

# Indhold

Den Gule Tråd.....	2
Om Dragør Boldklub.....	2
Børnefodbold.....	3
Formålet med børnefodbold.....	3
Forældrenes rolle.....	4
Organisering af børnefodbold.....	5
FCK Samarbejde.....	5
Organisering af en årgang.....	5
Kampklar.....	6
Mødested og -tid til træning og kampe.....	6
Sæsonen i børneafdelinger i Dragør Boldklub.....	7
Fodboldtræning i børnehøjde.....	8
U5-U7 (3-mands).....	9
U8-U10 (5-mands).....	9
U11-U12 (8-mands).....	10
Hvor ofte skal børn træne.....	10
Træningsgrupper / Matchningsgrupper.....	7
25-50-25-princippet.....	8
Kampe i børnefodbold.....	11
Lige meget spilletid til alle børn.....	11
Trænerens rolle.....	12

## 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 I har valgt at blive en del af vores forening, hvor vi er mere end 1.100 aktive medlemmer. Dragør Boldklub er en virksom forening, hvor du helt sikkert vil møde kendte ansigter, men både du og dit barn vil også opbygge nye venskaber på tværs af både skoler og klasser.

Når man starter nye aktiviteter, opstår der ofte rigtig mange spørgsmål. Vi håber, at vi med denne holdningsguide kan besvare nogle af disse.

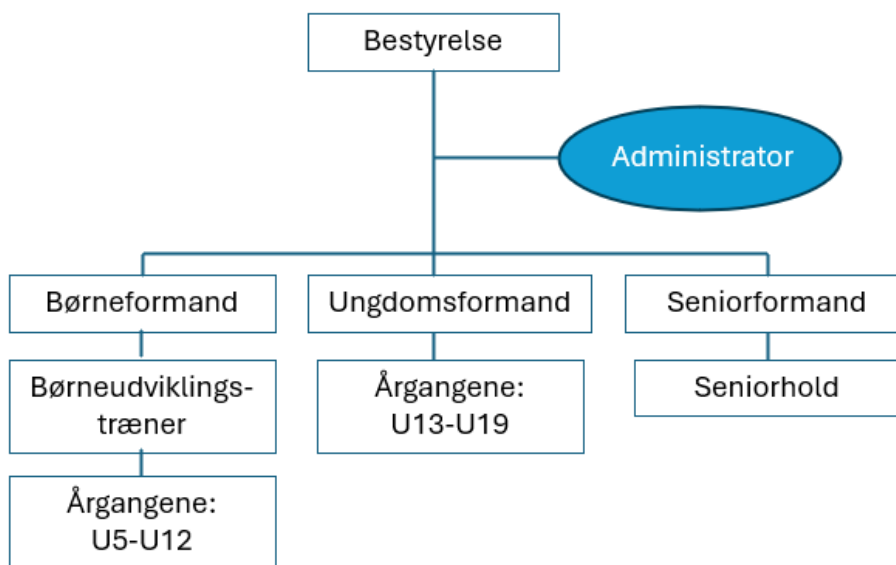
I forlængelse af DBU's "Den Røde Tråd" er baggrunden for "Den Gule Tråd", at Dragør Boldklub ønsker at have et fælles værdigrundlag for vores klub, så vi kan danne de bedste rammer for både spillere, forældre, trænere og ledere.

Formålet med "Den Gule Tråd" er også at tydeliggøre, hvilke rammer og retningslinjer man som spiller, forældre, træner og leder forventes at agere indenfor i relation til klubben, såvel internt som eksternt. "Den Gule Tråd" er med andre ord vores "WoW" – vores Way of Working i Dragør Boldklub.

### Om Dragør Boldklub

Dragør Boldklub blev stiftet 21. maj 1907 og er dermed Amagers ældste fodboldklub. Klubben består af aldersdelte hold og årgange for både drenge og piger, fra U5 og op. Klubben ledes af vores bestyrelse og en række udvalg, i tæt samarbejde med vores administrative medarbejder og Børne Udviklings Træner (BUT). De enkelt hold drives af frivillige trænere og holdledere.

Klubbens overordnede organisation:



## Børnefodbold

Børnefodbold er fodbold for spillere på årgangsholdene U5-U12. På disse årgange spilles på mindre baner og med færre spillere på holdene, sammenlignet med den almenkendte seniorfodbold, der spilles med 11 spillere på hvert hold. U5-U7 spiller 3-mands, U8-U10 spiller 5-mands og U11-U12 spiller 8-mands. De mindre hold på de tidlige årgange fremmer børnenes udvikling i fodboldspillet samt giver gode betingelser for at spille med, i kraft af flest mulige repetitioner og en højere grad af boldberøring.

Børnefodbold er langt overvejende baseret på frivillige kræfter – oftest forældre til børnene, der udfylder rollerne som trænere, holdledere, mv. Nogle opgaver er store, mens andre er små. Mange af opgaverne kræver IKKE, at man har fodboldmæssige færdigheder eller kompetencer. Vi opfordrer alle, til at hjælpe og bidrage, hvor man kan. Vi løfter i flok, og uden frivillige var fodbolden i Dragør ikke det, den er.

Dragør Boldklub er en breddeklub, og det kræver således ikke særlige evner at være med. Vi har en klar ambition om at rumme alle børn – uanset, om man kan ramme bolden eller kender spillets regler. Dragør Boldklub er det eneste tilbud om fodbold i postnummer 2791. Det forpligter, synes vi, til at skabe gode tilbud – både når man starter som U5-spiller og videre, når børnene udvikler sig i mange retninger frem mod overgangen til ungdomsfodbold fra U13 og op mod seniorfodbold.

## Formålet med børnefodbold

I Dragør Boldklub skal alle vores børnespillere synes, det er sjovt at komme til både træning og kamp. Vi tror på, at læring opstår og sker bedst, når man finder glæde ved at spille fodbold. Vi er bevidste om, at det ikke altid kan være lige sjovt og at 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 klassisk fodboldtræning og mere legende læring skal være.

### En børnefodboldsspiller i Dragør Boldklub kan derfor forvente, at:

- det er sjovt at komme til træning og kamp
- det er lærerigt at komme til træning og kamp
- man spiller børnefodbold og ikke voksenfodbold
- der er plads til at fejle
- Dragør Boldklub er et trygt sted at komme
- der er ageres respektfuld, både spillerne imellem samt mellem spillere og trænere

### Fra Dragør Boldklubs side forventer vi, at:

- man kommer til tiden – både til træning og kamp
- man møder ved klubhuset og dermed mærker, at man er en del af et fællesskab
- man hjælper trænerne med at bære materialer frem og tilbage til banerne samt rydde op efter træning
- man deltager aktivt i træningen

- man opfører sig pænt og respektfuldt over for både med- og modspillere, hjemme såvel som ude

## **Forældre rollen i Dragør Boldklub**

Som forælder er I en enormt vigtig medspiller i jeres barns oplevelse af at gå til fodbold i Dragør Boldklub. Som forældre skal I medvirke og bidrage aktivt til, at miljøet omkring årgangene er trygt og positivt. Det er sådan, vi giver børnene de bedste rammer for at lære og udvikle sig. Læring og udvikling i børnefodbold handler om meget mere end "bare" fodbold. Når børn spiller fodbold og er en del af fællesskabet i en klub, udvikler de i lige så høj grad generelle motoriske, sproglige og kognitive færdigheder, og ikke mindst så udvikler de deres sociale og relationelle kompetencer. Aktiv deltagelse i foreningslivet er et væsentligt aktivt ift. børnenes almene dannelsesrejse. Det er vi meget bevidste om, og det er vigtigt for os i Dragør Boldklub. Det betyder fx, at resultater af kampe er af mindre betydning, og det er vigtigt, at I som forældre ikke er for fokuserede på, om kampene vindes eller tabes, eller resultater i det hele taget. Det er spillernes udvikling og spilleglæde, som er det væsentlige. Det er årgangens trænersteam, der sætter rammerne for mængden af inddragelse af forældre til træningen.

### **Fra Dragør Boldklubs side forventer vi af jer som forældre, at I:**

- deltager i de mange opgaver omkring jeres barns hold
- melder til og fra både træning og kampe via Kampklar. Ved sene afbud, særligt ifm. kamp, så sørg for, at en træner eller holdleder kvitterer for modtagelse af beskeden, så holdkammeraterne ikke står og mangler en spiller
- respekterer trænerne og deres beslutninger
- respekterer dommere og deres beslutninger
- respekterer modstandere og modstanderes forældre
- hepper på alle spillere på holdet – ikke kun jeres eget barn
- ikke ytrer spilrelaterede kommentarer eller coaching til spillerne – dette varetages kun af trænerne, både til træning og kamp
- optræder som en god rollemodel
- er bekendt med og efterlever DBU's 10 forældrebud
- venter med eventuelle spørgsmål til trænerne til efter træning eller kamp, ligesom kommunikationen skal foregå hensigtsmæssigt i forhold til børnenes tilstedeværelse

Oplever du som forælder udfordringer på årgangen, bedes du kontakte årgangslederen på den relevante årgang, så I sammen kan forsøge at finde en løsning. Hvis der fortsat er udfordringer, er I altid velkommen til at kontakte klubbens Børneudviklingstræner eller Børneformanden.

## DE 10 FORÆLDREBUD

- 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!



### Organisering af børnefodbold

Som følge af det store spænd mellem børnefodboldens start fra U5 til afslutningen på U12, har vi i Dragør Boldklub valgt at ansætte en Børneudviklingstræner (BUT). 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).

Børneudviklingstræneren fungerer som trænerens træner, og er dermed ansvarlig for, at spillerne får god og sjov træning, men også for udvikling af klubbens børnetrænere. BUT kan også være behjælpelig med at løse de udfordringer, som måtte opstå undervejs på ”fodboldrejsen”.

### FCK Samarbejde

Dragør Boldklub er samarbejdsklub med FC. København. Det betyder blandt andet, at vi har klubrådgiver fra FCK tilknyttet klubben, som vores BUT har tæt samarbejde med.

I det samarbejde får vi som klub sportslig og organisatorisk sparring, samt en ”storebror” der kender svarene på de fleste af de spørgsmål, vi som klub måtte have. Herudover tilbyder FCK trænerudvikling i form af kurser og netværksaftener, så vores trænere løbende får mulighed for dygtiggøre sig og dermed give spillerne endnu bedre betingelser for udvikling.

FCK afvikler mange typer aktiviteter, alt fra fodbold camps og børnedage til diverse træningstilbud. Disse er man som spiller i Dragør Boldklub meget velkommen til at deltage i.

### Organisering af en årgang

Det er en stor opgave at være træner for en børneårgang, især hvis få skal løfte hele ansvaret. Derfor er det vigtigt at få organiseret sig hensigtsmæssigt fra start.

## **Årgangsleder**

På hver årgang udpeges en Årgangsleder, som refererer til børneformanden og Børneudviklingstræner. Årgangslederen agerer bindeled mellem børneudviklingstræner og årgangen. Årgangslederen er overordnet ansvarlig for opgaverne uden for banen og står således for det organisatoriske, herunder forældremøder, ind- og udmeldelse, tilmelding til kampe, stævner m.m.

## **Årgangstræner**

Der udpeges en Årgangstræner, som er overordnet ansvarlig for afvikling af træning og kampe. Årgangstræneren agerer ligeledes bindeled mellem børneudviklingstræner og årgangen i samarbejde med årgangslederen.

## **Holdleder**

Holdleder støtter op om opgaverne uden for banen, og bistår således årgangsleder med det organisatoriske og sociale omkring årgangen.

## **Trænere**

Trænerne hjælper med afvikling af træning og kampe. Det anbefales, at der er én træner for hver 6-8 spiller. Trænerne er ansvarlige 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 m.m.

Årgangsteamet må meget gerne række ud og opfordre til, at flere forældre hjælper til på årgangen, hvis nødvendigt.

## **Kampklar**

I Dragør Boldklub bruger vi DBU's system Kampklar til administrering af træning og kamp. Alle medlemmer har et brugernavn samt password og kan via kampklar se årgangens aktiviteter – træning, kampe, fællesspisning mv. Spillernes forældre bør straks efter indmeldelse orientere sig i brugen af Kampklar. Til både træning og kamp tages der udgangspunkt i antal spillere, der har tilmeldt sig (træning) eller meldt sig til rådighed (kamp), og så planlægges aktiviteterne ud fra dette. Det er ikke trænerens ansvar at spillere, som ikke svarer på Kampklar, ikke udtages til de forskellige aktiviteter. Det er alene forældrenes ansvar at sørge for korrekt registrering.

## **Mødested og -tid til træning og kampe**

Det er altid træneren, som beslutter, hvor og hvornår spillerne skal møde til træning og kampe. Klubben anbefaler, at holdene mødes ved klubhuset inden man skal spille. Det styrker fællesskabet og holdfølelsen, ligesom det giver mulighed for at koordinere samkørsel ved udekampe bedst

muligt. Skulle en spiller have sovet over sig eller helt ekstraordinært have glemt en kamp, er der også mulighed for at finde en løsning, mens man er i Dragør. Det er ikke muligt på udebane kort før kampstart.

Vi ønsker i Dragør Boldklub, at klubhuset er et naturligt og attraktivt samlingspunkt for alle vores medlemmer, både til træning og kamp. Vi opfordrer derfor til også at benytte det til sociale aktiviteter samt gøre 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 gennemføres af frivillige forældretrænere. Klubben tilbyder løbende vores frivillige trænere netværksaftener og relevante kurser, som vi opfordrer til, at man deltager i for at styrke både de rammer vi tilbyder spillerne samt de frivilliges oplevelse af trænergerningen.

Alle årgange er tilmeldt DBU's turneringer, hvor antallet af kampe pr. halvsæson varierer mellem årgangene. De fleste årgange deltager også i en større eller mindre mængde betalingsstævner. Antallet af betalingsstævner er op til trænerteamet på den enkelte årgang, ligesom udgiften til disse stævner afholdes af årgangen. I vinterperioden tilbydes DBU vinterbold og træningskampe.

Træningen i Dragør Boldklub følger som udgangspunkt skolernes feriekalender, hvorfor vi ikke forventer, at der afvikles fodboldtræning i fx efterårsferie, vinterferie, mv.

## **Træningsgrupper / Matchningsgrupper**

Årgangene i en fodboldklub vil altid bestå af spillere med meget forskellige færdigheder. Nogen starter til fodbold som 3-4-årige, mens andre først meldes ind som 8-9-årige. Hertil kommer forskelle i fx fysisk, motorisk, social, kognitiv, sproglig udvikling samt ikke mindst interesse og motivation, som kan svinge enormt meget hos børnespillere. På baggrund af FCK's Børnekoncept inddeles spillerne i dynamiske træningsgrupper, også kaldet matchningsgrupper.

Matchningsgrupperne er dynamiske, fordi de netop ikke dannes udelukkende med ét mål for øje, tværtimod. Flere forskellige parametre er i spil, hvilket er med til at sikre en mere helhedsorienteret træning samt ikke mindst udvikling for spillerne. Alle trænerteams fra U8 opfordres til at evaluere deres træningsgrupper månedligt. På den måde vil alle børn, øvede såvel som uøvede have de bedste betingelser for ramme netop det niveau af udfordring og succesoplevelser, som bedst faciliterer den gode oplevelse af læring.

Vi anbefaler, at årgangen organiseres i strukturerede matchningsgrupper. Det er op til årgangens trænerteam at lave disse grupper, så grupper ikke er sammensat tilfældigt. Har man som forældre spørgsmål til dette, opfordrer vi til, at der rettes venlig henvendelse til holdets årgangsleder.

Der må på intet tidspunkt opstå "hold i holdet" på årgangen. Derfor opfordrer vi alle årgange til at prioritere at afholde sociale arrangementer for hele årgangen såsom fællesspisning, samt fx interne turneringer på tværs af årgangen mv.

Fra U10 er der mulighed for, at enkelte spillere kan udvælges til såkaldt ATK+ Træning. Udvælgelse til dette varetages af FCK, der står for ATK+ på Amager.

## **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.

I Dragør Boldklub anbefaler vi alle vores årgange fra U9 og opefter at være åbne over for træningssamarbejder på tværs af årgangene, da det er fremmende og faciliterende for den differentierede udvikling på alle parametre for vores børnespillere.

## **Fodboldtræning i børnehøjde**

I Dragør Boldklub følger vi "Børnekonceptet", som overordnet har til formål at give alle spillere god fodboldtræning. Børnekonceptet stiller bl.a. ugentlige træningsprogrammer til rådighed således, at vores frivillige forældretrænere har mulighed for at koncentrere sig om spillerne og coachingen af dem i træningen, frem for at skulle planlægge og finde på øvelser samt flytte kegler undervejs i træningen.

Vi opfordrer i Dragør Boldklub til, at man starter træningen sammen i årgangen med fri leg, fælles info eller lignende, ligesom vi også anbefaler man slutter træningen af på årgangen med et kampråb, DB sang eller lignende initiativ.

Alle årgange træner efter periodisering, hvilket er med til at sikre udvikling af komplette fodboldspillere. Børnekonceptet tager udgangspunkt i at alle spillere skal lykkes, have succes og udfordres tilpas, når de er til fodboldtræning. Af den grund opdeles årgangen i grupper af 6-10 spillere med 1-2 trænere, som de træner med i den pågældende træning. De mindre træningsgrupper giver tryghed for spillerne, styrker relationen mellem træner/spiller og sikrer kvalitet i træningen.

Alle trænere på årgangen har adgang til samme træningsprogram, og hele årgangen vil derfor udføre samme træningspas i alle grupper. Det giver mulighed for forskelligt flow i træningsgrupperne, så trænere og spillere kan fordybe sig i de øvelser, som fungerer godt for dem eller omvendt hurtigt gå videre til næste øvelse.

Øvelserne varierer og veksler mellem leg, koordination, spil og teknisk træning. Alle øvelser kan udføres på en bane med 2 3-mands mål i hver ende af banen (Banestørrelsen varierer i størrelse alt efter alder). Det anbefales ikke at lave fysisk træning i børnefodbold. Som udgangspunkt træner vi heller ikke taktik, da børnespillere selv skal gøre sig en masse erfaringer og har rigeligt at se til f.eks. ved at kigge op og lave en aflevering til en holdkammerat.



I Dragør Boldklub inddeles hold/årgange på baggrund af fødselsår og køn, medmindre andet er aftalt med klubbens børneudviklingstræner. Her er parametre som fysik, niveau og sociale hensyn vigtige.

### **U5-U7 (3-mands)**

På de yngste årgange er det altoverskyggende tema leg med bolden og leg i det hele taget. Børnene skal lære helt grundlæggende, hvad det vil sige at gå til fodbold. Det omfatter at tilegne sig de allermest grundlæggende færdigheder ift. 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, ligesom der også arbejdes med at udføre opgaverne med begge ben.

Der vil på de yngste årgange ofte være stor spredning i kognitive og bevægelsesmæssige evner mellem spillerne. Således kan der være næsten 1 års forskel på de børn, som er født tidligt på året sammenlignet med børn født sidst på året. Herudover sker børns udvikling på forskellige parametre i vidt forskellige tempi, og der kan således være op til 20% relativ forskel på børn fra samme årgang ift. bl.a. fysisk, mental og social udvikling. Det er enormt vigtigt at holde sig for øje og være opmærksom på, så holdet kan rumme forskellene og facilitere den enkeltes udvikling, der hvor de er, bedst muligt.

I Dragør Boldklub ønsker vi ikke niveaudeling af de mindste årgange. I stedet følges Børnekonceptets retningslinjer for matchningsgrupper, så børnene får mulighed for at spille og træne mest muligt der, hvor de er.

U5 bør træne 1 gang ugentlig og U6-U7 2 gange ugentligt. 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.

Årgangens trænersteam sætter rammerne for mængden af inddragelse af forældre til træningen.

### **U8-U10 (5-mands)**

For U8-U10 er resultaterne fortsat sekundære. Børnene vil nu have opnået en større forståelse af spillet og kan bygge videre på det, de har lært på U5-U7. De skal således fortsat bygge videre på det grundlæggende ift. spark, driblinger mv. Herudover skal de introduceres til 1. berøringer, vendinger og sidenhen også det halvt-liggende 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 på disse årgange Dragør Boldklub anbefaler introduktion af en begyndende niveaudeling i træning og kamp. Det er helt essentielt at udvikle så mange spillere som muligt. Derfor bør spillerne inddeles i dynamiske matchningsgrupper, hvorved der ikke anvendes de samme 7 spillere uge efter uge på årgangens højst tilmeldte hold. Det udvikler for få spillere og kan have store konsekvenser for årgangen ved overgangen til 8-mands fodbold, hvis man ikke har udviklet tilstrækkeligt med spillere.

I 5-mands fodbold begynder et taktisk element at være relevant i spillet. Der er flere spillere på banen, og dermed også mere at forholde sig til som spiller. Der er fortsat ikke faste placeringer på banen, og vi anbefaler rotation, så spillerne afprøver forskellige pladser på banen.

Det bør 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 denne gruppe kan det overvejes at arrangere træningskampe med ligesindede i andre klubber.

Årgangens træner-team sætter rammerne for mængden af inddragelse af forældre til træningen.

## **U11-U12 (8-mands)**

På U11-U12 er resultaterne fortsat sekundære, ligesom det er fortsat udviklingen af spillerne, som er det primære. Resultaterne er dog væsentligere på disse årgange end tidligere. Mange af spillerne har nu opnået en større forståelse af spillet og kan bygge videre på det, de har lært som små børnespillere. De vil nu være introduceret til de fleste dele af spillet og skal bygge videre på deres sparkeformer, driblinger, vendinger mv.

Det er fortsat essentielt og centralt at udvikle så mange spillere som muligt. Spillerne inddeles derfor ligeledes fortsat i dynamiske matchningsgrupper, så det ikke er de samme 10 spillere hver uge på årgangens højst tilmeldte hold. Det udvikler for få spillere og kan have store konsekvenser for årgangen ved overgangen til 11-mands fodbold, hvis man ikke har udviklet tilstrækkeligt med spillere.

8-mands fodbold er mere taktisk end 5-mands fodbold. Der er ikke faste placeringer på banen, og vi anbefaler man roterer og lader alle spillere afprøve forskellige pladser på banen.

På U11-U12 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 lyst, engagement og alder. Samtidig afhænger det også af vejret og mulighederne for at træne indendørs. Fra U6-U8 anbefaler vi, at spillerne tilbydes to træninger i ugen. 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.

Alle børnehold i Dragør Boldklub har to træningstider om ugen, derudover tilbyder vi et ekstra træningstilbud på DB Akademi for U9 til U12 spillere imod ekstra betaling.

## **DB Akademi – Et ekstra træningstilbud**

Med DB Akademi ønsker vi at understøtte udviklingen af den enkelte spiller, mens vi samtidig gerne vil facilitere relations dannelse på tværs af alder og køn. Disse relationer og netværk på tværs af årgangene er med til at fastholde de unge, når de bliver ældre og skal spille ungdomsfodbold.

Som spiller melder man sig til direkte hos den ansvarlige for akademiet, hvor man oplyser spillerens navn, årgang samt dage, man ønsker at deltage. Alle spillere kan deltage uanset niveau.

Akademitræningen foregår om eftermiddagen. Træningspassene varer 50 min., og børnene vil kunne kombinere det med træning på egen årgang samme dag.

Læs mere på vores hjemmeside <https://www.dragoer-boldklub.dk/> under fanen Akademi.

## Kampe i børnefodbold

Kampe i børnefodbold spilles som 3-mands og 5-mands kampe til stævner, hvor der som oftest spilles 4 kampe af 10-15 min varighed. I 8-mands spilles kun 1 kamp.

Resultatet 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. Vi anbefaler, at man bør have hold tilmeldt, som favner alle spillere uanset niveau. Der skal altså tilmeldes hold både til de øvede og til de uøvede rækker.

Det er holdningen, at der på lang sigt opnås de bedste resultater, ved at inddrage mange forskellige spillere på de forskellige 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 mulige spillere og vores fokus er derfor langsigtet – også set i lyset af, at vi hele tiden skal være flere og flere spillere på hvert hold frem mod 11. mands fodbold.

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

Årgang	Holdstørrelse	Anbefalet trup til kampe	Antal forskellige spillere
U5	3	4-5	1/A
U6	3	4-5	1/A
U7	3	4-5	1/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

## Lige meget spilletid til alle børn

Det skal ikke forstås som en stopursøvelse, men det handler om at alle børn har ret til at spille lige meget. Uanset kampens udvikling, stillingen i kampen etc. har alle børn ret til at spille lige meget. Børnefodbold handler om den enkelte spillers udvikling, og ingen børn udvikler sig af at sidde på bænken.

## Trænerens rolle

I børnefodbolden er alle trænere frivillige, som 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.

Hver årgang har fået tilsendt en årgangsmニュアル, som bør læses alle trænere. Her findes information om alt fra spillernes udvikling og kriterier for inddeling af matchningsgrupper, til vejledning til Better Coaching, mv.

Til introduktionen af øvelser anbefales det at bruge vis-forklar-vis princippet. Det betyder, at øvelsen vises for den relevante gruppe spillere. Herefter forklares mundtligt, og så vises øvelsen igen inden børnene selv udfører den. Generelt holdes intensiteten i øvelserne og aktivitetsniveauet højt i træningen, så spillerne kan sættes hurtigt i gang og trænerne skal flytte mindst muligt på kegler og andet udstyr under træningen.

Som træner har man ansvar for at være en god rollemodel for børnene og for at facilitere og sikre et trygt og motiverende træningsmiljø for hele årgangen. Kommunikationen mellem trænere og spillere er anerkendende og coachende, så vi fremmer motivationen og lysten til at træne og spille fodbold. Vi skælder ikke ud på vores spillere. Ligeledes skal trænerne have øje for og give plads til, at spillerne kan have brug for pauser i større eller mindre omfang, undervejs i træningen, eks. grundet manglende koncentration eller fysisk udtrætning. Det er helt i orden, og det skal der være rum og plads til. Spilleren kan selv tage pausen, eller det kan ske på træners initiativ med tydelig tilkendegivelse om, at spilleren kan komme på banen igen, så snart energien og lysten er til det. Det er bedre at deltage motiveret og koncentreret i 80% af træningen end at deltage hele træningen med halvt engagement. Det giver en bedre oplevelse for både spilleren selv og resten af holdet.

### Således forventes trænere i Dragør Boldklubs at:

- have en imødekommende, anerkendende og opmuntrende omgangstone med spillere og forældre.
- vise interesse for alle spillere på årgangen.
- udvise anerkendende og coachende adfærd, ved at fokusere på styrker og muligheder for udvikling frem for at pege på fejl og mangler
- være åbne over for børnenes egne løsningsforslag i spillet
- være iklædt udleveret trænerøj fra Dragør Boldklub, til træning og kamp
- at være gode rollemodeller til træning og kamp – fx sige tak for kampen til modstanderens trænere – også ved nederlag

Alle trænere og årgangsledere afleverer børneattester til klubben, ligesom man forventes at være bekendt med klubbens regler og retningslinjer, både generelt og særligt for børnefodbold.