

Den røde tråd – Nødebo IF

Alle trænere og ledere omkring børnefodbolden i Nødebo IF vil gerne byde jeres dreng eller pige velkommen. Vi er glade for, at I har valgt netop vores klub. Vores vision er at blive den bedste børnefodboldklub at være spiller i, i Hillerød.

I denne folder finder du de vigtigste informationer om børnefodbolden i Nødebo IF. Læs den gerne, da det er grundlaget for de overordnede holdninger og principper i vores klub. Såvel trænere som I forældre spiller en vigtig fælles rolle for jeres barns fodboldoplevelser. Vi gør vores bedste for at skabe et trygt og godt træningsmiljø, så det bliver sjovt og udviklende at spille fodbold i Nødebo IF.

Børnefodbold i Nødebo

Børnefodbold definerer vi som spillere fra børnehavebørn (U5/U6) til 5.klasse skolebørn (U12). Alle fodboldspillere skal lære tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder, men der er meget stor forskel, hvad der skal lægges vægt på i de forskellige aldersgrupper.

Fodbold er som en barnesko, den skal passe til foden og føles behagelig – Horst Wein.

Medlemskab

Alle er velkomne til fodbold i Nødebo IF - uanset niveau af færdigheder. Det vigtigste er glæden ved at spille fodbold og lysten til at indgå i et fællesskab og have det sjovt. Det er dét, som vi sætter højest, og som gør børnene glade for at komme til træning. Sæsonen går fra 1/3 til 28/2.

Kontingent

Vil dit barn gerne starte til fodbold, så kom vær med til tre prøvetræninger. Så kan I se tingene lidt an, inden I melder jeres barn ind. I tilmelder jeres barn til prøvetræning på www.nif.dk, hvor I oplyser navn, fødselsdato, mobilnr, e-mail og adresse. Når barnet har prøvetrænet tre gange, indbetaler forældrene kontingent, hvis barnet skal forsætte til fodbold.

Kontingentsatser kan findes på www.nif.dk

Beklædning

Fodboldtøj, benskiner og fodboldstøvler er obligatorisk til både træning og kamp.

Indendørs skal der benyttes fodtøj, som kun anvendes indendørs.

Glemte beklædningsgenstande bliver lagt i tøjkurven i boldrummet, disse tømmes ved sidst på forårssæsonen (1/7) og sidst på efterårssæsonen (15/10).

Mad og drikke

Det bedste, I kan give jeres børn med til træning, er vand og frugt. Der vil altid være korte drikkepauser. Frugt er godt at gå hjem på. Til stævner og kampe, skal der medbringes madpakke, evt. med rugbrød, rosiner og frugt til at spise inden, imellem og efter kamp. Der handles først slik, is, mad mv. når stævnet/kampen er afsluttet.

Værdier og retningslinjer i Nødebo IF

Respekt

Vi taler ordentlig til hinanden i Nødebo IF, det gælder både spillere, forældre og trænere. Det er vigtigt, at vi anerkender hinandens forskelligheder, men samtidig stiller vi også krav til alle i og omkring klubben – både til spillere, trænere, frivillige og ledelsen. Vi er her alle for børnenes skyld. Vi er her for at give dem nogle gode oplevelser, både på og uden for banen.

Fodbold er en holdsport og spillerne skal lære at indgå i et fælles skab, hvor alle skal være glade for at være. Under hver børneårgang er angivet retningslinjer for, hvad vi bestræber os på spillerne, skal lære i de forskellige årgange.

Trænerens fremtoning er afgørende for en god stemning på holdet til både træning og kamp, og for at bevare en god kemi mellem spillere, trænere og forældre. Han eller hun skal være rollemodel med en god sportslig og menneskelig attitude både i klubben og som repræsentant for Nødebo IF til kampe og stævner. Til kampe repræsenterer vi alle sammen Nødebo IF og det skal vi gøre på en ordentlig måde.

Indgå i et fodboldfællesskab

Fodbold er en holdsport og Nødebo er en lille klub, så de sociale færdigheder er meget vigtige. Vi vil både udvikle børnenes fodboldmæssige- og sociale kompetencer. Vi ønsker at skabe de bedste rammer for børnene i fodboldklubben og skabe et trygt fodboldmiljø.

- Vi accepterer ikke mobning
- Vi accepterer ikke vold – hvis en spiller er voldelig, skal han/hun have en timeout. Gentager det sig, kan spilleren ikke deltage i træningen. Altafgørende er at børnene er trygge.
- Træneren skal anerkende spillerne
- Spillerne skal tale ordentligt til hinanden og træneren.
- Undgå negativ kritik af hinanden, både på og udenfor banen.
- Undgå kritik af kamplederens kendelser, du kan alligevel ikke omstøde kendelsen.
- Fairplay frem for alt.
- Sig undskyld, hvis man gør andre kede af det.
- Spillere & trænere skal være gode repræsentanter for klubben.
- Fokus på det sociale, opbygning af kammeratskaber (de kunne jo blive livslange)

Spillerne skal tillære sig sociale færdigheder, ligesom tekniske og taktiske færdigheder. Vores primære opgave er at lære spillerne at spille fodbold, det er forældrenes opgave at opdrage børnene.

Forældrerollen

I behøves ikke at stå på sidelinjen til træning eller kampe. Hvis jeres barn har brug for det, kan det dog være en god idé. Som forældre kan I forvente at blive involveret som kampleder. Kamplederens opgave består i at dømme frispark, indkast, målspark, hjørnespark, trøste lidt, give gode råd og måske hjælpe med snørebandene.

Der skal desuden bruges bil og chauffører til kampe – dette aftales fra gang til gang. Vi skal arbejde på at forældrene står for koordineringen.

Vis respekt for arbejdet i klubben - tag gerne initiativ til sociale aktiviteter. Det sociale behøver heller ikke altid handle om fodbold. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lysten til at involvere dig.

Man må som forældre meget gerne komme med ros og anerkendelse til børnene i kampene. Vi vil derimod ikke acceptere det modsatte eller instruktioner, og vi vil påtale det

såfremt vi ser og høre dette. Såfremt der opstår problemer eksempelvis mellem børnene, tager vi os af det i første omgang. Hvis vi ikke kan løse det, så kalder vi på jer. Vores erfaring er også, at børnene kan løse meget selv.

Vær ikke for ambitiøs på barnets vegne - det kan ødelægge meget for barnet, holdet og trænerne. Vi synes, at det er en meget dårlig idé at fokusere på, om barnet scorer mål.

Blandt andet kan det betyde, at barnet primært tænker i egen succes frem for holdets succes. I kan som forældre i stedet rose og anerkende barnet for en god arbejdsindsats.

Det er noget, der vil bidrage både til barnets og holdets udvikling. Fokuser på de gode ting i spillet i stedet for på sejre og nederlag. Spørg til spillet i stedet for til resultatet.

Vi forventer naturligvis også, at man opfører sig med respekt for andre både til træning og kampe - dvs. ikke råber ad kamplederne eller trænere. Til kamp repræsenterer vi alle sammen Nødebo IF og det skal vi gøre på en ordentlig måde.

DE YNGSTE BØRNEÅRGANGE U5-U7 (årgang 2013-2015)

Træning

Udendørstræningen foregår på Nødebo stadion.

Forårssæson: April - juni

Efterårssæson: August - oktober.

Holdene træner 1 til 2 gange om ugen. De yngste vil typisk træne én gang om ugen, mens U7 træner 2 gange om ugen. I tilfælde af lyn og torden afbrydes træningen og børnene guides i klubhuset.

Indendørssæson: Oktober - marts.

Holdene træner 1 gang om ugen.

Strukturen på en træning

Børn vælger det sjove til og det kedelige fra. Det kan vi ikke lave om på, men vi kan gøre det sjovt ved at lege øvelserne ind. Fodboldtræning skal være sjov og leg, men samtidig skal børnene også lære noget. Vi er ikke en udvidet børnehave/SFO.

Motorisk træning med og uden bold er helt centralt for de yngste årgange. Man skal kunne kravle, inden man kan gå. Inden vi kan lærer finter, afleveringer, kamp og mange andre tekniske færdigheder, så skal vi have styr på motorikken.

Teknisk træning: Lodret vristspark og driblinger

Taktisk træning: 1v1 retvendt

Fysisk træning: Motorik, fodboldkoordination, agility og hurtige fødder

Mental træning: Respekt for hinanden og træneren. Indgå i en gruppe

- Nogle U7 spillere vil være klar til at blive præsenteret for øvelser som trænes i næste børnegruppe (U8-U10). Træneren kan med fordel introducerer disse spillere for nye øvelser.

Vi træner altid begge sider – Vi skal kunne med begge ben!

Vi vil gerne have, at børnene har rigtig mange boldberøringer til træning hver gang. Derfor er det et krav til trænerne at leg, øvelser og spil altid foregår med bold. Klubben har i den sammenhæng valgt at investere i en bold pr. spiller samt alle andre relevante og nødvendige rekvisitter for at kunne gennemføre en høj kvalitativ træning.

En træning består hovedsageligt af motoriktræning, færdighedstræning og spiltræning til sidst, hvis spillerne er klar til det.

Hvilket hold kommer barnet på til stævner/kamp?

U5 spiller ikke stævner.

U6 spiller samme stævneform som U7.

U7 spiller 3:3 i stævneform uden niveau opdeling. Dvs. hvis vi har mere end ét hold med til stævne, så sætter træneren 2 lige gode hold.

Forælderrollen

Hos U5 er forældrene med under hele træningen. Børnene er mest trygge, når mor, far, onkel eller morfar er med.

På U6 og U7 holdet er forældrene med på sidelinjen. Det er vigtigt, at børnene har en forælder med til træning.

DE MELLEMLSTE BØRNEÅRGANGE U8-U10 (årgang 2010-2012)

Træning

Udendørstræningen foregår på Nødebo stadion.

Forårssæson: April - juni

Efterårssæson: August - oktober.

Holdene tilstræbes at træne 2 gange om ugen. I tilfælde af lyn og torden afbrydes træningen og børnene guides i klubhuset.

Strukturen på en træning

Vi træner forsat motorikken og fodboldkoordinationen, men da den nu er blevet meget bedre, kan vi også træne nye tekniske færdigheder. Børnene introduceres også til simple taktiske færdigheder, ligesom vi også arbejder med børnenes mentale del.

Teknisk træning: Lodret vristspark, driblinger, vendinger, finter, 1.berøringer, indersidespark, aflevering og afslutninger.

Taktisk træning: 1v1 retvendt, 1v1 sidevendt, 2v1, Opbygningsspil

Fysisk træning: Motorik, Fodboldkoordination, agility og hurtige fødder

Mental træning: Respekt for hinanden og træneren. Indgå i en gruppe. Fair-Play.

Positiv attitude. Fokusering. Selvtillid. Selvværd. Indre motivation. Trænings parathed.

Vi træner altid begge sider – Vi skal kunne med begge ben!

Der er fælles opvarmning for alle i årgangen. Efter opvarmningen laves der typisk niveauopdelt stationstræning med forskellige tekniske færdigheder.

Niveauopdelingen sker ikke i fast grupperinger, men efter 25-50-25 princippet (*25 % træning med børn, der er bedre end en selv, 50 % med jævnbyrdige spillere og 25 % af tiden med børn, der er dårligere end en selv*), så alle matches på rette niveau og alle føler sig som en del af samme hold.

Indholdet vil være generel koordinations og motoriktræning, færdighedstræning og spiltræning på hver træningsdag.

Vi vil gerne have, at børnene har rigtig mange boldberøringer til træning hver gang. Derfor er det et krav til trænerne at leg, øvelser og spil altid foregår med bold.

Klubben har i den sammenhæng valgt at investere i en bold pr. spiller samt alle andre relevante og nødvendige rekvisitter for at kunne gennemføre en høj kvalitativ træning.

Hvilket hold kommer barnet på til stævner/kamp?

U8-U10 spiller 5:5 i stævneform med niveau opdeling. Der vil ikke være faste hold, men holdene sættes ud fra spillernes niveau og 25-50-25 princippet.

- Spiller 5 mod 5.
- Afvikles i stævneform uden resultater.
- 4 Kampe á 2 x 8 minutter pr. stævne.
- Ca. 5 stævner forår og 5 stævner efterår.
- Banestørrelse idealmål 40 x 30 meter. Målfelt 13 x 5 meter. Målstørrelse 3,0 x 1,5 meter. Boldstørrelse 4.

DE ÆLDSTE BØRNEÅRGANGE U11-U12 (årgang 2007-2009)

Træning

Udendørstræningen foregår på Nødebo stadion.

Forårssæson: April – juni.

Efterårssæson: August - oktober.

Holdene træner to til tre gange om ugen hvis muligt. I tilfælde af lyn og torden afbrydes træningen og børnene guides i klubhuset.

Vintersæson: Oktober – marts.

De ældste årgange forsætter med at træne to gange om ugen i vintersæsonen, udendørs og/eller indendørs. Det foregår enten på kunstgræs eller indendørs, begge muligheder er i Hillerød.

Strukturen på en træning

Vi træner forsat fodboldkoordinationen og udbygger med flere tekniske færdigheder. Børnene introduceres også for lidt flere taktiske færdigheder, ligesom vi også arbejder mere med børnenes mentale del.

Teknisk træning: Lodret vristspark, driblinger, vendinger, finter, 1.berøringer, indersidespark, aflevering, afslutninger, hovedstød og halvtliggende vristspark.

Taktisk træning: 1v1 retvendt, 1v1 sidevendt, 1v1 fejlvendt, 1v1 defensivt, 2v1, Opbygningsspil, afslutningsspil og erobringsspil.

Fysisk træning: Motorik, Fodboldkoordination, agility, hurtige fødder.

Mental træning*: Respekt for hinanden og træneren. Indgå i en gruppe. Fair-Play. Positiv attitude. Fokusering. Selvtillid. Selvværd. Indre motivation. Trænings parathed. Målsætninger, Indre dialog og Visualisering.

*Fokusering og parathed arbejdes der i særdeleshed med.

Vi træner altid begge sider – Vi skal kunne med begge ben!

Alle i samme årgang træner sammen og samtidig. Der er fælles opvarmning for alle i årgangen. Efter opvarmningen laves der typisk niveauopdelt stationstræning, med forskellige tekniske færdigheder – Niveauopdelingen sker ikke i fast grupperinger, men efter 25-50-25 princippet (25 % træning med børn der er bedre end en selv, 50 % med jævnbyrdige spillere og 25 % af tiden med børn der er dårligere end en selv), alle matches på rette niveau og føler sig som en del af holdet.

Der vil være koordinationstræning, færdighedstræning og kamptræning ved hver træningsdag.

Vi vil gerne have at børnene har rigtig mange boldberøringer til træning hver gang. Derfor er det et krav til trænerne at leg, øvelser og spil altid foregår med bold.

Klubben har i den sammenhæng valgt at investere i en bold pr. spiller samt alle andre relevante og nødvendige rekvisitter for at kunne gennemføre en høj kvalitativ træning.

Hvilket hold kommer barnet på til stævner/kamp?

U11-U12 spiller 8:8 i kampform med niveau opdeling. Der vil ikke være faste hold, men holdene sættes ud fra spillernes niveau og 25-50-25 princippet.

- 5 niveauer i årgangen. Puljer á 8-10 hold.
- Kampe á 2 x 30 minutter.
- 8-9 kampe i forår og 8-9 kampe i efterår.

Guidelines til den gode træner

Børnenes selvværd skal boostes, uanset deres fodboldmæssige niveau. Skal børn være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer noget, så skal den lille runde være med hele tiden. Vi skal bestræbe os på, at hver enkelt spiller får så mange boldberøringer så mulig, og så skal vi selvfølgelig omgås børnene med en positiv, anerkendende og værdsættende omgangstone.

Det gode fodboldmiljø er det allervigtigste element for, at vi skaber Hillerøds bedste børnefodboldklub, derfor har vi (bestyrelsen og trænere) udarbejdet følgende anbefalinger for, hvordan børnetrænerne i Nødebo IF fodboldafdeling agere til træning og i kamp:

ALTID

- Vær anerkendende.
- Accepter ikke mobning
- Accepter ikke vold – det er helt ok at give timeout hvis en spiller er voldelig. Gentager det sig, kan spilleren bortvises. Altafgørende er at børnene er trygge.

TIL TRÆNING

- Brug stationstræning. Spillerne kan splittes i mindre grupper, så flest (gerne alle) mulige er aktive hele tiden. Det giver spillerne mange boldberøringer og sikrer, at de ikke keder sig.
- En bold pr. spiller og så mange boldberøringer så muligt i forbindelse med træning.
- Mød velforberedt og i god tid til træningen.
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spilleren gør forkert, men vis i stedet den rigtige måde at gøre det på – og fremhæv når det lykkes.
- Lad spillerne vise øvelserne.

I KAMP

- Træneren er rollemodel for spillerne, dvs. der udvises fairplay overfor dommere og modstandernes spillere, trænere og forældre. Vi kommer aldrig med negative tilråb.
- Vi følger altid som minimum HAK-princippet (Halvdelen Af Kampen), når vi spiller kampe. Vi prøver at vinde, men det handler om udvikling - og man udvikler sig nu engang kun, når man er på banen. Alle er en del af holdet og i børnefodbold skal ingen gøres til stjerne eller vandbærer. Børnene kender udmærket sit eget og de andre børns niveau.
- Spillerne har ikke faste pladser i kampe, de skal prøve noget forskelligt, gerne alle pladser i de yngste og mellemste årgange. I de sene børneårgange, når vi spiller 8-mands, spiller man typisk kun 2-3 forskellige pladser.
- Undgå joystick fodbold, hvor spillerne udelukkende instrueres i, hvad de skal gøre, men lade spillerne selv finde løsninger.
- "Don't talk to the kid with the ball – He is busy!"
- Træd gerne ind overfor forældre, som kommer med negative eller instruerende tilråb.

Det er ikke en nem opgave, da det ikke er den fremgangsmåde, de fleste af os selv har oplevet, da vi spillede fodbold som børn.

Man bliver nemt grebet af kampens stemning (stillingen og resultatet), men vær bevidst om ovenstående og husk altid, at det drejer sig om udvikling og børnenes trivsel og ikke den enkelte kamps resultat.