



# 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. 450 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 kontakte 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](http://www.hsf-randers.dk) kan I under ikonet "fodboldresultater" se alle klubbens hold tilmeldt DBU. Find jeres eget hold, og kontroller spilledatoer. Det er vigtigt, hvis I ikke kan spille de pågældende datoer, at vi får meldt afbud eller flyttet kampen.

Kontakt kampfordeleren: som træffes på: [kampfordeler@hsf-randers.dk](mailto:kampfordeler@hsf-randers.dk)

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 DBU Jylland. Det foregår ved at gå ind i kampklar og taste resultatet. Alle resultater skal være indtastet senest 1 time efterkampen. Ved stævner skal der indtastes resultater for alle kampen til stævnet også de kampe hvor HSF ikke selv har hold med.

Der skal udfyldes holdkort til alle kampe U12 og op, og skal tastet i kampklar via Kluboffice/DBU'S App. Dette skal gøres inden kampens start.

Det giver en bøde ikke at have indtastet resultater og udfyldt holdkort til tiden.

Alle hold skal bruge kampklar til holdadministration.

#### KAMPE / DBU

Tilmelding til stævner / kampe i DBU regi, sker altid via kampfordeler, dette gælder alle årgange, børn, ungdom og senior.

#### DOMMERE

Dommere til 3 og 5 mandskampe, dømmes af forældre, trænere eller holdledere.

8 mandskampe fra U11 og op kan dømmes af sorte dommere påsat via DBU, eller egne interne dommere fra de ældste hold U17-U19-Senior.

#### 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](http://www.hsf-randers.dk)

#### UDMELDELSE

Udmeldelse kan kun ske på klubbens hjemmesiden under medlemskab. 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 kontrolleres Conventus for hvilke spillere der er tilmeldt årgangen. Hvis der er nye spillere, som ikke fremgår af listen, meddeler træneren dette til den pågældende spiller og beder ham gå ind på hjemmesiden og melde sig ind og betale kontingent.

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

## TURNERINGER

Alle hold tilmeldes turneringer via DBU, dette gøres i samarbejde med kampfordeleren og fodboldudvalget. DBU-turneringen betales af klubben.

## STÆVNER

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

Om vinteren kan holdene deltage i en DBU inde turnering der løber hele vintersæsonen, samt DBU vinterturnering (5 mands / 8 mands /11 mands) eller man kan deltage i et enkelt stævne hvis man hellere vil det.

Stævner ud over det fra klubben fastlagte, betales af holdet selv via holdkontoen. Tilmeldings procedure:

Hvis det er et stævne som tilmeldes via stævner.dk gør i følgende:

1. I sender en mail til [hsf@hsf-randers.dk](mailto:hsf@hsf-randers.dk) med et link til det stævne i vil deltage i og oplyser hvor mange hold og i hvilken række og om det er a, b eller c hold der skal tilmelde.
2. Derefter så klarer administrationen resten.

Hvis det er et stævne som tilmeldes på anden måde.

1. Her står holdet selv for tilmelding.
2. Når I har tilmeldt jeg så sender i en mail til [hsf@hsf-randers.dk](mailto:hsf@hsf-randers.dk) med den faktura eller mail i har modtaget eller anden bekræftelse. De fleste stævner sender en faktura på hvad I skal betale.
3. I denne mail skal I skrive hvor meget der skal overføres til stævnet og et kontonummer som de skal overføres til. Beder stævnet om at I noterer et evt. stævne nr. i forbindelse med betaling skal dette også oplyses i mailen.

Vær opmærksom på at der går op til 4 dage før pengene kan overføres, så tilmeld jer nu i god tid.

Husk at det bedste er at klubben betaler hvis det er muligt og i ikke selv ligger ud, men gør i det alligevel så skal I sikre jer at I får en kvittering på betaling for eller bliver de ikke refunderet.

Det er spillerne der skal betale for deltagelse i stævner og hvis der skal betales noget for jer træners deltagelse, så er det også spillerne der skal betale for dette.

Når holdet er tilmeldt et stævne, så skal den holdansvarlige sende en mail til [hsf@hsf-randers.dk](mailto:hsf@hsf-randers.dk) og I oplyser i mailen, hvilket stævne det er der skal oprette, hvor meget hver spiller skal betale og hvornår stævnet er. Så opretter kontoret et link under "tilmelding til stævner" på hjemmesiden hvor spillerne så betaler for deres deltagelse.

Den ansvarlige for holdet kan i Conventus hele tiden følge med i hvem der er tilmeldt stævnet. Den ansvarlige sørger for at alle har betalt til stævnet inden stævnet. Når stævnet er overstået sende den holdansvarlig en mail til [hsf@hsf-randers.dk](mailto:hsf@hsf-randers.dk) og meddeler at alle har betalt til stævnet og at betalingslinket kan lukkes.

## VINTERTRÆNING

Der tilbydes vintertræning til de hold der ønsker det.

Alle hold i klubben tilbydes træning på kunstgræs. Bestilling af kunstgræsbanerne skal altid gå gennem

fodboldudvalget. Vintertræning er indeholdt i det normale kontingent. Holdet kan efter eget ønske tilmelde sig en DBU-turnering. Dette betales af klubben. Stævner derudover er for egen betaling/holdkonto. Det skal være sådan, at alle spillere har mulighed for at deltage i en turnering.

## **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 fodboldudvalget 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 dømmer 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 kampen. Konkurrence er sjovt – og børnene vil som regel gerne vinde kampene. Det er fint, men træneren er garanteret 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**

Alle materialer ligger i boldrummet og deles af alle. Alle trænere/holdledere får udleveret en nøglebrik som gælder til omklædning og til boldrum. 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.

Rekvisitter kan bestilles hos fodboldudvalget.

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 supplering til tøjpakken.

## **TRÆNER/LEDERTØJ**

Som ny træner er du berettiget til et sæt træner/leder tøj. Dette bestilles på hjemmesiden under fodbold og

bestilling af Træner/lederdragt fodbold.

## **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.

## **ADGANG TIL RANDERS FC KAMPE.**

Alle frivillige trænere og ledere får adgang for en person til alle Randers FC-hjemmekampe, dog ikke til evt. kampe i UEFA-regi.

Alle trænere får en mail fra Randers FC hvor de kan logge sig ind og bestille en billet.

Det samme gælder for alle ungdomsspillere.

Har man ikke en adgang til Randers FC-kampe kontakter man Allan Kobstrup på [hsf@hsf-randers.dk](mailto:hsf@hsf-randers.dk) så får man tilsendt en kode og vejledning til hvordan man får adgang.

## **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. Vi ser helst, at alle vores 11 mands hold ledes af minimum en træner med B1 kursus. Evt. kurser kan ses på DBU's hjemmeside, [www.dbujylland.dk](http://www.dbujylland.dk).

All deltagelse i trænerkursus er gratis det betales af klubben.

## **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 fodboldudvalget.

## **BØRNEATTEST**

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

## **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. Alle tager støvlerne af inden de går ind i omklædningen. Ved 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 LINJEVUGTER**

Disse findes i boldrummet. 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.

## **HVIS MAN STOPPER**

Hvis man ønsker at stoppe som træner, vil det lette arbejdet for fodboldudvalget, 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 nøglebrik.

## **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 tilfalder beløbet holdet til tøj eller holdkontoen.

## **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.

## **HOLDSKONTO**

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

I tillæg til ovenstående indbetaler klubben årligt et beløb til holdkontoen, beløb fastsættes af fodboldudvalget.

## **FODBOLD / FODBOLDUDVALGET**

Består pt. af 8 medlemmer i sportslig ledelse. Udvalgsarbejdet består i at sætte rammer og målsætning for ungdoms- og seniorhold. Dertil kommer det økonomiske overblik, ansættelse af trænere, finde dommere, og andre opgaver hvor vi bedst muligt kan støtte trænere.

## **TURE**

Hvis man ønsker at tage på udlandsrute, arrangeres udlands turen 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 udlands ture, ved stadionoprydning efter Randers FC's kampe. Dette koordineres via fodboldudvalget.

## **KONTINGENT**

Kontingentet opkræves via Betalingsservice 2 gange årligt i august og i januar.

## **INFOMØDER**

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

