

**Helsingør Fodbold – Den røde børnetråd
(Rammer for børnefodbolden i Helsingør
Fodbold)**



Helsinge Fodbold – Den røde børnetråd (Rammer for børnefodbolden i Helsinge Fodbold)

Helsinge Fodbold har gennem årene lært mange børn at spille fodbold ud fra et udviklende og sundt fodboldmiljø, drevet af frivillige trænere. Dette dokument skal være med til, at der sikres en fælles struktur og fællesskab for et sundt udviklingsmiljø for børnefodbolden.

Formålet med dette dokument er derfor at skabe fælles rammer for børn, trænere, holdledere og forældre, når man spiller børnefodbold i Helsinge Fodbold.

Holdninger til børnefodbolden

I Helsinge Fodbold skal der være fokus på at udvikle spillerne samtidig med, at der skal være en fællesskabsfølelse på årgangene uanset, hvilket niveau man besidder. Dette betyder, at der til kamp og træning gælder nogle retningslinjer, som skal sikre, at alle børn får en god oplevelse ud af at spille fodbold i Helsinge Fodbold.

Vi skal i Helsinge Fodbold hele tiden huske, hvorfor børn spiller fodbold. Det gør de for at opleve, at det er sjovt, for at være involveret, for at lege med fodbolden, for fællesskabet og venskabet.

Kampe og stævner

Ude til kampe og stævner har vi fokus på de gode detaljer og positive oplevelser. Trænerens vigtigste resultat er børn, der udvikler sig positivt socialt, fysisk og fodboldteknisk. Det må **ALDRIG** blive et fokus i sig selv, at man skal vinde kampen eller stævnet, når man er træner for en børneårgang.

Når vi er ude til kampe og stævner har **alle børn ret til lige meget spilletid**. Dette gælder uanset niveauforskelle. Børn udvikler sig ved at spille fodbold – ikke ved at sidde på bænken. Princippet bliver af DBU kaldt 'Lige Meget Spilletid'. 'Lige Meget Spilletid' er en rettesnor og ikke en regel. Det er selvfølgelig altid op til jer trænere at bruge jeres sunde fornuft og tage de hensyn, som der skal tages til den enkelte spiller. Det er jer, der kender børnene. Princippet må dog **ALDRIG** tilsidesættes for at jage et resultat.

Vær positiv, når børnene spiller kampe og lad dem spille! Børn skal ikke have 1000 ting at vide ude fra sidelinjen. Positive tilråb er godt – både fra trænere, holdledere og forældre, men man skal ikke hele tiden fortælle dem, hvor de skal løbe hen, og hvor de skal spille bolden hen. Lad børnene tænke selv og giv dem lov til at lave fejl.

Forældrenes rolle til kampe er at heppe og komme med positive tilråb. Som træner må man gerne huske forældre på dette. Forældrene må også gerne huske hinanden på det.

Vi henviser til DBU's 10 forældreråd:

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 fx. 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!

Træning

Vi deler holdningen hos DBU om, at der **ingen** niveauinddeling sker på årgangene fra U5-U7. Fra U8 kan der begynde at ske en fleksibel niveauinddeling også kendt som 25-50-25. Denne tommelfingerregel betyder, at børnene 25 procent af tiden træner med børn på lavere niveau, 50 procent af tiden træner med børn på samme niveau og 25 procent af tiden træner med børn på højere niveau. Dette har vist sig at være fordrende for et udviklende og stimulerende fodboldmiljø. Der er altså ikke tale om en permanent niveauinddeling af børnene.

Den gode træner i Helsingør Fodbold

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er der skitseret nogle gode råd, som virker rigtigt godt:

- Opvarmning er **IKKE**: "løb to gange rundt om banen". Varm i stedet op med forskellige motoriske øvelser med og uden bold, spil/lege og øvelser, hvor spillerne har en bold hver
- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl gerne øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen. Brug materialet, som DBU sender ud til jer, hvis I er tidspressede
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- **Undgå** fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- **Undgå** løbetræning/intervalløb. Lav i stedet intervalspil med bold

Martin Elliott Horslev Jensen

Sportslig ansvarlig for børnefodbold / Børneudviklingstræner

e-mail: mhj.football@gmail.com

mobil: 93908060