

BK HELLAS

Holdninger og handlinger

Indhold

1	Introduktion	2
2	Vision	2
3	Mission	2
4	Værdigrundlag	3
5	Frivillighed	4
6	Børne- og ungdomspolitik	4
6.1	Den gode hensigt	4
6.2	Træningsfilosofi	7
6.3	Rammerne for børne- og ungdomsfodbold	8
6.4	Trænerens rolle	10
6.5	Holdlederens rolle	10
6.6	Børneattest & retningslinjer for omgang med børn	11
6.7	Forældrenes rolle	11
6.8	Brug af omklædningsrum	12
6.9	Alkohol	13
6.10	Rygning	13
6.11	Mobning	13
7	Relevante links	15

1 Introduktion

Boldklubben HELLAS er en gammel og traditionsrig klub fra 1926, hvor det startede med en vicevært, der ville gøre noget for at samle den lokale ungdom om at dyrke en sund og god sport: fodbold. Derfor stiftede han Boldklubben HELLAS den 26. juni 1926. Arven fra dengang holdes stadig højt, samtidig med at klubben har udviklet sig og aktiviteterne er udvidet med tilbud til både børn, unge, seniorer, mødre og veteraner.

2 Vision

Det er BK HELLAS' vision at skabe en klubkultur, hvor fællesskabet står i centrum. Et fællesskab, der med fodboldspillet som grundsten, bygger på vores fælles værdigrundlag og sikrer alle i og omkring klubben sportslige oplevelser og udvikling i trygge rammer.

3 Mission

Det er BK HELLAS' mission at udvikle fodboldspillere på tværs af alder, køn, niveau, etnicitet, seksualitet og social baggrund. Vi kender til foreningslivets betydning for alle, der har været en del af det, og vi ønsker at være et rum hvor oplevelser, udvikling og udfordringer foregår i fællesskab og giver alle medlemmer en følelse af at høre til.

4 Værdigrundlag

I BK HELLAS værner vi om vores værdier både til træning i hverdagen samt til kampe i weekenden. Når du træder ind ad døren i klubhuset vil vores værdier stå med stort.

Kammeratskab

- ★ Vi vil udvikle fællesskaber i klubben og på fodboldhold gennem oplevelser og aktiviteter.
- ★ Fælles aktiviteter, gode kammerater og engagerede trænere skaber tryghed på holdet.
- ★ Vi står sammen og bakker hinanden op både til træning, i kamp, i medgang og i modgang

Udvikling

- ★ Vi tilbyder kvalitet i træningerne gennem kontinuerlig udvikling af trænere og ledere i klubben.
- ★ Vi vil løbende udvikle klubben, så den bliver et centralt samlingspunkt for medlemmerne.
- ★ Vi udvikler fodboldspillere på alle niveauer

Glæde

- ★ Det skal være sjovt at spille fodbold i Hellas.
- ★ Man skal lære at spille fodbold gennem leg med bolden.
- ★ Vi hjælper hinanden – både inden- og udenfor kridtstregerne.

Engagement

- ★ Dit engagement skaber Hellas. Alle yder en indsats når behovet opstår på holdet og i klubben.
- ★ Sammen skaber forældre, spillere og klub gode oplevelser.
- ★ Man møder op til træning, kampe og sociale arrangementer.

Respekt

- ★ Vi er ansvarlige over for hinanden, klubben og klubbens værdier.
- ★ Alle medlemmer, trænere, modstandere og dommere behandles med respekt.
- ★ Nul tolerance overfor mobning og diskrimination

5 Frivillighed

Boldklubben HELLAS er en frivillig forening, hvis eksistens primært bygger på frivillige indsatser. Det er derfor en forventning, og en forudsætning, at alle med tilknytning til klubben bidrager med det, de har mulighed for, således at vi kan bevare vores værdifulde fællesskab med fodbolden i centrum.

6 Børne- og ungdomspolitik

I Boldklubben HELLAS sætter vi børn og unges rettigheder, udvikling og glæde i forreste række. Vi bestræber os på at leve op til [DBU's børnesyn](#), [DBU's børnerettigheder](#) og [DBU's 10 børneløfter](#), og både vores værdisæt og vores træningsfilosofi er udarbejdet med henblik på at sikre, at alle børn sikres positiv udvikling og positive oplevelser i Boldklubben HELLAS.

6.1 Den gode hensigt

Breddefodbold og det gode idrætsmiljø

I BK HELLAS ønsker vi et idrætsmiljø, der giver alle børn og unge mulighed for at udvikle sig på egne præmisser indenfor foreningens rammer.

Med vores værdigrundlag in mente stræber vi efter at tilbyde fodboldtræning til alle uanset niveau og udgangspunkt. Vi ønsker således at tilbyde kvalificeret træning, på et passende niveau, til alle medlemmer og vi ønsker at sikre, at både øvede og begyndere inden for de forskellige årgange kan finde passende udfordringer.

I tilfælde af at spillere har større ambitioner og ønsker større udfordringer end vi som klub kan tilbyde, opfordrer vi til åben dialog mellem spiller, forældre og klub, så vi så vidt muligt kan bidrage til den pågældendes spillers udvikling og hjælpe med eventuel henvisning og anbefaling af anden klub. Vi sender således glædeligt spillere videre til andre klubber, og vi tager ligeledes glædeligt imod dem, hvis de ønsker at komme tilbage igen.

Således håber vi, at BK HELLAS kan være med til at give medlemmerne en positiv oplevelse af foreningslivet, hvor man tilgodeser både det sociale fællesskab og den enkelte spillers udvikling som boldspiller.

Det sociale aspekt og den spillemæssige udvikling

I BK HELLAS deler vi ikke børnehold i 1. 2. og 3. hold, men opfordrer til niveaudelt træning indenfor hver enkelt årgang. Det vil være naturligt på nogle årgange at tilmelde hold i forskellige rækker for at give passende udfordringer til alle spillere, men til diverse stævner er det vigtigt, at det sociale aspekt tilgodeses f.eks. gennem fælles transport og samvær mellem kampene. Selve træningen skal som udgangspunkt foregå som samlet gruppe men med niveaudelte øvelser i mindre grupper, således at årgangen får fælles oplevelser som medlemmer i BK HELLAS. Eventuelle opdelinger skal altid foregå under passende hensyntagen til det sociale fællesskab.

Stævner og fællesoplevelser

Vi ønsker så vidt muligt at tilbyde deltagelse i stævner på alle årgange i BK HELLAS. Dette sker bl.a. for at tilgode den oplevelse, det kan være at deltage i et større fællesarrangement sammen med sine holdkammerater, samt for at støtte op om bestemte stævner for at skabe eller bevare gode klubtraditioner.

Den anerkendende tilgang

I BK HELLAS er der en forventning om at trænere, spillere og forældre har en anerkendende tilgang til hinanden og bakker op om aktiviteterne i klubben.

Det betyder, at det sprog der benyttes til at tale med, til og om hinanden, i alle sammenhænge er præget af en ordentlig tone – og at man har konstruktive hensigter.

Det betyder f.eks. at forældrene, under kampene, kommer med rosende tilråb til spillerne – også gerne til andre end deres egne børn. Det betyder endvidere, at træneren dirigerer spillet og træningen med præcise og konstruktive anvisninger, og at spillerne under ingen omstændigheder taler grimt eller nedsættende til eller om hinanden.

Skæld ud, skræmmeretorik og udskamning tolereres ikke.

Adfærd og konsekvenser

Hvis enkelte medlemmer har et sprogbrug eller en adfærd, som falder udenfor almindelig god opførsel, kan træneren bede spilleren gå til timeout uden for banen indtil vedkommende forhåbentlig igen er klar til at indgå i fællesskabet på en ordentlig måde.

I BK HELLAS bruger vi ikke løb og styrketræning som straf for uacceptabel adfærd, da vi ikke ønsker at fysisk træning associeres med dårlig opførsel. I stedet anvender vi timeout, der kan give den pågældende spiller tid til at køle ned.

Hvis en spiller udviser en adfærd, som træneren vurderer som særlig slem eller gentagne gange f.eks. bruger dårligt sprog, har træneren klubbens fulde opbakning til at sende spilleren væk fra træning og kamp. Efterfølgende beslutter træner og bestyrelse hvorvidt og under hvilke forhold spilleren kan fortsætte i klubben.



6.2 Træningsfilosofi

Træningerne i BK HELLAS bygger på en træningsfilosofi, der sikrer en fælles rød tråd på tværs af årgange og niveauer. Filosofien har til formål at sikre kvaliteten ved at sørge for, at fodboldmæssig udvikling danner rammen for hver enkelt træning.

- Alle hilser på hinanden inden træning og siger farvel til hinanden bagefter
 - Både spillere og trænere siger goddag til hinanden inden træning
 - Det er op til holdet at beslutte, om de vil give hånd, knuckles, high-five eller andet
 - Alle øvelser foregår som udgangspunkt med bold
 - Vi bruger både bold i opvarmningen og i resten af træningen
 - Både træning af kondition og hurtighed udføres i spil og leg med bold
 - Vi stræber efter, at hver enkelt spiller har så mange boldberøringer som muligt
 - Vi sørger som udgangspunkt altid for én bold til hver spiller
 - Vi justerer størrelsen på øvelsen og antallet af spillere på hver bane, så alle rører bolden ofte
 - Vi gør hvad vi kan for at undgå ventetider
 - Vi sætter hellere en ekstra bane op, for at undgå kø
 - Vi bruger vente-øvelser, når det er nødvendigt
 - Vi prioriterer at bruge vores tid på at guide og coache spillerne
 - Vi beder spillerne om hjælp til oprydning og opsætning, så vi får frigivet tid til at instruere
 - Vi prioriterer coaching og anvender refleksionsspørgsmål der fremmer spilforståelse
 - Vi justerer øvelserne, så vi kan coache og instruere frem for at deltage selv, medmindre voksnes deltagelse har et pædagogisk eller fodboldmæssigt formål
 - Vi varmer op sammen og runder af sammen, men gennemfører de fleste øvelser i mindre grupper
 - Vi deler for eksempel spillerne op efter niveau, alder, størrelse, sociale fællesskaber eller tilfældigt, for at sikre både personlig og fodboldmæssig udvikling
 - Vi sørger for, at spillerne oplever at spille sammen med spillere på både højere, lavere og samme niveau som dem selv - gerne efter 25-50-25-princippet.
-

6.3 Rammerne for børne- og ungdomsfodbold

I BK HELLAS skelnes mellem børne- og ungdomsfodbold. Fra tumlinge til og med U12 betragtes som børnehold. Fra U13 op til U19 betragtes som ungdomshold.

Trænerteam

Et trænersteam består typisk af en årgangsansvarlig, én til flere trænere samt én eller flere holdledere. Sammensætningen og antal afhænger af antallet af spillere på årgangen.

- På børneholdene stræbes efter min. én træner eller assistent pr. 10 spillere.
- På ungdomshold afhænger antallet af trænere af gruppedynamikken og af trænerens erfaringsniveau.

Den årgangsansvarlige kan enten være en træner eller holdleder. Vedkommende har det overordnede ansvar for trænersteamet og for kommunikationen med klubbens ledelse.

Træningsmængde

Træningsmængden følger som udgangspunkt DBU's anbefalinger for aldersrelateret træning ([aldersrelateret træning 2008 ny.pdf \(dbu.dk\)](#)), men vil til enhver tid afhænge af den enkelte årgangs ønsker og behov.

- Tumlinge til og med U6 træner som udgangspunkt én gang pr. uge.
- U7 og op træner to gange om ugen.
- Fra U10 tilbydes en ekstra træning for de træningsparate.
- Fra og med U11 tilbydes målmandstræning.

For børnehold varer en træning 1 - 1½ time. For ungdomshold varer en træning 1½ - 2 timer.

Træningstider

Fra og med forårssæsonen 2022 er træningerne i BK HELLAS inddelt i to tidsintervaller.

Interval 1:

16.00 - 18

Interval 2:

18 - 20

Alle hold har lov at ønske, hvilket tidsinterval de ønsker at træne i. De yngste hold forfordes i banefordelingen.

Det er vigtigt, at alle børnehold er ude af deres bane præcis kl. 18. Hvis man har brug for at gøre noget færdigt, skal det gøres udenfor kridtstregerne og må ikke forstyrre de hold, der skal i gang.

Det er ligeledes vigtigt, at holdene i interval 2 holder sig udenfor banerne indtil kl. 18. Hvis man ønsker at starte noget op tidligere, skal det foregå udenfor kridtstregerne, og må ikke forstyrre de hold, der er i gang.

Træningens opbygning

Træningerne bygges op efter principperne i træningsfilosofien.

Som udgangspunkt består alle træninger af:

- Fælles opvarmning
- Øvelser i mindre grupper
- Fælles afrunding

Indholdet tilrettelægges af trænerne. Som FCK samarbejdsklub har vi i BK HELLAS adgang til FCKCoach, der indeholder aldersrelaterede træningsprogrammer. Derudover har trænerne adgang til træningsprogrammer fra DBU, samt alders-anbefalinger for teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning via [aldersrelateret træning 2008 ny.pdf \(dbu.dk\)](#).

Kampe

Stævner og kampe følger som udgangspunkt strukturen i DBU og ser ud som følger:

- Stævner tilbydes typisk fra U5
- Man overgår typisk fra stævner til enkelt-kampe ved U11
- Fra U5 til og med U7 spiller typisk 3-mands
- Fra U8 til og med U10 spiller typisk 5-mands
- Fra U11 til og med U13 spiller typisk 8-mands

I BK HELLAS prioriterer vi udvikling frem for resultater. Det betyder ikke, at vi er ligeglade med resultatet, men det betyder, at vi prioriterer hver enkelt spillers udvikling højest. Dette betyder:

- At alle som udgangspunkt får lov at komme med til lige mange kampe
- At vi så vidt muligt spiller efter Princippet om Lige Meget Spilletid
- At vi ikke fastlåser spillere på bestemte pladser, men lader dem prøve forskellige ting
- At vi forsøger at italesætte udvikling og værdier fremfor resultater

Kønsopdeling

I BK HELLAS træner drenge og piger sammen hos de yngste årgange. Drenge og piger deles op, når den sportslige ledelse og trænerteamet vurderer, at det er meningsfuldt i forhold til spillernes udvikling samt antallet af spillere af begge køn.

6.4 Trænerens rolle

Det forventes at man som træner i BK HELLAS:

- Møder forberedt til træning.
- Planlægger træninger i overensstemmelse med klubbens træningsfilosofi
- Møder omklædt til træning
- Afholder sig fra at komme med negative kommentarer til spillere, modstandere eller dommere
- Ikke går hjem før alle børn er hentet
- Har ansvaret for børnene i 15 min. efter kamp, så børnene kan nå at komme i bad
- At træneren deltager på mindst et aldersrelateret kursus om året, evt. internt i klubben
- Bakker op om klubbens aktiviteter
- Er interesseret i at udvikle sig og sparre med klubbens øvrige ansatte
- Er bekendt med og overholder punkterne i klubbens børne- og ungdomspolitik

Vi opfordrer desuden til, at trænerteamet indkalder til forældremøde 1-2 gange pr år med henblik på at styrke samarbejdet med forældregruppen.

6.5 Holdlederens rolle

Vi forventer, at man som holdledere i BK HELLAS:

- Udarbejder kamp-, kørsels-, vaske-, telefonlister mv. i samarbejde med træner(e)
 - Medvirker i diverse sociale og sportslige aktiviteter vedr. holdet.
 - Deltager i sæsonens stævner/kampe og her er ansvarlig for de praktiske opgaver. F.eks. udfylder holdkort og indberetter kampresultater i samarbejde med træneren.
 - Er ansvarlig for kamptasken, dvs. sikrer at der er kamptøj, målmandshandsker, anførerbind, drikkedunke og isposer.
 - Er trænerens forlængede arm, f.eks. når en spiller bliver skadet, eller hvis der skal gives beskeder.
 - Står for informationer til spillere og forældre via KampKlar
 - Er bekendt med og overholder punkterne i klubbens børne- og ungdomspolitik
-

6.6 Børneattest & retningslinjer for omgang med børn

For at fungere som træner eller holdleder i BK HELLAS skal man i henhold til gældende lovgivning udfylde en børneattest én gang om året. Attesten sendes af politiet via E-boks.

Det kræver ren børneattest at være ansvarlig for børn- og unge i klubben.

Af hensyn til både børn og voksnes tryghed er vedtaget følgende retningslinjer:

- Voksne skal så vidt muligt undgå at være alene med enkelte børn bag lukket dør
- På ture med overnatning skal voksne så vidt muligt overnatte for sig selv eller være minimum to i fælles sovesal
- Fysisk kontakt såsom high-fives, skulderklap og kram i situationer, hvor det forekommer naturligt, er hensigtsmæssig adfærd
- Andre former for fysisk kontakt og berøring er ikke hensigtsmæssig adfærd
- Det er ikke i orden at kommentere på spillernes kroppe eller udseende
- Kommunikation med spillere omkring ikke-klubrelaterede emner via for eksempel sociale medier er ikke hensigtsmæssigt
- Ved mistanke om at ovenstående retningslinjer ikke overholdes bør bestyrelsen kontaktes omgående

6.7 Forældrenes rolle

Vi forventer, at forældre til spillere i BK HELLAS:

- Er positive og loyale over for klubben, trænere og de øvrige spillere og forældre.
- Respekterer trænere og dommere og i det hele taget udviser fairplay.
- Deltager i de møder trænere og/eller bestyrelsen indkalder til.
- Hjælper med forskellige praktiske opgaver i forbindelse med kampe og stævner (kørsel, dommer, tidstagning, frugt og evt. kaffe ordning)
- Hjælper til med den daglige træning hos de yngste spillere, hvis der er behov for det.
- Bakker op om / er med til at planlægge sociale arrangementer for spillerne (fællestræning, fællesspisning og div. samlinger for holdet og hele klubben)

Derudover forventer vi, at alle forældre opfører sig i henhold til DBU's 10 forældrebud: [de 10 foraeldrebud.pdf \(dbu.dk\)](https://dbu.dk/de-10-foraeldrebud.pdf)

6.8 Brug af omklædningsrum

Generel brug af omklædningsrum

- Omklædningsrummene er til rådighed for alle hold i forbindelse med kampe
- Det er den tilstedeværende i kantinen, der fordeler omklædningsrummene og udleverer nøgler
- Omklædning 1 - 4 er primært tiltænkt drenge
- Omklædning 5 er primært tiltænkt dommere
- Omklædning 6, 7 & 8 er primært tiltænkt piger

Brug af omklædningsrum i forbindelse med kamp

Når spillerne når en alder, hvor de er selvstændige nok til selv at klare omklædning og bad, opfordrer BK HELLAS alle hold til at benytte sig af klubbens omklædningsrum. Dette kan gradvist indføres fra U7.

I forbindelse med kampe mødes holdene i BK HELLAS i klubhuset inden for at:

- Klæde om sammen og skabe en samhørighed inden kampen
- Gennemgå det taktiske oplæg enten i omklædningsrummet eller i kantinen med taktiktavlen
- Følges ud til banen hvor kampen spilles
- Hjælpes ad med materialer og anden klargøring

Efter kampe opfordres alle spillere til at gå i bad sammen, både:

- For at skabe en omklædningsrumskultur der fremmer fællesskabsfølelse og holdånd
- Af hensyn til hygiejne
- Med henblik på at få snakket kampen igennem i omklædningsrummet med holdkammeraterne, og vænne sig til at vende både gode og dårlige oplevelser med hinanden
- For at undgå, at spillerne går hjem uden at have vendt oplevelsen med nogen
- For at bidrage til, at spillerne fra de er små vænner sig til at gå i bad med hinanden og oplever, at kroppe er forskellige

Brug af mobiltelefoner

I BK HELLAS må mobiltelefoner ikke anvendes under omklædning. Børn og unge har ret til tryghed under omklædning og bad og bør ikke bekymre sig om tændte kameraer.

Tilstedeværende voksne bør være opmærksomme på dette og minde om, at telefonerne skal lægges væk, når man træder ind i omklædningsrummet.

Tilstedeværelse af voksne under omklædning og bad

- Der er altid en eller flere voksne fra trænerteamet til rådighed under omklædning og bad for at sikre ro, orden og tryghed.
- Trænerteamet venter på spillerne udenfor omklædningsrummet under omklædning og bad, men er til rådighed ved behov
- Af pladsmæssige hensyn opfordres forældre til at vente på spillerne i kantine eller udenfor klubhuset under omklædning og bad
- Træner/ledere går aldrig i bad med spillerne.
- Træner/ledere/forældre af modsatte køn er ikke til stede under omklædning og bad
- Af hensyn til alles tryghed er træner/ledere ikke alene med enkelte spillere bag lukket dør, og for eksempel spillersamtaler foretages i fællesområder frem for omklædningsrum

6.9 Alkohol

I BK HELLAS børne- og ungdomsafdeling har vi en nul-alkohol-politik, hvilket betyder, at trænere, holdledere og andre som har fået tildelt et ansvar for børn i forbindelse med arrangementer (træning, ture, stævner, klubaftener m.m.) i klubregi ikke må indtage alkohol i forbindelse med disse. Desuden må der heller ikke være indtaget alkohol, inden man får overdraget ovennævnte ansvar.

6.10 Rygning

I BK HELLAS må rygning ikke foregå sammen med spillerne.

6.11 Mobning

I BK HELLAS har vi nultolerance overfor mobning.

Definition: Der er tale om mobning, når en person gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger enten fysiske og/eller verbale, fra én eller flere personer. Der er ligeledes tale om mobning, når en person holdes ude fra fællesskabet.

Kendetegn og eksempler:

- Aktiv – synlig forfølgelse
- Passiv – den mere usynlige og tavse udelukkelse
- Fysisk vold – skub, slag, spark
- Mobiltelefon – optagelse af samtaler, fotografering under bad
- Ord, trusler og hån, som er ubehagelige, enten direkte eller digitalt
- Brug af grimasser og gestus, vende ryggen til

Handleplan: I BK HELLAS tolererer vi ikke mobning og alle i klubben bør straks gribe ind og standse eventuel mobning med det samme. Om nødvendigt kan man bortvise spiller(e) fra den pågældende træning og efterfølgende inddrage bestyrelsen.

Når vi opdager mobning:

- Trænerne har samtaler med de involverede.
- Trænerne har samtaler med de indblandede spilleres forældre.
- Trænerne inddrager hele holdet, da alle ofte er bekendt med mobningen og en løsning ofte er et fælles ansvar.

Træneren har naturligvis bestyrelsens opbakning og hvis træneren ønsker det, er bestyrelsen meget gerne behjælpelig ved håndteringen af ovenstående.

Konflikter og drilleri:

- Konflikter og smådrillerier opfatter vi ikke som mobning
- Konflikter er ofte små uoverensstemmelser, der foregår mellem nogenlunde lige stærke parter.
- Konflikter kan kræve mægling fra de voksne.

7 Relevante links

DBU's børnesyn

<https://dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/ny-strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernesyn/>

DBU's børnerettigheder

<https://dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/ny-strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernerettigheder/>

DBU's 10 børneløfter

<https://dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/ny-strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-10-boerueloefter/>

DBU aldersrelateret træning

[aldersrelateret traening 2008 ny.pdf \(dbu.dk\)](#)

Skadesforebyggende træning

<https://youtube.com/playlist?list=PLIF5fBM-miMiCMFaLzWof9dEKNN98XICm>

Er der flere links, der skal på?