

## Velkommen i klubben



Est. 1923

## Til nye medlemmer

Herlev Fodbold – Tvedvangen 200 – 2730 Herlev.

Opdateret september 2014.  
(Nord)

## HI-Fodbold

Med denne folder byder vi dig velkommen til HI-Fodbold. HI-Fodbold er en stor klub, en af Sjællands største. Vi har over 650 aktive medlemmer - heraf ca. 400 ungdomsspillere.

## Målsætning og filosofi – vision.

HI fodbolds målsætning og filosofi er, at det skal være sjovt at spille fodbold i HI. Der skal være plads til alle niveauer såvel elite som bredde.

Al træning skal foregå med bold. Det skal være sjovt at spille fodbold; men vi skal også lære noget.

I de yngste årgange (skal fylde 4 år i indmeldelsesåret), arbejdes ud fra en social orienteret filosofi. Målet med arbejdet i afdelingerne er at skabe interesse for fodboldspillet samt skabe kammeratskab mellem spillerne.

Fra U8 og ældre, arbejdes ud efter en lidt anderledes filosofi Her vil en egentlig niveauinddeling af spillerne på holdene typisk begynde. Der arbejdes ud fra bedste mand på hver plads.

Det er derudover klubbens målsætning, at alle hold skal spille i højest mulige række. Vi tilmelder ikke bevidst til lavere rækker med det formål at vinde kredsmesterskaber mv.

De sportslige ambitioner går på at opnå de bedste resultater ud fra de enkelte afdelingers filosofi.

Formålet med ungdomsafdelingens arbejde er at udvikle og skole fodboldspillere, med det langsigtede formål at levere kvalitets spillere til 1. senior. Denne udvikling skal ske målrettet og kontrolleret, dog skal der tages udgangspunkt i de enkelte årganges muligheder for skoling og træning. Dette skal være tilpasset de enkeltes fysiske og mentale muligheder. Klubben har en klar ambition og vision om, hvad der skal arbejdes frem imod, de kommende år. Mere herom på hjemmesiden.

## Trænere/holdledere

HI-Fodbold ansætter trænere til de enkelte hold. Trænere ansættes af afdelingslederne. Holdledere til de enkelte hold udpeges/vælges normalt af træneren for det enkelte hold, og rekrutteres i ungdomsafdelingen normalt fra forældrekrædsen.

## Kontor

Herlev fodbolds kontor har åbent for alle mandag og torsdag fra kl. 16.00 til kl.18.00. Kontorets telefon er 4484 0649 og mail – [hi@hifodbold.dk](mailto:hi@hifodbold.dk). Klubbens adresse er Herlev Fodbold IF, Tvedvangen 200, 2730 Herlev

# Træning

HI - Fodbold lægger vægt på teknisk betonet fodbold, og alle hold træner i specielle tekniske discipliner. Træningen er for mange holds vedkommende mere teknisk betonet end fysisk.

Bestyrelsen har lagt en linje for træning og udvikling, som bør sikre en god træning, lige fra pøder til ungsenior. Dette gennem en specifik "rød tråd" ved træning.

Der henstilles til alle hold om, at benytte omklædningsfacilliterne mest muligt før og efter kamp og træning.

## Klubbens "røde tråd".

Herlev fodbold har i samarbejde med klubbens trænere, ledere og DBU udarbejdet en "rød tråd" for træning af alle årgange i klubben. Her indgår taktisk, teknisk, fysisk og mental træning, samt det sociale aspekt. Den røde tråd skal ses som en overordnet vejledning for træning, hvor hver enkelt træner selv har ansvar for de enkelte øvelser og den daglige træning.

Eksempel;

### U5 – U9 (sjov og leg)

Teknisk træning	Fysisk træning	Taktisk træning	Mental træning	Socialt/andet
<ul style="list-style-type: none"><li>'Mig og min bold'</li><li>Koordination</li><li>Alsidig træning</li><li>Teknisk basis</li><li>Boldkoordination</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Udvikling af hele kroppen (kropskernen)</li><li>Hurtighed</li><li>Styrke (egen kropsvægt)</li><li>Bevægelighed</li><li>Agility</li><li>Dynamisk balance</li><li>Spring/Sprinttræning (målrettet leg)</li><li>Løbescoling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Trivsel</li><li>'Spillet er træneren'</li><li>1v1-4v4</li><li>Boldbasis</li><li>Stresshåndtering</li><li>Parathed/fokusering</li><li>Målsætning</li><li>Motivation</li><li>Spilforståelse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sammenhold/klubånd</li><li>Glæde</li><li>Kompetence</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Træningspas på tværs af årgangene</li><li>både spillere og forældre</li><li>Forældreinvolvering</li><li>Respekt</li><li>Sociale spilleregler</li><li>Ingen særskilt/decideret niveaudeling før U8</li></ul>

Klubben har taget stilling til pædofili.

Det betyder, at alle frivillige trænere/hjælpere, bliver bedt om at skrive under på, at klubben gerne måtte indhente oplysninger om pædofili hos politiet.

## Klubhuset og cafe

Klubhuset er åbent for alle. Normalt er cafeen åbent mandag til torsdag fra kl. 15:00 til 20:00. Fredag, lørdag og søndag er der åbent afhængigt af hjemmekampe (en time før første kamp og en time efter sidste spillet kamp). I klubhuset er der kontortid fra kl. 16-18 mandag og torsdag, hvor medlemmer fra bestyrelsen er til rådighed for spørgsmål fra trænere, spillere og forældre.

Klubhuset kan udlejes gratis til medlemmer af klubben, ved bestilling af arrangement gennem cafeforpagteren. Hør nærmere i cafeen. Se mere information på hjemmesiden – [www.hifodbold.dk](http://www.hifodbold.dk) – under menuen caféen.

## Forældre

En klub som HI, og specielt ungdomsafdelingen, kan ikke fungere uden, at der er forældre, som melder sig til frivilligt lederarbejde eller som trænere. Fundamentet i en idrætsklub er forældre og medlemmer, som giver en hånd med. Derfor skal der fra ungdomsafdelingen opfordres til at interesserede melder sig. Vi har altid brug for en hånd til mange forskellige opgaver - store som små.

Har du eventuelt interesse for at arbejde sammen med nogle aktive og motiverede personer, kan du altid henvende dig til afdelingslederen.

Kom ud af busken og giv en hånd med (f.eks. kørsel, tøjvask, frugtordning eller kagebagning).

Trænere til de yngste årgange rekrutteres som udgangspunkt fra forældregruppen.

## Kampe

Mange forældre har så store ambitioner på deres børns vegne, at de er meget entusiastiske og lever med i kampe. Det glæder os altid, at se aktive engagerede forældre, men husk at det kun er for sjov, og at det ikke hjælper børnene at råbe og skrig. Vær positiv og husk, at dommeren altid har ret. Der er endnu aldrig nogen dommer, som har ændret en afgørelse på grund af råb fra sidelinien. Træneren har det afgørende ord. Forældre, tilskuerne og spillerne skal altid rette sig efter træner og dommerens anvisninger.

Med sportslig hilsen  
Herlev IF fodbold  
Bestyrelsen

## Aldersgrupper i HI fodbold

Klubben er opdelt i grupper/afdelinger for de enkelte aldersgrupper. Hver afdeling har en afdelingsleder/formand, som sidder i bestyrelsen. Afdelingerne i HI Fodbold er følgende:

	Alder	Afd. ansvarlige
Veteraner	40+	Senior/Spillerudvalgsformand
Oldboys	33+	Senior/Spillerudvalgsformand
Senior	18+	Seniorudvalg/Elite/Dame
Ynglinge dr. U19	17 – 18 år	Ældste ungdom drenge
Junior dr. U17	15 – 16 år	Ældste ungdom drenge
Damejunior U18	15 – 17 år	Pigeformand
Drenge U14, U15	13 – 14 år	Ældste ungdom drenge
Piger U15	13 – 15 år	Pigeformand
Lilleput dr. U12, U13	11 – 12 år	Ældste ungdom drenge
Lilleput piger U13	11 – 12 år	Pige formand
Miniput dr. U11, U10	9 – 10 år	Yngste ungdom drenge
Miniput piger U11	9 – 10 år	Pige formand
Mikroput piger U9	8 og yngre	Pige formand
Mikroput dr. U8, U9	8 – 9 år	Yngste ungdom drenge
Poder dr. U5, U6, U7	7 og yngre	Yngste ungdom drenge

Holdleder/træner kan kontaktes for træningstider.

## Kontingent

Kontingent for fodbold i HI, er for januar 2014, følgende per halvår:

Old boys, veteraner, ældre	870,- kr. (+ 60,- kr. til champagneklub)
Senior, dame og herre	870,- kr.
<b>Ungdom</b>	.
Drenge og piger 13-18 år	670,- kr.
<b>Børnefodbold</b>	
Drenge og piger 5-12 år	620,- kr.
Indmeldelsesgebyr	50,- kr.

Kontingent opkræves til betaling i december og juni. Spillere, der er i restance, og som ikke har lavet betalingsordning med kassereren, kan ikke deltage i kampe og træning.

Ved klubsifte til eller fra klubben, skal spillecertifikat medbringes/udskrives. Det kræver naturligvis at man ikke er i restance. Kontakt: medlem@hifodbold.dk.

## Indmeldelse

Ved indmeldelse udfyldes en indmeldelsesblanket via klubbens hjemmeside. Indmeldelse sker typisk efter en prøveperiode på ca. 14 dage. Man kan evt. også indmelde sig via kontoret, eller hos træneren eller holdlederen. Medlemskab er først gyldig, når betaling er registreret i klubbens system.

## Champagneklubben

**Champagneklubben, HI-Fodbold** venner blev stiftet i 1963. Formålet var at have et samlingssted for de aktive og passive medlemmer, der havde passeret den pureste ungdom. Som tillægsgevinst fik man samtidig en handlekraftig støtteklub.

**Champagneklubben** arbejder i det stille og tilfører hvert år **HI-Fodbold** et økonomisk tilskud på adskillige hundrede tusinder kroner, uden hvilket **HI-Fodbold** ville have svært ved at fungere.

**Champagneklubben** organiserer på **HI-Fodbold** vegne al oldboys fodboldspil i klubben. Det sker ved deltagelse i turneringer styret af Old Boys Sammenslutningen af 1949 og SBU.

**Champagneklubben** organiserer og støtter forskellige arrangementer i Herlev fodbold. Bl.a. ungdomsholdenes stævner og ture, ungdomsafslutningen m.m.

**Champagneklubbens** præsident Søren Møller kan træffes på Tel: 2062 9090 eller e-mail jacs@ofir.dk

## Sponsorer

HI fodbold er meget taknemmelige for alle de sponsorer som støtter klubben. Stort set alle ungdomshold sponsoreres af firmaer, hvor kontakten er etableret gennem forældre og/eller medlemmers netværk. Hvis man har lyst, kan eller har kontakt til en evt. sponsor, kontakt da venligst træneren, afdelingslederen eller sekretariatet for yderligere information. Klubben har en fast aftale med en tøjsponsor og en boldsponsor som benyttes.



# Klubbens hjemmeside

[www.hifobold.dk](http://www.hifobold.dk)



På klubbens hjemmeside kan du finde alle klubbens kontaktpersoner, få stillinger og kampprogrammer for de fleste hold og læse nyheder fra afdelingerne.

Herudover kan du også se nyheder for alle medlemmer og nyhedsbreve fra klubben. Desuden er der links til andre relevante sider m.m.

Husk at send alle gode historier og billeder om hold, begivenheder m.m. til webmasteren – så det kan deles med andre.

## Club Intersport

Som medlem af HI fodbold kan man oprette et medlemskab i Club Intersport. Man får en bonus på 10 % af sit samlede køb på en check 1 gang om året. HI fodbold får desuden 5 % af medlemmernes samlede køb.

Tilmeldingskupon findes i Klubhuset. Man kan også gå ned i Intersport Herlev og tilmelde sig. Man skal dog huske at sige, man kommer fra HI fodbold.



## Venskabsklub



I sensommeren 2013 indgik Herlev Fodbold IF en venskabsklub aftale med FCK, om fremtidigt samarbejde. Vi håber at vores sponsorer kan få glæde at dette nye netværk, men først og fremmest håber vi, at det kan medvirke til at løfte vores ungdomsafdeling. Dette bl.a. igennem trænerseminarer o.l. Derudover får vi løbende få tilbudt billetter til FCK's hjemmekampe.

# Når Fair Play er en medspiller

Giv en hånd til modstanderen inden kampen

Fair Play er

- at holdene hilser på hinanden inden kampen
- at holdene siger tak for kampen til hinanden efter kampen
- at holdene udviser respekt for hinanden - uanset kampens resultat
- at holdene respekterer og accepterer, at dommeren er en vigtig del af spillet og afvikling af en kamp

Sådan gør I...

Begge hold mødes på midten af banen og stiller sig på en lang række ved midterlinjen med dommeren i midten.

Herefter går udeholdets spillere, på tegn fra dommeren, hen forbi dommeren og hjemmeholdets spillere og giver dem hånden.

Herefter går hjemmeholdets spillere hen forbi dommeren og giver ham/hende hånden.

Og så foretages der lodtrækning.

Efter kampen søger alle spillere mod midtercirklen for at sige tak for kampen.

**Fair Play er også...**

- At holdene spiller fair og ikke modtager gule og røde kort
- At holdene udviser respekt for hinanden og overholder fodboldloven samt turneringsbestemmelser
- At det er alles pligt at være opmærksom på handlinger og tiltag som ødelægger glæden ved at spille fodbold
  - og forhindre dette
- At trænere og ledere medvirker til en positiv holdning til spillet, taktikken og moralen på holdet, og
- anvender alle muligheder herfor
- At publikums (forældres) engagement skaber - igennem positive tilråb
  - en god Fair Play ånd på hele banen
- At alle (spillere, trænere, ledere, publikum) udviser respekt for kampens dommer, samt dennes kendelser
- At alle overholder såvel skrevne - som uskrevne regler



## Forældretips til træning.

De fleste trænere har deres egne retningslinier for hvordan en normal træningssession foregår. Retningslinjerne er meget individuelle og aldersbestemte fra hold til hold.

Det er vigtigt at man følger de rimelige krav der stilles til den enkelte før – under og efter en træning.

De generelle punkter man som forælder til de yngste (poder) skal være opmærksom på er;

- Mød til den aftalte tid – omklædt og klar.
- Sørg for at dit barn evt. har fået lidt frugt, kiks etc. før træning – ikke under.
- Vanddunk med frisk vand – helst ikke saft eller sodavand.
- Hav udstyret i orden – her tænkes på benskiner som er obligatoriske og fodboldstøvler.
- Hjælp gerne til hvis træneren har brug for "lidt" hjælp, så som binding af snørebånd, lidt trøst, indsamling af bolde m.m.
- Vi indstiller generelt til at man bruger omklædningsfaciliteterne før og efter træning, hvis muligt. Aftales nærmere med træneren.
- Etabler gerne et forældrenetværk, hvor I kan være hinanden behjælpelige i situationer, hvor I er nødsaget til at forlade sidelinien under træning og kamp. Her kan netværket bruges til at "ansvaret" for barnet overdrages til en anden forældre, som barnet har tillid til. De andre forældre kan så nemt få fat i jer, hvis det er nødvendigt. Kan også bruges ved kørsel til kampe etc.
- Hav en god og positiv stemning – det smitter.

Alle ved selvfølgelig hvad der skal gøres, men selv en lille hjælp kan ende med at være en stor, både overfor træneren, de andre forældre og ikke mindst de aktive. Et godt kammeratskab og holdånd skal allerede skabes hos de små poder og viderbringes op igennem rækkerne.



## Forældre på sidelinjen

SBU har udarbejdet en såkaldt "forældrefolder", som giver forældre gode råd i forbindelse med deres børns fodboldkampe.

Folderen indeholder blandt andet "De 10 forældre-bud".

**DET ER SJOVT AT SPILLE FODBOLD...**

**- når mor og far er MEDSPILLERE!!!**

### Tips

- Selvfølgelig er det ikke sjovt at tabe, men lad for alt i verden være med at tildele dommeren skylden for nederlaget.
- kan gøre meget - og du skal gøre det. En positiv adfærd fra din side er vigtig, hvis det skal være sjovt at spille fodbold.
- Sæt fokus på spillet frem for resultater, holdet kan godt have spillet godt, selv om det tabte.
- Tænk på holdet frem for hele tiden at fremhæve dit eget barn.
- Kom med positive tilråb, ellers skal du bare tie stille. Hjælp andre forældre med at få samme holdning.
- Glæd dig over, at dit barn er med på holdet i et forpligtende fællesskab.
- Lad træneren styre holdet - selv om du har bedre overblik.



## De 10 forældre-bud. (tilrettet udgave i forhold til SBU-folderen)

1. Mød op til træning og kamp - dit barn sætter pris på det.
2. Forhold dig i ro på sidelinien - lad børnene spille.
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinie - og i god afstand til trænere og spillere.
4. Respekter trænerens beslutninger - vær positiv og støttende.
5. Respekter dommerens beslutninger - se på dommeren som en vejleder.
6. Skab god stemning ved kampene - byd f.eks. udeholdets forældre på kaffe.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
9. Bak op om holdets og klubbens arbejde - din indsats bliver værdsat, Ikke mindst af dit barn.
10. Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold - ikke dig!!



## Baneplan over stadion



## Mine oplysninger:

Min træner er \_\_\_\_\_

Træner, telefon nr. \_\_\_\_\_

Træner, e-mail adr. \_\_\_\_\_

Jeg spiller på hold \_\_\_\_\_

Mine træningstider \_\_\_\_\_



## Baneplan over stadion



## Mine oplysninger:

Min træner er \_\_\_\_\_

Træner, telefon nr. \_\_\_\_\_

Træner, e-mail adr. \_\_\_\_\_

Jeg spiller på hold \_\_\_\_\_

Mine træningstider \_\_\_\_\_

Jeg træner på bane \_\_\_\_\_