



# Den grønne tråd

Principper for træning og kamp

Trænere/ledere

FC GOG Fodbold

## PÅ BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

## Yngste (Familiebold-U8)

- 
- Oplevelser og leg med bolden!
  - Masser af boldberøringer og masser af mål!
  - At blive ven med bolden
  - At samarbejde
  - At spille bolden til hinanden
  - At have det sjovt – og huske at juble!

## UDENFOR BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- At vi hilser på hinanden før og efter træning/kamp
- At hjælpe hinanden før, under og efter træning/kamp
- En støttende kultur til træning og kamp
- Brug af KampKlar
- At snakke sammen og komme til hinanden når der er noget



## Mellemste (U9-U12)

### PÅ BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- Individuel udvikling på eget niveau
- Motorisk træning, teknisk træning af begge ben –og leg!
- At samarbejde, både med og uden bolden
- Feedback til spilleren og holdet
- Glæden ved spillet – glæden ved at være sammen

### UDENFOR BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- At vi hilser på hinanden før og efter træning
- At hjælpe hinanden, før, under og efter træning/kamp
- En støttende kultur til træning og kamp
- Brug af KampKlar
- At snakke sammen og komme til hinanden når der er noget

Vi spiller flere  
pladser på  
banen!

Fællesskab –  
Også udenfor  
banen





## Øvre mellemste (U13-U16)

### PÅ BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- Videreudvikling individuelt/som gruppe (Teknisk, taktisk, socialt)
- Agility, bevægelsestræning og skadesforebyggelse
- Principper for "vi" og "de" –delen af spillet
- Feedback (Individuelt og som hold)
- Øget intensitet og tempo – med glæden i behold
- At vinde - Men præstationen er vigtigst

25 – 50 – 25  
Mest muligt

Spilletid

### UDENFOR BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- At hilse på hinanden før/efter kamp
- Samarbejde mellem forældre og træner/ledere
- En støttende kultur til træning og kamp
- Brug af KampKlar
- Åbenhed
- Fastholdelse af fællesskabet på trods af skoleskift og andre interesser mv.





## Senior

### PÅ BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- FC GOG Holdet er det vigtigste
- FC GOG Høj intensitet
- FC GOG At gå forrest for hinanden
- FC GOG Feedback
- FC GOG Sammenhold og samarbejde
- FC GOG At vinde



### UDENFOR BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- FC GOG Det sociale
- FC GOG En kultur hvor vi hjælper hinanden
- FC GOG Kommunikation og ærlighed
- FC GOG Alkoholpolitik: Vi drikker aldrig før/under træning og kamp. Vi har respekt for at vi alle møder op for at yde vores bedste
- FC GOG At repræsentere klubben



## Generelt

### PÅ BANEN HAR VI FOKUS PÅ:

- At træne og spille effektivt, undgå kø og for lange stop
- At dele træningen op i at øve sig med bolden og spille med/mod hinanden
- At alle er trygge i træning og kamp, holdet er altid det vigtigste
- At alle spillere altid kan komme til træneren hvis han/hun har et problem
- At være støttende, vejledende, spørgende trænere – men ikke ”spille PlayStation” med spillerne
- At skabe glæde og begejstring om fodbold i FC GOG Fodbold!



## Samværspolitik

Klubben og den enkelte træner/leder har fælles ansvar for, at der altid er indhentet relevant børneattest på alle træner/ledere der er fyldt 15 år ved sit træner/lederhverv i FC GOG Fodbold

Man må gerne deltage i et sejrsknus eller give et trøstende knus. Man må ikke berøre spillerne upassende eller tale nedladende om børns kroppe og udseende.

Man må som træner ikke gå i bad med spillerne, vi opfordrer til at bruge eget baderum hvis nødvendigt. Overhold aftaler vedr. mødetider, omklædning og generel adfærd, så vi undgår misforståelser. Piger/damer er i samme omklædningsrum, drenge/herrer ligeså.

Sørg så vidt muligt altid for at være mindst 2 ansvarlige voksne til træning og kamp. Man må som træner/leder ikke invitere enkelte spillere hjem privat.

Tilbyder du som træner/leder ekstra træning skal dette tilbydes alle på holdet. Koordiner med ungdomsformanden/bestyrelsen.

Husk at du til enhver tid er repræsentant for klubben og fælleskabet. Det er et tillidshverv at være træner/leder. Er du i tvivl om du har været indblandet i en misforstået situation, tag straks fat i bestyrelsen.

Hvis du ser noget eller har mistanke om noget skal du kontakte bestyrelsen – men vi skal ikke lede efter spøgelse.





## Tøjaftale for træner/ledere

**Som træner i FC GOG Fodbold har du mulighed for at få:**

2 træningssæt (Short, T-shirt, lang buks, sweatshirt og jakke) pr. sæson. Med klubbens logo og dit navn/initialer (uden beregning)

Derudover kan man få en varmere trænerjakke til efterår/vinter når der er behov (Aftales med ungdomsformanden)

Som træner/leder bærer vi altid logo når vi er til træning og kamp i FC GOG Fodbold.



# Inspiration og uddannelse

## Du kan finde inspiration til din træning her:

- 'Øvelsesbanken' dbu.dk
- Assistenttræner.dk
- DBU Jylland – 'Klar til dig, 100 træningsøvelser'
- Internt, spørg ungdomsformanden eller bestyrelsen for inspiration.

## Har du lyst til at dygtiggøre dig?

Er du interesseret i træner/lederkurser, trænerlicens og personlig udvikling så kontakt bestyrelsen. Vi er altid klar til at hjælpe dig med at ansøge de forskellige tilbud.

