

# Årgangsmannual

u10 drenge



## Introduktion til u10 drenge

### **Kendetegn:**

Der findes forskellige niveauer blandt spillerne, hvor nogle har spillet i flere år og der er stadig mindre øvede.

Spillere sammenligner sig selv mere med hinanden

Der kan forekomme forskel på træningsparathed, hvor nogle vil være meget træningsparate og hvor andre primært er der for det sociale

Spillerne er mere modtagelige og reflekterende i forhold til læring, tema og fokuspunkter

Stor nysgerrighed og lyst til at opnå viden

## Klubbens værdier

### Fællesskab

Fællesskabet spiller en stor rolle i Dragør Boldklub og vi opfordrer til, at man bidrager aktivt til dette.

### Glæde

Vi ønsker at skabe glæde gennem fodbolden og fællesskabet.

### Tydighed

Vi ønsker at skabe en tydelig plan hele vejen fra bestyrelsen og ned til spillerne på banen.

### Tryghed

Vi ønsker at skabe trygge rammer for trænere, ledere og spillere.

# Roller omkring årgangen

## **Børneudviklingstræner**

- Bindeled mellem bestyrelse og børnefodbold. Ansvarlig for at årgangen lever op til retningslinjerne for børnefodbold.

## **Årgangsleder**

- Overordnet ansvarlig for opgaverne udenfor banen. Agerer bindeled mellem børneudviklingstræner og årgangen.

## **Årgangstræner**

- Overordnet ansvarlig for afvikling af træning og kampe. Agerer bindeled mellem børneudviklingstræner og årgangen.

## **Holdledere**

- Holdlederne støtter op om opgaverne udenfor banen.

## **Trænere**

- Trænerne hjælper med afvikling af træning og kampe.

## **Ungtrænere**

- Ungtrænerne hjælper med afvikling af træning og kampe.

## Øvrig hjælp til årgangen

### **Sociale arrangementer**

- Hjælp med planlægning og afvikling af sociale arrangementer. Det kunne blandt andet være fællesspisning eller aktiviteter udenfor fodboldbanen.

### **Kørsel til udebane**

- Hjælp til kørsel på udebane, hvor andre måske ikke har bil til rådighed.

### **Frugt/kage til kampe**

- Nogle der kan sørge for lidt lækkert til spillerne i halvlegen eller til efter kampen.

### **Kaffe til forældre og trænere**

- Til udebanekampe hvor der ikke er cafeterier, kan man skiftes til at have en kande kaffe/te med. Måske endda også til modstanderholdet.

### **Sponsor gruppe**

- Hjælp med at finde sponsor til diverse ting såsom tøj, udstyr, turneringer/stævner osv.

## Trænerens rolle

- Årgangstræneren er sammen med årgangslederen de overordnede ansvarlige på årgangen. Det betyder, at de i praksis er bindeled mellem bestyrelsen/børneudviklingstræneren og årgangen.
- Trænerne er sammen med børneudviklingstræneren ansvarlige for at årgangens træning følger klubbens retningslinjer for træning.
- Trænerne er sammen med børneudviklingstræneren ansvarlige for planlægning og afvikling af træning. Vi benytter os af FCK Coaches øvelser og periodisering.
- Trænerne samarbejder med holdlederne omkring tilmelding til kamp/stævner.
- Trænerne samarbejder omkring matchning af den enkelte spiller til både træning og kamp.
- Hvis trænerne har spørgsmål til rollen eller lignende, kan vedkommende kontakte børneudviklingstræneren.

## Holdlederens rolle

- Årgangslederen er sammen med årgangstræneren de overordnede ansvarlige på årgangen. Det betyder, at de i praksis er bindeled mellem bestyrelsen/børneudviklingstræneren og årgangen.
  - Holdlederne er ansvarlige for de praktiske opgaver udenfor fodboldbanen. Det er vigtigt at få samlet en gruppe holdledere af årgangens mange forældre, der kan hjælpe med opgaverne. Punkterne ved siden af kan være inspiration til opgaver, der kan udfyldes:
  - Hvis holdlederne har spørgsmål, kan vedkommende kontakte børneudviklingstræneren eller bestyrelse afhængig af opgaven.  
Se kontaktiliste.
- Oprettelse/styring af årgangens aktiviteter på KampKlar.
  - Hjælpe nye spillere med at blive medlem i klubben og få adgang til KampKlar.
  - Tilmelding af turneringer og stævner i samarbejde med trænerne.
  - Planlægge sociale arrangementer for årgangen.
  - Frugtordning til kampe.
  - Kørsel til udebane.
  - Sørge for at årgangen er forsynet med materialer.
  - Ansvarlig for årgangens rådighedskonto - se vejledning.
  - Få sponsorer til årgangen.

# Træning

**Træningsdage:** Mandag og onsdag

**Kampklar:** Vi benytter os af kampklar til til-og framelding af træning og kamp.

**FCK Better Coaching:** Vi benytter os af træningsprogrammerne på Better Coaching, hvor øvelserne er skræddersyet til Børnekonceptet og hvor træningstemaerne passer til den specifikke årgang.

Ved mangel af materialer retter man henvendelse til Carsten Hein.

Ved mangel af lys på kunsten, ligger der en nøglechip ovenpå skabet i gangen ved omklædningsrummene.

## Principper:

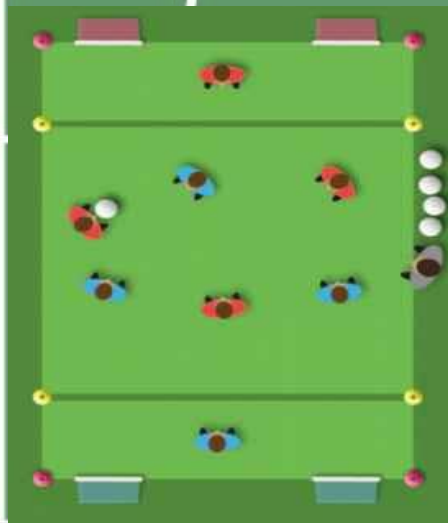
**Børnekonceptet** - Vi træner ud fra børnekonceptet, der skal være med til at sikre et godt læringsmiljø for den enkelte spiller.

**Mig og min bold** - Bolden er som udgangspunkt med i alle øvelser med henblik på at spillerne bliver trygge i deres boldomgang.

**Vis-forklar-vis** - Når vi igangsætter øvelser, benytter vi os af vis-forklar-vis metoden. Spillerne har svært ved at forstå lange instruktioner og skal se øvelsen visuelt for at forstå den.



# Børnekonceptet Dragør Boldklub



## Format

Vi bestræber os på nedenstående:

- 8-10 spillere pr. træningsgruppe
- 2 trænere pr. træningsgruppe
- Trænere og spillere bliver på samme bane under hele træningen. Alle øvelser laves på ens bane.
- Trænerne i de pågældende træningsgrupper bestemmer selv, hvornår man skifter til næste øvelse. Man er derfor ikke afhængig af andre grupper.
- Træningsprogram og øvelser findes på FCK Coach
- En gang om måneden laves der en playday, hvor der spilles kampe i forskellige formater.  
For eksempel:  
Almindelig kamp  
Horst wein  
Interval

# Træningsgrupper

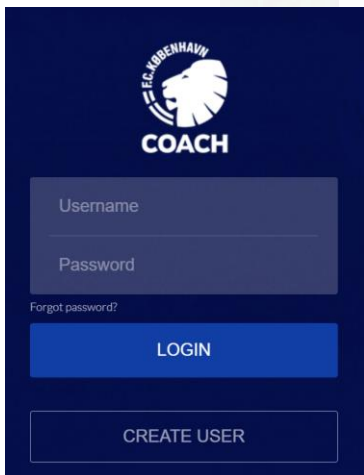
- Vi deler spillerne i matchende træningsgrupper på dagen for at opnå den største mulige udvikling for den enkelte spiller.
- Grupperne er derfor dynamiske, da vi **ikke** ønsker at skabe et hold i holdet. Trænerteamet kan eventuelt mødes en gang om måneden og vende årgangens spillere i forhold til, hvem der kunne have brug for at blive matchet op eller ned.
- Man må gerne dele et skævt antal. For eksempel at træningsgrupperne er med 6, 7, 8 spillere, hvis det er med øje for at matche den enkelte spiller og det selvfølgelig ikke går ud over træningskvaliteten.
- Vi matcher ud fra nedenstående:
  - Træning- og læringsparathed
  - Motorik
  - Koordination
  - Teknik
  - Spilforståelse
  - Sociale hensyn
  - Relativ alderseffekt

## Inden træning

- Vi har dynamiske træningsgrupper, hvorfor vi laver træningsgrupper på baggrund af, hvem der er tilmeldt på dagen. Vi må gerne stille større krav til forældrene om de skal være gode til at melde til eller fra træning på kampklar.
- Ud fra antallet stilles der træningsbaner op til det antal, der er tilmeldt, så vi skal flytte mindst muligt, mens træningen er i gang.
- På Better Coaching kan man se hvilke øvelser, man skal igennem på dagen.
- Trænerteamet kan inden træning med fordel bruge et par minutter inden træning på at gennemgå program og træningsgrupper, så det hele spiller, når vi kalder spillerne over.
- Fælles introduktion til dagens træning, inden vi deler ud i træningsgrupper.
- Hvis der på dagen mangler trænere, kan man med fordel hive fat i forældrene på sidelinjen og sige, at vi har brug for dem som hjælpere på dagen. Giv dem konkrete opgaver måske i form af at trøste børn, hente bolde, serve bolde, binde snørrebånd osv.

# Vejledning til FCK Better Coaching

- Better Coaching kan tilgås både som browser og via app. Det er disse træningsprogrammer vi bruger og ikke DBU programmer, som nogen får tilsendt på mail – Afmeld gerne DBU, og undgå forvirringen.
- Tema for træningen er i perioder af 2 uger, ønsker i større variation kan man med fordel se en uge frem. Eksempelvis kan man aftale at mandage er lige ugers program og onsdage ulige ugers program indenfor temaet.
- Træningsprogrammerne er lavet med udgangspunkt i spillerne og ikke trænerne. Holder man sig indenfor rammerne for dagens program og øvelsesvalg er man velkommen til at prøve variationer af.



**OBS:** I browser versionen har du muligheder for at ændre eller tilføje årgange under dine initialer i højre hjørne – Husk at trykke ”update”.

Ved oprettelse skal man godkendes, tjek dagen efter om du har fået adgang.

Har du spørgsmål eller udfordringer henvend dig til en trænerkollega eller børneudviklingstræneren.

Opret bruger: <https://fck.better-coaching.dk/>

Find ugeplan

## Kampe/stævner

**Spilform:** u10 spiller 5 mands til kampe og stævner

**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 ved at sidde på bænken.

**Regler:**

<https://www.dbukoebenhavn.dk/love-og-regler/spilleregler/saerlige-regler-for-boern-5m/>

**Stævneanbefalinger:**

Vildbjerg Cup

Fredericia indoor cup

Dragørs Pinsestævne

## Kampe/stævner

- Ved til- eller afmelding af hold i DBU rækker, kontakter man Lars Lorentsen. Opmærksom på deadlines.
- Banerne i DBU kampe vil automatisk være booket.
- Ønsker man træningskampe udenfor DBU regi, kontakter man Lars Lorentsen for booking af baner.
- Vi bestræber os på at have kamp i de fleste weekender for de spillere, der ønsker det. Derfor kan der arrangeres kampe i de weekender, hvor der ikke er DBU kampe. Se klubbens guideline for dette.
- Ved tilmelding af stævner, kan man benytte sig af årgangens rådighedskonto medmindre man ønsker egenbetaling for de deltagende spillere til stævnet. Se vejledning for rådighedskonto.

## Sociale arrangementer

Blandt holdlederne samles der et team der en gang om månenden arrangerer et socialt arrangement for årgangens spillere.

Følgende kan være ideer til noget man kan lave som årgang:

Fællesspisning, svømmehal, se fodboldkampe på fjernsyn/stadion, jump yard, klatring, biograf, aktiviteter hjemme i haven



## Netværksmøder

I Børnesegmentet afholder vi løbende netværksmøder for at sikre samarbejdet internt og på tværs af årgange.

Børneudviklingstræneren indkalder til møderne og kan have varierende emner.

Der vil være 2-3 møder halvårligt.

Der vil være et netværk for både drenge- og pigefodbold.

# Forældremøder

## **August**

- Opstartsmøde efter sommerferien. Præsentation af hvad vi kan forvente det kommende år

## **Januar**

- Status på årgangen

Møderne kan eventuelt lægges samtidig med træning.

Inviter gerne børneudviklingstræneren og børneformanden som repræsentanter fra klubben.

Husk at booke klubbens 1. sal hos Tina

## Markentenderiet

- Markentenderiet vil have åbent til både træning og kampe. Hvis man af en grund ikke træner eller spiller kamp som planlagt, giver man besked til Tina.
- Man kan benytte sig af klubhuset til afholdelse af sociale arrangementer/fællesspisning på årgangen. Dette aftales med Tina.
- Man kan benytte sig af klubbens 1 sal til blandt andet afholdelse af forældremøder eller lignende og dette bookes gennem Tina. Snak også gerne med børneudviklingstræneren og Børne- eller pigeformand, om disse kan deltage.
- Trænere kan hos Tina få udleveret en nøgle til klubben ved at betale et depositum på 200 kr.
- Trænere kan få gratis "trænerkaffe" i markentenderiet.

# Kontaktliste

## Formand

Carsten Hein  
carstenhein2704@gmail.com

## Næstformand

Claus Skipper  
claus.skipper@gmail.com

## Børneformand

Maria Monberg  
mariaiversen08@gmail.com

## Børneudviklingstræner

Josefine Hjortshøj  
josefine@dragoer-boldklub.dk

## Administrator

Ulrik Damm  
Ulrik@dragoer-boldklub.dk

## Marketenderiet

Tina Lundquist  
2720 7086

## Fodboldakademi

Josefine Hjortshøj  
josefine@dragoer-boldklub.dk

## Turnerings- og kamp planlægger

Lars Lorentsen  
larslorentsen13@gmail.com

## Materialeansvarlig

Carsten Hein  
carstenhein2704@gmail.com