



MICRO FODBOLD

U6-U9



Velkommen

Alle trænere og ledere omkring Microfodbolden i OB vil gerne byde jeres dreng eller pige velkommen.

Vi er glade for at I har valgt netop vores klub.

Alle de vigtigste informationer om Microfodbolden i OB er samlet i dette informationshæfte.

Vi håber at få skabt en fælles forventningsramme for det kommende samarbejde. Såvel vi trænere som I forældre spiller en vigtig fælles rolle for jeres barns fodboldoplevelser.

Vi skal gøre, hvad vi kan, for at det bliver sjovt og udviklende at spille fodbold i et trygt og godt træningsmiljø.

Indhold

Velkommen	2
Indhold	3
Medlemskab	4
Når jeres barn møder til træning første gang	4
Beklædning	4
Træning	4
Forskellighed gør stærk	5
Kontingent	5
Strukturen på en træning	5
Fortæring	5
Uden for sidelinjen – før tid	5
Stævner	6
Hvilket hold kommer barnet på til stævner?	7
Spillerne	7
Forælderrollen	7
Vær ikke for ambitiøs på barnets vegne	8
De 10 forældre bud	8
Motionsklub	9
Pædofili	9
Hvem er trænerne?	9
Vil du give en hånd med?	9
Har du spørgsmål	9
Telefonliste	10

Børnefodbold U10-U13

1. udgave
November 2009

Redaktion

Jan Knudsen
jkn@ob.dk
tel. 40 45 78 60

Layout

Dorte Falkenberg Conrad
dorte@colourmind.dk
tel. 26 83 67 99

Medlemskab

OB har vedtaget, at medlemmer som minimum er 5 år. Alle er velkomne uanset færdigheder. OB er i særdeleshed "kvarterets klub" i disse aldersgrupper.

Det vigtigste er lysten og viljen til at spille fodbold. Det er dét, som vi sætter højest, og som gør børnene glade for at komme til træning.

Sæsonen går fra efter skolernes sommerferie til næste sommerferie.

Når jeres barn møder til træning første gang

Som I hurtigt vil opleve til træningen, består hele gruppen af nogle børn med vidt forskellige forudsætninger og erfaringer lige fra børn der aldrig har prøvet at spille fodbold og til nogle børn, der er øvede, selvom de ikke er særlig gamle. Uanset hvor god jeres barn er til fodbold, så er der altid plads på holdet

Efter den første træning vil I kunne tale med os, og I vil modtage informationshæftet "Velkommen i OB – godt du kom" samt denne informationsfolder. Læs venligst begge grundigt, da det er grundlaget for de overordnede holdninger og principper i vores klub.

I vil også modtage folderen DBU "Holdninger og Handlinger", som vi har bygget vores koncept op omkring.

Desuden vil I modtage en indmeldelsesblanket til OB Forældreforening og Club Victor.

Beklædning

Man behøver ikke at have noget flot fodboldtøj for at være med. Dog er benskiner altid obligatorisk til både træning og kamp, og man kan ikke være med uden. Fodboldstøvler i udendørssæsonen er uundværlige, særligt hvis banerne er meget våde. Til indendørs træning skal der benyttes fodtøj, som kun anvendes indendørs.

Hvert barn skal selv medbringe en sribet OB trøje til kampe. Det er også fint med en ældre model OB-trøje. Når hvert barn møder i sin egen trøje, slipper vi for skiftevis fælles trøjevask m.m.

Ny trøje kan købes i OB-shoppen. Ved fællesindkøb til

årgangen (minimum 10 trøjer) er der rabat på omkring 40 % på den officielle OB Trøje.

Og husk for de mindste gælder det, at forældrene binder deres snørebånd – helst med dobbeltknuder.

Glemte beklædningsgenstande bliver lagt i den grå metalkasse i klubhusets mellemgang overfor indgangen til Atriumgården.

Træning

Sommerhalvåret

I sommerhalvåret trænes der udendørs to gange om ugen – mandag og onsdag.

Træningen foregår i perioden primo april til medio oktober hver mandag og onsdag kl. 17.00 – 18.30 på kunstgræsbanen i Ådalen.

Kom til tiden til træning og husk at læse reglerne for brugen af kunstgræsbanen, som hænger ved indgangen til banen.

I tilfælde af og torden og lyn afbrydes træningen og børnene guides i klubhuset.

Vinterhalvåret

I vinterhalvåret trænes der fast én gang ugentlig i OB Hallen.

- U6 drenge/piger
mandag kl. 16.00 – 17.00 i OB-hallen
- U7 drenge/piger
mandag kl. 17.00 – 18.00 i OB-hallen
- U8 drenge
onsdag kl. 16.00 – 17.00 i OB-hallen
- U9 drenge
onsdag kl. 17.00 – 18.00 i OB-hallen
- U8 + U9 piger
torsdag kl. 16.00 – 18.00 i OB-hallen

Derudover har trænerne mulighed for at afvikle udendørstræning på kunstgræsbanen i Ådalen hver fredag kl. 15.00-16.30 eller i weekenderne efter aftale. Hvis trænerne benytter sig af denne mulighed vil de meddele det særskilt.

Kom til tiden til træning og husk at læse reglerne for brugen af OB Hallen, som hænger ved indgangen til hallen.

Forskellighed gør stærk

OB Microfodbold bygger på delvis alders- og kønsintegration for U6 til og med U9.

Glæden ved fodbold og lysten til samvær med de øvrige børn samt at børnene gør en indsats hver på deres niveau og udviser respekt for øvrige børn og voksne er fundamentale.

Børnene er inddelt i følgende grupper:

U6 drenge og piger (årgang 2004)

U7 drenge og piger (årgang 2003)

U8 drenge og piger (årgang 2002)

U9 drenge og piger (årgang 2001)

Træningen foregår fortrinsvis i disse grupper. I løbet af udendørssæsonen vil der desuden foregå nogle samtræninger på tværs af køn og årgange

Forskellighed betragter vi som en styrke. Vi vil gerne træne ud fra princippet om 25 – 50 – 25.

25 % træning med børn der er stærkere end en selv, 50 % med jævnbyrdige og 25 % af tiden med børn der er mindre erfarne. Dette søger vi at opnå ved at inddele børnene i forskellige grupper fra gang til gang, således at børn på flere niveauer er repræsenteret i hver gruppe. Vi træner dog alle sammen samtidig og altid sammen.

De grundlæggende fodboldregler for 3:3 og 5:5 stævner vil vi også præsentere for børnene.

Kontingent

Kontingentet koster 300,- kr. pr. kvartal og opkræves via betalingservice. Der er et indmeldelsesgebyr for børn på 50 kroner.

Girokort til indbetaling af kontingent vil I modtage ved førstkommande kvartalsindbetaling.

Kom og vær med et stykke tid og se tingene lidt an, inden I melder barnet ind i klubben. Vi vil dog gerne have, at man derefter får afleveret indmeldelsesblanketten, da den er med til at vise os, hvor mange børn vi reelt har i gruppen.

Man kan ikke spille kamp eller stævne for OB hvis man ikke er meldt ind klubben.

Vi gennemgår medlemslisterne kvartalsvis.

Strukturen på en træning

1. Fælles opvarmning – årgangsvist
2. Stationstræning – minimum 3 stationer med generel koordinations- og motoriktræning, færdighedstræning og spilstræning på hver træningsdag
3. Fælles afslutning – årgangsvist
4. Fælles stævne gennemsnitlig hver 6 uge.
5. Stævnedeltagelse 3:3 for U6 og U7 samt 5:5 for U8 og U9
6. Fælles arrangement i august, december og juni

Vi vil gerne have at børnene har rigtig mange boldberøringer til træning hver gang. Derfor er det et krav til trænerne at leg, øvelser og spil altid foregår med bold.

Klubben har i den sammenhæng valgt at investere i en bold pr. spiller samt alle andre relevante og nødvendige rekvisitter for at kunne gennemføre en høj kvalitativ træning.

Fortæring

Det bedste, I kan give jeres børn med til træning, er vand og frugt, da det slukker tørsten bedst. Der vil altid til træning være indlagt korte drikkepauser. Frugten er god at gå hjem på.

Slik, kager, kiks m.v. er ikke sagen til træning.

Uden for sidelinjen – før tid

Det kan i sjældne tilfælde ske, at vi beder et barn om, at sætte sig uden for sidelinjen i forbindelse med træning eller kamp og først deltage igen, næste gang. Dette kan eksempelvis ske, hvis barnet er for træet og begynder at drille de andre børn, eller hvis barnet slår de andre.

Som træner forventer vi, at I bakker os op, hvis vi er nødt til jeres barn uden for sidelinjen.

Trænerne tager aldrig nogen diskussioner med forældre, mens der er børn tilstede. Vi vil ikke acceptere at utilfredshed formidles på sidelinjen.

I er derimod velkomne til at ringe til trænerne efter træningen, hvis I mangler en forklaring eller lignende. Kun i dialog med jer kan vi forbedre os samt sikre at der er en god forventningsafstemning.

Stævner

Fakta om Udendørs

U6 og U7 spiller 3:3 og U8 og U9 spiller 5:5 – begge i stævneform samt uden resultatregistrering. Vi deltager i FBUs stævner, Jyske 3-bold samt i andre udvalgte én dagsstævner.

Til nogle enkelte stævner er der niveauopdeling i A, B og C niveau. Vi vurderer fra gang til gang, hvilke hold der tilmeldes hvilke rækker. Udgangspunktet er dog, at der ingen niveaudeling er for U9 og yngre.

3:3 stævner

- Spiller 3 mod 3.
- Afvikles i stævneform.
- Ingen resultater – under kampene bliver der talt mål, men resultatet bruges ikke til at finde en samlet vinder.
- Hold, der er bagud med tre mål, må sætte én ekstra spiller på banen. Hvis holdet er bagud med seks mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.
- Puljer á op til 5 hold.
- Kampe á 1 x 12 minutter.
- Tre stævner forår og tre stævner efterår.
Der er medaljer til alle deltagere efter forårets sidste stævne samt efter efterårets sidste stævne.
- Banestørrelse max. 21 x 13 meter – min. 16,5 x 11 meter.
- Målstørrelse 1,5 x 1,0 meter
- Boldstørrelse 3.
- Der spilles uden målmand.
- Der spilles med indspark.
- Der spilles med hjørne- og målspark.
- Spillerne giver hinanden hånden i midtercirklen inden kampen. Efter kampen giver man også hånd og siger tak for kampen.
- Der skal udvises fairplay – venskabelighed, respekt og den rette ånd.

5:5 stævner

- Spiller 5 mod 5.
- Afvikles i stævneform.
- Ingen resultater – under kampene bliver der talt mål, men resultatet bruges ikke til at finde en samlet vinder.
- Hold, der er bagud med tre mål, må sætte én ekstra spiller på banen. Hvis holdet er bagud med seks

mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.

- Puljer á op til 5 hold.
- Kampe á 1 x 12 minutter.
- Tre stævner forår og tre stævner efterår.
Der er medaljer til alle deltagere efter forårets sidste stævne samt efter efterårets sidste stævne.
- Banestørrelse max. 21 x 13 meter – min. 16,5 x 11 meter.
- Målstørrelse 1,5 x 1,0 meter
- Boldstørrelse 3.
- Der spilles uden målmand.
- Der spilles med indspark.
- Der spilles med hjørne- og målspark.
- Spillerne giver hinanden hånden i midtercirklen inden kampen. Efter kampen giver man også hånd og siger tak for kampen.
- Der skal udvises fairplay – venskabelighed, respekt og den rette ånd.

Fakta om Indendørs

Til indendørsstævner vil der være tilmelding fra stævne til stævne, stævnerne foregår efter varierende regler som fastsættes af stævnearrangørerne.

Tilmelding til stævner, antal af hold der skal tilmeldes mm. afgøres af årgangstræneren.

Årgang	U6 drenge	U7 drenge
Spiller på tværs i hallen (3 baner)	Ja	Ja
Antal spillere på banen (max)	3	3
Antal udskifttere (max)	3	3
1 spiller over midten	Nej	Nej
Målmand må tage med hænder	Nej	Nej
Udvist spiller må erstattes af ny spiller	Ja	Ja
Udvist spiller ude til næste scoring (ingen kort)	Ja	Ja
Boldstørrelse	3	3

Årgang	U8 drenge + piger	U9 drenge + piger
Spiller på tværs i hallen (3 baner)	Nej	Nej
Antal spillere på banen (max)	4	4
Antal udskifttere (max)	3	3
1 spiller over midten	Nej	Nej
Målmand må tage med hænder	Ja	Ja
Udvist spiller må erstattes af ny spiller	Ja	Ja
Udvist spiller ude til næste scoring (ingen kort)	Ja	Ja
Boldstørrelse	3	3

Vær i øvrigt opmærksom på at indendørsstævner betales særskilt af de deltagende børn. Prisen for at deltage i indendørsstævner vil variere afhængig af stævnegebyret.

Hvilket hold kommer barnet på til stævner?

Som nævnt er holdene først og fremmest inddelte efter årgange. Derefter er de primært delt efter sociale hensyn.

Til nogle enkelte stævner er der niveauopdeling i A, B og C niveau. Vi vurderer fra gang til gang, hvilke hold der tilmeldes hvilke rækker. Udgangspunktet er dog, at der ingen niveaudeling er for U9 og yngre.

Vi prøver at sammensætte jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe.

Oftentimes vil vi til stævner tage alle børnene i en årgang med samtidig – især for at styrke fællesskabet.

Vi vil gerne have at børnene oplever at de spiller på ét stort hold, hvor alle er med. Det vil vi gøre rigtig meget for.

Vi vil rigtig gerne deltage i stævner, men det er vigtigt, **at I sørger for at melde fra i så god tid som muligt til kamp**, hvis I ikke kan komme.

Alle børnene vil komme med ud at spille stævner – oftest kønsopdelt. Når jeres barn er med til stævne er det ud fra princippet om at spille mindst halvdelen af hver kamp ved et stævne. Vi tilstræber derudover at alle får lige meget spilletid uanset evner.

Når jeres barn skal spille kamp, vil I få en kampseddel med hjem fra træning (den enkelte årgangstræner kan dog vælge at informere på anden vis).

Spillerne

Fokusområder i forhold til det at indgå i en fodboldgruppe:

- Spillerne skal tale ordentligt til hinanden og træneren.
- Aldrig negativ kritik af hinanden, hverken på eller udenfor banen.
- Aldrig kritik af dommerens kendelser, du kan alligevel ikke omstøde kendelsen.

- Starter kampen med at ønske hinanden en god kamp
- Takker pænt for kampen
- Siger undskyld hvis man begår et frispark eller der dømmes herfor
- Spillerne skal være gode repræsentanter for klubben
- Fokus på det sociale, opbygning af kammeratskaber (det kunne jo blive livslange)

Forældrerollen

Forældrene skal stille sig ved sidelinjen / banderne, så de kan opfange bolde, der ruller langt væk fra linjen / over banderne. Det sparer børnene for en masse kræfter og sikrer, at spillet glider.

Forældrene skal være parat til på skift at være guider til træning. Guidens opgave er indledningsvis at være behjælpelig med at få alle børn samlet og sat ned i midtercirklen og efter opvarmningen at hjælpe en udvalgt gruppe børn fra en station til en anden.

Som forældre skal I også forvente at blive involveret i træningen, når der er afbud fra træneren – i dette tilfælde vil I blive ansvarlig for det vi kalder "en lettere" station – eksempelvis at lede et spil 3:3 på 2 mål.

Kampleder ved et 3:3 stævne kan også blive en sjov opgave for jer forældre. Dømmes frispark, indkast, målspark, hjørnespark samt binde snørebånd, trøste lidt og give nogle gode råd er vel ingredienserne i den opgave.

Der skal desuden bruges bil og chauffører til stævner – dette aftales fra gang til gang. Vi arbejder på at forældrene står for koordineringen.

OB har desuden et mål om en grilldag om sommeren, juleafslutning i december samt deltagelse i et fælles stævne – opgaver som vi gerne ser forældre medvirke til at løse på skift.

Ved de fælles stævner vil vi gerne slutte af med lidt kage – så en "kagegruppe" har vi også brug for.

Ja, der er en opgave til alle. Hvad vil du gerne hjælpe med? Når, du har besluttet dig, så henvend dig til dit barns træner eller Børnechef, Morten Jacobsen på 2448 3915 eller umiddelbart efter træningen.

Først og fremmest er det vigtigt, at der altid er mindst én forælder eller anden voksen, som barnet har tillid til med til træning og kamp. Det er ikke sjovt for et barn på dette alderstrin at være alene, hvis der opstår behov for trøst eller andre problemer. Dette er forældrenes ansvar - ikke trænerens.

Man må som forældre meget gerne komme med ros og anerkendelse til børnene under træningen og kamp. Vi vil derimod ikke acceptere det modsatte eller instruktioner, og vi vil påtale det såfremt vi ser og hører dette. Såfremt der opstår problemer eksempelvis mellem børnene, tager vi os af det i første omgang. Hvis vi ikke kan løse det, så kalder vi på jer. Vores erfaring er også, at børnene kan løse meget selv, men også at eksempelvis det at få tilkendt et "straffespark" kan løse op for konflikter og gråd!

Under stævnerne vil vi gerne have, at alle forældre på holdet samler sig på den ene sidelinje i god afstand til trænerne og spillere.

Vær ikke for ambitiøs på barnets vegne

- det kan ødelægge meget for barnet, holdet og trænerne.

Vi syntes, at det er en meget dårlig idé at fokusere på, om barnet scorer mål. Blandt andet kan det betyde, at barnet primært tænker i egen succes frem for holdets succes. I kan i stedet rose og anerkende barnet for eksempelvis en god aflevering eller en god indsats. Det er noget, der vil bidrage både til barnets og holdets udvikling også på langt sigt. Fokuser på de gode ting i spillet i stedet for på sejre og nederlag. Spørg til kampen i stedet for til resultatet.

Selvfølgelig er det ikke sjovt at tabe, slet ikke når man kun er 5 eller 6 år gammel, men undlad for alt i verden at tildele kampløseren skylden for nederlaget.

Vi forventer naturligvis også, at man opfører sig kor-

rekt både til træning og kampe - dvs. ikke råber ad kampløserne og/eller trænerne. Til kamp repræsenterer vi alle sammen OB, og det skal vi gøre på en ordentlig måde.

Det bedste, I derudover kan deltage med for jeres barn, er jeres positive interesse.

De 10 forældre bud

- 1 Mød op til træning og kamp - barnet ønsker det.
- 2 Giv opmuntring til ALLE spillere (også gerne modstanderne) under kampen - ikke bare dit barn.
- 3 Giv opmuntring i både medgang og modgang - giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
- 4 Respekter trænerens brug af spillerne - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
- 5 Se på dommeren som en vejleder - kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
- 6 Giv opfordringer til dit barn om at deltage - pres ikke.
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
- 9 Vis respekt for arbejdet i klubben - tag gerne initiativ til sociale fælles ting, hvor man også kan afklare ambitioner og holdninger. Det sociale behøver heller ikke altid handle om fodbold. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst.
- 10 Tænk på, at det er dit barn, der spiller fodbold - ikke dig!

Motionsklub

Der er tilbud til alle forældre om løbemotion hver onsdag med instruktør.

I møder omklædt ved indgangen til kunstgræsbanen kl. 16.45.

Der vil gennem året være forskellige relevante arrangementer for motionsløberne.

Pædofili

Samtlige trænere og ledere i Odense Boldklub, der arbejder med unge i forbindelse med et af klubbens ungdomshold, skal forinden tiltrædelse, kontrolleres i rigspolitiets kriminalregister for eventuelle pædofilidomme

Hvem er trænerne?

Eftersom I vælger at sende jeres barn til os, er det rimeligt, at I ved, hvem vi er. Det giver forhåbentlig noget tryghed at vide dette. Nogle af os er samtidig forældre til børn, som spiller på holdet. Trænerjobbet er for os alle et stykke frivilligt arbejde. I bedes tage dette i betragtning, når I stiller krav til os.

Se oversigt over trænerene på næste side.

Vil du give en hånd med?

Kontakt Jan Knudsen, jakn@ob.dk eller ring på 4045 7860, hvis du har lyst til at bage kage, være i grillfestudvalget, assistenttræner, stævnedhjælper eller

...

Har du spørgsmål

... til ovenstående, er du velkommen til at kontakte Børnechef, Morten Jacobsen på 2448 3915 eller Jan Knudsen, jakn@ob.dk eller ring på 4045 7860.

Telefonliste

Funktion	Navn	Privat	Mobil	E-mail
Børnechef	Morten Jacobsen		24 48 39 15	morten@b-jacobsen.com
Administrativ leder	Ulrik Præstegaard	66 17 17 12	29 38 66 09	ulrik.ob@gmail.com
U6 (Årgang 2004)				
Cheftræner	Henrik Frisch		51 51 52 56	hf@frischogheiboll.dk
Årgangstræner	Morten Klit			
Årgangstræner	Thomas Mahler			
Årgangstræner	Mads Christiansen			
Årgangstræner	Mikkel Seesko			
Årgangstræner	Martin Rud	66 11 95 40	20 30 61 79	martin.ruud@saralee.com
U7 (Årgang 2003)				
Cheftræner	Bo M. Grønhøj		21 65 24 55	bgr@torm.com
Årgangstræner	Simon Lagoni Thorslund		60 70 64 00	sim_lago@hotmail.com
Årgangstræner	Nanna Hyldig	66 11 30 56		
Årgangstræner	Christoffer T. Andersen			
Årgangstræner	Jacob Houlberg	65 91 06 36		
Årgangstræner	Christian Hørlich		22 44 22 14	
Årgangstræner	Noor Al-Hashim		53 37 85 50	
U8 (Årgang 2002)				
Cheftræner	Kasper Mogensen		28 12 61 86	donkasper1@hotmail.com
Årgangstræner	Claus Madsen	61 82 04 40	21 43 82 74	claus.madsen@ouh.regionsyddanmark.dk
Årgangstræner	Mads Willum		22 41 69 94	
Årgangstræner	Rasmus Bødker			
Årgangstræner	Morten Borup	66 12 43 40		morten@borup-demant.dk
Årgangstræner	Thomas Kim Clausen		22 58 22 46	klaregade@nypost.dk
Årgangstræner	Nikolaj Aarup Karstensen		29 80 14 58	krika@privat.dk
U9 (Årgang 2001)				
Cheftræner	Peter Højgaard		22 76 61 63	lotte.peter@get2net.dk
Årgangstræner	Erik Rahbek		51 16 55 35	erik.rahbek@mail.dk
Årgangstræner	Daniel Giese Kereksen	66 16 52 18	21 60 85 60	ketelsen@mail.mira.dk
Årgangstræner	Anders Jydby Jørgensen		27 19 76 31	anders_jydby@hotmail.com
Stævnehjælper	Michael Madsen Brandt		29 72 74 94	michael@madsenbrandt.dk