



HILLERØD FODBOLD BØRNEMANUAL

PODER- U12

Introduktion

Træningsmiljøet i Hillerød Fodbold bygger på **fællesskab, udvikling og trivsel**. Vi mener, at børn lærer bedst i et trygt og anerkendende miljø, hvor de føler sig set, hørt og værdsat.

Vores træning foregår i **inkluderende fællesskaber, hvor leg og bevægelse understøtter både den sociale og tekniske udvikling**. Her er der plads til forskellighed og plads til at lære gennem fejl.

Vi anvender **aldersrelaterede træningsprincipper**, hvor barnets trivsel og udvikling altid er i centrum og tilpasset netop der hvor de er! Sammen skaber vi **selvstændige, selvtænkende spillere** som **løser spillet**. (SLS)



Fællesskab Udvikling Trivsel



Fundamentet – Børnesyn

I Hillerød Fodbold ser vi børn som hele mennesker – med egne tanker, følelser og drømme. Vi arbejder med et anerkendende og udviklingsfokuseret børnesyn, hvor barnet er medspiller i sin egen fodboldrejse.

Alle børn skal opleve, at de hører til, og at de har noget at bidrage med – uanset færdigheder eller baggrund. Vi tror på, at børn trives bedst, når de føler sig trygge, får lov at være med til at bestemme og kan mærke, at de udvikler sig.

Vores tilgang er inspireret af principperne i selvbestemmelsesteorien, som viser, at børn motiveres, når de har:

- **Indflydelse** (autonomi)
- **Følelse af at kunne lykkes** (kompetence)
- **Plads i fællesskabet** (relationer)

Når vi skaber de rammer – på banen og udenfor – styrker vi både glæden, fællesskabet og udviklingen.



Fundamentet – Vores drøm

I **Hillerød Fodbold** drømmer vi om at udvikler unge mennesker gennem fodbold ud fra en tro på, at fællesskab og trivsel giver styrke på og uden for banen.

Vi tror på, at fodbold kan mere end at udvikle teknik og fysik. Det kan udvikle selvstændighed, ansvarlighed og samarbejdsevne.

Derfor skaber vi træningsmiljøer med plads til både leg, læring og fejl – og hvor **udvikling altid vægtes over resultat**.

Vores drøm bygger på tre bærende værdier:

- ***“Fællesskab, fordi vi er stærkest sammen”***
- ***“Udvikling, fordi alle har ret til at blive bedre”***
- ***“Trivsel, fordi glade børn lærer bedst”***

I Hillerød Fodbold vil vi udvikle **selvstændige, selvtænkende spillere, der tør løse spillet og tage medansvar i livet**.

Hovedmål:

Inkluderende
fællesskaber

Delmål:

Etablering af 2 faste stævner fra
U6 til U12

Delmål:

Minimum 2 årlige
fællesarrangementer

Delmål:

Rekrutter minimum 5
"Ungtræner" fra vores
ungdomshold

Hovedmål:

Bedre træningsmiljø

Delmål:

Opdater periodiseringsplan og
træningsstruktur – derfor
implementering

Delmål:

Rollebeskriv chef-, forældre,
assistent træner og ungtræner

Delmål:

Minimum 1 pr. årgang har DBU
C1+C2 (U6-U12)

AMBITIONEN

I Hillerød vil vi udvikle
selvstændige
selvtænkende spiller, i
et miljø, hvor fællesskab
og trivsel er nøglen.

Hovedmål:

Stimulerende tilbud for alle børn

Delmål:

DBU Børneklub samt etablering af ny børnestrategi i HF

Delmål:

Etablering af RAE 3 og 4 træningsdag – for drenge og piger

Delmål:

Etablering af børnehave og skolesamarbejder (Simone)

Retningslinjer

BRUG AF OMKLÆDNINGSRUM

Børn og voksne skal trygt kunne bruge omklædningsrummene i Hillerød Fodbold. Derfor gælder følgende:

- Voksne må **aldrig** opholde sig alene med et barn i omklædningsrummet.
- Alle samtaler med spiller foregår, hvor andre kan se og høre med.
(pas på træneren)
- Skadesbehandling må aldrig ske i enerum.

BRUG AF SOCIALE MEDIER MV.

Vi viser gerne Hillerød Fodbolds fællesskab og fodboldglæde på sociale medier.

- Alt indhold skal være positivt og anerkendende.
- Vi bruger ikke platformene til holdningsudvekslinger eller diskussioner.

KOMMUNIKATION

Alle voksne i Hillerød Fodbold har ansvar for en god tone i mødet med børn og unge.

- Vi taler med respekt om og til hinanden - børn, trænere og forældre.
- Vi siger fra, når tonen bliver hård eller sårende.
- Vi viser særligt hensyn i situationer med uenighed, også mellem voksne.

MOBNING ELLER MISTRIVSEL

I Hillerød Fodbold er alle børn en vigtig del af fællesskabet.

- Vi bruger konkurrence som et redskab til læring, ikke til udskamning.
- Alle børn skal have mulighed for succes, uanset niveau.
- Vi lærer børn at vinde og tabe med respekt for hinanden.
- Det er de voksnes ansvar, at ingen føler sig udenfor eller presset.

SEKSUELLE KRÆNKELSER MV.

Vi prioriterer sikkerheden højt:

- Alle trænere med ansvar for børn skal have en gyldig børneattest.
- Børneattester fornyes hvert andet år.
- Ved overnatninger skal der altid være minimum to voksne til stede – heraf mindst én af samme køn som børnene.

Spiller model – Talent id

FYSIK

Fangeleg
Rotation om egen akse
Footwork
Krydskoordination
Koordination med bold
Bevægelse til begge sider

Hillerød Fodbold fokuserer på at udvikle hele barnet – både sportsligt og socialt.

Vi arbejder ud fra en helhedsforståelse, hvor træningen bygger på fem nøgleområder: fysisk, teknisk, taktisk, mentalt og socialt. Tilsammen skaber disse en ramme, hvor børnene kan trives, udvikle sig og være en del af et stærkt fællesskab.

TEKNIK

Driblinger
Finter
Førsteberøring
Sparkeformer
Cuts
Vendinger
Kropsfinte

TAKTIK

Vende spillet
Spil og løb
Finde huller i modstanderens forsvar
Dybde og bredde

LIFE SKILLS

Møde før træningsstart
Indsigt, forståelse og respekt for holdkammerater
Indsigt i foreningslivets styrke
Indsigt i egen betydning for andres udvikling
Bidrage og støtte fællesskabet

MENTAL

Mod
Vilje
Opmærksomhed

Træningsmiljø

I Hillerød Fodbold arbejder vi med en ensartet og tryk træningsstruktur på tværs af årgange. Hver træning starter og slutter fælles for hele årgangen – her samles børnene og får rammerne for træningen og slutter af i fællesskab med evaluering eller leg . Det skaber sammenhold og tryghed.

Selve træningen er bygget op som forløbstræning, hvor børnene arbejder i mindre grupper med temaer, der strækker sig over flere uger. Øvelserne er tilpasset alder og niveau, så alle børn bliver udfordret og kan opleve udvikling.

Vi arbejder ud fra fire alderssegmenter:

- 4–5 år
- 6–7 år
- 8–9 år
- 10–12 år

Træningsprogrammer ligger på [Bettercoaching.dk](https://bettercoaching.dk). Vi søger at skabe et trygt træningsmiljø sammen. **(1:10, fordi nærvær skaber udvikling!)**



Børnemiljø – Relativ Alderseffekt

I Hillerød Fodbold ved vi, at børn ikke udvikler sig ens. Nogle vokser hurtigt og er tidligt modne, mens andre tager lidt længere tid om det – og det er helt normalt. Derfor tilpasser vi træningen, så alle børn får gode muligheder for at lære og have det sjovt, uanset hvor langt de er i deres udvikling.



For at skabe de bedste rammer træner vi ofte på tværs af 2-3 årgange. Det giver os mulighed for at samle børn, som passer godt sammen i niveau – både fysisk og mentalt. Nogle børn træner derfor en årgang op eller ned, hvis det er det bedste for deres udvikling.

Vi lader også drenge og piger træne sammen. Det handler ikke om køn, men om at skabe træningsgrupper, hvor børnene bliver udfordret på det rigtige niveau og trives.

Vi prøver at holde træningsgrupperne små, gerne med **én træner for hver 10 børn**, så alle kan få opmærksomhed og udvikle sig bedst muligt.

Mange af vores øvelser, især dem hvor barnet har bolden for sig selv, kan laves uanset alder og størrelse. Vi arbejder derfor med træning, der styrker både teknik, spilforståelse, mod, samarbejde og fællesskab.

Udover det laver vi også kampdage, hvor vi blander børnene på tværs af årgange og niveauer. Her spiller vi forskellige kampformater – som en slags mini-festival. Her møder børnene nye holdkammerater og modstandere, og får nye perspektiver på spillet. Det er med til at styrke både fællesskab og forståelse for hinanden.

Beskrivelse af træner rollen

Det afgørende, at alle trænere arbejder ud fra klubbens værdier og pædagogiske principper (jf. Trænerfolderen). Det betyder, at vi ser trænerrollen som langt mere end blot at planlægge og afvikle øvelser – det handler om at skabe trygge, anerkendende og udviklende rammer, hvor hvert enkelt barn kan trives og lære.

Trænerroller:

- **Cheftræneren** har ansvar for planlægning og afvikling af træningen.
- **Træner/ungtrænere** får ansvar for en øvelse uddelegeret af cheftræneren.
- Derudover så har vi 1 træner per 10 spillere for at skabe en god balance, nærvær og støtte.

Uanset rollen er det forventet, at alle trænere bringer de pædagogiske kompetencer i spil i arbejdet.

I Hillerød Fodbold har vi følgende pædagogiske værdier.

Anerkendelse

Axel Honneth

Børn har brug for at blive set og inddraget – både som individer og som del af fællesskabet. Når børn får medbestemmelse og oplever, at deres input betyder noget, styrker det både selvværd og sammenhold.

Zonen for nærmeste udvikling

Lev Vygotsky

Trygge relationer giver børn mod til at prøve nyt. Vær tilgængelig og støttende – både på og udenfor banen. Små justeringer som fx meddommer-roller kan hjælpe usikre børn til at blive i fællesskabet.

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi

Børn lærer bedst, når de er opslugt og engagerede i legen. Skab flow ved at holde alle aktive, tilpasse udfordringerne og lade børn hjælpe hinanden med at forstå øvelserne.

Inddragelse & selvbestemmelse

Ryan & Deci

Når børn føler sig hørt, kompetente og som en del af fællesskabet, vokser deres motivation. Brug fx afstemninger og idéudvikling sammen med børnene for at give dem ejerskab over træningen.

Kampmiljø

I Hillerød Fodbold vægter vi udvikling over resultater. Vores mål er at skabe et trygt, motiverende og læringsfokuseret kampmiljø, hvor spillerne får mulighed for at tænke selv og træffe egne beslutninger i spillet. Vi ønsker at udvikle selvtænkende og selvstændige spillere, som tør tage ansvar og løse spillets udfordringer i fællesskab.

Vi følger DBU's anbefaling om princippet **Lige Meget Spilletid**.

”Formålet med princippet om Lige Meget Spilletid er ikke, at børnetrænerne skal stå med lommeregneren og stopuret fremme for at sikre, at alle spillere får lige mange sekunder på banen. Princippet handler bare om, at trænerne bliver endnu mere opmærksomme på at fordele spilleminutterne bredt ud til alle spillere uanset spillernes fodboldmæssige niveau.”

Træneren udvælger til hver kamp et eller flere fokuspunkter, som er koblet til ugens træningstema. Disse punkter evalueres efter kampen sammen med spillerne, så børnene udvikler deres evne til refleksion og forståelse af spillet.

Under kampen skal trænerens rolle være observerende og støttende – med fokus på at **rose, opmuntre og fremme selvstændighed** frem for at styre spillerne med instruktioner. En vigtig grundregel er, at **vi ikke taler til spilleren med bolden**, da det hæmmer deres spilforståelse og beslutningstagning.

Alle spillere skal rotere på pladser i løbet af kampen, så de får mulighed for at opleve spillet fra forskellige perspektiver og udvikle alsidighed.

3 Hurtige 😊

- Ingen spiller har faste pladser.
- Alle tilbydes kamp/stævner
- Dem der er til kamp/stævne, spiller efter LMS princippet.

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernerettigheder/>

I Hillerød Fodbold spiller vi med afsæt i vores egen spillestil.

Opbakning

I Hillerød Fodbold er forældrenes støtte en vigtig del af børnenes fodboldoplevelse. Jeres engagement og positive opbakning smitter – både på stemningen omkring holdet og på børnenes lyst til at spille.

Trænerteamet har ansvaret for træning, kamp og spilletid. Det er trænerne, der sætter rammerne og det faglige fokus, som børnene arbejder med i kampene. Det betyder også, at **forældre ikke skal instruere børn fra sidelinjen** – heller ikke deres egne. Det skaber forvirring og hæmmer børnenes evne til at træffe egne valg i spillet.

I stedet opfordrer vi til, at forældre:

- **Står på modsatte sidelinje af træneren**, så børn og trænere har ro omkring sig.
- **Hepper på hele holdet**, ikke kun deres eget barn – børn lægger mærke til, når andre også bliver heppet på.
- **Holder en positiv og opmuntrende tone**, f.eks. ved at sige “godt kæmpet” eller “flot forsøg”.
- Undlader at komme med råd og løsninger til spilleren med bolden – børnene skal **lære at tænke selv og løse spillet på egen hånd**.

Vi ønsker at skabe en kultur, hvor alle børn føler sig set, støttet og trygge – både i medgang og modgang. Når voksne viser respekt for trænerens rolle og støtter fællesskabet, giver det børnene de bedste rammer for at udvikle sig og have det sjovt med fodbolden.



10 RÅD TIL FODBOLDFORÆLDRE

Støt dit barn og holdet på en positiv måde

Mød op til kamp - Dit barn sætter pris på din støtte.

Lad dit barn spille - Overlad spillet til børnene og trænere.

Respektér trænerens beslutning - De arbejder for børnenes bedste.

Støt dommerens arbejde - Se dommeren som en hjælper, ikke en modstander.

Skab en positiv stemning - Hep på holdet og opmuntrer med godt humør.

Fokusér på glæde og indsats - Spørg om kampen var sjov, ikke kun om resultatet.

Tænk på holdet - Læg vægt på fællesskab fremfor individuel præstation.

Vær en god rollemodel - Dit barn ser op til dig.

Støt klubben - Din hjælp gør en forskel, både på og uden for banen.

Husk - Det er dit barn, der spiller fodbold, ikke dig.

Vi ved at der er mange følelser i fodbold, men positiv opbakning gør en større forskel end kritik.