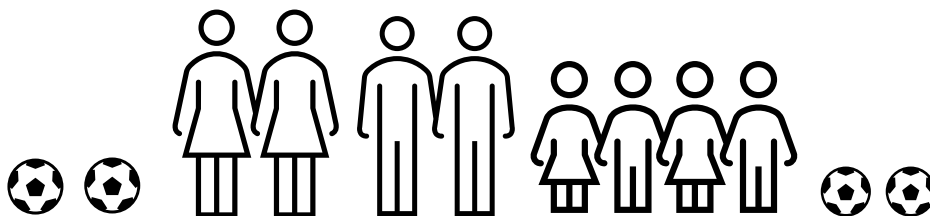




Velkommen til...

En introduktion til nye trænere og ledere i Taastrup FC



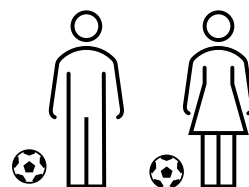
Velkommen til...

Tak fordi du har lyst til at være træner/leder i Taastrup FC. Det betyder meget for klubben, de børn og unge, der spiller fodbold her og for Taastrup som by.

På de næste sider har vi samlet forskellige informationer, som er gode at have for dig som træner/leder. Hvis du har brug for information om andre ting, så tag fat i dine træner-/lederkolleger, spørg inde i klubhuset eller skriv til sportsligtudvalg@taastupfc.com.

Hvis du har feedback til indholdet i folderen, så skriv til klubbens kommunikationsudvalg (kommunikation@taastrupfc.com).

Vi håber at du bliver glad for at være en del af Taastrup FC.



Praktisk info til dig som træner

A. Vi offentliggør at du er træner i Taastrup FC

Når du starter som træner i klubben, bliver du automatisk tilmeldt DBU's portal, mit.dbu.dk, hvor du kan se kampe og stillinger i turneringer. Oplysningerne er offentlig tilgængelige.

På vores hjemmeside vil du ligeledes blive vist som træner på siden for dit hold samt på listen over alle trænere og ledere i Taastrup FC. Her vil dit telefonnummer og e-mail i udgangspunktet også blive vist – hvis du ønsker de ikke skal vises kan du slå det fra i Mit DBU.

Du kan se hjemmesiden her: <http://www.taastrupfc.com>

B. Trænertøj

Som træner får du en tøjpakke med træningstøj. Du skal selv sørge for fodboldstøvler.

C. Forsikring

Taastrup FC er gennem medlemskabet af DBU Sjælland dækket af den kollektive forsikring som Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) har i forsikringsselskabet Tryg.

Kommer du som træner ud for en hændelse, hvor du kommer til skade eller lider overlast, skal du kontakte din afdelingsleder eller Fodbolddirektør – Daniel Mølgaard på mail: kontakt@taastrupfc.com eller på mobil 31903020 .

Via linket kan du se hvilke forsikringer Taastrup FC er dækket af: [Klubbens forsikringer \(via DBU\)](#)

D. Nøgler

Nøglebrik til adgang til omklædningsrum, materialerum, etc. udleveres af Fodbolddirektør Daniel Mølgaard kontakt@taastrupfc.com. Se i øvrigt info om skab mv. under information om holdet længere nede.

E. Uddannelse

Som træner har du mulighed for at uddanne dig og få en DBU træner licens. Hvis du er interesseret, kan du læse mere her: [DBU træneruddannelse](#).

For yderlige information kontakt Sportsligt Udvalg via mail: sportsligtudvalg@taastrupfc.com.

F. Inspiration til træning

Træning i Taastrup FC skal være både sjov og udviklende. Det er vigtigt, at træningen tilpasses spillernes alder, niveau og behov, så både breddepillere og talenter får maksimalt udbytte. Klubben tilbyder et væld af ressourcer der skal støtte dig som træner og sikre, at du kan variere og optimere dine træningspas.

Husk, at træningen skal afspejle klubbens værdier: glæde, udvikling, samarbejde, ansvarlighed og engagement. Sørg for at skabe en god balance mellem struktur og plads til kreativitet, så spillerne både

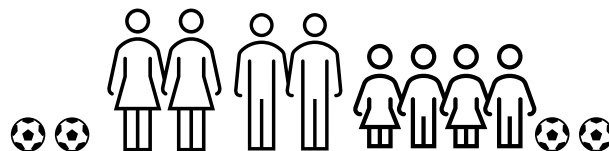
lærer og har det sjovt. Tilføj gerne små konkurrencer eller sjove elementer i øvelserne for at holde motivationen høj.

Få inspiration til træningen:

- **DBU's trænerapp**
Vi anbefaler, at du benytter DBU's træningsøvelser, som findes i DBU's Trænerapp, hvor du kan finde øvelser målrettet forskellige aldersgrupper og niveauer. Øvelserne dækker teknisk træning, taktisk forståelse, fysisk udvikling og spilforståelse. Appen er gratis og tilgængelig for alle trænere.
- **Del erfaringer og ideer**
Som træner opfordres du også til at sparre med dine trænerkollegaer. At dele erfaringer og idéer skaber ikke kun bedre træning, men styrker også fællesskabet i klubben.
- Hvis du har brug for inspiration eller hjælp til at planlægge en træning, kan du altid tage fat i klubbens sportslige udvalg på sportsligtudvalg@taastrupfc.com.
- Deltag i klubbens inspirationsaftener og uddannelsesforløb, hvor erfarne trænere deler ud af deres viden og erfaring.

Taastrup FC støtter dig i at udvikle dig som træner, så du kan være med til at skabe de bedste rammer for vores spillere.





Praktisk info om dit hold



A. Teamet bag holdet - baseret på frivillighed

Alle hold i Taastrup FC har tilknyttet en eller flere trænere. Det kan være både erfarne, forældretrænere og ungtrænere. Derudover har alle afdelinger (hold årgange) en afdelingsleder. Afdelingslederen er typisk en forælder, der står for at melde ud om de praktiske ting, og som måske også tager sig af sociale aktiviteter.

Involvering af forældre

Det er vigtigt at huske, at alle arbejder frivilligt. Derfor er det også vigtigt at sikre, at forældrene involverer sig, og ikke tager alt for givet. Uden aktive forældre kan det hurtigt blive svært at stille hold, når det regner, eller sikre, at der er biler nok til udekampene.

Retningslinjer for god forældreopførsel

Som træner er man også med til at opfordre til en god tone fra forældre, både til træning men i særdeleshed til kampe. Klubben henholder sig til DBU's 10 forældrebud som kan findes her: [de 10 forældrebud.pdf](#)

Det vigtigste er at forældrene er med til at skabe en positiv oplevelse for børnene og holdet. De skal meget gerne forholde sig i ro på sidelinjen og lade børnene spille og nyde spillet. DBU opfordrer forældrene til kun at opholde sig langs den ene sidelinje og holde god afstand til trænere og spillere.



B. Kommunikation til spillere og forældre

Al koordinering omkring træninger og kampe foregår i DBU's KampKlar app, som findes både på web (under [mit.dbu.dk](#)) og til mobil. Her kan både foretages til- og framelding, men også sendes beskeder ud til spillere og forældre.

Derudover er det forskelligt hvordan de enkelte afdelinger vælger at kommunikere med spillere og/eller forældre. Mange afdelinger har valgt at have en facebookgruppe, men det står den enkelte afdeling frit for, hvad de ønsker at benytte.

Typisk vil det være afdelingslederen, der står for det meste kommunikation.



C. Materialer til holdet

Hver afdeling har deres eget skab og deres eget udstyr. Skabet er placeret enten i materialerummet i den midterste bygning, eller i en af containerne. For at få nøgle til skabet skal du kontakte Materialeudvalget, materialeudvalg@taastrupfc.com.

Alle hold får materialer fra materialeudvalget. Mængden af materialer kan altid drøftes ift. det konkrete hold. Til alle hold er der: bolde, overtræksveste, pandekager, stiger, små kegler og en taske med lidt spillertøj.

Derudover er der fælles materialer i materialerummet, bl.a. små mål, større kegler mv.

Nøgle og chip til materialer og omklædningsrum bestilles gennem afdelingslederen på dit hold og afhentes hos fodbolddirektøren.

Hvis der er behov for flere materialer, så bestilles det gennem afdelingslederen hos materialeudvalget.

Da udstyr er en stor omkostning for klubben, er det vigtigt, at holdet passer godt på både tøj og udstyr, og sørger for at alle bolde og udstyr kommer tilbage på plads. Husk også at låse af efter endt træning. Det er holdets ansvar at bolde og udstyr ikke bortkommer.

Hvis bolde eller andet går i stykker eller hvis I har spørgsmål angående materialer, skal I kontakte Materialeudvalget, materialeudvalg@taastrupfc.com.



D. Omklædning ved træning og kampe

Der er omklædningsrum på Nybolig Park. På skærmen ved indgangen til klubhuset kan man altid se hvilke hold, der har hvilke omklædningsrum. Det kan også ses her: [Taastrup FC](#). Omklædningsrummene er tilgængelige for både ude- og hjemmehold. Omklædningsrummet kan skifte fra gang til gang. Bemærk at de yngste årgange ikke har omklædningsrum til træning, da de erfaringsmæssigt møder omklædte.



E. Træningstider

Turneringsudvalget står for planlægning af træningstider. Alle hold - dog pt. undtaget seniorholdene - træner på Nybolig Park. På skærmen ved indgangen, kan man altid se hvilke hold der har hvilke baner og omklædningsrum. Bemærk at træningstiderne skifter flere gange om året, dels pga. færre lyse timer i løbet af efteråret, og dels pga. at græsbanerne ikke må benyttes fra omkring efterårsferien til påsken.

På taastrupfc.com under fanerne Herre/drenge og Dame/piger kan du se de aktuelle træningstider for de enkelte afdelinger.

F. Baner



Sommer

Ungdomshold spiller primært på vores 2 kunstgræsbaner eller 5 græsbaner (På den anden side af Sydskelet). Senior hold spiller på græsbanerne i Taastrup Idrætspark.

Græsbanerne er tilgængelige i sommerhalvåret cirka fra påske til efterårsferien (kan dog variere hvis der kommer meget regn). Det er vigtigt, at alle trænere overholder de anviste tider for banernes brug og sikrer, at banerne ikke overbelastes. Husk, at opvarmning også skal foregå på en måde, der skåner banerne, så de kan holdes i god stand gennem hele sæsonen.

Specielt nettene i målene tager nemt skade og det er derfor vigtigt at alle er med til at håndhæve at målene kun bruges til det de er beregnet til og ikke f.eks. til at klatre eller ligge i. Ser du nogen gøre det bedes du straks bede dem om at stoppe med denne adfærd.

I sommerperioden skal banernes vedligeholdelse prioriteres, og derfor kan der være tidspunkter, hvor visse baner er lukkede på grund af pleje. Trænerne vil blive informeret på forhånd om ændringer i baneadgang via klubbens nyhedsbrev eller direkte besked.

Problemer med banerne

Hvis der opstår problemer med banerne, f.eks. ujævnheder eller skader, skal dette meldes til Turneringsudvalget på turneringsudvalget@taastrupfc.com, så det kan blive håndteret hurtigst muligt.



Vinter

Som nævnt ovenfor må græsbanerne kun benyttes i sommerhalvåret – dvs. ca. fra påsken til efterårsferien. Det er vigtigt at dette overholdes, også mht. opvarmning, da banerne ellers ikke vil være spilbare i sommerhalvåret.



Lys på banen

Lyset på de to kunstgræsbaner tændes vha. nøglebrikken. På den nye kunstgræsbane (bane 2) kan lyset slukkes efter brug på tilsvarende vis. På den gamle kunstgræsbane slukker lyset automatisk 2 timer efter tænding. Lyset kan ikke være tændt efter kl. 22. Tænd kun lyset når der er behov for det.

Defekter

Er der defekter på målene (inkl. net) meldes dette til Materialeudvalget, materialeudvalg@taastrupfc.com, som vil give besked til Taastrup Idrætscenter.



G. Turneringer

De fleste hold er tilmeldt forskellige turneringer. Tilmeldingen til turneringer sker i tæt samarbejde mellem turneringsudvalget og trænerteamet på det enkelte hold. Det er vigtigt, at holdet er tilmeldt en række, som har det rigtige niveau, da det både er sjovest og giver den bedste læring at spille mod modstandere, der er på nogenlunde samme niveau. Turneringsudvalget skriver ud til holdet, når det er ved at være tid til at tænke på den kommende sæson. Det er afdelingslederen, der koordinerer tilmelding til turnering med turneringsudvalget.



H. Kampe og dommer

Dommer til turneringskampe

DBU påsætter dommere til alle turneringskampe med undtagelse af Senior Serie 5 på lørdage, Senior Serie 6, U17 Drengene 2+3, U16 Drengene 3, U15 Drengene 3+4, U14 Drengene 3+4 og U14 Piger 2. For 8-mandsrækker påsætter DBU dog dommer til U13 Liga Piger og Drengene. På de ældre hold står DBU-Sjælland for dommerpåsætningen.

Dommer til døm-selv-kampe

For øvrige rækker skal holdene selv sørge for at stille med en dommer til hjemmekampene. Det kræver ikke en dommeruddannelse, men det er vigtigt, at dommeren kender fodboldreglerne. Hvis der er behov for hjælp til at finde en dommer, kan klubbens dommerpåsætter kontaktes på dommer@taastrupfc.com. Vi gør vores bedste for at hjælpe, men kan desværre ikke garantere, at vi kan finde en dommer til døm-selv-kampe.

Dommerudgifter

Klubben dækker dommerudgifter til turnerings- og træningskampe for 11-mandskampe og 8-mandskampe for senior eller ældre. For øvrige rækker er det årgangens ansvar at afholde dommerudgifter.

Hvis I ønsker dommer til en træningskamp, skal I huske at booke dette i god tid inden kampen. Dette skal betales af afdelingen. I kan booke dommer på vores hjemmeside: <https://www.taastrupfc.com/praktisk/bestil-dommer/>



I. Årgangskasse

Hver årgang har en årgangskasse, som typisk administreres af afdelingslederen. Man kan bruge årgangskassen til indbetaling til ture, arrangementer, dommerpenge osv. Husk at gemme kvitteringer for udlæg til klubbens regnskab med holdkasserne.

Det er tilladt at oprette en Mobilepay box til et bestemt formål, dog må der højst stå kr. 2.000 kr. i boxen.



J. Andre holdaktiviteter og ture

I Taastrup FC er der mange aktiviteter. Der er gennem de seneste år blevet holdt grillaftener for de enkelte afdelinger, fastelavn, landskamp, overnatning i klubhuset, juleklip, og meget andet.

Hvert halve år afholder Sportsligt Udvalg afdelingsledermøde, hvor der bliver informeret om nye tiltag, men også giver mulighed for afdelingslederne til at udveksle erfaringer på tværs af afdelingerne.

For trænere og ledere er der typisk også nogle arrangementer i løbet af året. Det kan være inspirationsaftener, julehygge, mm. Der bliver også afholdt træner-/lederfest hvert andet år.

I foråret er der ofte flere hold og afdelinger, der tager afsted sammen til en større turnering – både i Danmark og i udlandet. Det giver noget ekstra at skulle på ture.

Vi opfordrer også til, at afdelingerne laver aktiviteter, som handler om andet end fodbold, fordi det styrker de sociale relationer.



K. Tøjsponsorater og andre sponsorater til holdet

Hvis holdet går ud og finder sponsorer til fx tøj eller en turnering er det vigtigt, at I informerer fodbolddirektøren og i øvrigt overholder de retningslinjer, som er i klubben. Disse kan findes her:

<https://www.taastrupfc.com/klubben/politikker/retningslinjer-for-sponsortøj-og-gaver/>



Fodbold i Taastrup FC

Klubbens tilgang til fodbold

I Taastrup FC ser vi fodbold som meget mere end et spil – det er en platform for personlig og social udvikling, fællesskab og glæde. Vores tilgang bygger på, at alle spillere skal føle sig velkomne, udfordret og motiveret, uanset niveau og ambitioner. Vi stræber efter at skabe et miljø, hvor både bredden og eliten har plads, og hvor den enkelte spiller kan udvikle sig i trygge og inspirerende rammer.

Fodbold skal være sjovt, men også seriøst. Derfor lægger vi vægt på at tilbyde træning og kampe, der matcher spillernes niveau, mens vi samtidig prioriterer fairplay og respekt både på og uden for banen. Vi mener, at samarbejde og engagement fra spillere, trænere og forældre er afgørende for at skabe en stærk klubkultur, hvor alle føler sig som en del af fællesskabet.

Talenttræning

Talentudvikling er en vigtig del af Taastrup FC's arbejde, og vi har fokus på at udvikle spillere, der ønsker at tage deres spil til næste niveau. Talenttræningen i klubben bygger på struktureret og aldersrelateret træning, hvor den tekniske, taktiske, fysiske og mentale udvikling går hånd i hånd.

Vores målsætning er at identificere og udvikle talentfulde spillere i et trygt og motiverende miljø, hvor der samtidig er plads til glæden ved spillet. Vi samarbejder tæt på tværs af årgange og hold for at sikre, at talenter bliver udfordret og får de bedste muligheder for at udvikle deres potentiale.

Vi lægger stor vægt på individuelle træningsprogrammer og på at give spillerne klare mål og feedback. Samtidig støtter vi spillernes personlige udvikling ved at arbejde med værdier som ansvarlighed, samarbejde og engagement. For os er det vigtigt, at talentfulde spillere ikke kun bliver gode fodboldspillere, men også hele mennesker, der kan begå sig både på og uden for banen.

C. Klubbens Værdier

Udvikling – Samarbejde – Ansvarlighed – Glæde – Engagement

Taastrup FC er en klub for alle, hvor glæden ved fodboldspillet og det sociale liv er fundamentet. Det store engagement fra både spillere, ledere og forældre medvirker til at skabe rammerne for venskaber samt personlig og sportslig udvikling. Klubben lægger vægt på et godt samarbejde såvel internt som eksternt, hvor alle udviser ansvarlighed overfor hinanden, klubben, spillet og det omgivende samfund.

Udvikling

Ved udvikling forstår vi *at skabe løbende forbedringer både sportsligt, organisatorisk og socialt*

Leveregler:

- Vi tilbyder træning, der matcher spillernes niveau og behov
- Vi udvikler vores sociale rammer og tilbud med henblik på at skabe engagement og tilhørsforhold
- Vi er åbne overfor nye ideer og søger inspiration hos andre for at udvikle klubben
- Vi prioriterer udviklingstiltag så sandsynlighed for succes optimeres
- Vi fokuserer på tryghed, trivsel og et inspirerende miljø, som en forudsætning for at kunne udvikle
- Vi arbejder med klart fastsatte mål, som løbende tilpasses og evalueres

Samarbejde

Ved samarbejde forstår vi at bestyrelse, udvalg, trænere/ledere, forældre og medlemmer i fællesskab løser Taastrup FC's opgaver

Leveregler:

- Bestyrelsen og udvalg er tydelig i sin kommunikation om klubbens udvikling samt bidrager med rammer for samarbejdet
- Trænere/ledere samarbejder på tværs af hold og årgange for at sikre den bedste udvikling og trivsel for alle
- Spillere og forældre bidrager til at få hverdagen til at fungere ved at engagere sig på tværs af hold og i klubben og i de opgaver der er
- Vi fokuserer på medlemmernes udvikling og sociale trivsel
- Vi prioriterer en åben dialog i gensidig respekt, hvor vi er tydelige i forventninger og krav

Ansvarlighed

Ved ansvarlighed forstår vi respekt for hinanden og det omgivende samfund

Leveregler:

- Vi sætter klubben og årgangen over eget hold
- Vi er ærlige og respekterer hinandens grænser
- Vi står ved egne handlinger og overvejer konsekvenser
- Vi anerkender og accepterer forskellighed
- Vi udviser økonomisk ansvarlighed og overholder regler
- Vi beskytter klubben mod dårligt image
- Vi er bevidste om ansvaret for de børn og unge, som vi er blevet betroet

Glæde

Ved glæde forstår vi *lysten til at mødes i og omkring de mange muligheder som Taastrup FC tilbyder*

Leveregler:

- Vi skaber rum til at kunne begejstres sammen
- Vi skaber plads til sjov i den seriøse og varierede træning
- Vi oplever at være en del af et fællesskab
- Vi fejrer vores succeser sammen

Engagement

Ved engagement forstår vi *at den enkelte går helhjertet ind i og tager ansvar for de opgaver man påtager sig*

Leveregler:

- Vi viser glæde og følelser i de opgaver, vi har påtaget os
- Vi går forrest og tager ansvar
- Vi holder fast og kæmper videre når der er modgang



Vi håber, at du bliver glad for at være træner i Taastrup FC