

Indhold

Den Gule Tråd	2
Børnefodbold	2
Formålet med børnefodbold	2
Forældrenes rolle	3
Om Dragør Boldklub	3
Kampklar	4
Mødested og -tid til træning og kampe	4
Sæsonen i børneafdelinger i Dragør Boldklub	4
Opbygningen af en træning i børnefodbold	5
U5-U7 (3-mands)	5
U8-U10 (5-mands)	6
U11-U12 (8-mands)	6
Hvor ofte skal børn træne	6
Niveaudeling	7
25-50-25-princippet	8
Kampe i børnefodbold	8
Trænerens rolle	9

Den Gule Tråd

Når du læser denne holdningsguide – Den Gule Tråd – er det formentlig fordi, dit barn er startet til fodbold i Dragør Boldklub. Vi håber, at det vil give rigtig mange gode og sjove oplevelser og vi er rigtig glade for, at du har valgt at blive en del af en forening med i omegnen af 1.000 medlemmer. Dragør Boldklub er en aktiv forening, hvor du helt sikkert vil møde eksisterende venner, men også vil opbygge nye venskaber på tværs af skoler og klasser.

Når man starter med nye aktiviteter, kan der ofte være en masse spørgsmål, som man går rundt med. Vi håber, at vi med denne holdningsguide kan besvare nogle af disse spørgsmål.

Baggrunden for "Den Gule Tråd" er, at Dragør Boldklub ønsker at have et fælles værdigrundlag at arbejde ud fra, så vi kan danne de bedste rammer for spillere, forældre, trænere og ledere.

Formålet med "Den Gule Tråd" er også at tydeliggøre hvilke retningslinjer, man som spiller, forældre, træner og leder skal agere indenfor både internt og eksternt. "Den Gule Tråd" er med andre ord måden-vi-gør-det-på-i-Dragør.

Børnefodbold

Børnefodbold er fodbold for spillere i årgange U5-U12. I disse årgange spiller man på mindre baner og med færre spillere på holdene end i den almindelige kendte seniorfodbold med 11 spillere på hvert hold. U5-U7 spiller 3-mands, U8-U10 spiller 5-mands og U11-U12 spiller 8-mands.

Børnefodbold er i meget høj grad baseret på frivillige hjælpere – oftest forældre til børnene. Nogle opgaver er store, mens andre er små. Mange af opgaverne kræver IKKE, at man har fodboldmæssige egenskaber. Vi opfordrer alle til at hjælpe med de opgaver, hvor man har sine evner. **Husk, at det gælder om at løfte i flok.**

Det kræver ikke særlige evner at spille i Dragør Boldklub. Dragør Boldklub forsøger at rumme alle børn – uanset om de skyder lige eller skyder skævt. Dragør Boldklub er eneste tilbud indenfor fodbolden i postnummer 2791, og det synes vi forpligter os til at skabe gode tilbud – både når alle starter som U5, og når børnene udvikler sig i mange retninger frem mod overgangen til ungdomsfodbold som U13.

Formålet med børnefodbold

Vi ønsker i Dragør Boldklub, at alle vores børnespillere synes det er sjovt at komme til træning og til kamp. Vi tror, at den største læring opstår, når man finder glæde ved at spille fodbold. Vi er bevidste om, at det ikke altid kan være lige sjovt, og at forskellige børn har forskellige opfattelser af, hvad der er sjovt. Der skal i den daglige træning være plads til disse forskelligheder. Der er mange færdigheder, som skal læres, og det er altid op til trænerne at vurdere, hvordan balancen mellem mere klassisk fodboldbaseret læring og mere legebaseret læring skal være.

En børnefodboldsspiller i Dragør Boldklub kan derfor forvente:

- At det er sjovt at komme til træning og kamp
- At det er lærerigt at komme til træning og kamp
- At man spiller børnefodbold og ikke voksenfodbold
- At der er plads til at fejle
- At Dragør Boldklub er et trygt sted at komme
- At der er respektfuld ageren spillerne i mellem og mellem spillere og trænere

Fra Dragør Boldklubs side forventer vi:

- At man kommer til tiden

- At man møder ved klubhuset og dermed mærker, at man er en del af et fællesskab
- At man hjælper trænerne med at bære materialer ned til banerne
- At man deltager aktivt i træningen
- At man opfører sig pænt overfor med- og modspillere

Forældrenes rolle

Som forældre spiller man en stor rolle i barnets oplevelse af at gå til fodbold i Dragør Boldklub. Forældrene skal medvirke til, at miljøet omkring årgangene er godt og positivt. Børnene lærer bedst i et godt og positivt miljø. Jo yngre børnene er, desto mindre betydning har resultatet af de enkelte kampe. Det er derfor vigtigt, at forældrene ikke er for fokuserede på, om kampene vindes eller tabes. Det er spillernes udvikling, som er det væsentligste.

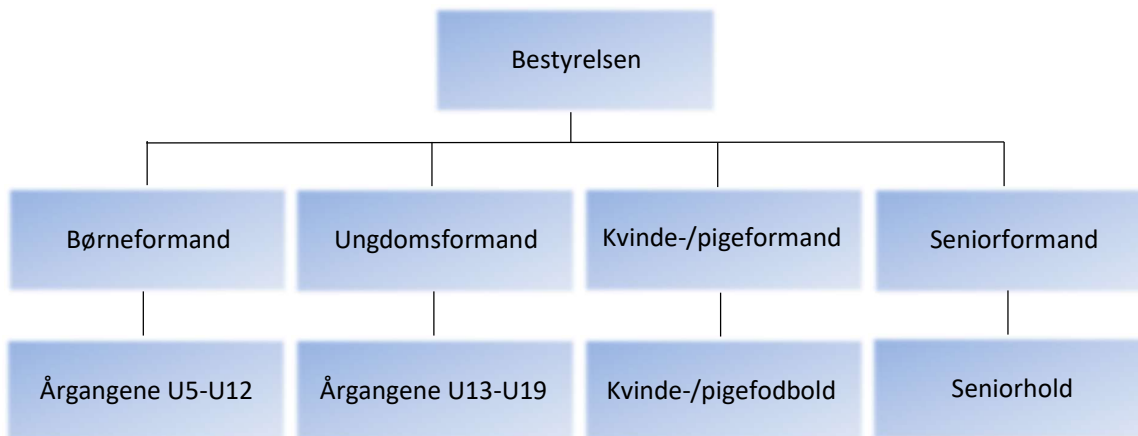
Fra Dragør Boldklubs side forventer vi, at spillernes forældre:

- Deltager i de mange opgaver omkring holdet
- Melder til og fra på Kampklar
- Har respekt for træneren og dennes beslutninger
- Har respekt for dommeren og dennes beslutninger
- Har respekt for modstandere og modstanderes forældre
- Hepper på alle spillere på holdet – ikke kun eget barn
- Ikke har spillemæssige kommentarer til spillerne – dette varetages kun af træneren
- Optræder som en god rollemodel
- Er bekendt med og efterlever DBUs 10 forældrebud
- Venter med eventuelle spørgsmål til træneren til efter træningen, eller kampen er slut, og spørgsmål bør som udgangspunkt ikke foregå i børnenes påhør

Om Dragør Boldklub

Dragør Boldklub blev stiftet den 21. maj 1907 og er dermed Amagers ældste fodboldklub. Klubben består af en masse hold fordelt på mange aldersgrupper. De enkelte hold består af nogle ledere i form af trænere og holdledere. Klubben ledes af bestyrelsen og nogle udvalg.

Klubbens organisation ser altså helt overordnet sådan ud:



Organisering af børnefodbold

Som følge af det store spænd der er fra børnefodboldens start fra U5 til afslutningen på U12, har man i Dragør Boldklub valgt en kontaktperson for hver enkelt type fodbold. Det betyder, at der er en sparringspartner for trænere og forældre på årgangene U5-U7 (3-mands), U8-U10 (5-mands) og U11-U12 (8-mands).

Kontaktpersonen skal hjælpe med at løse de udfordringer, som løbende opstår i forbindelse med "fodboldrejsen".

Organisering af en årgang

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 hensigtsmæssigt fra start.

Der bør på hver årgang være:

En årgangsleder. Årgangslederen refererer til børneformanden og kontaktpersonen/sparringspartneren. Årgangslederen står for det organisatoriske, forældremøder, ind- og udmeldelse, tilmelding til kampe, stævner mm.

Der bør desuden være et passende antal trænere. Det anbefales at være 1 træner for hver 6-8 børn. Trænerne er ansvarlig for det sportslige – herunder planlægning og afholdelse af træning. Hvem der har hvilke ansvarsområder aftales i trænergruppen. Det er op til den enkelte årgang at organisere sig ift. ansvar – om det er med en eller flere chefrænere og andre som hjælpetrænere er op til den enkelte årgang; vigtigst er det, at ansvarsområderne er tydelige. Her er det også vigtigt at huske på opgaver som materialeansvarlig, kampklaransvarlig, sponsoransvarlig, sociale aktiviteter mm.

Kampklar

I Dragør Boldklub anvender vi DBU's system Kampklar. Alle medlemmer har et brugernavn og password og kan via kampklar se hvilke aktiviteter – træning, kamp, fællesspisning mv. – som er på årgangen. Spillernes forældre bør straks efter indmeldelse blive bekendt med Kampklar. Det er holdningen i Dragør Boldklub, at spillerne kan stille sig til rådighed til de pågældende aktiviteter, og at trænerne herefter udtager holdet ud fra dem, som er til rådighed. Det er ikke trænerens ansvar at spillere, som ikke svarer på Kampklar, udtages til de forskellige aktiviteter. Det er alene forældrenes ansvar.

Mødested og -tid til træning og kampe

Det er altid træneren, som beslutter, hvor og hvornår spillerne skal møde til træning og kampe. Det er holdningen i Dragør Boldklub, at holdene bør mødes ved klubhuset, inden man skal spille. Det styrker fællesskabet og holdfølelsen og giver også mulighed for samkørsel ved udekampe. Skulle en spiller have sovet over sig eller helt ekstraordinært have glemt, at der var kamp, er der også mulighed for at finde en løsning, mens man er i Dragør. Det er ikke muligt, hvis man står kort før kampstart på udebane.

Dragør Boldklub ønsker, at klubhuset er samlingspunktet for alle vores medlemmer både til træning og til kamp. Brug det derfor også gerne til sociale aktiviteter – og gør brug af omklædningsrummene, når børnene bliver lidt ældre, så de også oplever denne del af fodboldlivet før og efter træning og kamp.

Sæsonen i børneafdelinger i Dragør Boldklub

Sæsonen starter efter sommerferien i alle klubber i DBU-regi. Dragør Boldklub tilbyder min. 2 ugentlige træninger fra U6 og opefter. Klubben stiller materialer til rådighed, og træningen udføres af forældre til

børnene. Klubben opfordrer til, at forældretrænere dygtiggør sig ved at tilmelde sig relevante DBU trænerkurser.

Alle årgange er tilmeldt i DBUs turneringer, hvor antallet af kampe pr. halvsæson varierer mellem årgangene. De fleste årgange deltager også i en større eller mindre mængde betalingsstævner. Hvor mange betalingsstævner, årgangene deltager i, er op til dem selv. Stævner betales af de respektive årgange. I vinterperioden tilbydes der ikke DBU turnering i de yngste årgange.

Hvert år i juni afholdes børneafslutning, hvor vi hygger os med lidt spil på tværs af årgange.

Opbygningen af en træning i børnefodbold

Da der typisk er ca. 30 børn til træning, er det nødvendigt at opdele børnene i mindre grupper på 6-8 børn og lave stationstræning. Ved stationstræning laves forskellige øvelser af en mindre gruppe børn, og efter 12-15 min. skifter alle til næste station. En træning i børnefodbolden i Dragør Boldklub vil oftest foregå ved, at alle spillere og trænere samles på banen. Her forklarer træneren kort om dagens stationer. Børnene opdeles i fx 4 grupper og træner på hver sin station. Træneren styrer, hvornår alle skifter fra en station til den næste. Som udgangspunkt skal alle nå forbi alle stationer på en træning. Der kan dog være dage, hvor det ikke er muligt. Hvis der fx er 5 stationer, kan det være bedre at nå 4 stationer ordentligt, end at haste igennem alle 5 stationer. Træningen slutter næsten altid med spil til 2 mål i 15-20 min.

Øvelserne varierer mellem leg, koordination, teknisk træning og taktisk træning. Det anbefales ikke at lave fysisk træning i børnefodbold. Fordelingen mellem de enkelte øvelsestyper er alene op til træneren.

Til introduktionen af en øvelse anbefales det at bruge vis-forklar-vis princippet. Det betyder, at øvelsen vises for den relevante gruppe spillere. Herefter forklares den og vises igen, inden børnene selv udfører øvelsen.

I træningen bør der være en coachende og anerkendende kommunikation. Skæld ud hjælper sjældent. Spillere, som ikke deltager aktivt, kan ind i mellem have brug for 5 min. break. Det er helt i orden. Spilleren kan selv tage det break, men træneren kan også bede spilleren om lige at tage en pause og så komme ind igen, når spilleren kan deltage aktivt igen. Det er bedre at deltage i 80% af træningen som motiveret end 100% som kun delvist motiveret.

U5-U7 (3-mands)

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema leg og legen med bolden. Børnene skal lære, hvad det vil sige at gå til fodbold. De skal lære basis indenfor spark, driblinger, småspil og motorik. Øvelserne kan bestå af fx fangelege med bold, driblinger i keglebaner mv. Børnene introduceres til at sparke med vristen og med indersiden af foden. Børnene introduceres også til at udføre opgaverne med begge ben.

Der vil i disse yngste årgange ofte være en meget stor spredning i de kognitive og bevægelsesmæssige evner. De børn, som er født tidligt på året, kan være op til 20% ældre end andre børn i samme årgang. Man skal derfor være varsom med at forvente samme evne til at modtage fælles beskeder og udførelse af øvelser for børn, som lige er blevet 5 år som hos børn, der næsten er 6 år.

Det er holdningen i Dragør Boldklub, at der ikke bør foretages niveaudeling af årgangene. Herudover bør det tilstræbes at træne 1-2 gange ugentligt. I vinterperioden foregår træningen indendørs.

I slutningen af U7 vil en gruppe spillere være klar til at spille 5-mands fodbold. For den gruppe kan det overvejes at arrangere træningskampe med ligesindede i andre klubber.

Det forventes stor inddragelse af forældre i træning mv.

U8-U10 (5-mands)

I U8-U10 er resultaterne fortsat sekundære. Børnene vil nu have opnået en større forståelse af spillet og kan bygge videre på den lærdom, de har erhvervet i perioden U5-U7. De skal således fortsat bygge videre på den lærte basis inden for spar, driblinger mv. Herudover skal de introdukseres til 1. berøringer, vendinger og sidenhen også det halvtliggende vristspark. Der vil i disse årgange være meget store forskelle i færdigheder. Nogle har spillet fodbold i 3-4 år, mens andre lige er startet. Det er derfor i disse årgange, at Dragør Boldklub anbefaler en begyndende niveaudeling i træning og kamp. Det er helt essentielt at udvikle så mange spillere som muligt. Det er derfor holdningen i Dragør Boldklub, at der ikke bør anvendes de samme 7 spillere uge efter uge på årgangens højst tilmeldte hold. Det udvikler for få spillere og kan have meget store konsekvenser for årgangen ved overgangen til 8-mands fodbold, hvis man ikke har udviklet tilstrækkeligt med spillere.

I 5-mands fodbold begynder der at snige sig noget taktik ind i spillet. Der er flere spillere på banen og dermed også mere at forholde sig til som spiller.

Det er holdningen i Dragør Boldklub, at der i nogen grad bør foretages niveaudeling af årgangene. Herudover bør det tilstræbes at træne 2-3 gange ugentligt. I vinterperioden bør træningen fortrinsvist foregå udendørs.

I slutningen af U10 vil en gruppe spillere være klar til at spille 8-mands fodbold. For den gruppe kan det overvejes at arrangere træningskampe med ligesindede i andre klubber.

Det forventes stadig inddragelse af forældre i træning mv.

U11-U12 (8-mands)

I U11-U12 er resultaterne fortsat sekundære. Det er fortsat udviklingen af spillerne, som er det primære. Resultaterne er dog væsentligere i disse årgange end i de yngre årgange. Mange af spillerne har nu opnået en større forståelse af spillet og kan bygge videre på den lærdom, de har erhvervet i de tidligere år som børnefodboldspillere. De vil nu være introduceret til de fleste dele af spillet og skal nu bygge videre på deres sparkeformer, driblinger, vendinger mv.

Der vil i disse årgange være meget store forskelle i færdigheder. Det er derfor i disse årgange, at Dragør Boldklub anbefaler en større selektering i træning og kamp. De betyder, at de øvede spillere og de uøvede spillere ikke nødvendigvis træner sammen.

Det er stadig helt essentielt at udvikle så mange spillere som muligt. Det er derfor holdningen i Dragør Boldklub, at der ikke bør anvendes de samme 10 spillere uge efter uge på årgangens højst tilmeldte hold. Det udvikler for få spillere og kan have meget store konsekvenser for årgangen ved overgangen til 11-mands fodbold, hvis man ikke har udviklet tilstrækkeligt med spillere.

8-mands fodbold er langt mere taktisk end 5-mands fodbold.

Det er holdningen i Dragør Boldklub, at der i høj grad bør foretages niveaudeling af årgangene. Herudover bør det tilstræbes at træne 3 gange ugentligt. I vinterperioden kan træningen reduceres til 2 gange ugentligt, og træningen bør alene foregå udendørs.

Der forventes ingen inddragelse af forældre i træning mv., men der forventes fortsat engagerede forældre i forbindelse med kampe.

Hvor ofte skal børn træne

Hvor ofte børn skal træne varierer af alder og engagement. Samtidig afhænger det også af vind og vejr. I Dragør Boldklub anbefaler vi følgende:

	Sommerperiode		Vinterperiode	
	Udendørs	Indendørs	Udendørs	Indendørs
U5	1			1
U6	2			2
U7	2			2
U8	2		1	1
U9	2-3		2	
U10	2-3		2	
U11	2-3		2	
U12	2-3		2	

Fra U9 vil de mest motiverede spillere være klar til at træne 3 gange om ugen, mens den største gruppe fortsat vil finde 2 træningspas tilstrækkeligt. Det er derfor holdningen i Dragør Boldklub, at der foregår et samarbejde mellem årgangene, så en motiveret U9 spiller fx foruden sine egne 2 træningspas tilbydes en tredje træning på U10.

I vinterperioden er det holdningen i Dragør Boldklub, at spillere fra U7 og nedefter kun bør træne indendørs, hvor de i dejlige lune omgivelser kan arbejde med deres basale tekniske læring.

Derudover har vi i Dragør Boldklub et akademi for spillere fra U9 til U12. Det er et tilbud, som man som spiller melder sig til direkte, og det foregår om eftermiddagen i tidsrummet kl. 14.00-16.30. Her er der primært fokus på teknisk træning, sådan at børnene godt kan kombinere det med træning på egen årgang.

Niveaudeling

Årgangene i en fodboldklub vil altid bestå af spillere med meget forskellige færdigheder. Nogle er startet til fodbold som 3-4 årige, mens andre først meldes ind som 8-9 årige. Det er derfor åbenlyst, at det i nogen grad vil være hensigtsmæssigt at foretage opdeling efter spillernes niveauer. Ved opdeling efter niveau vil der være større mulighed for, at flere forskellige spillere opnår succeser i løbet af kampe og træning. Det er til gavn for både den øvede og den uøvede.

Det er holdningen i Dragør Boldklub, at der ikke foretages niveaudeling af holdene i årgangene fra U5-U9. Det betyder ikke, at man i stationstræningen ikke kan lave niveaudeling, men det betyder, at man træner samlet som årgang og ikke som forskellige hold i årgangen. Nogle gange er stationerne delt efter niveau – andre gange er de ikke.

Senest fra overgangen til 8-mands fodbold (U11) bør træningen opdeles efter niveau. Der vil ofte være en stor mellemgruppe, som måske ikke er øvede nok til at træne med de øvede, men dog mere øvede end de uøvede. Denne gruppe kan fx træne 1 gang om ugen med den ene gruppe og 1 gang om ugen med den anden gruppe.

Indplaceringen foretages alene af trænerne.

I de ældste børneårgange begynder der også at være andre tilbud, hvor niveauet kommer i spil. Fra U10 er der mulighed for, at enkelte spillere kan udvælges til såkaldt Topcentertræning. Udvalgelse til dette varetages af FCK, der står for Topcentertræningen på Amager. Når spillerne er på U12 vil de også opleve, at de kan blive inviteret til A27 træninger, hvor der fra U13 udvælges til fælleshold med AB Tårnby, Kastrup Boldklub og Dragør Boldklub. Det er A27 trænergruppen, der står for denne udvælgelse.

25-50-25-princippet

I Dragør Boldklub forsøger vi at efterleve 25-50-25-princippet.

I 25% af træning og kampe bør matches mod spillere, som er 1 niveau over dem selv. Herved oplever spilleren udfordringer og skal yde sit bedste.

I 50% af træning og kamp bør spilleren matches af spillere, som er på eget niveau.

I 25% af træningen bør spilleren matches af spillere, som er 1 niveau under dem selv. Herved opnår spilleren at turde eksperimentere med fx den dribling, som ikke lykkes mod spillere på eget niveau.

For den mest øvede gruppe i en årgang kan det være brugbart at indgå et træningssamarbejde med årgangen over, for på den måde at opnå en 25% matching mod spillere, som er over ens eget niveau. Samtidig kan det for den mest uøvede gruppe være brugbart med nogle træningen med årgangen under. I Dragør Boldklub anbefaler vi alle vores årgange fra U9 og opefter at være åbne over for træningssamarbejder på tværs af årgangene. Det er klubbens holdning, at dette giver den bedste udvikling for de enkelte spillere og for Dragør Boldklub.

Kampe i børnefodbold

Kampe i børnefodbold består af 3-mands og 5 mands af nogle samlinger, hvor der som oftest spilles 4 kampe af ca. 15 min. varighed. I 8-mands spilles kun 1 kamp.

Resultaterne af kampene er sekundært, og der foretages ikke registrering af resultaterne i DBU-regi. Ved betalingsstævner er det forskelligt, om der er resultatregistrering.

Der er mulighed for tilmelding på forskellige niveauer. Det er Dragør Boldklubs holdning, at man bør have hold tilmeldt, som tilgodeser så mange spillere som muligt. Der skal altså tilmeldes hold både til de øvede og til de uøvede. Det er også holdningen i Dragør Boldklub, at man regelmæssigt bør tilmelde hold kun på mellemste niveau og så lave et mix af spillere på forskellige niveauer –herved opnås det, at der på samme hold er spillere, som udfordres på forskellige måder i forhold til 25-50-25 modellen.

Det er holdningen, at der på lang sigt opnås de bedste resultater ved at inddrage mange forskellige spillere på det højest tilmeldte hold. På kort sigt kan opnås bedre resultater ved at spille med de mest øvede børn uge efter uge, men i Dragør Boldklub ønsker vi at udvikle flest muligt spillere, og vores fokus er derfor på det lange sigt og ikke på det korte – også set i lyset af, at vi hele tiden skal være flere og flere spillere på hvert hold frem til 11. mands fodbold.

Vores anbefalinger er derfor, at der bør benyttes følgende mængde forskellige spillere i løbet af en halv sæson på det højest tilmeldte hold i årgangen:

Årgang	Holdstørrelse	Anbefalet trup til kampe	Antal forskellige spillere
U5	3	4-5	I/A
U6	3	4-5	I/A
U7	3	4-5	I/A
U8	5	6-7	12-14
U9	5	6-7	12-14
U10	5	6-7	12-14
U11	8	10-11	16-20
U12	8	10-11	16-20

HAK-princippet (Halvdelen Af Kampen)

Når der spilles kampe, er det den helt entydige holdning i Dragør Boldklub, at der som minimum spilles efter HAK-princippet. Det vil sige, at alle spillere skal spille mindst halvdelen af kampen. Derudover skal der roteres, således at det ikke er de samme spillere, der starter ude flere kampe i træk.

Trænerens rolle

I børnefodbolden er alle trænere frivillige og yder et stort arbejde uge efter uge. Dragør Boldklub opfordrer alle trænere til at tage et eller flere af DBUs trænerkurser. Kursernes relevans afhænger af, hvilken årgang man er træner på. Kurserne skal derfor godkendes af klubben, som naturligvis betaler for trænerens deltagelse i alle godkendte trænerkurser.

Træneren skal fremstå som en god rollemodel for børnene og sørge for et godt træningsmiljø på årgangen.

Fra Dragør Boldklubs side forventer vi, at trænerne:

- Har en god omgangstone med spillere og forældre
- Har en interesse i alle spillerne
- Er coachende og ikke bare fokuseret på fejl
- Er åben over for børnenes egne løsningsforslag i en given spilsituation
- Er iklædt tøj fra Dragør Boldklub
- Altid siger tak for kampen til modstanderens trænere – også ved nederlag
- Er rosende og forklarende