

Fodboldklubben BNS



Den Lilla Tråd

Januar 2008

Formål

At udbrede og fremme interessen for fodboldspillet i Sundeved ved at give medlemmerne mulighed for et aktivt klubliv med kammeratligt samvær. Og at lære spillere og ledere at udvise sportslig og værdig optræden på og udenfor banen.

Dette søges opnået ved

- at skabe gode fysiske rammer
- at synliggøre klubben i lokalsamfundet
- at sikre gode og engagerede trænere og hjælpere
- at fastholde spillerne ved overgangen fra ungdomsspillere til seniorspillere og samle al ungdom- og seniorfodbold i den tidligere Sundeved kommune
- at sikre massiv forældreopbakning til alle ungdomshold
- at glæde og lyst præger alle aktiviteter og udviklingen i klubben
- at sikre, at der er gensidig respekt spillerne i mellem
- at sikre, at der opbygges sociale netværker gennem socialt samvær

Indholdsfortegnelse

Formål	2
Indholdsfortegnelse	2
Velkommen i Fodboldklubben BNS	3
Praktiske oplysninger	3
(Bolde, nøgler, materialer, kampkort, holdkort, ændring af spilletider, dommere, kørsel, brug af reserver, uddannelse, nye spillere, ind- og udmeldelser, kontingenter, forsikring pokaler mv.)	
Målsætning for arbejdet i BNS	5
Forventninger til trænere og hjælpere i Fodboldklubben BNS	6
Forventninger til spillere og forældre i BNS	7
Retningslinier for træningen i de enkelte afdelinger/aldersgrupper	8
U3 og U4 (Sandkassefodbold)	9
U5 og U6	10
U7 og U8	11
U9 og U10	12
U11	13
U12	14
U14	15
Junior U16	16
Ynglinge U18	17
Seniorer	18
BNS-politikker (pædofili og rusmidler)	19
Generelle leveregler i BNS samt afslutning	20

Velkommen i Fodboldklubben BNS

Idéen med denne vejledning er at du, som træner/hjælper skal have et hjælpemiddel og samtidig et stykke værktøj til brug i den daglige træning og til kamp. Denne vejledning indeholder relevante oplysninger i kamp- og træningsøjemed, noget om klubbens forventninger til dig samt klubbens målsætning og holdninger i øvrigt.

Den Lilla Tråd repræsenterer imidlertid også klubbens værdisæt og holdninger til en række områder, så også for dig som spiller og forældre er der noget at hente i Den Lilla Tråd.

Den Lilla Tråd revideres årligt af bestyrelsen i samarbejde med børne- og ungdomskonsulenterne.

Velkommen i Fodboldklubben BNS ... og god fornøjelse med fodboldspillet her hos os!

Praktiske oplysninger

Bolde, nøgler, tøj og andre materialer til kamp og træning

Bolde og nøgler udleveres af materialechefen inden sæsonstart. Alle bolde er af en sådan standard, at de kan bruges til både kamp og træning. Det anbefales at tage seks bolde med ud til kamp, tre til hvert ude- og hjemmehold. Sørg for at samle boldene ind, inden kampen starter. Træner og hjælper har ansvaret for det antal bolde og nøgler, der er udleveret ved sæsonstarten.

Til alle hold i klubben stilles der et sæt spillertøj til rådighed af klubben. Spillersættet består af lilla trøjer, sorte bukser og sorte strømper. Det påhviler materialechefen efter sæsonafslutningen at registrere og opmagasinere samtlige sportsrekvisitter. Dato for aflevering af tøj oplyses af materialechefen i god tid.

Kampkort

Trænere/hjælpere har ansvaret for udtagelse af holdet til kampene. Træner/hjælper sørger for, at spillerne bliver underrettet om hvor og hvornår de skal møde til kamp. Det anbefales, at ungdomsspillerne får udleveret et kampkort. Derudover anbefales, at udsende alle kampdatoer så snart disse kendes, således at forældre/spillere er på forkant med spilledagene, og i god tid kan melde afbud.

Holdkort, indberetning af kampresultater

(Gælder dog ikke for poder, mikro og miniput).

BNS' kampfordeler, tilsender holdkort. Det er trænerens/hjælperens opgave, at såvel hjemmeholdets som udeholdets spillere påføres holdkortet. Efter hjemmekampen påføres resultatet kortet og resultatet indtelefoneres til JBU (nummeret står bag på holdkortet). Holdkort opbevares af træner eller anden person sæsonen ud.

Poder, mikro- og miniput indendørs: Fælles holdkort hentes ved dommerbordet, hvor det efter udfyldning afleveres igen.

Ændring af spilletidspunkter

Kampfordeleren skal medvirke til alle flytninger af kampe. Spørgsmål rettes til kampfordeler.

Dommere

Dommere er en vigtig del af en fodboldkamp. Dommerens arbejde skal respekteres. Det er således vores opgave at sikre, at dommerne føler sig godt behandlet, når BNS er den ene part i en fodboldkamp. Fra sæson 2002 bliver alle dommere betalt via JBU. Fra Lilleput og opefter er der "sort dommer". Årgange under lilleput bruger forældre eller lokale dommere.

Kørsel til udekampe og vask af tøj

BNS opfordrer til, at man laver en liste for en halvsæson af gangen angående kørsel og vask af spillertøj. Lav evt. en liste til samtlige forældre som skal køre og vaske, og angiv samtidig at de enkelte forældre herefter selv er ansvarlige for at kunne finde en afløser, hvis de bliver forhindret.

Der udbetales ikke kørselsgodtgørelse til udekampe af BNS.

Udskiftningsspillere

Det er BNS' holdning, at reserverne er med for at blive brugt. Ingen bliver en bedre fodboldspiller af at sidde på sidelinjen. Det bør derfor tilstræbes, at alle spillere får mindst en halvleg på banen iht. HAK-princippet (**H**alvdel **A**f **K**ampen). Det er vigtigt, at alle, der træner, kommer med til kamp på skift.

Uddannelse

Det vil altid være i BNS' interesse at have gode og veluddannede trænere og dommere. BNS er derfor interesseret i at vore trænere videreuddanner sig på diverse kurser.

Vi har også mulighed for at sende medlemmer (udover trænere og hjælpere) på kursus, hvis de giver udtryk for, at de på et senere tidspunkt kunne tænke sig at blive træner eller hjælper i BNS. Dette gælder naturligvis også, hvis du skulle have lyst til at uddanne dig som dommer.

Forud for sæsonstarten forår/efterår vil du modtage forskellige kursustilbud. Hvis nogle af disse har vakt din interesse, skal du bare kontakte BNS's kursusansvarlige, der så vil sørge for tilmelding mv. Kursusudgifter i denne forbindelse betales af BNS, mens rejse og fortæring, når det ikke indgår i kurset, betales af kursisten selv.

Nye spillere

Husk at nye spillere ikke må spille kamp for BNS, før vi har spillerens spillercertifikat, hvis spilleren tidligere har spillet for en anden klub. Certifikatet afleveres til kassereren. Gælder dog ikke for miniput og nedefter.

Ind- og udmeldelser

Hurtigst muligt efter sæsonstart skal der, på baggrund af en udskrift fra sidste års medlemsliste, udarbejdes en ajourført liste med både "gamle" og nye medlemmer. Alle nye medlemmer skal desuden særskilt udfylde en indmeldelsesblanket. Hvis der i løbet af sæsonen er tilgang/afgang af spillere, skal kassereren underrettes skriftligt derom.

Udmeldelser foretages via blanket og afleveres til kassereren, der undersøger kontingentstatus og karantæneforhold. Der fremsendes spillercertifikat på forlangende.

De til ind- og udmeldelse nødvendige blanketter kan du finde og downloade på klubbens hjemmeside: www.bns-fodbold.dk under punktet "Trænerbænken/Værktøjer". Her kan du i øvrigt finde andre nyttige blanketter og dokumenter såsom kampkort, spillerlister mm.

Kontingenter

Der opkræves særskilt kontingent for udendørsæsonen og for vinterens indendørsfodbold. Opkrævningen sker pr. giro og foretages på baggrund af de opdaterede medlemslister. Disse lister skal kontrolleres af træneren/hjælperen og returneres til kassereren, indenfor den angivne tidsfrist.

Hvis en spiller ikke betaler kontingent, vil kassereren/formanden eller holdlederen for seniorer kontakte vedkommende spiller/forældre. Manglende betaling udelukker – som hovedregel – spillerne fra deltagelse i både træning og kamp.

Forsikring

BNS har ingen særskilt forsikring, der dækker ting- og/eller personskader, men trænere/hjælpere er, under "arbejde" for klubben, omfattet af den lovpligtige ulykkesforsikring via Danmarks Idræts Forbund.

Danmarks Idræts Forbund har også en kollektiv rejseforsikring, der dækker under rejse over hele verden. Det anbefales imidlertid, at familieforsikringerne undersøges førend udlandsrejsen påbegyndes. Vi anbefaler, at hvert enkelt medlem, uanset alder, tegner en personlig ulykkesforsikring.

Pokaler

Hvert eneste år vinder, eller foræres, mange af BNS' hold pokaler, vimpler eller andre præmier. Retningslinjerne for disse er som følger:

- Vimpler og andre gaver mm. Ophænges i klublokalet og pokaler udstilles det pågældende kalenderår.
- JBU/DBU-plaketter opbevares også i klubhuset.
- Ved stævner, hvor hver enkelt spiller tildes en medalje eller pokal, er det naturligvis spillerens ejendom.

Målsætninger for arbejdet i BNS

Vores mål er,

- at alle føler en glæde ved at komme i BNS
- at vi har hold i alle ungdomsrækkerne
- at den enkelte spiller ud fra trænerens synspunkt har øget sit niveau i løbet af sæsonen, fodboldfagligt og/eller socialt
- at BNS bliver selvforsynende med seniorspillere
- at gøre det så attraktivt at spille fodbold i BNS, at vi kan fastholde spillere af egen avl og tiltrække nye udefra
- at vi søger de bedste trænere og hjælpere, vi kan få på ethvert niveau – gerne en B1-træner til hver årgang
- at styrke træningen gennem afholdelse af in- og eksterne træner- og lederkurser
- at spillerne får et naturligt, positivt forhold til BNS
- at udvikle og styrke samarbejdet mellem BNS og de øvrige organisationer i Sundeved-området og i Ny Sønderborg Kommune
- at BNS spillere og ledere udviser en ordentlig opførsel, når de repræsenterer BNS og vore sponsorer.

Forventninger til trænere og hjælpere i BNS

Vi forventer, at **trænerne** i samarbejde med **hjælperen** kan

- planlægge og gennemføre inspirerende og udviklende træning
- ikke forskelsbehandler og respekterer spillernes forskelligheder
- møde til tiden og have alt klart til træningen
- deltage i relevante møder, kurser mv.
- sørge for en tryk og motiverende atmosfære, såvel på banen som udenfor
- gribe hurtigt og resolut ind ved mobning og lignende
- forklare – med hensyntagen til den enkelte spiller – hvorfor vedkommende ikke kan komme med til kamp på grund af evt. for mange spillere, udeblivelse fra træningen over længere tid eller andre forhold
- have ansvar for spillernes sikkerhed under træning og kamp
- udvikle spillerne socialt
- opbevare og vedligeholde udleverede materialer samt aflevere dem efter sæsonen
- medvirke til at holde orden i materialerummet og sørge for at rummet er aflåst (også under træning)
- være et godt forbillede for spillerne (eksempelvis ifm. rygning, alkohol mm.)
- tale ordentlig til spillerne i et forståeligt sprog
- udvise anstændig optræden overfor både dommere, forældre og modstandere
- involvere forældrene i de yngre årgange i træningen
- føre statistik over fremmøde til træningen
- arrangere vask af spillertøj, så dette går på skift mellem spillerne
- sørge for lægetaske, væske mv. i forbindelse med kampe
- udfylde holdkort og indtelefonere kampresultat senest en time efter kampen er spillet
- registrere ind- og udmeldelser og give dem videre til kassereren
- arrangere transport til udekampe – vi anbefaler kørselsordninger lige fra sæsonstarten
- efter alle kampe, både ude og hjemme, sørge for at omklædningsrum er rengjorte og efterlades i samme stand, som da holdet ankom
- bidrage aktivt til at skabe god stemning blandt spillere og forældre
- bidrage aktivt til at løse op for problemer og konflikter
- sørge for information til forældre og spillere
- har kendskab til fodboldreglerne for den aktuelle årgang
- ved særlige lejligheder at sende billeder/nyheder til pressechefen

Al form for negativ konsekvens/afstraffelse bør under ingen omstændigheder finde sted...!

Forventninger til spillere

I BNS forventes det, at spillerne

- bidrager med god opførsel både på og udenfor banen – overfor både med- og modspillere, trænere, ledere, tilskuere og dommere
- tager et medansvar for både træning og kamp
- i videst muligt omfang møder op til træning og kamp – eller melder afbud i god tid
- tager et medansvar for, at der skabes et godt klubmiljø, hvor alle kan trives
- i øvrigt viser hensyn og er en god kammerat
- betaler kontingent rettidigt

Forventninger til forældre

I BNS forventes det, at forældrene

- bidrager med god opførsel ved kampe – overfor både modstanderens og egne spillere, trænere, ledere, tilskuere og dommere
- medvirke til, at der skabes et godt og frugtbart forhold spillere, trænere, ledere og forældre imellem
- være behjælpelig med transport og give en hånd med, når det er nødvendigt
- sørge for, at børn er lovpligtigt fastspændt under kørsel
- ikke indtage alkoholiske drikke ved træning eller kamp
- sørge for, at barnet har sit fodboldudstyr med til træning og kamp
- melder afbud til træning/kamp for vores yngste spillere
- støtter deres barn i positiv retning – følger med i aktiviteterne og snakker med ham/hende om kampe, træning og kammeratskab
- henvender sig til klubben, hvis der opstår problemer, således at vi i fællesskab kan få disse ryddet af vejen med det samme
- sørge for rettidig indbetaling af kontingent

Og for lige at få det helt på det rene:

- BNS accepterer ikke, at en spiller "hænges ud" foran holdkammerater
- BNS accepterer ikke forskelsbehandling
- I BNS er vi "lige" uanset race, religion og fodboldfaglig kunnen/ikke-kunnen
- Og i BNS udviser vi respekt for andre – også modstandere og dommere!

Generelle retningslinjer for træningen i de enkelte afdelinger (aldersgrupper)

På de følgende sider følger en kort beskrivelse af, hvad BNS forventer, at spillerne på de respektive årgange formår – såvel teknisk, taktisk som fysisk.

Læs venligst beskrivelsen grundigt for netop din afdeling, men læs også om de andre afdelinger. Og har du nogle spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte ungdoms- eller børnekonsulenterne.

Træningens omfang	U3-U4	U5-U6	U7-U8	U9-U10
Udendørsfodbold	Maj - September	April - september	Marts - september	Marts - september
Indendørsfodbold	Ingen endnu	Oktober - marts	Oktober - marts	Oktober - marts
Lektioner pr. uge	Max. 1	Max. 1	1-2	1-2
Tid pr. lektion	30-45 min.	60 min.	60 min.	60 min.
Kampe udendørs	Ingen	Stævner 3v3	Stævner 5v5	Stævner 7v7*

Træningens omfang	U11	U12	U14	U16
Udendørsfodbold	Marts - Oktober	Marts - oktober	Februar - oktober	Februar - oktober
Indendørsfodbold	Oktober - marts	Oktober - marts	Oktober - februar	Oktober - februar
Lektioner pr. uge	2	2	2 (3)	2 (3)
Tid pr. lektion	Max. 90 min.	Max. 90 min.	90-120 min.	90-120 min.
Kampe udendørs	Turnering 7v7	Turnering 11v11	Turnering 11v11	Turnering 11v11

Træningens omfang	U18	Senior 18 år ->		
Udendørsfodbold	Februar - oktober	Februar - oktober		
Indendørsfodbold	Oktober - februar	Oktober - februar		
Lektioner pr. uge	2 (3)	2 (3)		
Tid pr. lektion	90-120 min.	90-120 min.		
Kampe udendørs	Turnering 11v11	Turnering 11v11		

*U9 Piger spiller 5v5

Og husk nu!

- Disse retningslinjer bør udgøre mindst 80 % af træningen, de sidste 20 % er til egen rådighed
- For alle årgange anbefaler BNS, at opvarmning foregår med bold
- BNS opfordrer til offensivt fodboldspil
- I de yngste årgange anbefales stationstræning (små grupper) for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller
- For U3-U10 er resultatet ikke det vigtigste!

U3 og U4 (Sandkasse-fodbold)

Generelt

Ved træningen skal forældrene lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet og ved at være sammen med forældre og jævnaldrende skal styrkes og dyrkes. Træningen er og skal kun være en leg.

Tryghed:

Minimum en forælder til hvert barn skal være til stede under hele træningen

Socialt samvær:

De deltagende forældre skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.
Der skal være plads til andet end fodbold.

Bevægelse:

Fodbolde bruges som legeredskab og børnene skal gøres til "ven med bolden"

Legene/øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation - hellere flere små lege end få lange.

Mål for afdelingen

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - dvs. at der er en bold pr. spiller.

I denne årgang anvendes plastbolde

Det er vigtigt at spilleren har mange boldberøringer.

Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.

U5 og U6

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov gennem leg.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld (binde støvler, tørre næser, trøste osv.). Træneren skal have god tid, og træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.
Der skal være plads til andet end fodbold.

Bevægelse:

Fodbolden bruges som legeredskab.

Legene/øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation - hellere flere små lege end få lange.

Mål for afdelingen

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - dvs. at der er en bold pr. spiller.

Det er vigtigt at spilleren har mange boldberøringer.

Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt.

Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.

Ingen spiller har fast plads på banen.

Lære at følge en træners anvisninger.

U7 og U8

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov gennem leg.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld (binde støvler, tørre næser, trøste osv.). Træneren skal have god tid, og træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige. Der skal være plads til andet end fodbold.

Bevægelse:

Fodbolten bruges som legeredskab/træningsredskab.

Legene/øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation - hellere flere små lege end få lange.

Mål for afdelingen

Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt - dvs. at der er en bold pr. spiller.

Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og i en vis grad fagligt.

Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.

Ingen spiller har fast plads på banen.

Lære at følge en træners anvisninger.

Teknik:

Indøve løb med bolden (driblinger)

Indøve at stoppe bolden (førsteberøring med fodsål og inderside)

Indøve afleveringsteknik (indersidespark)

Motorik:

Spillerens motorik opbygges indirekte gennem øvelser, der styrker løb, koordination, bevægelighed, smidighed og balance.

U9 og U10

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.
Der skal være plads til andet end fodbold.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation
- Tilpasset efter spillernes niveau

Mål for afdelingen

Der arbejdes på at videreudvikle spillerens tekniske, personlige og sociale færdigheder.

Teknik:

Indøve løb med bolden (driblinger, vendinger)

Indøve førsteberøringer (headning, bryst, lår, inderside)

Indøve sparkeformer med begge ben (inderside, vrist, yderside)

Indøve erobringer (1:1)

Indøve finter

Taktik:

Lære at placere sig på banen i forhold til medspillere (spilbarhed).

Få begyndende kendskab til forsvar og angreb.

Fysik:

Smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold.

Nedvarmning

U11

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse! Det er de tekniske færdigheder der har 1. prioritet.

Børn i 11 års alderen vil lære alt med en bold! Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation
- Tilpasset efter spillernes niveau

Mål for afdelingen

Teknik:

Videreudvikling af grundteknikker (se U9 og U10)

Sparkeformer (hovedvægt på indersidespark og halvtliggende vristspark med begge ben)

Driblinger og finter videreudvikles

Heading videreudvikles (timing og koordinering af spring og løb)

Indøve afslutninger med og uden pres (husk begge ben)

Taktik

Begyndende taktisk træning efter trænerens egen spillestil.

Fysik:

Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning.

Nedvarmning

Psyke:

Koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder opdrage spillerne til at vise ansvar for tøj, støvler, kamp- og træningsaftaler mv.

Sørge for at pleje kammeratskabet.

Sørge for, at spillerne opdrages til at udvise god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.

U12

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse! Det er de tekniske færdigheder der har 1. prioritet.

Børn i 12 års alderen vil lære alt med en bold! Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation
- Tilpasset efter spillernes niveau

Mål for afdelingen

Teknik:

Videreudvikling af grundteknikker (se U9 og U10)

Sparkeformer (hovedvægt på indersidespark og halvtliggende vristspark med begge ben)

Driblinger og finter videreudvikles

Heading videreudvikles (timing og koordinering af spring og løb)

Indøve afslutninger med og uden pres (husk begge ben)

Taktik

Lære de forskellige pladser at kende, og få kendskab til angreb/midtbane og forsvar.

Begyndende taktisk træning efter trænerens egen spillestil.

Fysik:

Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning.

Nedvarmning

Psyke:

Koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder opdrage spillerne til at vise ansvar for tøj, støvler, kamp- og træningsaftaler mv.

Sørge for at pleje kammeratskabet.

Sørge for, at spillerne opdrages til at udvise god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.

U14

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse! Fordelingen mellem den tekniske og den taktiske træning er i forhold 40:60.

Aldersklassen 12 – 14 år er fodboldens "guldalder", hvorfor trænere til denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillerne.

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde børnenes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Øvelserne skal være:

- Med få forståelige regler
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive
- Der skal være variation
- Tilpasset efter spillernes niveau

Mål for afdelingen

Teknik:

Repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken

Øget tempo og intensitet

Begyndende målmandstræning

Taktik:

Taktisk træning efter trænerens egen spillestil.

Fysik:

Aerob og anaerob træning (lav, moderat, høj intensitetstræning og hurtighedstræning)

Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordinationstræning og

styrketræning (kun med egen kropsvægt).

Nedvarmning

Psyke:

Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation. Husk at puberteten er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem. Sørg for at pleje kammeratskabet.

Sørg for, at spillerne opdrages til at udvise god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.

U16 (Junior)

Generelt

Når spillerne når junioralderen har de stiftet bekendtskab med alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber. Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Fordelingen mellem den tekniske og den taktiske træning er i forhold 20:80.

Glæde:

Spillernes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde spillernes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd – alle er lige.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Mål for afdelingen

Teknik:

Repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken
Målmandstræning intensiveres

Taktik:

Taktisk træning efter trænerens egen spillestil

Fysik:

Aerob og anaerob træning (lav, moderat, høj intensitetstræning og hurtighedstræning)
Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordinationstræning og styrketræning (kun med egen kropsvægt).
Nedvarmning

Psyke:

Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), motivation i forbindelse med træning og kampe, (selv)disciplin og tålmodighed. Sørge for at pleje kammeratskabet.
Sørge for, at spillerne opdrages til at udvise god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.

U18 (Ynglinge)

Generelt

Træning som hos junior, men med mere krævende og seniorpræget træning, både hvad angår teknik, taktik og fysik. Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Fordelingen mellem den tekniske og den taktiske træning er i forhold 10:90.

Glæde:

Spillernes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde spillernes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Mål for afdelingen

Teknik:

Vedligeholdelse af de tekniske færdigheder
Der arbejdes med begge ben.

Taktik:

Taktisk træning efter trænerens egen spillestil

Fysik:

Aerob og anaerob træning (lav, moderat, høj intensitetstræning og hurtighedstræning)
Styrketræning for hele kroppen (gerne med vægte).
Hurtighedstræning
Smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning
Nedvarmning

Psyke:

Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, (selv)disciplin og tålmodighed, herunder evne at stille realistiske mål og acceptere rollefordelingen.

Senior

Generelt

Træning som hos ynglinge, men med mere krævende og seniorpræget træning, både hvad angår teknik, taktik og fysik. Ved træningen skal træneren lægge vægt på disse ting: Glæde, tryghed, socialt samvær og bevægelse!

Fordelingen mellem den tekniske og den taktiske træning er i forhold 10:90.

Glæde:

Spillernes umiddelbare glæde ved spillet skal styrkes og dyrkes. Træningen skal først og fremmest være sjov.

Tryghed:

Træneren skal være omsorgsfuld og have god tid og forstå at vinde spillernes tillid.

Socialt samvær:

Træneren skal styrke den sociale adfærd.

Bevægelse:

Bolden bruges som træningsredskab.

Mål for afdelingen

Teknik:

Vedligeholdelse af de tekniske færdigheder.
Der arbejdes med begge ben.

Taktik:

Taktisk træning efter trænerens egen spillestil.

Fysik:

Aerob og anaerob træning.
Styrketræning for hele kroppen (gerne med vægte).
Smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning.
Nedvarmning.

Psyke:

Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, (selv)disciplin og tålmodighed, herunder evne at stille realistiske mål og acceptere rollefordelingen.

BNS-politiker

BNS' politik imod seksuelle overgreb

Overgreb mod børn vækker voldsomme følelser hos os alle. Følelser som afsky, had og afmagt. Samtidig kan den offentlige opmærksomhed omkring overgrebene i idrætslivet røkke ved den tillid, som forældre og børn skal have til os i idrætsverdenen.

Overgreb må ikke finde sted. Men det må heller ikke ske, at klublivet inficeres af mistænksomhed, der forhindrer de mange frivillige i at udføre deres primære opgave, nemlig at organisere fodbold og formidle glæde og fællesskabsfølelse til de mange børn og unge, der spiller fodbold.

Langt de fleste frivillige trænere, ledere og instruktører er deres opgave voksen. De har valgt at gå ind i foreningsarbejdet, fordi de kan lide at arbejde med børn og unge. Desværre tiltrækkes pædofile også af de miljøer, hvor børn og unge færdes. Dette gælder også fodboldklubberne.

Fodbold er at opleve og vise følelser. Her skal være plads til både sejrsknus, et klap på skulderen eller en trøstende omfavelse til det barn, som føler nederlag eller har slået sig. Det er også naturligt, at der er kropslig kontakt i andre situationer – både mellem børnene og mellem træner og børn. Fodbold handler også om at bruge kroppen, mærke og beherske den. Nogle gange skal barnet have hjælp til at udføre bestemte bevægelser. Andre gange kan der være sikkerhedsmæssige årsager til, at en instruktør griber eller holder om barnet. Frygten for beskyldninger om seksuelle overgreb skal ikke føre til, at træneren og instruktøren ikke tør røre ved børnene. Men selvfølgelig er der grænser for kropskontakten. Berøring af skridt og bryster er aldrig acceptable. Smækkys på munden skal overlades til forældrene.

BNS' politik imod rusmidler

I det øjeblik, man har et misbrug af rusmidler og/eller dopingpræparater, er det BNS' opfattelse, at man ikke er i stand til at få det optimale ud af et medlemskab hos os. Derfor gør vi opmærksom på, at misbrug, besiddelse eller distribution af rusmidler og/eller dopingpræparater er uforeneligt med et medlemskab af Fodboldklubben BNS.

I praksis betyder dette, at hvis vi i BNS bliver opmærksomme på, at et medlem eller en træner/ holdleder/hjælper har en uhensigtsmæssig adfærd i forhold til rusmidler og/eller dopingpræparater, kan formanden orientere medlemmet/medlemmets forældre og kommunens SSP-konsulent – og medlemmet vil blive indkaldt til en samtale. Samtalens formål er at afklare problemstillingen og det videre forløb i forhold til medlemskabet hhv. ansættelsesforholdet i BNS.

Det skal understreges, at BNS i denne sammenhæng definerer rusmidler som narkotiske midler og dopingpræparater. Den "klassiske" øl efter endt kamp fsva. spillere over 18 år falder i sagens natur ikke ind under vores definition.

Handling!

Hvis nogen i og omkring Fodboldklubben BNS bliver bekendt med forhold, som strider mod ovennævnte politikker, bedes vedkommen **med det samme** kontakte et bestyrelsesmedlem for nærmere aktioner i sagen.

Nogle enkelte leveregler for klublivet i BNS:

- Her i klubben taler vi ordentligt til hinanden. Ingen sjofle tilråb eller kommentarer om hinandens kroppe.
- Nye trænere skal ikke fra starten have eneansvaret for et hold børn, og vi går jævnlige på besøg hos hinanden, når der trænes.
- På ture er der altid mindst to trænere eller ledere med.
- Man går ikke ind i det modsatte køns omklædningsrum.
- Man inviterer ikke enkelte børn hjem til sig.
- Forældre opfordres til at deltage i børnenes fodboldliv. De kender børnene bedre, end vi gør, og er derfor bedre i stand til at opdage, hvis barnet mistrives.
- Alle har pligt til at gå til bestyrelsen, hvis de hører rygter om overgreb eller selv fornemmer, at noget er galt.
- Bestyrelsen har altid pligt til at tage sådanne henvendelser alvorligt og reagerer hurtigt.
- Alle trænere, holdledere og instruktører, der har direkte kontakt med børn under 15 år giver en gang årligt – ved underskrivelse af trænerkontrakt – samtykke til, at der kan indhentes oplysninger i Det centrale kriminalregister §36, vedr. seksuelle krænkelse. Indhentningen af oplysningerne kræver samtykkeerklæring fra hver enkelt. Såfremt den pågældende ikke tillader eller ønsker at give dette samtykke, forbeholder BNS sig ret til at afvise et kommende ansættelsesforhold.
- Ingen trænere/ledere for børn under 15 år kan blive frivillige hjælpere i BNS, såfremt de er dømt for pædofili.

Afslutning

Hvis du er i tvivl om noget, eller har konkrete spørgsmål til træning, kamp, holdninger eller andet i Den Lilla Tråd, så tag fat i en fra bestyrelsen eller i klubbens børne- og ungdomskonsulenter.

På BNS' hjemmeside kan du få masse hjælp til den daglige træning og her finder du også alle navne og telefonnumre på personer, du kunne få brug for at tage kontakt til. Ligeledes er de skemaer, du skal bruge, også tilgængelige på www.bns-fodbold.dk

På www.jbu.dk er der ligeledes mulighed for at finde svar på mange spørgsmål ... inspiration til træningen, oversigt over kampe og meget mere kan downloades derfra. Har du ikke internet-adgang, så kontakt en af konsulenterne.

Og til allersidst en lille opfordring ... lad os alle hver især give et lille skub til, at Fodboldklubben BNS udvikler sig i den rigtige retning, som er præget af trivsel og samarbejde ... og som vil få alle til at føle sig hjemme i BNS. Og lad os sammen arbejde mod gode sportslige resultater, uden at trivsel og BNS-ånden forsømmes.

Venlig hilsen
Fodboldklubben BNS

Børne- og ungdomskonsulenterne

Bestyrelsen

Januar 2008