

## Velkommen som træner i Ikast FC

Som klub er vi glade for at byde dig, dit barn og din familie velkommen i Ikast FC som er en forening med super gode udviklingsmuligheder både for dig og for børnene du har sagt ja til at træne.

Som klub tilbyder vi gode rammer, så du sammen med dine medtrænere, kan lave det mest optimale trænings- og kampmiljø ift. selve fodbolden, men samtidig også have muligheder for sociale arrangementer som vægtes næsten lige så højt.

Som træner, er du træner for hele afdelingen og altså træner for alle børn.

Som træner i Ikast FC er du ambassadør for klubben, hvorfor du skal efterleve klubbens værdier.

Klubånd - Respekt – Fællesskab – Frivillighed.

### Rammerne

Det er trænerne der sætter rammerne for træning og kamp, og det betyder også at der i fodboldmæssig forstand gerne må opdrages på børnene, således alle børn lærer hvordan man opfører sig når man spiller fodbold i Ikast FC. Børnene skal både lære at stå i kø, at høre efter, at koncentrere sig, at tale pænt til med- og modspillere og til trænerne samt meget andet. Som den voksne og som rollemodel for børnene, gælder at pænt og ordentligt sprogbrug naturligvis også gælder fra træner til børn.

OBS - det er helt OK at give et barn en pause til træning og kamp hvis ikke rammerne kan overholdes. Ved gentagne overtrædelser må barnets forældre kontaktes. Det er vigtigt at forstyrrelser fra enkelte ikke går ud over hele gruppen!

### Træning

Træning forventes at være forberedt, således alle trænere ved hvad der skal foregå, og man således kan selv kan være så velforberedt som muligt.

Træning skal tilrettelægges således at alle børn, uanset hvor dygtig og/eller engageret man er, får den mest optimale træning. Alle skal have muligheden for at blive dygtigere.

Det er essentielt at alle afdelingens trænere har berøring med alle afdelingens børn, for at få kendskab og relation til alle. Derfor skal træning opbygges således dette muliggøres.

Stationstræning er et godt redskab til at opnå ovennævnte, og afhængig af antal børn til den enkelte træning, forberedes øvelser på 3-4 stationer, hvor den enkelte træner har ansvaret for afviklingen på stationen. Antallet af stationer skal tilpasses for at undgå mindst mulige kødannelser. Spillergrupperne roterer rundt på alle stationer i løbet af træningen.

I Stationstræning er det muligt både at have niveaudelte spillergrupper, og ikke-niveaudelte. Dette kommer helt an på øvelsernes art og hvad der ønskes trænet. Det er op til trænergruppen at aftale hvad der skal trænes, men stationstræning er velegnet til individuelle og tekniske øvelser.



Stationstræning udføres i første halvdel af træningen. Eksempelvis 3x10 eller 3x15 minutter. Dermed vil der stadig være træningstid til enten at lave spiløvelser 3vs3, 4vs4 eller 5vs5, eller der kan være tid til specifikke holdtræningsøvelser. Spiløvelser giver oftest mest mening ift. en vis niveaudeling, for at alle bliver matchet på passende niveau.

Klubben anbefaler helt sikkert Stationstræning!

Træningsstart bør altid foregå i samlet flok med alle trænere og alle børn samlet. Og det samme gælder når træningen er slut. Altid godt at runde med en snak om dagens træning, om hvad vi har lært, hvad der var godt og sjovt. Og afslutning med klubsangen... ”vi er sorte vi er blå...!”

### Kamp

Kamp afvikles iht. DBU's retningslinjer ift. A-, B- og C-niveau. Trænergruppen skal samlet stå for at sætte holdene til det antal hold man har tilmeldt til DBU's turneringer. Det er vigtigt at holdene indplaceret korrekt ift. DBU's retningslinjer. Bemærk at C-holdsturneringen er for nybegyndere.

Som DBU Børneklub prioriterer vi lige spilletid til alle!

Til kamp følger træneren naturligvis sit eget barns kampe, og det er kun bonus hvis træneren har overskud til også at tage med til kampe for andre hold.

Hvis der til et specifikt hold ikke findes en træner, fordi ingen i trænergruppen har barn på holdet, så skal der udpeges en ansvarlig holdleder/udskiftningsleder - en forælder til et barn på holdet. Det er trænergruppens ansvar at overdrage denne opgave til forælderen.

Ved kampafvikling på hjemmebane er det os der har ansvaret for at byde modstanderne velkommen, sørge for bane og dommer. Simpelt sørge for en så god en oplevelse for alle som muligt.

Når afdelingen deltager i stævner ud over DBU, så skal alle børn tilbydes stævnerne, og ud fra antal spillere, tilmeldes et passende antal hold. Bemærk at Ikast FC er behjælpelig med betaling af stævnegebyrer.

Forza Ikast FC