

Trænerens håndbog 2010

Her kan du finde alt det, du har brug for at vide som træner i Gråsten Boldklub. Det er ordnet alfabetisk.

Afslutning for sin afdeling

Der er tradition for at markere sæsonafslutningen på en særlig måde. Det op til dig som træner, og eventuelt dine spillere at afgøre. Bowling, go-cart, miniturnering efterfulgt af slik, pølser og sodavand, overrækkelse af medalje til hver spiller, tur til en superligakamp, et par hyggelige timer i klubhuset, overnatning i klubhuset og så videre, osv. Der er intet krav fra klubben om at lave et flot og imponerende arrangement. Det vigtigste er, at fodboldsæsonen sluttet af med en hyggelig og behagelig oplevelse, hvor I får sagt ordentligt farvel til hinanden og på gensyn til næste sæson.

Derfor er der afsat 400 kroner pr. hold til dette formål. Det vil være en fordel at gå sammen med flere hold.

Tal med de andre hold, der træner på samme tidspunkt som dig, så I ikke står og skal bruge klublokalet på samme tid. Med hensyn til hjælp anbefales det at spørge holdets forældre og ellers vil Mogens eller jeg gerne hjælpe.

Afslutningstur for trænere og ledere.

Klubben forsøger hvert år at arrangere et tur til en fodboldkamp (landskamp, sas-liga eller bundesliga) for trænere og deres familier. Prisen er meget rimelig og turen skal ses som en anerkendelse af det arbejde, du som træner har ydet.

Baner til kamp

Der er altid kridtet 2 stk. 11 mandsbaner, 2 stk. 7 mandsbaner og 1 stk. 5 mandsbane op på Årsbjerg. Hvor banerne er placeret, kan du se

På oversigtstegningen på klubhusets væg mellem de to omklædningsrum, der vender op mod banerne.

Baner til træning

Vi foretrækker et fleksibelt system, der bygger på, at du som træner taler med de andre trænere. Så det hedder ikke, at mit hold altid skal træne på den bane med de mål. Det hold, der træner sidst, skal jo ikke straffes. Vi vil ikke have, at træning, der kan placeres andre steder, foregår på de opkridtede kampbaner. Hvor banerne er placeret, kan du se på oversigtstegningen på klubhusets væg mellem de to omklædningsrum, der vender op mod banerne.

Bolde og boldpolitik

Klubbens boldpolitik er følgende og gælder årgangene U9 ó U15:

- 1 bold pr. spiller
- høj kvalitet af bolde
- gøre medlemmerne mere boldansvarlige
- nedsætte vore udgifter til bolde

For at det skal kunne lade sig gøre, udleverer klubben på bestemte årgange en personlig bold til hver spiller. Bolden forsynes med et nummer, så alle kan genkende bolden. Bolden skal holde i 3 år, hvorefter spilleren får en ny bold. Nye medlemmer får også en ny bold.

Blå tråd

Gråsten Boldklub er præget af en bestemt holdning, som vi kalder den blå tråd. Det er en holdning, som vi ledere og trænere forsøger at leve op til, hver gang vi er til træning og kamp. Som træner er du forpligtet til kende den og at praktisere den. Du finder den på hjemmesiden på denne adresse

<http://www.graasten-boldklub.dk/data/graasten/filedb/3692.pdf>

Datoliste eller aktivitetskalender eller vigtige datoer

Kært barn har mange navne og du finder den på hjemmesiden under træner i GB. Det er et vigtigt værktøj for klubben og dig, så tjek den jævnligt, og gør du det kalenderen beder om, har vi skabt de bedste forudsætninger for at sæsonen lykkes.

Dispensation

Der findes to typer af dispensation.

Den ene er, at du må bruge spillere på dit hold, der er født i de sidste 3 måneder af det foregående år. Hvis du træner U12, der alle er født i 1998, må du altså bruge 2 spillere, der er født i oktober, november eller december 1997. Det eneste det kræver er at du skriver måned og år på kampkortet. Disse spillere kaldes kvartalsspillere og det bruges så klassekammerater kan spille på samme hold.

Den anden type gælder de, der er endnu ældre. Det kræver en skriftlig ansøgning, som ungdomskonsulenten laver. Denne dispensation er nem at få i 3, 5 og 7 mandsfodbold og meget svær at få i 11 mandsfodbold.

Dommer

Klubben sørger for dommere til alle kampe, undtagen 3 mandskampene. Ansvarlig for denne opgave er Peter

Christiansen, 73652275. Du får tilsendt en plan, som du skal tjekke. Du skal ringe til den påsatte dommer senest dagen før. Endelig skal du aflevere 2 navne på mulige dommere blandt dine forældre til Peter senest 1/6 2010.

Flytning af kampe

Klubben mener, at man skal lade være med at flytte kampe af følgende grunde:

- det giver os alle ekstra arbejde.
- det er ikke sikkert, at det nye kamptidspunkt er bedre end det gamle, det er måske bare nogle andre spillere, der ikke kan.
- det kan fortælle nogle få spillere, at de er mere værd end andre.
- det går ofte ud over træningen, som er meget vigtig.
- det smitter, så der bliver flyttet endnu flere kampe.
- det koster penge at flytte kampe
- dommermanglen er nu så stor, at vi risikerer ikke at få en dommer.
- du får mulighed for at se andre spillere
- du får mulighed for at afprøve nye opstillinger

Formand

Klubbens formand hedder Mogens Hansen og kan kontaktes på 74652503 eller mogenshansen@bbsyd.dk

Forældreinvolvering

Vores klub ville ikke kunne eksistere, uden at forældre involverer sig. Eksempelvis er ca. 90% af vore trænere også forældre. Derfor skal du som træner involvere dine forældre så meget som muligt. Det kan være til kørsel, trøjevask, kaffe og frugt til kamp, stationsleder til træning og meget andet. På vores hjemmeside

under forældreinvolvering kan du og dine forældre finde præcise beskrivelser af, hvilke opgaver vi skal have løst.

Gavekort

Som en lille anerkendelse af din indsats som træner modtager du et gavekort til Intersport. Hvis du ønsker, at gavekortet skal gælde en anden butik, skal du bare give ungdomskonsulenten besked herom.

Glemt tøj

Alt hvad der bliver glemt i omklædningsrum eller i klubhuset, placeres i glemmekassen under trappen.

Hjemmeside

Den hedder www.graasten-boldklub.dk. Her finder du næsten alt, du skal vide. Palle Hansen administrerer hjemmesiden.

Holdkort

Du får udleveret holdkortene i en blok. Holdkortet skal udfyldes til hver kamp/stævne, også af de besøgende hold. Holdkortene opbevares i klubben af træneren og skal kun indsendes til JBU, såfremt vi anmodes om det. Du skal gemme holdkortene indtil sæsonen er færdigspillet.

Holdtilmeldinger

Formanden og ungdomskonsulenten er ansvarlige for en sportslig korrekt tilmelding af hold i JBUs turneringer. Det sker i samarbejde med træneren.

Indendørs

Indendørs sæsonen løber fra efterårsferien til ca. 1. marts. Vi har ikke mange indendørs tider, men de er typisk placeret lørdag fra tidlig morgen til hen på eftermiddagen. Vi respekterer, at du som træner gerne vil have en pause over vinteren, så måske træner dit

hold ikke om vinteren (hvis mange af dem også er håndbold- eller badmintonspillere) eller vi finder en forældre til at tage sig af det.

Indsatsområder

Hvert år udvælger ungdomskonsulenten et antal indsatsområder, som skal udvikle og forbedre Gråsten Boldklub. De kan ses på hjemmesiden under træner i GB.

Inspiration til dig som træner

Du bør spørge ungdomskonsulenten, når du mangler inspiration til din træning. Han har materialer, du må få. Desuden findes der nogle internetadresser, som kan hjælpe dig:

<http://www.dbu.dk/data/dbu/filedb/1461.pdf>

<http://www.dbu.dk/data/dbu/filedb/2647.pdf>

<http://www.jbu.dbu.dk/exercise/>

Introduktion

Som ny træner i klubben kan du forvente at blive introduceret således:

Ungdomskonsulenten indkalder dig til et møde, hvis indhold er:

- Klubbens blå tråd
- Træningsplanlægning ó tema og óarsplanó
- Træneradfærd ó godt at vide
- Uddannelsesmuligheder
- Udarbejdelsen af et træningsprogram, evt. ud fra et tema og gerne i par eller grupper

Mødet varer 3 timer og placeres mellem det første fælles trænermøde og sæsonstarten.

Derefter deltager ungdomskonsulenten i en almindelig træningsgang efter denne plan:

- En halv time før træningen taler træneren og ungdomskonsulenten om dagens program/tema.
- Træningen gennemføres af træneren med ungdomskonsulenten på sidelinien.
- Op til en time efter træningen, hvor træneren og ungdomskonsulenten diskuterer træningen: Hvad gik godt og hvorfor? Hvad kunne være bedre? Hvad kunne være anderledes og hvorfor? Praktikdelen skal foregå senest den 6. træningsgang.

Ungdomskonsulenten overværer en kamp efter denne plan:

- Træneren og ungdomskonsulenten drøfter ganske kort dagens kamp med hensyn til forventninger, mål og eventuelle fokuspunkter.
- Kampen spilles med ungdomskonsulenten som tilskuer
- Op til en time efter kampen diskuterer træneren og ungdomskonsulenten kampen også set i forhold til
- forventninger og mål, samt hvilke(t) tema(er) der kan tages op under den kommende træning.

Kampkort

Klubben har lavet et. Du får det ved at henvende dig til ungdomskonsulenten.

Kasserer

Klubbens kasserer hjælper dig med sikre, at du ingen udgifter har som frivillig træner. Så hvis du har udgifter til kørsel (1 kr./km) eller har lagt ud til et afslutningsarrangement, kontakter du kassereren med et bilag. Hans Schøning er kasserer. Hans telefonnummer er 74652673.

Kegler, hække, tøndebånd, pinde, rebstiger, frisparksmænd, Klubben har et skur med alle træningsrekvisitter. Skuret finder du umiddelbart på venstre hånd, når du kommer op på træningsbanerne. Her kan du frit tage de materialer, du skal bruge. Til at transportere materialerne er der 2 små vogne. Du bedes hjælpe til med at holde opryddet i skuret

Kontakt til JBU

Al kontakt til JBU og dommerklubben skal gå gennem ungdomskonsulenten eller formanden.

Kontingent

Det ser således ud: U16 ó U19: 550 kr., U14 ó U15: 500,-kr., U12 ó U13: 450 kr,U10 ó U11: 350kr., U7 ó U9: 300 kr. og U5 ó U6: 100 kr.

Kørsel

I klubbens budget er der ikke regnet udgifter til transport til og fra kampe, da vi næsten udelukkende benytter os af forældre kørsel. Derfor skal du bede forældrene om at køre til et antal udekampe i løbet af sæsonen. Enkelte trænere laver en kørselsliste over samtlige udekampe, så man i god tid ved, hvornår man skal køre, og så skal man selv bytte med et andet forældrepar, hvis den påsatte dato ikke passer ind i ens kalender. Andre gør det fra gang til gang.

Klubhus

Vi ønsker et åbent klubhus i Gråsten Boldklub. Det gør vi for at skabe et klubmiljø, der også vægter det sociale meget højt. Vi vil gerne måles på, om der er et levende og hyggeligt liv før og efter træning. Derfor må du gerne åbne alle døre i klubhuset, når du kommer til træning.

Klubhuset har således flere aktivitetsmuligheder. Det rummer TV, playstation, mange brætspil, billard, bordfodbold og airhockey.

Som træner må du bruge klubhuset, som du ønsker det. Du skal blot aftale det med formanden, hvis det er noget særligt, eller hvis arrangementet ligger udenfor de tidspunkter vi normalt bruger klubhuset.

Materialeoversigt

Hver år organiserer Hans Vesten dine materialer, så du nøjagtigt ved, hvad du har til træning og kamp. Materialeoversigten finder du på klubbens hjemmeside og på indersiden af lågen til dit boldskab. Du bedes sørge for, at din afdeling har de samme materialer ved sæsonens afslutning som ved sæsonens begyndelse. I 2009 mistede vi kun 3 bolde ud af 275. Meget flot. Tak for det.

Medlemslister

Der findes kun een medlemsliste i klubben. Og den findes i kluboffice. Adressen er <https://kluboffice2.dbu.dk/start.aspx>. Du skal som træner altid have en aktuel og korrekt liste over dit holds spillere her. Klaus Schou fra bestyrelsen er din kontaktperson, hvis du skulle komme i tvivl om noget. Hans telefonnummer er 74651189.

Møder

Som træner mødes du med ungdomskonsulenten flere gange på en sæson, og der er 2 sæsoner på et kalenderår. Her er oversigten over en sæson:

- Sæsonens første trænermøde i februar
- Ungdomskonsulentens deltagelse i din træning i foråret
- Ungdomskonsulentens deltagelse i dit holds kamp i foråret

- Et møde med din afdeling og ungdomskonsulenten for at se på foråret og for at se frem mod næste sæson i juni måned
- Sæsonens sidste trænermøde i juni

Nøgler

Du skal have nøgle til klubhuset, boldskabet og skabet til spilletøjet. Klubhusnøglen (ruko) har et bogstav og et tal, som for eksempel B 33 og har rundede hjørner. Boldskabsnøglen (ruko) har et bogstav og et tal som for eksempel K 4 og har skarpe hjørner. Spilletøjskabsnøglen hedder fk og er mindre end de to andre.

Hans Vesten, 74651965 og vesten@get2net.dk har styr på alle disse nøgler.

Mogens Hansen har styr på nøgler til kiosken.

Overtrækstrøjer

Du finder dem i dit boldskab. De sidder på en ring, hvor din afdelings navn også er klemt fast. Du kan på materialeoversigten se, hvor mange du har. Du opfordres til at vaske dem en gang imellem eller få en af forældrene til det.

Resultater

Der findes kun resultatformidling for U13 og opefter. På hjemmesiden under turneringsplan kan du finde disse.

Samarbejde med andre klubber

Vi samarbejder jævnligt med Broager UI. Vi har således en aftale om, at vi samarbejder, når begge klubber har behov for det. Det sker typisk i U17, U18 og U19. Vi taler sammen mindst et par gang om året.

Klubben har formuleret disse prioriterede principper for, hvordan vi laver hold:

1. Vi laver egne rene årgangshold
2. Vi laver egne afdelingshold (2 årgang)
3. Vi laver rene årgangshold i samarbejde med en anden klub
4. Vi laver afdelingshold (2 årgang) i samarbejde med en anden klub

Samarbejde med HK Egene

Vi har en samarbejdsaftale med håndboldklubben. Målet er at sikre:

- at børn og unge i Gråsten kan spille både håndbold og fodbold
- at ingen af klubberne står uden medlemmer i en bestemt årgang
- at ingen medlemmer ötvingesö til at vælge enten den ene eller den anden klub

For at nå disse mål gør vi følgende:

- Formand og ungdomskonsulent fra Gråsten Boldklub og formand og den sportslige ansvarlige fra HK Egene mødes mindst 2 gang om året. Det første møde holdes i juni eller juli (HK Egene inviterer). Det andet møde holdes i november (Gråsten Boldklub).
- De to klubber taler jævnligt og meget sammen i foråret, da begge klubber skal starte sæsonen i august og derfor planlægger træningstider og trænere samtidigt. Det gælder dog stadig, at den klub, der starter sæsonen op, mens den anden er i gang, venter så længe som muligt. Gråsten Boldklub startet tidligst i midten af februar med de første hold. HK Egene starter tidligst i slutningen af august med de første hold.

- Klubbernes træningstider placeres således, at de generer den anden klubs træningstider mindst muligt, helst slet ikke.
- Begge klubber må gerne arrangere henholdsvis vinter- eller sommertræning. Men denne træning må ikke være forberedende til den kommende sæson, og den må ikke placeres, så den rammer den anden klubs træning. Der er tale om et frivilligt tilbud, og det må ikke medføre afbud til turneringskampe.
- Gråsten Boldklub arrangerer indendørs træning i vinterhalvåret fortrinsvis for de af vore medlemmer, der ikke dyrker anden sport. Det foregår de lørdag formiddage, hvor hallen er ledig. Vi tilmelder stort set ingen hold i JBUs indendørs turnering.
- Spillerne i begge klubber får at vide, at der er i orden at gøre den igangværende sæson færdig, inden den nye indledes.
- Vi drøfter nye tiltag med hinanden, hvis vi skønner disse kan have betydning for den anden klub.
- Vi orienterer hinanden om placering af større aktiviteter, for eksempel afslutningsstævner eller træningsturneringer.
- Vi taler jævnligt sammen efter ideen om, at en gang for meget er bedre end en gang for lidt. Dette gælder alt i egen klub, man kun i sin vildeste fantasi kan forestille sig, interesserer den anden klub.
- Begge klubber forpligtiger sig til at håndhæve samarbejdsaftalen, også over for enerådende trænere

Sidste hold, der træner

Hvis dit hold er det sidste hold på Årsbjerg, skal du være den sidste der går. Og du skal låse alle døre.

Sommerturnering for U9 ó U15

Hvert år tager vi som klub til en sommerturnering i Danmark. Det sker altid i den sidste weekend inden folkeskolen begynder igen. Vi håber og forventer, at du som træner tager med.

Sommerturnering for U17 ó U19

Hvert andet år tager vi som klub til en sommerturnering uden for Danmark. Den kan dog også være placeret i påsken eller pinsen. Vi håber og forventer, at du som træner tager med.

Spilletøj

Klubbens farver er blå bluse, hvide shorts samt blå strømper. Alle spillere får udleveret en blå spilletrøje til kamp, så alle har ens bluse på. Hvis et hold i en årgang får shorts og strømper skal alle hold i årgangen have det. Vi håber, at alle spillere har et par hvide shorts samt blå fodboldstrømper til at tage på til kamp, så de ligner hinanden mest muligt. Vi forventer, at træneren opfordrer til dette. Spilletøjet findes i holdets skab i klubhuset undertrappen

Særlige fodboldregler

Før hver halvsæson får du et turneringsreglement udleveret i din bakke på Årsbjerg. Det er en A5 ó pjece. Det er vigtigt, at du læser reglerne igennem. De revideres nemlig meget hyppigt.

Sønderjyllands Cup for U10 ó U15

Sønderjyllands Cup er vores egen turnering. Den foregår altid i den første weekend af sommerferien. Som regel har vi alle vore hold i aldersgruppen U10 ó U15 med. Hvis vi ikke har mulighed for at få alle vore spillere med (sker nogle gange i U13 og U15) skal vi som klub gøre meget for at få dem til at spille på andre klubbers hold. Vi håber og forventer, at du som træner tager med.

Toppe

Du finder dem i dit boldskab. Du bør have 24 pr. hold. Du kan på materialeoversigten se, hvor mange du har fået tildelt.

Træningsdragt

Hvert andet år (i ulige år) får alle trænere en træningsdragt af klubben.

Træningstider

Træningstiderne aftales på de to årlige trænermøder og kan findes på klubbens hjemmeside

Turneringsplan

Turneringsplaner finder du på klubbens hjemmeside under resultatoversigt. Det er også herfra, du skal udskrive og kopiere turneringsplanen til dine spillere og forældre

Uddannelse og kurser

Gråsten Boldklub har det mål at sende alle klubbens trænere på kursus. Vi har sat os det mål af den simple grund, at vi er overbeviste om, at klubben derved får endnu bedre trænere, bedre træning, flere til træning, flere medlemmer, bedre hold og så videre. Kort sagt; vi får startet en god cirkel.

Derfor arrangerer vi hvert år interne kurser i klubben og finder relevante kurser til alle trænere. Klubben forventer, at du deltager. Invitationen kommer i januar eller februar måned.

Her er et par internetadresser, hvor jbus og dbus uddannelser er:

<http://www.jbu.dbu.dk/page.aspx?id=5100> = JBU

<http://www.dbu.dk/page.aspx?id=1105> = DBU

Ungdomskonsulent

Ungdomskonsulenten er lederen af ungdomsafdelingen. Han er også din hjælper. På hjemmesiden kan du læse, hvad hans arbejdsopgaver er.

Han hedder René Svendsen og kan kontaktes på 74653691 eller 23464624 eller renesvendsen@bbsyd.dk.

Vask af spilletøj

Der gælder de samme retningslinier som for kørsel

Årets spiller og årets kammerat

Som klub gør vi ikke meget ud af dette. Men fra U12 og opefter kan man vælge at udpege årets spiller eller årets bedste kammerat. Hvordan man bliver bedste kammerat giver sig selv. Årets spiller er ikke nødvendigvis den bedste spiller. Det kan lige så godt være den spiller, der er gået mest frem i løbet af sæsonen. Til denne hæder er der 100 kroner. Det er typisk et gavekort til Intersport. Du skal være meget sikker i dit valg, det skal være indlysende for alle. Oftest sker der det, at flere bliver mere skuffede end den ene, der bliver glad.