

Nord-Als Boldklub's "Ungdomsleder-vejledning 2002"

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Bolde til kamp og træning

Boldene ligger i materialerummet i kælderen. Alle bolde er af den standard, at de kan bruges til både kamp og træning. Det er trænerens / holdlederens opgave at sørge for at hjørneflag (står i materialeskab i forrum til omklædningsrum) og bolde er klar til kamp. Det anbefales, at der tages max. 4 bolde med op til kamp, 2 til hver ude- og hjemmehold. Sørg for at samle boldene ind **inden** kampen starter, da det er her, vi ofte mister mange bolde.

Vær ligeledes omhyggelig med at få alle bolde med ned efter træning. Hvis du mister en eller to skal du meddele det til materialemanden (har postkasse i klubhus).

Spillertøj

Til alle hold stilles der et komplet sæt spillertøj til rådighed af klubben.

Spillersættet består af 14 sæt trøjer, bukser og strømper plus målmandshandsker.

5 og 7 mands hold får udleveret 10 sæt.

Til hvert hold udleveres der ligeledes drikkedunke, overtræksveste m.m.

Efter sæsonafslutning afleveres spillertøj og rekvisitter til ungdomsudvalget /materialemanden til registrering.

Kampkort

Træneren har evt. i samråd holdlederen ansvaret for udtagelse af holdet til kampe.

Det anbefales, at spillerne får udleveret kampkort.

Holdkort /indberetning af kampresultater.

JBU tilsender holdkort. Det er trænerens/holdlederens opgave at sørge for, at såvel hjemmeholdets som udeholdets holdopstilling påføres holdkortet.

Efter kampen påføres resultatet og indtelefoneres til JBU (telefon nr. findes ved telefontavle i klubhuset). Når dette er gjort, lægges holdkortet i NB's postkasse ved klubhuset.

Ændring af spilletidspunkter.

Før sæsonen starter giver træneren kampfordeleren besked om ønskede kamptidspunkter.

Husk at tage lejrskole, konfirmationer m.m. i betragtning.

Undgå at flytte kampe, når sæsonen først er startet. Er man alligevel nødt til at flytte en kamp, skal dette meddeles kampfordeleren senest 35 dage før kampen spilles.

Alle flytninger af kampe **skal** gå igennem kampfordeleren.

Dommere.

Dommere er en vigtig del af en fodboldkamp. Det er vores opgave at sikre, at dommerne føler sig godt behandlet, når NB er den ene part i en fodboldkamp.

Såfremt en bestilt dommer ikke møder op, har holdene pligt til at vente i mindst 30 minutter, så der skabes mulighed for at fremskaffe en anden dommer. Kampen skal afvikles med den fremskaffede dommer, og denne bør så vidt muligt være neutral. Når kampen er sat i gang, er dommerhvervet at betragte som anerkendt af begge parter og der kan ikke protesteres, medmindre protesten er nedlagt før kampen.

Udgifter.

Træneren kan af ungdomsudvalget få udbetalt et a`conto beløb til dækning af diverse småudgifter.

Efter sæsonen afleverer træneren regnskab med bilag.

Kørsel til udekampe.

Kørsel foregår som regel i private biler. Der opfordres til at fordelingen af kørsel planlægges for en halvsæson af gangen. Lav eventuelt en liste til udlevering til samtlige forældre som skal køre, og angiv samtidig at den enkelte forældre herefter selv er ansvarlig for at finde en afløser, hvis man bliver forhindret den pågældende dag.

NB udbetaler ikke kørselsgodtgørelse til forældre til udekampe. Hver enkelt afdeling kan aftale individuelle kørselsordninger, hvor spillerne yder bidrag til dækning af omkostninger ved transport (aftales med forældrene på det første forældremøde).

Reserver 12. – 13. – 14. mand.

Det er NB's holdning, at 12., 13. og 14. manden er med for at blive brugt. Det bør tilstræbes, at alle spillere får mindst én halvleg på banen. Efter NB's mening, kan man roligt nøjes med at tage 12 spillere med til kamp, afhængig af situationen.

HUSK DET ER VIGTIGT, AT ALLE KOMMER TIL AT SPILLE !!!

Uddannelse.

Det vil altid være i NB's interesse at have gode og veluddannede ledere, trænere og dommere. NB er derfor interesseret i at vore ledere og trænere uddanner sig på diverse kurser. Faktisk forventer vi, at de vil deltage på diverse lokale kurser samt DBU's basis kursus.

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

Forud for sæsonstarten forår/efterår vil du modtage forskellige tilbud. Hvis nogle af disse har vakt din interesse, skal du bare kontakte NB's kursuskontaktperson eller ungdomsudvalget, som så sørger for det videre forløb.

Kursusudgifter samt rimelige rejse- og fortæringsudgifter betales af NB.

Nye spillere.

HUSK at nye spillere IKKE må spille for NB, før vi har spillerens spillercertifikat, hvis spilleren tidligere har spillet for en anden klub. Certifikatet afleveres til ungdomsudvalget.

Indmeldelser – 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. Udmeldelser foretages via særlig blanket, og afleveres til ungdomsudvalget der:

- undersøger status for kontingentbetaling og eventuelle karantæner
- fremsender spillercertifikat, hvis det ønskes.

Kontingenter.

Opræves to gange om året (i april og september- henholdsvis 60 % og 40 %). Oprævningen sker pr. giro og foretages på baggrund af opdaterede medlemslister. Ungdomsudvalget lægger ca. 3 uger før oprævning aktuelle medlemslister ud til de enkelte afdelinger. Listerne gennemgås/rettes af trænerne og returneres inden fastlagt dato. Hvis en spiller ikke betaler kontingent, vil ungdomsudvalget kontakte vedkommende spiller/forældre. Manglende betaling udelukker – som hovedregel – spillerne fra deltagelse i både træning og kamp.

Falck og NB.

NB er medlem af FALCK`'s redningskorps og klubbens abonnementsnummer er **S**

1142729

Klubbens medlemskab sikrer blandt andet transport af spillerne i forbindelse med skader. Ved evt. skade ringes til FALCK på tlf. 70 10 20 30 og klubbens abonnementsnummer oplyses.

Forældre / spillermøder.

Et samlet forældre / spillermøde afholdes i samarbejde med ungdomsudvalget én gang pr. sæson.

Det anbefales, at mødet afholdes i god tid før turneringsstart – ca. 2 uger før.

Mødet holdes i klublokalet og NB giver kaffe / te.

Husk, repræsentanter fra ungdomsudvalget deltager i ALLE forældremøder.

Hvad skal overvejes inden mødet:

- indbydelsen (hvad skal der stå ?)
- tid og sted (husk at undersøge om klublokalet er ledigt)
- Hvilke forventninger har du til sæsonens forløb
- Hvilke forventninger har du til spillerne / forældrene
- Hvordan vil du planlægge træningen, sætte holdene sammen
- Hvilke opgaver vil du foreslå, at forældrene varetager

Et eksempel på hvordan en dagsorden kan se ud:

1. Velkomst og præsentation af dig selv + andre deltagere
2. Orientering om klubben v. ungdomsudvalget
3. Den kommende sæson (hvilke hold, træning, forventninger, kampe, arrangementer, turneringer, specielle forhold.
4. Hvilke opgaver vil du gerne have at forældrene løser ?
5. Evt.

Målsætning for ungdomsarbejdet i NB

- at micro og miniput spiller fodbold gennem leg
- at vi har 1 1-mands hold fra lilleput til ynglinge
- at der på sigt tilmeldes A hold i alle afdelinger
- at det er attraktivt at spille fodbold i NB på alle hold
- at styrke sammenholdet i klubben gennem afholdelse af sociale arrangementer.
- At 1-2 ungdomsspillere hvert år efter oprykning til seniorafdeling vil være i stand til at supplere eller forstærke førsteholdstruppen.
- at styrke træningen gennem afholdelse af træner- og lederkurser.
- at udvikle og styrke samarbejdet med de øvrige fodboldklubber i området.
- at involvere/engagere forældre i klubbens arbejde.

Forventninger til trænerne

- at de planlægger og gennemfører en udviklende træning
- at de møder til tiden og har alt klar til træning
- at de gennemfører træningen i passende træningstøj
- at de deltager i møder, kurser m.m.
- at de sørger for en tryk og motiverende atmosfære på som uden for banen.
- at de løser problemer/konflikter evt. i samarbejde med forældre eller ungdomsudvalg.
- at de informerer ærligt, åbent og med hensyntagen til den enkelte spiller.
- at de udvikler spillerne sportsligt/socialt ved at deltage i forskellige stævner.
- at de regelmæssigt checker/tømmer deres postkasse.
- at de passer på det udleverede materiale samt afleverer det efter sæsonen.
- at de medvirker til at holde orden i materialerummet.
- at de er et godt eksempel for spillerne.

- at de udviser en anstændig optræden over for såvel dommer som modstander.

Forventninger til holdlederne/hjælperne

- at de virker som praktisk/administrativ leder for holdet – efter nærmere aftale med træneren, dvs.
- have ansvar for det praktiske omkring tøj
- arrangere vask af spillertøj, så dette går på skift mellem spillerne
- sørge for væske m.m. i forbindelse med kampe
- udfylder holdkort og afleverer det i postkassen ved klubhuset samme dag som kampen spilles.
- registrere ind - og udmeldelser og give det videre til ungdomsudvalg.
- arrangere transport til udekampe (lav kørselsordning fra sæsonstart).
- sørge for at omklædningsrum efter alle kampe (både ude og hjemme) efterlades i pæn stand.
(såfremt der ikke er tilknyttet en holdleder/hjælper er ovennævnte pkt. forventninger til træneren.
- at de bidrager aktivt til at skabe god stemning blandt spillere og forældre.
- at de bidrager aktivt til at løse op for problemer og konflikter i samarbejde med træneren.
- at de er et godt forbillede for spillerne
- at de udviser anstændig optræden over for såvel dommer som modstander.

I Nord-Als Boldklub forventes det, at spillerne:

- bidrager med god opførsel både på og udenfor banen – overfor med - og modspillere, trænere, ledere tilskuere og dommere.
- tager et medansvar for både træning og kamp (fra lilleput)
- 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 (fra lilleput).
- i øvrigt viser hensyn – og er en god kammerat.
- betaler kontingent rettidigt.

I Nord-Als Boldklub forventes det, at forældrene:

- bidrager med god opførsel udenfor banen - overfor både modstanderens og egne spillere, trænere, ledere, tilskuere og dommere.

- medvirker til, at der skabes et godt og frugtbart forhold spillere, trænere, ledere og forældre imellem.
- er behjælpelig med transport og giver en hånd med når det er nødvendigt.
- 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.
- sørger for rettidigt indbetaling af kontingent.

Den ”BLÅ” tråd :

Generelle retningslinier for træning i de enkelte afdelinger (aldersgrupper).

Her på de følgende sider følger en kort beskrivelse af, hvad NB forventer at spillerne i de respektive årgange minimum formår, såvel teknisk, taktisk og fysisk.

Venligst nærlæs beskrivelsen for netop din afdeling, men læs også om de andre afdelinger. Har du nogle spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte ungdomsudvalget.

Træningens omfang:

	Micro 4 – 8 år	Miniput 8 – 10 år	Lilleput 10 – 12 år
Sæsonens længde	April – September	Marts – September	Februar – Oktober
Lektioner pr. Uge:	1 til 2	2	2
Minimum/ Lektion:	60 minutter	70 minutter	75 minutter
Træningskampe:	Arrangeres selv	Region 4 cup	Region 4 cup
Indendørs fodbold:	Oktober - Marts	Oktober – Marts	November – Februar
	Dreng 12 – 14 år	Junior 14 – 16 år	Ynglinge 16 – 18 år
Sæsonens længde	Februar – Oktober	Februar – Oktober	Februar – Oktober
Lektioner pr. Uge:	2	2 – 3	2 – 3
Minimum/ Lektion:	75 – 90 minutter	90 - 120 minutter	90 – 120 minutter
Træningskampe:	Region 4 cup	Region 4 cup	Region 4 cup
Indendørs fodbold:	November- Februar	November- Februar	November – Februar

MICROPUTTER (4 – 8 år):

- Generelt:
- Ved træningen skal træneren lægge vægt på tre ting
Glæde, Tryghed og Bevægelse.
- Glæde:
- Børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget motiverede, en glæde, som træneren skal bygge videre på.
- Tryghed:
- Der stilles store krav til træneren.
 - Blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, tørre næse og lignende).
 - Træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.
 - Ha' god tid.
 - Det skal være sjovt og foregå i trygge rammer.
 - Husk små grupper.
- Bevægelse:
- Fodbolden bruges som leg.
 - Legene/ øvelserne skal være:
 - med få regler.
 - lette at organisere.
 - opbygget så alle er aktive.
 - tilrettelagt med højt aktivitetsniveau.

Mål for afdelingen:

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" – dvs. at i en træningsenhed foregår træningen med 1 bold pr. spiller i mindst halvdelen af tiden.

Teknisk:

- Indøve spark og løb med bolden (driblinger).
- Indøve at stoppe bolden (tæmninger med fodsål og inderside).
- Indøve skudformer (vristspark, indersidespark sidst i perioden).
- Indøve gribeteknik (målmand).med få regler.

Taktisk:

- Lære at orientere sig (se op – hvor er jeg).
- Lære "at få god tid".

Fysisk:

- Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed og balancetræning.

Psykisk:

- Lære at følge trænerens anvisninger.

MINIPUTAFDELINGEN (8 – 10 år):

Generelt:

Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens udvikling, hvor det indøvede fra mikroputafdelingen videreudvikles.

Mål for afdelingen:

Teknisk 1. del:

- Lære at behandle en bold med begge ben (sparkeformer).
- Lære at behandle en bold med hovedet (heade).
- Lære at aflevere en bold:
- ved skud på mål (forsøge at score).
- ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning og præcision).
- Lære at modtage en bold:
- uden pres.
- under pres.
- I form af retningsbestemt tæmning.

Teknisk 2. del:

- Lære at dribble – vende.
- Lære at tæmme - dribble.
- Lære at dribble – finte.

Taktisk, generelt:

- Lære at placere sig på banen i forhold til:
- medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul).
- modspillere (opdækning, markering).
- Lære at kende sin plads i helheden.
- Begyndende kendskab til forsvar, midtbane og angreb.
- Begyndende kendskab til bredde og dybde i spillet.

Taktisk, individuelt:

Angrebsmæssigt:

- Driblinger (dække bolden af – udfordre).
- Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer).
- Modtagelse af bolden (gå bolden i møde – vende i spilretningen).
- Spil/ løb uden bold.

Forsvarsmæssigt:

- Forsvar overfor driblinger.

Fysisk:

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

LILLEPUTAFDELINGEN (10 – 12 år):

Generelt:

Børn i 10 – 14 års alderen kan lære alt med en bold. Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- Videreudvikling af grundtræning.
- Gives introduktion og træning i alle tekniske ting.
- Stor vægt på fart, retning, præcision og hovedvægt på afleveringer i fart samt retningsbestemte tæmninger i fart.
- Indøve sparkeformer (alle spark – med vægt på hårdhed i indersidespark samt halvliggende vristspark m.v. (husk begge ben).
- Videreudvikle driblinger/ finter.
- Videreudvikle hovedstød (med vægt på springkraft).
- Indøve skud på mål under passende modstand (husk begge ben).
- Begyndende systematisk specialtræning af målmænd.

Taktisk:

- Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kamp).
- Udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning, opbakning, bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelse).
- Udvikle forståelse for effektiv udnyttelse af hele banen (bredde og dybde).
- Begyndende træning af dødboldsituationer (målspark, frispark, straffespark, hjørnespark og indkast).

Taktisk, individuelt:

Angrebsmæssigt:

- Spil uden bold (præcision – timing).
- Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/ fjerne sig – rykke fri).
- Vende spillet.
- Afslutninger.
- Vinde 1: 1 situationer (driblinger – finter).

Forsvarsmæssigt:

- Vinde 1:1 situationer (komme først – dække på rigtige side – skærme af).
- Forhindre sammenspil.

Fysisk:

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

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder mht. Tøj, støvler og lign.
- Sørge for at pleje kammeratskabet.
- Sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med - og modspillere.

PIGE/DRENGEAFDELINGEN: (12-14 ÅR)

Generelt:

Aldersklassen 10 – 14 år er fodboldens ”guldalder”, hvorfor trænerne i denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillere.

Gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, Så alt kommer til ”at sidde på rygmarven”.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken og detaljer i kamplignende situationer og under pres,(alle sparkeformer, halv og helflugter, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål).
- Øget tempo og intensitet.
- Indøve afleveringer over lange afstande.
- Specialtræning af målmænd.
- Specialtræning af dødboldsituationer (frispark straffespark).
- Der arbejdes med begge ben.

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning og påbegynde gruppe- og holdtaktisk træning.

Taktisk, angrebsmæssigt:

- Spil med bold (afleveringsteknik).
- Spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads).
- Bredde og dybde.
- Vende spillet.
- Skabe 2:1 situationer (bandespil – overlap – krydsløb – boldovertagelser).
- Vinde 1:1 situation (med modstander i ryggen).
- Indlæg.
- Afslutninger.

- Dødboldsituationer.

Taktisk, forsvarsmæssigt:

- Vinde 1:1 situationer.
- Pres (individuel – gruppe).
- Områdedækning.
- Markering og opbakning.
- Samarbejde mellem målmand og forsvar.
- Samarbejde mellem de tre zoner.
- Brug af offside.

Fysik:

- Løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination og styrketræning (som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt).

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation og pos. psyke (puberteten er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem).

Andet:

- Håndhæv disciplin.
- Definere anførerhvervets forpligtelser.

HERRE- OG JUNIORDAMEAFDELINGEN (14–16/17 ÅR)

Generelt: Når spillerne når junioralderen skal alle tekniske -, taktiske - og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- Videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer – og i højt tempo med større og større belastning/pres.
- Driblinger/finter (ryg med bolden).
- Afleveringsteknik (præcist – hurtigt – kort/langt).
- Sparketeknik (afslutninger).
- Retningsbestemte tæmninger.
- Headninger.
- Nærkampeteknik (på jord og i luft).
- Udvikling af specialiteter.

- Der arbejdes med begge ben.
- Specialtræning .

Taktisk:

- Overblik, perception og kommunikation.
- Udbygge kendskabet til systemet.
- Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen at udnytte frit område og gøre sig spillebar.

Taktisk, angrebsmæssigt:

- Spil med bold.
- Spil uden bold (modløb / dybdeløb – krydsløb – indløb til indlæg – returbolde).
- Bredde og dybde.
- Vende spillet (kort – langt).
- Hurtigt kombinationsspil (få berøringer).
- Skabe og udnytte 2 : 1 situationer.
- Vinde 1 : 1 situationer.
- Afslutninger.
- Dødbolde.

Taktisk, forsvarsmæssigt:

- Vinde 1 : 1 situationer.
- Pres (individuel – hold).
- Zone-/områdedækning – mandsopdækning.
- Sideforskydning.
- Opbakning, dybde og push up.
- Samarbejde mellem kæderne.
- Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser).
- Dødbolde.

Fysik:

- Forebyggende træning indeholdende smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrke
- Træning med egen kropsvægt – for hele kroppen og med henblik på hurtighed.
- Hurtighedstræning.
- Påbegyndende distance og intervaltræning.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation (træning og kamp) + psyke, disciplin (selvkontrol) og tålmodighed.

Andet:

- Faste spillermøder.
- Fuldstændig kendskab til fodboldreglerne.



**Nord-Als Boldklub
Ungdomsafdelingen
Januar 2003**

YNGLINGEAFDELINGEN (HERRER) 16 – 18 ÅR

Generelt:

Træning som hos juniorafdelingen, men med krævende og seniorpræget træning, både teknisk, taktisk og fysisk.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- Videreudvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og tempo.
- Videreudvikling af specialiteter.
- Der arbejdes med begge ben.

Taktisk:

- Overblik, perception, kommunikation og tålmodighed.
- Videreudvikling af de angrebs- og forsvarsmæssige taktiske principper.

Fysisk:

- Distance og intervaltræning.
- Styrketræning for hele kroppen (gerne med vægt på).
- Hurtighedstræning.
- Smidighed, bevægelighed, balance og koordinations
- Træning.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, levevis, motivation, disciplin + psyke og accept af rollefordeling, tålmodighed (have realistiske mål).

Afslutning:

Lad os alle hver især give et lille skub til, at Nord-Als Boldklub udvikler sig i den rigtige retning, som er præget af trivsel og samarbejde, og som vil få alle til at føle sig godt tilpas i **NORD-ALS BOLDKLUB**.

Husk det skal være sjovt at spille fodbold i NB.