier:** Kan deltage når det fungerer – forældre vurderer, træner justerer hold herefter.

### Spilleregler udvidet:

#### 1) Respekt er bundlinjen

Vi taler ordentligt. Ingen skældud, råb, brok eller kommentarer, der gør andre mindre. Bliver man frustreret, tager man luft eller går til en træner efter spillet.

#### 2) Vi spiller for bevægelse – ikke for at vinde

Formålet er motion og en god oplevelse. Vi bruger regler og rammer (små baner, max 3 berøringer og løbende justeringer) for at sikre flow, aktivitet og balance.

#### 3) Fairness i hold – vi blander på alle baner

Holdene fordeles og blandes så jævnt som muligt på alle baner. Der findes ikke “hurtig-bane” og “langsom-bane”. Ingen A/B-hold. Vi roterer og mixer, så alle får spil, bevægelse og succesoplevelser.

#### 4) Plads til alle – hvis man kan være i præmissen

Niveau er aldrig problemet. Det er adfærd og attitude, der kan være det. Du er velkommen, når du kan acceptere blandede niveauer og spille efter rammen.

#### 5) Træneren skaber ro og ramme på dagen

Træneren har mandat til at justere hold, regler og rotation for at beskytte fællesskabet og flow. Uenighed tages efter træning – kort, roligt og ordentligt.

#### 6) Børn i ferieperioder

Børn kan deltage i ferier, når det fungerer i rammen. Forældre vurderer, om barnet kan holde til tempo og respektere reglerne. Trænerne justerer hold så det passer.