

Trænerguide

Formål

Formålet med klubbens aktiviteter er, at det enkelte medlem finder glæde ved fodboldspillet. Det er klubbens ønske at skabe et miljø, hvor samværet og tolerancen overfor andre giver plads til, at hver enkelt kan udvikle sig frit, sportsligt såvel som socialt.

Velkommen som træner i I.F. Lyseng

De følgende sider er beregnet til at gøre din første tid som træner her i klubben lidt nemmere. Som ny træner er der altid en masse praktiske ting, som kan være svære at overskue i starten. Mange af disse ting vil blive beskrevet her.

Først kommer nogle generelle punkter om det at være træner i Lyseng. Derefter er der en gennemgang/huskeliste til træning og kampe. Der er også en liste over de ting du skal huske at have med, når du laver seddel til spillere og forældre. (Du vil også få en diskette med oplæg til alle former for sedler, hvis du vil bruge computer). Til sidst finder du en guide til klubhuset.

Sammen med Trænerguiden har du fået **Håndbogen ”Den Orange Tråd”**. Hvor trænerguiden mere er en indføring til Lyseng, beskriver Den Orange Tråd mere udførligt, hvordan vi i Lyseng forestiller os, at arbejdet på og udenfor banen skal fungere. Det er en håndbog for alle, som er interesserede i at vide noget om Fodbold i Lyseng. Men den består specielt af hjælp og retningslinier til trænerne, og det er vigtigt, at du læser den. Start med Del 2 (Trænerens funktioner og placering i Lysengs Struktur), Del 3 (Den Sociale Linie) og første del af Del 4 (Den Sportslige Linie).

Dit Klubarbejde

Som du kan se øverst, lægger vi stor vægt på, at du tager vare både på de **sportslige og de sociale forhold** på holdet. Glæden ved at spille fodbold består af de to dele. Man bliver kun en god og glad fodboldspiller, når man kan udvikle sig i et miljø med tryk og tillid.

Vi er organiseret sådan, at det du træner er forlængelsen af en anden træners arbejde. Dit arbejde vil også blive ført videre af en anden, hvis du vælger at prøve kræfter med et andet hold. Samarbejdet mellem de forskellige hold og årgange er meget vigtigt for at udvikle spillerne ordentligt.

Som ny **træner** i klubben vil du få hjælp af den ansvarlige for din årgang af spillere. Den **årgangsansvarlige** skal sørge for, at du kommer godt i gang. Hun/han skal bl.a. hjælpe dig med de første træningspas, med at lave en træningsplan, med at få kontakt til forældre etc. Den årgangsansvarlige er din vejleder i begyndelsen og senere din sparringspartner, når der skal diskuteres træningsplan, arrangementer o.lign.

Hvert hold skal have en **forældregruppe**, som hjælper med at fordele de praktiske opgaver på holdet, såsom kørsel, telefonliste, sociale arrangementer osv. Hver forældregruppe udnævner en **holdleder**, som er ansvarlig for forældregruppens arbejde og som er din kontaktperson til forældrene. Du skal være med til at sikre, at forældregruppen bliver oprettet og hjælpe til med, at den fungerer.

Du skal efter et par træninger lave en **træningsplan**. Den indeholder emnerne for hvert træningspas. Træningsplanen letter dit forberedelsesarbejde *meget* og sikrer, at din træning altid er relevant. Du skal altid lave den sammen med den årgangsansvarlige og med ”Den Orange Tråd” som grundlag.

Holdet skal have en **kalender**, hvor alle holdets aktiviteter er skrevet ind; træningsplan, kampe, sociale arrangementer, møder osv. Den skal laves sammen med den årgangsansvarlige og forældregruppen. Den

fungerer som information og kommunikation mellem alle fra den enkelte spiller op til bestyrelsen. Kalenderen revideres tre gange om året (Før hver forårs-, efterårs og indendørs-sæson).

Der skal afholdes minimum 3-4 **sociale arrangementer** per sæson. Få forældregruppen til at hjælpe dig. Det behøver ikke at være noget stort, det vigtigste er, at spillerne er sammen om noget andet end fodbold.

Der skal afholdes **forældre- og/eller spillermøde** minimum, hver gang kalenderen bliver revideret (dvs. før hver forårs-, efterårs- og indendørssæson).

Husk at opfordre spillerne til at spille fodbold derhjemme. Men det skal kun være leg, de skal ikke tvinges.

Din løn kan ikke blive udbetalt før du har afleveret de såkaldte aktivitetslister. Hvert holds træner skal udfylde et skema, der angiver antallet af spillere og timer, som er involveret i enhver aktivitet omkring holdet. Disse lister afgør, hvor meget støtte Lyseng får fra kommunen.

Spørg dig for, når du er i tvivl om noget.

Træningen

Under de første træningspas vil du få hjælp af den årgangsansvarlige.

Forbered dig før hver træning udfra punkterne i træningsplanen.

Når du forbereder dig til træningen kan du gøre brug af klubbens "Bibliotek". Det består af bøger og pjecer med lege og øvelser.

Sørg for at **boldene** altid er velpumpede. Det er holdets vigtigste værktøj.

Som træner er din opgave at give **konstruktiv kritik**. Vil du have rettet noget, så henvend dig til spillerne og forklar dem hvad de skal gøre. Det hjælper ikke at fortælle, hvad de *ikke* skal gøre.

Husk at rose.

Dine spillere skal hjælpe med at bære materiale, såsom bolde, veste og kegler. De skal også hjælpe med at rydde op efter træningen. Er dine spillere gamle nok til at bære mål, så sørg for at målene bliver stillet på plads. Det vil hjælpe de trænere, der har de yngste spillere. Spillerne skal have opgaver, så de føler et ansvar overfor holdet.

Som træner skal du være **tilstede ikke kun fysisk, men også mentalt**. I den tid træningen tager, skal opmærksomheden være rettet 100% på spillerne – undgå f.eks. at sidde ned eller stå og snakke med forbi-passerende.

Du kan opfordre spillerne til at **klæde om på Lyseng**, da det fremmer det sociale liv.

Vi træner i al slags vejr.

Husk Punkt 3 og første del af Punkt 4 i **Den Orange Tråd** giver dig gode råd til, hvordan træningen skal afvikles.

Kampe

Alle kampe

Som træner er du ansvarlig for at **udtage spillere** til dit hold. Sørg for at alle får besked. Du kan finde kampkort hos din årgangsansvarlige eller hos Randi på kontoret.

De spillere, du ikke tager med, skal have det at vide, så de stadig føler sig som en del af holdet. Lav udskiftning i truppen, da alle spillere har krav på at komme til at spille kamp. Hold derfor styr på hvornår, du har brugt spillerne.

Som regel skal man **mødes en time før kamp**, men tag højde for hvor kampen finder sted.

Find **spilletøj og vanddunke** frem.

Hav en holdopstilling klar og lav et taktisk **oplæg på tavlen** i mødelokalet. Oplægget skal altid være kort og præcist. Ved de mindste spillere skal det simpelthen være så kort tid som muligt. Oplægget er en forklaring af, hvad der skal gøres når ”Vi har bolden” og ”De har bolden. Tal kun ud fra de ting I har arbejdet med i træningen.

Varm op med spillerne. De yngste skal ikke løbe, men arbejde med bolden. Målmanden skal opvarmes separat.

Som træner er din opgave at give **konstruktiv kritik**. Vil du have rettet noget, så henvend dig til spillerne og forklar dem hvad de skal gøre. Det hjælper ikke at fortælle, hvad de *ikke* skal gøre. **Husk også at rose**.

Forældrene er altid mere end velkomne. Men de skal ikke styre spillerne på banen. Det er din opgave. Det er meget vigtigt at de fastholder din støttende og positive linie. Hvis de ikke kan finde ud af det, må du bede dem om at tie stille.

De spillere, der starter ude skal ind forholdsvis hurtigt. Des yngre spillere des hurtigere. Selv de ældste har krav på minimum en halvleg. Efter kampen skal spillerne sige **tak for kampen**. Husk også selv at sige tak for kampen til dommeren og modstanderholdets træner.

Saml spillerne efter kampen og snak kort kampen igennem, så gode og dårlige oplevelser bliver bearbejdet. Husk at rose.

Spilletøjet skal tælles op og stilles ned foran vaskerummet, hvis det skal vaskes af klubben, eller gives til en spiller, som har ansvaret for at få det vasket til næste kamp. Eventuelle træningsdragter er du selv ansvarlig for at få vasket. Det er dog sjældent nødvendigt efter hver kamp.

I forbindelse med turneringskampe skal der udfyldes et **holdkort** med navn og fødselsår på alle spillerne. Hjemmeholdets træner har dette.

Hjemmekampe

Som hjemmeholdstræner er du **vært for udeholdet**. Hils på deres træner når holdet kommer og anvis omklædningsrum og bane.

Sørg for at have **bolde klar til opvarmningen**. Udeholdet skal minimum have tre bolde at varme op med. Udeholdets træner skal have dagens **holdkort**. Det finder du hos Randi og Mogens i kiosken.

Før kampen er du ansvarlig for, at **banen er klar**. Hjørneflagene (som du finder ved indgangen ved støvlevasken) og målene skal på plads. Du skal have en kampbold klar.

Efter kampen skal du sørge for at udfylde **holdkortet** med resultat, kampnummer, dato, spillernavne og fødselsår. Afslutningsvis skal resultatet indtelefoneres til en automatisk resultatformidling. Telefonnummer og procedure står bag på holdkortet. Aflever kortet i kiosken inden du går hjem.

Bolde og hjørneflag skal på plads.

Udekampe

Når du udtager holdet til en udekamp er det vigtigt at sørge for, at der er **biler nok til alle**. Lav evt. en køreplan eller få forældregruppen til at hjælpe med det.

Inden du forlader Lyseng skal du være sikker på at spilletøj, vanddunke og spillere er med.

Check hvor I skal hen, så du kan give anvisninger til forældrene.

Ved ankomsten til **modstandernes klubhus**, skal du sørge for at få anvist omklædningsrum og bane, samt bede om bolde og holdkort.

Hjælp evt. hjemmeholdets træner med at gøre banen klar.

Aflever de lånte bolde og det udfyldte kampkort til hjemmeholdets træner.

Check omklædningsrummet inden du tager afsted, så du får alt med hjem.

Sørg for at få alle med hjem igen.

Seddel med Hjem

Du vil som træner ofte skulle informere dine spillere og deres forældre. Her en huskeliste til en seddel. (Hvis du vil bruge computer får du en diskette med oplæg til sedler).

- Hvem er sedlen til?
- Hvornår er den lavet?
- Hvad drejer den sig om? (Vær præcis)

Har du markeret tydeligt hvor, hvornår, hvem, hvad, hvorfor etc.

- Er der penge involveret – hvor mange?
- Skal der meldes tilbage - hvornår?
- Får spillerne en ny besked når de har meldt tilbage?
- Hvem er sedlen fra?
- Det er en god ide at skrive ned, hvem som har fået sedlen, så der ikke opstår tvivl, om at alle har fået den. Alternativt skriv navn på sedlerne, så kan du altid se hvem som ikke har fået.

Klubhusguide

Den første gang du kommer i klubben vil du blive vist rundt af den årgangsansvarlige, men hvis du ikke kan huske alt, hvad du får at vide er her er en lille guide til klubhuset.

Hvert hold har et sæt bolde, nogle veste og vanddunke. De ligger i et skab, som du vil få nøgle til. Det betyder også, at du er ansvarlig for altid at have det hele med tilbage fra træning.

Boldpumpen står i boldrummet ved spillerindgangen.

Kegler er fælles og står uden for boldskabene.

Spillerne skal selv sørge for tøj til træning.

Klubben sørger for spilledragt til kamp (shorts, T-shirts, sokker og evt. træningsdragt). Spilledragten er i dommeromklædningen (nr.7).

Ved hovedindgangen er en tavle som viser dig dagens omklædningsrum og evt. kampbane.

Lidt længere nede ad gangen finder du en opslagstavle med alle kampprogrammer. Check dit kampprogram jævnligt, da evt. rettelser bliver noteret her.

I cafeteriet arbejder Randi og Mogens (Randi er også sekretær). De kan hjælpe dig, hvis du er i tvivl om noget. De har ca. 750 spillere plus trænere, forældre og udehold, der går igennem klubhuset 2-3 gange om ugen, så tag hensyn, hvis de har travlt.

Cafeteriet er opdelt i to. Det rum, hvor pokalskabet står fungerer som mødelokale.

Kontoret er åbent på hverdage i løbet af sæsonen fra 17-19. Udenfor dette tidsrum kan du gøre brug af telefonen, når du skal ringe til spillere, bruge kopimaskinen eller finde kampkort.

Har du brug for andre papirer (f.eks. tilmelding og udmelding), så spørg Randi på kontoret.

Til højre for døren til kontoret er der et dueslag, hvor hvert hold har en bakke. Her vil der blive lagt information.

Spørg efter baneskemaet, som viser hvor du skal træne hver gang. Vi har ikke for mange baner, så det er vigtigt at vise hensyn til hinanden.

Det er forbudt at gå med fodboldstøvler inde i klubhuset. Der er en speciel spillerindgang, hvor spillerne kan vaske deres støvler og tage dem af og på.

Adresse

I.F. Lyseng Fodbold
Lysengvej 1A
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2219

E-mail: fodbold@lyseng.dk
Hjemmeside: www.lyseng.dk