# Trænerhåndbog




**Ajax København**

Sæson 2026/2027

## Forord

Denne trænerhåndbog er til dig, der er træner i Ajax København, uanset om du er helt ny i klubben eller har været med i mange år. Formålet er at give dig et klart overblik over, hvordan vi arbejder, hvilke forventninger vi har til rollen som træner, og hvilke retningslinjer og praktiske rammer der understøtter hverdagen i klubben.

I håndbogen finder du både konkrete værktøjer og praktisk information om alt fra træningsfaciliteter, arrangementer, praktisk information, stævnedeltagelse og brug af klubbens faciliteter. Samtidig beskriver vi de værdier og den kultur, der kendetegner Ajax. Her er fokus på fællesskab, udvikling, ansvar og respekt, både på og uden for banen.

Vi ønsker at skabe et trygt og udviklende miljø for alle vores spillere, og som træner spiller du en afgørende rolle i dette arbejde. Du er ikke kun ansvarlig for den sportslige udvikling, men også for at være rollemodel, kulturbærer og ambassadør for klubben.

Håndbogen skal være et levende redskab, som gør din trænerhverdag lettere og mere overskueligt. Har du idéer til forbedringer eller oplever, at noget mangler, hører vi meget gerne fra dig, for vi udvikler os bedst sammen.

**Velkommen som træner i Ajax København – vi er glade for at have dig med på holdet.**

# Indholdsfortegnelse

**Forord** ..... **1**

**1) Kontaktpersoner i Ajax** ..... **4**

**2) Bestilling af trænertøj** ..... **4**

**3) Bestilling af holdtøj** ..... **4**

**4) Træningssteder og praktisk info om stederne** ..... **6**

*4.1 Bavnehøj Hallen:* ..... *6*

*4.2 Valby Hallen:* ..... *6*

*4.3 Hafnia-Hallen:* ..... *6*

*4.4 Skolehaller (Sluseholmen skole, Skolen ved Dybbølsbro og Europaskolen):* ..... *7*

*4.5 Aflysning af træningstid* ..... *7*

**5) Holdkonto - Hvad/Hvordan?** ..... **8**

**6) Bestilling af harpiks/tape - Inkl. budget pr. hold** ..... **8**

**7) Tilmelding til stævne/ture og lign.** ..... **9**

**8) Turneringen** ..... **10**

*8.1 Turneringsplanlægning* ..... *10*

*8.2 Tilmelding til turnering* ..... *11*

*8.3 Niveaustævner* ..... *11*

*8.4 Kampflytning og afvikling* ..... *11*

*8.5 Spillecertifikater* ..... *12*

*8.6 Dispensationer* ..... *12*

**9) Kontingent og Disciplinærsager** ..... **12**

*9.1 Kontingent* ..... *12*

*9.2 Disciplinærsager* ..... *13*

**10) Brug af pavillonen** ..... **13**

**11) Lån af Ajax Klubhus** ..... **13**

**12) Bavne Sportscafé - fællesspisning** ..... **14**

**13) Årshjul med trænermøder, sociale arrangementer og lign.** ..... **14**

**14) The Ajax way – Ajax Kultur** ..... **14**

*14.1 Holdet skabes i omklædningsrummet ..... 15*

**15) Den gode Ajax-træner ..... 15**

*15. 1 Du er Ajax ambassadør – det betyder: ..... 15*

*15.2 Rollemodel ..... 15*

*15.3 Hvad hvis du ikke lever op til Ajax krav? ..... 15*

*15.4 Godtgørelse ..... 16*

## 1) Kontaktpersoner i Ajax

Alle henvendelser ang. klubben: **ajax@ajax.dk**

## 2) Bestilling af trænertøj

Vi har et samarbejde med Sportyfied, hvor vi kan tilbyde alle vores trænere trænertøj hver sæson. Til hver sæson vælges en kollektion der kan bestilles fra.

Trænertøjet skal bestilles gennem dette link: https://ajaxtr.sportyfied.com/da

Der er sendt en mail ud med link til bestilling af trænertøj 26/27.

**Har du ikke modtaget denne mail? → Kontakt Klubben:** ajax@ajax.dk. Skriv gerne i mailen, om du er helt ny træner i Ajax eller om du har fået trænertøj før.

## 3) Bestilling af holdtøj

Ønsker I som hold at bestille spilletøj/træningstøj bestilles det på følgende måde.

1. I finder evt. sponsorer der skal trykkes på tøjet og dække udgiften.
2. I sender info til faktura fremsendelse til pågældende sponsor til ajax@ajax.dk
    a. Virksomhedsnavn + Adresse
    b. Cvr nr.
    c. Kontaktperson navn + mailadresse.
3. Herefter kan i sende bestilling på det ønskede tøj til Katarina Kao@ajax.dk – Når hun har en bekræftelse på at fakturaen er blevet betalt, sender hun endelige bestilling videre til Sportyfied.
4. OBS: Alt tøj der købes til afdelingerne trykkes altid med Ajax København Logo på brystet.
5. Spillerne må IKKE få trykt eget navn på tøjet. Kun valg af nummer.

# KØB SOM HOLD OG
# SPAR




## Ajax Spillesæt

| | |
|---|---|
| 10+2 Sæt: | 6.800,00 kr. |
| *Tillæg ved dameshorts pr. par:* | 40,00 kr. |

*Prisen er inklusiv Ajax logo v. bryst & lår: 1 farvet sponsortryk samt nummer midt på bryst & ryg.*



### Ajax Træningstop

| | |
|---|---|
| Voksen: | 280,00 kr. |
| Børn: | 240,00 kr. |

*Prisen er inkl. Ajax logo på v. bryst, 6 cm. tal eller initialer på h. bryst.*



### Ajax Træningbukser

| | |
|---|---|
| Voksen: | 280,00 kr. |
| Børn: | 240,00 kr. |

*Prisen er inkl. Ajax logo på h. lår samt 6 cm tal eller initialer på v. lår.*



### Ajax Trænings T-shirt

| | |
|---|---|
| Pris: | 140,00 kr. |

*Prisen er inkl. Ajax logo på v. bryst samt initialer eller 6 cm tal midt på bryst.*



### Ajax Trænings Shorts

| | |
|---|---|
| Pris: | 140,00 kr. |

*Prisen er inkl. Ajax logo på h. lår samt 6 cm tal eller initialer på v. lår.*

**alle priser er eks. moms.*

### Tillæg ved ekstra tryk
(ex. moms)

| | |
|---|---|
| 1 farve... | 30,00 kr |
| 2 farver... | 40,00 kr |
| Film pr. farve... | 200,00 kr |

### Bestilling til:

**Katarina Olah**
kao@ajax.dk

### Spørgsmål til produkter og tryk

**Per Frederiksen**
pf@sportyfied.com | +45 23 41 07 06

## 4) Træningssteder og praktisk info om stederne

OBS: Alle haller er som udgangspunkt lukket på alle helligdage.

### 4.1 Bavnehøj Hallen:

Adresse: Enghavevej 90, 2450 København SV.

Bavnehøj hallen er Ajax Københavns hjemmebane. I hallen finder du kontoret på venstre side efter indgangen. Når døren er åben, er du altid velkommen til at kigge ind på kontoret, hvor administrationen har deres primære arbejdsplads, hvis du har spørgsmål, forespørgsler, idéer til nye koncepter eller blot ønsker at hilse på.

Derudover er Ajax forpagter af Bavne Sportscafé, som du finder i forlængelse af hallen. Det er Københavns Kommune som driver Bavnehøj Hallen. Oplever du problemer med en aflåst hal, sprunget vandrør eller andre akutte henvendelser i weekenden eller hverdagen efter kl. 19:00. Kontakt Københavns Kommune Rådhusvagt på 33 66 25 85.

### 4.2 Valby Hallen:

Adresse: Julius Andersens Vej 3, 2450 København SV.

Valby hallen består af tre haller, et mødelokale og et styrkerum. Det er kun tilladt at benytte harpiks i hal 1 og 3. Mødelokalet kan bookes til spillermøder, trænermøder mm. i forbindelse med jeres træning eller ved ledige tider. Kontakt Ajax med dato og tidspunkt for booking af mødelokalet ajax@ajax.dk.
Ud over hallerne har Ajax også adgang til styrkerummet i Valby hallen. Styrkerummet bruges primært af holdene fra U15 og op, men har du et ønske om individuelt at benytte styrkerummet uden for peak-tiderne, kan dette aftales med Ricki på mail: ricki.lyngsoe@gmail.com.

### 4.3 Hafnia-Hallen:

Adresse: Julius Andersens Vej 6, 2450 København SV.

Hafnia-Hallen er en multisportshal, som består at mange forskellige faciliteter. Multihallen er vores base til håndboldtræning og kampe.

Det er muligt at booke mødelokalerne på 1. sal til forældremøder, samtaler eller lign. Ved booking kontakt maria@hafnia-hallen.dk
Hafnia-Gym ligger under samme tag og det er muligt for U17-U19-Senior at booke sig ind med holdtræninger, dette skal altid aftales igennem afdelingsansvarlig og afstemmes efter behov.

Alle medlemmer af Ajax København kan desuden købe et foreningsmedlemsskab til Hafnia-Gym eller Hafnia-Holdtræning til reduceret pris – Se de aktuelle priser på www.hafnia-hallen.dk eller kontakt maria@hafnia-hallen.dk for mere info.

**4.4 Skolehaller (Sluseholmen skole, Skolen ved Dybbølsbro og Europaskolen):**

Adresse: Sluseholmen Skole, Ved Stigboderne 26, 2450 København. Hallen kan findes på 5. sal, enten ved at følge den udendørs trappe eller igennem hovedindgangen og op ad trapperne.

Adresse: Skolen ved Dybbølsbro, Skelbækgade 19, 1717 København V. Hallen kan findes ved at gå ind ad hovedindgangen mod Dybbølsbro, neden for trapperne ligger hallen på højre hånd. Porten ved cykelstativerne på bagsiden af skolen (mod kødbyen) inkl. cykelkælderen under skolen, låser kl. 17:00.

Adresse: Europaskolen, Ny Carlsberg Vej 99, 1799 København V.

For at få adgang til skolerne efter kl. 17:00 kræver det en kode, som kun trænerne får adgang til. Dvs. trænerne får ansvaret for, at spillerne har adgang til hallen inden træning. Koderne virker 15 min før træningstiden til 30 min efter træningstiden er slut. Koden udleveres af Thomas, kontakt: twh@ajax.dk

**4.5 Aflysning af træningstid**

Der kan forekomme aflysninger af træningstider grundet messe, valg, arrangementer på skolerne mm. I vil få besked om aflysninger via den mail, I som træner har koblet på jeres Holdsport profil.

Som træner er man ansvarlig for at meddele til Ajax på ajax@ajax.dk, hvis man aflyser en træning eller ikke ønsker at benytte sin træningstid på grund af udebanekamp m.m. Hvis alle hold meddeler dette i god tid, kan vi undgå at hallerne står tomme, og dermed risikere at miste tiderne.

## 5) Holdkonto - Hvad/Hvordan?

Hvert hold har en holdkonto, hvor indtægter fra salg m.m. i klubben indsættes. Holdkontoen kan bruges til betaling af holdarrangementer eller andre fælles ture, hvor hele holdet deltager. Ajax opfordrer til, at holdet ved sæsonskifte får brugt alle pengene på holdkontoen, så de spillere, som har tjent pengene, også får udbyttet.

Husk at gemme kvitteringer og sende en mail til Ajax' økonomiansvarlige, Amela, på aa@ajax.dk med en kort beskrivelse samt vedhæftede kvitteringer og oplysning om konto- og registreringsnummer, som pengene skal overføres til.

Hvis I ønsker at vide, hvad der står på holdets holdkonto, kan I kontakte Amela på aa@ajax.dk.

## 6) Bestilling af harpiks/tape - Inkl. budget pr. hold

Michael Jumbo Johansen / Tlf. nr. 4045 8094
Send sms med ønsket levering, i aftaler nærmere om leveringssted. *(Fra uge 21, 2026)*

Følgende Budget er afsat til afdelingerne (Ex. moms) – I er selv medansvarlige for løbende at holde øje med jeres budget – Se priserne pr. enhed herunder også.

**Budget**

U6-U13 – Ikke noget budget – Kontakt Ajax@ajax.dk hvis I har et behov.
U15 – 6.000 Kr.
U17 Piger – 6.000 Kr.
U19 Piger – 6.000 kr.
U17 HCK Drenge – 3.000 kr. (Resterende fra FIF)

U19 HCK Drenge – 3.000 kr. (Resterende fra FIF)

Dame senior 2 – 3.000 kr.

Dame senior 3 – 3.000 kr.

Dame senior 4-5-6 – 6.000 kr.

Herre senior 1 – 4.500 kr.

Herre senior 2 – 2.000 kr.

Herre senior 3 – 3.000 kr.

Mødre håndbold – 2.000 kr.

**Enhedspris:**

Harpiks kr. 269,00 ex. moms

Tape, 2,5 cm, 35,5 kr. ex. moms

Tape, 4 cm, 43,5 kr. ex. moms

## 7) Tilmelding til stævne/ture og lign.

Ajax deltager i en række forskellige stævner som klub, hvor hele eller dele af klubben er repræsenteret. Derudover har vi to faste klubstævner, hvor alle hold tilmeldes, og hvor vi tager afsted sammen som klub og skaber fælles oplevelser og socialt samvær. Disse er Holstebro Cup (påske) og Albertslund Stævnet (sommer).

Liste med stævner, som hele klubben typisk deltager i, er:

- **Lundaspelen (Julestævne)**
- **Holstebro Cup (Påske Cup)**
- **Albertslund Stævne (Start juni – udendørs stævne)**
- **Næstved Cup (September)**

Ajax modtager invitationerne til de stævner, som klubben plejer at deltage i. Herefter udsendes en mail til trænere og holdledere via den mail, der er registreret på Holdsport. I denne mail skal I oplyse, hvor mange hold samt hvilket niveau I ønsker at tilmelde det pågældende stævne.

OBS: I mailen fra Ajax vil det også fremgå, hvornår seneste frist for afmelding af hold er. Det er vigtigt, at I noterer denne dato, da holdet selv skal betale bøden, hvis et eller flere hold ikke bliver trukket rettidigt.

Ajax står for den samlede tilmelding, så Ajax modtager én samlet faktura fra stævnet. Efterfølgende beregnes en pris pr. spiller. Betalingen opsættes via Holdsport med en udvælgelsesmetode, hvor spillerne ikke på forhånd står som tilmeldte, men aktivt selv skal godkende og betale for deltagelse. Se evt. denne video, hvis du er i tvivl: *https://www.youtube.com/watch?v=LU9o35mjRvA*.

Ønsker I at deltage i et andet stævne, som ikke ligger samtidig med klubstævnerne, skal I endelig kontakte Ajax, så vi kan hjælpe med tilmelding og opsætning af betaling.

Derudover har U6/U7/U8/U9 mulighed for at deltage i DGI stævner. Tag et kig på DGI's hjemmeside og undersøg om der er interesse på holdet. Ajax støtter finansielt til, at vores yngre årgange kan komme afsted til disse stævner. Ved interesse, kontakt Ajax: ajax@ajax.dk, som kan tilmelde hold.

**Hvert stævne har en tilmeldingsdeadline – hold, som ønsker at trække sig efter denne deadline, er selv ansvarlige for at dække udgiften.**

## 8) Turneringen

### 8.1 Turneringsplanlægning

Annette varetager turneringsplanlægningen for DS 1 og HS 1 (agl@ajax.dk).

Den øvrige turneringsplanlægning varetages af **Trine (ths@ajax.dk)** med assistance fra Annette. Planlægningsperioderne er som udgangspunkt følgende:

I august foretages tilmelding til turneringen, i august/september afholdes niveaustævner, i september laves turneringsplanlægning, og i december foretages yderligere turneringsplanlægning.

### 8.2 Tilmelding til turnering

Tilmelding til turnering sker ved, at der sendes en mail til tilmelding@ajax.dk og oplyse om, hvilken række holdet skal tilmeldes i. I vil få besked om den præcise deadline for tilmelding.

Følgende rækker er automatisk tilmeldt og skal derfor ikke meldes til:

DS 1 – 1. division

HS 1 – 2. division (HCK)

DS 2 – 2. division

HS 2 – 3. division

DS 3 – 3. division

HS 3 – Danmarksserien

DS 4 – Danmarksserien

HS 3 – Serie 1

DS 5 – Serie 1

### 8.3 Niveaustævner

U17 og U19 skal deltage i det første niveaustævne, hvis de skal tilmeldes liga eller 1. division. Spillerlister m.m. skal uploades i HåndOffice/HåndboldAppen, og derfor skal spillerlisten sendes til Trine, som sørger for dette.

Øvrige hold kan deltage i ét niveaustævne pr. hold. Hvis et hold ønsker at prøve kræfter med f.eks. A- eller B-rækken, skal der sendes en mail til Trine med en begrundelse. Tilmelding sker ved at sende en mail til Trine med ønsket række og dato for deltagelse.

### 8.4 Kampflytning og afvikling

Hvis kampe skal spilles på hverdage, skal de som udgangspunkt placeres i holdets egen træningstid. Dette gælder dog ikke for DS 1 og HS 1. Det er trænerens ansvar at sikre, at kampen placeres korrekt.

Der skal altid meddeles dato, tidspunkt og hvilken hal kampen skal spilles i.

### 8.5 Spillecertifikater

Alle spillere, der tidligere har spillet i en anden forening end Ajax, skal have deres spillecertifikat godkendt, før de må spille for klubben. Ved klubskifte gælder desuden en karensperiode på 30 dage fra sidste kamp. Hvis en spiller skifter klub efter at have deltaget i et niveaustævne, gælder både en karensperiode på 30 dage samt yderligere to kampes karantæne (dette er kun gældende for spillere, som har deltaget i U17, U19 eller 1. divisions liga niveaustævne).

Det er trænerens ansvar at sikre, at alle spillecertifikater bliver ansøgt korrekt. Ved ansøgning skal der sendes en mail til Trine med følgende oplysninger: navn, tidligere klub og fødselsdato.

### 8.6 Dispensationer

Der kan søges dispensation for førsteårs spillere. Det skal dog bemærkes, at et hold ikke kan vinde rækken, hvis der er anvendt dispensationsspillere. U17 og U19 liga samt 1. division må ikke benytte dispensationsspillere. Skriv til Trine på ths@ajax.dk, så hun kan søge dispensation for spilleren.

## 9) Kontingent og Disciplinærsager

### 9.1 Kontingent

Kontingent betales altid via Holdsport. Ved manglende betaling vil spilleren modtage rykkere gennem Holdsport. Hvis der fortsat er udestående kontingent, vil spilleren stå som spærret og kan derved ikke deltage i træning eller kamp, før det skyldige beløb er indbetalt. Ved problemer med betaling skal Ajax kontaktes på ajax@ajax.dk.

Der er desuden mulighed for at søge økonomisk tilskud via Københavns Kommune, hvis en familie er økonomisk udfordret. I sådanne tilfælde kan administrationen kontaktes for at undersøge, om der er mulighed for støtte. Kontakt: Ajax@ajax.dk.

### 9.2 Disciplinærsager

I tilfælde hvor Dansk Håndbold Øst eller andre organisationer udsteder bøder eller sanktioner, forbeholder Ajax København sig retten til at fordele udgiften efter følgende principper. Hvis et hold udebliver fra en kamp uden forudgående godkendelse fra Sportsligt Udvalg og dermed pålægges et gebyr fra forbundet, vil udgiften skulle dækkes af holdets egen holdkasse eller de involverede spillere.

Hvis en spiller udviser usportslig opførsel og ikke lever op til Ajax Københavns værdier om respektfuld adfærd over for omgivelserne, vil enhver bøde være spillerens eget ansvar at dække. Dette kan f.eks. være i tilfælde af et direkte rødt kort for grov protest eller anden uacceptabel adfærd. Tilsvarende gælder, hvis en træner eller leder udviser usportslig opførsel og ikke efterlever klubbens værdier; her vil eventuelle bøder være trænerens eller lederens eget ansvar.

I særlige tilfælde kan en bødestraf dog tages op til vurdering i Sportsligt Udvalg.

## 10) Brug af pavillonen

Pavillonen er tilbygningen på Bavnehøj hallen i forlængelse med cafeteriaet. Pavillonen benyttes bl.a. til VIP-arrangementer, generalforsamling, trænermøder og stormøder mm. Det er muligt at låne pavillonen til sociale arrangementer, fællesspisning, møder mm. i forbindelse med holdet/årgangen. Kontakt Pernille på mail: prk@ajax.dk.

## 11) Lån af Ajax Klubhus

Adresse: Bavnehøj Alle 30, 2450 København SV

Ajax Københavns klubhus kan fra denne sæson kun lånes af klubbens afdelinger. Det kan benyttes til overnatning i forbindelse med stævner, træningslejr, aftenarrangementer eller lign. Som udgangspunkt kan klubhuset ikke benyttes til fest og arrangementer med alkohol.

Afdelingen er selv ansvarlig for alt oprydning og rengøring efter brug, men der betales et rengøringsgebyr ved hver booking, der dækker den faste hovedrengøring.

Rengøringsgebyret er følgende:

Ved en dags brug 200 kr.
Med overnatning 400 kr.

For booking af klubhuset kontakt: nvs@kg.dk

## 12) Bavne Sportscafé - fællesspisning

Det er ikke tilladt at medbringe egen mad i caféen i Bavnehøj hallen. Har I ønske om fællesspisning i Bavne Sportscafé, kontakt Pernille på mail: prk@ajax.dk, med dato, tidspunkt, ønsker til mad og antal deltagere for at aftale nærmere.

## 13) Årshjul med trænermøder, sociale arrangementer og lign.

Som træner i Ajax forventes det, at du deltager i møder med trænerteamet eller afdelingslederne. Der er mødepligt til stormøder og trænerarrangementer. Via dette link kommer du videre til Ajax' årshjul, hvor du kan holde dig opdateret om kommende arrangementer og møder: https://docs.google.com/document/d/1ML9Ui1g-Mv7h4zsoxWap4agLYvP5hAV-m8EkB9dmuZQ/edit?usp=sharing

Vi forventer, at du som træner informerer dine spillere, hvis du kan se, at der er et kommende arrangement, som er relevant for dem at deltage i, f.eks. Players Lounge, Julebanko eller afslutninger. Årshjulet kan også ses i Ajax' fælles kalender på Holdsport. Vi kører som udgangspunkt med tilmelding, når der er mad inkluderet, ellers skal man holde sig opdateret via Holdsport.

## 14) The Ajax way – Ajax Kultur

*OBS: Ajax sigter mod at have en ny og forbedret beskrivelse af kulturen færdig inden sommerferien. Dette dokument vil opdateres, når kulturen er i.*

### 14.1 Holdet skabes i omklædningsrummet

Ajax ønsker med afsæt i HejFondens anbefalinger at styrke omklædningsrummet som et centralt fælles rum før og efter træning, hvor fællesskab, tryghed og relationer prioriteres som en naturlig del af klubbens kultur. Som klub opfordrer vi derfor alle trænere til aktivt at inddrage og understøtte brugen af omklædningsfaciliteterne i forbindelse med træning og kamp, så spillerne får tid og rammer til at være sammen både før og efter træningen og kampe.

Trænere forventes samtidig at formidle dette videre til forældre, herunder at omklædning er en vigtig del af kulturen, og at afhentning derfor med fordel kan planlægges cirka 15–20 minutter efter træningsslut, så der skabes ro og plads til fællesskabet.

Læs mere om anbefalingerne her: https://hejfonden.dk/omklaedning/

## 15) Den gode Ajax-træner

### 15. 1 Du er Ajax ambassadør – det betyder:

- Du møder op i Ajax tøj
- Du behandler andre med respekt
- Du taler ikke andres præstationer ned
- Du hepper på andre hold og bidrager til den gode stemning
- Du rydder op efter dig selv i hallen og dine spillere til at gøre det samme.

### 15.2 Rollemodel

Som træner forventes det, at du møder op velforberedt og i god tid til træningen. Du møder i Ajax træningstøj og benytter kun mobiltelefon til træningsrelateret formål. Som træner er du rollemodel for spillerne og din forberedelse, engagement og adfærd er med til at sætte standarden i hallen. Vi forventer at I som trænere går forrest. Spillerne kopierer din adfærd mere end du tror.

### 15.3 Hvad hvis du ikke lever op til Ajax krav?

a. En samtale om observationer og videreudvikling herfra
b. Skriftlig/mundtlig advarsel

c. Afbrudt samarbejde

**15.4 Godtgørelse**

Du finder Ajax Godtgørelsesskema på Ajax.dk → Om Ajax → Dokumenter og skemaer. Download dokumentet og udfyld alle felter korrekt. Send det udfyldte skema Ajax Økonomiansvarlige, Amela, på aa@ajax.dk.

***Har du tilføjelser eller rettelser til Trænerhåndbogen 26/27, kontakt Ajax: ajax@ajax.dk***