

DEN RØD/HVIDE TRÅD

**En håndbog for Nakskov Boldklubs
ungdomstrænere**

2010-2011

FORORD

Nakskov Boldklubs håndbog, er et opslagsværk, som trænere/ledere kan bruge, og hvor mange spørgsmål til det daglige arbejde i klubben kan besvares.

I en klub som NB er der mange ting der forventes og er uskrevne regler, dette har vi prøvet på, at få nedskrevet i denne håndbog.

Håndbogen vil blive opdateret, når dette skønnes nødvendigt.

Vi har prøvet at komme ud i alle krogene, men selvfølgelig kan der være ting som ikke er med.

Hvis I har forslag til forbedringer, kan I aflevere dem til administrationen, så kan de komme med næste gang.

Ungdomsgruppen
Nakskov Boldklub

GENERELT

Ungdomsgruppens opgaver

Ungdomsgruppen leder og koordinerer arbejdet i ungdomsafdelingen efter retningslinier fra bestyrelsen/forretningsudvalget.

Ungdomsgruppen består af ungdomsformanden samt yderligt valgte personer.

Ungdomsgruppen mødes 1 gang om måneden

På møderne kan følgende drøftes:

Økonomi

Baner, materiel o.a.

Sportslige og administrative aktiviteter

Sportslige resultater og målsætninger

Organisatoriske spørgsmål

Træneremner

Nye tiltag og ideer

Indkomne ønsker fra trænerne

Vores gode forhold

Trænere og ledere i klubben skal være med til at værne om de gode forhold klubben har. Hvis du ser mistænksomme personer i kælderen; spørg om man kan hjælpe dem med noget, eller hvad de søger.

Ordensreglementet for Nakskov Stadion som er godkendt af Nakskov sportsråd indeholder bl.a.:

Der må ikke cykles eller benyttes andre køretøjer på banerne.

Hunde må ikke medbringes på banearealerne

Værn om målfelterne. Undgå skudtræning på det samme mål hele tiden eller ryk målet.

Cykler henvises til cykelstativerne

Hvis man observerer forhold, som ikke er som de burde være, bedes man ligge en besked i postkassen ved kontoret. Det kunne fx være hærværk, ødelagte ruder, tilkalkede brusere mm.

Alarm

De sidste personer som forlader klubhuset skal sætte alarmerne til. Man skal være sikker på, at alle er ude af huset, og at alle vinduer er lukket.

Brug altid hovedindgangen, når du møder i klubben, derved kan du sikre dig om alarmerne er slået til eller fra.

I tilfælde af at alarmerne lyder: Slå den fra (med nøglen) og ring til:

Finn Andersen – 54 92 22 72

Carsten Puge – 42 40 90 00

Disse kan også kontaktes, hvis der er spørgsmål

Møder eller arrangementer

Hvis der skal reserveres et mødelokale, skal dette skrives ind i kalenderen som ligger i kiosken. Bl.a. vil kiosken gerne vide om der skal være nogen former for forplejning samt antal deltagere. Reservation kan også ske via mail til administrationen – nbfinn.andersen@get2net.dk

Taktik møder holdes altid i salen – eller i omklædningsrum.

Information

I mødelokalet på 1. sal har alle trænere/ledere i klubben hver en skuffe, hvor al information vil blive lagt. Man har pligt til jævnligt at tømme denne. I ferieperioder kan man bede kontoret tømme den, og få eventuelle skrivelser sendt hjem.

Forsikring

Nakskov Boldklub har en kollektiv forsikring. Ved uheld i forbindelse med fodbold (træning/kamp), skal du kontakte administrationen, som vil være behjælpelig med udfyldelse af skadeanmeldelse. Som træner/leder er man ligeledes dækket ind af en forsikring.

Nøgler

Ønskes der nøgler til boldskabe eller lignende kontaktes Carsten Puge eller Henriette Hansen

Når man stopper som træner/leder eller skifter hold, skal man huske at aflevere sine nøgler, således at de næste kan overtage dem.

Alkohol-/rygepolitik

Det er for mange en selvfølgelighed, men... Når man er i klubbens tjeneste og i samvær med spillere – til træning eller kamp – må øl eller anden spiritus ikke nydes.

Ligeledes er der rygning forbudt i klubhuset. Man bør også vise hensyn over for sine spillere i forbindelse med træning/kamp.

Kurser mv.

Går du med ønsker om at komme på kurser eller lignende, skal du kontakte ungdomsgruppen.

De vil så vurdere ønskerne ud fra økonomi og relevans.

Skulle uheldet ske

NB har FALCK abonnement så man kan få kørsel

NB's medlemsnr. 10018188

Assistancnr. 70 10 20 30

Alarm 112

Hjertestarter

Klubben har via TRYGFonden fået en hjertestarter. Der er 20 personer uddannet til at bruge den. Ved spørgsmål kontakt Rune Follemand Nielsen.

Opslagstavle

I kælderen er der opslagstavler i gangene. Sedler som bliver udleveret bør også ophænges her, så andre interesserede kan følge med i de enkelte afdelinger.

Hver uge hænger der også oversigter over fordeling af rum og baner for den pågældende uge. Prøv om man kan vende spillerne til selv at søge oplysninger på tavlerne.

Husk desuden, at tage sedler ned, som er forældet.

Sponsorater

Klubbens hold skal være opmærksom på sponsorpleje og retningslinier herfor. NB's PR-udvalg skaffer hvert år et godt beløb til klubbens ungdomsarbejde.

Et tilbagevendende spørgsmål fra trænere/ledere/holdene er kamptøj. Klubben har måske lavet sponsoraftale med et firma eller en person og derfor er det vigtigt at arbejdet koordineres. INGEN leder eller træner må derfor kontakte en mulig sponsor, før der er givet grønt lys fra ungdomsgruppen, idet firmaet/butikken, kan have indgået en helhedsaftale med klubben.

Konto/opsparing

Der må ikke oprettes konto/opsparing i Nakskov Boldklubs navn.

Samarbejde

Samarbejde/Alliancer mm. med andre klubber, skal altid forelægges NB's bestyrelse.

Samarbejdsaftale Team Lolland

NB har samarbejdsaftale med Team Lolland om U14, U15, U17 samt U13, hvor spillerne træner sammen 1 gang om ugen. Spillerne beholder der medlemskab i de respektive klubber.

TRÆNING/KAMP

Kontingentsatser

Senior	300,00 kr./kvartal
U19.....	275,00 kr./kvartal
U15.....	250,00 kr./kvartal
U11.....	225,00 kr./kvartal

Indmeldelse af spillere

Ved ”det ovale bord” på 1. sal ligger blanketter til indmeldelse af spillere, som bedes udfyldt og afleveret på kontoret eller i kontorets postkasse. Oplysningerne kan også gives til kontoret på mail: nbfinn.andersen@get2net.dk

Hvis spilleren har spillet i andre klubber, skal der indhentes en spillertilladelse fra den tidligere klub.

Af hensyn til registrering skal man sørge for at indmelde spillere hurtigst muligt – de kommer først til at betale ved det følgende kvartal.

Udmeldelse af spillere

Skal ifølge NB's vedtægter ske skriftligt til NB's kasserer.

Hvis en spiller vælger at udmelde sig, spørges om muligt til grunden for dette. Udmeldelse foregår i praksis ved at spilleren/forældre eller trænere kontakter administrationen og giver besked om udmeldelsen.

Mødetid til træning

Træner/assistenttræner bør møde i rimelig tid i forhold til træningsstart, således at der er låst op og materialer er gjort klar. Lær gerne spillerne at være klar på banen til tiden. Det er godt hvis man kan få spillerne til at mødes i omklædningsrummet inden træning, og ligeså at de efter træning tager et bad. Trænere bør møde i sportstøj. Sportstøj stilles til rådighed af klubben.

Boldskabe, kegler mv.

Vi skal passe på vores materiale. Træneren har ansvaret for at holdets boldskab + materiel bliver holdt i ordentlig stand. Ved mangler eller lignende kontaktes Carsten Puge

Omklædningsrummet

Værdisager indsamles og låses inde i boldskab eller afleveres i kiosken på 1. sal. Omklædningsrummet bør være låst og vinduerne lukket, mens der spilles kamp/trænes. Husk at låse for begge døre, de steder, hvor der er fælles bad mellem rummene.

Træneren efterser omklædningsrummet efter omklædning og sikrer at der er lukket for vandet og vinduerne.

Støvlevask

Vandet til støvlevasken fra træningsbanerne åbnes/lukkes på hanen i badet i rum 1/trænerrummet. Støvlevasken ved bane 1 åbnes/lukkes på hanen i badet i rum 3.

Spillerprotokol

Afkryds efter træning hvilke spillere der har været fremmødt, hvem der har meldt afbud osv.

Bl.a. kan man se hvis der er spillere der ikke har været der længe. Det kan vurderes om der skal tages kontakt til pågældende spiller.

Baneforhold

Respekter/overhold baneplanen

Ryk målene på plads efter endt brug

Undgå unødigt slid på banerne. Flyt fx målene ved skudtræning og lav hurtighedstræning og lignende udenfor banerne.

Husk at undersøge om der er plads inden der aftales en kampflytning.

Dommere til træningskampe bestilles hos Frede Mathiesen, fredefup@sport.dk
Baneplaner mv. kan også findes på hjemmesiden.

Lysbanerne

Husk, at slukke lyset efter træning/kamp

Hav ikke mere lys tændt end nødvendig

Lyset kan tændes både på kunststofbanen og ved klubhuset.

Ved kunststofbanen skal man huske at låse portene ind til banen efter brug.

Ved problemer med banerne kontaktes Stadionudvalget v/Finn Andersen, nbfinn.andersen@get2net.dk

Benskiner

Da den træning som vi udfører, skal ligge så tæt op af kamp som muligt, ønsker vi at alle benytter benskiner under træning. Deres ben skal være til gavn og glæde for spillere og NB i mange år frem i tiden. Påpeg dette over for spillerne og forklar dem vigtigheden i dette.

Kampflytning

Hvis vi ønsker en kamp flyttet er der følgende procedure:

Undersøg vores egne muligheder for ny spilledato (spillere og andre kampe i NB ift. baneplads). Kampen skal helst skal rykkes til en dato før den, der er fastsat af LFBU. Da vi hermed sparer et flyttegebyr.

Udehold kontaktes og dato fastsættes.

Dommer kontaktes.

LFBU underrettes skriftligt/e-mail (lfbu@lfbu.dbu.dk)

LFBU sender herefter skriftlig bekræftelse til klubben som kopierer til involverede personer.

Kørsel til udekampe

Der skal arrangeres kørsel til udekampe. Dette kan gøres på flere måder.

Påfør kampsedlen hvem der bedes køre.

Lav en oversigt over hele foråret/efteråret og påsæt hvem der skal køre.

Få et par forældre til at stå for det.

Der udbetales godtgørelse efter gældende takster

Mødetid til kamp

Sørg for at sætte en god mødetid. Det er bedre at komme for tidligt end for sent. Ved at komme i sidste øjeblik bliver både trænere, ledere og spillere stresset.

Holdkort

Ved hjemmekampe udfyldes holdkortet og lægges i modstanderens omklædningsrum inden kampstart. Efter kampen ringes resultat ind og holdkortet afleveres i kiosken på 1. sal eller lægges i postkassen ved kontoret. Udehold skal have kopien.

Når vi spiller på udebane skal vi huske at få kopi af holdkortet med hjem. Holdkortet afleveres i kiosken eller i postkassen ved kontoret.

Udehold

De gæstende klubber bydes velkommen til Nakskov af en træner/leder fra det NB -hold, som udeholdet skal møde.

Udeholdet orienteres om hvor de skal klæde om og hvilken bane kampen skal spilles på.

HUSK, at oplyse om, at værdisager ikke må blive i omklædningsrummet.

Tilbyd evt. at låse rummet for dem.

Efter kampen

NB's træner/leder tjekker, når alle er omklædt, om vandet og vinduer er lukket og om der evt. er glemte sager.

Skiftetrøjer

Vær opmærksom på om man i turneringen har udekampe, hvor modstanderen også spiller i røde trøjer eller trøjer med meget rødt. I tilfælde af dette skal der huskes skiftetrøjer.

Har holdet ikke egne skiftetrøjer kan disse lånes i klubben. Dette aftales nærmere med Henriette Hansen.

Opvarmning

I tilfælde af at man skal spille på bane 1, må opvarmningen ikke foregå på banen. Man finder selv et egnet sted på de øvrige baner til dette. Målmandsopvarmningen bedes udført uden for målfelterne.

Tøjevask

Nogle af klubbens hold får vasket tøj i klubhusets kælder. For at hjælpe dig selv og de personer der ordner tøjet, så vedlæg en af de sedler der hænger ved vaskeriet, om hvornår tøjet skal benyttes igen og hvor det hører til.

TURE MV.

Budget/regnskab

Hvis man ønsker at lave en aktivitet for sit hold/sin afdeling, afleveres et ABR-skema til Ungdomsgruppen, som vurderer ansøgningen ud fra sociale, sportslige og økonomiske synspunkter.

Derefter indstiller ungdomsgruppen det til forretningsudvalget. Derefter kommer der svar retur på ansøgningen.

Klubbens andel er max. 50%, resten dækkes bl.a. via egenbetaling eller andre aktiviteter.

Ture til udlandet

Et par dage før afrejse tjekkes med busselskab om alt er i orden mht. afgangstidspunkt, sted mv.

I tilfælde af udlændinge på holdet skal visum med videre tjekkes/laves, sørg for at gøre dette i god tid.

Bed deltagere om at tjekke deres pas i god tid. Der er stadig enkelte lande, som vil se det.

NB på nettet

Husk at mange informationer også kan hentes på Nakskov Boldklubs hjemmeside, www.nakskov-boldklub.dk

På hjemmesiden findes bl.a.

Telefonnummer til alle trænere/ledere

Oversigter over baner og rum samt gymnastiksale

Et afsnit specielt til trænere/ledere. Her kan bl.a hentes kampsedler, kalendersider mm.

Træning af unge

Mennesker udvikler sig forskelligt. Derfor kan man ikke opstille klokkeklare retningslinier for, hvordan man skal træne. Det er derfor meget vigtigt, at man i sin træning tager udgangspunkt i den individuelle udvikling.

I Nakskov Boldklub er der tradition for, at man skal trives godt – både til træning og kamp – og sådan bør det fortsat være.

DEN RØD/HVIDE TRÅD

U9

Det skal være sjovt at gå til fodbold

Børnene skal have en fornuftig fodboldopdragelse

Spillerne skal udvikles teknisk og taktisk

Forældreopbakning til børnene – både til træning og kamp

At klubben har voksne trænere og leder med ansvar

Fodboldlæringen sker i en kombination af leg, træning i basale fodboldfærdigheder og grundregler inden for fodboldspillet.

Der skal i afdelingen endvidere være en tæt kontakt med forældrene.

Dette kan opnås ved at få forældrene til at komme og overvårer træningen og kampene i den udstrækning der er tid og mulighed for dette.

U11

Målsætning for spillerne

Udvikling af hver enkelt spillers tekniske færdigheder

Udvikling af en modningsproces af hver enkelt spiller

Udvikle spillernes sportslige optræden

Tekniske færdigheder

Indersidespark

Første boldberøring (tæmninger)

Driblinger (boldføling)

Koordination (Leg og bevægelse)

Modningsproces

Tilvending af spillerne til forskellige opgaver på bane

Tør anvende nogle af de tekniske færdigheder i kamp

Prøve flere forskellige opgaver i kamp

Sportslig optræden

Lære at lytte

God opførsel og godt kammeratskab

Respekttere med- og modspiller

Forældre

Gensidig respekt søges og grænser "aftales"

U13

Målsætning for spillerne

Udvikling af hver enkelt spillers tekniske færdigheder

Udvikling af hver enkelt spillers taktiske færdigheder

Udvikling af spillerne så de kan arbejde selvstændigt

Udvikle spillerne til at kunne indgå i et team

Tekniske færdigheder

Spark / afleveringer i bevægelse

Anvende første boldberøring i kamprelaterede situationer

Vendinger med bold

Anvende driblinger / finter i 1 mod 1 situationer

Koordination med bold

Taktiske færdigheder

Forståelse for:

Egen placering når (vi) holdet har bold (opgave)

Egen placering når (de) modstander har bold (opgave)

Nærmeste medspillers opgave når vi har bold

Nærmeste medspillers opgave når modstander har bold

Tilvending til opgaver ved 1 mod 1 situationer, når modstander har bold

Spillernes selvstændighed

Lære spillerne at arbejde selvstændigt med tekniske detaljer

Lær spillerne at lege (træne) de tekniske detaljer der hjemme

Forældre

Information og opdragelse / grænsesætning

U15

Målsætning for spillerne

Udvikling af hver enkelte spillers tekniske færdigheder

Udvikling af hver enkelte spillers taktiske færdigheder

Involvere spillerne i at udvikle deres egne færdigheder

Fysisk træning igennem spil

Specielt målmandstræning

Tekniske færdigheder

Spark / afleveringer: Halvliggende vristspark
Anvende første boldberøring i kamprelateret situationer
Anvende vendinger med bold
Anvende driblinger / finter
Koordination med bold
Hovedspil

Taktiske færdigheder

Forståelse for:
Taktiske forsvarsprincipper
Taktiske angrebsprincipper

Involvering af spillerne

Lad spillerne sætte sig nogle mål, som de vil nå indenfor:
Tekniske færdigheder
Taktiske færdigheder

U17

Målsætning for spillerne
Udvikle spillernes tekniske færdigheder under høj intensitet
Udvikle spillernes taktiske færdigheder
Udvikle spillernes fysik
Involvere spillerne i at udvikle deres færdigheder

Tekniske færdigheder

Første boldberøring
Afleveringer
Driblinger / finter
Hovedspil

Taktiske færdigheder

Bevidstgørelse af alle holdets arbejdsopgaver
Spidskompetence til nogle få arbejdsopgaver

Fysiske færdigheder

Koordination

Hurtighed

Springkraft

Involvering af spillerne

Arbejde med egne styrker og svagheder

KØRSELSTAKSTER

Alle køresedler SKAL afregnes senest 1 uge efter udskrivelsen. De skal underskrives af to forskellige personer, dels den der har kørt og dels træner/holdleder

Max. 4 biler pr. hold ved 11 mands

Max. 4 biler pr. hold ved 9 mands

Max. 3 biler pr. hold ved 7 mands

Bandholm.....	82,50	Stubbekøbing.....	202,50
Birket.....	60,00	Systofte.....	172,50
Bogø.....	217,50	Søllested.....	37,50
Branderslev.....	15,00	Tingsted.....	187,50
Døllefjelde.....	142,50	Tirsted.....	67,50
Errindlev.....	105,00	Toreby.....	142,50
Eskilstrup.....	165,00	Utterslev.....	52,50
Fejå.....	82,50	Væggerløse.....	180,00
Guldborg.....	150,00	Vålse.....	172,50
Halsted.....	22,50	Ø. Ulslev.....	120,00
Holeby.....	90,00	Østofte.....	67,50
Horbelev.....	210,00		
Horslunde.....	37,50		
Hunseby.....	90,00		
Idestrup.....	187,50	Helsingør.....	622,50
Kappel.....	37,50	Holbæk.....	540,00
Kettinge.....	135,00	Kalundborg.....	525,00
Købelev.....	30,00	København.....	502,50
Listrup.....	187,50	Køge.....	390,00
Maribo.....	82,50	Næstved.....	315,00
Nr. Alslev.....	172,50	Ringsted.....	390,00
Nykøbing F.....	165,00	Roskilde.....	457,50
Nysted.....	150,00	Slagelse.....	420,00
Radsted.....	120,00	Vordingborg.....	232,50
Rudbjerg.....	37,50		
Rødby.....	90,00		
Sakskøbing.....	120,00		
Sandby.....	22,50		
Stokkemarke.....	52,50		