



# BØRNE FODBOLD

U10 - U13



## Velkommen

Alle trænere og ledere omkring Børnefodbolden 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 Børnefodbolden 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

<b>Velkommen</b>	<b>2</b>
<b>Indhold</b>	<b>3</b>
<b>Medlemmer</b>	<b>4</b>
<b>Når jeres barn møder til træning første gang</b>	<b>4</b>
<b>Kontingent</b>	<b>4</b>
<b>Beklædning</b>	<b>4</b>
<b>Træning</b>	<b>4</b>
<b>Forskellighed gør stærk</b>	<b>4</b>
<b>Strukturen på en træning</b>	<b>5</b>
<b>Fortæring</b>	<b>5</b>
<b>Stævner</b>	<b>5</b>
<b>Hvilket hold kommer barnet på til stævner/kamp?</b>	<b>5</b>
<b>Tøjpolitik</b>	<b>5</b>
<b>Spillerne</b>	<b>6</b>
<b>Forælderrollen</b>	<b>6</b>
<b>Vær ikke for ambitiøs på barnets vegne</b>	<b>6</b>
<b>Motionsklub</b>	<b>6</b>
<b>Hjem fra træning – før tid</b>	<b>7</b>
<b>De 10 forældre bud</b>	<b>7</b>
<b>Fakta om stævne/kampformerne</b>	<b>7</b>
<b>Diverse</b>	<b>8</b>
<b>Pædofili</b>	<b>8</b>
<b>Hvem er trænerne?</b>	<b>8</b>
<b>Vil du give en hånd med?</b>	<b>8</b>
<b>Telefonliste</b>	<b>9</b>

## **Børnefodbold U10-U13**

1. udgave  
September 2009

## **Redaktion**

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

## **Layout**

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

## Medlemmer

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. Der arbejdes også målrettet med at udvikle spillerne og derfor har vi store krav til vore træneres daglige virke på banen.

## Når jeres barn møder til træning første gang

I vil modtage informationshæftet "Velkommen i OB – godt du kom" samt dette informationsfolder. Læs venligst begge grundigt, da de 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.

## Kontingent

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

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

Kom og vær med et stykke tid (typisk 14 dage) og se tingene lidt an, inden I melder barnet ind i klubben. Vi vil dog gerne have, at man derefter får afleveret indmeldelsesblanketten – findes i brevholder uden for kontoret i klubhuset ellers spørg træneren om hjælp. Man kan ikke spille kamp eller stævne for OB, hvis man ikke er meldt ind i klubben.

Vi gennemgår medlemslisterne månedsvis.

## 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.

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

## Træning

Sæsonen går fra efter skolernes sommerferie til næste sommerferie. I sommerhalvåret trænes der udendørs to til tre gange om ugen afhængig af årgang. I vinterhalvåret træner alle indendørs én gang om ugen – nogle supplerer også med udendørs træning.

Træningen foregår på anlægget i Ådalen. I tilfælde af og torden og lyn afbrydes træningen og børnene guides i klubhuset.

## Forskellighed gør stærk

**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.**

Børnene er inddelt i træningsgrupper som dækker 2 stævne/turneringshold. Der vil oftest være 4-6 spillere ekstra pr. træningsgruppe end der kræves til stævne/turneringsholdene.

Alle i samme årgang træner samtidig og ved siden af hinanden. Undtagelsen er i U13 træningsgruppe 1.

Konceptet er ud fra nedenstående principper. Glæden ved fodbold og lysten til samvær med de øvrige børn samt at børnene gør en indsats på deres niveau og udviser respekt før øvrige børn og voksne er fundamentalt.

De grundlæggende fodboldregler for 5:5, 7:7, 9:9 og 11:11 kampe vil vi om nødvendigt også præsentere for børnene.

## Strukturen på en træning

1. Fælles opvarmning for alle i træningsgruppen
2. Indholdet vil være generel koordinations- og motoriktræning, færdighedstræning og spiltræning på hver træningsdag
3. Fælles arrangement i årgangene i henholdsvis 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. Tank spillerne op før træning. Godt med rugbrød, frugt eller andet sundt, så spillerne ikke mister koncentrationen grundet for lavt blodsukker.

## Stævner

- U10 spiller 5:5 i stævneform, inddelt i A, B og C-rækker samt uden resultatregistrering.
- U11 spiller 5:5 og 7:7 i stævneform, inddelt i A, B og C-rækker samt uden resultatregistrering.
- Desuden spiller træningsgruppe 1 i 7-mands turnering i U12-rækken – dette ud fra princippet om at "lige hold leger bedst".
- U12 spiller 7-mands turnering, inddelt i A, B og C-rækker samt uden resultatregistrering.
- U13 spiller 7:7 og 9:9 i turneringsform, inddelt i A, B og C-rækker samt uden resultatregistrering.

Desuden spiller træningsgruppe 1 i 11-mands turnering i U14-rækken – dette ud fra princippet om at "lige hold leger bedst".

## Hvilket hold kommer barnet på til stævner/kamp?

Som sagt er holdene først og fremmest inddelt efter årgange, men de er samtidig helt eller delvist inddelt efter deres aktuelle niveau og hvem vi skal spille mod ved stævnerne.

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

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/kamp, men det er vigtigt, at I sørger for at melde fra i så god tid som muligt til stævner/kamp, hvis I ikke kan komme. Alle børnene vil komme med ud at spille. Når jeres barn er med til stævne er det ud fra princippet om at spille mindst halvdelen af hver kamp ved et stævne. Når jeres barn skal spille kamp, vil I få en kampseddel med hjem fra træning eller info på mail. Korrespondanceformen, aftales fra gruppe til gruppe.

## Tøjpolitik

Klubbens tøjpolitik har sit udgangspunkt i økonomien, hvilket giver ret snævre grænser for indkøb. En del hold har gennem en aktiv forældregruppe fået sponsoreret tøj.

Nedenstående tabel viser hvilken beklædning klubben stiller til rådighed, for de angivne aldersgrupper.

	Kamptrøje	Shorts	Strømper	Træningsdragt	Træningstøj
U10	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
U11	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
U12	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
U13	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej

## Spillerne

Fokusområder i forhold til det at indgå i en fodbold-gruppe:

- 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.
- Fairplay frem for alt:
- 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)

## Forælderrollen

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

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 i september, juleafslutning i december samt sommerfest i juni – opgaver som vi gerne ser forældre 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 klubbens daglige leder, Jan Knudsen på 4045 7860 eller umiddelbart efter træningen.

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 in-

struktioner, 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.

Under stævnerne/kampene vil vi gerne have, at alle forældre på holdet samler sig på den ene sidelinje i god afstand til trænere og spillere – om nødvendigt for spillerne på modsatte side og ingen instruktioner til spillerne undervejs – kun opmuntringer.

## Vær ikke for ambitiøs på barnets vegne

Vi synes, at det er en meget dårlig idé at fokusere på, om barnet scorer mål. Blandt andet kan det betyde, at barnet ikke vil aflevere bolden, men selv vil score hele tiden.

I kan i stedet rose og anerkende barnet for eksempelvis en god aflevering eller en god arbejdsindsats. 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.

Selvfølger er det ikke sjovt at tabe, men undlad for alt i verden at tildele dommeren skylden for nederlaget.

Vi forventer naturligvis også, at man opfører sig korrekt både til træning og kampe - dvs. ikke råber ad kamplederne/dommerne eller trænere. 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.

## Motionsklub

Der er tilbud til alle forældre om løbemotion hver onsdag med instruktør. I møder omklædt ved indgangen til kunstgræsbanen kl. 17.15.

Der vil gennem året være forskellige relevante arrangementer for motionsløberne.

Der vil i foråret 2010 komme yderligere motionstilbud.

## Hjem fra træning – før tid

Det kan i sjældne tilfælde ske, at vi beder et barn om, at gå hjem fra træning eller kamp og komme igen næste gang.

Som trænere forventer vi, at I bakker os op, hvis vi er nødt til at sende nogen hjem. Vi trænere har i enighed besluttet, at vi aldrig tager nogen diskussioner med forældre, mens der er børn tilstede. I er derimod velkomne til at ringe til os 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.

Vi vil ikke acceptere at utilfredshed formidles på side-linjen. Kritiser aldrig en træner i børnenes påhør.

## De 10 forældre bud

- 1 Mød op til træning og kamp - barnet ønsker det.
- 2 Giv opmuntring til ALLE spillere 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 social 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!

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

Hvis I ændrer telefonnumre eller andet så send en mail til træneren eller ovennævnte.

## Fakta om stævne/kampformerne

### U-10 drenge og piger - 2000 (5:5)

- Spiller 5 mod 5.
- Afvikles i stævneform.
- Ingen resultater.
- Tre niveauer for drenge - 2 niveauer for piger.
- Puljer á 8-10 hold. Holdene møder forskellige modstandere fra stævnedag til stævnedag.
- Kampe á 2 x 10 minutter.
- Fem stævner forår og fem stævner efterår.
- Holdene tilmeldes én gang til foråret og én gang til efteråret.
- Banestørrelse max. 36 x 25 meter – min. 26 x 20 meter. Målfelt 13 x 5 meter.
- Målstørrelse 3,0 x 1,5 meter.
- Boldstørrelse 4.

### U-11 drenge og piger - 1999 (5:5)

- Spiller 5 mod 5.
- Afvikles i stævneform.
- Ingen resultater.
- Tre niveauer for drenge - 2 niveauer for piger.
- Puljer á 8-10 hold. Holdene møder forskellige modstandere fra stævnedag til stævnedag.
- Kampe á 2 x 10 minutter.
- Fem stævner forår og fem stævner efterår.
- Holdene tilmeldes én gang til foråret og én gang til efteråret.
- Banestørrelse max. 36 x 25 meter – min. 26 x 20 meter. Målfelt 13 x 5 meter.
- Målstørrelse 3,0 x 1,5 meter.
- Boldstørrelse 4.

### **U-11 drenge og piger - 1999 (7:7)**

- Spiller 7 mod 7.
- Afvikles i stævneform
- Ingen resultater.
- Tre niveauer for drenge - 2 niveauer for piger.
- Puljer á 8-10 hold. Holdene møder forskellige modstandere fra stævnedag til stævnedag.
- Kampe á 2 x 10 minutter.
- Fem stævner forår og fem stævner efterår.
- Holdene tilmeldes én gang til foråret og én gang til efteråret.
- Banestørrelse max. 65,00 x 56 meter min. 50 x 40 meter. Målfelt 25 x 8 meter.
- Målstørrelse 5,0 x 2,0 meter.
- Boldstørrelse 4.

### **U-12 drenge og piger - 1998 (7:7)**

- Spiller 7 mod 7.
- Afvikles i turneringsform (enkelturnering).
- Tre niveauer.
- Holdene tilmeldes én gang til foråret og én gang til efteråret.
- Kampe á 2 x 30 minutter.
- Banestørrelse max. 65,00 x 56 meter min. 50 x 40 meter. Målfelt 25 x 8 meter.
- Målstørrelse 5,0 x 2,0 meter.
- Boldstørrelse 4.

### **U-13 drenge og piger – 1997 (7:7)**

- Spiller 7 mod 7
- Afvikles i turneringsform (enkelturnering).
- Holdene tilmeldes én gang til efteråret og én gang til foråret.
- Kampe á 2 x 30 min.
- Banestørrelse max. 68 x 52,5 meter - min. 56 x 45 meter. Målfelt 25 x 8 meter.
- Målstørrelse 5 x 2 meter.
- Boldstørrelse 4.

### **U-13 drenge og piger – 1997 (9:9)**

- Spiller 9 mod 9.
- Afvikles i turneringsform (enkelturnering).
- Holdene tilmeldes én gang til efteråret og én gang til foråret.
- Kampe á 2 x 30 min.
- Banestørrelse max. 72 x 68 meter. Målfelt 27 x 11 meter.

- Målstørrelse 5 x 2 meter.
- Boldstørrelse 4.
- BEMÆRK DER SPILLES MED OFF-SIDE I 9:9 FOR U-13 DRENGE OG PIGER

## **Diverse**

### **Pokalturnering**

- Ingen pokalturnering før U-15 – Drenge/Pige.

### **Kåring af fynsmester**

- Ingen kåring af fynsmester før U-14 – Drenge/Pige

## **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 tryk 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 trænere på næste side.

## **Vil du give en hånd med?**

Kontakt Jan Knudsen, jakn@ob.dk eller ring på 40 45 78 60, hvis du har lyst til at bage kage, være i grillfestudvalg, assistenttræner, stævnehjælper eller...

## Telefonliste

U10 (Årgang 2000)	Navn	Privat	Mobil
Administrativ leder	Anita Wegener	60 47 59 63	26 50 87 87
Cheftræner	Ole Abildgaard		51 27 68 87
Årgangstræner	Henrik Sangild	66 19 18 82	63 18 11 10
Årgangstræner	Adam A. Rosendahl		31 21 82 54
Årgangstræner	Jari Hedegaard Gulløv		40 62 54 85
Årgangstræner	Kenneth Gregersen		40 15 15 51
U11 (Årgang 1999)			
Administrativ leder	Ulrik Præstegaard	66 17 17 12	29 38 66 09
Cheftræner	Morten Bach		20 19 57 30
Træner Gruppe 1	Jan Mikkelsen		25 25 33 84
Træner Gruppe 2	Christian Pilegaard		28 94 63 66
Træner Gruppe 2	Ebbe Blacake Hansen	64 74 20 03	61 33 43 59
Træner Gruppe 2	Jonas Sørensen		31 50 45 11
Stævnehjælper Gruppe 2	Søren Larsen	66 19 38 05	40 82 15 12
Stævnehjælper Gruppe 2	Søren Mikkelsen		30 25 22 25
Stævnehjælper Gruppe 2	Sven Weber		53 31 13 08
U12 (Årgang 1998)			
Administrativ leder	Jens Chr. Rasmussen		21 45 11 98
Cheftræner	Flemming Bertram		21 34 22 12
Træner Gruppe 1	Michael Juhl		66 12 63 03
Træner Gruppe 1	Jan Topp		30 53 43 47
Træner Gruppe 2	Palle T. Andersen		25 43 40 14
Træner Gruppe 2	Bjarne Christensen		29 26 64 90
Træner Gruppe 2	Torben Harder	66 12 19 19	
Træner Gruppe 2	Martin Melsted		26 81 07 78
Træner Gruppe 3	Bjarne Arboe		23 36 69 36
Træner Gruppe 3	Jens Chr. Rasmussen		21 45 11 98
U13 (Årgang 1997)			
Administrativ leder	Jens Chr. Rasmussen		21 45 11 98
Cheftræner	Henrik Talbro		53 25 60 87
Træner Gruppe 1	Bo Nielsen		27 20 13 75
Træner Gruppe 1	Martin Ernst		40 85 49 61
Træner Gruppe 1	Christian Aundal		40 94 53 01
Træner Gruppe 2	Jan Erik Helweg		26 23 85 89
Træner Gruppe 2	Finn Fuglsang		20 96 22 76