

Trænermanual 2009

Check liste:

20 punkter man bare skal have styr på, for at komme i gang som træner.

1. Kontrakt og pædagogisk klæring
2. Spilleliste – er alle spillere indmeldt og betaler de kontingent?
3. Træningstider – hvilke baner og tidspunkter?
4. Turneringer – hvad er holdet meldt til og hvor melder man til?
5. Omklædningsrum – hvor klæder man om til træning og kamp?
6. Baner – hvor ligger de?
7. Cafeteria – hvornår er det åbent, og skal mit hold hjælpe til?
8. Sportsudvalg – hvem er de?
9. Trænermøder – hvornår er der møder og hvor kan man se det?
10. Bolde og boldskabe
11. Kamptøj og tøjskabe
12. Træningsveste og toppe
13. Hjemmeside og mailliste
14. Kluboffice – adgang og indhold.
15. Holdskuffe – hvor er den og hvad ligger der i den?
16. Juletræer og sommerfest – hvornår skal mit hold hjælpe til?
17. Kurser – kan jeg komme på kursus?
18. Konsulent – kan jeg få en konsulent til at hjælpe mig i gang?
19. Forældreopbakning – får du hjælp af dine spilleres forældre?
20. Øvelser og eksempler – hvor finder jeg det?

Mangler:

Kort version – f.eks på 1 A4 ark i folderudgave, som velkomstfolderen.

Lang version:

Oplæring og introduktion	
Rutineret træner	Forslag: Nye trænere får tilknyttet 2-3 rutinerede trænere som de kan spørge til råds. Sportsudvalget arrangerer et opstartsmøde med den nye træner, og derefter er det trænerne selv der vurderer behovet.
Trænermøder	Kom til trænermøderne og lær de andre trænere at kende.
Sportsudvalg	Spørg om du kan hjælpe sportsudvalget. Det er dem der hjælper trænerne og dermed får du en god måde at komme ind i tingene.

Kvalifikationer og kontrakter	
Uddannelse:	Kurser hos DBU og DGI. HB tilstræber at alle trænere er DBU-uddannet og får tilbudt nye kurser hvert år. Se HB-vision på hjemmesiden.
Kontrakt:	Alle frivillige trænere i HB skal underskrive en kontrakt og en pædofilierklæring.

Tegninger og oversigter	
Anlægget	baner, P-plads, have etc
klubhuset	cafeteria, kontor, tv, dvd, spillemaskiner etc
omklædningsrum	med skabe, materialerum, boldrum, depoter etc.

Afslutninger	
Afslutningfester:	Ungdomsafdelingen holder en fælles i biografen. Holdene må gerne selv arrangere en selv, f.eks på Gården.
Juleafslutning:	Stævne i Langebjerghallen.

På banen		
Træning:	Inspiration	DVD'er http://www.fodboldbutik.dk Der findes mange andre på nettet.
	kurser	HB betaler kurser. Find dem hos DGI og DBU.
	Konsulent	Kim Engelsen Har bl.a. hjulpet årgang 00 og 03 med at starte træning.
	Eksempler	Se litteratur i klubhuset.
	Hjemmesider	Bl.a. DBU's hjemmeside har mange øvelser. http://www.all-roundsport.dk/langDK/DK-Prod_FUT_CD.htm http://www.dgi.dk/kalender/nyheder/fodboldtr%C3%A6ning_med_de_yngste_%5Ba20347%5D.aspx http://www.dtunet.dk/meddelelser/fodboldtraeningforungetalenter.html Ellers søg på nettet.
Vintertræning:	Indendørs eller kunststof.	
Træningsbaner:	I skal træne på de tildelte baner – se skema på hjemmesiden eller opslagstavle. Banetider fordeles til trænermødet. Se skema på hjemmesiden.	
Kampe:	Turneringer under SBU, DGI, I skal meldes til via kluboffice.	
Vinterkampe:	Hvert hold har en fast udendørs kamptid hver anden uge. Banetider fordeles til trænermødet. Se skema på hjemmesiden.	
Indendørs:	Baunebjerghallen eller Humlebæk skole. Se skema på hjemmesiden..	
Indendørs kampe:	Der er forskellige turneringer under SBU og DGI. Tilmelding via kluboffice eller DGI's hjemmeside.	
Omklædningsrum:	I får omklædningsrum til træning og kamp. Se tavlen til kampe.	
Transport:	I skal selv sørge for transport til udekampe. Få gerne en forældre til at koordinere transporten.	
Bolde	Ligger i boldrummet. Rummene fordeles ved trænermøderne. HB tilstræber, at hvert betalende medlem har en bold.	
Kamptøj:	HB stiller spillertøj til rådighed, men skaf gerne en sponsor, hvis i vil have nyt tøj. Husk at klubben er underlagt en kontrakt vedr. tøjindkøb. Hvert hold har et tøjskab ved vaskeriet. Disse skabe fordeles ved trænermøderne.	
Tøjvask	Klubben har et vaskeri. Kamptøj bliver vasket.	

Administration	
Indmeldelser:	Se hjemmesiden under velkomstfolder
Udmeldelser:	SKAL ske skriftligt til kassereren.
Medlemslister:	Kan ses i kluboffice. Trænerne kan ændre medlemsdata, men det er kun kassereren der kan melde medlemmer ind/ud. Det er trænerens ansvar at medlemslisterne er opdaterede!
Kontingent:	Se takster på hjemmesiden i velkomstfolderen.
Kluboffice:	Program til at administrerer medlemmer. Man skal godkendes af SBU og have en adgangskode. Det er kun holdtilmeldere der kan oprette kampe. Trænerne kan ændre medlemsdata, men det er kun kassereren der kan melde medlemmer ind/ud.
Mailliste:	Husk at melde jer til/fra på mail listen på hjemmesiden. Det er her det meste af kommunikationen fra HB til trænerne foregår!.
Hold hjemmeside	Brug f.eks www.123hjemmeside.dk til at oprette en side med sjove historier fra ture etc. Vi linker så til siden fra HB's hjemmeside.
Bestyrelsen	Sørger for rammerne, men arbejdet foregår i udvalgene. Se hjemmesiden for info om udvalgene og bemanning.
Udvalg	Sportsudvalg sørger for det sportslige. etc. se hjemmesiden for øvrige udvalg.
Telefonliste	Lav gerne jeres egen med spillerne, forældre etc, men i burde kunne nøjes med den fra kluboffice. Der er en HB-liste på hjemmesiden med alle hold, bestyrelsen, udvalg etc.
Ansvar	Bestyrelsen har ansvaret for at rammerne er i orden. Udvalgene har ansvaret for at rammerne er udfyldt. Trænerne har ansvar for at spillerne er meldt ind.
Forsikring	Vi er forsikret under DIF http://www.dif.dk/ForForeningen/Forside/Raadgivning/Forsikringer.aspx

ABC – Trænermanual for HB (fra 19???) (OBS – kun delvist opdateret i 2009!)

Kontakter: Ungdomsudvalg, kasserere, bestyrelse: Se hjemmesiden for aktuel bemanning.

A

Afbud: Det er en god ide at vænne spillerne til at melde afbud til træning og kamp.

Aflysning af kamp: Skal ske så hurtigt som muligt: Husk at kontakte modstanderhold eller klub, Banefordeler/stadioninspektør samt dommeren. Dommeren kan kontaktes gennem Kluboffice.

Afslutningsfest: Kan holdes afdelingsvis eller for det enkelte hold. Koordineringen sker normalt i ungdomsudvalget.

Angrebsprincipper: dribling, overlap, spil i frit område, boldovertagelse, bandespil

B

Bolde: Findes i boldrummet. Opdrag spillerne til at hente de bolde de skyder væk. Sørg for at have tal på boldene, også opvarmningsboldene til modstanderne på kampdage, idet der kan spares mange penge på at holde boldbestanden nogenlunde intakt.

Banefordeler: Fordeler baner til weekendens kampe, og meddeler stadioninspektøren, hvilke baner der er behov for, så det kan skrives på tavlen ved omklædningsrummene.

D

Dommere: Til alle 7-mandskampe sørges selv for dommere samt til visse 11-mandskampe

Dansk Træner Union: Medlemskab kr. 460 om året. 8 stk. blade årligt med mange gode indlæg og kursustilbud. (Ligger i klubhuset)

E

F

Forsvarsprincipper: Zoneopdækning, mandsopdækning, push up...

Flytning af kampe: Skal ske i god tid via kluboffice. Husk at meddele banefordeleren den nye dato efter at I har kontrolleret, at der er en ledig bane idet andre kampe og træning skal kunne gennemføres.

Fodboldtræneren: Arbejdsbog for træneren, der har succes eller gerne vil have det. Udarbejdet af Jørgen Hvidemose koster kr. 168+ porto.

Forening: HB er en forening. Man skal være medlem for at kunne deltage i foreningens aktiviteter. Man er kun medlem, hvis man betaler kontingent jf. vedtægterne.

Forældremøder: Skal afholdes holdvis eller afdelingsvis som optakt til den kommende sæson med repræsentanter fra bestyrelse m.m.

Fotokopieringsmaskine: Findes på kontoret og må ikke bruges til privatbrug.

G

Generalforsamling: afholdes normalt i februar måned. For at være stemmeberettiget og valgbar skal man være mindst passivt medlem og over 16 år. Se vedtægterne på hjemmesiden.

Glemt tøj: lægges i bøtten lige indenfor hoveddøren til omklædningsrummet. Glemt sager afleveres i cafeteriet.

Grusbanebog: Hjemmekampe i vintersæsonen skrives ind i denne bog. Må ikke fjernes fra Gården.

H

Holdkort: Udfyldes også af modstanderen, lægges udfyldt i skuffen i cafeteriet.

Hjemmeside: www.humlebold.dk her kan man se meget information og lave egne holdsider.

I

Indmeldelse: Se velkomstfolder på hjemmesiden.

Sker til kassereren med navn adresse, tlf. Samt CPR-nummer. Persondata kan ses i kluboffice, men kun kassereren kan melde medlemmer ind og ud.

Indendørs fodbold: alle ungdomshold får normalt tildelt tider i Baunebjergskolens idrætshal. Husk indendørs bolde samt nøgle hos sportsudvalget.

Indendørs stævner: tilmelding af hold sker på ungdomstrænermøde i oktober.

Isposer: kan købes som engangsposer eller bruges som genbrugsposer, der findes i vaskeriets fryser, til brug ved hjemmekampe eller ved træning.

J

Juletræer: sælges hvert år på Bannebjerggård. Støt klubben og køb dit juletræ her.

K

Kampbolde: Normalt får hvert hold uddelt en ny kampbold ved sæsonstarten. Kontakt sportsudvalget.

Kamptøj: Hvert hold har normalt komplet spilletøj, der vaskes af klubben efter kamp. Husk at få det hele med hjem. Af hensyn til vaskeriet bedes man rette strømper ud og vende tøjet rigtigt.

Kluboffice: Administrativt program, hvor trænerne kan se medlemsdata online. Det kan også bruges til banefordeling og økonomistyring. For at kunne bruge kluboffice skal man godkendes som klubperson hos SBU og derefter have en adgangskode. Kontakt sportsudvalget.

Kontingent: Betales forud. HB er en forening, og kun medlemmer kan deltage i foreningens aktiviteter. Man er kun medlem, hvis man betaler kontingent jf. vedtægterne.

L

Lagkageturning: Afholdes under sommerfesten. Typisk i uge 32.

Lægetaske: En eller anden form for nødhjælpsudstyr bør man have med til kamp og træning. Hvor omfattende vil variere fra træner til træner. Udgifterne betales af klubben efter aftale med sportsudvalget.

Løn: skal være aftalt med sportsudvalget/bestyrelsen og nedfældet i en kontrakt.

M

Medlemmer: Alle der spiller i HB skal være medlem af foreningen.

Medlemsdata: ligger i kluboffice og kan opdateres af trænere med adgang.

N

Nye medlemmer: Alle nye spillere er velkomne. Se velkomstfolder på hjemmesiden. De skal registreres hos dig selv og kassereren. Man skal ligeledes sikre sig, at de har lov til at spille og ikke har karantæne i eller skylder kontingent i en anden klub. Ved klubsifter medbringer spilleren normalt et spillercertificat, der gives til sportsudvalget.

Nøgle: Fås normalt hos bestyrelsen mod kvittering. Nøglen gælder til boldrum, omklædningsrum samt klubhus.

O

Omklædningsrum: Forlades forhåbentlig som de var da man kom. Normalt sikrer trænerne ved deres tilstedeværelse, at der ikke er vandkampe m.m. under badning, idet vi har haft kedelige eksempler på uheld under leg i badet. Dette gælder også på udebane. Sluk lys og sauna, når i går.

Overnatning: ønskes overnatning med hold på gården, aftales det med Cafeteriet som også kan sørge for mad mod rimelig betaling.

Overtrækstrøjer: findes normalt til afdelingerne. Husk at få dem med ind.

P

Pokalkampe: alle klubbens 1.hold deltager i SBU's pokalturnering. Tilmelding via kluboffice.

Q

R

Rejser: planlægger du en rejse med dit hold, skal dit ønske fremføres til sportsudvalget på årets første ungdomstrænermøde.

Rejsebrochurer: findes i mappe ved skuffedariet i klubhuset.

S

SBU, Sjællands Boldspil Union: tilrettelægger vores kampe. Aflysning eller flytning af kampe sker via kluboffice.

Skab: alle hold har et skab til opbevaring af kamptøj, veste kampbolde m.v.

Skuffe: Hvert hold har en skuffe i skuffedariet i klubhuset. Her ligge SBU håndbog etc.

Sommerfest: **HB's Venner arrangerer hvert år en sommerfest i begyndelsen af august. Sørg så vidt muligt for at planlægge en hjemmekamp her. HB's Venner har formentlig brug for hjælp her- så meld dig til Vennerne.**

Sponsor. Alle trænere er mere end velkomne til at skaffe sponsorer til kamptøj, udenlandsrejser m.m. Blot skal man huske at orientere bestyrelsen, så de samlede bestræbelser i klubben koordineres. Der er ofte indgået en samlet kontrakt for HB, der kræver at man bruger et specifikt tøjmærke.

Støvler: Kan normalt købes fordelagtigt hos Humlebæk sport

T

Telefon: Findes på 1.salen til brug for trænere og ledere. Det kræver en gårdnøgle at åbne ind til boksen.

Ture: for at fremme sammenholdet er det en god ide at tage til superligakampe med holdet til f.eks. Parken eller Brøndby Stadion.

Turneringsplan: kommer som regel medio marts. Alle hold kan se turneringsplanen på HB's hjemmeside og SBU's hjemmeside.

Tyveri: desværre periodevist et fænomen hos os. Husk at samle værdier sammen. Gør modstanderne opmærksom på det samme.

U

Uddannelse: DBU har en god og bred grunduddannelse for trænere. Klubben betaler udgifterne til kurserne, der fortrinsvis foregår i vinterperioden. Kontakt sportsudvalget for tilmelding.

Udenlandsrejser: En god tradition i klubben fra drenge og op til ynglinge. Der kan fås et rimeligt kommunalt tilskud hvis man rejser til en venskabsby, og ellers skaffes pengene dels ved aktiviteter som udbringning af telefonbøger m.m. eller deltagerbetaling samt beskedent tilskud fra klubben.

Udehold: tag altid godt mod modstanderne, fortæl dem hvor de skal klæde om etc.

Udlæg: det kan blive nødvendigt at foretage udlæg. Husk at få bilag, der afleveres til kassereren i postkassen i døren til kontoret. Udlæg uden foregående aftale kan sagtens blive afvist, så få en aftale først!

V

Velfærd: Hvert hold har fået afsat et beløb til sodavand, slik etc. Beløbet udmeldes af sportsudvalget og kan bruges i cafeteriet. Beløbet har i en årrække været skåret bort på grund af underskud.

W

World Wide Web: HB har en hjemmeside på www.humlebold.dk

X

Y

Z

Æ

Ø

Øen rundt: en traditionsfyldt løbetur bag gården. Brug hellere en tur rundt på stisystemet.

Å

Årets spiller: Vælges af hvert hold. Adminstres af træneren.