



Jyllinge FC
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge

Jyllinge FC Fodboldpolitik



Fodboldklubben for alle

www.jyllinge-fc.dk



Indholdsfortegnelse

	Side
1. Indholdsfortegnelse.....	2
2. Forord.....	3
3. Læsevejledning.....	4
4. Klubbens Organisation.....	5
5. Klubbens Mission, Vision og Værdier.....	6
6. Generelle informationer.....	7
- Træner tøj.....	7
- Spille kamp sæt og træningstøj.....	7
- Boldrum & Remedier.....	7
- Kunstofbanen.....	8
7. Funktionsbeskrivelser.....	
- Trænerens opgaver.....	9
- Assistent Trænerens opgaver.....	10
- Hjælperens opgaver.....	11
- Holdlederens opgaver.....	12
- Årgangskoordinatorens opgaver.....	13
- Forældrenes opgaver.....	14
- Forretningsfører.....	15
- Sports ambassadør.....	16
8. Sportslige retningslinjer alle U hold & Keeper Academy.....	17
- U5 – U8.....	17
- U9 – U10.....	20
- U11 – U12.....	23
- U13 – U14.....	27
- U15 – U17.....	29
- U19.....	32
- Keeper Academy.....	35
9. Sportslige retningslinjer for senior afdelingen.....	38
10. De 10 Trænerbud (DBU).....	40
11. De 10 Forældrebud (DBU).....	41
12. Misbrugs politik.....	42
13. Pædofili politik.....	43
14. Hjemmeside, facebook & kampklar.....	44



Forord

Jyllinge FC Fodboldpolitik er klubbens fælles politik, der er udarbejdet med det formål, at ansatte, trænere, ledere og andre frivillige kan benytte den som et redskab til at arbejde ensartet og struktureret. Denne struktur og ensartethed skal få hele foreningen til at fungere mere smidig og dermed medvirke til at dygtiggøre klubbens mange fodboldspillere og ledere.

Jyllinge FC beskriver endvidere i dette dokument klubbens udviklingsmodel – fra yngste spiller til seniorspiller – hvorfor trænere og ledere kan bruge denne politik som opslagsværk så vi i sidste ende uddanner spillere og ledere til Jyllinge FC.

Jyllinge FC Fodboldpolitik beskriver, hvordan Jyllinge FC er bygget op med vision, mission og værdier og giver dermed indblik i, hvordan klubben i sidste ende lever op til missionen ”fodbold for alle”. For det er klubbens klare holdning, at Jyllinge FC ikke opererer med lukkede hold og ønsker at fremme samarbejdet på tværs af hold og årgange.

Vi ved, at alle børn og unge bliver ivrige og får lyst til at sparke, når der er en bold inden for rækkevidde. Det er den lyst, vi skal fremelske i hver en fodboldspiller, så de altid synes, det er sjovt at spille fodbold og drives i retning af at lære mere – uanset alder, køn og niveau.

Jyllinge FC Fodboldpolitik er lavet på baggrund af et ønske om at forbedre strukturen og ensartetheden i hele klubben. Politikken er lavet med inspiration udefra i et godt mix med egne erfaringer for dermed at skabe de bedste rammer for alle.

Jyllinge FC Fodboldpolitik er ikke en låst politik men en politik, som helst skal følge med udviklingen. Det er klubbens bestyrelse, som administrerer Jyllinge FC Fodboldpolitik. For at opnå det bedste resultat skal alle ansatte, trænere, ledere og andre frivillige være med til at efterleve denne politik.

Klubbens politik er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem DBU Konsulent, nogle af klubbens trænere, bestyrelsesmedlemmer og ansatte.



Læsevejledning

Jyllinge FC Fodboldpolitik er opbygget således, at den både kan læses i sin helhed, men samtidig også kan bruges som opslagsværk. En træner fra en enkelt årgang kan derfor nøjes med udskrive f.eks. de sportslige retningslinjer for den årgang, han/hun træner. Dette er også baggrunden for, at politikken inddelt i mange underpunkter, da det på den måde er lettere at dykke ned i det emne, man ønsker at søge viden omkring.

Det anbefales dog at læse hele politikken igennem først og dermed få et helhedsbillede af klubbens politik og først derefter bruge den som et informativt opslagsværk.



Klubbens organisation

Jyllinge FC blev stiftet i 1904 og er en underafdeling af JGI (Jyllinge Gundsømagle Idrætsforening).

I 2015 har Jyllinge FC ca. 600 medlemmer – både drenge og piger fra de yngste til senior-, veteran- og oldboysspillere.

Klubbens tilholdssted har i flere år været spredt ud flere steder i Jyllinge by, men i 2016/17 vil Jyllinge FC blive samlet på Spraglehøj Idrætsanlæg, hvor klubhuset er placeret på toppen med udsigt over græsbaner, kunststofbane, stadionbane og de øvrige aktivitetsarealer.

Bestyrelsen er den øverste myndighed i Jyllinge FC, og bestyrelsen bliver valgt på den årlige generalforsamling. Bestyrelsen består af følgende:

- 1 formand
- 1 næstformand
- 1 kasserer
- 4 bestyrelsesmedlemmer (med udvalgte ansvarsområder)
- Suppleanter

Hvem, der varetager de forskellige bestyrelsesposter, ses på hjemmesiden (www.jyllinge-fc.dk).

Jyllinge FC kan nedsætte udvalg for at sikre den optimale trivsel i klubben – både på og uden for banen. Alle udvalg **kan** bestå af et bestyrelsesmedlem, men dette er ikke et krav. Har udvalget ikke et bestyrelsesmedlem tilknyttet, skal alle udvalg melde tilbage til bestyrelsen omkring udvalgets aktiviteter, mål og resultater.

Følgende udvalg kører nu:

- Udvalg på vej
- Udvalg på vej

Jyllinge FC har endvidere en fuldtidsansat forretningsfører til at varetage de daglige opgaver. Forretningsførerens opgaver ses under funktionsbeskrivelser.

Jyllinge FC har også fra 2015 oprettet en stilling som Sportsambassadør. Vedkommende har til opgave at servicere de mere end 80 frivillige trænere og ledere og sikre deres trivsel, bliver veluddannet samt at have et tæt samarbejde med klubbens fuldtidsansatte.



Mission

- Fodbold for alle

Vision

- At alle har mulighed for at have det sjovt og udvikle sig bedst muligt i et trygt og godt miljø

Værdier

- Glæde
- Leg
- Åbenhed



Generelle informationer

Trænertøj:

Under udarbejdelse

Kampsæt og træningstøj:

Under udarbejdelse

Boldrum & materialer:

Omkring bolde og materialer er det indrettet således, at der er noget hvert hold har for dem selv og noget, alle skal deles om. Det materiale, der deles, bookes via et bookingsystem, når man skal gøre brug af det.

Alle hold har selv bolde, veste og kegler.

Via bookingsystemet på hjemmesiden (ligesom booking af lokaler) kan man booke følgende: Stiger, ringe, markeringssæt og hække.

Der vil løbende komme flere materialer til, som kan bookes via bookingsystemet – følg med på hjemmesiden.

Kunststofbanen:

Der er fastsat følgende reglement for brug af kunstgræsbanen på Spraglehøj – misligholdelse af dette kan i yderste konsekvens medføre, at man mister sin træningstid. Det er derfor vigtigt at kommunikere dette ud til alle de trænere/ledere, der er ansvarlige for træningen:



1. Lyset på banen skal slukkes efter endt brug, såfremt der ikke står et hold klar til at overtage banen efter 15 minutter efter endt træningstid
2. Afbryderen til lyset på kunststofbanen forefindes i forhallen ved alarmtastaturet
3. De tildelte tider på banen må ikke overskrides – hverken før eller efter træningen
4. Det er muligt at lave opvarmning på kunstgræsarealet, der ligger længst væk fra klubhuset. Der må ikke varmes op på græsarealerne, da græsset bliver ødelagt
5. Hvis man flytter rundt på målene, skal disse stilles på plads efter endt brug. Målene flyttes ved enten at blive løftet eller kørt på de påmonterede hjul
6. Hvis man ikke skal bruge sin tildelte tid, skal kommunen orienteres om dette, så tiden kan tildeles andre foreninger. Klubberne må ikke selv give tiden videre til andre brugere



Funktionsbeskrivelse

Træneren

Træneren skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse, som er Forretningsfører eller Sportsambassadør.

Trænerens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Trænerens opgaver:

- Sørge for at klubbens overordnet mål og retningslinjer følges
- Sørge for god tone før, under og efter kamp og træning
- Tilrettelægge og udføre træningen i samarbejde med øvrige medhjælpere
- Udvælge spillere til kamp/stævne i samarbejde med øvrige ledere/hold
- Være mødestabil, ansvarsbevidst og gå forrest som et godt eksempel
- Er ansvarlig for spillernes fysiske, psykiske, mentale og socialt sportslige forhold i samarbejde med de øvrige træner/ledere omkring holdet/årgangen
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen
- Være åben over for træneruddannelse
- Deltage til inviterede klubaftener
- Så vidt muligt deltage til generalforsamling



Funktionsbeskrivelse

Assistenttræneren

Træneren skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse, som er Forretningsfører eller Sportsambassadør.

Assistenttrænerens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Assistenttrænerens opgaver:

- Sørge for at klubbens sportslige målsætning følges
- Sørge for at klubbens øvrige retningslinjer følges (se klubbens politik)
- Sørge for god tone før, under og efter kamp og træning
- Assistere og til hver en tid kunne overtage dagens træning
- Komme med input til udvælgelsen af spillere til kamp/stævne
- Modtage modstanderen på kampdagen, anviser omklædningsrum og kampbane
- Være mødestabil, ansvarsbevidst og gå forrest som et godt eksempel
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen
- Være åben over for træneruddannelse
- Deltage til inviterede klubaftener
- Så vidt muligt deltage til generalforsamling



Funktionsbeskrivelse

Hjælperen

Hjælperen skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse, som er Forretningsfører eller Sportsambassadør.

Hjælperens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Hjælperens opgaver:

- Hjælpe til med en god tone før, under og efter kamp og træning
- Være behjælpelig med hvor og hvornår træner og ass. Træner har brug for hjælp til træning som til kamp eller stævne
- Være mødestabil og ansvarsbevidst
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen
- Være åben over for kurser og inspirationsaftener
- Deltage til inviterede klubaftener
- Så vidt muligt deltage til generalforsamling

Funktionsbeskrivelse

Holdleder

Holdleder skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse, som er Forretningsfører eller Sportsambassadør.

Holdlederens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Holdlederens opgaver:

- Udfylde elektronisk holdkort inden kampstart (i samarbejde med træneren)
- Sørge for at klubbens øvrige retningslinjer følges (se klubbens politik)
- Sørge for god tone før, under og efter kamp
- Koordinere stævne, hvis man er værtsklub og spiller 3- & 5-mands bold
- Koordinere kørsel til kampe og stævner
- Koordinere vask- og frugtordning
- Sørge for dommer til hjemmekampe
- Holde et stort informationsniveau til forældrene i samarbejde med øvrige ledere
- Være behjælpelig til sociale arrangementer
- Være med til at arrangere ture for holdet
- Ansvarlig for holdkassen
- Deltage til inviterede klubaftener
- Så vidt muligt deltage til generalforsamling



Funktionsbeskrivelse

Årgangskoordinatoren

Årgangskoordinator skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse, som er Forretningsfører eller Sportsambassadør.

Årgangskoordinatorens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Årgangskoordinatorens opgaver:

- Være bindeleddet til klubbens øverste ledelse (Bestyrelsen)
- Sørge for at alle spillere er medlem af klubben
- Sørge for at indhente spillercertifikater og specielle spillertilladelser
- Sørge for at alle hold har tøj, rekvisitter og materialer til træning og kamp
- Sørge for at alle trænere og ledere har udfyldt børneattest og afleveret den til Forretningsfører.
- Sørge for der er holdledere til alle hold og skabe en tæt kontakt til disse
- Afholde min 2 årlige møder med alle ledere i årgangen
- Deltage til alles holds forældremøder
- Være behjælpelig til sociale arrangementer
- Være med til at arrangere ture for årgangen
- Give alle ledere besked, hvis der sker ændringer i klubben
- Deltage til inviterede klubaftener
- Så vidt muligt deltage til generalforsamling



Funktionsbeskrivelse

Forældrene

Forældrenes opgaver:

- Bakke op om jeres søn/datters fodbold
- Bakke op om lederne på holdet/årgangen og deres beslutninger
- Evt. melde sig som leder
- Læse klubbens politik, så der er kendskab til, hvad trænere og ledere skal rette sig efter
- Jo mere tid der lægges i klubben i forhold til hjælp, des mere stolt vil jeres barn være

Vi henviser også til DBU's 10 forældrebud sidst i Jyllinge FC Fodboldpolitik.



Funktionsbeskrivelse **Forretningsføreren**

Her henvises til hjemmesiden
www.jyllinge-fc.dk



Funktionsbeskrivelse

Sportsambassadøren

Sportsambassadøren skal referere direkte til klubbens forretningsfører eller til klubbens øverste ledelse (bestyrelsen).

Sportsambassadørens opgaver:

- At være synlig på banerne
- At besøge alle årgange på banerne samt holde et årligt årgangsmøde
- At byde ny årgang velkommen
- Implementere Jyllinge FC fodboldpolitik
- Holde klubbens ledere opdateret omkring de sidste nye DBU-kurser og -uddannelse
- Være genvej til klubbens øverste ledelse
- Fremme effektiviteten og ensartetheden
- Bidrage til mere klubliv især omkring klubhuset

Sportsambassadøren kan altid kontaktes på mail:

sportsambassador@jyllinge-fc.dk

Sportslige retningslinjer

U5 - U8

I disse årgange skal det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold være de bærende elementer. Udgangspunktet for børnene skal være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Indlæringen i denne aldersgruppe er meget forskellig pga. det enkelte barns motorik/psyke, hvorfor træningen ikke skal forceres men tages i et tempo, hvor alle kan være med.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK)
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- I disse årgange har vi ingen faste hold og niveauinddelinger

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 1 – 3 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U5-U6-U7-U8:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udøves med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning

Sportslige retningslinjer

U5 - U8

Teknik	U5	U6	U7	U8
Fodboldkoordination - Agilitybane m. gå, kravl, hop, løbe sidelæns, baglæns osv. - Lege med og uden bold (gerne med forældre) - Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå - Drible m. vrist - Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel - Drible rundt og bytte bold ved fløjt - Drible m. fodsål, inderside, yderside - Begyndende jonglering - Begyndende arbejde med rytmer	1 1 1	2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 1 1
Lodret vristspark - Lodret vristspark til bold der ligger stille - Lodret vristspark til trillende bold - Drible langsomt og sparke til bolden - Korte afleveringer	1	2 1	2 2 1 1	2 2 2 2
Indersidespark - Indersidespark til bold der ligger stille - Indersidespark til bold der triller langsomt - Drible langsomt og sparke til bolden - Korte afleveringer		1 1 1 1	2 2 2 2	2 2 2 2
Hovedstød - De fleste synes det er sjovt at prøve, men nogle er også bange - Godt råd er at bruge lettere bolde - Bliver de først bange for hovedstød, er det svært at motivere dem til det igen - Lege, hvor hovedstød er en del af legen, kan anbefales	1	1 2	1 2 2	2 1 2
Driblinger Løbedribling, speeddribling og dribling i vinkler			1	2
Finter De mest basale finter			1	2

Sportslige retningslinjer

U5 - U8

Taktisk	U5	U6	U7	U8
Spilforståelse - Hvordan ser banen ud? - Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? - Hvor er baglinjen og sidelinjen? - Hvordan sætter vi spillet i gang ved scoring, målspark osv.? - Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? - Hvornår skal jeg dribble? - Hvornår skal jeg spille bolden? - Hvor skal jeg løbe hen? - Hvordan ser banen ud?	1	2 1 1 1	2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 1 1 1 1

Motorisk / Fysisk	U5	U6	U7	U8
- Løb fremad med eller uden bold - Løb baglæns - Sidelæns løb - Vendinger - Hælsparke - Knæløft - Hoppe / Springe - Balanceøvelser - Hurtige fødder - Løbeskoling - Fartlege - Jonglering	1 1 1 1 1	2 2 2 1 1 1 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1

Mentalt	U5	U6	U7	U8
- Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok - Spillerne får succesoplevelser og selvtillid - Spillerne får ros og klap på skuldrene - Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder - Spilleren stifter bekendtskab med ordet "Fairplay" - Alle holder en god tone	1 1 1	2 2 2	2 2 2 1 1 1	2 2 2 2 2 2

Sportslige retningslinjer U9 - U10

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt, men Guldalderen starter her, hvor interesse for indlæring er i top. Udgangspunktet for børnene skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Spillerne i denne aldersgruppe kan nu se ud over deres egen støvlesnude og er mere klar til større udfordringer. Der skal nu indgå flere forskellige øvelser i træningen, hvor hovedvægten af øvelserne er med en bold hver.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænernes og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Der skal nu trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder)

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau
- 50% af tiden på deres eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK)
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- I disse år gange råder vi til, at der ikke arbejdes med faste hold

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 2 – 4 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U9-U10:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udføres med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning.

Teknisk	U9	U10
Fodboldkoordination • Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå • Drible m. vrist • Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel • Drible rundt og bytte bold ved fløjt • Drible m. fodsål, inderside, yderside • Drible med vendinger • Drible og dække sin bold • Temposkift • Jonglering	2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 1 2 2
Lodret vristspark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis • Lodret vristspark til bold der ligger stille • Lodret vristspark til trillende bold • Drible langsomt og sparke til bolden • Korte og lange afleveringer	2 2 2 1	2 2 2 2
Indersidespark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis • Indersidespark til bold der ligger stille • Indersidespark til bold der triller langsomt • Drible langsomt og sparke til bolden • Korte og lange afleveringer (gerne med afslutning på mål) • Præcise afleveringer med efterfølgende afslutninger	2 2 2	2 2 2 1 1
Hovedstød • Både lette og alm. bolde bruges • Lege, hvor hovedstød er en del af legen, kan anbefales • Fokus på hvad man bruger et hovedstød til	2 2 1	2 2 2
Vendinger • Øve vendinger med bold på forskellig vis • Fokus på løb med bold og vending	1	2 1
Driblinger • Der øves løbedriblinger og speeddriblinger	2	2
1 Berøring • Modtage og berøre bolden på forskellige måder	1	2

Sportslige retningslinjer U9 - U10

Taktisk	U9	U10
Spilforståelse - Hvornår skal jeg dribble? - Hvornår & Hvor skal jeg spille bolden hen? - Hvor skal jeg løbe hen? - Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? - Spilbarhed, dybde og bredde i spillet - Hvad er forsvars-, midtbane-, angrebs- & opbygningsspil? - Sammenspil, bandespil - Vi sparker ikke bolden ud over sidelinjen med vilje	2 1 1 2 2	2 2 2 2 2 1 1 1

Motorisk / Fysisk	U9	U10
Spilleren er blevet præsenteret for færdigheden og skal nu øve sig - Løb fremad med eller uden bold - Løb baglæns - Sidelæns løb - Vendinger - Hælsark - Knæløft - Hoppe / Springe - Balanceøvelser - Hurtige fødder - Løbeskoling - Jonglering - Temposkift	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Mentalt	U9	U10
Spilleren er blevet præsenteret for færdigheden og skal nu øve sig - Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok - Spillerne får succesoplevelser og selvtillid - Spillerne får ros og klap på skuldrene - Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder - Der arbejdes med spillerens parathed og fokusering - Spilleren stifter bekendtskab med ordet "Fairplay" - Spilleren forstår ordet "Fairplay" - Alle holder en god tone	2 2 2 2 1 2 2 2	2 2 2 2 2 2 1 2

Sportslige retningslinjer U11 - U12

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt, og I befinder jer stadig i Guldalderen, hvor interesse for indlæring er i top. Udgangspunktet for børnene skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Spillerne i denne aldersgruppe kan nu se ud over deres egen støvlesnude og er mere klar til større udfordringer, og det er på tide at lægge vægt på hurtige fædder og hurtighedstræning generelt. Der skal indgå forskellige øvelser med en bold tilhver, men megen træning kan nu udvides til større mål, større baner og større udfordringer.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere korte tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder)

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau
- 50% af tiden på deres eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK)
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- I disse årgange råder vi til, at der ikke arbejdes med faste hold

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 2 – 4 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U11-U12:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udøves med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning.

Teknisk	U11	U12
Fodboldkoordination • Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå • Drible m. vrist • Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel • Drible rundt og bytte bold ved fløjt • Drible m. fodsål, inderside, yderside • Drible med vendinger • Drible og dække sin bold • Temposkift • Jonglering	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
Lodret vristspark Spark og dribleudførelsen skal rettes på gennem vis/forklar/vis • Lodret vristspark til bold der ligger stille • Lodret vristspark til trillende bold • Drible langsomt og sparke til bolden • Korte og lange afleveringer (Præcise afleveringer) • Afslutninger på mål	2 2 2 2 1	2 2 2 2 2
Indersidespark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis • Indersidespark til bold der ligger stille • Indersidespark til bold der triller langsomt • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i bevægelse fremad • Spark til en modløbsbold fra forskellige retninger • Korte og lange afleveringer (gerne med afslutning på mål) • Præcise afleveringer med efterfølgende afslutninger	2 2 2 1 1 2 2	2 2 2 2 2 2 2
Hovedstød • Stående hovedstød • Hovedstød i bevægelse • Fokus hvad hovedstød bruges til • Spil hvor hovedstød bruges	1 2 1	2 1 2 2
Vendinger • Øve vendinger med bold på forskellig vis • Fokus på timing & tyngdepunkt • Vendinger ved modtagelse af bold	2 1 1	2 2 2



Driblinger Der øves løbedriblinger og speeddriblinger	2	2
1 Berøring - Modtage og berøre bolden på forskellige måder - Der arbejdes flere spillere sammen nu - Arbejdes med at se op og bruge de rigtige fodstillinger	2 1 1	2 2 2
Halvtliggende vristspark Spark skal rettes på gennem vis/forklar/vis - Halvtliggende spark til bold der ligger stille - Halvtliggende spark til bold der triller - Der skal arbejdes med korte og lange afleveringer - Øv sparket gerne gennem spil	1 1 1 1	2 2 2 2

Taktisk	U11	U12
Spilforståelse - Hvornår skal jeg dribble? - Hvornår & Hvor skal jeg spille bolden hen? - Hvor skal jeg løbe hen? - Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? - Spilbarhed, dybde og bredde i spillet - Hvad er forsvars-, midtbane-, angrebs- & opbygningsspil? - Sammenspil, bandespil - Vi sparker ikke bolden ud over sidelinjen med vilje - Hvordan dækker jeg op? - Angrebsspil, erobringsspil & forsvarsspil - Positioner på banen	2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Motorisk / Fysisk	U11	U12
- Løb fremad med eller uden bold med retningsskifte - Løb baglæns - Sidelæns løb - Vendinger - Hælsark og Knæløft - Skadeforbyggende træning - Hoppe/Springe - Balanceøvelser - Hurtige fødder - Jonglering - Gadedrengeløb med høje knæløftninger - Indadfører & udadfører - Diagonalløb - Hurtighed generelt	1 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2



Mentalt	U11	U12
• Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok • Spillerne får succesoplevelser og selvtillid • Spillerne får ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder • Der arbejdes med spillerens parathed og fokusering • Spilleren forstår ordet "Fairplay" • Alle holder en god tone • Opsætning af mål • Afspænding	2 2 2 2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Sportslige retningslinjer

U13 - U14

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet eller meget tæt på at være teenagere. Udgangspunktet for teenagerne skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling med vægt på mere og mere taktik og fysik.

Spillerne i denne aldersgruppe kan godt langsomt tildeles mere ansvar, og der kan stilles større krav til udførelsen af færdighederne. Det er blevet nu, at de bedste udskilles på 1. holdet osv., og hvor ordet "niveauinddeling" for alvor tager sin begyndelse. Det er også en alder, hvor man bør finde og definere en anførs forpligtelser.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere mindre tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder)

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau
- 50% af tiden på deres eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK)
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 5 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt. Der skal indøves i kamplignende situationer og under pres
- Tempo og intensitet skal øges
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed
- Speciel træning af standardsituationer (frispark, straffespark)
- Lange afleveringer og indlæg skal præsenteres nu
- U14 kan inddrage 5'er bolde i noget af træningen som forberedelse til U15 og for at øge spillerens muskelstyrke (pas på, da det kan skabe overbelastningsskader)

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning
- Holdtaktisk træning skal præsenteres
- Standardsituationer
- Område- og zoneopdækning øves
- Samarbejde på banen trænes
- U13 bliver præsenteret for 11-mandsfodbold næste år
- Forsvars-, midtbane- og angrebstaktik trænes

Motorisk / Fysisk:

- Fysisk træning er stadig kun med egen kropsvægt
- Styrketræning i mild grad kan trænes som forebyggende træning
- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen

Mentalt:

- Positiv psyke skal der arbejdes med (puberteten kan være meget svær at komme igennem for den unge og hans/hendes omgivelser). Fastholdelse ved at have nærhed til spillerne er helt sikkert at anbefale her
- Individuelle målsætninger og fokusering skal øves

Sportslige retningslinjer U15 - U17

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet teenagere. Udgangspunktet for teenagerne skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal være tekniktræning og løbeskoling med stor vægt på flere taktiske og fysiske elementer.

Spillerne i denne aldersgruppe skal alle have et eller andet ansvar af større eller mindre vigtighed, da det udvikler dem, og større krav til udførelsen af færdighederne er et must. Det er også alderen, hvor talenter måske skal hjælpes til større udfordringer, da niveauet ikke er højt nok. Men man må aldrig glemme bredden, da den er altafgørende for hele årgangen. Mange spillere falder fra pga. arbejde, lektier, kærlighed eller f.eks. efterskoleophold. Fastholdelse har en stor betydning her, så husk at holde mail-/tlf-liste opdateret, så de kan inviteres tilbage senere.

Kvalitet i træningen er vigtig, for er det ikke spændende og udfordrende, så stopper de. Det er ligeledes vigtigt, at det, der er planlagt – det være sig kamp eller træning – skal der ikke ændres på, da de sjældent kan lave om i deres planer. Da de på den lange bane ikke magter det hele, er det lettest at sløjfe fodbolden.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og spillernes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25- reglen (se forklaring herunder)
- Spillerne må gerne tages med på råd til øvelserne
- Det er dog ikke spillerne, der skal være trænere

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau
- 50% af tiden på deres eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau

Retningslinje til kamp:

- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte af hensyn til fastholdelse

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 7 timer pr. uge



Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og –detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt
- Tempo og intensitet skal øges
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed
- 5'er bolden er nu blevet den boldstørrelse, der skal spilles med
- Nedenstående skema kan give et blik over, hvad spillerne skal igennem **Teknisk**

Position	Teknisk
Målmænd	• Målmændstekniske færdigheder • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	• 1:1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	• Headning • Hurtig og sikker boldomgang • 1:1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	• God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1:1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	• Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribbling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen
Wing	• Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1:1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	• Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden - fasthold bolden - afvent medspillere).

Kilde: DBU
Ungdomstræning

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning
- Taktik handler om at udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt såvel som individuelt)
- Hver spiller skal nu lære at **opfatte, vurdere, beslutte og handle**
- **Opfatte** hvad der sker i situationen
- **Vurdere** forskellige løsninger til at komme ud af situationen
- **Beslutte** hvilken løsning der er bedst at anvende her og nu
- **Handle** ved at udføre en løsning i praksis
- Opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil og erobringsspil skal trænes nu
- Der skal snakkes og trænes spillesystemer såsom 4:4:2 & 4:3:3



Motorisk / Fysisk:

- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen
- Der skal trænes en del hurtighedstræning
- U17 spillere begynder nu at styrketræne med vægte

Mentalt:

- Individuelle målsætninger og fokusering skal trænes
- Nye ting som at præsterer under pres, konkurrencestrategier og vinderadfærd trænes.
- Psyke, selvkontrol og tålmodighed trænes
- Spillermøder er nu en rigtig god ide af afholde

Sportslige retningslinjer

U19

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet voksne. Udgangspunktet for voksentræning er, at man skal pleje al den træning, der er trænet op gennem børne- og ungdomsårene, og det skal stadig være skægt og udfordrende. Alt efter hvilket niveau, man ligger på, skal intensiteten sættes herefter.

Mange spillere falder stadig fra pga. arbejde, lektier, kærlighed eller andet. Fastholdelse har en stor betydning her, så husk at holde mail-/tlf-liste opdateret, så de kan inviteres tilbage senere.

Kvalitet i træningen er vigtig, for er det ikke spændende og udfordrende, så stopper de. Det er ligeledes vigtigt, at det, der er planlagt – det være sig kamp eller træning – skal der ikke ændres på, da de sjældent kan lave om i deres planer. Da de på den lange bane ikke magter det hele, er det lettest at sløjfe fodbolden.

Når man er U19, vil der være en del fællestræning med U17 og seniorholdene.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og spillernes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, bare på lidt forskelligt niveau
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Spillerne må gerne tages med på råd til øvelserne
- Det er dog ikke spillerne, der skal være trænere

Retningslinje til kamp:

- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte af hensyn til fastholdelse

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 8 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og –detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt
- Tempo og intensitet skal øges med og uden modstand
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed
- Nedenstående skema kan give et blik over hvad spillerne skal igennem **Teknisk**

Position	Teknisk
Målmand	• Målmandstekniske færdigheder • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	• 1:1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	• Headning • Hurtig og sikker boldomgang • 1:1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	• God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1:1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	• Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen
Wing	• Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1:1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	• Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden - fasthold bolden - afvent medspillere).

Kilde: DBU
Ungdomstræning

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning
- Taktik handler om at udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt såvel som individuelt)
- Hver spiller skal nu mestre at **opfatte, vurdere, beslutte og handle**
- **Opfatte** hvad der sker i situationen
- **Vurdere** forskellige løsninger til at komme ud af situationen
- **Beslutte** hvilken løsning der er bedst at anvende her og nu
- **Handle** ved at udføre en løsning i praksis
- Videreudvikling af forsvars- og angrebsprincipperne
- Overblik og kommunikation

Motorisk / Fysisk:

- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen
- Der skal trænes en del hurtighedstræning
- U19-spillere bruger vægttræning som en del af træningen

Mentalt:

- Individuelle målsætninger og fokusering skal trænes
- Nye ting som at præsterer under pres, konkurrencestrategier og vinderadfærd trænes.
- Psyke, selvkontrol og tålmodighed trænes
- Spillermøder er nu en rigtig god ide af afholde
- Vilje, mod, ansvar og motivation

Sportslige retningslinjer

Keeper Academy

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. Jyllinge Keeper Academy har en stor udfordring, da deres spillere er fra 10-17 år, består af både drenge og piger. De mindste skal lære alle de grundlæggende elementer i at være målmand og så bygge på alt efter, hvor hurtigt den enkelte målmand udvikler sig. I forhold til fodboldtræningen i årgangene er dette en specifik træning, hvor hver enkelt målmand får finpudset deres færdigheder eller lært nyt hver eneste træning. Man kan ikke sige, hvad hovedvægten af træningen skal være, da det er en meget spredt aldersgruppe, hvor deres udvikling både som målmand og som person er vidt forskellig. Men en ting er sikkert, alle de grundlæggende ting som fladeteknik, gribeteknik osv. Skal de alle uddannes i, og disse kompetencer vedligeholdes løbende.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen

Retningslinje til kamp:

- Der findes ingen retningslinje til kamp, da Keeper Academy er specifik træning af Jyllinges målmænd og en hjælp til årgangene til at dygtiggøre deres målmænd

Træningsmængde:

- Træningsmængden for Keeper Academy bør være mellem 1 – 4 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Sportslige retningslinjer

Keeper Academy

Udgangstillingen når målmanden "arbejder"

- Let bøjedede knæ
- Oppe på tæerne
- Hænderne lige ud fra kroppen

Placeringsevne

- Dødbolde (hjørnespark/frispark) – placering i forhold til holdet/bolden
- Skud på mål (lige på/vinkel)
- Muropstilling ved frispark

Gribeteknik

- Kroppen bag bolden
- Korrekt "gribetrekant"
- Bold til krop
- Bokseteknik
- Håndtering af flade bolde
- Faldeteknik med bold
- Fastlåsning af bold
- Opsamling af bold

Fødderne

- Sidestep med front mod bold
- "På tæerne"
- Springteknik
- Tæmning, gerne retningsbestemt
- Halvtliggende vristspark
- Indersideafleveringer
- Fodstilling ved udspark
- Brug altid begge ben

Igangsættelse

- Udkast
- Udspark
- Målspark



Der trænes også – (Aldersbestemt og kunnen)

- Fokus på fysikken - skal videreudvikles
- Hjørnespark og indlægsindgreb
- Mental styrke
- Kontra-igangsætninger
- Målmandspsyke

Motorisk, Fysisk & Mentalt

- Overstående 3 faktorer skal også trænes, men her er det vigtigt, at målmændene deles op i aldersgrupper samt efter fodboldfærdigheder, da man ikke kan træne en 11-årig i det samme som en 17-årig



Sportslige retningslinjer Seniorafdelingen

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. Seniorafdelingen er produktet af resten af vores arbejde i Jyllinge FC. Hvis der arbejdes hårdt i børne- og ungdomsårene på at uddanne og fastholde fodboldspillere, ja så høster vi selv frugten, når de bliver seniorer. De sportslige ambitioner for seniorafdelingen kan derfor variere fra år til år, og udgangspunktet er, at vi spiller i den række, der er materiale til.

Seniorafdelingen er på mange måder klubbens flagskib, og det forventes, at seniorspillerne agerer ansvarlighed og viser sig som gode eksempler for vores mange børne- og ungdomsspillere, så de har noget at se op til.

Det forventes af klubben, at seniorafdelingen samarbejder med ungdomsrækkerne i overgangen til at blive seniorspiller.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for seniorafdelingen bør være mellem 1 – 10 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp



Jyllinge FC
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge

Sportslige retningslinjer **Seniorafdelingen**

Fodboldklubben for alle

www.jyllinge-fc.dk



Jyllinge FC
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge

De 10 Trænerbud (DBU)

De 10 trænerbud

Den gode mikro- og børnetræner sikrer sig altid:

	Trænerbud	Fordi...
1	at have udarbejdet et træningsprogram.	børnene har krav på en forberedt træner.
2	at al træning foregår med bold.	mange boldberøringer styrker indlæringen.
3	at der er én bold til rådighed pr. spiller.	det stimulerer børnene til bl.a. at jonglere, dribble og finte og dermed øge deres boldkontrol.
4	at spilleren er i centrum.	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	at der spilles på små områder.	små fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	at træningen foregår i mindre grupper.	det involverer børnene. Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil, og brug meget gerne stationstræning.
7	at sikre mange boldberøringer.	den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.	forældrene kan være en stor hjælp i træningen, bl.a. ved at stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	at udvikle spilintelligens.	ved at stille åbne spørgsmål og lade spillerne selv finde svarene på banen stimuleres børnene bedst. De skal udvikle deres sans for spil- og rumopfattelse, uden at trænere eller forældre råber løsninger til børnene i spilsituationer.
10	at der er en god stemning.	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og 'vildskud', men absolut ikke til mobning.

Figur 9.2: DBUs 10 trænerbud.



De 10 Forældrebud (DBU)

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 rigtig 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

Kilde: Taget fra DBU's Holdninger & Handlinger



Misbrugspolitik i Jyllinge FC

Jyllinge FC vil gerne skabe et trygt og godt miljø for både børn, unge og voksne, hvor forskellige former for misbrug ikke hører hjemme. Jyllinge FC er en klub for alle, **uden misbrug**.

Når vi siger misbrug, så tænker vi:

- Doping
- Narkotika
- Alkohol
- Rygning

Doping

- Jyllinge FC accepterer ikke doping
- Misbrug medfører udelukkelse fra foreningens aktiviteter

Narkotika

- Jyllinge FC accepterer ikke indtagelse af Narkotika eller lign. stoffer
- Misbrug medfører udelukkelse fra foreningens aktiviteter

Alkohol

- Jyllinge FC henstiller til at al indtagelse af alkoholiske drikke kun indtages i og ved klubhuset
- Jyllinge FC henstiller til, at når voksne afholder 3. halvleg og andet i klubben, så sker det stille og roligt, når der er børn til stede
- Jyllinge FC sælger ikke øl og alkohol til børn under 18 år
- Jyllinge FC henstiller til at købe og nyde øl og alkohol i klubbens lokaler
- Der må ikke medtages øl og alkohol på klubbens anlæg uden aftale med forretningsfører
- Misbrug medfører udelukkelse fra foreningens aktiviteter

Rygning

- Rygning på kunststofbanen er forbudt
- Rygning til træning & kamp anbefales ikke
- Rygning i klubbens lokaler er forbudt
- Jyllinge FC sælger ikke røgvarer i klubben
- Jyllinge FC vil gerne skabe et røgfrit miljø for idrætsudøvere
- Misbrug medfører udelukkelse af foreningens aktiviteter

Brud på Jyllinge FC Misbrugs politik

- Ved brud på misbrugspolitikken er det klubbens bestyrelse, der fastlægger konsekvenserne



Pædofilpolitik i Jyllinge FC

Som tidligere nævnt vil Jyllinge FC skabe et trygt og godt miljø for børn og unge omkring deres idræt. Jyllinge FC følger derfor DBUs opfordring til aktivt at gå i kamp mod pædofili.

Den 1. juli 2005 trådte Lov om børneattester i kraft, det betyder, at alle idrætsforeninger skal indhente børneattester, når de ansætter en lønnet eller ulønnet leder, som skal have direkte kontakt med børn under 15 år.

Jyllinge FC bestyrelse har besluttet, at de vil indhente nye børneattester på alle ledere, der har direkte kontakt med børn under 15 år, **hvert år**.

Indhentning af børneattester signalerer, at Jyllinge FC ikke tolererer den slags. Jyllinge FC skal være et trygt og godt miljø, hvor forældrene roligt kan sende deres børn hen.

Ved mistanke om pædofili skal man henvende sig til bestyrelsen, så vi sammen kan lægge en plan for bekæmpelse. Politiet og de sociale myndigheder har stor erfaring på området i tilfælde af, at klubben skulle have brug for personer med større kompetencer.

En mistanke kan godt være en misforståelse, hvorfor vi anbefaler, at hvis man har mistanke til en person, bør man gå stille med dørene og kontakte bestyrelsen med det samme, så en undersøgelse kan blive iværksat omgående.



Jyllinge FC
Baunegårdsvej 80
4040 Jyllinge

Hjemmeside, facebook & kampklar i Jyllinge FC

Under udarbejdelse