



– Det Gode Børnemiljø

INFORMATION TIL FORÆLDRE U6-U10

Glæde - Sammenhold - Engagement - Udvikling - Respekt

Velkommen til børnefodbolden i AIK 65 Strøby Fodbold

AIK 65 Strøby Fodbold ønsker at skabe et velfungerende børnemiljø med en aldersrelateret tilgang til den enkelte spiller. Klubben arbejder med en ramme for udviklingen af den enkelte spiller fra U6-U10, så børnene møder passende udfordringer. Spillerudviklingen tager udgangspunkt i den enkelte spiller frem for holdet, hvilket sker i et trygt og stimulerende miljø.

AIK 65 Strøby Fodbolds børnemiljø skal være kendetegnet ved:

- at der er plads til alle, uanset niveau.
- at fodbold skal være sjovt.
- at der er en tilgang til fodbold, hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold prioriteres.
- at alle føler de bliver set, hørt og forstået.
- at den individuelle udvikling kommer før resultatet.
- at træneren arbejder efter en aldersrelateret metodik og tilgang til børnetræningen.
- at træningen er effektiv i forhold til aktivitet og pauser.

Trænerne er væsentlige medspillere i det daglige liv i klubben, herunder opfyldelse af ovenstående kendetegn. Trænernes ageren har en stor indflydelse på børnemiljøet, herunder børnenes oplevelse og succeskriterie for deltagelse.

Denne folder skal give klubbens børnespillere og deres forældre en introduktion til AIK 65 Strøby Fodbolds holdninger til børnefodbold.

Folderen skal læses som klubbens målsætninger og ønsker for det optimale børnemiljø. Lad os spille sammen om dette – både på og udenfor banen.

Børnenes rejse

Børnemiljøet har en aldersrelateret tilgang til fodbolden, der tager udgangspunkt i, hvad børn kan og ikke kan i de enkelte aldersgrupper. Trivsel, glæde og motivation er kerneværdier for alle spillere uanset niveau.

AIK 65 Strøby Fodbold ønsker at skabe en kultur i børnefodbolden, hvor der er fokus på udvikling frem for resultater. I nedenstående skema kan man se forskellene mellem et udviklingsmiljø og et resultatmiljø.

Fokus på udvikling	Fokus på at vinde
At vinde betyder at gøre sit bedste og arbejde hårdt.	At vinde betyder at gøre sit bedste og arbejde hårdt.
Læring og personlig udvikling er vigtigt og bliver prioriteret.	Spillerne bliver sammenlignet med hinanden.
Fejl er en del af læringsprocessen.	Fejl bliver straffet og får negative følger.
Anstrengelser og indsats bliver belønnet.	Overlegne egenskaber i forhold til andre bliver belønnet.
Valg og spørgsmål er velkomne og accepterede.	Spillerne skal gøre, som der bliver sagt.

Det gode børnemiljø

Til at understøtte det gode børnemiljø til gavn for spillere, trænere og forældre har AIK 65 Strøby Fodbold udfærdiget nogle trænerbud. Ved at kende og arbejde indenfor rammerne af disse retningslinjer kan trænerne optimere børnemiljøerne på årgangene i børneafdelingen. Det vigtigste er, at det enkelte barn trives og udvikler sig i et sjovt og sundt miljø, så lysten til at blive ved med at spille fodbold fastholdes.

De 6 børnetræner bud

1: God stemning

Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til fejltagelser. Alle bliver bedre af anerkendelse, ros og opmuntrende bemærkninger. Hav fokus på intentionen i, hvad børnene gør, og ikke resultatet.

2: Træningen er velforberedt

Børnene har krav på en forberedt træner. Der er en "gul tråd" gennem træningen. Genkendeligt træningsprogram for trænere og børn.

3: Træningen foregår med bold

Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder. Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt. Lav øvelser med så meget aktivitet som muligt. Én bold pr. spiller.

4: Spilleren er i centrum

Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt. Derfor skal træningen stimulere og udvikle barnet teknisk, taktisk, mentalt og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt. Niveaudeling handler om både tilfældig og niveauopdelt træning. Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug stationstræning.

5: Stimulér spilintelligens

Træneren stiller åbne spørgsmål og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene, men hvis børnene skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råde løsninger til børnene.

Snak om muligheder med børnene – undgå at give dem løsningen.

Spil på små områder, som passer til spillernes alder og niveau.

6: Inddrag forældrene fornuftigt i træningen

Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.

Gør det klart for forældrene, hvad I forventer af dem. Både dem der hjælper og dem, der ikke hjælper.

Oversigt over træningsfokus og indhold for børnefodbolden

Fra U6-U10 arbejder AIK 65 Strøby Fodbold med dynamisk opdeling af spillerne i træningen ud fra følgende to begreber:

1. Tilfældig deling (børnene deles tilfældigt til træning og kamp)
2. Niveaudeling (børnene deles efter deres niveau til træning og kamp, men grupperne er ikke faste).

U6: Træningsfokus og indhold

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Sparkeformer: Lodret vrist
- Driblinger

Fysisk

- Koordination
- Motorik
- Fysisk træning gennem leg
- Løbeskoling
- Agility

Mentalt

- Parathed
- Selvtillid

Fokuspunkter

- Legende, udfordringer for gruppen
- Undgå kødannelse
- Positiv feedback
Give feedback på intentioner, ideer og hensigter
- Trænere og forældre som rollemodeller
- Få forældre til at forstå deres rolle ift. træning og kamp

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på kendskab til fodbold
- Tænker langsommere og har sværere ved at forstå
- Skal have korte beskeder
- Megen visualisering (vis-forklar-vis)
- Har svært ved at genkende øvelser
- Har det bedst i faste rammer
- Kort koncentrationsevne
- Har det bedst i små spil og mindre grupper

Opdeling af spillere

- Tilfældig opdeling

U7: Træningsfokus og indhold

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Sparkeformer: Lodret vrist, inderside
- Driblinger
- Finter

Individuel taktisk

- I mod I retvendt
- I mod I sidevendt

Fysisk

- Koordination
- Motorik
- Fysisk træning gennem leg
- Løbeskoling
- Agility
- Hurtige fødder

Mentalt

- Parathed
- Selvtillid

Fokuspunkter

- Legende, udfordringer for gruppen
- Undgå kødannelse
- Positiv feedback
Give feedback på intentioner, ideer og hensigter
- Trænere og forældre som rollemodeller
- Få forældre til at forstå deres rolle ift. træning og kamp

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på kendskab til fodbold
- Tænker langsommere og har sværere ved at forstå
- Skal have korte beskeder
- Megen visualisering (vis-forklar-vis)
- Har svært ved at genkende øvelser
- Har det bedst i faste rammer

- Kort koncentrationsevne
- Har det bedst i små spil og mindre grupper

Opdeling af spillere

- Tilfældig opdeling. Der kan opdeles lidt blandet i løbet af U7 - både tilfældigt og i ikke-faste niveaudelte grupper

U8: Træningsfokus og indhold

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Sparkeformer: Lodret vrist, inderside
- Driblinger
- Vendinger
- Finter

Individuel taktisk

- I mod I retvendt
- I mod I sidevendt
- Spilforståelse
- Rumopfattelse

Fysisk

- Koordination
- Motorik
- Fysisk træning gennem leg
- Løbeskoling
- Agility
- Hurtige fødder

Mentalt

- Parathed
- Selvtillid
- Fokusering

Fokuspunkter

- Give feedback på intentioner, ideer og hensigter
- Træneren stiller åbne spørgsmål
- Træneren laver øvelser og spil med flere muligheder
- Spillerne skal lære at lave fejl
- Spillerne skal lære at blive udfordret
- Undgå kødannelse
- Positiv feedback
- Fokus på begrebet "not yet" i stedet for at inddele spillerne i gode og dårlige spillere
- Kendt spillere som rollemodeller (også i træning ved at kopiere)

- Få forældre til at forstå deres rolle ift. træning og kamp
- Fokus på indsats

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på kendskab til fodbold
- Begyndende forståelse for spillet
- Opsøger anerkendelse
- Megen visualisering
- Har nemmere ved at genkende øvelser
- Har det bedst i faste rammer
- Evner begyndende refleksion

Opdeling af spillere

- Der opdeles skiftevis tilfældigt og efter niveau til hver træning. Hvis stationstræningen er opdelt tilfældigt, opdeles der efter niveau til spil og omvendt.
- Ikke-faste niveaudelte grupper.

U9: Træningsfokus og indhold

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Sparkeformer: Lodret vrist, inderside
- Driblinger
- Vendinger
- Finter
- Førsteberøringer

Individuel taktisk

- 1 mod 1 retvendt
- 1 mod 1 sidevendt
- Spilforståelse
- Rumopfattelse
- 2 mod 1

Fysisk

- Koordination
- Motorik
- Fysisk træning gennem leg
- Løbeskoling
- Agility
- Hurtige fødder
- Styrketræning

Mentalt

- Parathed
- Selvtillid
- Fokusering

Fokuspunkter

- Give feedback på intentioner, ideer og hensigter
- Træneren stiller åbne spørgsmål
- Træneren laver øvelser og spil med flere muligheder
- Spillerne skal lære at lave fejl
- Spillerne skal lære at blive udfordret
- Undgå kødannelse
- Positiv feedback

- Fokus på begrebet "not yet" i stedet for at inddele spillerne i gode og dårlige spillere
- Kendt spillere som rollemodeller (også i træning ved at kopiere)
- Få forældre til at forstå deres rolle ift. træning og kamp
- Fokus på indsats
- Spillere skal træne for at lære

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på kendskab til fodbold
- Begyndende forståelse for spillet
- Opsøger anerkendelse
- Megen visualisering
- Har nemmere ved at genkende øvelser
- Har det bedst i faste rammer
- Evner begyndende refleksion

Opdeling af spillere

- Starten af træningen foregår altid samlet.
- Stationer er en gang om ugen blandet og en gang om ugen niveaudelt

UI0: Træningsfokus og indhold

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Sparkeformer: Lodret vrist, inderside, halvliggende vrist
- Driblinger
- Vendinger
- Finter
- Førsteberøringer

Individuel taktisk

- 1 mod 1 retvendt
- 1 mod 1 sidevendt
- Spilforståelse
- Rumopfattelse
- 2 mod 1

Fysisk

- Koordination
- Motorik
- Fysisk træning gennem leg
- Løbeskoling
- Agility
- Hurtige fødder
- Styrketræning

Mentalt

- Parathed
- Selvtillid
- Fokusering
- Målsætninger
- Visualisering
- Indre dialog
- Afspænding

Fokuspunkter

- Give feedback på intentioner, ideer og hensigter
- Træneren stiller åbne spørgsmål
- Træneren laver øvelser og spil med flere muligheder

- Spillerne skal lære at lave fejl
- Spillerne skal lære at blive udfordret
- Undgå kødannelse
- Positiv feedback
- Fokus på begrebet ”not yet” i stedet for at inddele spillerne i gode og dårlige spillere
- Kendt spillere som rollemodeller (også i træning ved at kopiere)
- Få forældre til at forstå deres rolle ift. træning og kamp
- Fokus på indsats
- Spillere skal træne for at lære

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på kendskab til fodbold
- Begyndende forståelse for spillet
- Opsøger anerkendelse
- Megen visualisering
- Har nemmere ved at genkende øvelser
- Har det bedst i faste rammer
- Evner begyndende refleksion

Opdeling af spillere

- Starten af træningen foregår altid samlet.
- Stationer er en gang om ugen blandet og en gang om ugen niveaudelt

Træningen er opbygget efter nedenstående overskrifter

LEG

Indarbejd fodbolden via leg, fx fangelege, boldlege osv.

MOTORIK

Kropsforståelse og hurtighed gennem agility, stigeøvelser osv.

SMÅSPIL

Spilforståelse og relationelle færdigheder gennem possession spil 1v1, 2v2, 3v3 osv.

KOMPETENCER

Værktøjskassen fyldes med sparkeformer, finter, driblinger, vendinger osv.

Kampmiljøet

Udviklingen af den enkelte spiller skal være trænerens førsteprioritet.

Det er vigtigt, at træneren ikke afviger fra plan og koncept, selv om kampen skulle udvikle sig i negativ retning (resultatmæssigt).

Spillerne i et børnemiljø skal skoles til ikke kun at spille for at vinde. Derfor er det vigtigt, at træneren italesætter og roser den enkeltes og holdets udvikling både under og efter kampen.

Målsætningen omkring kampmiljøet i børneafdelingen er:

- at spillerne har modet og lysten til at spille fodbold og fastholde bolden.
- at spillerne som udgangspunkt får lige meget spilletid.
- at spillerne får mulighed for øvelse i forhold til de udviklingsorienterede fokuspunkter, som årgangen arbejder med på det givne tidspunkt.
- at spillerne modtager positive tilråb efter spillernes aktioner, ikke før.
- at spillerne primært modtager ros for beslutninger og intentioner, ikke for resultatet.

Spillerudviklingsmodel 25-50-25

Med udgangspunkt i, at alle spillere skal have udfordringer og mulighed for at udvikle sig bedst muligt, anvendes DBU's spillerudviklingsmodel: 25-50-25. Alle spillere skal over en hel sæson matches efter 25-50-25 princippet, hvilket betyder at:

- en spiller 25% af tiden skal overmatches.
- en spiller 50% af tiden skal matches på dennes niveau.
- en spiller 25% af tiden skal undermatches.

Pladsrotation

Ingen spillere har faste pladser på banen, da der arbejdes med pladsrotation for at stimulere den enkelte spillers udvikling. Det kan være gavnligt for spillerens udvikling at have flere positioner. Spilleren får mulighed for at håndtere og afkode flere forskellige situationer og tvinges derigennem til at løse udfordringerne anderledes.

Kamphold

Der kan med fordel stilles med forskellige hold til de enkelte stævner, da det giver mulighed for at matche de enkelte spillere i forhold til deres fodboldmæssige niveau og sociale tilhørsforhold. Spillerne skal løbende opleve forskellige udviklingszoner (både op og ned) samt indgå i spillerudviklingsmodellen 25-50-25.

Forældreadfærd

Det er yderst vigtigt for børnene og klubben, at der er en stor forældreopbakning, både på de enkelte hold og i klubben generelt. Ligesom den positive forældreopbakning kan gøre en kæmpe forskel for kulturen i en fodboldklub, kan en negativ forældreadfærd tilsvarende have stor indvirkning på både spillere, trænere og frivillige i klubben.

Når man melder sit barn ind i AIK 65 Strøby Fodbold, følger der en række forventninger med til forældrene. Hvis ikke der løftes i flok, kan en fodboldklub ikke eksistere på den lange bane.

AIK 65 Strøby Fodbold har en række forventninger til forældrene, når det gælder foreningslivet samt træning og kamp:

- Vær positiv over for trænere, ledere samt andre børn og forældre, da børnenes glæde ved spillet er meget afhængig af omverdenens miljø, accept og ros.
- Hjælp med nogle få opgaver i klubben efter eget valg. Du skal være opmærksom på, at børn generelt værdsætter forældrenes involvering i klubbens arbejde.
- Vis respekt for arbejdet i klubben, herunder opbakning omkring initiativer til forældremøder. Det kræver ikke særlige forudsætninger at tage del i klubbens liv.
- Betal kontingent til tiden. Det er klubbens vigtigste indtægtskilde. Ræk ud til klubben, hvis der er behov for hjælp.
- Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr til barnet.
- Ingen rygning eller alkohol i nærheden af børnenes træning og kampe.

Når børnene træner, forventer vi følgende af forældrene:

- Giv børnene mulighed for deltagelse i træning hver gang, men tving dem ikke. Det skal være glæden og lysten, der driver dem.
- Stil dig til rådighed for praktiske opgaver i forbindelse med træning, fx hjælp til rekvisitter og oprydning.
- Ingen kommunikation med spilleren under træning, da de har travlt med at løse fodboldens mange svære opgaver.

- Bliv uden for banen, medmindre du skal hjælpe til i træningen.

Når der spilles kamp, forventer vi følgende af forældrene:

- Stil dig til rådighed for kørsel eller andre praktiske opgaver i forbindelse med kampe, fx som dommer eller blot sørge for vanddunke eller frugt.
- Stå på den modsatte langside af træner og spillere.
- Husk fairplay over for modstandere, dommer og omgivelser.
- Kommentér ikke negativt på dommeren.
- Fokus skal være på børnenes positive præstationer til kampe (uanset tingene ikke fungerer for hverken hold eller individuelle spillere).
- Ingen vejledning af boldholder. Lad børnene vælge selv, hvad de vil gøre med bolden. Fejl er med til at udvikle forståelsen af fodboldspillet.
- Respektér trænerens/holdlederens brug af spillere (forsøg ikke at påvirke under kampen). Lad træneren dirigere spillerne.
- Lad træneren evaluere kampen med spillerne i fred og henvend dig først til dit barn, når træneren er færdig efter kampen. Dette gælder også i pausen af en kamp.
- Spørg ind til børnenes oplevelser, herunder hvad var godt og mindre godt? Der skal spørges til andre emner end resultatet. Det er vigtigt at have fokus på udviklingsprocessen frem for den enkelte kamps resultat. En resultatmæssig dårlig kamp kan være en rigtig god kamp i forhold til spillerens og holdets udvikling.

Husk altid på, at træneren er ansvarlig for træning og kamp, herunder spilletid i den enkelte kamp. Der vil oftest være en plan for børnenes fokus i den enkelte kamp eller til træning.

Forældrene kender som regel ikke trænerens fokus, hvorfor det kan være en udfordring for barnet, hvis forældrene modsiger trænerens instruktioner til spilleren. Forældre skal derfor lade trænere og spillere have fokus på træning og kamp uden at forsøge at blande sig.

Frivillighed er og bør være en kerneværdi i AIK 65 Strøby Fodbold

AIK 65 Strøby Fodbold kan ikke fungere uden hjælp fra frivillige, hvorfor frivillige er helt afgørende for kvaliteten af klubbens børnemiljø.

Du kan som forælder bidrage til at give børnene en bedre og sjovere oplevelse ved at støtte op omkring børnene og holdet.

Trænerne kan have brug for forældre til at være ansvarlige for enkeltstationer i træning. Du bliver dermed ikke træner for holdet, men bidrager derimod til at sikre spillernes trygge rammer. De enkelte hold har brug for holdledere, som kan hjælpe trænerne med den løbende administration omkring holdet, herunder tilmelding til træning og kamp, holde styr på tider, frugt til kampe, kørsel etc.

Børnene elsker sociale arrangementer med de øvrige holdkammerater og forældre. Der er derfor brug for hjælp til at lave sociale arrangementer, som fx spisning i klubhuset, ture eller rejser.

Der skal i hver årgang nedsættes et forældreråd på minimum 3 personer, hvoraf 1 person er holdleder. Forældrerådet har til opgave at sikre årgangens sociale aktiviteter samt bidrag til AIK Fodbold. Det forventes, at man som forældre bidrager til sammenholdet og den gode kultur i klubben.

Forældrene bedes derfor være opsøgende over for trænerne, så den bedste oplevelse for børnene sikres. Når man først kommer i gang, vil mange opdage et stærkt fællesskab samt mange gode timer med deres børn. Til gavn for dem selv, deres børn samt foreningslivet i lokalsamfundet.

FAQ – Vigtig information

MitDBU

MitDBU er dit barns DBU-profil, som er integreret med AIK 65 Strøby Fodbolds medlemsdatabase, kontingentsystem og Kampklar, som holder styr på holdets aktiviteter. Derved fungerer det også som barnets AIK-profil. Alle medlemmer har en sådan profil, hvor man automatisk får loginoplysninger tilsendt på mail efter indmeldelsen.

I MitDBU har man bl.a. adgang til Kampklar, overblik over kontingentabonnementet og dit barns spillercertifikat, din tilladelse til DBU og AIK 65 Strøby Fodbolds brug af data og billeder, jf. Persondataloven. I MitDBU er der også registreret den kontaktinfo, som er knyttet til dit barn. Det er naturligvis muligt løbende at ændre disse oplysninger i MitDBU, hvis man fx. skifter mail, mobil, adresse eller betalingskortoplysninger. Kontaktinfoen i MitDBU fungerer således som kontaktinfo vedrørende dit barn i Kampklar for trænerne og for klubben vedrørende medlemsdatabasen og kontingentsystemet.

Kampklar

I AIK 65 Strøby Fodbold benyttes Kampklar til at melde sit barn til træning og kamp på holdet. Du logger ind på Kampklar via MitDBU. Kampklar er udviklet af DBU og integreret med DBU's turneringsprogram. Kampklar er ligeledes integreret med AIK 65 Strøby Fodbolds hjemmeside.

Som forældre styrer man sit barns Kampklar-profil. Det fungerer fint, så længe barnet er lille, og du kun skal administrere ét barn i klubben. Der findes en feature, hvor du kan oprette dig som kontaktperson for dit barn. Det kan du med fordel gøre, hvis du har flere børn i klubben, så du får samlet deres aktiviteter på en samlet oversigt. Eller hvis begge forældre til et barn ønsker at kunne se barnets aktiviteter.

Kampklar kan man tilgå både via computer og via DBU-app'en (søg DBU fodbold). Det er en god ide at downloade app'en for det hurtige overblik. Det skal dog siges, at app'en p.t. ikke har de helt samme antal funktioner, som hvis du tilgår Kampklar via browseren på din PC.

Kontingent

Man betaler kontingent to gange om året. Der bliver d. 1. september opkrævet for perioden 1/7 – 31/12 og d. 1. marts for perioden 1/1 – 30/6. Opkrævningen sker automatisk på det betalingskort, man har tilknyttet barnets profil ved indmelding. Skifter man betalingskort eller er der ikke dækning på kortet, så modtager man i stedet automatisk en mail. I den mail er der et betalingslink, hvor man så kan registrere det nye kort, man ønsker, skal være tilknyttet profilen.

På dit barns DBU-profil (MitDBU) kan du under "Mine oplysninger" – "Mine abonnementer" se dit kontingentabonnement og hvilket kort, du har tilknyttet profilen. Her kan du også selv ændre, hvilket kort du vil have tilknyttet profilen. Gør du det ikke selv, fx når dit kort er udløbet, så vil du – som nævnt – automatisk få en mail omkring det.

Dit barn kan naturligvis ikke deltage i kamp og træning, hvis du ikke har betalt kontingent.

Sponsor i AIK 65 Strøby Fodbold – det giver mening

Det er naturligvis muligt at blive sponsor i klubben. Det kan være som tøjsponsor for dit barns hold, diverse muligheder for reklameskilte eller andre former for sponsoraftaler. Er du interesseret i et sponsorat i AIK 65 Strøby Fodbold, så kontakt klubben, så kontakter vi dig hurtigst muligt omkring mulighederne for støtte til vores klub.

Yderligere informationer

AIK 65 Strøby Fodbold har udover denne folder samlet de praktiske informationer om klubben på vores hjemmeside <https://aik65fodbold.dk>

Velkommen i AIK 65 Strøby Fodbold.

Klubben med glæde, sammenhold, engagement, udvikling og respekt.