



# Dragør Boldklub: Venner og vindere, "Den Gule tråd"

- En holdningsguide til en god årgang i Dragør Boldklub

## Indhold:

1.00	Dragør Boldklub	2
1.01	Baggrund	2
1.02	Værdigrundlag	2
2.00	Organisation	3
3.00	Holdninger	4
3.00	Opstart og organisering af en årgang	5
5.00	Træning	6
5.01	U5-U7	6
5.02	U8-U10	6
5.03	U11-U12	7
5.04	U13-U15	7
6.00	Uddannelse	9
7.00	Forældrene	10
8.00	Kalenderen	11
9.00	Kontaktpersoner	13
10.00	Kilder og referencer	14

## 1.00 Dragør Boldklub

Dragør Boldklub blev stiftet 21. maj 1907 og er dermed Amagers ældste fodboldklub.

I dag er der næsten 1000 medlemmer i Dragør Boldklub, og klubben udøver et både stort sportsligt og socialt arbejde.

### 1.01 Baggrund

Baggrunden for den "Gule Tråd" er, at Dragør Boldklub ønsker at have et værdigrundlag at arbejde ud fra således, at vi kan skabe de bedste rammer og for vores ledere, trænere og spillere.

Et fælles grundlag gør det meget nemmere at nå vores fælles mål om at have det sjovt og udvikle dygtige fodboldspillere.

### 1.02 Værdigrundlag

Dragør boldklub vil gerne være kendt som et sted, hvor vi i et inspirerende miljø udvikler dygtige fodboldspillere, og hvor der opstår venskaber for livet.

Der skal være fokus på det sociale, men også på udvikling af evner og kompetencer hos spillerne.

**For modstanderne** skal det være en god oplevelse at spille fodbold mod Dragør Boldklub. Både fordi vi er gode og giver dem kamp til stregen, men også fordi vi er et godt bekendtskab, både på og uden for banen.

I Dragør Boldklub er det en målsætning, at alle skal have et godt tilbud, men det udelukker ikke, at nogle spillere får et eller flere ekstratilbud.

**motto:** Dragør boldklub: "Venner og vindere"

## **2.00 Dragør Boldklub's Organisation**

- Bestyrelse

- Ungdomsformand

- Børneformand

- Årgangsleder

- Cheftrænere

- Trænere

- Holdledere

### **3.00 Holdninger**

#### **Dragør Boldklubs holdninger til børne- og ungdomstræning**

For Dragør Boldklub er det vigtigt, at en årgang forbliver EN årgang, og at der ikke bare plukkes de bedste, mens resten kan klare sig selv. Det er vigtigt, at alle forstår, at der er tale om en samlet årgang, der skal fungere som en enhed, og hvor der dannes relationer på tværs af børnenes kompetencer.

Vi ønsker i Dragør Boldklub at skabe et miljø, hvor så mange som muligt får muligheden for at udvikle sig bedst muligt ud fra det potentiale, den enkelte besidder. Vi håber derved bl.a. at minimere spildet af potentielle talenter - eksempelvis dem der modnes sent - (DIF anslår, at 50% af talentmassen er stoppet med fodbold, inden de fylder 12 år!).

- **Dragør Boldklub skal være et sted, hvor ALLE har det sjovt og udvikler sig både socialt og som fodboldspiller uanset niveau.**
- **Det er vigtigt for os, at spillerne oplever mange forskellige scenarier i deres børne- og ungdomstid, således at de er rustet bedst muligt til livet som fodboldspiller. Dette gælder sportsligt, men også mentalt og socialt.**
- **Snart skal man være 5, 7, 9 og 11 spillere på banen, der er altid et vist frafald, og der kommer ikke mange nye til Dragør, når børnene er over 8-9 år. Derfor skal vi passe godt på dem, vi har.**
- **Der er ikke nogen, der kan forudse, hvordan et barn udvikler sig, når det bliver 10, 13 og 17 år. Nogen børn modnes tidligt og andre modnes først langt senere, og mange potentielle talenter går tabt ved en for tidlig niveauopdeling.**
- **Alle børn i Dragør Boldklub har lige ret til trænere, bolde og andre ressourcer. Der er IKKE nogen børn, der skal fra-sorteres i en alder af 5-8 år.**
- **Og selvfølgelig må vi gerne kræve et engagement fra børnene, især efterhånden som de bliver ældre.**
- **Dragør Boldklub er baseret på frivillig arbejdskraft fra forældre.**

## 4.00 Organisering af en årgang

### Opstart

#### Roller og ansvarsfordeling

Det kan være en stor opgave at være træner for en børneårgang, især hvis man står med hele ansvaret selv. Derfor er det vigtigt at få organiseret sig ordenligt fra start.

Der bør på hver årgang være:

1 Årgangsleder, ansvarlig for årgang. Årgangslederen refererer til børne- eller ungdomsformanden og står for det organisatoriske, rekruttering, årgangsmøder, ind- og udmeldelse, pædofil attester (se kontrakt), tilmelding til DBU kampe mm.

1 Kasserer, ansvarlig for ind- og udmeldelse og kontingent.

1 Træner for ca. hver 6. barn på årgangen. Ansvarlig for det sportslige, planlægning og afholdelse af træning. Fordel gerne ansvaret mellem flere trænere og aftal evt. hvem der er cheftrænere, og hvem der er hjælpetrænere, så det er klart, hvem der står med ansvaret for hvilke områder.

1 Materiale ansvarlig

1 Holdsport & Stævne ansvarlig.

1 Sponsor ansvarlig

x antal frivillige holdledere og hjælpere til alt det praktiske, bage kage mv.

## 5.00 Træning

### Træningsprincipper

**Det er vigtigt i børnefodbolden, at vi fokuserer på at udvikle den enkelte spillers evner fremfor at fokusere på kampes resultat.**

For at sikre den bedst mulige udvikling for børnene er der behov for at få fastholdt nogle ret grundlæggende principper.

Inddrag gerne hjælpetrænere og forældre. Der bør ikke være mere end maks. 6-10 spillere pr. voksen. Brug gerne stationstræning, så der ikke står for mange børn og venter i kø uden at være i gang med at "røre" bolden.

Der skal være få spillere på banen på små områder således, at hver enkelt spiller er mere involveret i spillet. Dermed sikres udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder i langt højere grad.

Samtidigt er der behov for at sikre optimale udfordringer for spillerne i en tidlig alder – også de bedste – så vi vil blive endnu bedre til at uddanne flere og bedre spillere. Hermed menes, at de spillere der gerne vil have flere udfordringer end gennemsnittet skal have mulighed herfor. (Se mere under Talenttræning)

**- Og husk at afvikle træningen i en god tone og, at vi er alle frivillige, der lægger et stort stykke arbejde, fordi vi kan li' Dragør Boldklub og børnene.**

Generelt ønsker vi, at årgangen så vidt muligt varmer fælles op og tager fælles afsked efter træning, gerne med en holdsang eller lign. Dette for at beholde samhørigheden og fællesskabet på årgangen.

### 5.01 U5-U7 Vi lærer at gå til fodbold

De første år skal vi lære hinanden at kende. Børnene (og forældrene) skal lære at gå til fodbold.

Det skal være sjovt, og i de yngste årgange er det altoverskyggende tema - legen med bolden.

Der trænes en masse teknik både dribble og sparke gennem leg med bold. Efterhånden skal børnene lære at spille hinanden og placere sig på en fodboldbane. Resultatet af kampene er sekundært.

Der forekommer ingen niveauopdeling, og der tages hensyn til kammerater, SFO- og skolerelationer.

Træningsmængden bør være 1-2 x ugentligt.

### 5.02 U8-U10 Teknik og driblinger

Fra og med U8 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin.

Begyndende niveaudeling fra og med U8. Inden for årgangene arbejdes der med udvikling ud fra den enkelte spillers aktuelle niveau – der vurderes ud fra en kombination af præstation og potentiale.

Dragør Boldklub mener, at en fleksibel niveaudeling er den bedste løsning både for de dygtige og mindre dygtige spillere.

Børn udvikler sig i meget forskellige tempi og retninger. Derfor skal det være muligt at blande kortene engang imellem, og for at det ikke skal være helt fremmede ansigter, der møder den nye dreng eller pige, der bliver rykket over i en anden gruppe, er det en vigtig del af grundlaget, at opdelingen af årgangen er fleksibel, og at hele årgangen lærer hinanden at kende gennem træning og sociale arrangementer.

25-50-25 reglen træder i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau.

I U8-U10 arbejder vi med udvikling af spillernes individuelle kropslige og tekniske færdigheder især med fokus på dribling, finter og vendinger.

Træningsmængden bør være 2 x ugentligt. I perioder op til 3 gange ugentligt i forbindelse med talenttræning mv.

### **5.03 U11-U12 Sammenspil**

Fra U11 tager vi næste skridt i udviklingsmodellen. Det næste skridt omhandler, at spillerne skal lære at løse opgaver og situationer flere spillere sammen. Der er nu flere spillere på banen, og sammenspil og spilforståelse bliver mere og mere afgørende.

Samtidig ændrer spillernes fysik sig meget i denne periode, og nogle får det pludselig svært, mens andre får en stor fordel af deres fysik.

Der bliver stadigvæk trænet opad og nedad, og arbejdet med udvikling af spillernes individuelle tekniske færdigheder forsætter. Stadigvæk med fokus på finter og vendinger, men også på at holde tempo i spillet med førstegangs afleveringer, temposkift osv.

Indtil U12 skal alle spillere være omstillingsparate og skal kunne spille flere pladser og ikke være fastlåst i et system.

Træningsmængden bør være 2 x ugentligt. I perioder op til 3 gange ugentligt i forbindelse med talent træning mv.

#### **5.04 U13-U15 Sammenspil, taktik og faste roller.**



## **6.00 Uddannelse**

### **Træner uddannelse**

Dragør Boldklub vil meget gerne være med til at bidrage til inspiration og træneruddannelse. Det er muligt både at komme på trænerkurser eller få inspirationskurser.

Det er Dragør Boldklubs målsætning, at alle nye årgange bliver tilbudt inspirationskurser, og trænerne af de ældre årgange bliver tilbudt træneruddannelse i det omfang, det er muligt.

### **U5-U8**

Børnefodboldensbasis. Kursus vi gerne vil afholde hver t 2. år i Dragør Boldklub. Det koster 1350 kr., og man skal være min. 10 personer.

[http://www.dbu.dk/Temaer/Holdninger\\_og\\_handlinger/Om\\_holdninger\\_og\\_handlinger/foraeldre/boernefodboldens\\_basis.aspx](http://www.dbu.dk/Temaer/Holdninger_og_handlinger/Om_holdninger_og_handlinger/foraeldre/boernefodboldens_basis.aspx)

## 7.00 Forældrene

Forældre spiller en stor rolle, og der er masser af forældreopbakning i Dragør Boldklub. Der er dog ingen anden sport som fodbold, der får ambitionerne frem hos børnenes forældre. Derfor har DBU lavet følgende 10 forældre bud, som vi ønsker at forældre i Dragør Boldklub følger.

### 10 gode råd til forældreopførelse på sidelinjen.

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!

### Håndtering af forældrene

Det kan somme tider være en stor opgave at håndtere en stor forældreflok med både ambitioner, eller det modsatte. Det er blandt andet en af årsagerne til denne "gule tråd" guide, så alle omkring årgangen ved, hvad de har at forholde sig til, samt hvad klubbens mål og ambitioner er.

I er altid velkommen til at henvise til "den gule tråd" eller til børneformanden i Dragør Boldklubs bestyrelse.

## **8.00 Kalender og faste begivenheder**

### **Udetræning**

Græssæsonen og turneringer afholdes i periode fra 1.4.til 1.11

### **Vintertræning**

Fra 1.11 til 1.4 vil der være vintertræning og vinterturneringer på kunststofbanen samt på skoler og på landevejen.

### **Mikrofodboldskole**

Hvert år er der mikrofodboldskole for U6-U7-U8, og det er altid U7 årgangen, der står for afholdelse af mikrofodboldskolen. Den finder normalt sted i maj måned.

### **Fodboldskole**

Hver sommer den første uge af juli afholder DB i samarbejde med DBU fodboldskole i Dragør Boldklub. Fodboldskolen er for U8-U12

### **Sæsonafslutning forår**

Medaljeoverrækkelse

### **Talenttræning U9-U12**

Det er klubbens målsætning at afholde talenttræning 4-6 gange hvert forår og efterår.

Talenttræningen er for A spillere på U9-U12. Det er hensigten, at til træningen bliver spillerne mikset på tværs af deres årgang for at udfordre hinanden og for at danne relationer. Der bliver trænet teknisk træning og spidskompetencer. F.eks. afslutningstræning, presspil og teknisk udfordrende træning. Træningen bliver afholdt på skift af talenttrænere fra FCN samt gæstetrænere fra Dragør Boldklub og udefra.

Der deltager ungdomsspillere fra U17 eller U19 som hjælpetrænere.

Der kan maks. deltage 20 spillere i en talenttræning. Dvs. 5 fra hver årgang.

Temaet for talenttræningen er:

- Afslutninger herunder sparketeknik
- Vendinger med pasninger
- Finter og driblinger
- Spilforståelse

## Talenttræning U13-U17

## **9.00 Kontaktpersoner**

Børneformanden

Baneansvarlig

Materialeansvarlige

Klubhuset

Se Dragør Boldklub's hjemmeside for informationer.

## **Kilder**

DBU, [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk),

[http://www.dbu.dk/Temaer/Det\\_gode\\_fodboldmiljoe\\_2012.aspx](http://www.dbu.dk/Temaer/Det_gode_fodboldmiljoe_2012.aspx), DBU Holdninger og Handlinger ver. 2012

<http://lyngby-boldklub1921.dk/page.aspx?id=30262>

DIF, [www.dif.dk](http://www.dif.dk)

Dragør Boldklub samt Dragør Boldklubs bestyrelse