



Trænerhåndbog for Humlebæk Boldklub



Opdateret 2023





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 trænerøj, 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.

I dokumentet er flere steder angivet kontaktpersoner. Mail og telefonnummer på disse kan ses på humlebold.dk under "Bestyrelsen".

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 humlebold.dk

Vh bestyrelsen og trænerudvalg

Indhold

- **Klubben og Gården (Klubhuset)**
- **Administration og IT**
- **Træning**
- **Kampe og Stævner**
- **Årshjul**





Klubben og Gården (klubhuset)

Indmeldelse og kontingentbetaling	<ul style="list-style-type: none">- Indmeldelse sker på Humlebold.dk → Medlemskab → Indmeldelse- Alle nye spillere er velkomne til tre prøvetræninger inden indmeldelse.- Kontingentsatser kan ses på humlebold.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 humlebold.dk og i KampKlar, så er spilleren indmeldt korrekt.
DBU Sjælland	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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 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"	<ul style="list-style-type: none">- 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 børnefodbolden både økonomisk og organisatorisk. Du kan læse mere på www.dbu.dk/nyheder/2022/januar/vil-i-vaere-dbu-boerneklub/
DBU's 10 forældrebud	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- HB's vedtægter kan læses på humlebold.dk
Bestyrelsen	<ul style="list-style-type: none">- På humlebold.dk kan ses oversigt over 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 under "Bestyrelsen" på hjemmesiden.
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". Information kan også findes på www.humblebold.dk/medlemskab/velkommen/ .
HB Café	- Caféen i klubhuset styres af det frivillige caféudvalg, 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, overnatning på Gården el.lign så kontakt Morten Kok Jakobsen. - Caféen bemannes 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 Morten Kok Jakobsen for nærmere aftale.
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 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 bold drenge/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 Emil Michelsen.
Træningstøj	HB træningstøj kan bestilles via SportDirect, faktureres via klubben. Kontakt Emil Michelsen 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 eller salg via SupportUs.dk
Tøjtøjsvask	- Klubben har et vaskeri til spillertøj. Her kan vaskemaskine og tørretumbler frit anvendes. Der står vaskemiddel og skyllemiddel i vindueskarmen og der hænger en brugsvejledning over vaskemaskinen. Læg en seddel på maskinen med jeres holds navn. Derved kan andre flytte færdig vask over i tørretumbleren og flytte sedlen med. Hvis en tørretumbler er færdig kan man lægge tøj + seddel i en af vaskekurvene.
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 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 (to dage), 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.
Julestævne og nytårsstævne.	- Hvert år midt i december afholder klubbens børne- og ungdomsafdeling et hyggeligt julestævne i Langebjerghallen for alle aldre. - I januar afholdes et senior Nytårsstævne.
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	<ul style="list-style-type: none">- Klubbens hjemmeside er Humlebold.dk- Det anbefales at du tager fat i Emil Michelsen og får 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 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 forælderprofil 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	<ul style="list-style-type: none">- 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 Nordjællands 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	<ul style="list-style-type: none">- Inden forårssæsonen udsendes et udkast til træningstider på græs og kunstgræs, herefter kan trænerne komme med ønsker om rettelse.- Det samme gælder inden vintersæsonen for træning på kunstgræs og i Baunebjerghallen.- Spørgsmål angående banefordeling og lign. kan rettes til Emil Michelsen eller Brian Bomber.
Efter hver træning	<ul style="list-style-type: none">- Når en træning er slut skal de anvendte mål flyttes ud til kanten af banen. Målene skal enten løftes, flyttes vha. hjulene på målene eller ved at lægge det ned, så stolper + overligger vender ned i underlaget. Hvis målene flyttes stående belaster det sammenføjerne, hvilket i længden skaber revner og ødelægger målene.- Hvis man er det sidste hold på kunstgræsbanen skal man huske at låse den store låge.- Lyset på kunstgræsbanen tændes vha. en kontakt på væggen lige til venstre for døren ind til boldrummet. Nøglen der skal bruges i kontakten ligger i nøgleboksen lige ved siden af kontakten og koden til nøgleboksen er 1937. Husk at slukke for lyset efter endt træning, hvis man er sidste hold på anlægget.
Indendørstræning	<ul style="list-style-type: none">- I vintersæsonen er der mulighed for at træne i Baunebjerghallen. Hvis man ønsker dette kan man få tildelt nøgle til hallen, tal med Morten Kok Jakobsen.- Afspilning af musik: I den ene ende af hallen hænger en træ-boks indeholdende et musikanlæg forbundet med højttalerne i hallen. Tænd for anlægget ved at holde den lille sorte knap på siden i bund et par sekunder indtil den blinker blå. Herefter kan man forbinde til anlægget med sin mobiltelefon vha. bluetooth.
Afbud til træning	<ul style="list-style-type: none">- Det er en god idé at vænne spillerne til at melde afbud til træning (og selvfølgelig kamp).
Omklædning	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Der er åbent til gangen med omklædningsrum mandag til torsdag 15-22.30.





Opstart af yngste årgang	<p>- 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 facebook-gruppe eller lignende til koordinering. Det forsøges løbende at tilknytte HB ungdomsspillere som hjælpetrænere, men er ikke altid muligt.</p>
Træneruddannelse	<p>- 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/</p> <p>- Deltagelse i kurser efter C1 kan aftales med klubben. Læs mere på www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/uefa-traeneruddannelser/</p>
Træningsøvelser - Inspiration	<p>- 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.</p> <p>- Udgangspunktet for træning i HB er DBU's begreb <i>aldersrelateret træning</i>. Læs mere på humlebold.dk → Trænerinfo → DBU Værktøjer.</p> <p>- 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.</p> <p>- Derudover opfordres det til at man følger DBU's 10 trænerbud, der kan læses på www.humlebold.dk/10-bud/de-10-traenerbud/</p> <p>- 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/.</p>
Trænergodtgørelse	<p>- Som træner kan du få trænergodtgørelse på cirka 2400 halvårligt. Nogle trænere vælger at lægge pengene til side og bruge dem på holdaktiviteter fx sæsonafslutning el udflugter. Kontakt Emil Michelsen for at høre nærmere.</p>
Styrketræningslokale	<p>- På førstesalen på Gården er der styrketræningsrum til de ældste ungdomsspillere og voksne. Kontakt Brian Bomber for at høre nærmere.</p>
Fodboldcamp	<p>- HB har i flere år afholdt fodboldskole hver sommer i uge 26 U9-U13-spillere. Kontakt Morten Kok Jakobsen for at høre nærmere. Derudover laver både DBU og DGI fodboldskoler i sommerferien og mindre camps spredt ud på resten af året.</p>





Kampe og stævner

Stævneoversigt	<ul style="list-style-type: none">- 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 stævner.dk og på facebook-gruppen "Fodboldstævner DK". Ofte har hver årgang også en landsdækkende facebook-gruppe fx kaldet "årgang 2016 – fodbold i DK"
Tilmelding til turnering og stævner	<ul style="list-style-type: none">- Klubben spørger hvert hold om man vil deltage i DBU's forårs-, efterårs- og vinterturneringer. Klubben er ansvarlig for tilmelding og betaling. Ansvarlig for tilmelding til børne- og ungdomshold er Brian Bomber.Du kan læse mere på www.dbusjaelland.dk/turnering/boern-u2-u12/dbu-sjaellands-3-og-5-mandsstaevner og på www.dbusjaelland.dk/klubinfo/vigtig-viden-turnering/tilmeldingsraekkerUdover DBU kan man også tilmelde sig DGI's stævner, se mere på www.dgi.dk/fodbold/arrangementer for tilmeldingsfrister mv. Hvis du selv lægger ud for denne tilmelding, kan du få refusion ved at sende kvittering til kasserer Mads på madsgreenfort@gmail.comHvis du har spørgsmål om stævnetilmelding eller ikke har fået besked om kommende stævnetilmeldinger, så tag fat i Brian Bomber.- Udover DBU og DGI's turneringer er man som træner velkommen til at tilmelde sig andre stævner. Af sådanne betaler klubben som udgangspunkt ét indendørs, ét i forårssæsonen og ét i efterårssæsonen. Hvis man vil være sikker på at klubben vil betale kan man inden tilmelding kontakte Brian Bomber. Kvittering for tilmelding sendes til kasserer Mads på madsgreenfort@gmail.com- Ungdomsholdene deltager årligt i større stævner, oftest Haderslev eller Verona Cup. Dette arrangeres fra år til år.- Som udgangspunkt vil træneren 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	<ul style="list-style-type: none">- 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 Emil Michelsen eller Brian Bomber.
Omklædning på kampdag	- Man kan se i KampKlar hvilket omklædningsrum man har fået tildelt.
Videoptagelse af kamp	- GDPR tilsiger at man gerne må filme en kamp, men man skal gøre opmærksom på det ved skiltning el.lign til alle deltagende (begge hold og dommer). Det kræver ikke et samtykke fra de deltagende for at man må filme, men alle har ret til at frabede sig det. Som udgangspunkt må man opbevare optagelsen ét år. Så længe man har oplyst om at kampen filmes, så må videoen godt deles offentligt efterfølgende. Hvis man får henvendelse om at én af de medvirkende ønsker filmen fjernet, skal det respekteres. Man kan læse yderligere detaljer på www.dbusjaelland.dk/klubinfo/klubservice/persondata/persondata-i-dansk-fodbold/fotos-og-video/
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 Brian Bomber eller Emil Michelsen 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 Brian Bomber eller Emil Michelsen. Ved behov for at meddel 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 m.h.p. at fastsætte ny dato. Dernæst kontaktes DBU Sjælland via formularen i ovenstående link.





Årshjul

Januar	- Nytårsstævne for seniorer - 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)
April	- Forårssæson (græs-sæson) starter - Trænermøde
Maj	
Juni	- Datoer for efterårets arbejdsdag og trænermøde meldes ud
Juli	
August	- Trænermøde - HB-dag i første weekend efter skolestart
September	- Planlægning af banefordeling til vintersæson
Oktober	- Vintersæson starter.
November	- Tilmelding til julestævne - Planlægning af juletræssalg
December	- Julestævne - Juletræssalg

