

Introduktion til Boldklubben Friheden

Indledning

At starte til fodbold skal være en sjov og inspirerende fornøjelse for både børn og deres forældre. I denne introduktion, vil du få lidt information om hvordan vi i Friheden forsøger at leve op til det, samt hvilke forventninger vi har til spillere og forældre.

- **Om klubben**
- **At være ny U4, U5, U6, U7 eller U8 spiller i Boldklubben Friheden**
- **At være "ny" forælder i Boldklubben Friheden**
- **Indmeldelse i klubben**





Introduktion til Boldklubben Friheden

Om klubben

Lidt Historie om Klubben

BK Friheden blev stiftet den 20. august 1963, som en beboerklub for bebyggelsen Frihedens beboere. Dengang havde klubben til huse i kælderlokalerne ved Hvidovrevej 512.

Senere flyttede klubben til lokaler på Strandmarkskolen, der efterfølgende er blevet til Strandmarkens Fritidscenter i forbindelse med lukning af skolen.

Den 4. december 2005 flyttede klubben ned i vores nuværende klubhus, der er den tidligere bibliotekspavillon for enden af grusbanen. Vore omklædningsrum er fortsat inde på skolen.

I takt med at klubben har vokset sig større, er der tilføjet flere trænings- og spillefaciliteter til. Om sommeren træner og spiller vi på græsarealet ved Strandmarkens Fritidscenter, arealet ved siden af klubhuset og området ved Langhøjskolen.

I vintersæsonen træner vi udendørs på grusbanen ved Strandmarkens Fritidscenter og på kunstgræsset på Avedøre Stadion. Indendørstræning foregår i gymnastiksalene på Strandmarkens Fritidscenter, på Langhøjskolen og i den store hal i Frihedens Idrætscenter.

Klubbens ledelse

Klubbens daglige ledelse varetages af bestyrelsen. Bestyrelsen arbejder ud fra gældende vedtægter, og der vælges medlemmer til bestyrelsen på en årlig generalforsamling, hvor alle klubbens medlemmer kan deltage. Bestyrelsens sammensætning og vedtægterne kan ses på klubbens hjemmeside.

I Ungdomsafdelingen varetages al børne- og ungdomsfodbold i klubben. Formanden for ungdomsafdelingen er repræsenteret i bestyrelsen. Det praktiske børne- og ungdomsarbejde styres af "Den blå tråd", der er en guideline til alle klubbens trænere og ledere. "Den blå tråd" beskriver rammerne for træning på alle årgange og er med til at sikre ensartede og gode forhold for vore spillere. Samtidig er den med til at sikre at vi lever op til klubbens målsætninger. "Den blå tråd" bygger på DBU's råd og retningslinjer for børne- og ungdomsfodbold. Den findes på klubbens hjemmeside.



Introduktion til Boldklubben Friheden

Hjemmeside

Klubbens hjemmeside: www.bkfriheden.dk.

Som nævnt kan her bl.a. findes oplysninger om klubbens ledelse, ungdomsafdelingens arbejde, træningstider, information om forskellige årgange samt diverse nyheder

Klubhus

Klubbens adresse er Hvidovre Enghavevej 6 2650 Hvidovre.

I klubhuset har vi et cafeteria som oftest er åbent, både når vi spiller stævner på hjemmebane og træner på græs om sommeren.

Brug det gerne – overskuddet fra omsætningen, går til fodboldarbejdet i klubben.

At være ny U4, U5, U6, U7 eller U8 spiller i Boldklubben Friheden

Hvordan starter man op som ny spiller?

Alle spillere på U4, U5, U6, U7 og U8 starter op til fodbold fordi man kender en fra børnehaven eller skolen, der er begyndt at spille, eller også er det en forælder, der har kontaktet klubben med en forespørgsel til opstart.

Fælles for de fleste nye spillere er, at de ikke ved hvad de går ind til – alle har leget med bolde og måske spillet fodbold i haven og i skolegården, men de færreste er klar over hvad det vil sige at spille fodbold i en klub og reagerer derfor meget forskelligt på at møde op til træning sammen med mange andre børn og fremmede voksne, der bestemmer hvad vi skal lave.

Det er vi i klubben naturligvis opmærksomme på, når vi tager imod nye spillere. Vi giver os god tid til at modtage den enkelte og lære spilleren lidt at kende. I opstartsfasen kan det ofte være nødvendigt at mor eller far er med på banen eller tæt på på sidelinjen, når vi træner. Denne opstartsfase kan nogle gange vare længere tid, og er meget afhængig af den enkelte spillers modenhed.

I nogle tilfælde kan det vise sig at opstarten er sket for tidligt og at barnet endnu ikke er parat til fodbold. Det betyder ikke nødvendigvis at fodbold ikke er sagen, men måske bare at der skal gå nogle måneder inden man forsøger en ny opstart. Er man i tvivl om ens eget barn er klar til fodbold, så tag en snak med en træner eller leder omkring holdet – de vil ha' gode input til jer.

Paratheden handler ikke om at barnet kan løbe med bolden eller sparke både langt og hårdt. Det handler om at barnet synes det er sjovt at være til fodbold, og gerne vil deltage i øvelser sammen med de andre børn.



Introduktion til Boldklubben Friheden

Hvad har vi fokus på og hvordan foregår træningen på U4, U5, U6, U7 og U8?

Det primære mål med træningen er at børnene har det sjovt. Vi skal først og fremmest forsøge at få børnene til at glæde sig til - og over fodbold. Glæden ved fodbolden skal altid være drivkraften.

I træningen deler vi børnene i mindre grupper for at minimere ventetid og sikre så højt aktivitetsniveau som muligt. Øvelserne er ofte "legeøvelser" der har fokus på "fodboldrigtige" emner, som f.eks. motorik, boldbehandling og holdspil (skabe et billede af at den enkelte spiller er en del af et hold). Når vi når til U8, er der lidt mere fokus på "fodboldrigtige" øvelser, især for de spillere, der har været i gang i flere sæsoner allerede.

I træningen følger vi DBU's retningslinjer og beskrivelser af børnefodbold, bl.a. beskrevet i DBU's "Holdninger og handlinger".
DBU's hjemmeside www.dbu.dk

Når børnene er klar til det, deltager vi i stævner med dem. De fleste stævner er arrangeret af DBU og er bygget op på en måde, så vi skaber bedst mulige fodboldbetingelser for børnene.

En eller to gange om året holder vi forældremøde i klubben. Her taler vi både aktuelle udfordringer på holdet, planer for sæsonen osv.

At være "ny" forælder i Boldklubben Friheden

Som ny forælder i klubben er opbakningen til børnene det vigtigste. Børnene har i hele opstartsperioden brug for at far eller mor enten er med helt tæt på banen eller bare på i sidelinjen eller i omklædningsrummet.

Opstartsperioden varer ved indtil børnene føler sig trygge ved trænerne, de andre børn og omgivelserne. Perioden kan vare i længere tid, og man skal være varsom med at presse for hårdt på undervejs - det kan føre til at lysten til fodbold forsvinder!

I nogle tilfælde kan man komme ud for at børnene efter en tid fungerer bedre på træningsbanen, når forældrene trækker sig lidt i baggrunden. Hvornår det tidspunkt er kommet kan være svært at afgøre, og det kan være en god ide at tale med en træner om det.



Introduktion til Boldklubben Friheden

Forælder til træning og stævne

Når børnene er kommet godt i gang og er begyndt at deltage i stævner, bliver forældrene ofte meget engagerede i kampenes forløb. Ind imellem kan det føre til uhensigtsmæssige situationer til skade for både det enkelte barn og hele holdet. DBU har formuleret ti forældrebud, der fortæller om, hvad man som forælder bør gøre og ikke gøre til kamp og træning:

De ti forældrebud:

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere – 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 – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!

Hjælp til i klubben

Når I er faldet til i klubben, så vil der være situationer, hvor træneren/trænerne eller klubben har brug for hjælp fra forældre.

Til træning er der ofte/altid behov for hjælpende hænder til at gennemføre en god træning for børnene. Træningen vil oftest være planlagt på en måde, så børnene deles i mindre grupper (6-12 børn pr gruppe), der skifter mellem flere stationer undervejs. I takt med at holdet vokser sig større, skal der flere stationer til, og det kan måske kun lade sig gøre hvis en del forældre bidrager til at styre nogle af stationerne i træningen. Man behøver ikke nødvendigvis at være i besiddelse af en høj træneruddannelse eller at have spillet fodbold i 30 år for at kunne bidrage. Øvelserne er ofte ganske simple legeøvelser, der kan klares med godt humør, tålmodighed og en smule forklaring fra træneren.

Introduktion til Boldklubben Friheden

Har man lyst til at være en mere fast del af holdet og træningen, er det også muligt – bare sig til! Mange børnetrænere er startet på den måde! Klubben kan hjælpe nye trænere på vej med forskellige børnetrænerkurser og anden god vejledning. Holdledere der tager sig af mere praktiske ting, information til holdet og sociale arrangementer, er også meget velkomne.



Når vi spiller stævne, er de ofte planlagt på en måde, så klubberne selv skal lede kampene undervejs. Det er ikke altid muligt for trænerne, både at lede kampene og samtidig styre udskiftninger osv., derfor er der også her brug for forældre. Også her gælder det, at den store fodboldviden ikke er nødvendig – det er ikke en dommer, men en kamplæder, der er behov for, dvs. der er ganske få regler at holde styr på. Funktionen er i højere grad at vejlede spillerne en lille smule på banen, så kampen forløber fornuftigt.

Henover året gennemfører klubben også en del arrangementer, der går på tværs af årgange og nogle gange involverer alle klubbens medlemmer – Det kan være et indendørsstævne,



Introduktion til Boldklubben Friheden

sommer- og vinterafslutninger, kræmmermarked osv. Til disse arrangementer skal der altid bruges en del hjælp, til gengæld giver det enten gode fodboldoplevelser til børnene, eller måske penge til klubben, der senere kommer børnene til gode.

Indmeldelse i klubben

Når en ny spiller starter på de mindste årgange, er indmeldelse i klubben ikke nødvendigvis det første der skal ske. Som nævnt tidligere, kan opstarten være lang tid. På samme måde kan det tage tid at finde ud af om fodbold er den rigtige aktivitet for den enkelte. Derfor er der plads til at nye spillere kan være med eller kigge på til en del træninger, før vi taler indmeldelse. Selvfølgelig kan det også gøres hurtigt, hvis alting fungerer fra start.

En mailadresse og/eller et telefonnr. vil dog være fint at give til en træner indenfor kort tid, også selv om man ikke er sikker på at fortsætte, da meget kommunikation til holdet foregår via mail og/eller "holdsport". Det er stort set umuligt at give information, der vedrører alle forældre før og efter træning.

Har man besluttet sig for at melde sig ind, kan det ske ved at vælge "indmeldelse" på klubbens hjemmeside, eller ved at skrive nedenstående oplysninger til træneren eller den kontingentansvarlige i klubben. Den kontingentansvarlige er præsenteret på klubbens hjemmeside.

De oplysninger der skal bruges om barnet er:

For- og efternavn
Fødselsdato og år
Adresse
Mailadresse
Evt. telefonnr.

Prisen for en sæson

Prisen pr. sæson for et børnemedlem er lige nu fastsat til 800kr.

Pengene bliver brugt til indkøb af træningsmaterialer, betaling for stævner, indkøb af spilletrøjer, betaling for trænerkurser og andre ting, der er med til at sikre at vi har en god velfungerende fodboldklub.

God fornøjelse med fodbolden. Alle vi trænere og ledere på U4, U5, U6, U7 og U8 glæder os til at se jer på træningsbanen 😊

Husk det skal være sjovt at spille fodbold