



TRÆNER

- sådan tackler du udfordringerne



Velkommen som træner i HSF-Fodboldafdeling

Klubben er etableret i 1945, og har siden starten stille og roligt udvidet sit medlemstal. Der er nu ca. 430 aktive spillere i HSF-fodboldafdeling.

Klubben er en bredde klub, hvor der skal være plads til alle spillere. I de yngste rækker U6-U10 laves der ikke niveaudeling af spillere, medmindre det aftales specielt med ungdomsudvalget. Det vigtigste i disse år er, at fastholde spillerne i klubben, så de får en god oplevelse ved fodbolden, samt styrker kammeratskabet i gruppen. Op til og med U9 er der ikke via JBU mulighed for at vælge rækker (A, B og C), det kommer fra U10. Holdene skal tilmeldes i den række der bedst matcher deres niveau.

I rækkerne U13-U19 kan holdet, hvis der er spillere til det, deles op efter niveau, og holdene kan tilmeldes i rækker der matcher deres niveau.

Målsætning:

- Vi skal give alle vores spillere en god oplevelse af fodbold.
- Vi vil repræsentere i så god en række som muligt med vores hold.
- Vi vil tilbyde en sjov og alsidig træning, og gennem kurser løfte niveauet for vores trænere.
- Der skal være voksne trænere på alle hold.
- Der skal være plads til alle spillere i klubben.

Herefter kommer der nogle praktiske oplysninger som I skal bruge i jeres daglige virke.

Kampe:

På vores hjemmeside: www.hsf-randers.dk kan I under under ikonet "se fodbold resultater" se alle klubbens hold. Find jeres eget hold, og kontroller spilledatoer. Det er vigtigt, hvis I ikke kan de pågældende datoer, at vi får meldt afbud eller flyttet kampen. Kontakt kampfordeleren for dette. Han hedder Leif Jensen, og kan træffes på mail: kampfordeler@hotmail.com

Udeblivelse fra kamp uden afbud koster kr. 500,- så det er vigtigt at vi får det gjort.

Ved hjemmekampe skal resultaterne meldes ind til JBU. Det foregår ved at ringe ind på det nummer der står på kampkortet, taste kampens nummer og resultatet. Alle kampkort og holdkort skal gemmes af træneren, hvis der senere opstår tvister, f.eks om brug af ulovlige spillere.

Dommere:

Klubben har på nuværende tidspunkt cirka 20 frivillige dommere. De dommer alle vores 7-mands kampe under senior niveau. Alle 3-mands og 5-mandskampe dømmes af trænere eller forældre. Til alle 11-mandskampe er der påsat dommer fra Randers dommer-klub.

Dommerstaben i HSF administreres af Steffen Gade: steffen@familiengade.dk



Hjemmeside:

For at give noget mere liv på hjemmesiden, så send gerne kamppreferater, billeder evt. film til Steffen Gade: steffen@familiengade.dk han administrerer også denne. Han vil sørge for opdatering på nettet. Er der andre ting I gerne vil bruge hjemmesiden til, så kontakt Steffen. Han vil hjælpe jer igennem, hvis det er muligt.

Indmeldelse:

Alle spillere skal være indmeldt i HSF-fodbold. Når der kommer nye spillere, så giv dem et par træninger, inden de skal meldes ind. De skal have mulighed for at finde ud af om det er noget de vil.

Indmeldelse kan ske via vores hjemmeside: www.hsf-randers.dk, eller ved aflevering af indmeldelsesblanket i klubhuset. Afleveres indmeldelsen til træneren, kan disse afleveres i klubhuset. Her registreres de af Kirsten eller vores kasserer.

Udmeldelse:

Udmeldelse skal ske skriftligt, enten ved at aflevere en seddel i klubhuset, eller ved kontakt til kasserer. Det er ikke nok med en mundtlig tilbagemelding til træneren, da der kan blive tvister om, hvornår spilleren er udmeldt.

Spiller kontrol:

For at sikre at vi får alle spillere rigtigt registreret og at vi ikke har nogen spillere registreret der ikke spiller, vil der hvert halve år blive omdelt spiller lister. Trænerne bedes kontrollere disse lister for om disse er retvisende. Derefter afleveres i i klubhuset ved Kirsten.

Turneringer (sommer):

Alle hold tilmeldes turneringer via JBU eller DGI, dette gøres i samarbejde med kampfordeleren og ungdomsudvalget.

Stævner (sommer):

Alle hold kan tilmelde sig et stævne som klubben betaler. Det skal være sådan at alle aktive spillere har mulighed for at komme til mindst ét stævne. Stævner derudover er for egen betaling.

Indendørsfodbold:

Der tilbydes indendørsfodbold til de hold der ønsker det. Da det kan være meget svært at få haltider, både i Hornbæk hallen og i andre haller omkring os, skal der gives besked til ungdomsudvalget i god tid, så tiderne kan blive reserveret. Vi vil bestille tid i Langå hallen på hverdagsaftener, som derefter fordeles. Bestilling af haltider og kunststofbanen skal gå igennem ungdomsudvalget til godkendelse.

Der opkræves fra sæson 2010 et kontingent for indendørstræning på 200 kr. pr. spiller.



Holdet kan efter eget ønske tilmelde sig en JBU/ DGI turnering, eller et stævne. Dette betales af klubben. Stævner derudover er for egen betaling. Det skal være sådan, at alle aktive indendørs spillere har mulighed for at deltage i en turnering eller et stævne.



Nyårsappel:

Ved opstart afholdes der nytårsappel på banerne ved klubhuset. Der laves som regel en gang let træning og derefter serveres der pølser og sodavand i klubhuset. Tidspunkter meldes ind til ungdomsudvalget, der giver besked til klubhusudvalget. Vi vil gerne ligge så mange nytårsappeller sammen som muligt, dog med hensyn tagen til børnenes alder. F.eks. U6-U8 sidst i marts, U10-U14 sidst i februar og evt. U15-U19 sidst i januar.

Afslutninger:

Turneringsstrukturen er lavet således at turneringerne afsluttes efter hvert forår og hvert efterår. Ved forårsafslutningen står holdet selv for at arrangere noget, involver gerne forældrene i arbejdet.

Ved efterårsafslutningen serveres pølser og sodavand i klubhuset, og der uddeles pokaler. Disse skal bestilles ved Joe i god tid. Mail adresse: Joe@hsf-randers.dk eller ved Kirsten i klubhuset. Afslutninger holdes med hele aldersgruppen samlet, og ikke hvert hold for sig selv.

Opførsel/fremtoning:

Vi ønsker at vores trænere og ledere, men også forældre, fremstår som et godt eksempel for spillerne. Der skal heppes på spillerne fra eget hold, men der må godt klappes når modstanderen laver et flot mål. Sproget skal være sobert. Det er tilladt at bede forældre, der ikke forstår dette, om at dæmpe deres sprog. Ukvemsord og opfordringer til hårdt spil er ikke acceptabelt.

Det er også vigtigt at du udviser »Fair Play« overfor Jeres kampleder. En kampleder (som dommer 5- og 7-mandsfodbold) er ikke uddannet dommer, så lad være med at være kritisk overfor dennes beslutninger. Betragt det som et samarbejde at få kampen afviklet til alles fornøjelse. Se på kamplederen som en »vejleder« eller »hjælper« og brug aldrig kamplederen som undskyldning for et nederlag. Det sender meget dårlige signaler til børnene og vil påvirke deres syn på kamplederen fremover – »okay, det er hans skyld hvis vi taber«.

Fair play:

Spillerne skal opdrages til fair play. Dvs. at man siger undskyld, hvis man laver et hårdt frispark, og man siger tak for kampen efterfølgende. Man respekterer sin modstander, og spillerne skal lære, at tale pænt til hinanden før/under og efter kampene.

Til kamp:

Alle børn under dine vinger bør opleve glæden ved at være til kamp! I HSF har vi et princip som hedder »HAK-princippet«. Det står for Halvdelen Af Kampen. Det vil sige at de børn som er med til kamp alle bør spille minimum halvdelen af den kamp de er med til. Udtag ikke 12 spillere til en 7-mands kamp! Det har ingen glæde af.

Tag 9 spillere med og skift hyppigt i løbet kampen. Konkurrence er sjovt – og børnene vil som regel gerne vinde kampene. Det er fint, men du er garanteret for at de ikke føler at resultatet er afgørende for oplevelsen



Rekvissitter:

Der skal være en bold til alle spillere på holdet. Det er trænerens opgave at sørge for at alle bolde samles ind efter træning, og de er talt op.

Skjolde, kegler og andre rekvisitter til brug ved træning, kan ved mangler bestilles ved ungdomsudvalget, eller ved Poul Kristensen (Joe) på mail: joe@hsf-randers.dk



Til alle trænere udleveres en startpakke, bestående af træningstøj og jakke, som vi gerne ser I bruger, specielt når der er kamp. Til trænere der har flere år i klubben, vil der ca. hvert andet år være en opsupplering af denne pakke. Der gives derudover et kort der giver gratis adgang til Randers FC's hjemmekampe, ståpladser.

Spillertøjer:

Der er trøjer til alle hold, og hvert hold har deres egen taske til tøjet. Ved kampe afhentes denne i klubhuset. Rene trøjer står i depotet.

Efter kamp afleveres trøjerne i klubhusets vaskerum, som er lige indenfor til højre når man kommer ind. Der udleveres målmandshandsker til alle hold.

Trænerkurser:

Da vi ønsker at vores trænere altid er bedst muligt rustet til deres opgave, er det muligt at deltage i diverse trænerkurser gennem JBU eller DGI. Kurser aftales med ungdomsudvalget. Evt. kurser kan ses på nettet.



Forældreinvolvering:

Vi ønsker så tæt et samarbejde med vores forældre som muligt. Brug dem derfor til kampe til kørsel, til at skiftes til at have frugt med til holdet, til at arrangere forårsafslutning, evt. kampadministration. Få dem så meget med i samarbejdet som muligt. Det er vores erfaring, at de fleste forældre gerne vil hjælpe, hvis de bliver direkte adspurgt. De færreste melder sig selv.

Baner og omklædning:

Vores plads er meget begrænset, set i forhold til de antal spillere vi er, der dagligt bruger klubben. Vis derfor hensyn til hinanden. Kampe har første prioritet til at bruge banerne. Hvis man kan se der bliver problem, så adviser holdet der kommer til at mangle pladsen så hurtigt som muligt, så de kan flytte træningen til et andet sted på anlægget.



Efter træning og kamp, opfodres alle trænere og spillere til at bruge bagindgangen til omklædningen. Dette er primært for, at slippe for at al jorden trampes af støvlerne ved hovedindgangen, så det slæbes med ind i indgangen og i klubhuset. Alle tager støvlerne af inden de går ind i omklædningen. Ved bagindgangen er der ligeledes støvlevask.

Når man stopper:

Når man stopper som træner, vil det lette arbejdet for ungdomsudvalget meget, hvis dette bliver meldt ud i ordentlig tid. Derfor vil vi gerne, at hvis man ønsker at stoppe efter forårssæsonen, så meldes ud senest 1/6. Hvis man ønsker at stoppe efter efterårssæsonen, så meldes ud senest 1/10. Det giver lidt ekstra tid til ungdomsudvalget til at finde nye trænere.

Udgifter:

Hvis man gerne vil til et arrangement, have ekstra rekvisitter eller f.eks. leje kunststofbanen, skal dette afklares med ungdomsudvalget først. Da klubbens økonomi er lidt presset, vil der ikke kunne blive råd til alt, men vi skal gøre vores bedste for at fordele sol og vind lige.

Ungdomsudvalget:

Består pt. af 6 medlemmer, men vi vil gerne have et eller to medlemmer mere.

Udvalgsarbejdet består i at sætte rammer og målsætning for ungdomsholdene. Dertil kommer det økonomiske overblik, ansættelse af trænere, finde dommere, og en masse andre opgaver hvor vi bedst muligt kan støtte trænere.



Ungdomsformanden deltager ligeledes i klubbens bestyrelse, og har derved altid overblik over klubbens økonomi.

Ungdomsudvalget er delt op således at 2 personer tager sig af holdene U13 - U19, 3 personer tager sig af holdene U6 - U12, og en person på den mere administrative del. Ungdomsudvalget kan ses på nettet.

Gode træner råd:

Her er nogle gode råd, som du kan plukke i som du lyster!

- Forbered dig grundigt – det er nøglen til et succesfuldt træningspas!
- Vælg et tema for dagens træning (f.eks. driblinger)
 - »Når I går hjem i dag, har I lært en ny finte«!
- Virker øvelsen efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne!
- Saml dine spillere inden I begynder dagens træning og fortæl dem dagens tema
 - men forklar IKKE i detaljer!
- Saml dine spillere efter træning og rund træningen af!
- Lad være at forklare for meget inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først
 - forklar så – vis øvelsen igen og sæt så i gang. Børn lærer bedst med øjnene!
- Lad ikke uret styre dig – det vigtige er om detaljen lykkes!
- Det er ikke vigtigt, hvor mange øvelser du når.
- Læg et par "frikvarterer" ind undervejs i træningen
 - hvor de kan jonglere, lege tagfat, skyde på mål osv.
- Fastsæt nogle klare regler for "at høre efter" – f.eks. fløjteregler (to fløjt = »kom hen til mig«, et fløjt = »hold bolden i ro og lyt/kig på mig«) – så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.



TAK FOR DIT ENGAGEMENT I HSF

