



TRÆNERHÅNDBOG

HORNBÆK SPORTSFORENING



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. 300 aktive spillere i HSF-fodboldafdeling. Klubben er en breddeklub, hvor der skal være plads til alle spillere. Det vil sige, at vi holder truppen samlet. Når der er ture, er det hele truppen, der inviteres og ikke kun de bedste.

MÅLSÆTNING

- Vi skal give alle vores spillere en god oplevelse med fodbold.
- Kammeratskab og sammenhold går forud for resultater
- Vi vil repræsenteres 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.
- Vi ønsker som idrætsforening at give de bedste forudsætninger til vores medlemmer. Der skal være plads til forskellige niveauer i klubben. (uøvede, letøvede og øvede)

I de yngste rækker U5-U10 er der ikke niveaudeling af spillere. Det vigtigste i disse år er at spillerne finder glæden ved fodbold/legen, så de får en god oplevelse der samtidig styrker kammeratskabet. I rækkerne U11-U19 kan holdet, hvis der er spillere til det, deles op efter niveau, og holdene kan tilmeldes i rækker der matcher deres niveau. MEN... det er vigtigt at pointere, at sammenhold og kammeratskab går forud for resultater. I årgangene U5 til U11 er det muligt at tilmelde hold til turneringer under DGI og JBU i kategorierne uøvede/let øvede og øvede. Holdene skal tilmeldes i den række der bedst matcher deres niveau.

TILMELDING AF HOLD I EN ANDEN ÅRGANG

Da det ikke er meningen, at HSF skal tage medaljer fra sig selv, skal det for så vidt undgås, at der tilmeldes i samme række til stævner og turneringer. Det er den yngste årgang, der skal tage kontakt til årgangen over, for at få lov til at tilmelde sig i denne årgang.

ÅRGANG SAMMENLÆGNING

I HSF har vi, trods succes, svært ved at mønstre 11-mands fodbold i alle årgange over U13. For at give større muligheder kan årgange lægges sammen fra U12. Det er ungdomsafdelingens beslutning om årgange skal lægges sammen. Der kan sagtens være hold i begge årgange, hvis der er tilstrækkeligt med spillere. En spiller kan ikke umiddelbart skifte årgang, uden forudgående aftale med begge trænere.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

SOM I SKAL BRUGE I JERES

DAGLIGE VIRKE

KAMPE / DBU

På vores hjemmeside: www.hsf-randers.dk kan I under ikonet "fodboldresultater" se alle klubbens hold tilmeldt DBU. Find jeres eget hold, og kontroller spilletatoer. Det er vigtigt, hvis I ikke kan spille de pågældende datoer, at vi får meldt afbud eller flyttet kampen.

Kontakt kampfordeleren: Nicole Kilstrup Glaw, som træffes på: nicole.oerum@gmail.com

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

Ved hjemmekampe for 8- og 11-mands hold skal resultaterne meldes ind til JBU. Det foregår ved at ringe ind på nummer **70100550** der står på kampkortet, taste kampens nummer og resultatet. Alle kampkort og holdkort for U14 og op, skal meldes til via Kluboffice/DBU'S App. Dette skal gøres senest 1 time efter kampen, men allerhelst før, hvis der senere opstår tvister, f.eks. omkring ulovlige spillere.

KAMPE / DGI

På hjemmesiden <http://minidraet.dgi.dk> kan I altid finde hvilke hold, der er tilmeldt DGI. Resultater for kampene kan også findes på hjemmesiden under ikonet DGI fodboldresultater.

Ved hjemmekampe 8 og 11-mands hold skal resultaterne meldes ind til DGI. Det foregår ved at ringe ind på det telefonnummer **3838 3030**, taste kampens nummer og resultatet.

Alle kampkort og holdkort skal gemmes af træneren, hvis der senere opstår tvister, f.eks. omkring ulovlige spillere. Hvis man udebliver fra kamp koster det 300,- kr., igen penge ud af lommen, så det er vigtigt at melde afbud. Kvalificerer et hold sig til landsdelsstævne, så betaler klubben holdgebyret. Der kan evt. søges tilskud til turen via ungdomsudvalget.

DOMMERE

Klubben har på nuværende tidspunkt cirka 20 frivillige dommere. De dømmer alle vores 8-mands kampe. Alle 3-mands og 5-mandskampe dømmes af trænere eller forældre. Til alle 11-mandskampe og senior kampe er der påsat dommer fra Randers dommerklub.

Dommerstaben i HSF administreres af Søren Gade / s_gade87@hotmail.com / mob: 27297860.

HJEMMESIDE OG SOCIALE MEDIER

For at få aktivitet på hjemmesiden, vil vi opfordre til at skrive kampreferater, nyheder mm. Kontaktforældre og andre pårørende kan også få et login. Login til hjemmesiden bestilles hos webmaster Frederik Leth eller Jesper Lindskov / webmaster@hsf-randers.dk

Vedr. brug af sociale medier i de forskellige grupper, f.eks. Facebook, Holdsport og lignende er det vigtigt, at klubben også får adgang til platformen. Vi ser helst at oprettelsen foretages på en HSF profil. F.eks. argang2002drenge@hsf-randers.dk. Frederik eller Jesper vil være behjælpelig omkring dette, hvis der er spørgsmål.

INDMELDELSE

Alle spillere skal være indmeldt i HSF-fodbold. Når der kommer nye spillere, så giv dem et par træninger, inden de meldes ind. De skal have mulighed for at finde ud af, om det er noget de har lyst til. Indmeldelse kan kun ske via vores hjemmeside: www.hsf-randers.dk

UDMELDELSE

Den udmeldte skal sende en mail til træneren og til klubbens kasserer. Det er ikke nok med en mundtlig tilbagemelding til træneren, da der kan blive tvister om, hvornår spilleren er udmeldt.

KONTROL AF SPILLERE/SPILLERLISTER

Om foråret og om efteråret får trænerne en liste over hvilke spillere der er tilmeldt årgangen. Hvis der er nye spillere, som ikke fremgår af listen, meddeler træneren dette til en repræsentant fra ungdomsudvalget.

Der **SKAL** være betalt kontingent for at kunne spille turneringer og stævner for Hornbæk SF.

TURNERINGER

Alle hold tilmeldes turneringer via DBU eller DGI, dette gøres i samarbejde med kampfordeleren og ungdomsudvalget. DBU og DGI turneringen betales af klubben.

STÆVNER

Klubben har til hensigt som sommerstævne at deltage i **Aalborg City Cup**. Klubben betaler holdgebyret, spillerne betaler selv spiller gebyret.

Om vinteren kan holdene deltage i en DBU/DGI inde turnering der løber hele vintersæsonen, eller man kan deltage i et enkelt stævne hvis man hellere vil det.

Stævner ud over det fra klubben fastlagte, betales af holdet selv.

VINTERTRÆNING

Der tilbydes vintertræning til de hold der ønsker det.

U5-U10 tilbydes indendørstræning, mens U11 og op tilbydes træning på kunstgræs. Bestilling af haltider og kunststofbanen skal altid gå gennem ungdomsudvalget. Vintertræning er indeholdt i det normale kontingent.

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

NYÅRSAPPEL

Ved forårsopstart afholdes der nytårsappel på banerne ved klubhuset. Der er som regel en gang let træning og derefter serveres der pølser og sodavand i klubhuset. Tidspunkter meldes ind til cafeteriaudvalget, der giver besked til klubhusudvalget. Vi vil gerne ligge så mange nytårsappeller sammen som muligt, dog under hensyn til børnenes alder. F.eks. U6-U8 sidst i marts/primus april, U10-U14 sidst i februar og evt. U15-U19 sidst i januar sammen med senior. Klubben betaler pølser, brød og en sodavand til hver spiller.

AFSLUTNINGER

Turneringsstrukturen er lavet således, at turneringerne afsluttes efter hvert forår og hvert efterår. Ved efterårsafslutningen står holdet selv for at arrangere noget, involver gerne forældrene i arbejdet. Afslutningerne holdes med hele aldersgruppen samlet, og ikke hvert hold for sig selv.

Ved forårsafslutningen/sæsonafslutningen giver klubben pølser, brød og sodavand for alle årgange. Ved sæsonafslutningen i juni uddeles også pokaler. Pokalerne bestilles hos ungdomsudvalget i god tid via holdets kontaktperson. Hvis et hold bliver kredsvinder eller vinder JM, giver klubben ligeledes pølser eller pizza til holdet på kampdagen.

OPFØRSEL/FREMTONING

Vi ønsker, at vores trænere og ledere - men også forældre - fremstår som gode eksempler for spillerne. Der skal heppes på spillerne fra eget hold, men der må også 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 træneren udviser »Fair Play« over for kamplederen. En kampleder (som dømmes 5- og 8-mandsfodbold) er ikke uddannet dommer, så lad være med at være kritisk over for 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.

FAIR PLAY

Spillerne skal opdrages til fair play. Dvs. 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 spillere bør opleve glæden ved at være til kamp! I HSF efterleves "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 8-mands kamp! Det har ingen glæde af. Tag 10 spillere med og skift hyppigt i løbet af kampen. Konkurrence er sjovt – og børnene vil som regel gerne vinde kampene. Det er fint, men træneren er garant for, at de ikke føler, at resultatet er afgørende for oplevelsen. ALLE spillere i årgangen skal i kamp. Der er ingen spillere der ikke kommer ud og spiller kampe.

REKVISITTER

Der vil være et rum pr. årgang, som indeholder bolde, kegler, skjolde mm. Træneren får ved sæsonstart udleveret nøgle til rummet. Det er trænerens og spillernes opgave, at bolde og andre rekvisitter bliver samlet ind efter træning. Ved opstart efter sommerferien og vinterpausen bliver bolde og andre rekvisitter talt op og rummet overdrages.

Antal af bolde, overtrækstrøjer og kegler skal gerne passe med de antal, der tidligere er udleveret. Rekvisitter kan bestilles hos materialeudvalget, der får dette godkendt i ungdomsudvalget.

Til alle trænere udleveres en tøjpakke, bestående af træningstøj og jakke, som bruges, specielt når der er kamp. Til trænere der har flere år i klubben, vil der ca. hvert andet år være en supplerende tøjpakke.

SPILLERTRØJER

Der er spillersæt til alle hold. Hvert hold har deres egen taske til tøjet. Trøjerne udleveres til holdet ved sæsonstart. Holdene sørger selv for vask af tøjet. Der udleveres målmandshandsker til alle hold. Kamptøjet er ikke den enkeltes spillers personlige ejendom! Det bruges til turneringer og stævner, det samles altid ind efter kamp, så der er styr på antal trøjer/shorts og strømper.

LEDERKORT, UNGDOMSKORT TIL STADION

Alle frivillige trænere og ledere får et kort til stadion. Dette kort giver gratis adgang til alle Randers FC's hjemmekampe, dog ikke til evt. kampe i UEFA regi.

Det samme gælder for alle ungdomsspillerne. Kortene kan bestilles via ungdomsudvalget.

TRÆNERKURSER/HÆFTER

Da vi ønsker at vores trænere altid er bedst muligt rustet til deres opgave, er det muligt at deltage i diverse trænerkurser gennem DBU eller DGI. Vi ser helst, at alle vores 11 mands hold ledes af minimum en træner med B1 kursus. Evt. kurser kan ses på DBUs hjemmeside, www.dbujylland.dk

FORÆLDREINVOLVERING

Vi ønsker så tæt et samarbejde med vores forældre som muligt. Brug dem derfor til kampe og til kørsel, til at skiftes til at have frugt med til holdet, til at arrangere forårsafslutning og 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. Hvert hold skal have en kontaktperson der deltager i ungdomsudvalgsmøderne, og som bringer holdets informationer ind til ungdomsudvalget.

BØRNEATTEST

Klubben søger en børneattest på alle trænere, der har kontakt med unge under 15 år. Dette sker automatisk via klubbens administrationsudvalg.

BANER OG OMKLÆDNING

Vores plads er begrænset i forhold til det antal spillere, der bruger klubhuset og banerne. Vis derfor hensyn til hinanden. Afvikling af kampe har førsteprioritet. Hvis man kan se, at der bliver problemer, 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 jord trampes af støvlerne ved hovedindgangen, så det slæbes med ind i klubhuset. Alle tager støvlerne af inden de går ind i omklædningen. Ved bag indgangen er der ligeledes børster og støvlevask.

Ryd op efter jer selv, så omklædningen fremstår som I selv ønsker at modtage den.

HJØRNEFLAG OG FLAG TIL LINJEVOGTER

Disse findes i skuret ved bane 1. Det er holdet selv, der sørger for at få dem ud til kampen, og tilbage igen samme sted, så de er til at finde for det næste hold der skal bruge dem. Nøglen til skuret er den samme som til omklædningsrummene.

NÅR MAN STOPPER

Når man ønsker at stoppe som træner, vil det lette arbejdet for ungdomsudvalget, hvis dette bliver meldt ud i ordentlig tid. Derfor ønsker man at stoppe efter forårssæsonen, så gives besked senest 1/5. Ønsker man at stoppe efter efterårssæsonen, så gives besked senest 1/9. Det giver klubben muligheden for at finde nye trænere. HUSK også at aflevere træningstøj og specielt nøgler.

SPONSORATER

Alle sponsorater går igennem sponsorudvalget. Kommer der en sponsor, forældre eller lign. så henvises til sponsorudvalget. Dette sikrer, at alle sponsorer behandles ens, det samme for holdene. Hvis holdet eller gruppen får et pengebeløb fra bedsteforældre eller andre sponsorer bruges denne fordelingsnøgle: 85 % til holdet og 15 % til klub.

UDLÆG

Har en træner efter aftale med klubben lagt penge ud f.eks. betalt indskud til et stævne o.lign. refunderes pengene kun, hvis der medfølger et bilag, som dokumentation på udgiften.

OPSPARINGSKONTO

Ved optjening af penge i forbindelse diverse arbejdsopgaver, indsættes alle beløb på en HSF administreret konto. Kassereren kan oplyse hvilken konto, der skal anvendes.

UNGDOMSUDVALGET

Består pt. af 5 medlemmer i sportslig ledelse, herudover stiller hvert hold med en kontaktfarældre. Denne bringer feedback til ungdomsudvalget, og skaffer tøj etc. Kontaktfarældrene vil også deltage i ungdomsudvalgsmøderne.

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

TURE

Hvis man ønsker at tage på udlandsture, arrangeres udlandsturen gerne på tværs af årgange og køn - for at vi kan få så mange hold som muligt afsted sammen.

U14 og ældre har mulighed for at tjene penge til udlandsture, ved stadionoprydning efter Randers FC's kampe. Dette koordineres via ungdomsudvalget.

KONTINGENT

Kontingentet opkræves via Conventus på hjemmesiden www.hsf-randers.dk. Der kan betales med Dankort og Mastercard.

INFOMØDER

Der afholdes årligt to-fire informationsmøder, hvor alle ungdomstrænere bliver inviteret. Hvis der i den mellemliggende periode er spørgsmål, kan ungdomsudvalget altid kontaktes.

GODE TRÆNERRÅD

- 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. fløjtere regler (2 fløjt = ”kom hen til mig”, 1 fløjt = ”hold bolden i ro og lyt/kig på mig”) – så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.

VELKOMMEN SOM TRÆNER I HSF

