

Den sribede tråd

FFI

Fodbold



Indholdsfortegnelse

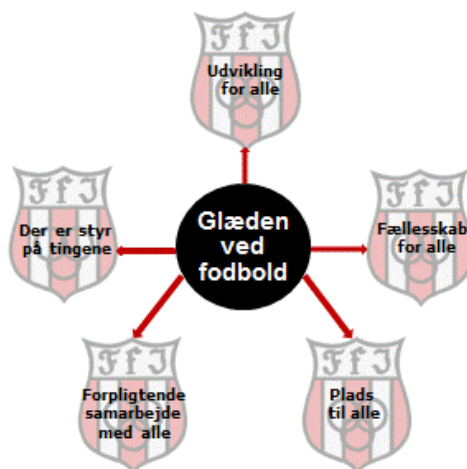
Indledning.....	2
Værdigrundlag.....	3
Ungdomsfodbold.....	4
Microafdeling.....	5
Specielt for årgangene U4 – U7.....	5
Specielt for årgangene U8 – U10.....	5
Specielt for årgangene U11 – U13.....	6
Mentaltræning (5-10 %).....	6
Fysisk træning (5-10 %).....	6
Taktisk træning (10-20%).....	6
Teknisk træning (60-80%).....	7
Specielt for årgangene U14 –U17.....	7
Mentaltræning (10-20 %).....	8
Fysisk træning (10-20 %).....	8
Taktisk træning (30-40%).....	8
Teknisk træning (30-50%).....	8
Det sociale liv i klubben.....	9
God opførsel for ledere.....	10
God opførsel for trænere.....	10
God opførsel for fodboldspillere.....	11
God opførsel for forældre.....	12

Indledning

”Den sribede tråd” indeholder en overskuelig, klar og tydelig linje for fodbolden i FFI. ”Den sribede tråd” skal skabe et overblik for alle der er involveret i vores klub FFI.

Vi har i FFI etableret en kultur med en værdibaseret ledelses- og samarbejdsstil, der har skabt et fællesskab, hvor den enkelte oplever, at være en del af det fællesskab. Klubben FFI = fællesskab.

Værdigrundlag



Glæden er "drivkraften":

Glæden er den afgørende "drivkraft" for spillere, ledere, trænere, forældre, ansatte samt andre med tilknytning til FFI Fodbold – dette er generelt gældende i forbindelse med træning og kampe, samt i forbindelse med andre aktiviteter indenfor FFI Fodbold.

Udvikling for alle:

Alle spillere i FFI, uanset niveau, oplever muligheder for at udvikle sig både sportslig, socialt og personligt – at der tages hensyn til den enkeltes forudsætninger og ønsker/behov, sådan at lysten til at udvikle sig som fodboldspiller stimuleres.

Trænere og ledere indenfor FFI Fodbold sikres muligheder for at udvikle deres fodboldmæssige træner-/leder kompetencer – dette bl.a. i form af relevante uddannelsesforløb og passende udfordringer indenfor klubben.

Motto: *Det gælder ikke om at være den bedste – men om at gøre sit bedste.*

Der er plads til alle:

I FFI Fodbold er der plads til alle, uanset hvem man er og uanset fodboldmæssige niveau/kompetencer og alle føler sig værdsatte.

For spillerne medfører dette, at alle får samme opmærksomhed og tilbud – f.eks. deltagelse i træningslejre, træningsture, stævner og lignende, samt at alle hold/spillere sikres kompetente trænere og ledere.

Forpligtende samarbejde med alle:

Indenfor FFI Fodbold foregår der et konstruktiv og forpligtende samarbejde med og mellem klubbens spillere, trænere, ledere og forældre.

Som FFI-spiller får du mulighed for at deltage ved internationale stævner, som f.eks. Cup No. 1, hvor spillerne møder og oplever andre kulturer, specielt indenfor idrætten/fodbolden.

FFI Fodbold samarbejder med fodbold klubber og andre sportsklubber/-foreninger i Danmark

FFI Fodbold tilstræber et gensidigt forpligtende samarbejde med relevante uddannelses institutioner indenfor Frederikshavn kommune, til glæde og gavn for klubbens medlemmer.

FFI Fodbold tilstræber et godt og konstruktiv samarbejde med klubbens sponsorer, samt erhvervslivet i øvrigt i Nordjylland.

Socialt forpligtende fællesskab for alle:

FFI Fodbold er et attraktivt samlingspunkt for alle – det gælder i forbindelse med de sportslige aktiviteter og i forbindelse med øvrige aktiviteter indenfor klubben – dette på tværs af hold og årgange.

Alle Ffi'ere er bevidste om, at klubbens ide grundlag hviler på et forpligtende fællesskab, hvilket fordrer at alle Ffi'ere påtager sig et forpligtende ansvar.

Husk: Det er fodbolden der tiltrækker, men det er relationerne der fastholder.

"Der er styr på det":

Klubben fungerer ud fra en enkelt og forståelig struktur/organisation, hvor der er en synlig og effektiv beskrivelse af de forskellige områder/aktiviteter og hvem der har ansvaret for disse.

Klubben udarbejder realistiske budgetter i forhold til de forskellige aktiviteter – dette suppleres med en løbende økonomisk opfølgning, sådan at klubbens ledelse hele tiden har et overblik klubbens økonomiske situation – samtidig tilstræbes en effektiv synliggørelse af økonomien i forhold til de forskellige afdelinger/aktiviteter.

De forskellige opgaver/funktioner indenfor FFI Fodbold er beskrevet, sådan at det er overskuelig for de respektive ledere og trænere, hvad de er ansvarlig for.

Som Ffi'er, overholder man indgåede aftaler, udfører de opgaver man påtager sig og har ansvaret for. Der er trænere og ledere til alle hold.

Ungdomsfodbold

FFI fodbold følger DBU's aldersinddeling omkring ungdomsfodbolden og følger DBU's holdninger og handlinger til ungdomsfodbold. Der indhentes børneattest på alle trænere/ledere.

Det er vigtigt at alle spillere uanset niveau oplever at være en del af fællesskabet. Vi benytter differentieret træning således at træningsøvelsernes sværhedsgrad er tilpasset den enkelte eller gruppens. Dette gør det muligt at træne sammen hvilket vi vægter, da spillere har brug for at være sammen og lære af hinanden uanset om man er den bedste eller den mindre øvede. Vi anbefaler:

- 25 % i et miljø med spillere på højere niveau
- 50 % i et miljø med spillere på eget niveau
- 25 % i et miljø med spillere på lavere niveau

Det anbefales i vid udstrækning at starte og slutte træningen sammen.

Microafdeling

I microafdelingen spiller både drenge og piger fodbold. Spillerne deles ind på hold efter årgang, køn og indbyrdes relationer. Dette gør vi for den enkelte spiller skal føle sig tryk, få den størst mulige oplevelse og udvikler sig mest.

Specielt for årgangene U4 – U7

I denne aldersgruppe deltager forældrene selv aktivt i træningen. Dette forventer vi for derigennem at give børnene en tryk start ved fodbolden og klubben.

I disse årgange er temaerne:

- Leg med og uden bold
- Tryghed ved at færdes med venner på fodboldbanen
- At engagere forældregruppen i holdets og klubbens opgaver

Fodboldmæssigt fokuseres der på leg med bolden - **det skal være sjovt!** Der lægges vægt på at børnene lære:

- Motorik og evne/lyst til at bevæge sig
- Hvordan bevæger bolden sig på banen
- At sparke til bolden
- Ikke være bange for bolden
- Lære at lege med bolden

Specielt for årgangene U8 – U10

Når børnene bliver U8 – U10 spillere er træningen mere målrettet tekniktræning til passet spillernes udvikling/modenhed. Der er fokus på leg med bolden – **det skal være sjovt!**

Vi ønsker at fastholde de forældre, der startede som trænere i U4 – U7. Det er vigtigt så tidligt at fastholde den størst mulige forældreinvolvering. Det tilsigtes ligeledes at supplere med hjælpetrænere fra klubbens ungdomsafdeling, således de yngste spillere har nogle gode ”rolle modeller” og et kendskab til klubbens øvrige medlemmer. Tryghed fastholdes ved samme trænere og videreførelse af forældredeltagelse.

I disse årgange er temaerne:

- Leg med og uden bold
- Spil med bold
- Teknisk træning – omgang med bold
- Tryghed ved at færdes med venner på en fodboldbane
- At fastholde forældregruppens engagement i holdets og klubbens opgaver

Fodboldmæssigt fokuseres der stadig på tryghed samt teknisk udvikling:

- Motorik og evne/lyst til bevægelse
- Driblinger og finter
- Afleveringer
- At sparke rigtigt til bolden
- Små enkle boldspil/boldlege med fokus på holdspil
- At lege med bolden

Specielt for årgangene U11 – U13

Holdning omkring individuel udvikling fortsætter og arbejdet med at den enkelte spiller udfordres bedst muligt er i højsædet. På denne årgang vil der dog langsomt blive introduceret konkurrenceelementet i spillet, da den endelige overgang til 11 mands nærmer sig.

Årgangene fokuserer på fortsat udvikling af tekniske færdigheder, samt taktisk forståelse for fodboldspillet. Der arbejdes med pige/drenge gruppen hver for sig.

Træningsfordelingen:

Mentaltræning (5-10 %)

- Fokus / parathed (Ved opvarmning)
- Trivsel og kompetencer
- Indre motivation og glæde

Fysisk træning (5-10 %)

- Koordination og motorik
- Agility – Hurtige fødder
- Hurtighedstræning

Taktisk træning (10-20%)

- Overtal / Undertalsspil
- 1 mod 1 (Individuelt)
 - Retvendt / Sidevendt
 - Rygvendt / Defensivt
- Opbygningsspil
- Afslutningsspil
- Erobringsspil
- Forsvarsspil

Teknisk træning (60-80%)

- 1. berøringer / Vendinger
- Driblinger / Finter
- Afleveringer / Afslutninger
- Niveau inddelt sparketræning

Målet er at der på årgangene har ansat en Cheftræner, som ved hjælp af forældretrænere håndterer årgangen vedr. træning, samt at der er oprettet et aktivitetsudvalg, som består af forældre der håndterer alle former for sociale arrangementer, sponsorater, kørsel etc.

Det høje niveau af tekniske træning understøttes af træningsmetoder som "Vis-Forklar-Vis", samt "formel->Funktionel" træning.

Fodboldmæssigt fokuseres på at klargøre spillerne til oprykning til 11-mands fodbold.

Specielt for årgangene U14 –U17

Den generelle holdning for ungdomstræningen er, at der arbejdes med en passende blanding af formel og funktionel træning, hvor træningen skal være målrettet.

Der arbejdes gerne med tematræning og opfordres til stationstræning, så den enkelte spiller ikke kommer til at bruge megen tid i en kø.

Der arbejdes med pige/drenge gruppen hver for sig.

Der satses på en højere grad af ansatte trænere og disse pålægges:

- Årsplan / Aktivitetsplaner
- Træningsoplæg, samt fordeling
- Spillermøder

Træningsfordelingen:

Mentaltræning (10-20 %)

- Fokus / parathed (Ved opvarmning)
- Trivsel, glæde, indre motivation og kompetencer
- Involvering (se nedenfor – taktisk tr.)
- Vinderadfærd – præstere under pres
- Selvtillid

Fysisk træning (10-20 %)

- Koordination og motorik
- Agility – Hurtige fødder
- Hurtighedstræning
- Styrke- og springtræning

Taktisk træning (30-40%)

- Overtal / Undertalsspil
- 1 mod 1 (Individuelt)
 - Retvendt / Sidevendt
 - Rygvendt / Defensivt
- Opbygningsspil
- Afslutningsspil
- Erobringsspil
- Forsvarsspil
- Involvering af spilleren – vedr. spillestil

Teknisk træning (30-50%)

- 1. berøringer / Vendinger
- Driblinger / Finter
- Afleveringer / Afslutninger
- Niveau inddelt sparketræning
- Headning

Der vil fortsat være et sportsudvalg, som består af forældre der håndterer alle former for sociale arrangementer, sponsorater, kørsel etc.

Ved den øgede mængde af taktisk træning vil principperne omkring "Hel-Del-Hel" bliver benyttet for at øge indlæringen bedst muligt.

Aldersgruppen tilbydes desuden en tredje træningsdag om ugen, hvor der på det individuelle taktiske og hold taktiske område arbejdes meget konkret med bestemte områder.

I de ældre ungdomsårgange har klubben en forventning om at være repræsenteret på højst mulige niveau i turneringen med årgangens bedste spillere.

Der foretages niveau opdeling af holdene i disse årgange, for dermed at sikre udfordringerne for spillere på forskellige ambitionsniveauer.

Klubbens mål er at spille fodbold på et så højt teknisk niveau, som spillermaterialet og spillernes alder tillader. At give rum for teknisk udvikling af individualister, og arbejde med stærke som svage sider hos den enkelte spiller.

I ungdomsårgangene er der ekstra fokus på fastholdelse af spillerne, da der typisk her sker frafald på grund af andre interesser og mange nye muligheder. Spillerne i disse årgange stiller øgede krav på både det sportslige og sociale område.

Det sociale liv i klubben

Klubhuset på fodboldvej skal i dag betegnes som et MODERNE FORSAMLINGSHUS, hvor alle har glæde af alle faciliteterne. I FFI prioriterer vi at skabe et godt fodboldmiljø, hvor børn og unge trives og oplever glæde ved fodbolden.

Der foregår rigtig mange aktiviteter i klubhuset udover fodbold. Børn og unge skal føle sig velkomne og hygge sig der.

Vi prioriterer at afholde forskellige aktiviteter med fokus på at udvikle og vedligeholde det sociale miljø i klubben.

Aktiviteter og arrangementer der kan medvirke til det sociale miljø kan bla. være:

- Cup No 1
- Microafdelingen deltager i lokale/regionale turneringer
- Deltagelse i lokale/regionale turneringer for de yngste spillere
- Deltagelse i danske eller udenlandske turneringer for de ældste spillere
- DBU-Fodboldskole (som regel sidste i skolernes sommerferie)
- Pigeraketten
- Fællesspisning fra U13 og opefter
- Træningslejr og overnatning i klubhuset
- Stævner indendørs og udendørs
- Hjælperfest i efteråret
- Nytårskur alle trænere og ledere

God opførsel for ledere

Klubbens ledere har et stort ansvar også når det gælder god opførsel – både for andre og dem selv

FFIs ledere tager medansvar for organisering og drift af klubben og lægger på afgørende måde grundlaget for, at FFI Fodbolds aktiviteter kan finde sted.

De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, som kendetegner den gode leder og som forventes af ledere i FFI Fodbold:

- Den gode leder tilrettelægger en åben, retfærdig og økonomisk ansvarligt fodboldmiljø med et tydeligt og godt regelsæt.
- Værne om klubben og generelle demokratiske værdier.
- Påtager sig ansvaret for, at de formelle og etiske normer efterleves i hele organisationen.
- Behandle alle fodboldens aktører som ligeværdige - uafhængigt af køn, race, etnisk, politisk og religiøst tilhørsforhold samt seksuel orientering.
- Inddrage medlemmer i beslutninger.
- Bevare en høj standard for sin personlige opførsel i og uden for idrætten.
- Løse tvister retfærdigt og omgående i overensstemmelse med klubbens regler og procedurer.
- Være opmærksom på og tag sit retlige ansvar alvorligt.
- Administrer klubben efter økonomisk holdbare principper.
- Udnytter aldrig sin funktion som leder til at fremme egne interesser på bekostning af klubbens interesser.

God opførsel for trænere

Træneren er måske den der har den største betydning for om de unge fastholdes og nye spillere tiltrækkes. Træneren fremstår som rollemodel for alle børnene/de unge og derfor er god opførsel specielt vigtigt. Den gode træner udvikler fodboldspillere: fysisk, psykisk, socialt og moralsk. Kvalitet i træningen og god træneradfærd medfører ofte medlemsfastholdelse.

I FFI har vi flg. forventninger til den gode træner:

- Kan motivere og skabe tryghed
- involverer sig i sine spillere og interesserer sig for, hvordan de har det
- Han/hun arbejder på forbedring af den enkelte spiller og holdet.
- Han/hun er forberedt når træningen starter og skaber derigennem et godt fodboldmiljø, som er kendetegnet af fællesskab, glæde og løbende udvikling for den enkelte og holdet. Træning og konkurrencer er tilpasset børnenes alder og fodboldmæssige udvikling. Al træning foregår med bold.
- Overholder fodboldens regler og normer for fair play
- Han/hun giver konstruktiv kritik og det tilstræbes at undgå negativ kritik, da dette ikke fremmer den enkelte spillers fodboldmæssige udvikling
- Han/hun skal involvere spilleren naturligt i sine overvejelser omkring træningen og sociale arrangementer

- Han/hun skal inddrage spillerne i beslutninger, som berører dem og lære dem at tage ansvar for sin opførsel og fodboldmæssige udvikling
- Han/hun skal være rummelig og fleksibel i forhold til den enkelte, samt få sat klare rammer som både den enkelte og holdet respekterer
- Er sin personlige opførsel bevidst i og udenfor banen, da børnene/de unge betragter dig som en rollemodel

Der kan desuden henvises til DBU's 10 trænerbud (se næste side).

God opførsel for fodboldspillere

Behandl andre som du gerne selv vil behandles

Opfør dig over for andre som du gerne vil have, at de opfører sig over for dig

Fodbold for børn/unge skal være en fornøjelse, det skal være sjovt og spændende og derfor er det vigtigt de er deres opførsel bevidst og bliver mindet om det hvis det kunne blive nødvendigt. Fodbolden giver mange gode oplevelser af glæde, fællesskab og udfordringer.

Et godt fodboldmiljø kendetegner vi i FFI ved:

- At alle trives både til træning og kamp og føler sig som en del af fællesskabet. At vi viser god opførsel i klubhuset blandt kammerater og modstandere – både ude og hjemme
- At alle ønsker eller tilstræber at deltage og udvikle sig fodboldmæssigt og socialt. Alle gør altid sit bedste.
- At alle spillere viser værdighed ved sejr og nederlag
- At vi alle overholder regler og normer for fair play. Respektere de afgørelser, som er truffet af dommere og andre officials

God opførsel for forældre

Det er vigtigt at der i forbindelse med såvel træning og kamp altid er en positiv stemning til stede blandt træneren og forældre, da det giver børnene de bedste forudsætninger for gode fodboldoplevelser. Forældrerollen er en vigtig faktor i skabelsen af et trygt miljø til både træning og kamp, hvor der er plads til alle uanset hudfarve, religion eller evner. Det er nødvendigt at børnene oplever engagerede forældre og opbakning hjemmefra, når de spiller fodbold, dette er med til at fremme motivationen. Det er vigtigt at opmuntre børnene til at opføre sig ordentlig samtidig med at man som forældre også selv gør det fra tilskuerpladsen.

FFI støtter op omkring DBU's "De 10 forældrebud" som er flg:

Forældrebud 1: *Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.*

Forældrebud 2: *Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.*

Forældrebud 3: *Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.*

Forældrebud 4: *Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.*

Forældrebud 5: *Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.*

Forældrebud 6: *Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.*

Forældrebud 7: *Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.*

Forældrebud 8: *Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.*

Forældrebud 9: *Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.*

Forældrebud 10: *Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!*