



Lundtofte Boldklub

Guide til nye trænere

Det finder du i denne guide

- [Velkommen fra formanden](#)
- [Formålet med denne guide](#)
- [Vores børnetræning](#)
- [Sådan vil vi gerne træne og spille kamp](#)
- [Udstyr & Materiel](#)
- [Træningstider- & Steder](#)
- [Sponsorater og klubbetøj](#)
- [Forældresamarbejde](#)

- [Kommunikationsplatform](#)
- [Forældreforeningen](#)
- [Fodboldkurser](#)
- [Konflikter & uro i gruppen](#)
- [Støtte fra børneudviklingstræner](#)
- [Vores børnepolitik](#)
- [Checklister](#)

Velkommen fra formanden



Kære nye forældretrænere,

Velkommen til Lundtofte Boldklub! Vi er utroligt glade for at have jer med på holdet. Jeres engagement og passion for fodbold er uvurderlig, og vi ser frem til at skabe mange gode oplevelser sammen.

Fodbold er mere end bare en sport; det er en kilde til glæde, fællesskab og udvikling. I Lundtofte Boldklub tror vi på, at fodbold kan bringe mennesker sammen og skabe stærke bånd, både på og uden for banen. Jeres rolle som trænere er centrale i denne proces, og vi er sikre på, at I vil inspirere og motivere vores unge spillere til at yde deres bedste og have det sjovt. Skulle du på et tidspunkt få lyst til at dygtiggøre dig, så sig endelig til: Vi sender med glæde vores trænere på kursus.

Vi ser frem til et spændende samarbejde fyldt med læring, kammeratskab og masser af fodboldglæde. Tak fordi I er en del af vores klub, og for jeres dedikation til at gøre en forskel. Som træner i klubben vil vi hurtigst muligt sørge for trænertøj til dig, en nøglebrik til bold- og omklædningsrum, og så skal du også give tilladelse til indhentning af en såkaldt børneattest.

Fra bestyrelsens side vil vi gøre alt for at bakke jer op og svare på spørgsmål, og til den del af jobbet har vi også vores børneudviklingstræner Thomas Holst Vester.

Vi har et stærkt samarbejde med Lyngby Boldklub, og det betyder, at du har mulighed for fribilletter til alle hjemmekampe i Superligaen, og der kan eventuelt også arrangeres flere billetter, så holdet og forældre kan lave fællestur.

Med venlig hilsen,

Claus Abildgaard
Formand, Lundtofte Boldklub





Formålet med denne guide

Formålet med denne guide er at:

- Give dig som træner den bedst mulige start i klubben, uanset hvilket niveau du er på
- Sikre en rød tråd i vores børnetræning på tværs af årgange
- Støtte dig i din udvikling som træner gennem praktiske værktøjer
- Hjælpe dig med at skabe gode fodboldoplevelser for børnene

Sådan bruger du guiden:

- Brug den som opslagsværk i din trænergerning
- Find konkrete øvelser tilpasset din aldersgruppe
- Få overblik over klubbens værdier og træningsfilosofi
- Find praktisk information om faciliteter og materialer
- Brug værktøjskassen til planlægning af træning og sæson

Guiden er et dynamisk værktøj

Har du gode idéer eller forslag til forbedringer, er du meget velkommen til at kontakte vores børneudviklingstræner
Thomas Holst Vester
tlf: 30 45 45 72

Vores Børnetræning



Klubbens værdier og vision

- Vi tror på at fodbold **bringer mennesker sammen** og skabe stærke bånd
- **Alle skal være en del af holdet** - både spillemæssigt og socialt
- Vi fokuserer på **udvikling** frem for resultater
- Vi skaber et **trygt miljø** hvor børn kan udvikle sig gennem leg med bolden

Vores træningsfilosofi

- Vi er en DBU Børneklub, og følger principperne i "Bedre børnefodbold"
- Fokus på mange boldberøringer og teknisk udvikling
- Træning tilpasset børnenes niveau og udviklingstrin
- Leg og læring går hånd i hånd
- Alle skal have mulighed for at udvikle sig
- Vores børnepolitik kan læses på hjemmesiden og sammendrag i denne guide

Det sociale aspekt

- Stærkt forældresamarbejde
- Fælles oplevelser gennem stævner og sociale arrangementer
- En aktiv forældreforening der støtter ungdomsarbejdet
- Fokus på at skabe gode relationer mellem børn, forældre og trænere

Sådan vil vi gerne træne og spille kamp

Design af spil

Hvorfor skal vi designe spil?

Påstanden men også erfaringen er, at fokus i træning af børnefodbold tidligere har ligget for meget på færdigheden – altså den tekniske udførelse. Vi skal gentænke hele måden at træne på, så spillerne spiller sig til de færdigheder vi ønsker de skal besidde. De "løser" det selv ved selve spillet, som vi som trænere skal designe til dem via øvelserne.

4 vigtige "nøglefærdigheder" ligger i hovedet, og de skal blive intuitive for spillerne. De skal spille sig til disse færdigheder.

- Positionering, Orientering, Timing, Skjulte intentioner

Overvej; i 11v11 rører en spiller gennemsnitligt bolden 3-4 minutter i en kamp over 90 minutter. Er det gavnligt for udviklingen af færdighederne hos den enkelte spiller? Nej vel?

Dermed er det ambitionen, at der skal spilles fodbold til træning. Masser af fodbold. På små baner, med få spillere, gerne flere/mange små fodboldmål, så den enkelte får mange berøringer; mange gentagelser, i noget der ligner det færdige spil. Altså rigtig fodbold.

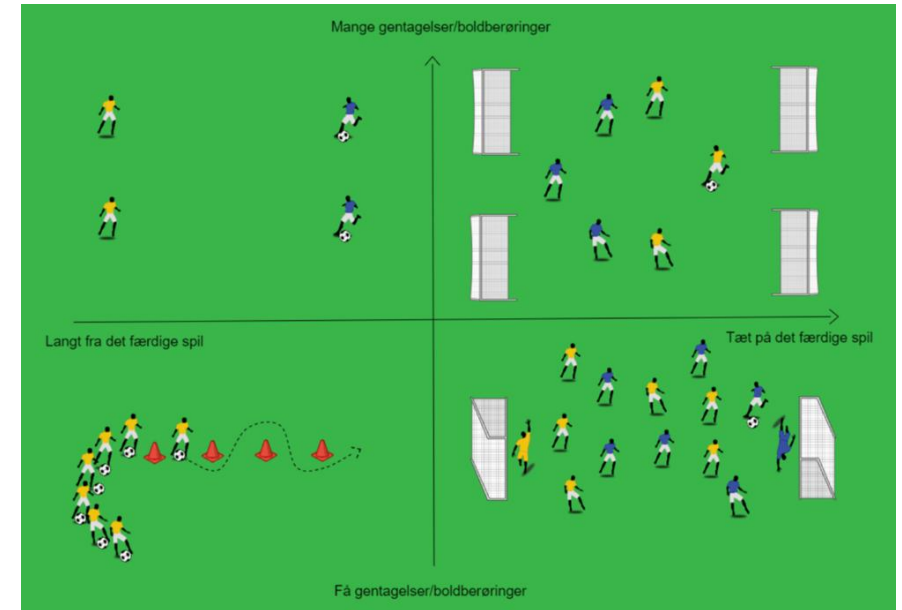
Videre til Træningsmatrixen på næste side, som forklarer det nærmere.



Sådan vil vi gerne træne og spille kamp

Træningsmatrix

- Værdien og læringsudbyttet til "spillet" er lav ved de traditionelle skabelonøvelser.
- Læring til spillet er ikke at træne løsningen – men processen af at finde løsningen.
- Start træningen med tekniske færdigheder. Altså de traditionelle skabelonøvelser, som maksimalt må fylde ¼ af træningen.
- Vi anbefaler at minimum $\frac{3}{4}$ af træningen skal bestå af spil, hvori der netop er mest læring at hente. ALTSÅ SPILØVELSER, som er placeret I ØVERSTE HØJRE HJØRNE AF TRÆNINGSMATRIX'EN, hvor der er mange gentagelser/ boldberøringer, så tæt på det færdige spil som muligt.



Vi skal "designe" træningen, så læringen ligger i aktiviteten og mindre i træneren.

...MED MANGE GENTAGELSER /BOLDBERØRINGER, SÅ TÆT PÅ DET FÆRDIGE SPIL SOM MULIGT...

Sådan vil vi gerne træne og spille kamp

Træningsmatrix fortsat

Eksempel på en traditionel skabelonøvelse (øverst til højre) med fokus på cuts/ vendinger, og en tilsvarende spiløvelse -> et spil designet til læring om "spillet" (nederst til højre).

- Hvor i matrix'en ligger hver af de to øvelser?
- Er der læring til "spillet"?
- Er aktiviteten forbundet med en oplevelse? Er det sjovt?

Kan aktiviteten/ træningen designes, så den er forbundet med en oplevelse? Er den sjov? Spillerne vil elske det. :-)

Og bemærk. Hvis spillerne bliver urolige og ukoncentrerede under en træning; så falder det ofte tilbage på et træningspas, som ikke har høj nok intensitet, har for lange pauser eller ventetid og utilstrækkeligt med spil -> de keder sig. :-)

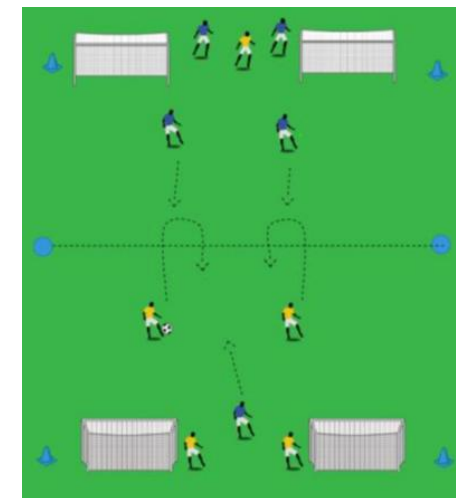
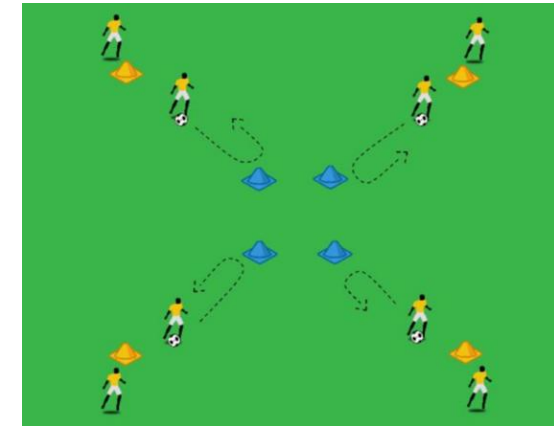
Case: som træner synes jeg, at mine spillere dribler for meget. "Spil nu bolden". Jeg sætter maks. 3 berøringer på som begrænsning i den lækre 3v3 spiløvelse jeg har designet. Så stopper de nok med at dribble.

Overvejelse; er det tæt på det færdige spil? Nej vel? Giver det dårlige eller middelmådige løsninger? Sandsynligvis. Hvad hvis den 4. berøring, var den der gjorde forskellen og skabte den perfekte aflevering eller afslutning? Hvordan kan spillet så designes, så du som træner opnår det du vil ha'?

Måske er pladsen for trang til spillernes niveau -> Juster banens størrelse. Mere plads giver rum til spil/ afleveringer.

Vil det hjælpe med et overtal 4v3? Det inviterer i hvert fald til frie rum at spille på.

Er det justeringer, hvori vi i øvelsen kan genkende det færdige spil? Ja, ikke?



Sådan vil vi gerne træne og spille kamp



Træningsmatrix fortsat

Træn ROLLER fremfor isolerede færdigheder

Fodbold er et spil – spilleren løser spillet

- Boldholder, spilleren med bolden
- Medspiller, spilleren som forsøger at hjælpe boldholderen
- Presspiller, ofte den spiller som er nærmest boldholder (modstanderen)
- Støttespiller, spilleren som hjælper presspilleren hvis denne overspilles

VI har bolden

- Relation mellem boldholder og medspiller

DE har bolden

- Relation mellem presspiller og støttespiller

Anbefaler (i børnefodbold) ikke at træne alle 4 roller samtidigt

Anbefaler (i børnefodbold) at træne/ designe mest på boldholder og medspiller
Altså; VI har bolden!

SPILLER LØSER SPILLET OG TRÆNER HJÆLPER

Boldholder

1. Kan jeg score?
2. Kan jeg spille til en, der kan score?
3. Kan jeg dribble, så jeg kan score/komme i bedre position?
4. Kan jeg spille til én i en bedre position?



Medspiller

1. Kan jeg modtage bolden?
2. Kan jeg score/gøre noget godt, hvis jeg modtager bolden?
3. Kan jeg modtage bolden et bedre sted?
4. Kan jeg gøre mig klar til næste aktion?



Presspiller

1. Kan modstanderen score/spille fremad?
2. Kan jeg tage bolden?
3. Kan modstanderen dribble fremad?
4. Har modstanderen tid til at træffe en beslutning?



Støttespiller

1. Er jeg tæt nok på/langt nok væk?
2. Kan jeg få fat i bolden om lidt?
3. Er der en modspiller i en farlig position tæt på mig?
4. Kan jeg sætte modstanderen under pres om lidt?



SÆT BARNET/SPILLEREN I CENTRUM TIL TRÆNING

1. Spilleren løser og træneren hjælper
 - Neglefærdigheder og livskompetencer
 - Spørg og lyt for at forstå og hjælpe

2. Tilpasning af grupper – **differentiering på individ**
 - Implementér fleksible grupper/holdstrukturer, der tager højde for individuelle forskelle og behov.
 - Træning på tværs af forskellige grupper styrker det sociale samspil og miljøet og skaber flere muligheder for progression og variation

3. Aktivitetshjul – **differentiering på aktivitet**
 - Til- og fravalg af aktiviteter
 - Tilpasning af aktivitet
 - Udvikling af nye aktiviteter



Sådan vil vi gerne træne og spille kamp

Afvikling af kampe

Ved afvikling af kampe, er det træneren der 100% kommunikerer med spillerne.

Både før, under og efter kampen.

Hvis forældre blander sig undervejs, bør træneren påtale dette.

I børnefodbold skal vi ikke nødvendigvis vinde kampene. Det er vores målsætning, at spillerne, gennem "læring til spillet", skal blive komplette fodboldspillere. Og det sker ikke ved at vinde kampe, men ved at udfordre den enkelte spiller. Og det er trænerens ansvar.

Overvej; hverken den vindende eller tabende får noget ud af en kamp med resultatet 15-2.

Kampene bør holdes **GULE**. Og det kan vi selv styre, hvis vi har overskud i kampene (kampen er **GRØN**).

Det kan vi ikke selv styre, hvis vi er i underskud (kampen er **RØD**) - her ligger ansvaret hos modstanderens træner.



Praktiske Tips!

Tal med modstanderens træner inden kampen. Forventningsafstem.

Hvad gør i hver især, hvis niveauet i kampen ikke balancerer omkring "gul".

Det er en "voksen" snak, for hvem vil ikke gerne vinde. Spillerne vil helt sikkert, og deres forældre også. Og det kræver voksen handling under kampen, at sætte et overskud og en 5-1 føring på spil.

Udstyr og materialer

Holdets udstyr

- Bolde, veste og kegler findes i boldrummet
- Du får udleveret en nøglebrik til boldrum og omklædning af din ungdomskoordinator
- Trænertøj til nye trænere bestilles gennem klubben
- Hvert hold får eget boldnet og opstartspakke med udstyr, samt et aflåst rum i boldrummet

Fælles trænerudstyr findes i et af klubbens boldrum

- Stiger til koordinationstræning
- Store kegler til banemarkering
- Træningshække i forskellige højder
- Ekstra mål i forskellige størrelser
- Alt fælles udstyr skal sættes tilbage efter brug

Praktiske Tips!

Vil du vide hvem der er ungdomskoordinator?

Kig på hjemmesiden under "Bestyrelsen" hvor du kan læse hvem der er koordinator for netop **dit** hold! – <https://www.lundtofte-boldklub.dk/om-klubben/bestyrelsen/>





Træningstider- og steder

Træningstider & Baner

- Tildeles 2 gange årligt (sommer- og vintersæson)
- Fordeles efter fairness-princip med hensyntagen til alle hold
- Om vinteren deles kunstbaner med naboklubber
- Lys på banerne fra kl. 16-21 i vintermånederne

God træningskultur

- Vær på banen til tiden
- Ryd op og sæt mål til side efter træning
- Tag hensyn til andre hold på banen
- Meld afbud i god tid hvis tiden ikke bruges

Alle henvendelser om banen sker til vores banekoordinator:
Jens Anker Hansen, 21 63 79 19

Vores faciliteter

- Ny Bane (11-mands græs)
- Stor Kunst (11-mands kunst)
- Buret (8-mands kunstgræs)
- Den Grønne (11-mands græs)
- Lundtoftehallen til indendørs træning om vinteren (op til U7)
- Omklædningsrum og café i klubhuset
- Vinter – der er indendørs træningstider tilgængeligt på Trongårdsskolen (lørdage)

Banerne





Sponsorater og klubtøj

I Lundtofte Boldklub er vi alle glade for alle mulige slags sponsorer, og det kan lidt forenklet deles op på denne måde:

- Sponsorer som klubbens bestyrelse skaffer, hvor pengene bruges til gavn for hele klubben. Eksempelvis en sponsor betaler for 100 nye bolde til forskellige hold. Vi hører gerne fra dig, hvis du har en god ide.
- Vi tjener penge ved at yde en indsats: Pengene går enten til en årgang eller deles evt med klubbens økonomi. Eksempler: Billetscanning Lyngby Stadion/vejvisere "Den Grønne Halvmarathon" – vi tjener X-antal kroner og hvis det "kun" er forældre fra samme årgang, får de alle pengene.
- En forældresponsor tilbyder at købe tøj/udstyr til årgangen, og hvis klubben ikke har udgifter, kan man købe tøjet/udstyr alle steder – men vi henstiller til at bruge vores tøjleverandør Sportsstore - [Lundtofte Boldklub – Sports Store](#)
- Hvis klubben skal betale et holdsæt til en årgang, er vi kontraktlig forpligtet til at handle med Sportsstore.

Samarbejdet med forældre til børnene

- God organisering og klar kommunikation er centralt
- Alle årgange skal have en dedikeret holdleder som er bindeled mellem træner og forældre
- Etablér forventningsafstemning fra start om trænerens rolle
- Anerkend og brug forældrenes ressourcer
- Skab positiv og inkluderende stemning
- Etabler evt. et socialt udvalg som sikrer sammenhold også før / efter træning

Praktiske Tips:

Engager forældre allerede fra de små årgange til at stå for en station - det skaber overskud for træneren

Vær tydelig om **trænerens frivillighed** – vi kan ikke bære forældrenes ansvar og er ikke pædagoger

For de små årgange: Hold årlige forældremøder

For de store årgange: Bed om deltagelse til samkørsel ved stævner – alle bliver motiveret af forældretilstedeværelse

Vores kommunikationsplatform

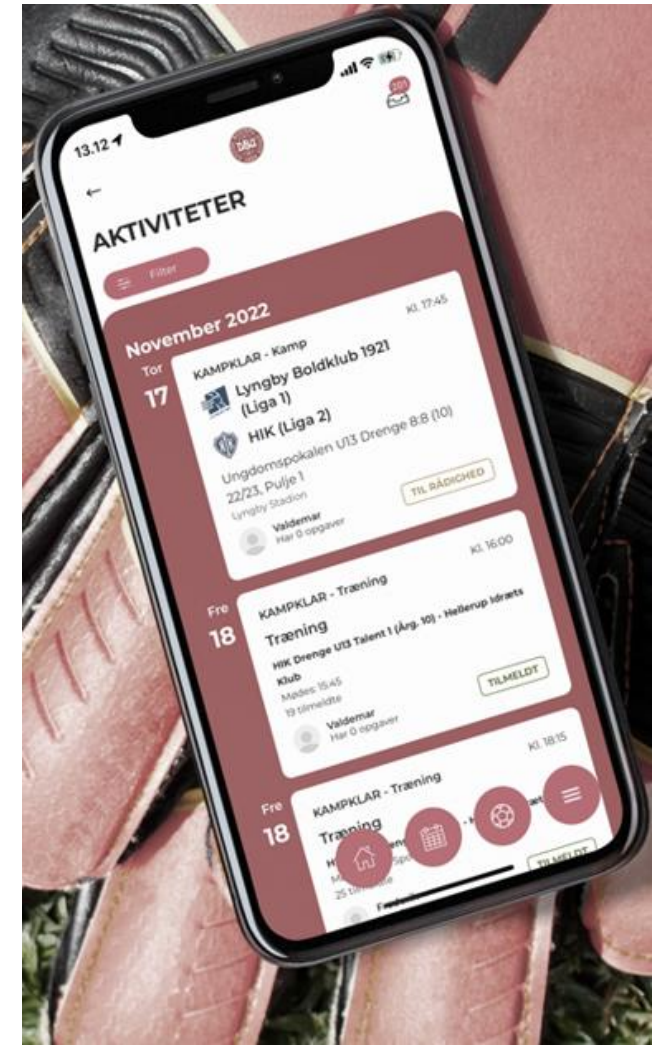
- KampKlar – Gratis værktøj der samler al holdkommunikation
- Findes både som app og web-version via Mit DBU
- Automatisk integration med DBU's turneringssystem
- Mulighed for at eksportere aktiviteter til egen kalender
- Brug for hjælp: Morten Holst, holst@lundtoftebk.dk er med til at udvikle

Som træner får du:

- Komplet overblik over spillertrup
- Nem planlægning af træning og kampe
- Direkte kommunikation med spillere/forældre
- Elektroniske holdkort og opstillinger
- Administration af holdets opgaver

For spillere/forældre:

- Let tilmelding til træning og kampe
- Notifikationer om holdets aktiviteter
- Adgang til holdets kontaktoplysninger
- Overblik over kommende aktiviteter
- Mulighed for at byde ind på holdopgaver





Forældreforeningen

Lundtofte Boldklubs Forældreforening/Husets venner har indgået forpakningsaftale med kommunen om at stå for driften af kantinen.

Driften foregår ved at Forældreforeningen med **frivillig, ulønnet bemanding** driver kantinen til gavn for brugerne af Lundtofte idrætsanlæg. Vi vil bestræbe os på at betjene alle brugerne på bedste vis, alt overskud går ubeskåret til ungdomsafdelingen i Lundtofte boldklub. Mange af klubbens ungdomshold har været på ture, rejser og til stævner på i Danmark og andre steder i Europa takket være Forældreforeningen støtte.

Forældreforeningen hjælper også til de 3 fodboldskoler, som Lundtofte Boldklub afvikler hvert år i samarbejde med DGI.

Forældreforeningen er en kæmpe hjælp for Lundtofte Boldklub. Der er altid gratis kaffe på kanden, og det betyder enormt meget, at der er liv i klubben takket være de meget flittige i Forældreforeningen.

I vintersæsonen er der **bankospil hver torsdag** og første søndag i december afvikles det traditionelle Julebanko – begge dele har stor betydning for klubben og lokalområdet.

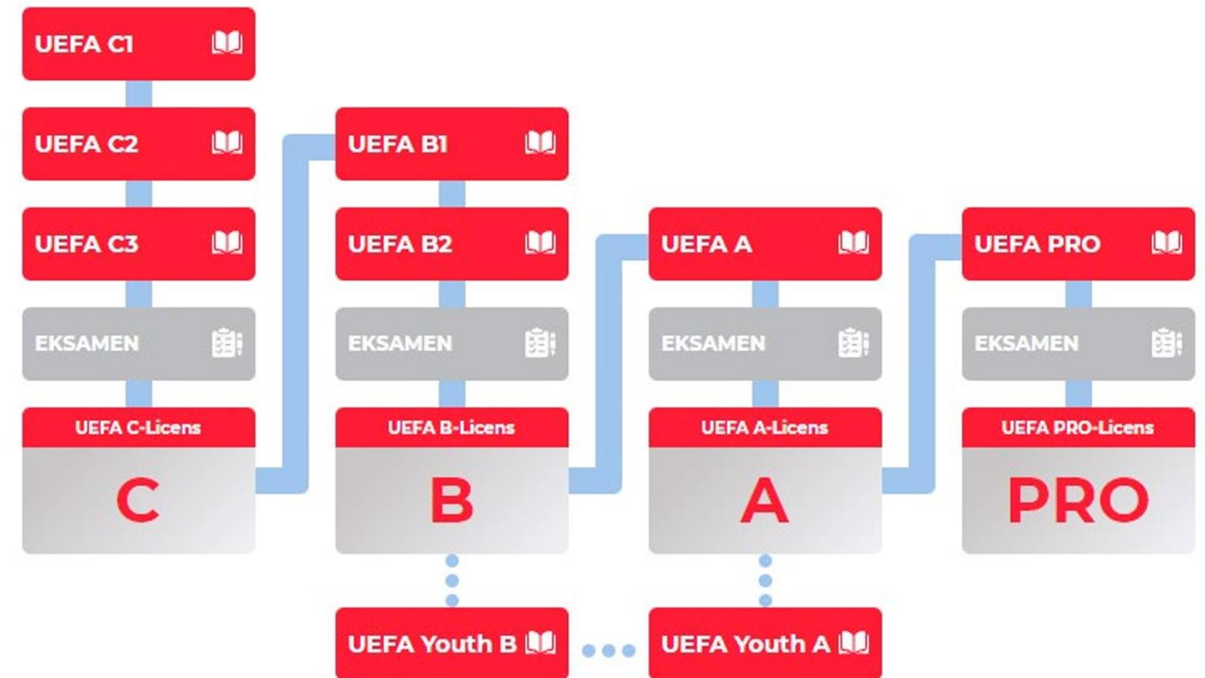
Forældreforeningen bakker altid op om arrangementer i klubreg i såsom fødselsdage og jubilæer, og de er behjælpelige med den månedlige fællesspisning for vores seniorspillere.

Socialt relaterede arrangementer af anlæggets brugere vil kunne finde sted, såfremt det kan tilpasses den daglige drift.

Ønsker man at bruge kantinen til sådanne formål skal der ansøges om det via mail fflundtofte@gmail.com ansøgningen skal relatere til en leder/træner og indeholde formål.

Fodboldkurser

- Det er vigtigt at vi som trænere får mulighed for at udvikle os så vi har bedste forudsætning for at udvikle vores spillere
- Klubben arrangerer løbende C1 og C2 kurser som alle kan tilmelde sig
- Der sendes løbende informationer ud om andre frivillige kurser som udbydes af DBU, DGI eller andre rettet imod frivillige trænere
- Det overvejes løbende om der skal tages andre kurser i spil



Vil du på kursus?

Meld din interesse til vores børneudviklingstræner

Thomas Holst Vester

tlf: 30 45 45 72

Konflikter & uro i gruppen

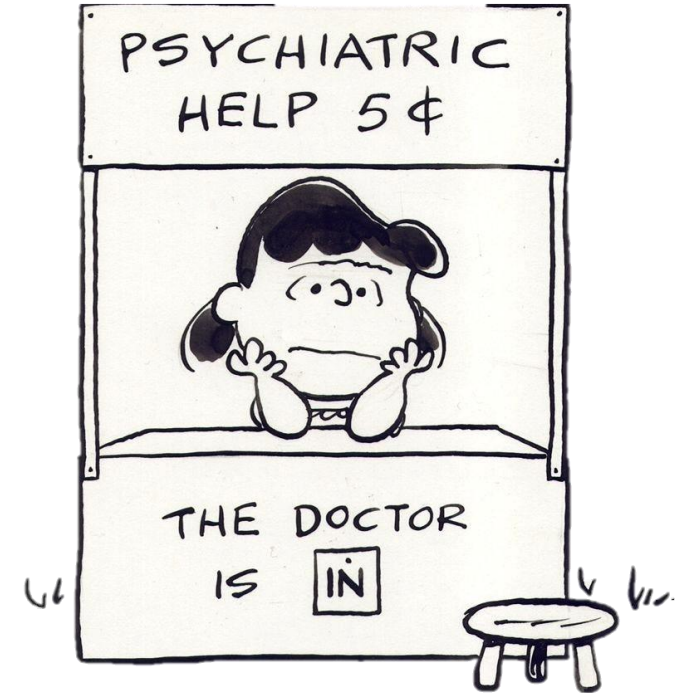


Ro starter med træneren

- Børn spejler voksnes adfærd
- Hold selv roen - også når det er svært
- Brug en rolig og tydelig stemme
- Vis gennem handling hvordan vi opfører os

Forebyg igennem struktur

- Start træningen med faste rutiner
- Brug enkle, kendte beskeder: "Hvis du ikke står på den hvide streg, står du forkert"
- Lav klare aftaler om samling ved målfeltet
- Giv korte, præcise beskeder



Husk det positive

- Fokusér på det der virker
- Ros god opførsel
- Fremhæv de gode eksempler
- Slut altid træningen med noget positivt

Tydelighed i kommunikation

- Brug faste samlingspunkter
- Lav sjove ritualer for samling
- Vær konsekvent med reglerne
- Gør det tydeligt hvornår I starter og slutter

Tips ved uro

- Spot uroen tidligt og tag action med det samme
- Tilbyd konstruktive alternativer: "Du har meget energi - tag lige en omgang rundt om banen"
- Lad barnet selv mærke efter: "Kom tilbage til øvelsen når du er klar til at være med igen"
- Hav altid en Plan B klar til de urolige dage – eksempelvis kamp hele dagen



Støtte fra børneudviklingstræner

Hvad kan jeg bruges til?

- Sparring, om alt fra træning, kampe, turneringer, systemer, relationer på holdet.
- Træningspas en gang om ugen i måske 3-4 uger – inspiration. Efter behov.
- Hjælp til kommunikation med forældregruppen
- Særlige fokuspunkter?

Tag fat i mig.

thomas@holstvester.dk

3045 4572



Det er ikke min ambition, at udarbejde en øvelsesmanual med aldersrelateret træning.

Det er mit mål, at I trænere skal være dygtige til at "designe" spil og skabe oplevelser for børnene.

Jeg inspirerer gerne undervejs.

Vi ses på banerne.

Thomas Holst Vester

Børneudviklingstræner



Vores Børnepolitik (1/2)

Omklædning og sociale medier

- Omklædning i klubben opfordres - styrker fællesskabet
- Dreng og piger klæder om separat
- To voksne tilstede ved omklædning
- Trænere bader aldrig sammen med børnene
- KampKlar er officiel kommunikationsplatform
- God tone på sociale medier prioriteres

De voksnes rolle

- Flere forældretrænere pr. årgang ønskes
- Mindst én holdleder pr. årgang
- Direkte reference til bestyrelsen
- Forældre opfordres til aktiv deltagelse
- Positiv tone er grundlæggende

Den komplette børnepolitik er tilgængelig på vores hjemmeside

Vores Børnepolitik (2/2)

Forpligtelser og sikkerhed

- Børneattester er obligatoriske for alle trænere/ledere
- Forældreadfærd: Støttende, ikke dirigerende
- Ingen rygning/alkohol omkring børnene
- Træningsparate børn forventes

Udvikling og støtte

- Mindst ét stævne med overnatning i børnetiden
- To årlige fodboldskoler
- Kontingentsupport via Forældreforeningen
- C-licens trænerkurser tilbydes årligt
- Talentspejdning koordineres med Lyngby BK

Checklister – det skal du huske

Nye trænere

- ☐ Kontakt: Jens Anker Hansen, 21 63 79 19
- ☐ Børneattest – skal bestilles hos politiet via Anker
- ☐ Få adgang til Kampklar
- ☐ Tøj bestilles hos Koordinator kan ses under bestyrelsen
- ☐ Nøglebrik bestilles hos formanden

Nye spillere

- ☐ 3-4 prøvegange for at vurdere spilleren og holdet i samspil
- ☐ Indmeldelse sker på klubbens hjemmeside
- ☐ Husk at hjælpe med opsætning af kampklar og sæt forventninger til forældredeltagelse

Stævner / Rejser

- ☐ Kontakt koordinator for holdet **før noget meldes ud** til holdet.

Kontaktoplysningerne til koordinator kan findes på hjemmeside under “Bestyrlesen”

<https://www.lundtofte-boldklub.dk/om-klubben/bestyrelsen/>