



HÅNDBOG FOR FORÆLDRE

SØFTEN GF FODBOLD

VERSION 1.0

FEBRUAR 2024

Introduktion

Søften GF, den sportslige ledelse og bestyrelsen, sætter stor pris på den gode og aktive involvering fra forældre og vi ønsker som klub at have et tæt samarbejde med spilleren og dennes forældre. Vi ved, at du som forælder har en vigtig rolle i dit barns udvikling, både på banen såvel som udenfor. Det er derfor vores ønske med denne håndbog at tydeliggøre, hvordan I som forældre og vi som klub kan optimere rammerne for det enkelte barns fodboldmæssige og personlige udvikling.

Med denne håndbog er det vores håb at opnå din tillid til, at Søften GF's trænere og stab kan udføre et sådant arbejde, og at vi på den måde kan opbygge nogle tydelige grænser mellem forældre og klub.

I denne håndbog vil vi derfor komme ind på:

- ❖ Hvordan kan du hjælpe dit barn bedst muligt?
- ❖ Din rolle og opgaver som forældre
- ❖ Dannelsesmål for ungdomsspillere i Søften GF

Hvordan kan du hjælpe dit barn bedst muligt

Forældre spiller en vigtig rolle i forhold til at støtte deres barns fodbolduddannelse, men det er også vigtigt at forstå, at rollen som forælder ændres i takt med spillerens udvikling. Forældrens betydning må derfor ses som et samarbejde med klubbens trænere, ledere og ikke mindst medspillere.

I modellen nedenfor, udarbejdet af Team Danmark, ses det at forældrene får en mindre rolle i takt med spillerens personlige og sportslige udvikling. Derfor er det vigtigt, at forældrene yder både en emotionel, informativ og praktisk support i prøveårene og investeringsårene.

Sportskarrieren

Personlig udvikling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Voksen
Sportens udvikling	Prøve-årene ⇨ Specialiseringsårene	Talent Investerings-årene	Elite Topprestationsårene	Karriere afvikling
Nøglepersoner	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre	Holdkammerater Træner Konkurrenter Partner	Familie Venner Træner Kollegaer
Uddannelse og erhvervmæssig udvikling	Folkeskole	Ungdoms- uddannelse	Videregående uddannelse/ erhvervsarbejde/ professionel sportsudøver	Professionel sportsudøver/ Erhvervsarbejde

prøveårene, som er U5-U9 og til dels U10-U12, er fokus på et positivt miljø, hvor der skabes glæde og entusiasme, der kan vække interessen i fodbold. Foruden glæden og legen ved fodbolden lærer spilleren også om regler og kulturen i fodbold og klubben. Det er især i denne fase, at forældrene har en vigtig rolle i forhold til den informative support – altså at "oversætte" fodboldens koder for børnene. Disse koder kan eksempelvis være fairplay og den kollektive sport i form af fællesskabet. Herudover stifter børnene kendskab til de basale færdigheder i fodbold i form af tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Dette sker naturligvis med træneren som den primære inspirator, men også i samarbejde med forældrene, som overordnet set består af at motivere, skabe glæde og trivsel for hele holdet og samtidig støtte træneren. Forældre og trænere skal altså være rollemodeller, som videregiver de ideelle egenskaber og opførsler i fodbold.

I **investeringsårene** er der i højere grad et fokus på at lære at træne og træne for at udvikle sig. Denne fase starter til dels i U10-U12, men primært i U13-U19. I disse år skal spilleren selv tage større ansvar for sin udvikling, og være villig til at ofre nogle ting i hverdagen – eksempelvis fester. Det betyder også at trænerne stiller højere krav og forventninger til spilleren, da vi søger at udvikle denne mest muligt. Dette betyder også, at forældrenes rolle bliver mindre, hvilket ses i modellen ovenfor. Her er det vigtigt at forældrene, selvom det er en mere tilbagetrukket rolle, yder en større form for emotionel

og praktisk støtte, som eksempelvis kan være i form af sparring, indkøb af fodboldudstyr og kørsels frem og tilbage fra træning og/eller kamp.

Jo ældre spilleren bliver, jo mere selvkørende skal han/hun være, og altså stå for sin egen udvikling. Dette starter sit indtog i teenageårene, hvor spilleren har den fulde pakke i form af tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Forælderrollen bliver altså mindre, eller forsvinder, da spilleren nu står på egne ben. Den emotionelle støtte vil naturligvis altid blive værdsat, men er ikke nødvendig for spillerens fortsatte udvikling.

Din rolle og opgaver som forældre

Som forælder vil man altid sit barn det bedste, og er villig til at støtte dem i alt. Men som forælder til en sportsudøver kan man komme i tvivl om, hvad det bedste egentlig er, og hvilken rolle man derfor bør påtage sig i den givne situation. Derfor er nedenstående også en anvisning til, hvordan man agerer bedst i forskellige sammenhænge.

Rollen som praktisk hjælper

En sportsudøver har særligt brug for hjælp til at få en sammenhængende hverdag. Derfor spiller man som forælder en vigtig rolle i form af den praktiske hjælp – eksempelvis transport og planlægning. Dertil er det vigtigt, at I orienterer jer om klubbens kalender, og gerne tilrettelægger ferie og lignende efter denne. I Søften GF er vi overbeviste om, at ansvarlighed er en afgørende faktor for at realisere sit fulde potentiale. Dette skal forstås som, at spilleren lærer at tage ansvar for sin egen udvikling. Her er det vigtigt som forælder, at man i sin opdragelse har fokus på selvstændighed, hvor man ikke udfører alle praktiske opgaver, for eksempel i form af transport til træning, da spilleren skal udføre disse opgaver alene senere i sit karriereforløb.

For at understøtte udviklingen af ansvarlighed har vi opstillet en række dannelsesmål for årgangene, som vi som klub forventer, at I forældre vil bakke op om (se side 6).

Rollen som støtte og sparringspartner

Som forælder er din rolle hovedsageligt udenfor banen, men her spiller du stadig en altafgørende rolle i forhold til dit barns udvikling både socialt, fagligt og sportsligt. Her handler det blandt andet om den emotionelle support i form af at fastholde glæden og motivationen ved fodbold, være sparringspartner samt sætte den rette struktur for spilleren.

Som i alle andre situationer i livet, er det også muligt for en spiller at møde modgang. Her er det vigtigt, at spilleren via sin selvstændighed skal håndtere disse situationer, men endnu vigtigere er din rolle som forælder i forhold til at håndtere disse situationer i et konstruktivt perspektiv, der motiverer spilleren til at arbejde videre.

Derudover er det vigtigt at være en støtte uanset sejr, nederlag og op- og nedture. Derfor ønsker vi i Søften GF, at du som forælder stiller spørgsmål i stil med nedenstående:

- ❖ Hvad lykkedes du med i dag til kamp?
- ❖ Hvordan var det i forhold til fokuspunkterne fra træning?
- ❖ Hvad øvede I til træning dag og var det sjovt?

Ovenstående spørgsmål viser, at det er vigtigt som forælder, at ens fokus er på de positive elementer i stedet for at diskutere fejl, som kan ramme spilleren på sin selvtillid eller lyst til fodbold. Ærlighed er en vigtig ting, men sørg altid for at det har et konstruktivt udgangspunkt. Dertil er det vigtigt, at indsatsen skal anerkendes, da dette udvikler spillerens mentale tilgang i forhold til udviklingen som spiller. Derfor er ros med fokus på spillerens indstilling, engagement mv. særlig vigtigt.

For at skabe det mest optimale miljø for udvikling af spilleren og dennes relationer, er det meget vigtigt, at du som forælder har indflydelse på dit barns handlinger og holdninger. Derfor er der også forskel på, hvad og hvor forskellige emner skal diskuteres. Eksempelvis hører diskussioner om trænerens og medspilleres evner ikke til i bilen på vej hjem fra træning eller kamp samt i andre situationer, hvor spilleren er til stede. En sådan diskussion kan netop præge spillerens holdning til træneren eller medspillere, og vil derfor have indflydelse på spillerens handlinger og engagement. Derfor er det vigtigt, at spilleren lærer at kigge indad og tage ansvar i stedet for at pege fingre ad andre.

Din rolle i forhold til klubben

Søften GF er en forening og breddeklub, der bygger på trænere, forældre, spillere og andre frivillige. Udover at hjælpe med opgaver i klubben, ønsker vi også at skabe en kultur, hvor spillerne tager ansvar, og tænker derfor mere i "hvad kan jeg bidrage med" fremfor "hvad kan jeg få". Dette ønsker vi, at du som forælder, også har fokus på i opdragelsen, blandt andet ved at være en rollemodel i form af at løse frivillige opgaver mv. Derfor forventer vi, at I som aktive i Søften GF stiller sig til rådighed, når klubben har

brug for hjælp til forskellige aktiviteter. I en forening og breddeklub er der mange ønsker og behov, men en begrænset økonomi. Derfor er der brug for den frivillige indsats, for at udvikle træningsmiljøet for alle vores spillere.

Din rolle i forhold til træneren

I Søften GF forventer vi, at du som forælder giver træneren den fulde autoritet til at coache dit barn. Dette betyder, at der ikke diskuteres taktik, kampsituationer, træning mv. med den enkelte træner, da disse er forudbestemt og følger tråden i klubben. Ønsker du som forælder en forklaring eller uddybning er vi naturligvis klar til en samtale, men vær opmærksom på, at samtaler mindsker træneren fokus på udvikling af spilleren.

Din rolle til træning

Vi sætter pris på at I forældre interesserer sig for træningen og skaber større liv på anlægget. Men vi ønsker dog, at det udelukkende er spillere, trænere og ledere der har adgang til banerne. Dette er vores ønske, da det skaber ro og fokus for spillere og trænere. Dette skaber også det bedste afsæt for kvaliteten i træningen og udviklingen af den enkelte spiller. Derfor foretrækker vi, at forældre, søskende mv. opholder sig i klubhuset under træning.

Din rolle i kampsituationer

Vi sætter som klub stor pris på involveringen og opbakningen fra forældre og andre familiemedlemmer til kampe. Det betyder naturligvis meget for spillerne, og ikke mindst fællesskabet i de forskellige forældregrupper. For den bedst mulige kampafvikling, hvor spillere og trænere kan have fokus på kampen, har vi som klub nogle ønsker til jeres ageren under kampene:

- ❖ Så vidt muligt stå på den modsatte linje af træneren – hvis dette ikke er muligt, ønsker vi, at man står minimum 15 meter fra træneren
- ❖ Ingen anvisninger til spillerne, men derimod opmuntrende ord og lignende
- ❖ Respekter trænerens beslutninger og brug af spillere
- ❖ Ingen kommentar eller lignende til dommeren

Dannelsesmål for ungdomsspillere i Søften GF

U10/	Selv bærer sit udstyr/taske til træning og kamp
U11	Klæde om/gå i bad med holdet efter kamp (også gerne træning) Spillerne skal selv medbringe drikkedunk til træning/kamp Spillerne skal bruge cykelhjelm til og fra træning og kamp
U12	Selv pakke sin taske før træning og kamp Holdet skal selv kunne igangsætte og afvikle opvarmning Deltage i opgaver der giver indtjening til udlandstur – f.eks. omdeling af SGF NYT
U13/	Spillerne skal selv melde afbud til træning og kamp
U14	Spillerne skal selve tage ansvaret for "Kampklar" Spillerne skal selv tage ansvaret for materialer til træning/kamp/ture
U15	Spillerne skal fungere som rollemodeller for yngre årgange – "Talenttrænerordning" Spillerne skal selv organisere deres (genop)træning under skadesperioder
U17/	Spillerne deltager i afviklingen af klubbens årlige fodboldskole
U19	Spillerne skal opfordres til at tage C-træneruddannelsen

Opsummering af håndbogen

Nedenfor har vi opstillet en række pointer fra håndbogen, som vi håber, at I vil støtte om. Punkterne rummer de forskellige former for støtte – emotionel, praktisk, informativ og økonomisk.

- ❖ Forståelse for at vores arbejde er langsigtet – ikke kortsigtet
- ❖ Støtte op om den enkelte spiller og holdet
- ❖ Opdrage spilleren til at være ansvarlig og selvstændig
- ❖ Bidrage til holdet i form af kørsel og lignende opgaver
- ❖ Følge klubbens anvisninger i forhold til træning og kamp
- ❖ Agere sparringspartner for dit barn, både når det går godt og mindre godt
- ❖ Motiver, støt og fasthold dit barns engagement
- ❖ Stil dig til rådighed som frivillig for klubben – dette giver bedre kultur og miljø
- ❖ Være opmærksom på at skabe en balanceret hverdag for dit barn, som fokuserer på alle dele af livet – sportsligt, personligt og skolen