

Den Grønne Tråd



**Hedensted
Idrætsforening**

Fundamentet for fodboldstrategien

Den Grønne Tråd er skabt som et dynamisk værktøj, der danner rammerne for Hedensted IF's fodbold-strategi.

Den bygger på klubbens kerneværdier, etiske retningslinjer og vision for børne- og ungdomsfodbolden, samt den vigtige overgang til seniorfodbold.

Målet er at gøre Den Grønne Tråd til en integreret del af Hedensted IF's DNA. Klubbens trænere spiller en central rolle i denne proces og forpligter sig til at følge de retningslinjer, der sikrer en rød – eller rettere grøn – tråd gennem hele spillerens udviklingsrejse.

Gennem en klar og sammenhængende fodboldstruktur skaber vi de bedste rammer for både spileglæde, udvikling og sportslig succes – fra de yngste spillere til klubbens seniorhold.



Sportslige mål

Hedensted IF ønsker at skabe et trygt, sjovt, positivt og udviklende fodboldmiljø, hvor børn og unge trives. I disse rammer vil vi skabe de bedste betingelser for den enkelte spillers udvikling.

Formål

I Hedensted IF er vi en bredde-fodboldklub, hvor fællesskab, udvikling og spilleglæde går hånd i hånd. Vores mål er at skabe et miljø, hvor alle – uanset niveau og ambitioner – føler sig velkomne og får mulighed for at udvikle sig både som fodboldspillere og som mennesker.

Den Grønne Tråd er vores fundament for denne udvikling. Den sikrer en grøn linje gennem hele klubben, fra børnefodbolden til seniorholdene, hvor alle spillere oplever en ensartet tilgang til træning, værdier og klubkultur.

Hvad vil vi opnå?

➔ Sammenhæng i spillerudvikling

Fra de første år på boldbanen til overgangen til seniorfodbold sikrer vi en tydelig struktur og grøn tråd i træningen.

➔ Trivsel og fællesskab

Vi skaber et positivt miljø, hvor alle føler sig inkluderet og værdsat, uanset niveau. Hos Hedensted IF samler vi på gode oplevelser.

➔ Trænerudvikling og kvalitet

Vores trænere klædes på til at arbejde ud fra fælles principper, så vi sikrer en ensartet tilgang i hele klubben.

➔ En klub for alle

Hedensted IF er en breddeklub, hvor både bredde- og talentudvikling prioriteres, så alle spillere kan finde deres rette plads og udfolde deres potentiale.

Med Den Grønne Tråd bygger vi en stærk klubkultur, hvor vi dyrker glæden ved fodbold, respekten for hinanden og ambitionen om at skabe de bedste rammer for alle vores medlemmer.

➔ Sammenhæng i spillerudvikling

➔ Trivsel og fællesskab

➔ Trænerudvikling og kvalitet

➔ En klub for alle

Implementering i Dagligdagen

For at sikre en stærk forankring af Den Grønne Tråd vil den være en central del af onboardingprocessen for nye trænere. Ved opstart modtager de en velkomstmil med Den Grønne Tråd, Børnepolitikken og Forældrehåndbogen samt relevant information om klubfaciliteter, materialer, koder, træningstider og kontaktpersoner.

Ligeledes vil Den Grønne Tråd blive præsenteret på de årlige forældre- og trænermøder, hvor vi skaber forståelse for årgangens udviklingsmål.

Vores børne- og ungdomskonsulenter vil løbende afholde supervisioner på tværs af årgangene for at sikre, at principperne efterleves i praksis – til gavn for både spillere, trænere og klubben som helhed.

Bestyrelsen har et obligatorisk punkt på dagsorden til bestyrelsesmøder, hvor børneafdelingen, herunder DBU Børneklub drøftes samt klubbens ungdomsafdeling.

Med Den Grønne Tråd som vores fælles fundament skaber vi en stærk, grøn fodboldklub, hvor alle kan udvikle sig, trives og spille med glæde!

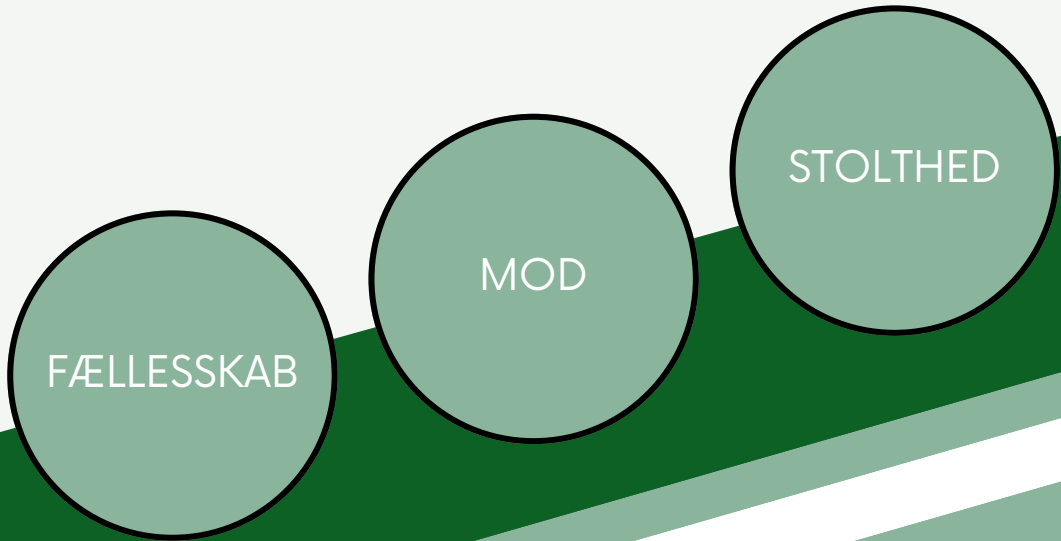


Værdisæt

Fodboldfællesskab: Der er i Hedensted IF plads til alle. Fodbold i Hedensted skal sikre sociale fællesskaber. Hedensted IF må ikke bidrage til sociale kløfter. Fodbold skal være sjovt!

Fodboldmod: De enkelte individer skal igennem fodbold i Hedensted IF udvikle modet til at spille fodbold og udvikle sine fodboldkompetencer. Træningen skal give individerne modet til at træffe beslutninger i fodbolden.

Fodboldstolthed: Hedensted IF er en klub, som man skal være stolt af. Det gælder som spiller, frivillig, ledelse og fan. Dette skal ske gennem fællesskabet, fodboldudførelse og ordentlighed.



FÆLLESSKAB

MOD

STOLTHED

De grønne muligheder

Ugentlig træning udført af årgangenes frivillige trænere

Træningerne skal udarbejdes på baggrund af Den Grønne Tråds træningsprincipper og metodik. Træningen tager afsæt i DBUs 4 roller og 6 nøglefærdigheder. Disse er beskrevet her i Den Grønne Tråd. Det er trænernes ansvar at være velforbedret og møde i ordentlig tid. Trænerne skal bruge Better Coaching.

Selvtræning

Hvis den enkelte spiller forespørger øvelser ud over de ugentlige træninger, skal træneren udforme motivende og udførende øvelser. Det må ikke påkræves at spillerne skal selvtræne. Der må ikke uddeles løbe - eller styrkeprogrammer, hverken som selvtræning eller være en del af de ugentlige træningspas, da god form skal komme igennem fodboldintensitet i træningsøvelserne.

ATK+

Et samarbejde med Vejle Boldklub, der skal anses som et ekstra træningstilbud.

Kampe

Alle skal tilbydes kampe. Der skal udbydes stævner i alle niveauer og årgangenes trænere er forpligtet til at stille med træner til samtlige stævner. Som udgangspunkt er det årgangens trænere, der stiller sig til rådighed ved kampe. I enkelte tilfælde kan forældre inddrages for at sikre afvikling af kampene, men dette kan ikke være en permanent løsning. Forældrene skal være bekendt med Hedensted IFs rammer i Den Grønne Tråd, Forældrehåndbogen og Børnepolitikken.

De grønne muligheder

Uddannelse

Fra legebold – U8: mindst én træner **skal** som minimum have deltaget i DBU C1.

U9 – U13: mindst én træner **skal** som minimum have afsluttet DBU C-licens.

Den Grønne Tråd er udarbejdet i overensstemmelse med principperne i DBU's C-licens, hvorfor denne uddannelse vil klæde trænerne bedre på til at håndtere trænergerningen i Hedensted IF.

Fra og med U14 rekvireres lønnet cheftænere til at varetage holdene. Dette vil blive en dialog og forventningsafstemning mellem klubben og trænerne.

Fritidsjob

Hedensted IF skal udbyde fritidsjobs til ung-trænere. Ung-trænere skal hjælpe til ved ugentlige træninger, og må ikke være alene/ansvarlige for træningspas. I tilfælde, hvor ung-trænere er alene, skal der supporteres med forældre. Dette for at sikre, at ung-træneren ikke risikere at stå alene i en situation, der kræver en voksens opmærksomhed. Dette kan være mobning, racisme, fysiske og verbale aggressioner. Ung-trænerne tilbydes C-kursus.

Fodboldskole

Hedensted IF afholder DBU fodboldskole og giver mulighed for at favne fællesskaberne på tværs af kommunens klubber.

De Grønne Retningslinjer - Klubben

I Hedensted IF SKAL det være sjovt at komme til træning og kamp. Hedensted IF skal være et trygt frirum for børn og unge.

I Hedensted IF er det tilladt at lave fejl i både træning og kamp. Dette giver konstruktive muligheder for at udvikle og udfordre.

Hedensted IF stiller nødvendige faciliteter og materialer til rådighed, for at kunne skabe et motiverende træningsmiljø.

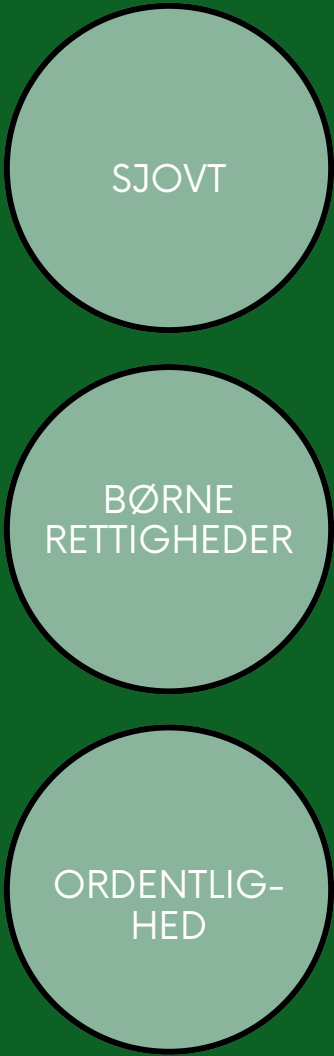
Den Grønne Tråd er Hedensted IF's retningslinjer, der skal sikre en ensartethed for at værne om børn og unges trivsel i samråd med Hedensted IF's børnepolitik og forældrehåndbog.

Hedensted IF tilbyder trænerne i Hedensted IF DBU-uddannelser.

Hedensted IF har implementeret DBUs børnerettigheder som grundelement i sine fodboldholdninger.

I Hedensted IF har alle ret til en god oplevelse, og alle spillere har ret til at deltage i kamp.

I Hedensted IF bruges DBUs 10 forældrebud og 10 børneløfter aktivt, og der skal udvises ordentlighed, når man repræsenterer Hedensted IF.



SJOVT

BØRNE
RETTIGHEDER

ORDENTLIG-
HED

De Grønne Retningslinjer - Træneren

Træneren møder altid op forberedt, engageret og i ordentlig tid både til træning og kamp.

Træneren skal være klædt præsentabelt og må ikke fremstå udfordrende. Træneren må ikke benytte solbriller som solafskærmning, men kan bruge kasket, da afskærmning af øjnene hæmmer relation – og tillidsskabelsen til børnene.

Træneren stimulerer og motiverer spillerne med øvelser, der er i overensstemmelse med træningsprincipper og metodik beskrevet i Den Grønne Tråd og med inspiration til øvelser i Appen "Better Coaching".

Trænerne lærer at differentiere øvelserne via DBUs uddannelser. Der stilles spørgsmål til børnene omkring "løsninger i træningen", på det alderstrin de er på. (induktiv træning).

Træneren skal bruge metoden "Vis" samt "FRYS" metoden til træning.

Træneren skal have fokus på at udvikle spillernes 6 nøglefærdigheder, som er Positionering, Scanning, Bevægelse, Teknik, Maskering og Timing.

Træneren skal sikre et trygt træningsmiljø ved at skabe relationer til spillerne samt udvise interesse og forståelse for de enkelte spilleres situationer. Relationer skal skabes via øjenkontakt og i øjenhøjde.

Træneren er forpligtet til at efterleve DBUs børnerettigheder .

De Grønne Retningslinjer - Træneren

Træneren skal opmuntre og med guidende spørgsmål vejlede spilleren under kampen. Før kamp, i halvlegen samt efter kampen, bruges tid til at stille spillerne spørgsmål mht. de målsætninger der var til kampen.

Træneren skal opsætte muligheder for spillerne, så de kan træffe deres egne valg. De skal ikke styres, men guides. Spillerens mod til at træffe valg skal anerkendes af træneren - også hvis det af træneren vurderes at være det forkerte valg. Her skal spilleren præsenteres for alternativet.

**“Don’t talk to the
player with the
ball... the player is
busy”**

De Grønne Retningslinjer - Træningen

Min. 90 % af træningen er med bold. Alle spillere skal have en bold stillet til rådighed.

Alle spillere har krav på at blive udfordret på deres respektive udviklingstrin. Fodbold samt fodboldforståelse skal ske igennem spejling i hinanden. Der vil på hver årgang være forskel på spillernes enkelte udviklingstrin og spillerne vil udvikle deres kompetencer forskudt af hinanden, hvilket der skal tages højde for i træningen ved brug af matching og differentiering. Der accepteres ikke selektering i børnefodbolden i Hedensted IF.

Der er plads til alle i Hedensted IF's træningsmiljø.

Alle spillere har ret til at modtage den samme træning, men differentieret i øvelserne for at imødekomme den enkelte spillers udviklingstrin. Evidensbaseret viden understøtter, at børns relative alderseffekt spiller en rolle i forhold til fysisk udvikling. Relativ alderseffekt definerer, at spillerne indlægger deres vækstspurter forskudt af hinanden, hvorfor dette kan have betydning for barnet respektive udviklingstrin.

Der vil være samarbejde mellem årgangene, så træningsparate spillere i de enkelte årgange får mulighed for at modtage udfordringer ud over deres egen årgang. Det er de respektive årganges trænere, der vurderer hvilke spillere, der er træningsparate. Dette tiltag må IKKE afvige fra årgangens fællesskab, der skal dyrkes i årgangen. Årgangssamarbejde sker i samråd med BUT.

Der arbejdes fortrinsvis i små grupper, hvor der tilstræbes mange boldberøringer. (Stationstræning).

Der skal være højt aktivitetsniveau = Ingen køtræning.

De Grønne Retningslinjer - Træningen

Der skal spilles kamplignede spil til hver træning – altså spil der ligner det færdige spil. Et spil er defineret ved, at de 4 roller er repræsenteret, der skal være en scoringsmulighed og en spilretning. De 4 roller er: boldholder, medspiller, presspiller og støttepiller. Det er ikke et krav, at træningen afsluttes med kamp. Kamplignende spil kan være 1v1, 2v2, 2v1, 1v2 m.m. Det er ikke tilladt at bruge "udskifttere" i træningsmiljøet. Alle spillere skal være aktiveret, hvorfor man skal acceptere over/undertalsspil.

Træningsøvelserne skal som udgangspunkt udformes på sådan en måde, at øvelsen giver flere muligheder, så spilleren sættes i en situation, hvor han/hun er nødsaget til at træffe en beslutning efter eget initiativ.

Træneren skal have forståelse for, at der er en forståelseskluft mellem den dannede voksen og barnet. Det vil sige, at barnets forståelse for løsning af spillet skal ske gennem gentagelser i træningsøvelser og ikke gennem tale.

De Grønne Retningslinjer - Spilleren

Spilleren bidrager til Hedensted IF's værdier: Fællesskab, mod og stolthed.

Spilleren bidrager til fællesskabet ved at møde til træning til tiden samt at være engageret og motiveret. Spilleren kæmper og er der for ens hold og ens kammerater. Spilleren skal have kendskab til fairplay og være en god kammerat.

Spilleren udviser mod til at prøve nye ting til træning og være kreativ i sit spil. Spilleren udviser mod ved at turde at prøve og fejle. Her skal træneren anerkende og bakke op samt hjælpe med alternative løsninger.

Spilleren udviser stolthed ved udvikling og sejre både på egne og på holdets vegne. Spilleren udviser stolthed ved at spille i Hedensted IF og derigennem også at respektere klubbens materialer og faciliteter.

➔ FÆLLESSKABET

➔ MOD

➔ STOLTLED

De Grønne Retningslinjer - Hjemmet og forældre

Forældrene skal efterleve DBUs forældreråd og er forpligtet til at have kendskab til dem. Forældrene skal efterleve Hedensted IFs forældrehåndbog, der er et bidrag til ordentlighed.

Forældrene skal acceptere og respektere trænerens dispositioner. Giv ikke dit barn dessiner, da dette kan være modsigende med trænerens dispositioner.

Forældrene skal sørge for at børnene har vandflaske med til træning og at barnet har fået tøj på efter årstiden.

Forældrene skal efterleve DBU's 10 forældrebud:

- 1. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
- 2. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
- 3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere
- 4. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
- 5. Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder
- 6. Skab god stemning ved kampene – byd fx. udeholdets forældre på kaffe
- 7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet
- 8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
- 9. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
- 10. Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold – ikke dig!

De Grønne Retningslinjer - Dommerhåndtering

Dommeren skal bydes velkommen ved ankomst.

Dommeren skal behandles med ordentlighed før, under og efter kamp. Man kan være uenig med dommers kendelser, men de skal respekteres. Kendelser ændres ikke ved, at der råbes.

Når man repræsenterer Hedensted IF, bærer man gennem ordentlighed ansvaret for, at dommerne har lyst til at vende retur til mosen i sin dommergerning.

Spilfilosofi



Det kan virke omsonst at tale om en særlig spillestil indenfor børnefodbolden, hvor både kampene – specielt i de mindste årgange – er præget af mere kaos end kontrol. Erfaringen viser, at når spillet rykker fra 3- til 5-mandsfodbold, bliver strukturen og mønstrene i spillet stigende af natur.

Hedensted IF som klub vil gennem udtrykket på banen spille fodbold, så vi løbende flytter fra kaosfodbold til et mere organiseret og struktureret spil i takt med, at børnene bliver ældre.

Hedensted IFs børnehold tør, kan og vil spille fodbold langs jorden og være spildominerende frem for at satse på lange bolde og fysisk dominans, som vores kendetegn.

Spilfilosofien skal være retningslinjerne for trænerne, så de mange fodboldglade drenge og piger i Hedensted IF får færdigheder, redskaber og kompetencer i takt med deres udvikling.

Spilfilosofi og udtryk på banen

Hedensted IF ønsker være offensiv, underholdende og boldbesiddende.

Vi vil styre spillet med et sikkert, tempofyldt og fremadrettet pasningsspil, mens vi med et aggressivt presspil for at genvinde bolden så hurtigt som muligt og så langt oppe på modstanderens banehalvdel som muligt. Vi løber ikke "hjem" – men presser frem i banen for at aktivere det aggressive presspil. Dette øves i træningspas med fokus på presspiller og støttespiller – og gerne balancespiller.

Vi vil med bolden være angrebslystne, målsøgende og chanceskabende. Vi vil altid forsøge at have bolden så meget som muligt – ikke for boldbesiddelsens skyld – men fordi vi vil bestemme og styre spillets gang og forsøge at score mål. Dette øves i træningspas med fokus på boldholder og medspiller.

Vores spil skal være hurtigt, dynamisk og offensivt, hvor vi gerne søger det korte, hurtige spil for sidenhen at kunne angribe modstanderne på siderne eller bag deres forsvarslinje.

Uden bolden er vi aggressive og fremrettede i vores forsvars- og presspil. Vi bruger aldrig målmænd i 3-mandskampe.

Spillerudvikling

Spillerne i Hedensted IF skal være tekniske, modige og i stand til selv at træffe selvstændige beslutninger på banen. Disse egenskaber understøttes og udvikles i træningerne således:

- **TEKNIK:**

- For at bliver teknisk dygtige sørger vi for at have bolden med i alt, hvad vi laver. Som vi uddyber under afsnittet træningsmetodik, vil vi gerne træne spillernes tekniske færdigheder gennem spil, fordi spillerne her både øver førsteberøringer, aflevering, driblinger, finter og sparkeformer. **"Vi går ikke til indersider - vi går til fodbold."**

- **MOD:**

- Spillerne skal have mod og selvtillid til at turde tage chancer på banen. Det kan implementeres i alt legen og øvelser. "Alle mine kyllinger" – hvor børne opfordres til at turde løbe forbi ræven og ned til hønemor – til den daglige fodboldtræning, hvor trænerne opfordre spillerne til at turde dribble, finte eller spille den svære aflevering. Enhver modig handling **anerkendes med ros** – også den mislykket aktion. Modet understøttes også ved at træningsøvelserne er bygget sådan op, at spillerne har flere valgmuligheder end blot én, så spillerens mod til selv at træffe beslutninger fremhæves.

- **SELVSTÆNDIGE BESLUTNINGER:**

- Hedensted IF ønsker at udvikle fodboldspillere, der både tør og kan træffe selvstændige beslutninger på banen. Øvelsesvalget i træningen er afgørende. Ved at vægte spil og øvelser højt, hvor spillerne udfordres i 1v1, 2v2, 2v1, 3v2 situationer, skal boldholderen hele tiden forholde sig til, om han/hun skal aflevere eller dribble, men den forsvarende spiller skal vurdere, om han/hun skal gå i aggressivt pres på boldholder eller være mere afventende.

Trænerne i Hedensted IF vil bestræbe sig på,

- At udvikle spillere, der har mod til at aflevere, dribble og finte i et forsøgt på at være udfordrende, offensive og målsøgende.
- At udvikle spillere, der er dygtige 1 mod 1, både offensivt og defensivt.
- At udvikle spillere, der aggressive og fremadrettede i deres spil – både med og uden bolden.

Træningsprincipper og metodik

I Hedensted IF spiller vi fodbold, fordi det er sjovt. Derfor fylder spilleglæde, leg og udvikling langt højere end resultater og sejre.

For at sikre, at legen, glæden og udviklingen altid er i fokus, foregår alt træning med bold. Den enkelte spiller får mange boldberøringer i hvert træningspas, for at udvikle spillernes tekniske færdigheder.

Princippet kan kun afviges, når der arbejdes med motorik og koordination – der f.eks. kan styrkes gennem motorikbaner eller lege – men overordnet bør bolden altid tænkes ind.

Træningsmetodik

I træningen skal træneren sikre:

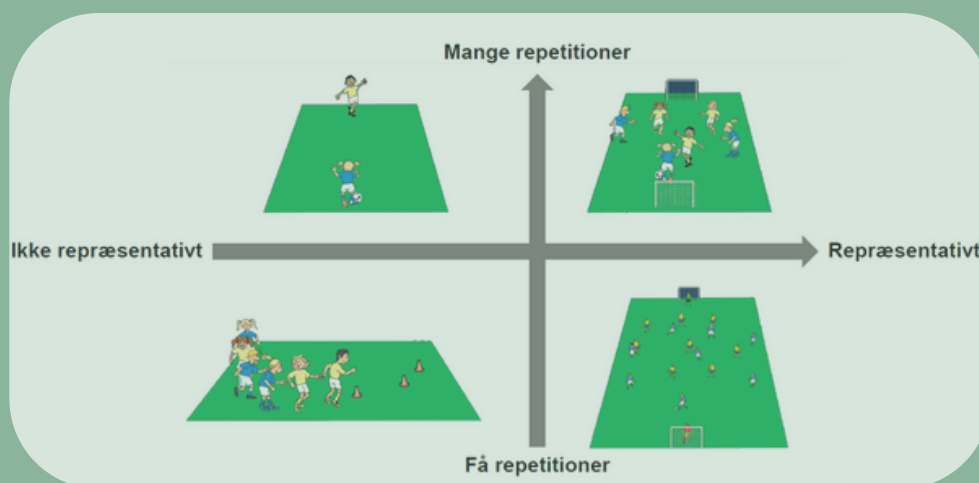
- Masser af boldberøringer og aktioner pr. spillere.
- Begrænse mængden af kø og ventetid, så spillerne er mest muligt i aktion.
- Bruge øvelser, der udvikler de 6 tekniske færdigheder.
- Masser af små spil med fokus på 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, overtals-og undertalssituationer med videre. Fokus på de 4 roller.
- Med baggrund i ovenstående vil vi forsøge at arbejde ud fra et princip og at "lære gennem spil" og "gentagelser er nøglen til færdigheder".

I gamle dage trænede man ofte indersideafleveringer ved at stille to spiller op over for hinanden, hvorefter de skulle aflevere med indersiden til hinanden. Den giver mange repetitioner og giver gode muligheder for at kunne fokusere på spillerens grundteknik uden pres fra modstandere og med mulighed for specifik coaching fra træneren.

Men den selvsamme indersideaflevering kan også trænes ved at spille 3v3. Fokus er fortsat på at træne en indersideaflevering, med ved at gøre det gennem små spil sikrer vi dels mange repetitioner og stor repræsentation i forhold til det færdige spil.

Vores træningsfokus skal derfor være gentagelse af færdigheden i et spil, da situationen er kamplignede kontra den stationære øvelse.

Ovenstående kan sikres ved brug af denne model, der er hentet fra DBU's materiale til C-træneruddannelsen:



På x-aksen er vist antallet af repetitioner, mens der på y-aksen vises, hvor repræsentativ øvelsen er i forhold til det færdige spil. Et spil er defineret ved, at de 4 roller er repræsenteret, der er en scoringsmulighed samt en spilretning.

I et spil opnår vi en lang række ekstra fordele blandt andet:

- Spillerne træner afleveringer under pres fra en modstander (præcis som i kamp).
- Spillerne skal forholde sig til forskellige afleveringsafstande (præcis som i kamp).
- Spillerne skal træffe selvstændige valg om, hvem han/hun vil aflevere til (præcis som i kamp).

Ved at "lære gennem spil" træner vi ikke bare en enkelt færdighed. I stedet træner vi også – uden at have italesat det overfor spillerne – andre kompetencer, som spillere skal meste som f.eks.:

- Førsteberøringer.
- Driblinger.
- 1v1-situationer.
- Bevægelse uden bold – kom ud af skyggen og træk dig fri.
- Beslutningsevne – skal jeg aflevere eller dribble?
- Overtals-/undertalssituationer.
- Spilretning.

Samlet set kan vi ved at "lære gennem spil" klæde vores spillere bedre på, så de øvelser de laver, er direkte overførbare til de situationer, de møder, når de spiller kamp.

Øvelsesbank - better coaching

For at styrke kvaliteten i både træning og kommunikation benytter vi app'en Better Coaching i klubben. App'en er udviklet til at gøre hverdagen lettere for både trænere – og samtidig skabe endnu bedre rammer for udvikling og trivsel.

Hvorfor bruger vi Better Coaching?

- Struktureret træning: Trænerne kan planlægge og gennemføre træninger med øvelser, der passer til spillernes niveau og alder.
- Fokus på udvikling: App'en giver et godt overblik over spillernes progression og hjælper os med at støtte hver enkelt bedst muligt.
- Bedre samarbejde: Spillere og forældre kan nemt følge med i informationer om kampe, træning og beskeder fra klubben.
- Kvalitet i hverdagen: Med konkrete øvelser og inspiration sikrer vi varierede og motiverende træninger.

Better Coaching er et værktøj – ikke et mål i sig selv. Vores primære fokus er fortsat at skabe et trygt og sjovt fodboldmiljø, hvor børn og unge kan trives. Med app'en får vi blot ekstra støtte til at sikre, at alle spillere får mulighed for at udvikle sig i deres eget tempo og opleve glæden ved fodbold.

Appen vedligeholdes løbende af Vejle Boldklub. Du kan som træner selv oprette en gratis profil på hjemmesiden.

Det er kun muligt at oprette sig selv som træner for en enkelt årgang. Hvis nogle trænere er tilknyttet flere årgange bedes de henvende sig direkte til vores kontakt fra Vejle Boldklub. Spørg din BUT.

