



# Trænerhåndbog



## Aarslev Boldklub

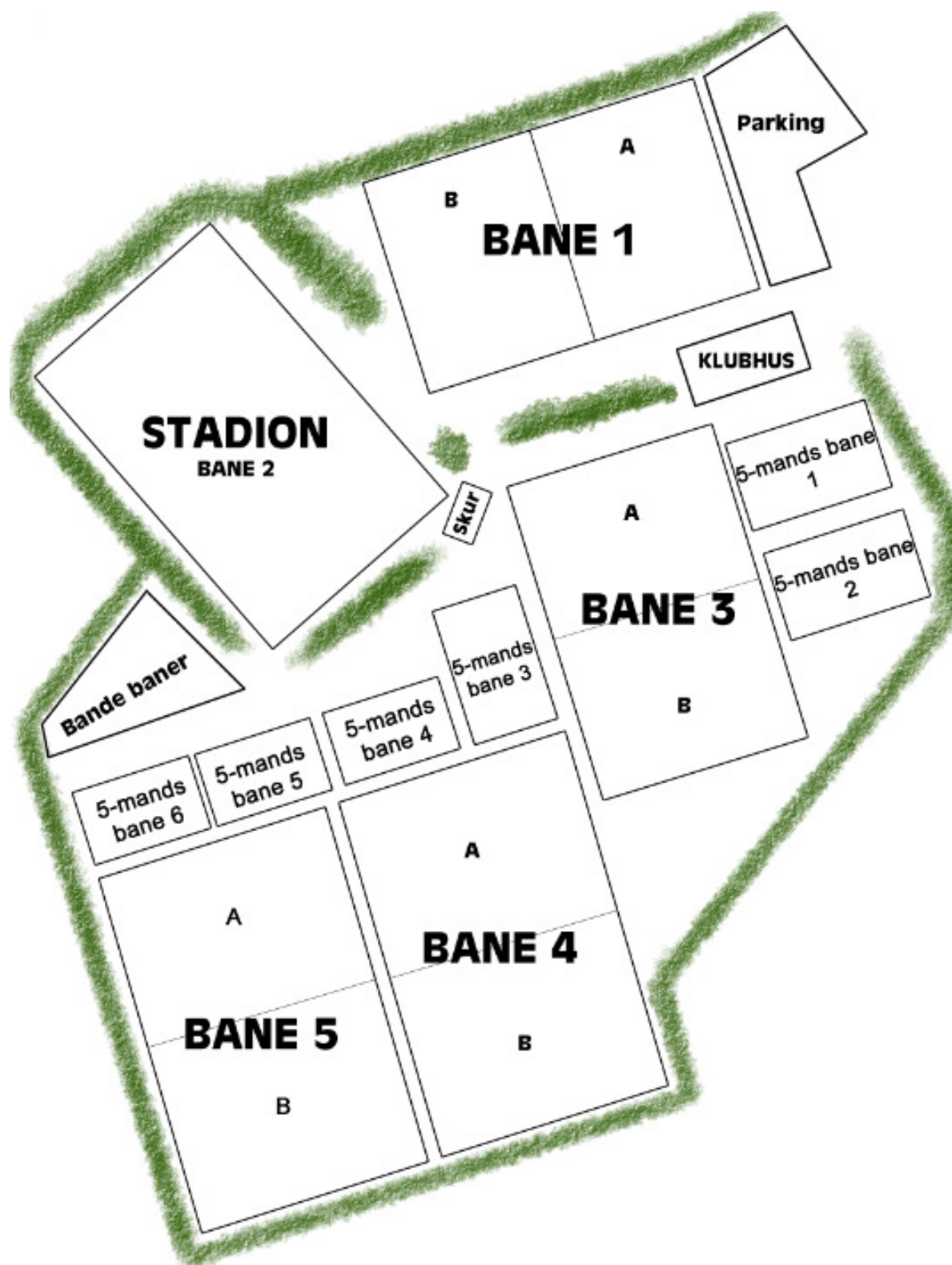




## INDHOLDSFORTEGNELSE

<i>Baneoversigt</i> .....	3
<i>Indledning</i> .....	4
<i>Mission og vision</i> .....	5
<i>Værdigrundlag</i> .....	5
<i>Målsætninger</i> .....	5
<i>Praktisk information</i> .....	6
<i>Nøgleordning</i> .....	6
<i>Spilletøj</i> .....	6
<i>Individuelle sponsoraftaler</i> .....	6
<i>Bolde og materialer</i> .....	6
<i>Klublokale/mødelokale</i> .....	7
<i>Hjemmeside</i> .....	7
<i>Omkklædningsrum</i> .....	8
<i>Conventus</i> .....	8
<i>Pædofili</i> .....	8
<i>Forholdsregler ved tordennejr</i> .....	8
<i>Forældreinvolvering</i> .....	9
<i>Alkoholpolitik</i> .....	9
<i>Træner i Aarslev Boldklub</i> .....	10
<i>Klubbens forventninger</i> .....	10
<i>Kampafvikling</i> .....	11
<i>Holdleder i Aarslev Boldklub</i> .....	12
<i>Holdlederens opgaver</i> .....	12
<i>Fra klub til træner</i> .....	13
<i>Sæsonstart</i> .....	13
<i>Træner/lederpakke</i> .....	13
<i>Uddannelse</i> .....	13
<i>Stævnedeltagelse</i> .....	13
<i>Holdopdeling</i> .....	14
<i>God teknik – kvalitetsmærket</i> .....	14
<i>Ferie</i> .....	14
<i>Flytning af kamp</i> .....	15
<i>Afbud/udeblivelser</i> .....	15
<i>Generel dispensation</i> .....	15
<i>Rådighedsbeløb</i> .....	15
<i>Andre udgifter træner/holdleder</i> .....	16
<i>Indmeldelse</i> .....	16
<i>Opfølgning på kontingentbetaling</i> .....	16
<i>Ungdomsafdelingen</i> .....	17
<i>Børnekontakt</i> .....	17
<i>Ungdomskontakt</i> .....	17
<i>Seniorafdelingen</i> .....	17
<i>Træningen</i> .....	18
<i>Sådan udvikler vi spillerne</i> .....	18
<i>Forsikring</i> .....	22
<i>Kontaktpersoner</i> .....	23

## BANEOVERSIGT





## INDLEDNING

Aarslev Boldklubs trænerhåndbog er udarbejdet for at lette trænergerningen – især for nye trænere og holdledere – samt at sørge for information, således at du er bedst muligt klædt på til at løse de daglige opgaver som frivillig træner/leder.

Aarslev Boldklub har en vision om at blive "de unges foretrukne gadehjørne" – det sted hvor unge mellem 5 og 70 år tager hen for at dyrke fodbolden, kammeratskabet og de sociale relationer. Som træner og holdleder forventer vi, at du bidrager positivt til opfyldelse af visionen.

Såfremt du ikke finder oplysninger eller svar på det, du søger, er du naturligvis meget velkommen til at kontakte bestyrelsen, som vil hjælpe med råd og vejledning. På vores hjemmeside [www.aarslevboldklub.dk](http://www.aarslevboldklub.dk) kan du finde mere information om de enkelte hold samt udvalg og bestyrelsesmedlemmer.

En trænerhåndbog er ikke et statisk værk, så skulle du have ønsker til nye emner i håndbogen, eller blot rettelser til samme, kontakt da endelig Aarslev Boldklubs bestyrelse. Kontaktperson Gert Rasmussen.

Aarslev Boldklub ønsker dig og dit hold en god sæson.

Med sportslig hilsen

Gert Rasmussen  
Formand for Aarslev Boldklub



## MISSION OG VISION

Som et naturligt omdrejningspunkt i Aarslev ønsker vi at tilbyde alle drenge og piger i Aarslev og omegn en mulighed for at spille fodbold.

Det skal være sjovt, udviklende og lærerigt at spille fodbold - både for eliten og bredden.

I Aarslev Boldklub skal der både tages hensyn til eliten og bredden – de to udelukker ikke hinanden. Tværtimod er eliten afhængig af bredden og omvendt.

Aarslev Boldklub skal være "de unges foretrukne gadehjørne".

## VÆRDIGRUNDLAG

Vi lægger vægt på teknik, holdspil, disciplin og kammeratskab.

Vi vil spille sjovt fodbold – og spille for at vinde, men også for at have det godt med hinanden.

Vi tilstræber, at

- Vores arbejde handler om udvikling, lige muligheder for alle, glæde og oplevelser ved fodboldspillet samt et trygt miljø for børn og unge
- Nøgleordene er leg, vind/tab, god opførsel, fællesskab, udvikling, læring, kvalitet i træningen og udvikling af trænere

Overordnet set tilstræber vi,

- At der er styr på tingene - En dygtig organisation
- Dygtige og engagerede trænere
- Et godt samarbejde trænere og forældrene imellem

## MÅLSÆTNINGER

Vi har følgende målsætninger:

Generelt:

- Det skal være sjovt at spille fodbold
- Spillerne skal mærke at de udvikler sig og lærer
- Aarslev Boldklub skal være en klub, der tiltrækker rigtig mange unge fodboldspillere, fordi klubben tilbyder de mest optimale forhold for deres fodboldmæssige og sociale udvikling
- Klubben skal fastholde 30 spillere pr. årgang til og med U16

Elitemæssigt er det vores mål, at

- Vi kan være blandt de 4 bedste hold i de respektive årgange på Fyn
- Vi kan matche nogle af de bedste hold fra Jylland og Sjælland/København
- Udvikle min. 3 spillere til senior 1. holdstruppen hvert år
- Mindst 50 % af senior 1. holdspillere skal komme fra Aarslev Boldklubs ungdomsafdeling

Breddemæssigt er det vores mål, at

- Vi kan sikre alle i klubben en stribe af gode fodboldoplevelser
- Vi kan sikre, at alle uanset ambitioner har det sjovt og indgår aktivt i det sociale liv, der skal være omkring årgangene



## **PRAKTISK INFORMATION**

### **Nøgleordning**

Der skal bruges en systemnøgle for at få adgang til Aarslev Boldklubs klubhus.

Nøglen udleveres af klubhusbestyreren. Nøglen skal bruges til indgangsdøren, til vaskerummet, til de øvrige døre i cafeteriet og kontoret på første sal.

- Ved udleveringen afgiver træner en kvittering for modtagelsen.
- Nøglerne afleveres efter nærmere aftale – normalt efter sæsonafslutningen, eller når der er overblik over trænerstaben for næste sæson.
- Udleverede nøgler SKAL altid afleveres til den ansvarlige for nøglerne og ALDRIG til 3. mand. Man er PERSONLIGT ansvarlig for udleverede nøgler.

### **Spillertøj**

Klubben er ansvarlig for at holdene som minimum har fælles kamptrøje. Hvert hold modtager et sæt spilletøj ved sæsonstart.

Spilletøj står i vaskerummet – hvert hold har sin egen taske med spilletøj.

- Træneren har ansvaret for spilletøjet.
- Ved mangler udfyldes en seddel, som afleveres til klubhusbestyreren.
- Efter sæsonafslutning sættes tøjet ind på holdets hylde i vaskerummet med bemærkninger om evt. mangler og defekter.

### **Individuelle sponsoraftaler**

Klubben er meget interesseret i og afhængig af sponsorer.

Klubbens har udarbejdet en sponsorpolitik for klubben, der giver mulighed for at de enkelte afdelinger/hold kan indgå separate sponsorater efter nærmere aftale med bestyrelsens sponsorkoordinator

Som udgangspunkt skal følgende regler overholdes:

- Klubbens spilletøj er gult og blå
- Klublogo skal bæres på brystet
- Tøjmærke skal være klubbens officielle tøjmærke
- Leverance skal ske gennem klubbens officielle tøjleverandør
- Der må ikke trykkes kælenavne på tøjet
- Evt. indkøb af træningsdragter og sweatshirts m.m er klubben uvedkommende, men ovennævnte regler skal opretholdes. I disse tilfælde ses bort fra valg af farve.

Alle aftaler om sponsering af spillertøj skal godkendes af Aarslev Boldklubs sponsorchef. Klubbens nuværende sponsorer må ikke kontaktes direkte af hverken forældre, spillere eller trænere.

### **Bolde og materialer**

I materialerummet hænger overtrækstrøjer som kan benyttes efter behov. Træneren er ansvarlig for, at brugte overtræksveste hænges på plads efter brug, ligesom beskidte overtræksveste lægges i vaskekurven i materialerummet.

Hvert hold får tildelt sit eget skab i materialerummet til opbevaring af drikkedunke, lægetaske mv.



I materialerummet findes bolde til den daglige træning. Det er op til træneren at gøre materialeforvalteren opmærksom på manglende bolde. Det er trænerens ansvar, at der er det samme antal bolde med ind fra træning, som blev bragt ud til træning.

I skuret ved siden af klubhuset forefindes de nødvendige materialer til den daglige træning, dvs. træningsrekvisitter, agilitystiger og stænger, kegler, 3:3 mål mv.

Defekte eller beskadigede ting meldes til den materiale-ansvarlige, hvorefter der tages hånd om dette.

Evt. ønsker til nyt materiale, så kontakt den materiale-ansvarlige.

Klubbens materiale - og udstyr i øvrigt - skal behandles omhyggeligt til gavn for alle i Aarslev Boldklub – ligesom det forventes, at alle er med til at holde boldrummet/skuret i ordentlig stand og derfor selvfølgelig rydder op efter sig selv!

### **Klublokale/mødelokale**

Alle er velkommen til at benytte klubbens cafeteria og mødelokale, selvfølgelig forudsat, at dette er ledigt og ikke booket til møde. Lokalerne er til fælles brug for hele Aarslev Boldklub.

Det forventes, at man selv rydder op efter brug af rummet. Man kan endvidere booke lokalet til evt. faste møder via [www.conventus.dk](http://www.conventus.dk)

### **Hjemmeside**

Vi forsøger løbende at opdatere vores hjemmeside [www.aarslevboldklub.dk](http://www.aarslevboldklub.dk).

Til hvert hold kan der oprettes et login, så det enkelte hold kan opdatere sin kalender, egne nyheder og kampkort m.m. Hvis dit hold ønsker at få informationer ind på jeres holds side, er du/I yderst velkommen til at maile dette til vores Web-ansvarlige.

Der findes mange gode links/træningsøvelser på vores hjemmeside.

På hjemmesiden vil du også under "Til trænerne" finde proportioner og FBUs regelsæt.

En anden nyttig hjemmeside er [www.dbufyn.dk](http://www.dbufyn.dk), hvor der findes mange gode idéer til træningsøvelser, informationer om kurser, lovgivning, spilleplan samt generelle informationer fra fodboldens verden.

Aarslev Boldklub forbeholder sig retten til, på klubbens hjemmeside, at offentliggøre billeder, videoer og resultater fra træninger, turneringer og andre arrangementer.

Billeder må kun anvendes på hjemmesiden såfremt spillerne er fuldt påklædte.

Billeder fra omklædningsrum eller børn der soler sig må ikke lægges på hjemmesiden, da disse billeder i teorien kan misbruges af andre på nettet.

Det er forbundet med øjeblikkelig bortvisning, at optage video'er eller billeder i omklædningsrummet. Offentliggørelse af stødende, ukammeratligt materiale af enhver art vil medføre øjeblikkelig bortvisning



## Omklædningsrum

Da vi har mange hold skal omklædningsrummet deles med andre hold, så udvis hensyn til hinanden og hjælp med at holde omklædningsrummene rene.

## Conventus

Aarslev Boldklub benytter Conventus systemet til medlemsregistrering og betaling. Systemet letter kontingentopkrævningen meget men giver også trænerne en række nye muligheder:

- Hurtig e-mail til hele eller dele af holdet, f.eks. i forbindelse med flytning af kamp, træning osv..
- Udskrivning af holdlister.
- Udskrivning af afkrydsningslister.
- Oversigt over alle klubbens hold.
- Oversigt og kontaktoplysninger på alle trænere.

Hvis du ikke har adgang til Conventus eller har spørgsmål vedr. brugen af systemet, kan du kontakte klubbens medlemsansvarlig, som også er ansvarlig for Conventus i klubben.

Eller kig i brugermanualen på hjemmesiden under "Til trænere".

## Pædofili

Seksuelle overgreb mod børn er et emne, som kan være svært at nærme sig og et område, som nemt vækker meget stærke følelser. Derfor anbefaler Aarslev Boldklub, at tonen og adfærden, trænere, spillere og forældre imellem holdes på et niveau, som ikke kan misforstås.

Eksempelvis bør trænere, holdledere m.fl. ikke færdes i omklædningsrum, der er forbeholdt det modsatte køn.

Det er i dag lovpligtigt, at alle med tilknytning til klubben udfylder en såkaldt børneattest, som udleveres på opstartsmøde og afleveres til formanden. (kan også hentes på Aarslev Boldklubs hjemmeside under "Til trænere"). Attesten kan kun sendes ind til Det Centrale Kriminalregister med jeres samtykke til forespørgslen.

Gives denne ikke, må Aarslev Boldklub desværre se sig nødsaget til at stoppe samarbejdet træneren og klubben imellem.

For nærmere info kontakt da formanden.

## Forholdsregler ved tordenvejr

Når man ser lyn og hører torden er det vigtigt at tænke på følgende:

- Søg ikke ly under træer, specielt ikke et enkeltstående træ.
- Prøv at undgå tårne, åbne pladser og sejlbåde.
- Lad være med at røre større elektrisk ledende genstande – fx hegn, rækværk, vandhaner, varmeapparater eller apparater forbundet til el- og telefonnettene.
- Det er sikkert at være indenfor, men luk døre og vinduer og undgå som nævnt ledninger, telefonen og rørføringer
- Det er også sikkert at sidde i en bil med lukkede døre, vinduer og soltag.

I øvrigt henviser vi til DBU's hjemmeside vedrørende dette emne.





### **Forældreinvolvering**

Det er klubbens ønske, at så mange forældre som muligt bliver inddraget i arbejdsopgaverne omkring klubben og klubbens hold. Det kan være som holdleder, kampleder, kagebager eller andet.

Vi opfordrer trænerne til på et forældremøde, at få udpeget en forælder, der kan være kontakt mellem træneren og forældrene på holdet.

Det gælder også om at være opmærksomme på potentielle hjælpere, og derefter rette en kontakt til disse (eller bestyrelsen). Små opgaver er overskuelige for alle!!

### **Alkoholpolitik**

Det er ikke tilladt at medbringe øl og andre drikkevarer på klubbens anlæg. Drikkevarer kan købes i klubhuset.

For børne- og ungdomshold til og med U17 er det ikke tilladt at drikke alkohol i forbindelse med kamp og træning.



## TRÆNER I AARSLEV BOLDKLUB

### Klubbens forventninger

I Aarslev Boldklub har vi følgende forventninger til en træner:

At du tager godt imod de spillere, der møder op til træning – uanset niveau.

- at du møder velforberedt og i god tid til både træning og kampe.
- at du er klædt i sportstøj i forbindelse med træning.
- at du giver spillerne en træning, som passer til deres alder og niveau, dvs. dygtiggør spillerne ud fra det, de kan.
- at du dygtiggør dig selv, evt. ved kurser via DBU, DBU Fyn eller vores interne kurser i samarbejde med OB/Øens Hold-samarbejdet.
- at du benytter Conventus til opfølgning på tilmeldinger og kommunikation til spillere/forældre via e-mail. Hvis du ikke har adgang til Conventus, skal klubbens Conventus ansvarlige have besked, så denne kan hjælpe med holdlister.
- at du sikrer, at kun spillere, der har betalt kontingent, bliver udtaget til kamp.
- at du sørger for, at alle spillere, uanset niveau, får spilletid i kampe. Ikke nødvendigvis lige meget spilletid i hver kamp, men tilstræb lige meget spilletid for hver spiller set henover sæsonen. Dette sikres gennem tilmelding af tilstrækkeligt med hold på passende niveau.
- at 90% af al vejledning under træning og kampe bliver positiv.
- at du sørger for, at spillernes indbyrdes sprogbrug holdes på et acceptabelt leje.
- at du bærer klubdragten, når klubben repræsenteres ved kampe og lignende.
- at du byder dommer og modstandere velkommen.
- at du er et godt eksempel for spillerne, både på og udenfor banen.
- at træningen indeholder momenter af klubbens "den gule tråd" for den årgang, du træner.
- at du suverænt bestemmer holdopstillingen. Alle spillere, der er udtaget til kamp, skal benyttes.
- at du er et forbillede for spillerne, dvs. han/hun skal overveje sin opførsel og sit sprog
- at du skaber en god stemning omkring holdet, og sørger for at uddelegere opgaverne omkring holdet.
- at du skaber godt sammenhold og god klubfølelse, hvor der er plads til alle.
- at du er loyal overfor klubben, og opfordrer spillerne og deres forældre til at bakke op omkring klubbens arrangementer.
- at du opfører sig på en sådan måde, at du kan være dig selv og klubben bekendt.

### Kampafvikling

- Kampe med deltagelse af Aarslev Boldklub foretages med FAIRPLAY i baghovedet. Det vil sige, at man byder både *dommere* og *modstandere* velkommen, ligesom man efter kampen siger "tak for kampen".
- Endelig er det trænerens opgave at informere bestyrelsen, hvis der under eller efter en kamp skulle opstå ekstraordinære episoder – hvis der f.eks. er tale om uoverensstemmelser udover det sædvanlige.
- Man følger banefordelingen til kampe, der er lavet af kampfordeleren og hænger på gangen ved omklædningsrummene



- **Hjemmekampe:** Man modtager modstanderholdet, hilser på trænerne/ledere og anviser dem omklædningsrum og bane samt udleverer holdkortet. (For 7 mands hold er det ca. 30 min. før kampen; 11-mands ca. 45 minutter og nogle 1. hold ca. 1 time).
- Man sørger for bolde til modstanderens opvarmning. Normalt har man en kampbane 15 minutter før kampstart.
- Holdkort til alle hjemmekampe forefindes i skrivepulten i vaskerummet. Begge hold udfylder holdkortet OG holdkortet afleveres efter kampens afslutning i Holdkort-kassen, samtidig med at resultatet indberettes til DBU Fyn. Efter hver hjemmekamp skal resultatet udfyldes på kortet og yderligere skal resultatet indtelefoneres senest 1 time efter kampen. Telefonnummer og vejledning står på holdkortet.
- **Udekampe:** Man orienterer sig ved ankomsten til spillestedet. Hilser pænt på modstanderne og dommeren. Udfylder holdkort. Siger pænt farvel og tak for kampen til modstanderne og dommere – efterlader omklædningsrummet pænt og nydeligt.
- Det forventes at forældrene kører til udekampe. Det kan typisk være holdlederen, der sikrer, at der er forældre nok til at køre.



## **HOLDLEDER I AARSLEV BOLDKLUB**

### **Holdlederens opgaver**

(opgaverne kan aftales træner og leder indbyrdes, men kunne være)

- Lave og udsende kørelister.
- Skrive og udsende kampsedler.
- Udfylde holdkort og aflevere dem i skrivepulten i vaskerummet ved hjemmekampe.
- 11-mands holdkort afleveres til dommeren inden kampstart.
- Indrapportere resultater til DBU Fyn ved hjemmekampe.
- Følge op på, at alle spillere har betalt kontingent, ved at printe holdlister og tjekke, at der ikke er spillere, som deltager i træning, der ikke står på listen, og dermed ikke har betalt kontingent. Hvis dette skulle være tilfældet, meddeles det hurtigst muligt til kassereren.

### **Kun spillere, der har betalt kontingent, må udtages til kamp.**

- Opdrage spillerne til, at spilletøjet efter kampene altid afleveres, så det er klar til vaskemaskinen (skal ikke vende med vrangen udad).
- Byde udeholdene velkommen.
- Bistå træneren i evt. tvister blandt spillerne eller forældregruppen.
- Indkalde repræsentant fra bestyrelsen sammen med forældregruppen, hvis der er tvister, som kræver opbakning fra bestyrelsen.
- Omklædningsrummet altid efterlades ryddeligt og pænt.
- Sørge for god opførsel i spillertruppen i forbindelse med ude- og hjemmekampe.
- Kontakte bestyrelsen hurtigst muligt, hvis der skal ansøges om spillertilladelser, laves spillererklæringer eller søges dispensation til "for gamle" spillere.



## FRA KLUB TIL TRÆNER

### Sæsonstart

Ved sæsonstart udleverer Aarslev Boldklub følgende til træneren:

- Nøgle
- Træner/Leder pakke.
- Denne trænerhåndbog.
- Bilagsblanket.
- KM-køreseddel.

### Træner/leder pakke

Kontakt den materiale-ansvarlige for bestilling og udlevering af trænerpakke.

### Træningstider

Træningstider fastlægges normalt til hhv. sommer- og vintersæson. Der indleveres ønsker til Trænerudvalget forår og efterår, som så forsøger at indfri disse træningsønsker.

Træningstiderne findes på klubbens hjemmeside. Man følger de aftalte træningstider og benytter det tildelte areal. Banefordelingen til træning kan ses på hjemmesiden og hænger i skabet eller på tavlen på stadion.

Mål skal stilles tilbage efter brug.

### Uddannelse

Aarslev Boldklub ser gerne, at trænerne deltager på kurser.

Kurser tilbydes alle trænere/ledere vederlagsfrit. Aarslev Boldklub betaler kursusafgiften + transport.

Kursusbeskrivelser kan ses på DBU Fyns hjemmeside. Bestyrelsen er gerne behjælpelig med at finde de rigtige kurser samt koordinere kursusdatoer og fællestransport.

Vi har et samarbejde med OB/Øens Hold omkring trænerkursus i løbet af sæsonen, disse vil blive informeret ud via bestyrelsen.

Deltagelse i kurser skal godkendes af bestyrelsen kontaktperson inden tilmelding til kursus.

### Stævnedeltagelse

Klubben ser gerne, at alle hold deltager i et stævne i løbet af sæsonen (et eller flerdags). Klubben dækker hele holdtilmeldingsgebyret og tilmeldingsgebyr for en leder pr. 10-12 spillere.

Derudover har holdet et beløb pr. spiller, som kan benyttes til den enkelte spillers deltagelse.

Gennem Aarslev Boldklubs Støtteforening er det muligt, at søge om støtte til deltagelse i stævner og turneringer. Denne støtte søges gennem Aarslev Boldklubs formand.

Hvor stort et rådighedsbeløb det enkelte hold har til stævner m.m. fremgår af en oversigt på hjemmesiden under "Til trænerne".

Du er altid velkommen til at henvende dig til din kontaktperson i bestyrelsen omkring evt. stævneønsker.



## Holdopdeling

Når der i en afdeling/årgang er spillere til mindst 2 hold, bør disse opdeles efter niveau-forskelle, dog tidligst fra 10-års alderen. Dette gøres for, at den enkelte spiller får de bedste muligheder for at forbedre sig i eget tempo og i forhold til egne ambitioner. Desuden opnår vi, at klubben ikke mister så mange spillere, som enten ikke bliver tilfredsstillet sportsligt eller undervejs må indkassere alt for mange nederlag. Inden opdelingen bør forældre blive orienteret om opdelingen.

Hele gruppen vil udadtil fremstå som en samlet gruppe og træne på samme tid og sted. Der skal hele tiden være mulighed for at rykke frem og tilbage fra holdene.

Det tilstræbes, at spillerne spiller årgangsopdelt og efter princippet: "En bold pr. spiller". Dette kan dog fraviges, hvis en spiller f.eks. har et stort talent og vil kunne klare sig i en højere årgang. Det skal i så fald være en beslutning taget af trænerne – i samråd med bestyrelsen. Førsteprioritet er klassetilhørsforhold, og trænerne bør desuden tilstræbe, at der i begge årgange er tilstrækkeligt med spillere til, at der kan stilles hold

I de yngste årgange skal truppen være stor og bred for ikke at miste mulige emner for tidligt. Udvælgelsen hos de yngste skal ske på baggrund af spillemæssige kvaliteter og ikke på baggrund af fysisk styrke i kraft af størrelse.

Det er klubbens målsætning, at det skal lykkes at kombinere social fodbold med mere elitepræget fodbold.

## God teknik - kvalitetsmærket

God teknik skal være klubbens varemærke fremover. Ved teknisk træning forstår vi træning, hvor spillerne lærer at sparke rigtigt, heade, dribble med bolden og at tæmme bolden osv.

Selvfølgelig er det ikke nok i sig selv, at spillerne kan sparke rigtigt til bolden. De skal lære at anvende deres teknik i kamp. De skal vide og kunne vurdere, hvornår det er bedst at sparke med inderside, og hvornår det er bedst at bruge vristen; men en god teknik er en afgørende forudsætning for at kunne spille god fodbold.

Det er i alderen 8 til 14 år, at indlæring af teknik foregår hurtigst og nemmest.

Det er hårdt arbejde at lære teknik! For at lære en finte eller et spark skal det øves, øves og atter øves. Man lærer f.eks. ikke at flugte ved kun at spille til to mål eller ved et par gange om året ved festlige lejligheder at træne flugtninger. Kun ved at øve sig hver uge igennem mange år lærer man kunsten at flugte.

Træning 2 gange om ugen i klubben er ikke nødvendigvis tilstrækkeligt. Der er simpelthen ikke tid til det hele. Træneren kan derfor med fordel opfordre spillerne til selv at træne yderligere i løbet af ugen.

Eller efter behov udvide antallet af træningsdage.

## Ferie

Vi følger typisk skolernes feriekalender – dog starter træningen op efter sommerferien senest i uge 32. Er man forhindret i denne uge, forventes det, at man selv finder en afløser. Typisk har U13 og opefter kampe kort efter.



## Flytning af kamp

I særlige tilfælde kan det blive nødvendigt at flytte en kamp.

I sådanne tilfælde retter træneren kontakt til kampfordeleren, så tidligt som muligt før kampen. Selvom det synes mest enkelt, selv at gennemføre en kampflytning, skal dette ske gennem kampfordeleren, da det skal sikres, at kampflytningen IKKE konflikter med andre arrangementer.

Kontaktoplysninger findes sidst i denne håndbog.

**Bemærk – at kampe kun bør flyttes i ganske særlige tilfælde, da det involverer og generer mange parter!!!**

## Afbud/udeblivelser

Kan et af vore hold ikke stille op til en kamp, skal der altid meldes afbud til modstanderklubben i god tid.

Ved hjemmekampe skal kampfordeleren kontaktes

Bemærk – at det under alle omstændigheder koster klubben penge, hvis et af vore hold udebliver fra en kamp (meldes der afbud, er bøden dog mindre).

**Udeblivelser fra kampe skal derfor i videst muligt omfang undgås!**

## Generel dispensation

I samtlige 7- og 9-mandsrækker kan – **uden konsekvens for sportslige resultater** – anvendes pr. kamp maksimum **2 spillere**, som er født i **oktober kvartal i året før** den pågældende aldersgruppe.

Denne generelle dispensation kræver ingen ansøgning og godkendelse, men på kampkortet skal de (max.) 2 spilleres fødselsmåned (og år) påføres.

I samtlige 11-mandsrækker kan – **uden konsekvens for sportslige resultater** – anvendes pr. kamp maksimum **3 spillere**, som er født i **oktober kvartal i året før** den pågældende aldersgruppe.

Er der tvivl om brugen af dispensationsspillere – i seniorrækkerne også brugen af oprykningsspillere – kan spørgsmål rettes til klubbens formand.

## Rådighedsbeløb

Træneren har pr. spiller et rådighedsbeløb i sæsonen, som man kan benytte til is, slik, pizza eller andet henover et kalenderår. Såfremt det er muligt, ser vi gerne, at man bruger Aarslev Boldklubs cafeteria i klubhuset til disse indkøb. Cafeteriet sender så blot en regning til klubbens kasserer.

Holdets rådighedsbeløb kan udbygges gennem deltagelse i forskellige opgaver, som klubben iværksætter for at skaffe penge til klubben. I forbindelse med omdeling af reklamemateriale tilfalder 50% af honorering holdet.

Har man indkøb andre steder, afleveres en seddel med jeres dokumenterede udgifter til holdets kontaktperson i bestyrelsen, som godkender og videregiver til klubbens kasserer.



Bilag der er indleveret inden den 15. i en måned vil blive udbetalt inden månedens udgang.

Da kassereren er frivillig og arbejder ulønnet, må der forventes en kort behandlingstid. Dog max. 14 dage såfremt bilag er afleveret inden den 15. i en måned.

### **Andre udgifter for træner/holdleder**

Trænerjobbet er frivilligt, og det skal derfor gerne være omkostningsneutralt for alle ledere – det er ikke rimeligt, at det sammen med jeres kræfter og energi også skal koste jer penge.

Klubben dækker transportudgifter i henhold til SKATs lovgivning. Der skal udfyldes kørselsregnskab i forbindelse med udbetaling af kørselsgodtgørelse.

Kørselsgodtgørelsen er kr. 2,50 pr. km.

Blanket til KM-godtgørelse forefindes på klubbens hjemmeside under "Til træneren".

### **Indmeldelse**

- Indmeldelse skal ske til klubbens medlemsansvarlig senest efter 3 gange prøvetræning – og inden deltagelse i første turneringskamp.
- Indmeldelse sker ved på hjemmesiden at følge instruktionerne under "Indmeldelse i AAB"
- Har en spiller ikke betalt ved kampstart, spiller han/hun ikke kampe for Aarslev Boldklub
- Udmeldelse skal se skriftligt enten pr. mail til klubbens medlemsansvarlig. Stopper et medlem midt i et sæsonforløb, tilbagebetales indbetalt kontingent ikke.

### **Opfølgning på kontingentbetaling**

Trænerne printer spillerliste efter træningsstart og tjekker, at alle spillere har betalt – ellers meddeles dette snarest til klubkassereren.

**Spillere, der ikke har betalt kontingent, må ikke udtages til kamp.**





## UNGDOMSAFDELINGEN

Aarslev Boldklub har opdelt ungdomsafdelingen i følgende grupperinger:

- Piger:  
Sandkassebold – U13
- Drengene:  
Sandkasse – U13
- Drengene og piger U14 – U17

### Pige- og drengkontakten

har blandt andet følgende opgaver:

- Kontakt til trænerne i de yngste årgange op til U13.
- Afholde trænermøder.
- Afholde og deltage i forældremøder på holdene.
- I samarbejde med formanden sikre at alle hold har tilstrækkeligt med trænere og evt. hjælpetrænere.
- Have føling med dagligdagen på hvert enkelt hold.
- Tilbyde kurser til trænerne
- Tilbyde turnerings- og cup deltagelse.

### Ungdomskontakten

har blandt andet følgende opgaver:

- Kontakt til trænerne i årgangene U14 – U17.
- Afholde trænermøder.
- Afholde og deltage i forældremøder på holdene.
- I samarbejde med formanden sikre at alle hold har tilstrækkeligt med trænere og evt. hjælpetrænere.
- Have føling med dagligdagen på hvert enkelt ungdomshold.
- Tilbyde kurser til trænerne
- Tilbyde turnerings- og cup deltagelse.

## SENIORAFDELINGEN

### Seniorkontakt

har blandt andet følgende opgaver:

- Kontakt til trænerne i årgangene > U19.
- Afholde trænermøder.
- Afholde og deltage i spillermøder på holdene.
- I samarbejde med formanden sikre at alle hold har tilstrækkeligt med trænere og evt. hjælpetrænere.
- Have føling med dagligdagen på hvert enkelt hold.
- Tilbyde kurser til trænerne
- Tilbyde turnerings- og cup deltagelse.

## TRÆNINGEN

### Sådan udvikler vi spillerne

Et af de grundlæggende elementer i træningen Aarslev Boldklub er bolden. Det tilstræbes, at der altid er bold med i træningen. Fodboldkundskaben viser, at ingen ungdomsspillere under 15 år træner ren fysik (må kun træne med egen vægt). Det bør altid tilstræbes, at alle spillere har en bold til hver træning. Desuden vil alle spil tilrettelægges så der er kort tid mellem den enkelte spillers boldberøring.

Generelt vil der for børne og ungdomsholdene blive trænet med udgangspunkt i DBU's Holdninger og handlinger – den nye måde at tænke og spille børne- og ungdomsfodbold:

***Læring hos børn finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Børn er meget forskellige, hvilket stiller store krav til træneren om at kunne tilpasse træningen til hvert enkelt barns udvikling.***

Vi vil altid sikre:

- At fodboldspillet først og fremmest vil være præget af tillid mellem børn, forældre og trænere og samtidig foregå i udfordrende og trygge rammer
- At bolden er udgangspunktet - en bold til hver spiller - og legen med bolden og børnene er det centrale
- At legene er enkle, og der spilles på små områder, så tiden bruges på at spille fodbold og ikke løbe fodbold
- At træningen foregår i mindre grupper af 6-10 spillere – gerne stationstræning
- At spilleren er i centrum, da hvert barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt.
- At spillerne har mange boldberøringer, som er den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på.
- At aktivitetsniveauet er højt, dvs. ingen køer
- At forældrene en gang imellem har mulighed for at hjælpe til i træningen. Det er en stor hjælp for træneren når forældrene hjælper til ved stations-træningen.
- At udgangspunktet er, at alle parter arbejder sammen for at give børnene en god start på idrætslivet og det at bevæge sig
- At der en gang imellem bliver hentet en gæstetræner ind, som kan give spillerne og træneren ny inspiration



### **3, 5 & 7 mands ungdom**

DBU har udviklet konceptet Aldersrelateret Træning (ATK), som er en forsvarlig og målrettet træning af børn og unge. Aldersrelateret træning sigter på at udvikle børn.

Alle nye trænere i Aarslev Boldklub får udleveret DBU's træningsbog nr. 1, der giver en masse gode ideer til træneren (ny som rutineret) i fodbold for de 5-14 årige om, hvordan træningen kan gøres endnu bedre og sjovere. Således sikrer Aarslev Boldklub, at spilleren udvikler sine kompetencer på de rigtige tidspunkter.

Tilrettelægning af træningen i 3-, 5- & 7-mandsafdelingen baserer sig således på DBU's Aldersrelateret træning, og der henvises derfor til denne bog for yderligere inspiration til planlægning af træningen samt de tilhørende kurser. Materialet kan downloades fra Aarslev Boldklubs hjemmeside.

### **Indlæringsperioden 12-14 år**

Her er hensigten – Meget "anvendt" teknisk træning:

- At arbejde med tempo i de tekniske færdigheder
- At arbejde med dybde/breddespillet, at arbejde med afslutningen, det lange spark
- At turde udfordre
- At arbejde med individuelle / kollektive forsvarsfærdigheder
- Specialtræning for meget dygtige spillere
- Fair play

De vigtigste værktøjer for aldersklassen

- Individuelle/ kollektive forsvarsfærdigheder
- Bredde / dybdespillet gennem "Barca-spillet" 6:6 + 2/4 bander, 8:8 + målmænd
- Vende, dreje med tempo
- Retvendt på 1. berøringen, teknisk-taktisk overvejelser, "aktiv" og "passiv" boldmodtagelse
- Det "lange" spark
- Løbefærdigheder, koordinationsfærdigheder
- Målmandens tekniske / taktiske færdigheder - sweeper/igangsætning

Desuden skal der arbejdes med

- 1:1 angreb - udvikle spilleres spidskompetencer
- Indføre begreberne pres, støtte, sikring
- 1:1 forsvar - alle spillere
- At arbejde med kædesammenhænge/sideforskydning/ presspil i forhold til boldholder
- Vedligeholdelsesspil - holde bolden i egne rækker
- Sparke kvaliteter - det lange spark / halvt liggende vristspark / den "hårde" indersidepasning
- Sparke kvaliteter - standardsituationer, lodret vristspark
- Løbebaner mellem/indenfor kæderne
- Forskellige organisationer/strukturer i spillet
- "Den gode forsvarsspiller" - udvikle spidskompetencer

## **Udviklingsperioden 14-16 år – (U/15 og U/16)**

Her er hensigten : At organisere – men ikke på bekostning af tekniske færdigheder:

- Individuelle tekniske færdigheder med udgangspunkt i den enkelte spiller
- Arbejd med det præcise lange spark
- Relative færdigheder mellem mange spillere/kædesammenhænge/ kompakthed
- Dybde/breddespillet med støttespil og tempogevinst
- Forsvarsspillernes offensive opgaver
- Den fysiske dimension - herunder eksplosiv styrke/general styrke
- Træne hurtighedspotentialet
- Specialtræning for de bedste spillere
- Opfølgning af mål for de bedste spillere

De vigtigste værktøjer for aldersklassen:

- Op/op, spille dybt før bredt, når forudsætningerne er til stede
- Op/ned/op, støttespillet
- Boldcirkulation - så der kan spilles dybt
- Dybdeløbet
- Temposkiftet
- Presspil - hvor/hvordan
- Hovedspilsfærdigheder
- At turde, at have lov og mod til at udfordre

Desuden skal der arbejdes med:

- Koordination/løbe - koordination/general og speciel muskelstyrke
- De taktiske færdigheder videreudvikles
- Spillestilen og arbejdsbeskrivelser/opgaver i forhold til spillestil
- At arbejde med få berøringer
- At arbejde med høj hastighed/at veksle hastighed
- Kostens/væskens betydning
- Træningslejr, ture, internationalt træningsophold/turneringer
- "Den gode forsvarsspiller" - udvikle spidskompetencer

## **Udviklingsperioden 16-19 år – (U/17, U/18 og U/19)**

Her er hensigten : Gøres klar til højeste niveau og seniortid :

- At udvikle spillerens tekniske/taktiske niveau
- At udvikle den enkelte spiller mere pladsbestemt i forhold til behov/muligheder
- At forholde sig til træningsmængde i forhold til den enkelte spiller
- At arbejde med fysisk dimension

De vigtigste værktøjer for aldersklassen

- At arbejde med tempodimensionen
- At arbejde med boldbesiddelse - til udnyttelse
- At arbejde med kompakthed - forsvarsorganisation
- At arbejde med udnyttelse af "spidskompetencer"
- At arbejde med forskellige strukturer i spillet
- At arbejde med hovedspillet
- At arbejde med standardsituationer/dødbolde - vi/de



Desuden skal der arbejdes med :

- Fastlægge talentpotentialet
- Karriereplanlægning/udviklingsprofiler på den enkelte spiller
- At integrere de bedste spillere i træning med 1. holdet
- At udvikle den enkelte spiller i forhold til arbejdskrav/analyser
- Bevidstgøre spillere om deres fodbold - og uddannelsesmuligheder

## **SENIORER**

Aarslev Boldklubs senior afdeling i fodbold skal være et behageligt sted at komme, uanset spillerens sportslige og sociale ambitioner.

Alle hold i senior-afdelingen er vigtige for klubben og prioriteres ligeværdigt. Og som alle andre skal også seniorerne føle sig velkomne.

Målsætningen for Aarslev Boldklubs seniorhold er, at opretholde et passende antal spillere og hold i et aktivt fodboldmiljø, hvor der er mulighed for at spille fodbold på forskellige sportslige niveauer.

For at opnå dette tilbydes der nogle sportslige og sociale rammer, som er tilpasset de enkelte holds sportslige status, rangering og ambitioner.

Aarslev Boldklub lægger vægt på, at holdene er repræsenteret i de for klubben højest opnåelige turneringsrækker, at der opretholdes god kontinuitet mellem ungdom og senior - samt at de enkelte hold til enhver tid lever op til 'fair play' både på og udenfor banen.

Hold sammensætningen og træningen for Aarslev Boldklubs seniorhold tilrettelægges således, at der spilles og trænes i grupper, som dækker et passende antal hold. Holdene træner 2 gange om ugen.

Målsætninger for de enkelte seniorhold udformes i en trepartsdrøftelse mellem klub-træner-spiller.

## **OLDBOYS & OLDGIRLS**

I Aarslev Boldklub Oldboys/Oldgirls lægges der vægt på, at klubben er repræsenteret i alle oldboys rækker, at der opretholdes en god kontinuitet mellem senior og oldboys/oldgirls, samt at det til enhver tid skal være attraktivt og sjovt at spille 'gammelmandsfodbold' i Aarslev Boldklub.

Aarslev Boldklub Oldboys/Oldgirls er 'selvstyrende' og varetager selv træning og kampe samt påsætning af ledere og trænere til de respektive turneringshold.



## **FORSIKRINGER**

### **Ansvars- & ulykkesforsikring**

Hovedreglen er, at det enkelte medlem selv har ansvar for at være dækket ind ved ulykker, der sker i fritiden. Klubben er således ikke ansvarlig f.eks. ved skader, der opstår på banen eller i omklædningsrummet.

### **Tyveri**

Ved tyveri fra omklædningsrum eller fra spillepladsen er det medlemmets egen forsikring som skal dække. Tilbyd at samle spillernes værdigenstande sammen før træning og kampe.

### **Rejseforsikring**

Det er vigtigt, at der ved stævner uden for landets grænser tegnes en sportsrejseforsikring, da det ikke altid er "det gule" sygesikringsbevis som dækker.

DGI har i samarbejde med "Europæiske" rejseforsikring en meget billig forsikring. Rekvireres på DGI's hovedkontor.

Henvend Jer altid til Formanden, hvis der er tvivlsspørgsmål



## BESTYRELSE

### Formand / Træneransvarlig / Sponsoransvarlig:

Gert Rasmussen  
Rønnebærvej 12  
5792 Aarslev  
Telefon: 40 34 27 97  
E-mail: [gert@aarslevboldklub.dk](mailto:gert@aarslevboldklub.dk)

### Næstformand / Turneringsansvarlig/ Kampfordeler

Søren Slumstrup  
Møllegaardsvej 8  
5792 Aarslev  
Telefon: 28 54 02 01  
E-mail: [sorenslumstrup@aarslevnet.dk](mailto:sorenslumstrup@aarslevnet.dk)

### Kasserer:

Birthe Henriksen  
Møllegårdsvej 4  
5792 Aarslev  
Telefon: 23 30 27 45  
E-mail: [birthe-henriksen@mail.dk](mailto:birthe-henriksen@mail.dk)

### Medlemsansvarlig / Økonomi:

Carl Pedersen  
Faunavænget 18  
5792 Aarslev  
Telefon: 25 44 51 57  
E-mail: [carl@aarslevboldklub.dk](mailto:carl@aarslevboldklub.dk)

### Faciliteter / Anlæg / Materialer

Leif Hagelskjær  
Parkvænget 32  
5792 Aarslev  
Telefon: 29 61 50 02  
E-mail: [leh@aarslevnet.dk](mailto:leh@aarslevnet.dk)

### Ungdomsafdeling / Pigekontakt < U12

Stefan Alber  
Gl. Byvej 90  
5792 Aarslev  
Telefon: 51 71 24 19  
E-mail: [sal@aarslevboldklub.dk](mailto:sal@aarslevboldklub.dk)

### Ungdomsafdeling / Drengkontakt < U13

Christian Ottosen  
Faunavænget 23  
5792 Aarslev  
Telefon: 40 40 79 21  
E-mail: [ottosen2@live.dk](mailto:ottosen2@live.dk)

### Ungdomsafdeling / Kontakt piger og drenge U14 – U17

Gert Rasmussen  
Rønnebærvej 12  
5792 Aarslev  
Telefon: 40 34 27 97  
E-mail: [gert@aarslevboldklub.dk](mailto:gert@aarslevboldklub.dk)

**Seniorafdeling / Seniorkontakt**

Thomas Eriksen  
Granparken 33  
5792 Aarslev  
Telefon: 72 53 21 59  
E-mail: [the@aarslevboldklub.dk](mailto:the@aarslevboldklub.dk)

**Web / Kommunikation / Nyhedsbrev**

Brian Sørensen  
Annasholmsgade 41, 1.th  
5000 Odense C  
Telefon: 31 23 23 37  
E-mail: [bls@aarslevboldklub.dk](mailto:bls@aarslevboldklub.dk)

**Klubhusbestyrer**

Vivi Hein  
Vinkelvej 8  
5792 Aarslev  
Telefon: 22 55 06 24  
E-mail: [klubhusbestyrer@aarslevboldklub.dk](mailto:klubhusbestyrer@aarslevboldklub.dk)

**Materialeforvalter**

Per Hein  
Vinkelvej 8  
5792 Aarslev  
Telefon: 29 93 73 44  
E-mail: [perhein@gmial.com](mailto:perhein@gmial.com)

**Kridtmester**

Vagn Knudsen - Mobil: 40 35 88 94  
Anders Erbs - Mobil: 20 86 99 07

**Dommerfordeler**

Carsten Bang  
Stationsvej 82  
5792 Aarslev  
Telefon: 61 67 16 68  
E-mail: [bangkrangelund@yahoo.dk](mailto:bangkrangelund@yahoo.dk)

**Dommerfordeler**

John Frederiksen  
Møllehøjvænget 24  
5792 Aarslev  
Telefon: 23 29 81 97  
E-mail: [johnfrederiksen@mail.dk](mailto:johnfrederiksen@mail.dk)