



Trænerhåndbog for Humlebæk Boldklub



Opdateret 2022



Denne håndbog er for alle trænere i Humlebæk Boldklub (HB). Udover at besvare en masse praktiske spørgsmål man kan stå med som træner samt lette den interne kommunikation, så har håndbogen også til formål at sikre en fælles struktur, klubforståelse og klubånd. Alt sammen for at hjælpe til at skabe rammerne for - det, det hele handler om – gode oplevelser, fællesskab og venskab for livet.

Særligt for nye trænere:

- Som ny træner vil du blive vist rundt på "Gården" (klubhuset) og træningsanlægget. Samtidig vil du også få udleveret trænertøj, nøgler, bolde og træningsudstyr. Du vil også få vist boldskab og tøjskab for den årgang du er træner for. Skriv til Martin for at aftale nærmere på martinsoeholmiversen@gmail.com.
- Derudover forventes det, at du gennemlæser nedenstående trænerhåndbog inkl. årshjul.

Ved yderligere spørgsmål er du altid velkommen til at tage kontakt til et medlem af bestyrelsen. Du kan læse mere om de enkelte medlemmers ansvarsområder på <https://www.humlebold.dk/om-humlebaek-boldklub/bestyrelsen/>

Venlig hilsen

Bestyrelsen og trænerudvalg

Indhold

<i>Klubben og Gården (klubhuset)</i>	<i>3</i>
<i>Administration og IT.....</i>	<i>6</i>
<i>Træning.....</i>	<i>7</i>
<i>Kampe og stævner</i>	<i>8</i>
<i>Årshjul.....</i>	<i>10</i>

Klubben og Gården (klubhuset)

Indmeldelse og kontingentbetaling	- Indmeldelse sker på Humblebold.dk → Medlemskab → Indmeldelse - Alle nye spillere er velkomne til tre prøvetræninger inden indmeldelse. - Kontingentsatser kan ses på humblebold.dk - Herefter opkræves automatisk kontingentopkrævninger halvårligt - Som træner og holdleder er det gratis at være medlem, du bedes indmelde dig på hjemmesiden. - Hvis en spiller fremgår på årgangs-siden på humblebold.dk og i KampKlar, så er spilleren indmeldt korrekt.
DBU Sjælland	- HB er medlem af DBU Sjælland (SBU). Du kan læse mere på www.dbusjaelland.dk/. - Du kan tilmelde dig SBU's nyhedsbrev på www.dbusjaelland.dk/dbu-sjaelland/nyhedsbrev/
Trænertøj + nøgler + bold + boldskab + tøjskab	- Som ny træner vil du få udleveret trænertøj og nøgler. Du vil få udleveret en gårdnøgle, en nøgle til kunstgræsbanen og en brik-nøgle til Gården. Nøgle-ansvarlig er Dennis Kryger. - Du vil også få udleveret bolde, veste og kegler. Derudover er der i boldrummet diverse fælles træningsredskaber til rådighed samt en boldpumpe. - Hver årgang får tildelt et boldskab i boldrummet og et tøjskab i tøjskabs-rummet. Du skal selv anskaffe lås til boldskabet.
DBU's børnefodboldstrategi og "DBU Børneklub"	- DBU's børnefodboldstrategi har til formål <i>at skabe verdens bedste børnefodbold</i>. Det indebærer bl.a. DBU's 10 børneløfter, DBU's børnerettigheder og meget andet. Du kan læse mere om det på www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/ny-strategi-for-dansk-boernefodbold/. - HB arbejder lige nu hen imod at blive godkendt som "DBU Børneklub". Kort fortalt indebærer det at man forpligter sig til at prioritere børnefodbollen både økonomisk og organisatorisk. Du kan læse mere på www.dbu.dk/nyheder/2022/januar/vil-i-vaere-dbu-boerneklub/
DBU's 10 forældrebud	- En god rettesnor for forældre, der overværer kamp og træning. Bl.a. at forældre skal respektere trænerens og dommerens beslutninger og være rolige. Du kan læse dem på www.humblebold.dk/10-bud/de-10-foraeldre-bud/
HB's vedtægter	- HB's vedtægter kan læses på https://www.humblebold.dk/media/1332/vedtaegter.pdf
Bestyrelsen	- På https://www.humblebold.dk/om-humblebaek-boldklub/bestyrelsen/ kan ses HB's bestyrelse og suppleanter. Her fremgår også kontaktoplysninger og ansvarsområder.
Generalforsamling	- HB afholder generalforsamling hvert år i februar. Alle spillere, trænere og forældre er velkomne. Indbydelse bliver sendt i KampKlar til alle kontingentbetalende medlemmer.

Udvalg i klubben	- Man behøver ikke at være medlem af bestyrelsen for at deltage i et udvalg, og det er muligt at oprette nye udvalg. Aktuelt eksisterer et Café-udvalg, kommunikationsudvalg, sponsorudvalg og trænerudvalg. Se kontaktinformation på https://www.humlebold.dk/om-humlebaek-boldklub/bestyrelsen/
Velkomstfolder og Forældrefolder til de yngste årgange	- Ved indmeldelse i klubben modtager spilleren en velkomstbesked fra klubben, der bl.a. indebærer et link til "Velkomstfolder", en "Forældrefolder til de yngste årgange" og til de "10 forældrebud". Informationen kan også findes på www.humlebold.dk/medlemskab/velkommen/ .
HB Café	- Caféen i klubhuset styres af det frivillige HB Café-udvalg, og det er udelukkende ved hjælp af frivillige kræfter fra alle i klubben, at den kan være åben. Ved ønske om at anvende caféen til særlige holdarrangementer, at overnatte på Gården el.lign så kontakt udvalget, se kontaktinformation på www.humlebold.dk/om-humlebaek-boldklub/bestyrelsen/ - Caféen bemandes i weekenderne ved at den enkelte årgang tildeles en dag, hvor den er ansvarlig for bemanning. Træneren eller forældre vil blive kontaktet af Café-udvalget når tiden nærmer sig.
Årgangsinddeling og betegnelse fx "U7"	- Hvert hold inddeles og benævnes ud fra fødselsår. Derudover benævnes holdene også U5/U6/U7 osv. Denne betegnelse skifter hver sommerferie. En årgang kaldes fx U7 fra august (hvor spillerne er 5 og 6 år) og indtil næste juni hvor de er 6-7 år.
HB Arbejdsdage	- Klubben afholder cirka 2 frivillige arbejdsdage hvert år. Alle spillere, forældre og trænere er velkomne. Husk at meld datoerne ud til forældrene på dit hold.
Brug af 1.salen med projektor	- Ovenpå Caféen er der på 1.salen et stort rum med mulighed for at anvende projektor via chromecast eller stik. Det kan fx være i forbindelse med at se fodboldkampe eller afholdelse af forældremøder. Kontakt Charlotte fra Caféudvalget for at aftale nærmere.
Børneattest	- Alle fodboldtrænere for børne- og ungdomshold vil blive bedt om at sende en børneattest.
Samarbejdsklub FC Helsingør (FCH)	- HB er samarbejdsklub med FC Helsingør. Det kan du læse mere om på https://fchtalent.dk/om-os/samarbejdsklubber/ . Det indebærer: Mulighed for at hold kan komme op og se FCH spille. Mulighed for at de yngre årgange kan løbe med spillerne ind på stadion til FCH's kampe. De lidt ældre børn kan være bolddrenge/piger til FCH's kampe. Tilbud om at få FC Helsingør-trænere forbi og afholde inspirationstræning i HB. Dette gælder alle aldre og både drenge og piger. Ugentlig talenttræning i DBU Top-Center for udvalgte drengespillere i 10-års alderen.

	Hvis noget af ovenstående har interesse så kontakt formand eller ungdomsformand.
Træningstøj	HB-træningstøj kan bestilles via SportDirect, faktureres via klubben. Tal med trænerudvalget for nærmere info.
Juletræssalg	- I december afholdes juletræssalg på Gården. Forældre og spillere fra alle årgange bidrager til afvikling dette.
Tilskud til HB-ture	- Der gives ikke automatisk tilskud til ture, men der kan ansøges om tilskud. Du kan læse mere på www.humblebold.dk/traenerinfo/tilskud-til-hb-ture/ - Der findes mange muligheder for at lave indsamlinger til ture fx Børnehjælpsdagen, DBU eller salg via SupportUs.dk
Tøjvask	- Klubben har et vaskeri til spillertøj. Kontakt bestyrelsen for mere information af brugen heraf.
Vanskeligt stillede familier	- For familier, der ikke har råd til at betale kontingent mv., er det muligt at søge kommunen om tilskud igennem Fritidsbutikken. Du kan læse mere på https://fritidsbutik.fredensborg.dk/tilskud-til-fritidslivet - Derudover kan bestyrelsen, jvf. vedtægterne, i særlige tilfælde vælge midlertidigt at fritage et medlem fra at betale delvist eller fuldt kontingent.
HB-dag	- Weekenden efter skolestart afholdes HB-dag (fredag-aften og hele lørdag), den årlige sommerfest, med masser af forskellige aktiviteter for alle aldre. Trænere og forældre er meget velkomne til at give en hånd med fx i en bod, opsætning af telt osv. Husk at opfordre forældrene på dit hold til at bidrage.
Juleafslutning og julestævne	- Hvert år midt i december afholder klubben et hyggeligt julestævne i Langebjerghallen for alle aldre.
Sponsorater	- Alle sponsorater er velkomne! Så hør gerne forældre, bekendte eller lokale erhvervsdrivende om de vil sponsorere fx spillersæt, bolde, stævnetur eller lignende. Kontakt sponsorudvalget for at høre nærmere.
OK benzin/vask/parkering	- I OK-appen kan anføres at man vil støtte HB når man tanker/vasker/parkerer hos OK.
Forsikring	- HB er en del af Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og er derigennem en del af en fælles forsikring i Tryg. Du kan læse nærmere her www.idraettensforsikringer.dk/Fælles-forsikringer
Idéer til klubben	- Man er altid velkommen til at kontakte en person fra bestyrelsen. Man kan også stille forslag til vedtagelse på generalforsamlingen.

Administration og IT

Hjemmesiden humlebold.dk	- Klubbens hjemmeside er Humlebold.dk - Det anbefales at du tager fat i formanden og få oprettet en "årgangs-side" på hjemmesiden. Udover dine kontaktoplysninger, opfordres det til, at der på årgangssiden er et billede af trænerne. På årgangssiden kan du se hvilke spillere, der er indmeldt i klubben. Hvis du har oprettet aktiviteter i KampKlar vises de automatisk på holdsiden. - Klubben vil meget gerne have gode historier til hjemmesiden, det kan fx være fra en kamp/stævne eller et socialt arrangement. Som træner er man meget velkommen til at skrive et indlæg og sende til kommunikationsudvalget, alternativt kan man høre om en forælder har lyst til at skrive et indlæg. - På hjemmesiden kan du finde baneoversigten og HB's anlæg.
Baneoversigt	Findes på www.humlebold.dk/om-humlebaek-boldklub/baneoversigt
Mit.dbu.dk	- Side på dbu.dk hvor man logger ind som træner, forælder eller spiller og kan anvende KampKlar mv.
"DBU Fodbold"-appen	- Værktøj som svarer til mit.dbu.dk på computeren. Herigennem tilgås KampKlar-systemet og desuden kan man finde DBU's stævnedatoer, kampprogrammer, fodboldloven, indberette resultater og indsende holdkort.
Kampklar	- Funktion/system i "DBU Fodbold"-appen og på mit.dbu.dk hvorigennem man som træner og spiller kan koordinere træning, kamp mv. Du kan læse mere på www.dbu.dk/klubservice/it-tilbud/kampklar-styrker-holdet/ , hvor der også findes vejledning i at oprette en forældreprofil og at anvende KampKlar som træner og/eller spiller.
"DGI Min Idræt"-appen	- I denne app kan man finde stævnedatoer og kampprogrammer for DGI's stævner.
KlubOffice	- Klubbens DBU-administrationsværktøj. Som træner er du ikke direkte involveret i KlubOffice, men det er fx herigennem at klubben opretter dig som tilknyttet træner i KampKlar.

Træning

Sommersæson og vintersæson	- Fodboldåret inddeles i en sommersæson (forårs- og efterårsdel) og vintersæson. I sommersæsonen må vi træne på græs og kunstgræs, om vinteren på kunstgræs og indendørs. Det er Nordsjællands Park og Vej, der bestemmer hvornår vi om foråret må benytte græsset, og de melder det ud 1-2 uger inden. Det plejer at være fra cirka 1. april indtil uge 42.
Træningstider og banefordeling	- Inden forårssæsonen udsendes et udkast til træningstider på græs og kunstgræs, herefter kan trænerne komme med ønsker om rettelser. - Det samme gælder inden vintersæsonen for træning på kunstgræs og i Baunebjerghallen. - Spørgsmål angående banefordeling og lign. kan rettes til formanden
Indendørstræning	- I vintersæsonen er der mulighed for at træne i Baunebjerghallen. Hvis man ønsker dette, kan man få tildelt nogle til hallen, tal med Morten Kok.
Afbud til træning	- Det er en god idé at vænne spillerne til at melde afbud til træning (og selvfølgelig kamp).
Omkklædning	- Det opfordres til at man forsøger at skabe en omklædnings-kultur, hvor man inden og efter kamp og træning og kamp mødes og klæder om og bader sammen. Holdet kan få tildelt et fast omklædningsrum på træningsdage, denne tildeling sker samtidig med banefordeling inden sæsonstart.
Opstart af yngste årgang	- U5 (4 og 5 år) starter op hvert forår omkring 1. maj. Som udgangspunkt træner U5 og U6 sammen indtil der findes et passende tidspunkt, hvor de to årgange bryder op og træner hver for sig. Det er forældre, der er trænere og hjælpetrænere for de yngre årgange. Det foreslås at oprette en Facebookgruppe eller lignende til koordinering. Det forsøges løbende at tilknytte HB ungdomsspillere som hjælpetrænere, men er ikke altid muligt.
Træneruddannelse	- DBU har en lang række træneruddannelser. Den første hedder C1 og er mulig for alle HB-trænere at deltage i og betales af DBU. HB opfordrer til at alle trænere deltager i C1-kurset. Nogle gange arrangerer HB kurset, ellers kan man finde andre klubber, der afholder åbne kurser, se www.dbu.dk/uddannelse/find-dit-kursus/ - Deltagelse i kurser efter C1 kan aftales med klubben. Læs mere på www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/uefa-traeneruddannelser/
Træningsøvelser - Inspiration	- Du kan finde inspiration til træningsøvelser mange steder. Først og fremmest selvfølgelig ved at tale med de andre trænere i klubben bl.a. til trænermøder. - Udgangspunktet for træning i HB er DBU's begreb <i>aldersrelateret træning</i> . Læs mere på humlebold.dk → Trænerinfo → DBU Værktøjer.

	- DBU tilbyder også Træningsprogrammer på www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/vaerktoejer-og-inspiration/dbu-traeningsprogrammer/, hvor man kan tilmelde sig at få træningsprogrammer tilsendt løbende. - Derudover opfordres det til at man følger DBU's 10 trænerbud, der kan læses på www.humblebold.dk/10-bud/de-10-traenerbud/ - Mange af øvelserne kan også findes i DBU's Øvelsesbank, der kan tilgås via "DBU Fodbold"-appen og DBU's hjemmeside www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/vaerktoejer-og-inspiration/oevelsesbanken/.
Trænergodtgørelse	- Som træner kan du få trænergodtgørelse på cirka 3.000 kr. halvårligt. Nogle trænere vælger at lægge pengene til side og bruge dem på holdaktiviteter fx sæsonafslutning el udflugter. Kontakt formanden for at høre nærmere.
Styrketræningslokale	- På førstesalen på Gården er der styrketræningsrum til de ældste ungdomsspillere og voksne. Kontakt ungdomsformanden for at høre nærmere.
Fodboldcamp	- HB har i flere år afholdt fodboldskole hver sommer i uge 26 U9-U13-spillere. Bestyrelsen melder dato ud så snart den er fastlagt. Kontakt Morten Kok for at høre nærmere. Derudover laver både DBU og DGI fodboldskoler i sommerferien og mindre camps spredt ud på resten af året.

Kampe og stævner

Stævneoversigt	- Oversigt over DBU's stævner og turneringer ses på www.dbusjaelland.dk/. De DBU-stævne/turneringer som et hold er tilmeldt kan ses i MitDBU (app eller computer). Nogle kan ses i god tid inden, andre kun få dage inden. - Oversigt over DGI's stævner ses på www.dgi.dk/fodbold/arrangementer/staevner. De DGI-stævner et hold er tilmeldt kan ses i "DGI Min Idræt"-appen. - Derudover kan man finde stævner på staevner.dk og på Facebookgruppen "Fodboldstævner DK". Ofte har hver årgang også en landsdækkende Facebookgruppe fx kaldet "årgang 2016 – fodbold i DK"
Tilmelding til turnering og stævner	- Klubben spørger om man vil deltage i DBU's eller DGI's forårs-, efterårs- og vinterstævner, og klubben står for tilmelding til DBU/DGI. - Herudover er man som træner velkommen til at tilmelde sig andre stævner og spørge om klubben vil betale holdgebyr. HB betaler holdgebyr op til 1.000 kr.

	- Som udgangspunkt vil du blive sat som kontaktperson til turneringerne/stævner og ved ændringer o.lign. vil du blive kontaktet. Hvis du ikke ønsker at være klub-kontakt, kan du enten forsøge at finde en anden forælder til at hjælpe med det eller kontakte klubben.
Stævnedeltagelse	- DBU, DGI mv kan have lidt forskelle i reglerne fx med varighed af kamp, antal spillere på banen osv. Den angivne kontaktperson får tilsendt reglerne inden stævnedagen eller det kan læses i KampKlar. I de små årgange er det ofte en kamps førstnævnte hold, der stiller med dommer, og i DGI-regi kan man oveni have dommerbordsvagter.
Tilmelding til stævne – som spiller	- Som træner kan man vælge at bede forældre/spillere om at tilmelde sig via Facebook, doodle mv, men det anbefales relativt hurtigt at anvende tilmelding via KampKlar.
Kamptøj	- HB stiller kamptøj til rådighed, men skaf gerne en sponsor hvis I ønsker nyt tøj. Tal med formanden eller ungdomsformanden.
Omklædning på kampdag	- Man kan se i KampKlar hvilket omklædningsrum man har fået tildelt.
Modtagelse af udebanehold i HB	- Tag altid godt imod udeholdene og hvis dem hvor de kan klæde om.
Træningskamp – hvordan?	- Du skal selv finde modstander og finde tidspunkt. Kontakt ungdomsformanden eller formanden for at høre om der er ledig bane og med henblik på at få tildelt dommer.
Kampaflysning – hvordan?	Ved kampaflysning kontaktes modstanderholdet og DBU Sjælland. Kontakt ungdomsformanden eller formanden. Ved behov for at meddele afbud akut kan du læse nærmere her https://www.dbusjaelland.dk/dommere/afbud-akut-dommervagt/
Flytte en kamp – hvordan?	Læs mere på www.dbusjaelland.dk/klubinfo/tilladelser-og-formularer/dbu-sjaelland-kampflytningsformular/ Først kontaktes modstanderholdet mhp. at fastsætte ny dato. Dernæst kontaktes DBU Sjælland via formularen i ovenstående link.

Årshjul til trænere i Humlebæk Boldklub

Januar	- Indkaldelse til generalforsamling
Februar	- Datoer for forårets arbejdsdag og trænermøde meldes ud - Generalforsamling
Marts	- Planlægning af banefordeling til forårs- og efterårssæson - Forårsoprydning (årgang U17 og U18) - Fordeling af Cafévagter forårssæson
April	- Forårssæson (græs-sæson) starter - Trænermøde - Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold
Maj	- Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold
Juni	- Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold - Datoer for efterårets arbejdsdag og trænermøde meldes ud
Juli	- HB Sommer Camp i uge 26 eller 27
August	- Trænermøde - Fordeling af Cafévagter forårssæson - HB-dag i første weekend efter skolestart - Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold
September	- Planlægning af banefordeling til vintersæson - Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold
Oktober	- Vintersæson starter - Cafévagter fordelt blandt alle HB's hold
November	- Tilmelding til julestævne - Planlægning af juletræssalg
December	- Juletræssalg, vagter fordelt mellem alle HB's hold - Julestævne