



Trænerguide

Retningslinjer og guide til prioriteringer og daglig ledelse som ungdomstræner i Alliancen København (fælles ungdomsafdeling for samarbejdsklubberne FFK, Vanløse Floorball og Frederiksberg Floorball Klub), samt introduktion til spilfilosofi og læringsmål for børne- og ungdomshold

Opdateret sommer 2026



Indhold i trænerguide

Følgende er guideline og retningslinjer til trænerne i den fælles ungdomsafdeling i Alliancen København, der består af samarbejdsklubberne FFK, Vanløse Floorball og Frederiksberg Floorball Club. Den guider og vejleder klubbens trænere i deres daglige arbejde. Den afspejler klubbens værdier og filosofi, og afspejler udstedte retningslinjer fra DIF om pædagogik og den aldersrelaterede træning.

Manualen giver både gode råd til håndtering af trænerrollen og giver input til læringsmål på de forskellige alderstrin.

Dens formål er at klæde træneren optimalt på i forhold til at varetage deres jobfunktion. Det gør det nemmere for nye trænere at komme ind i trænerrollen, og den kan være et støtteværktøj for mere erfarne trænere. Den bidrager til at sikre en ensartet træning af høj kvalitet af træningsmetoder og tilgange på tværs af hold. En fælles tilgang gør det nemt for drenge og piger at rykke op igennem ungdomsrækkerne.

Trænerguiden skaber også gennemsigtighed i forhold til at forstå trænerens og klubbens dispositioner for bl.a. forældre og spillere.

Trænermanualen er vejledende i forhold til træneren.

Indhold

1. Trænerens ABC med gode råd og vejledning
2. Klubbens spillerfilosofi
3. Læringsmål for børne- og ungdomshold
4. Skabelon for målsætning og handlingsplan for trænere



1. Trænerens ABC

Nedenfor kan du læse en række gode råd og bærende principper for rollen som træner i den fælles ungdomsafdeling mellem FFK, Vanløse og Frederiksberg. Du skal bruge dem som vejledning i dit daglige arbejde.

De bygger på de tre klubbers fælles ønske om at skabe floorball til alle og fremstå som et fyrtårn for floorball i Danmark og Øresundsregionen.

Husk altid, at vi er interesseret i at skabe mange dygtige ungdomsspillere, som bliver til mange dygtige seniorspillere, som fortsætter med at spille i lang tid. De langsigtede perspektiver opvejer altid kortsigtet resultater.

1.1 TRÆNERENS ROLLE

Følgende er retningslinjer og gode råd til trænerens rolle.

Som klubber ønsker vi at skabe udvikle floorballspillere. På de enkelte årgange har vi forskellige udviklingsmål og tilgange. De kan læses i vores "lilla tråd".

Spillernes udvikling afhænger af tre overordnede parametre

- Træningens kvalitet og kvantitet
- Spillerens engagement
- Forældrenes opbakning

Trænerens opgave er først og fremmest at sikre træningens kvalitet. De andre to parametre kan træneren understøtte på forskellig vis. Spillernes engagement afhænger fx af de sociale relationer på holdet.

De bærende elementer i trænerrollen er følgende:

- Træneren skaber stærke rammer, hvor spillere kan udvikle sig og blive bedre sammen.
- Træneren understøtter klubben i at skabe kritisk masse af spillere på alle årgange, hvor mange spillere udvikler sig. Konkret bør der mindst være 14-16 spillere på en årgang. Målet er mindst to hold pr. årgang, gerne flere hold i U7-U11.
- Vores hold tilbyder træning til både dem, som er meget dygtige og ambitiøse og for dem, som har færre ambitioner og evner. Eventuelt ved at vi ideelt har to hold pr. årgang.
- Træneren tilbyder differentieret træning. En tommelfinderregel er, at 50 pct. af tiden spiller børn og unge på tilsvarende niveau som dem selv, 25 pct. af tiden spiller de med niveauet under og 25 pct. af tiden spiller de med nogle som er bedre (fx på et ældre hold). Det gælder både dygtige og mindre dygtige. Der prioriteres dog altid at spille sammen med ens jævnaldrende hold.
- Træneren ser alle spillere som kommende stjerner. Vi ved ikke, hvem der udvikler sig til ligaspillere, når børnene er 10-11 år. Derfor skal alle tilbydes kvalitetstræning og lige muligheder til kampe frem til omkring 15-årsalderen.
- Træneren understøtter socialt fællesskab og opbygning af relationer mellem spillere ved bl.a. at opfordre forældrene til at lave sociale arrangementer som fx fællesspisning. Men også af og til lave sjov og anderledes træning, hvor fokus er på at grine og have det sjovt.
- De små træner primært lokalt, mens de lidt ældre spillere træner og spiller kampe de steder i København, hvor vi kan skaffe haltider.

Ovenstående vil føre til, at vi udvikler gode spillere og skaber resultater. Resultaterne må dog aldrig være målet i sig selv.

1.2 NYE SPILLERE

Følgende er retningslinjer og gode råd ift. rekruttering og modtagelse af nye spillere.

Tag godt imod nye spillere

Vi er en åben klub og tager altid godt imod nye spillere. Hver trup kan rumme op til 24-25 spillere. Er der flere spillere, skal der enten oprettes venteliste eller findes nye træningstider og flere trænere.

Altid en varm velkomst

Vi tager altid godt imod spillerne og går over og siger velkommen til den enkelte og eventuelt deres forældre. Ved ankomst af nye spillere ser vi gerne, at træneren sørger for følgende:

- Vi hilser altid på hinanden til starten af træningen – og der er en ny med til træningen tager vi en navnerunde
- At spilleren får en buddy – en som er med til at hjælpe spilleren på plads. Fx hjælper med øvelser. Skift gerne buddy de første to-tre gange.
- At der laves indledende nemme teknikøvelser – fx hvordan man laver pasninger mv. (kan buddy hjælpe med)

- At den nye spiller får introbrev fra klubben
- At den nye spiller får besked om, at han/hun skal melde sig ind i klubben senest efter to gange prøvetræning – og gerne før.

Holdets træner kan bede holdlederne assistere med ovenstående opgaver.

Få de nye spillere med til kamp

Inviter gerne de nye spillere med til kamp. Men lav en forsigtig start og giv dem ikke for meget ansvar fra start. Det skal være en god oplevelse. Begrænset spilletid for nye spillere er en god måde at komme i gang på. Husk at afstemme dine dispositioner med spilleren og forældrenes forventninger.

Find en fast dag til nye spillere

Det kan virke forstyrrende for træningen, hvis der til hver træning dukker nye spillere op. Lad eventuelt en bestemt dag i måneden være en dag, hvor nye spillere kan starte. Det gør det nemmere at overskue både for trænerstaben, de eksisterende spillere og de nye. Som ny ungdomsspiller er det også rart at starte sammen med andre nye.

For mange spillere

Oplever du, at I er ved at være for mange spillere på en årgang, så tag en snak med ungdomsformanden eller bestyrelsen. Løsningen kan være tilknytning af flere trænere eller at der findes mere haltid. En tommelfingerregel er 8-10 spillere pr. træner.

Ny spiller meldes enten ind i Frederiksberg eller Vanløse

Nye spillere skal som udgangspunkt meldes ind i forhold til den kommune, som de bor i. Kommer det fra Frederiksberg meldes de ind i Frederiksberg Floorball. Kommer de fra andre kommuner, meldes de ind i Vanløse. Vi er nødt til at have børn i begge foreninger, fordi vi træner i begge kommuner. Det er også vigtigt med det rette tilhørsforhold, da de kommunale tilskud ikke er ens i de to kommuner.

1.3 KAMPE OG TRÆNING

Følgende er retningslinjer og gode råd til kampe og træning:

Alle spiller som udgangspunkt kampe

Vi opfordrer alle vores spillere til at spille kampe. Det er i kampene, at vi dygtiggør os og tester de ting af, som spillerne lærer. Det er også her, at vi mærker sammenholdet. Trænerne skal derfor tilskynde både forældre og børn/unge, at de tilmelder sig kampe. Hvis børnene er forbeholdne, kan det være en ide at tale med forældrene.

Alle vores ungdomsspillere tilbydes kampe. Enten på et A-hold eller på et B/flex-hold. Det er træneren, som udtager spillere til de pågældende kampe. Udtages man til kamp, så spiller man også. Træneren skal sikre dialog med spillerne omkring deres holdudtalelser. Er der tvivlsspørgsmål tages de individuelt med spillerne.

Antal træninger pr. uge

U5 og U7 tilbydes træning en-to gang om ugen. Alle andre hold tilbydes træning to gange om ugen. A-hold fra U13 til U15 tilbydes gerne træning tre gange om ugen så vidt det er muligt. Og gerne en fjerde træning, hvis en spiller træner med på holdet over.

Alle træner og spiller kampe på alderssvarende hold

Som udgangspunkt spiller vores børn og unge altid aldersvarende – altså med børn og

unge på eget alderstrin. Både socialt og floorballfagligt skaber det størst sammenhængskraft og udvikling på holdene og blandt spillerne.

Gode spillere træner med holdet over

Vi tilskynder dog altid, at spillere, som er gode i deres årgang, tilbydes træning på holdet over en gang om ugen. Det forudsætter, at man kan begå sig på holdet over både floorballfagligt og socialt. Spillere med særligt talent kan desuden tilbydes kampe på holdet over for at udvikle og udfordre disse børn i en grad, som det ikke er muligt på eget hold. Dette skal som udgangspunkt ikke ske på bekostning af normal træning og kampe på det alderssvarende hold medmindre der er overlappende træningstider.

Ovenstående retningslinjer kan tilsidesættes i tilfælde hvor et ungdomshold mangler spillere i specifikke situationer.

Ekstraordinære talenter kan rykkes op

Ekstraordinære talenter kan rykkes permanent op på holdet over. Fx kan en U11-spiller træne og spille med U13. Det kræver, at der er tungtvejende sociale og floorballmæssige begrundelser. Bl.a. skal den pågældende spiller have et unikt talent i deres årgang på landsplan – og skal kunne begå sig socialt på holdet.

Følgende kriterier skal være opfyldt:

- Tekniske niveau passer til det andet hold
- Taktiske niveau passer til det andet hold
- Fysisk størrelse passer til det andet hold
- Mental kapacitet som kan håndtere det eventuelle pres
- Sociale kompetencer passer til det andet hold

Det er generelt ikke vores erfaring, at unge spillere udvikler sig mere ved altid at spille med ældre spillere. Tværtimod oplever vi, de ikke tager de rigtige udviklingstrin samt at der er større risiko for at de mister gejst og motivation i sporten og risikere at stoppe.

Trænerne aftaler hvem der spiller op og ned på holdene

Det er trænerne på de pågældende ungdomshold, som aftaler, hvem der træner og spiller på holdet over. Eventuelle tvivlsspørgsmål kan vendes med ungdomsformanden eller bestyrelsen. Denne trafik skal også være godkendt af forældrene.

Ikke flere kampe pr. dag

Vi tilskynder, at både børn og unge spiller så meget som muligt, men at det naturligvis sker med fokus på, hvad der udvikler den enkelte spiller.

Vi ser helst ikke, at spillerne spiller mere end en kamp pr. dag. Vi har dårlige erfaringer med overbelastningsskader. Det samme gælder træningspas, hvor det er svært for den enkelte spiller at bevare koncentrationen og dermed få værdi af træningen. Ved for lang træning eller flere kampe, mister spillerne fokus og træningen mister værdi.

Ovenstående retningslinje kan tilsidesættes i særlige tilfælde, hvor et hold mangler spillere for at kunne stille hold. Trænerne skal dog tage hensyn til den enkelte spillers ve og vel og eventuelt skåne nøglespillere. Det er træneren på spillerens tilhørende hold (sammen med spilleren og forældrene), som bedst vurderer spillerens kapacitet i tilfælde af tilsidesættelse.

Træning med seniorhold

Spillere skal være fyldt 15 år før spilleren kan deltage i seniortræninger- og kampe.

Spillerens egen træner(e) vurderer sammen med seniortræneren, hvorvidt spilleren er klar til at deltage i seniortræninger- og kampe. Det skal altid være med interesse for den enkelte spillers udvikling og sociale ve og vel. Der skal altid vurderes om spillerens tekniske, taktiske, mentale, fysiske og sociale niveau passer til seniorholdet.

Vi anbefaler, at spilleren ikke deltager på seniorholdet alene, men gerne sammen med en eller to andre.

Ungdomsspillere kan som udgangspunkt først indtræde på liga-hold, når spilleren er blevet 1. års U17'er (eller har afsluttet 9. klasse).

Ovenstående kan kun tilsidesættes, hvis spilleren har et ekstraordinært talent, som ikke kan genfindes andre steder i landet eller hvis ligaholdet ikke kan stille hold (spilleren skal dog altid være fyldt 15 år).

1.4 STEMNING OG GEJST

Positiv og anerkendende

Søg altid en positiv og anerkendende stemning på holdet. Det skaber et miljø, hvor spillerne tør udfordre og er modige i deres beslutninger.

Anerkend spillerne for deres indsats og det, som de prøver at gøre godt – og særligt også hvis de begår fejl. Først derefter kan du fokusere på, hvad som kan forbedres. Anvis hellere stærke løsninger for holdet og den enkelte.

Vi bliver bedre, når vi får opbakning. Opfordre spillerne til at anerkende hinanden indsats frem for at fokusere på hinandens fejl.

Straf aldrig

Generelt skal du undgå at straffe dine spillere. Alle møder op til træning frivilligt, og ingen laver fejl med vilje. Søg hellere motivation og gejst hos den enkelte for på den måde at få ham eller hende med på dine ideer og instruktioner. Hvis du vil have dem til at kæmpe for dig og hinanden, skal du vinde deres tillid, ikke skabe angst.

Straf slet ikke kollektivt!

Floorball er en holdsport, og på alle hold er der forskellige personer. Nogle er gode til at gøre, hvad der bliver sagt. Andre er mindre gode til det. Opstår der koncentrationsudfordringer hos enkelte spillere og har de svært ved at høre efter eller modtage en klar instruks, så lad det ikke gå ud over de andre spillere.

Straf aldrig spillerne kollektivt for hændelser, som enkelte spillere står bag.

Snak hellere med den eller de spillere, som det handler om. Lad dem forstå alvoren. Og er det stadig svært for dem at rette ind, så tal med dem om passende konsekvenser og snak gerne med forældrene (under 13 år). Beløn aldrig dårlig adfærd.

Lad ikke fysisk træning være en straf for tabt kamp

Vi vil gerne lære vores spillere, at fysisk træning er en del af det at blive en dygtig floorballspiller. Brug derfor aldrig fysiske øvelser som straf for en dårlig indsats eller en tabt kamp. Fysisk træning skal ikke opleves som kedeligt og en sur pligt.

Spillerne møder til træning 15 minutter før

Bed dine spillere møde op til træning 15 minutter før, så de har tid til at sludre af og er klar til at sætte bander op og dermed kan være klar til træning. Også mentalt.

1.5 TRÆNERENS ROLLE TIL TRÆNING OG KAMP

Følgende er retningslinjer og gode råd ift. din rolle til selve træningen:

Sæt scenen til træning og kamp

Træneren sætter scenen for både børn og unge i forhold til træning. Som træner går du foran. Spillerne spejler din approach og tilgang. Er du uopmærksom, er spillerne ukoncentreret, er du sur og negativ, bliver energien mellem spillerne også negativ. Det er derfor vigtigt både at være forberedt ud og se forberedt ud. Det betyder bl.a.:

- **Mød op 15 minutter før træning**
Mød 15 minutter før træning, så du har mulighed for at gå og sludre lidt uformelt med dine spillere. Det giver dem også mulighed for at komme til dig med ting, der undrer dem eller med ting, som de ellers har svært ved at snakke om.
- **Hav en plan for træningen**
Du skal vide, hvad der skal foregå træning – og se sådan ud. Arbejd eventuelt ud fra en fast skabelon: fysisk og motoriske øvelser, teknik/skud, duel og kampsituationen. Se trænermanualen for inspiration.
- **Mød omklædt til træning**
Du skal også se klar ud til træning. Det gør du ved bl.a. at være omklædt og klar til at træde ind på gulvet for at vise øvelser og sparre med spillerne.
- **Deltag gerne selv i træningen**
Deltag meget gerne i visse øvelser for at vise, hvad du mener med fx højere tempo, hurtigere pasninger mv. Du kommer også i øjenhøjde med dine spillere, når du selv går på banen. De ser der på en anden og mere menneskelig måde. Husk at grine af egne fejl. Det er ikke dig, der skal være stjernen, og du viser, at det er i orden at fejle.
- **Vær opmærksom under hele træning (se ikke på mobil)**
Du viser spillerne, hvad du vil have dem til at gøre ved at gå foran. Hvis du gerne vil have, at de er koncentreret og fokuseret, skal du også selv være det. Se derfor ikke på mobilen, fald ikke i snak med venner eller andre – medmindre snakken er relateret til holdet, og der er en anden, som kan følge træningen. Spillerne vil med tiden kopiere din adfærd og tilgang.

1.6 INDDRAGELSE AF UNGTRÆNERE

Vi har gjort os nogle tanker på baggrund af en guide fra DGI om, hvordan vi i Vanløse/Frederiksberg bruger foreningens ungetrænere, og sørge for at de bliver en del af foreningens fremtid.

Formålet med ungtrænerindsatsen

- Ældre ungdomsspillere som sportslig- og personlige rollemodeller for foreningens yngre medlemmer

- Forening kommer på forkant med trænerrekruttering fremadrettet
- Indsatsen styrker foreningens røde tråd igennem årgangene
- Mere refleksive unge, som styrker deres forståelse for aktiviteten
- Fastholdelse af unge i foreningen som andet end spillere (godt når der kommer kriser i den sportslige "karriere")

Arbejdsdeling mellem ledende træner og ungtræner

- Ungtrænerne skal være i tæt dialog med børnene under hele træningen, og bidrage til at de får en god oplevelse til træning – hver gang
- Ungtrænerne skal instrueres i, hvilke fokuspunkter øvelser/træningen har, så de kan understøtte træneren med feedback til børnene.
- Ungtrænerne må IKKE stå alene med træningen, og skal følge en mere erfaren træner hver gang
- Det er foreningens ansvar at ungtrænerne finder sig til rette i opgaven, men trænerens ansvar at være opmærksom på, hvis der opstår udfordringer med ungtrænerne

Opgaver til ungtrænerne

- Ungtrænerne kan have ansvar for, at sikre god stemning inden træningsstart
- Ungtrænerne kan stå for opvarmningslege
- Ungtrænerne kan forvise øvelser
- Ungtrænerne kan tage ansvar for én øvelse i løbet af træningen
- Ungtrænerne kan være velkomstvært til nye medlemmer, og sikre at nye medlemmer har en makker til øvelser, forståelse af øvelser og føler sig velkommen

Forventninger til træneren

- Send programmet til ungtrænerne inden træning
- Mød ungtrænerne 10 min. inden træningsstart, så alle kender til planen for træningen
- Giv ungtrænerne ansvar, så de ikke bare bliver kegleholder eller snørebåndsbinder
- Hjælp ungtrænerne med at holde styr på tiden
- Lad ungtrænerne forklare øvelser, og giv dem feedback efter forklaringen, så de lærer af deres fejl, og ikke bliver usikre i forklaringerne foran børnene
- Vær opmærksom på, at ungtrænerne ikke får mere ansvar og opgaver end de kan magte – hold en god dialog med dem undervejs

1.7 AFBUD OG AFLYSNINGER

Følgende er retningslinjer og gode råd til (spillernes) afbud og aflysninger:

Tilmelding og afbud til træning og kamp

Udgangspunktet er, at spillere altid kommer til træning og kamp. Spillerne skal melde afbud til både træning og kamp i god tid. Desuden skal spillerne naturligvis også melde sig til træning og kamp. Afbud er fint en gang imellem, men skriv til spilleren og forældrene, hvis spilleren melder afbud mange gange i løbet af en kort periode. Det er okay, at skole prioriteres over træning.

Aflys ikke selv en træning (medmindre du er forhindret og ikke kan finde erstatning)

Vi træner som udgangspunkt hver gang, hvis det er muligt. Er hallen lukket, kan træningen foregå udenfor. Kontinuerlig træning er forudsætning for at skabe gode floorballspillere. Men det er også grundlaget for at skabe sociale relationer mellem spillerne. De skal kunne regne med hinanden.

Er du selv forhindret – spørg forældrene om de kan hjælpe

Selvfølger kan der være træninger, hvor du og dine medtrænere er forhindret. Spørg dog evt. først forældregruppen om nogen kan hjælpe inden du aflyser. Som regel vil et par af dem gerne hjælpe. De har jo interesse i, at deres børn kommer ud og røre sig. Evt. kan du søge hjælp hos dine trænerkolleger.

Du kan eventuelt sende træningsprogrammet til forældrene som vikarierer dig – eller henvis til trænermanualen, hvor der findes mange gode øvelser.

Spørg aldrig om I skal træne

Du er træneren. Du bestemmer om der skal trænes. Lad det aldrig være et spørgsmål om antallet af tilmeldinger til træning, der bestemmer om I skal mødes. Så lader du dem, som ikke kan finde ud af tilmelde sig eller som ikke er særlig ambitiøse, sætte dagsordenen. Og dem som gerne vil, går glip af en træning. Det skaber en uheldig dynamik.

Træn som udgangspunkt altid uanset deltagerantallet. Træningen kan aflyses ved mindre end 3 tilmeldinger.

Planlæg sæsonen

Sæt udviklingsmål for holdets sæson. Hvad vil du gerne opnå med dit hold? Det kan være sociale, taktiske eller tekniske mål. Det skal ikke være resultatmæssige mål. Resultaterne kommer gennem fokus på udvikling.

Inspiration findes i "den lilla tråd", hvor der er opsat mål for de enkelte aldersgrupper.

Målsætningen bør følges af konkrete indsatsområder og aktiviteter. Altså konkrete handlinger og aktiviteter, der er i den sidste ende, vil bidrage til, at dine mål opnås.

Det kan eksempelvis være "flere sociale aktiviteter" såfremt målet er "bedre samarbejdsevner og lyst til at hjælpe hinanden" eller "fokus på hurtige pasninger og småspil" såfremt målet er "hurtigere samspil".

Se eventuelt skabelon for, hvordan du laver målsætning og indsatsområder i din træning.

1.8 KOMMUNIKATION

Være gerne kommunikerende

Kommunikér gerne løbende ud til både forældre og spillere via holdsport omkring dine

planer og tanker. Du må gerne være bestemt, men undgå at skælde ud og skabe en negativ stemning. Er der for dårligt fremmøde, så skriv evt.

"Der var ikke mange spillere til den seneste træning. Det var Karsten, Danny og Benny... Jeg var glad for dem som kom, men jeg savnede følgende spillere. Søren, Morten, Rasmus... Meld gerne tilbage, om I kommer næste gang. Jeg behøver nok ikke minde jer om, at dem, som passer deres træning, er de første på holdkortet næste uge.... Glæder mig til at se jer til en fed træning næste gang. Her kan I glæde jer til en øvelse, som vi har valgt at kalde xxx."

Husk også forældrene

På alle børne- og ungdomshold er forældrene en vigtig medspiller ift. at sikre, at dine spillere kommer til træning, møder til tiden, husker deres ting osv. Så sørg for, at forældrene kan læse med på beskederne til spillerne. Brug holdsport.dk når du skal kommunikere med spillerne. Brug ikke lukkede chatfora. Når forældrene kan læse med, kan de hjælpe dig.

Afhold træner og holdledermøde

Indkald til et træner- og holdledermøde inden sæsonstart, hvor sæsonen planlægges. Hvilke dage trænes der, hvilke turneringer skal holdet deltage i mv. Send gerne årsplan ud til spillerne og deres forældre (holdlederopgaver)

Forældremøde/spillermøde

Vi opfordrer til, at alle hold afholder mindst et forældremøde pr. sæson. Gerne i august i forbindelse med opstart af sæsonen. Brug mødet til at fortælle om dine ideer omkring træning og ambitioner for sæsonen, forventninger omkring træning og afbud, hvordan du evt. udtager hold til kampe mv. Bed holdlederne om at indkalde til forældremøde og spørg om en fra bestyrelsen vil deltage. Fx ungdomsformanden eller eliteansvarlig (på U19).

Holdlederne hjælper dig med kommunikationen

Du kan bruge holdlederne som assistent til at sikre en god kommunikation. De skriver ud om aflysninger eller flytning af kampe. De kan bruges til at bl.a. at hjælpe med at få aktiveret forældrene til at lave sociale aktiviteter eller lign. De kan også skrive små nyheder på din opfordring.

Er der ikke nogen holdledere på dit hold, så tilføj det som et punkt til forældremødet.

Brug holdsport.dk som primær kanal

Vi bruger holdsport til at kommunikere med spillerne og deres forældre, når det handler om træning, kampe, stævner osv. Holdets facebookprofil kan bruges til sociale beskeder fx foto fra træning, kampe og delinger mellem forældrene.

1.9 TRÆNERUDDANNELSE OG UDVIKLING

Følgende er retningslinjer og gode råd til uddannelse og udvikling:

Søg udvikling

Vi tilskynder, at du som træner udvikler dig så meget som muligt. Rollen som træner kræver både taktisk, tekniske og pædagogiske evner. Du skal frem for alt kunne lære fra dig. Er du allerede en god floorballspiller, mangler du måske værktøjer til at sikre, at dine spillere følger din taktik, at de samarbejder eller at de hjælper hinanden. Disse kompetencer kan du fx erhverve dig på et kursus.

Tag relevante træneruddannelse hos Floorball Danmark eller DIF

Som ny træner i klubben ser vi meget gerne, at du tilmelder dig Floorball Danmarks grundlæggende træneruddannelse eller DIF's Træner 1 og Træner 2, hvor fokus vil være på selve trænerrollen. Som mere erfaren træner bør du løbende tage relevante trænerkurser. Det er klubben, som betaler hele kursusafgiften. Klubben ansøger om og får refunderet en del af udgifterne hos Københavns Kommune, så husk at give kasserer og formand besked om din deltagelse.

Deltag i interne trænerkurser og events

Klubben arrangerer selv løbende trænerseminarer, kurser og sociale events. Vi ser gerne, at hele trænergruppen deltager i de interne trænerevents. Selve dialogen mellem klubbens trænere er meget vigtigt for at sikre sammenhæng mellem de forskellige hold, men også i forhold til at udvikle dig selv som træner.

Opsøg coaching og sparring

Vi ser gerne, at du som træner er nysgerrig på at udvikle dig, og vi hjælper dig meget gerne i forhold til at tillære nye kompetencer eller refleksioner om dit arbejde. Alle trænere tilbydes coaching eller sparring fra mere erfarne trænere i klubben. Vi sørger så vidt muligt for at planlægge events og arrangementer, hvor du som trænerkollega kan komme i dialog med andre trænere. Fx ved akademier, sommerskoler eller lignende.

1.10 BRUG FORÆLDRENE SOM EKSTRA RESSOURCE

Følgende er retningslinjer og gode råd ift. forældregruppen:

Tøv aldrig med at spørge efter hjælp hos forældrene

Forældrene er en stærk ressource og kan bruges til mange ting i og omkring din træning. Som klub arbejder vi hele tiden på at rekruttere nye frivillige blandt forældrene. Du må altid gerne spørge forældrene om de kan hjælpe dig. De bør have den allerstørste interesse i, at du lykkes som træner. Tøv aldrig med at spørge dem om hjælp eller stille krav. Brug evt. dine holdledere til at formulere ønsker til deres indsats.

Selvom du får godtgørelse, er du frivillig

Alle vores ungdomstrænere i klubben er frivillige – også selv om I får en mindre godtgørelse for jeres indsats. Derfor kan du sagtens bede om hjælp til konkrete opgaver hos andre, som ikke modtager penge fra klubben. Særligt hos forældrene. Det kan være hjælp til træningsøvelser, hjælp til kørsel eller sociale aktiviteter. Omvendt skal du sige fra, hvis forældrene pålægger dig opgaver, som du ikke mener er rimelige eller som du ikke har lyst til – ting som går ud over træning og kamp.

1.11 Værdier

Følgende er ledestjerner i forhold til at sikre at vi fremstår som fyrtårn inden for floorball – og som træner spiller du en stor rolle i forhold til at guide og vejlede spillerne:

Alle er stjerner

I Vanløse og Frederiksberg er alle spillerne stjerner. Selvom vi ikke alle er lige gode, skal den enkelte spiller anerkendes og roses ud fra han eller hendes udgangspunkt. Det gælder fra træner til spillere, men også fra spiller til spiller.

Vi har plads til alle uanset køn, seksualitet eller etnicitet (og joker ikke med det)

Vi er en åben klub for alle. På mange af vores hold bærer anførerne et regnbuefarvet anførebånd. Det betyder noget. Vi er en klub som ikke udelukker nogen på baggrund af fx køn seksualitet, etnicitet. Vi kommer ikke med dumsmarte bemærkninger om fx hudfarve eller homoseksualitet. Og vil bruger det aldrig mod andre.

Vi opfører os altid ordentligt

Vi går aldrig på kompromis med rollen som rollemodeller i sporten ift. fairplay og ordentlighed. Vi søger ikke de billige tricks i kampene. Og kommer der tumult, trækker vi os. Vi vil altid fremstå med overskud. Fx siger vi altid tak for kampen. Uanset udfald fra modstandere eller dommer.



2. Spillefilosofi – den lilla tråd

Spillefilosofi danner grundlag for den spillestil, som vi gerne ser implementeret på tværs af alle klubbens hold – fra ungdomshold til seniorhold. Den supplerer de tanker, der allerede er gjort omkring udvikling af ungdomsspillerne og deres kompetencer. Filosofien skal danne grundlag for valg af træningsøvelser, taktisk oplæg til kampe og spillestil på banen. Formålet er at strømline klubbens måde at spille floorball på.

Spillefilosofien skal gøre det nemmere for vores trænere at coache og udvikle spillerne og sikre, at spillerne får mere gnidningsfrie overgange fra det ene ungdomshold til det næste og fra ungdomsrækken op i seniorrækken.

Den skal give klubben et stærkt kendetegn for "underholdende floorball" og skabe en klar forventningsafstemning fra klubben til spillere, forældre og tilskuere om, hvordan vi ønsker at spille floorball.

Filosofien understøtter et stærkt værdimæssigt udgangspunkt i at leg, glæde, læring, motivation og fællesskab er styrende for vores tilgang i sporten. Vi vil vise vejen og går gerne forrest.

Følgende er styrende for vores spillestil på tværs af alle hold:

Vi har en offensiv, aggressiv og kreativ spillestil

Det giver følgende principper for taktik og indstilling i kampe:

- Vi vil være spilstyrende og spille tålmodigt
- Vi vil have bolden
- Vi erobrer hurtigt bolden igen, hvis vi har mistet den
- Vi tænker og agerer hurtigt – hurtige pasninger, hurtigt pres, hurtige beslutninger

Det giver følgende styrende principper for vores træning:

- Vi fokuserer på teknik og pasninger i mindst 50 procent af træningstiden, også i de små rækker
- Vi spiller kampsituationer i meget i små områder (fx tre mod tre på lille bane)
- Vi arbejder med stationstræning i mindre grupper, så spillerne får flere boldberøringer og gentagelse af samme bevægelse/teknik
- Vi arbejder med hurtighed i både tanke og handling (fx spille med to bolde på lille plads mv)
- Vores trænere er tydelige i deres forventninger til spillerne og tør stille krav

Forslag til handling:

- Du kan søge inspiration i vores trænermanual
- Du kan ønske at få en trænerkoordinator til kommer forbi træningen og udarbejde oplæg til tilrettelæggelse af træningen. Alternativt opsøger en erfaren træner fra trænerstaben mhp. at give feedback
- Spørgsmål: Kontakt formand eller ungdomsudvalg

3. Læringsmål for børne- og ungdomshold

Vi ønsker vi en offensiv, effektiv og underholdende spillestil.

Vi lægger vægt på det tekniske og fysiske samt at "uddanne" vores spillere bedst i den taktiske forstand. Hovedvægten af vores træning foregår med stav og bold, samt koordinations- og motorikøvelser for at udvikle den tekniske og fysiske del af spillet bedst muligt.

Vi opfordrer til at turde tage initiativ, altid udfordre sig selv og ikke være bange for at lave fejl, samt at hurtigt pasningsspil er lige så smukt som en dribletur.

Følgende er de gennemgående trænerprincipper:

Træningens ledende punkter for børn (U5-U11)

Fælles for alle børnehold:

- Vi synes, at det er sjovt at spille og træne floorball samtidig med vi udvikler os
- Vi værdsætter et godt pasningsspil
- Vi lærer at holde staven rigtigt fra starten
- Vi skiftes til at være anfører
- Vi lærer at spille alle positioner
- Vi lader spillere, der er længere i deres udvikling, træne og evt spille kampe på ældre hold
- Vi bruger tid på motorik og koordination via øvelser og leg
- Vi varmer altid op inden træning og efter træning "varmer vi ned" og strækker ud
- Vi synes, at det er naturligt og tilladt at lave fejl - det er en del af vores udvikling
- Vi opfordrer spillerne til at tage initiativ og prøve nye ting for at udvikle en kreativ spillestil
- Vi knytter kammeratskaber og relationer på holdet
- Vi deltager i klubaktiviteter

Indhold i træning

U3-U5

- Vi øver os i at gå til sport
- Vi leger sammen med mor og far
- Mange forskellige lege eller mulighed for at prøve forskellige ting (balloner, balancebaner, hulahopringe osv)
- Vi øver os på kammeratskaber
- De mindste lege uorganiseret med mor og far (med kort introduktion)
- De ældste prøver at deltage i stævner

U7-U9

- Vi øver stadig at gå til sport
- Vi leger os igennem træning
- Vi har fokus på kammeratskab
- Masser af tekniske øvelser/lege
- Opstart på motoriske øvelser (stige, tag fat mv)
- Deltagelse i stævner

- Ingen former for topning af hold og alle skal spille
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Ingen indledende taktik. Spillerne skal i stedet selv lære fordele og ulemper ved placeringer på banen (dog må man gerne guide i pauserne)
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst vigtigere end scorede mål
- Træning foregår på lille bane, når der spilles, for at sikre flest mulige boldberøringer
- Kampe og stævner foregår 3 mod 3 på lillebane
- Forældrene er involveret som holdledere, hjælpetrænere og trænere (og betragtes som en del af holdet)
- En til to træningspas om ugen

Teknik og taktik for U7-U9	
Boldbehandling	- Løb med bold i fart - Retningsskift stillestående og med bold i løb - Retningsskift i fart med bold - "Split vision" stillestående
Modtagninger	- Forhånd stillestående - Forhånd i bevægelse - Bevare bolden
Pasninger	- Forhånd - Trækpasninger stillestående - Pasninger langs gulvet
Skud	- Kort skud stillestående - Kort skud i løb - Håndledsskud stillestående - Håndledsskud i løb
Øvrigt	- Holde på staven med to hænder korrekt - Stavens længde - Valg af blad - Bladets vinkel - Ready position - Reglerne - Løbe sig fri

U11

- Leg er en del af træningen
- Meget få elementer af differentieret træning i forhold til kompetencer og niveau
- Ingen opdeling af spillere til kamp i forhold til niveau
- Ingen former for topning af hold og alle skal spille. Nye spillere indsluses gradvist til kampe og skal ikke have for stort ansvar i starten
- Deltagelse i stævner og turnering
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Der læres om positioner og spilsystemet (2-2 og evt. 2-1-2)
- Spillerne skal opfordres til at spille på alle positioner
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst vigtigere end scorede mål
- Motorisk træning

- Træning mest på lille bane, men også på større bane
- Kampe er både 4 mod 4 og lillebane 3 mod 3
- Alle prøver at være målmand med henblik på at få 2-3 faste målmænd
- Introduktion til gode vaner i forhold til skadesforebyggelse (styrketræning mv)
- Fra individuelt til holdspil

Spillerne på U11 skal lære følgende:

- Spilsystemet 2-2 (hvis der spilles på mellembane)
- Baghåndsafleveringer
- Baghåndsskud
- Trækskud i fart
- Trækpasninger i fart
- Førstegangsafleveringer
- Førstegangsskud
- Positionsspil
- Fuld regelkundskab
- Returer
- Frislagsopdækning
- Dække bold

Simple fysiske og motoriske øvelser

- Grundlæggende udstrækning

Teknik og taktik for U11	
Boldbehandling	- Løb med bold med én hånd - Løb med bold i blad i høj fart - Løb med bold baglæns - Løb med bold i baghånd - Drible med bold i løb - Split vision i bevægelse - Vendinger med bold - Stavfinte - Kropsfinte - Dække bolden
Modtagninger	- Modtagning - Baghånd - Modtagning med fod
Pasninger	- Håndledspasning stillestående - Trækpasning i fart - Droppasning - Førstegangspasning stillestående - Pasning via banden - Baghåndspasning
Skud	- Trækskud i høj fart - Kort skud i høj fart - Direkte skud stillestående - Baghåndstrækskud stillestående - Håndled skud i løb
Taktik	- Spilsystemet 2-1-2 - Basal frislagsopdækning

	- Snak og kommunikation på banen - Overlap
Øvrigt	- Tage skud med stav - Clearing ved svirp - Bolderobring oppefra - Bolderobring nedefra - Deltagelse i klubaktiviteter - Fuld regelkundskab

Træningens ledende punkter for ungdom (U13-U17)

Fælles for ungdomsholdene:

- Vi synes, at det er sjovt at spille og træne floorball samtidig med vi udvikler os
- Vi skaber vindermentalitet
- Vi lader spillere, der er længere i deres udvikling, træne med ældre hold
- Vi vænnes til at træne fysisk både i opstart og under sæsonen - træningen tilpasses spillernes fysik og alder med forsat fokus på motorik og koordination
- Vi varmer op inden træning og efter træning "varmer vi ned" samt strækker ud
- Vi får mulighed for at få vejledning i kost og ernæring
- Vi dommeruddanner alle spillere for at give dem den optimale regelkundskab
- Vi videreudvikler taktik og spilforståelse
- Fra spilleransvar (på banen) til personansvarlig (uden for banen) i klubben
- Bidragsyder til klubfællesskab som træner, dommer mv.

U13

- Leg er en del af træningen
- Træningen er halvt blandet og halvt differentieret (opdelt efter kompetencer og niveau)
- Differentieret træning forudsætter dog, at der er mere end et hold
- Ingen former for topning af hold og alle skal spille uanset resultatet (på A eller B-hold). Nye spillere indsluses ind gradvis på holdet og skal derfor ikke nødvendigvis have fuld spilletid fra start
- Deltagelse i stævner og turneringer (gerne udenlands)
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Der spilles et fast spilsystem (2-1-2)
- Spillerne skal opfordres til at spille på alle positioner
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst er vigtigere end scorede mål
- Fysisk træning og forsæsons-træning (motorik- og koordinationsøvelser)
- Træning lige meget på lille bane og stor bane
- Kampe er 5 mod 5
- Der skal findes 2-3 faste målmænd
- Holdspil
- Deltagelse i klubaktiviteter som bidragsyder fx hjælpetræner

Spillerne skal lære følgende i løbet af 2 år:

Teknik og taktik for U13	
Boldbehandling	- Løb med bold med én hånd - Løb med bold i blad i høj fart - Løb med bold baglæns - Løb med bold i baghånd - Drible med bold i løb - Split vision i bevægelse - Vendinger med bold - Stavfinte - Kropsfinte - Dække bolden
Modtagninger	- Modtagning - Baghånd - Modtagning med fod
Pasninger	- Håndledspasning stillestående - Trækpasning i fart - Droppasning - Førstegangspasning stillestående - Pasning via banden - Baghåndspasning
Skud	- Trækskud i høj fart - Kort skud i høj fart - Direkte skud stillestående - Baghåndstrækskud stillestående - Håndled skud i løb
Taktik	- Mand-mand-opdækning - Spilsystem 2-2-1 introduceres - Zone-opdækning - Flydende udskiftninger - Pasningsskygge
Fysisk	- Skadesforebyggelse - Kost og ernæring - Balancetræning
Øvrigt	- Tage skud med stav - Clearing ved svirp - Bolderobring oppefra - Bolderobring nedefra - Straffeslag - Målmandsteknik

U15

- Differentieret træning i forhold til niveau (hvis der er mere end et helt hold)
- Ingen former for topning af hold og alle skal spille lige meget. I yderste særtilfælde kan holdet toppes de sidste 5-8 min af en kamp.
- Deltagelse i stævner og turnering
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Udviklingsmålsætninger kan sættes for en eller flere kampe – dog må kampresultater ikke være målsætninger.

- Overtals- og undertalskæder laves - dog spiller alle lige meget i de almindelige kæder
- Der spilles et fast spilsystem
- Spillerne får lov til at spille deres yndlings - (eller efter trænerens skøn) position 50 % af tiden og til kampe 75 % ellers fortsat bytten-rundt
- Fysisk træning og forsæsons-træning
- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane
- Kampe er både 5 mod 5
- Målmandstræning introduceres og bliver fast undervejs
- Klubværdier
- Træning er sjovt

Spillerne skal lære følgende:

Teknik og taktik for U15	
Boldbehandling	- Fodfinde - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningsskift i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart
Modtagninger	- Fodfinde - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningsskift i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart
Pasninger	- Håndledspasninger i fart - Trækpasninger i fart - Pasning med en hånd på staven - Baghåndspasninger - For/baghåndsvolley-pasninger - Slagsskudspasninger - Pasninger i baglæns løb
Skud	- Direkte skud i høj fart - Slagsskud - Styring af bolden - Knack-skott (baghåndsskud) - Volleyskud med forhånd/baghånd
Taktik	- Spilsystemet 2-2-1 - 6 mod 5 - Andre spilsystemer - Boxplay - Powerplay - Positionsbyt - Opspil - Offensive frislæg - Overtalsspil - Styrespil - Dubleringer

Mentalt	- At træne for at træne og lære - At kunne vende et nederlag til noget positivt
Fysisk	- Skadesforebyggelse - Kost og ernæring - Styrketræning - Konditionstræning - Balancetræning
Øvrigt	- Faceoff - Bolderbringer oppefra - Bolderbringer nedefra - Blokere skud med overkrop - Blokere skud med benene - Klubværdier - Dommerkursus - Tillægskompetencer: assistenttræner, dommer mv

U17

- Større fokus på resultater
- Klare målsætninger for sæsonen
- Øget fokus på og krav til den enkelte spiller
- Deltagelse i stævner og turnering
- Faste kæder i overtal eller undertal
- Spilsystemet skal kunne tilpasses fra kamp til kamp
- Specialtræning alt efter position på banen
- Fysisk træning og forsæson-træning
- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane
- Sjov og alvor i træning
- Kampe er 5 mod 5
- Fast målmandstræning
- Håndtering af sport og fritid

Spillerne skal lære følgende:

Teknik og taktik for U17	
Boldbehandling	- Fodfinde - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningsskift i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart
Modtagninger	- Modtagning med låret - Modtagning med brystet - Vridning

	- Modtagning med én hånd på staven - Modtagning på volley i forhånd og baghånd
Pasninger	- Håndledspasninger i fart - Trækpasninger i fart - Pasning med en hånd på staven - Baghåndspasninger - For/baghåndsvolley-pasninger - Slagsskudspasninger - Pasninger i baglæns løb
Skud	- Direkte skud i høj fart - Styring af bolden - Knack-skott (baghåndsskud) - Volleyskud med forhånd/baghånd
Taktik	- Spilsystemet 2-2-1 - 6 mod 5 - Spilsystemet 1-2-2 som presspil - Boxplay - Powerplay - Opspil og vendespil - Offensive frislæg - Overtalsspil
Mentalt	- At træne for at træne og lære - At kunne vende et nederlag til noget positivt
Fysisk	- Fysisk træning for at opnå mål og ambitioner - Skadesforebyggelse - Kost og ernæring - Styrke- og konditionstræning - Selvtræning
Øvrigt	- Lære fra sig - Klubværdier - Dommerkursus - Tillægskompetencer: assistenttræner, dommer mv - Generel viden om samspil mellem kost, søvn, skole og fritid

U19

- Klare forventninger til resultaterne
- Klare målsætninger for sæsonen
- Krav til den enkelte spiller
- Øget fokus på spillerens fysiske form
- Deltagelse i stævner og turnering
- Faste kæder i overtal eller undertal
- Spilsystemet skal kunne tilpasses fra kamp til kamp
- Specialtræning alt efter position på banen
- Fysisk træning og forsæsonstræning

- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane
- Kampe er 5 vs 5
- Der er fast målmandstræning
- Mentale kompetencer
- Rollemodel

Spillerne skal lære følgende

Teknik og taktik for U19	
Boldbehandling	- Fodfinte - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningsskift i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart
Modtagninger	- Fodfinte - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningsskift i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart
Pasninger	- Håndledspasninger i fart - Trækpasninger i fart - Pasning med en hånd på staven - Baghåndspasninger - For/baghåndsvolley-pasninger - Slagsskudspasninger - Pasninger i baglæns løb
Skud	- Direkte skud i høj fart - Slagsskud - Styling af bolden - Knack-skott (baghåndsskud) - Volleyskud med forhånd/baghånd
Taktik	- Det liggende W som spilsystem - Skifte spilsystem undervejs i kampen - Udspil og vendespil - 6 mod 5 - Forskellige typer af presspil - Boxplay - Powerplay - Opspil - Offensive frislæg - Overtalsspil - At kunne tilpasse sit spil i forhold til modstander
Mentalt	- At træne for at træne - Stille krav til sig selv og medspillerne - Styre tempoet i kampe
Fysisk	- Fysisk træning for at opnå mål og ambitioner

	- Skadesforebyggelse - Kost og ernæring - Styrketræning - Konditionstræning - Selvtræning
Øvrigt	- Lære fra sig - Agere rollemodel - Klubværdier - Dømme yngre holds kampe - Træne yngre hold - Generel viden om samspil mellem kost, søvn, skole og fritid

4. Målsætning og handleplan for ungdomstræning

SKABELON

Følgende er template til at udvikle målsætninger og handleplan for ungdomstræning i Vanløse og Frederiksberg Floorball.

Udgangspunktet er målsætninger fra klubbernes ungdomspolitik/strategi for hver årgang og det overordnede ønske fra klubben om, at så *mange spillere skal spille så længe som muligt...*

Mål for sæsonen

Her skrives overordnede mål for holdet? Det kan være sociale eller tekniske mål. Inspiration findes i "den lilla tråd", hvor der er udviklet mål for de enkelte aldersgrupper.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Indsatsområder:

Her skrives de konkrete indsatsområder, som holdet finder vigtigt at iværksætte for at nå målene. Det kan eksempelvis være "flere sociale aktiviteter" såfremt målet er "stærkt socialt samvær" eller "fokus på pasninger" såfremt målet er "stærkt samspil".

1.
2.
3.
4.
5.

Aktiviteter

Her skrives de konkrete aktiviteter I skal igennem hen over året jf. mål og indsatsområder

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Planlægning af træning

Her skrives de aktiviteter, som I vil prioritere til træning/kamp hen over året.

Øvelser/aktiviteter i fokus i september-oktober:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Øvelser/aktiviteter i fokus i november-december:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Øvelser/aktiviteter i fokus i januar-februar:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Øvelser/aktiviteter i fokus i marts-april-maj

1.
2.
3.
4.

5.
6.
7.
8.
9.

