



Guidelines for trænere/holdledere i Herlev IF

Herlev IF - Guidelines for trænere og holdledere

Generelt

- Fokus på det gode træningsmiljø med struktur og kvalitativ træning.
- Læring og udvikling er langt vigtigere end resultatet. Rotér spillere på position.
- Forbered din træning og mød op i god tid. Vis-Forklar-Vis
- FCK som samarbejdspartner og databasebank på øvelser. Better Coaching
- Planlæg forløb med børneudviklingstrænere
- Vi stiller krav til brug af DBU Kampklar på ALLE ungdomshold i Herlev IF, både til træning, stævner og kampe, men vigtigst af alt, central kommunikation. Stil krav til forældrene.
- Det er ok at etablere trænergrupper på FB og bruge Messenger til intern kommunikation.
- Bær altid din officielle Træner Tøjpakke til træning, stævner og kampe – hver gang og uden undtagelse.
- Pas på dine materialer og tæl bolde både før og efter hver eneste aktivitet.
- Der niveauinddeles i AB-niveau og CD-niveau fra U8 og frem, så der eksisterer 2 trupper på hver årgang. Piger organiseres i dobbeltårgange uden egentlig niveau opdeling
- Max 45 spillere pr. årgang (drengene) herefter venteliste. ”Split på årgang – min. 45% AB- og 55% CD Trup”
- Max 30 spillere pr. hold (piger) herefter venteliste
- Der kan ske enkelte afvigelser fra struktur og opdeling i årgange for drenge og piger såfremt et eller begge nedenstående forhold gør sig gældende.
 - a) Ved en klasse-relation kan der gives dispensation til at spille med en yngre/ældre årgang
 - b) Ved et særligt højt sportsligt niveau kan der gives dispensation til at spille med ældre årgang
- Sørg for løbende at sikre udvikling i trupperne – Vi har aktive medlemmer i Herlev IF.
- Forældretrænere og holdledere i U5-U12 er en tvingende nødvendighed og klubbens fundament.
- Rekruttering af trænere og holdleder er holdets eget ansvar og eksistensgrundlag. Klubben hjælper gerne men er ikke forpligtet.
- Ved manglende trænere, mulighed for sammenlægning af trupper AB/CD. Alternativ aflysning af træninger, stævner og kampe og i yderste konsekvens lukning af hold.
- Sørg for at indføre obligatorisk bad efter kampe begyndende fra U10.
- Sørg for at bruge VEO fra U12 til analysere kampen og spillernes performance

1. Roller og ansvar

- **Cheftræner: (Max på 1 hold).** Har det overordnede sportslige ansvar for holdet, planlægger træning og kampe samt uddelegerer opgaver til assistenter og holdledere
- **Assistenttræner:** Understøtter cheftræneren i den daglige træning og kampafvikling, kan have særligt fokus på udvalgte spillere eller områder.
- **Holdleder: (Max 1 holdleder pr. hold/årgang):** Står for praktiske opgaver som kampklar, transport, forplejning, kommunikation til forældre og dommerkontakt på kampdage (rollen bortfalder i Elite-segmentet)
- Trænere og holdledere i Herlev IF **må ikke have** tilsvarende eller andre sportslige roller i andre klubber, da det kan skabe interessekonflikter og gå ud over prioriteringen af holdet og klubben.

2. Kommunikation og samarbejde

- Kommunikation mellem trænere, holdledere og forældre foregår primært via Kampklar.
- Beskeder skal være korte, tydelige og i god tid, så forældre og spillere kan planlægge.
- Det forventes, at trænerteamet koordinerer internt, inden der sendes information ud til forældrene.
- Konflikter og uenigheder håndteres internt i trænerteamet. Hvis dette ikke er muligt, involveres årgangsansvarlig eller børnechef.

3. Træningsstruktur

Herlev IF arbejder med en A/B–C/D-struktur fra U8 og opefter. Det betyder:

- A/B-holdet udgør førsteholdet og træner på et højere sportsligt niveau.
- C/D-holdet er for bredde- og udviklingsspillere med fokus på glæde, læring og udvikling i eget tempo.
- Begge grupper har deres egne træner teams med cheftræner, assistenter og holdleder.
- Træningen planlægges ud fra klubbens aldersrelaterede træningskoncept.
- Oppe-træning på tværs af årgange (U7–U19) på træningsdage i forår/efterår.

4. Kampafvikling

- Holdet møder i god tid før kampstart, typisk 30-45 minutter
- Holdleder eller træner sikrer, at spillerne er korrekt klædt på i klubbens spiledragt.
- Ved hjemmebanekampe spilles i hvid/blå/rød jf. klubbens tøjregler. Ved udekampe aftales det med modstander, hvilket sæt bruges.
- I U5–U12 fordeles spilletiden ligeligt, så alle føler sig som en del af holdet.
- Fra U13 og opefter kan spilletid i højere grad differentieres ud fra træningsindsats, udvikling og kampsituation.
- Efter kampen gives hånd til modstander og dommer, og der samles kort op med spillerne.

5. Forældreinddragelse

- Forældrene er en vigtig del af klubbens miljø og forventes at bidrage positivt.
- Forælderrollen indebærer at støtte børnene, respektere trænere og dommere samt bidrage som frivillige ved arrangementer.
- Forældre må ikke blande sig i trænerens dispositioner under kamp eller træning.
- Klubben forventer, at alle årgange stiller frivillige til stævner og arrangementer efter aftale.

6. Klubbens værdier

- **Fællesskab:** Vi skaber et trygt og inkluderende miljø, hvor alle børn og unge føler sig velkomne.
- **Udvikling:** Vi fokuserer på både sportslig og personlig udvikling – alle spillere skal blive bedre ud fra deres egne forudsætninger.
- **Engagement:** Vi forventer engagement fra spillere, trænere og forældre i både træning, kamp og klubaktiviteter.
- **Respekt:** Vi viser respekt for hinanden, modstandere, dommere og klubben.

7. Retningslinjer for U5-U12

Vi ønsker at skabe trygge rammer, hvor glæde, leg og udvikling er i centrum.

- Der tilstræbes en normering på ca. 8-10 spillere pr. træner.
- Trænere skal have C1- eller C2-licens som minimum.
- Fra U8 anvendes A/B-C/D-strukturen, hvor vi differentierer træningen ud fra spillernes niveau og behov.
- Der fokuseres på motoriske færdigheder, boldglæde og sociale relationer i de yngre årgange.
- Fra U10 kan udvalgte spillere indgå i ATK+ (Topcenter FCK) som led i et tæt samarbejde med FCK.
- Fredagstræning (U7–U11) på fredage i forår/efterår (eksterne trænere, brugerbetaling).

8. Retningslinjer for U13-U19

I Herlev IF ønsker vi at sikre en velfungerende ungdomsafdeling.

- Målsætningen er at have minimum et U15-, U16-, U17- og U19-hold på drengesiden samt et U14-, U16- og U18-hold på pigesiden. Normeringen er 10-12 spillere pr. træner.
- Fællesskabet skal være det bærende element i ungdomsafdelingen fra U13-U19.
- Der arbejdes med udlands- og indlandsture samt fælles oplevelser i klubben.
- Vi ønsker at udvikle egne spillere til klubbens førstehold i danmarksserien og samtidig være fødekæde til seniorafdelingen.
- Licenskrav for trænere i elitesegmentet er minimum C-licens, med ønske om at tage B-licens.

Træningsstruktur for årgange i Herlev IF

Mikrofodbold

- U5 - 1 weekendtræning
- U6 - 1 træning på hverdag + 1 træning/stævne i weekenden
- U7 - 2 træninger (skifte fra weekendtræning til 2 hverdage)
- U8 - 2 hverdage
- U9 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning (tilbydes til hele årgangen)

Børnefodbold

- U10 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning
- U11 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning
- U12 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning

Elite

- U13 - 3 hverdage
- U14 - 3 hverdage
- U15 - 3 hverdage

Bredde

- U13 C/D - 2 hverdage
- U14 C/D - 2 hverdage
- U15 C/D – 2 hverdage
- U16 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning
- U17 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning
- U19 - 2 hverdage + mulighed for ekstra træning

Mulighed for en ekstra træning

Der åbnes for muligheden for at tilføje en ekstra træning ud over de faste holdtræninger. Denne kan eksempelvis have fokus på **skills**, **fredagstræning**, **teknisk træning** eller andre specifikke temaer.

Træningen kan tilrettelægges som et **periodebaseret tilbud** - enten i faste forløb eller i udvalgte perioder af sæsonen - alt efter behov og ressourcer på den enkelte årgang. Formålet er at give spillerne ekstra muligheder for at udvikle deres individuelle færdigheder i et målrettet træningsmiljø.