



# Trænermanual i Herlev IF

## Velkommen til Herlev IF – Fællesskab & Fodbold For Hele Herlev

Du træder ind i en lang historie med frivillige trænere, som dedikerer en del af deres fritid til at tage ansvar for at træne, udvikle og opbygge hold og spillere i Herlev IF.

Derfor skal der lyde en kæmpe stor tak - uden dig og de andre frivillige, ville vi ikke kunne skabe rammer og indhold til glæde for så mange børne- og ungdomsspillere.

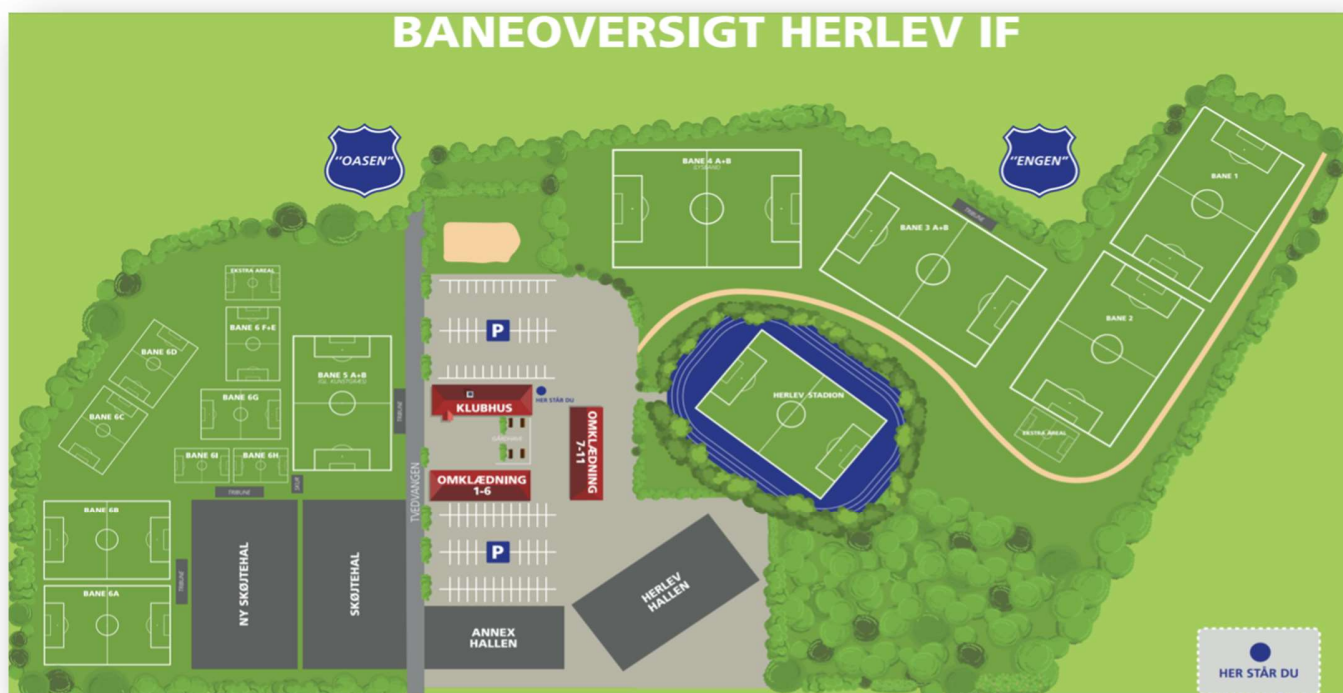
Denne trænermanual er lavet som et praktisk overblik og en køreplan for at komme godt i gang som træner i Herlev IF. Alt sportsligt indhold findes i vores træningsmanual (U6-U12), som du vil blive introduceret til ved opstart.

Vi forventer, at du læser denne trænermanual grundigt igennem. Den klæder dig godt på, til din rejse som træner i klubben.

Trænermanualen fokuserer udelukkende på praktiske forhold. For alt sportsligt indhold henvises der til Træningsmanualen.

### Baneplan i Herlev IF. – Herlev IF Oasen, Herlev IF Engen & Herlev Stadion

Kan også findes ved indgangen til klubhuset



## **Kontaktliste**

[Se bestyrelsen på hjemmeside – KLIK HER](#)

(<https://www.herlevfodbold.dk/om-klubben-herlev-if/bestyrelsen/>)

[Se administrationen og driften på hjemmesiden – KLIK HER](#)

(<https://www.herlevfodbold.dk/om-klubben-herlev-if/administration-drift/>)



## Indholdsfortegnelse

Velkommen til Herlev IF – Fællesskab & Fodbold For Hele Herlev.....	2
Baneplan i Herlev IF. – Herlev IF Oasen, Herlev IF Engen & Herlev Stadion Kan også findes ved indgangen til klubhuset .....	2
Kontaktliste .....	3
Herlev IF.....	5
<i>Vision i Herlev IF</i> .....	5
<i>Mission i Herlev IF</i> .....	6
<i>Historie</i> .....	6
<i>Hvor er vi nu?</i> .....	6
Spiller ambitioner i Herlev IF.....	8
Træner rollen .....	8
<i>Træner ambitioner i Herlev IF</i> .....	8
<i>Træner adfærd</i> .....	8
<i>Trænerkurser</i> .....	8
Praktisk information til trænere .....	9
<i>Førstehjælpskasser og hjertestarter</i> .....	9
<i>Vigtige datoer</i> .....	9
<i>Trænertøj</i> .....	10
<i>Nøgle/Chip</i> .....	10
<i>Klubbens hjemmeside</i> .....	10
<i>Klubfaciliteter</i> .....	11
<i>Booking af lokaler/faciliteter/VEO</i> .....	11
<i>Sports World</i> .....	11
<i>Sponsorater</i> .....	11
<i>Cafe Kunsten</i> .....	12
<i>Kontakt til Cafe Kunsten (Simone): 26 25 25 21</i> <b>Anerkendelse</b> .....	12
Forælderrollen i Herlev IF .....	12
Klubstruktur .....	13



<i>De yngste årgange - hele årgange og fælles fundament (U4 - U7)</i> .....	13
<b>Klubstruktur - drengesiden</b> .....	13
A/B- og C/D-strukturen fra U8 .....	13
Herlev Elite (U13-U15).....	13
Ung senior hold (U16-U19) .....	14
<b>Klubstruktur – Pigesiden (U7 – U15)</b> .....	14
A/B – C/D Struktur fra U8 .....	14
<b>Dispensation og afvigelser fra årgangsinddeling (Drenge &amp; Piger)</b> .....	15
<b>Klubsamarbejde med F.C. København</b> .....	15
<i>Blue &amp; White Banner Days</i> .....	15
<i>ATK+ Center i Nærum</i> .....	15
<b>Kampe og stævner</b> .....	16
<i>U6-U10 (Drenge og Piger)</i> .....	16
<i>U11-U19 Piger</i> .....	16
<i>U11-U19 Drenge</i> .....	17
<i>Booking af baner</i> .....	18
<i>Afholdelse af kampe (Uden for DBU regi)</i> .....	18
<i>Afholdelse af stævner</i> .....	19
<i>Betaling til stævner</i> .....	19
<i>Tøj til kampe og stævner</i> .....	19
<i>Udsættelse, flytning og aflysning af kampe</i> .....	20
<i>Låste spillere</i> .....	20

## Herlev IF

### Vision i Herlev IF

At være en bæredygtig, moderne fodboldklub, hvor bredden og eliten udvikler sig hånd i hånd med stærke bånd til lokalsamfundet. Herlev IF skal være en kulturbærer og et samlingspunkt inden for børne- og ungdomsfodbold og fungere som en intern fødekæde til seniorfodbolden. Vi ønsker således at udvikle, tiltrække, producere og fastholde spillere til brug på alle niveauer med henblik på at være den førende klub i Københavns Omegn for drenge og piger.

### [Vision og Ambitioner](#)



## **Mission i Herlev IF**

At styrke Herlev IFs position i dansk fodbold gennem målrettet fokus på fællesskab, trivsel, lokal forankring og talentudvikling. Herlev IF skal skabe rammerne for sportslig og social udvikling for alle aldersgrupper og køn samtidig med at fastholde en sund økonomi og bæredygtige faciliteter og aktiviteter.

## **Historie**

Herlev IF blev stiftet den 12. maj 1923 og har siden været en central del af idrætslivet i Herlev. Klubben startede som en lille forening med få medlemmer, men har gennem årene udviklet sig til en breddeklub med fokus på fællesskab, frivillighed og fodboldglæde for både børn, unge og voksne.

I 1966 flyttede klubben til sine nuværende baner ved Herlev Hallerne, hvor klubbens aktiviteter stadig har hjemme. Klubhuset og omklædningsrummene blev opført af medlemmerne selv på frivillig basis og indviet den 12. april 1986 - et symbol på det stærke sammenhold og fællesskab, der stadig kendetegner Herlev IF i dag.

Siden 1949 har Herlev IF fungeret som en paraplyorganisation for flere idrætsgrene i kommunen, men fodbolden har altid haft en særlig plads. I dag er Herlev IF Fodbold et samlingspunkt for mange hundrede børn, unge og voksne, der mødes for at dyrke sporten, udvikle sig og være en del af et stærkt fællesskab

## **Hvor er vi nu?**

I dag har Herlev IF omkring 750 aktive medlemmer og over 100 fantastiske frivillige trænere/holdledere. Vi har nu ungdomshold fra U4 til U17, og der er ingen huller i vores årgange på drengesiden - noget vi er utroligt stolte af for sådan har det ikke altid været. Vi arbejder på at opnå nå det samme på pigesiden.

Klubben arbejder løbende med at udvikle vores tilbud og skabe de bedste rammer for både bredde og elite, på tværs af køn. Vi har et stort fokus på ungdomsarbejdet og en fuldtidsansat børneudviklingstræner, der koordinerer træning, trænere og udviklingsforløb på tværs af årgange og køn.

Fra U13 til U15 har vi etableret et elitekoncept, som skal sikre, at spillere piger og drenge der ønsker det, kan fortsætte deres udvikling på højt niveau, men stadigvæk blive i Herlev IF.

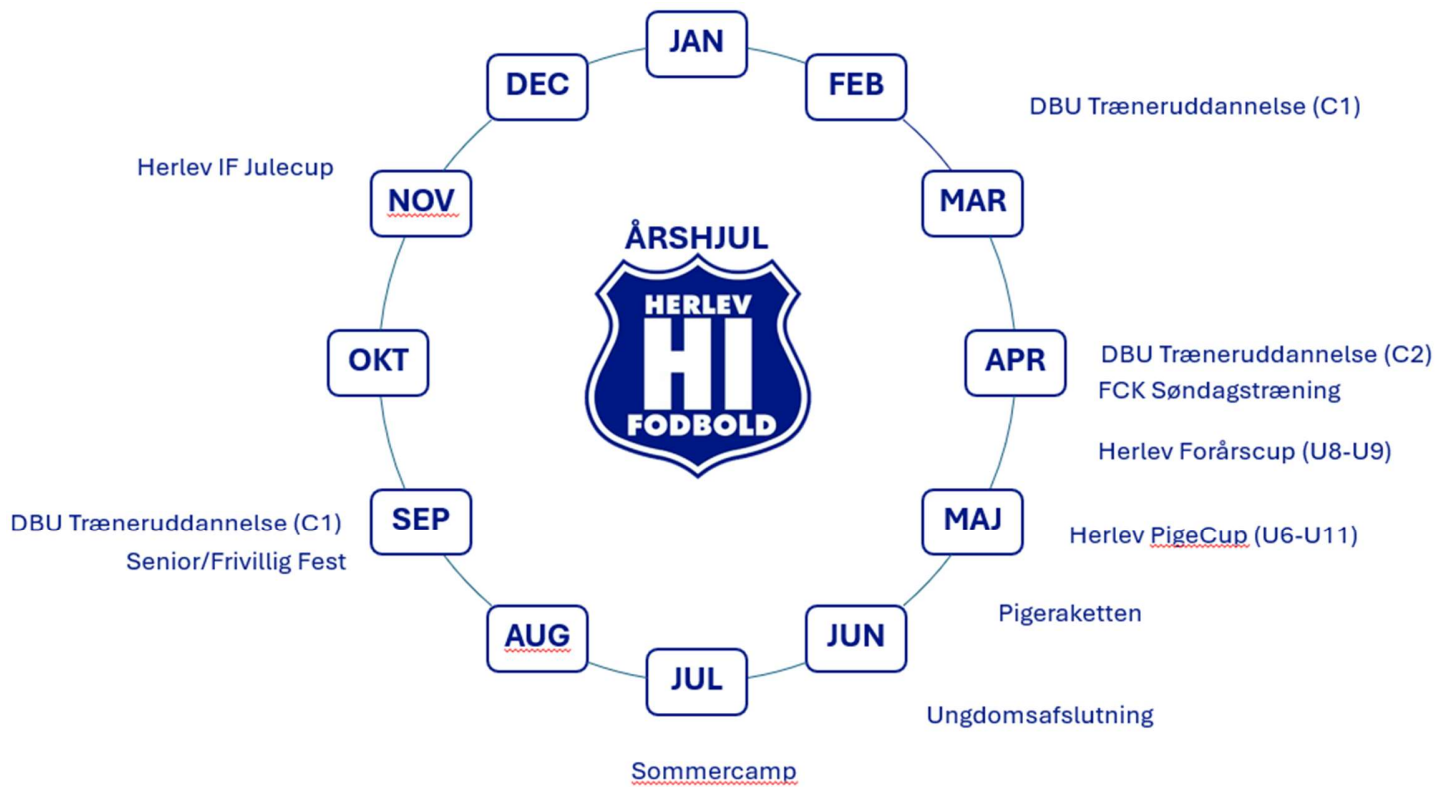
Vi er en klub i bevægelse, der både vil favne bredden og give plads til ambitionerne.

Som klub og bestyrelse ønsker vi et tæt samt dialogbaseret samarbejde med alle trænere, holdledere, spillere og forældre, der beror på tillid og forståelse for hinanden.

Takket være dig og de mange frivillige, er Herlev IF et fantastisk sted hvor der hver eneste dag bliver gjort en kæmpe indsats og skabt værdifulde relationer og menneskelig udvikling.



## Årshjul i Herlev IF



## Spiller ambitioner i Herlev IF

Forbedre bredde og talentudvikling for alle aldersgrupper og køn via guidelines og træningsmanualer.

Skab større fællesskaber og flere spillere som aspirerer til dygtiggørelse, når årgangen skifter til 8-mands, så der reelt er en trup på min. 20+2 spillere. Dette skalske gennem flere kampe tilbudt i hver årgang så et større antal spillere får mere kamp erfaring. Gerne gennem deltagelse i mini-cups, eller venskabskampe.

Øget fokus på udvikling af individuelle skills gennem optræning og camps på tværs af køn.

## Træner rollen

### Træner ambitioner i Herlev IF

Vi ønsker at tiltrække dygtige trænere eller give dem mulighed for at dygtiggøre sig igennem uddannelse fra DBU. Uddannelse er således klubbens sikkerhed for, at træneren kan bibringe spillerne og klubben den relevante kvalitet i træningen og sportslige ledelse af det pågældende hold.

At skabe et netværk mellem trænere, som opbygger et fokus på udviklingen af deres årgang over tid, og ikke kun træning af en årgang. Dette er primært fokuseret på chefrænere.

Onboard nye trænere på et niveau matchende Herlev IFs ambitioner som klub via C1 og C2.

Dertil et ønske om at iscenesætte trænergerningen mere.

Samtidig er der et ønske om på sigt at etablere en deltidsfunktion dedikeret til pigeafdelingen, som blandt andet kan styrke struktur, kontinuitet og udvikling på området.

### Træner adfærd

Som træner er du et ansigt på og for klubben. Det er sagt med respekt for, at vi alle har forskellige standarder omkring god opførsel.

Du skal være bevidst om miljøet før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket blandt andet indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet.

Vi skal sammen sikre, at så mange som muligt, så længe som muligt, får adgang til et godt klubmiljø, træningsmiljø og kampmiljø, som udvikler spillerne. Det vigtigste for børn og unge er, at de trives i klubben og oplever glæde ved fodbolden.

Læs trænerguidelines for yderligere præcisering.

### Trænerkurser

I Herlev IF ønsker vi at skabe de bedst mulige rammer for børn og unge. Derfor tilbyder vi alle trænere mulighed for at tage **UEFA C1- og C2-uddannelserne** i klubben. **C1** afholdes to gange om året, og **C2** én gang om året



Formålet er at skabe en fælles retning og forståelse for børnefodbold, så vi altid kan tilbyde det bedst mulige træningsmiljø - uanset spillernes niveau eller køn.

Udvalgte trænere får desuden mulighed for at tage **C3** i klubben, som afholdes hvert andet år. Ved dette kursus binder man sig til klubben for 12 måneder.

Som noget nyt kan trænere på de ældre årgange også tilbydes **B1- og B2-uddannelser**, hvis det aftales mellem træneren og klubben. Ved dette kursus binder man sig yderligere 12 måneder til trænergerning oveni sin nuværende aftale.

Ønsker du at deltage på et kursus, så hold øje med opslag i trænergruppen på **Facebook, Kampklar** eller kontakt **børnechefen**.

Læs mere om uddannelserne her: [DBU – UEFA Træneruddannelser](#)

## Praktisk information til trænere

### Førstehjælpkasser og hjertestarter

#### Førstehjælpkasser

Forefindes i begge materialerum, ejet af Herlev IF selv, så gør venligst materialeansvarlig opmærksom på forbrug og eventuelle mangler via sms (Nummeret findes via kontaktlisten)

#### Hjertestarter

Forefindes mellem omklædning 8 og 9. Denne er kommunal og serviceres af Herlev Kommune

### Vigtige datoer

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Sommertræning / Sæson				x	x	x		x	x			
Sommerpause							x					
Vintertræning /Sæson	x	x	x							x	x	x
Kontigent betaling		x						x				
Gavekort til trænere	x						x					
Tilmelding til DBU-stævner		x										



## Trænertøj

Som træner har du ret til følgende udstyr: 1 x Kort sæt

- 1 x Langt sæt
- 1 x Trænerjakke kort
- 1 x Trænerjakke lang (dog forudsat at holdet træner/spiller ude om vinteren)



Tøjet kan hentes hos materialeansvarlig hver onsdag mellem 16:15 -17:45. Materialeansvarlig er at finde på 1. salen i bygningen med materialer og omklædningsrum. Ellers kan man også tage fat i børnechefen på kontoret mandag-torsdag.

Det forventes at trænerne **altid** bærer trænerøjet i forbindelse med træning og kamp på og uden for Herlev IF's anlæg.

## Nøgle/Chip

Som træner i Herlev IF får man udleveret en nøgle/chip, som giver adgang til udvalgte omklædningsrum og materialelokaler.

Denne chip er personlig og bliver oprettet på kontoret. Kig forbi, og vi laver en til dig.

De små hold vil om vinteren få en kommunalchip til brug af Gymnasiehallen.

## Klubbens hjemmeside

Som træner anbefaler vi, at du bruger lidt tid på at besøge [www.herlevfodbold.dk](http://www.herlevfodbold.dk) og får et overblik over menuen. Her finder du bl.a.:

- **Klubnyt** - opslag og *Weekendbold* med alle weekendens aktiviteter
- **Om klubben Herlev IF** - klubbens historie, organisation, ambitioner, adfærdskodeks, bestyrelse, baneoversigt m.m.
- **Medlem** - information om indmeldelse og udmeldelse
- **Senior / Børn & Ungdom** - links til de respektive hold og årgange



- **Trænere** - Guidelines og træningsmanualer
- **Forældre** - *De 10 forældrebud* samt gode råd om forældreopførsel til træning
- **Sponsorer** - klubbens sponsorer og formålet med sponsoraterne

### Klubfaciliteter

- **Trænerum** - til forberedelse, opbevaring og koordinering
- **Mødelokale** - kan bruges til møder, planlægning og mindre oplæg
- **1. sal / aktivitetsrum** - udstyret med PlayStation, Nintendo, bordtennis og bordfodbold; velegnet til sociale arrangementer og forældremøder
- **Biografen / taktikrum** - bruges til videoanalyse, taktikgennemgang og præsentationer
- **Omkklædningsrum** - separate rum til drenge og piger
- **Herlev Fitness** - fitnessrum med mulighed for styrke- og konditionstræning

### Booking af lokaler/faciliteter/VEO

For at booke lokaler eller VEO-kameraer i Herlev IF skal du bruge følgende link:

<https://web-booking.dk/websit es/hiffodbold/>

Bookinglinket findes også på forsiden af klubbens hjemmeside. Når du booker, skal du indtaste dine kontaktoplysninger og angive, hvilket hold bookingen vedrører.

Der kan maksimalt laves 3 reservationer pr. hold ad gangen, så det er ikke muligt at booke fx VEO for hele året. Husk at efterlade lokalet og udstyret i samme stand, som du modtog det.

### Sports World

Herlev IF har en samarbejdsaftale med Sports World, som er klubbens officielle leverandør af klubbetøj og udstyr. Hele klubbens kollektion er samlet ét sted, så spillere og forældre nemt kan bestille korrekt trænings- og kamptøj.

Som træner er det vigtigt at henvise spillere og forældre til Sports World ved spørgsmål om klubbetøj. Ved køb gennem Sports World går 5 % af omsætningen direkte tilbage til HI Fodbold og bidrager til klubbens aktiviteter og udvikling. Sports World tilbyder også generelt sportstøj, så hele familien kan dækkes ind

### Sponsorater

Herlev IF er i høj grad drevet af frivillige kræfter og er derfor afhængig af sponsorater for at kunne udvikle klubben. Sponsorstøtte bruges bl.a. til spiller- og trænerudvikling, udstyr, faciliteter og til at skabe gode rammer for fodboldlivet i klubben.

Klubben arbejder med sponsorater inden for flere overordnede temaer, herunder ansvar, fællesskab, bredde- og elitemiljø samt faciliteter og teknologi.



Der findes forskellige sponsorpakker (klub-, hold-, bronze-, sølv- og guldsponsor), som giver sponsorer mulighed for lokal synlighed og samtidig støtter klubbens arbejde.

Som træner er det vigtigt at henvise interesserede forældre eller virksomheder til klubben, hvis der opstår dialog om sponsorater. Al sponsorhåndtering sker centralt i klubben.

Læs mere om sponsorformål og muligheder her:

<https://www.herlevfodbold.dk/sponsorer/sponsor-formaal-i-herlev-if/>

## Cafe Kunsten

Café Kunsten står for den daglige drift af caféen i Herlev IF og fungerer som et naturligt samlingspunkt i klubben. Caféen serverer hjemmelavet mad, kage og drikkevarer og er åben for spillere, trænere, forældre og gæster.

Som træner er det muligt at planlægge spising med holdet, fødselsdage eller andre klubrelaterede arrangementer i samarbejde med caféen. Aftaler om dette laves direkte med Cafe Kunsten. Derudover er det muligt at leje 1. salen gennem caféen til private arrangementer.

## Åbningstider

Mandag-torsdag: 16.00-20.30

Lørdag-søndag: 9.00-15.00

Opdaterede åbningstider og information findes på Café Kunstens Facebook-side:

[facebook.com/cafekunsten](https://www.facebook.com/cafekunsten) Kontakt til Cafe Kunsten (Simone): 26 25 25 21

## Anerkendelse

Vi vil gerne anerkende de frivilliges indsats, hvorfor vi 2 gange årligt har en frivillighedsanerkendelse. Information vil blive sendt ud til alle, så hold øje med indbakken

Derudover afholdes der årligt en frivilligfest, med et mindre deltager gebyr, hvor partneren også inviteres.

## Forældrerollen i Herlev IF

Forældre stiller større og større krav til trænere og klub. De kan være meget ambitiøse på deres børns vegne. Du kan ligeledes som træner sagtens stille krav og forventninger til forældrene.

Brug deres hjælp til praktiske ting og gøremål. Forældre skal orienteres og "føle" sig involveret, men beslutninger og retning træffes af træner teams og holdleder.

Vær kommunikativ og tydelig og afstem løbende i trænergrupper. En god forældregruppe giver tryghed og ro på og uden for banen.



## Klubstruktur

### De yngste årgange - hele årgange og fælles fundament (U4 - U7)

På de yngste årgange arbejder Herlev IF med hele årgange samlet. Fokus er på leg, bevægelse, motorisk udvikling og glæden ved fodbold. Der er ingen niveauiddeling, og træningen tager udgangspunkt i at skabe trygge rammer, faste strukturer og et stærkt fællesskab på tværs af årgangen.

Forløbet starter allerede i U4-U5 under *Leg og Bold*, hvor drenge og piger træner sammen. Pigerne fortsætter i det fælles miljø, indtil der er minimum 8-10 spillere, hvorefter de samles i et selvstændigt pigehold. Pigeafdelingen organiseres herefter typisk i dobbeltårgange, mens drengene arbejder i rene årgange.

Målet er at give alle børn et solidt fundament, både fodboldfagligt og socialt, så de udvikler sig i deres eget tempo og fastholder lysten til sporten.

### Klubstruktur - drengesiden

#### A/B- og C/D-strukturen fra U8

Fra U8 indføres en A/B- og C/D-struktur såfremt årgangen er mere end 34 spillere. Formålet med strukturen er at skabe bedre og mere målrettede miljøer for alle spillere, uden at miste sammenhængen på årgangen.

<b>A/B</b>	Spillere med: <b>særlige kompetencer</b> og/eller <b>høj motivation</b> for at <b>lære og udvikle sig</b> sportsligt og personligt
<b>C/D</b>	<b>Trygt og inkluderende miljø</b> med fokus på <b>personlig og sportslig udvikling, motivation og modenhed</b>

Strukturen er ikke statisk, og spillere kan bevæge sig op og ned afhængigt af udvikling, motivation og modenhed. Der kan maks. være 46 spillere i en årgang, herefter venteliste men trænernormering er særligt afgørende.

Det er afgørende, at begge miljøer prioriteres lige højt, og at der er et tæt samarbejde mellem træner teams på årgangen. **Trupperne anses som én samlet årgang**, hvor fælles aktiviteter, koordinering og dialog er med til at sikre, at ingen spillere isoleres, og at udviklingsvejene forbliver åbne.

#### Herlev Elite (U13-U15)

Fra U13 indtræder A/B-truppen i Herlev Elite-segmentet. Her arbejdes der mere målrettet med talentudvikling, struktur og krav - fortsat med fokus på både udvikling og fællesskab.



I elite-segmentet anvendes eksterne, licenserede trænere som supplement til klubbens egne ressourcer. Der arbejdes ud fra en 20+2-trupstruktur, hvor førsteholdet så vidt muligt, spiller Liga 3. På U13 spilles der sideløbende 8-mands, hvor et B-hold typisk deltager i Række 1 eller Række 2. Fra U14 og i overgangen til 11-mands har A/B-truppen ét samlet kamphold i Liga 3.

Eliteholdene i segmentet træner på samme område i samme tidsrum, hvilket giver mulighed for dynamiske træningsgrupper, op- og nedtræning samt fleksible løsninger ved skader, form eller udviklingsspring. Samtidig prioriteres det sociale fællesskab højt, så spillere fortsat føler sig som en del af samme årgang og klub.

#### Ung senior hold (U16-U19)

Øget fokus på at videreføre elitekonceptet til U16-, U17- og U19-årgangene. Formålet er at fastholde et højt sportsligt niveau og skabe en tydelig rød tråd fra ungdom til senior. I denne sammenhæng vil der fortsat blive inddraget eksterne, licenserede trænere som supplement til klubbens egne ressourcer, og ambitionen er, at træningsmængden på sigt øges fra to til tre ugentlige træningspas.

Målet er at sikre en stærk og struktureret transition mod seniorafdelingen. Fra 2028 er ambitionen, at minimum tre spillere årligt integreres på klubbens 1. seniorhold, mens øvrige spillere fastholdes og udvikles på klubbens øvrige seniorhold. Dermed styrkes både talentudviklingen og bredden i seniorafdelingen.

Samtidig skal satsningen bidrage til at skabe et attraktivt og seriøst tilbud for ambitiøse spillere i de ældre årgange - et område, hvor klubben historisk har haft udfordringer med fastholdelse. For at understøtte denne udvikling er der oprettet en ny funktion som transitionstræner med ansvar for øget fokus på ungsenior årgangene samt spillernes overgang fra ungdom til senior.

#### **Klubstruktur – Pigesiden (U7 – U15)**

Pigeafdelingen er organiseret i dobbeltårgange. De yngste årgange er pt 2019-2020, og strukturen fortsætter op gennem årgangene, hvor den ældste gruppe aktuelt er 2011-2012. Organiseringen tager højde for årgangenes størrelse og giver mulighed for stabile træningsmiljøer på tværs af alder. Der kan maks. være 34 spillere i en trup herefter venteliste men trænernormering er særlig afgørende.

#### A/B – C/D Struktur fra U8

Fra U8 arbejdes der ikke med en hård A/B- og C/D-opdeling, men med fleksible løsninger, der tager højde for årgangens størrelse, niveau og behov.

Alle spillere er en del af samme trænings- og kamps miljø, hvilket skal understøtte fastholdelse, sammenhold og langsigtet udvikling. Der er et fokus på at skabe trygge rammer, stærke fællesskaber og gode udviklingsmiljøer, der udfordrer alle piger på deres niveau, som giver pigerne lyst til at blive i



klubben over tid. Frivillige kræfter spiller en central rolle på pigesiden, hvorfor rekruttering, fastholdelse og støtte af de rigtige profiler af frivillige prioriteres højt. Særligt dygtige piger har mulighed for at træne og spille kamp med drenge og der henvises til separat udviklet guidelines for dette.

### **Dispensation og afvigelser fra årgangsinddeling (Drenge & Piger)**

Der kan forekomme afvigelser fra den normale opdeling i årgange, hvis ét eller begge af følgende forhold gør sig gældende:

- Spilleren har en klasserelation, som gør det relevant at spille med en yngre eller ældre årgang
- Spilleren har et særligt højt sportsligt niveau, som gør det relevant at spille med en ældre årgang
- Trivsel eller særlige omstændigheder.

Børnechef har mandat på bestyrelsens vegne at tage den endelige beslutning i forhold til ovenstående afvigelser.

### **Klubsamarbejde med F.C. København**

Herlev IF har siden 2014 haft et tæt samarbejde med F.C. København.

Samarbejdet giver adgang til klubudviklere fra FCK, som jævnligt besøger Herlev IF og deltager aktivt i træningen sammen med trænere og spillere.

Samarbejdet giver desuden vores ung-trænere mulighed for uddannelse, og klubben bliver løbende inviteret til rundvisninger, oplæg og events i Parken. Vi er en del af et stærkt netværk af samarbejds klubber, der deler erfaringer og arbejder sammen om udviklingen af børne- og ungdomsfodbolden.

### **Blue & White Banner Days**

Blue & White Banner Days er F.C. Københavns store fællesarrangement for samarbejds klubberne. Her samles børn, trænere og forældre fra hele Sjælland til en dag med fodbold, fællesskab og oplevelser i Parken.

Dagen byder på træningsaktiviteter, stadionbesøg og møder med FCK's spillere og trænere - en oplevelse, som giver vores egne spillere et unikt indblik i professionel fodbold og styrker tilknytningen til samarbejdet med F.C. København.

### **ATK+ Center i Nærum**

Herlev IF er en del af FCK's ATK+ Center i Nærum, hvor de mest talentfulde spillere fra U10-U12 kan blive udvalgt til at træne.



ATK+ fokuserer på at styrke spillernes tekniske, taktiske og personlige udvikling og fungerer som et supplement til træningen i Herlev IF. Målet er at give spillerne ekstra udfordringer i et miljø, hvor udvikling og glæde ved spillet går hånd i hånd. ATK+ træningen foregår på fredage.

## Kampe og stævner

At deltage i kampe og stævner er en naturlig del af at spille fodbold i Herlev IF. Alle hold, uanset alder og køn, kan gratis tilmeldes DBU's stævner og turneringer.

### U6-U10 (Drenge og Piger)

U5-U7	3v3 – kan spilles på græs, kunst eller med oppustelige baner
U8-U10	5v5 – Niveau opdeles lokalt (Række 1, 2, 3 eller Nybegynder) formålet er at matche spillere på passende niveau

- Mulighed for deltagelse til gratis DBU-stævner i løbet af sæsonen.
- Der kan suppleres med private stævner med egenbetaling - typisk sjove medaljestævner fundet gennem årgangsgrupper på Facebook.
- Her handler det om **udvikling, spilleglæde og fællesskab** frem for resultater og pokaler/medaljer.

## U11-U19 Piger

### U11-U12

8v8

- Deltager i DBU's turneringer i enten række 1, 2, 3 eller 4. Række 1 er stærkest
- I disse aldersgrupper fokuseres der udelukkende på udvikling, spilleglæde og fællesskab.
- Det er muligt at bruge gengangere på disse årgange, og ingen spillere bliver låste fra kamp til kamp. Spillere skal matches på deres niveau, som udgangspunkt.
- Der sættes holdkort.

### U13-U19

Når pigerne bliver teenagere, bliver rækkerne mere strømlinede og resultatorienterede. Her skelner man skarpt mellem de **regionale eliterækker** og de **lokale bredderækker**.



### De højeste rækker: Fællesrækker Øst

De absolut bedste hold på Sjælland spiller i fællesrækker sammen med hold fra DBU København (og nogle gange DBU Lolland-Falster). Det kaldes **Øst-rækkerne**:

- **U13 Piger:** Øst 1 og Øst 2 (Spilles som **8:8**)
- **U14 Piger:** Øst 1 og Øst 2 (Spilles som **11:11**)
- **U16 Piger:** Øst 1 og Øst 2 (Spilles som **11:11**)
- **U19 Piger:** Øst (Spilles som **11:11**)

*Bemærk:* For at komme i Øst-rækkerne skal klubben indsende en sportslig ansøgning til DBU inden sæsonstart for at blive indrangeret korrekt. De allerbedste U16- og U19-hold i landet spiller i den landsdækkende klublicens-turnering (DM-rækkerne), som ligger over Øst-niveauet.

### De lokale rækker (Lokalunion / LU)

Hvis man ikke spiller i Øst-rækkerne, eller hvis klubben har andethold, spiller man i de rent sjællandske rækker:

- **Niveauer:** Opdelt i **Række 1, Række 2, Række 3 og Række 4** (Række 1 er stærkest).
- **Spilleformer:** Der udbydes typisk både **11:11** og de meget populære **8:8-rækker** i ungdomsårgangene (helt op til U16/U19), så klubber med mindre årgange også kan stille hold.

Yderligere målsætning for pigerne på tværs af børne- og ungdomsrækker er arbejde der pågår

## U11-U19 Dreng

### U11-U12

- Deltager i DBU's turneringer (efterår/forår) og kan supplere med vinterbold  
U11 og U12 hold stiller med:
  - Ét SU-hold (A/B)
  - Ét række 1/række 2-hold (A/B)
  - Ét række 3/række 4-hold (C/D)
- I disse aldersgrupper fokuseres der udelukkende på udvikling, spilleglæde og fællesskab.
- Det er muligt at bruge gengangere på disse årgange, og ingen spillere bliver låste fra kamp til kamp. Spillere skal matches på deres niveau, som udgangspunkt.
- Der sættes holdkort.



### U13-U15

- Deltager i DBU's turneringer (efterår/forår) og kan supplere med vinterbold.  
U13, U14 og U15 stiller med:
  - Ét liga 3-hold (Elite)
  - Ét række 1/række 2-hold (Elite)
  - Ét række 3/række 4-hold (C/D)
- Fra denne alder fokuseres der stadig udvikling og mere på niveau. Rotationen kan være mindre, og man bliver mere struktureret i sin tilgang - særligt på Elite!

### U16-U19

- Deltager i DBU's turneringer (efterår/forår) og kan supplere med vinterbold.
  - o Stiller med et så højt rangerende hold som muligt (A/B)
  - o Der kan desuden stilles C/D-hold afhængigt af spillerantal og niveau.
- Fokus er på sportslig udvikling, ansvar og forberedelse til seniorfodbold.

### Booking af baner

Det er muligt at booke baner i Herlev IF gennem administrationen (hi@hifodbold.dk) eller børnechefen. Hvis man ønsker at arrangere træningskampe eller stævner, kan man tage fat i klubben, for at sikre sig en bane i det ønskede tidsrum.

Hvis man er tilmeldt DBU-turneringer, vil alle kampe få tildelt en bane uden den enkelte træner skal gøre mere.

### Afholdelse af kampe (Uden for DBU regi)

Når der skal afholdes kampe uden for DBU regi, skal der:

- Bookes en bane
- Aftales en modstander
- Tages kontakt til klubben for at ansøge om dommer

Hvis begge hold er enige, kan kampen dømmes af en intern person uden DBU-dommer.

Regler, banestørrelser og yderligere information kan findes her: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/>



### **Afholdelse af stævner**

Ved afholdelse af stævner skal der bookes bane, findes modstandere, og udarbejdes et kampprogram. Klubben kan kontaktes for mulighed for anskaffelse af medaljer eller pokaler, som betales gennem deltagergebyr.

Der er mulighed for at sætte turneringen op i apps som ProCup eller Tournify. Kontakt børnechef ved spørgsmål eller behov for hjælp til opsætning.

Vær obs. på vores store stævner: Herlev IF Dreng Cup, Herlev IF Pige Cup og Herlev IF JuleCup! (Se årshjulet for tidsrum)

### **Betaling til stævner**

Klubben betaler deltagergebyr for DBU-turneringer og Vinterbold.

Ved deltagelse i private stævner (med eller uden medaljer) er der egenbetaling. Her opkræves der typisk et beløb pr. tilmeldt eller udtaget spiller, som indsamles af holdets holdleder.

Beløbet dækker som regel stævnegebyr og eventuelle udgifter i forbindelse med deltagelsen.

Betaling for stævnet kan også foretages via holdets egen 'holdkasse'

### **Tøj til kampe og stævner**

For at sikre et ensartet udtryk og overholdelse af DBU's regler skal følgende retningslinjer følges:

#### **Standard kamptøj (hjemmebane):**

- Hvid trøje
- Blå shorts
- Røde strømper

#### **Udebane:**

- Hvis modstanderen spiller i hvid, bruges følgende:

Dreng	Piger
Blå trøje	Sort/Lyserød trøje
Blå shorts	Sorte shorts
Røde strømper	Sorte strømper

Ved tvivl om farver, aftales det med modstanderen i god tid.

#### **Generelle regler:**



- Kamptøj bruges kun til kamp - aldrig til træning.
- Spillere skal altid møde i fuld klubpåkledning (kamptøj, træningstøj eller overtrækstrøje afhængigt af aktivitet).

For uddybelse og detaljer, læs klubbens officielle tøj-guideline: [Guidelines for tøj i Herlev IF](#)

### **Udsættelse, flytning og aflysning af kampe**

Trænere kan ikke selv beslutte at udsætte eller aflyse en kamp. En kamp kan kun aflyses af dommeren, baneejeren eller DBU's turneringsadministration, typisk som følge af vejrforhold, baneforhold, sikkerhed eller andre ekstraordinære forhold

Hvis en kamp ikke kan gennemføres som planlagt, skal hjemmeklubben hurtigst muligt informere modstander, dommer og turneringsadministrator via DBU's system. Kampen betragtes først som aflyst, når dette er registreret og godkendt af DBU.

Manglende spillere, sygdom eller interne forhold er ikke gyldige grunde til at aflyse en DBU-kamp.

Hvis man ønsker at flytte en kamp i god tid (ændre dato eller kamptidspunkt), skal dette ske i enighed med modstanderklubben og efterfølgende godkendes via DBU's turneringssystem. Ændringen er først gældende, når den er registreret og godkendt af DBU.

Ved udsatte kampe fastsætter DBU's turneringsadministration en ny dato i dialog med klubberne.

Træningskampe og kampe uden for DBU-regi er ikke omfattet af DBU's regler. Her gælder alene, at klubberne er enige om ændringer eller flytning.

### **Låste spillere**

DBU's regler for op- og nedrykning af spillere har til formål at sikre fair konkurrence og tydelige rammer for brug af spillere på tværs af hold og årgange. Reglerne ændrer sig i takt med spillernes alder.

#### **For U12 og yngre er der fri deltagelse:**

- Spillere må spille på flere hold
- På tværs af årgange og niveauer
- Inden for klubbens rammer og Fair Play-principperne

#### **Fra og med U13 gælder reglerne om låste spillere.**

- En spiller må deltage på:
  - Ét hold på egen årgang



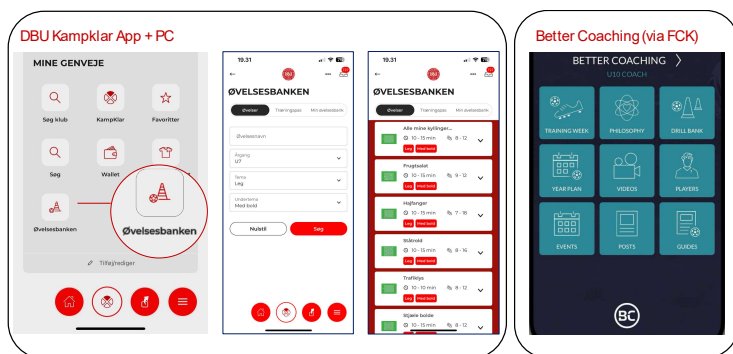
- Ét hold på årgangen over
- Kampene skal afvikles på forskellige spilledage.
- Det er ikke tilladt at:
  - Spille på flere hold i samme årgang
  - Spille to kampe på samme spilledag

Trænere har ansvar for at sikre, at brugen af spillere sker i overensstemmelse med reglerne og i dialog med klubbens sportslige ledelse, særligt i overgangene mellem årgange og niveauer.

Læs mere her: [DBU- Sådan må du rykke spillere op og ned](#)

### Træningspas og øvelser

Brug klubbens børneudviklingstræner til sparring og tilrettelæggelse. Og kig gerne mod deres træningsvejledning, som de har udviklet til brug i klubben.



På DBU kampklar er der "øvelsesbanken" hvor der kan søges på årgang og temaer til at planlægge en træning efter.

Herlev IF har også adgang til Better Coaching app'en gennem FCK, som også kan bruges til at finde gode og relevant øvelser. Kontakt Børne ungdomsudviklings træner for at få adgang.

### Fokuspunkter for årgange

Når børn og trænere indfinder sig på fodboldbanerne, til træning eller kamp, så er vi her for at tilbyde en fodbolduddannelse. Hvis ikke spilleren aktivt deltager i træningen, eller udviser uhensigtsmæssigt adfærd for udførelsen af træningen, kan træneren vælge at sætte spilleren ud på bænken, indtil denne er klar til at være en aktiv og positiv del af træningen igen.

Årgang	Spil format	Noter
Leg & Bold (U4-U5)	3v3 21 x 13 m	Ingen niveauinddeling.

		<p>Træningen har stort fokus på motorisk udvikling gennem leg - både med og uden bold. Øvelserne tager udgangspunkt i børnenes egne bevægelser og nysgerrighed.</p> <p>Hold kan gradvist tilmeldes stævner, og der er fokus på at få så mange børn som muligt i spil på tværs af aktiviteter og oplevelser.</p>
U6	<p>3v3</p> <p>21 x 13 m</p>	<p>Der er fortsat ingen niveauinddeling.</p> <p>Træningen har stadig stort fokus på motorisk og teknisk udvikling, primært gennem mange 1v1-situationer, som giver mange boldberøringer pr. spiller.</p> <p>Der sker et naturligt skifte fra ren leg til leg <b>med</b> fodbold, og der vil være en mindre stigning af mængde af træningsaktiviteter og stævner.</p> <p>I løbet af sæsonen oplever mange spillere et markant spring, særligt fra efterår til forår, både i niveau og kognitive færdigheder.</p> <p>Årgangene vil opleve en større tilgang i løbet af foråret i forbindelse med skolestart.</p>
U7	<p>3v3</p> <p>21 x 13 m</p>	<p>Sidste år med 3v3-format.</p> <p>Der er fortsat ingen formel niveauinddeling, men træningspas kan i højere grad indeholde matchning af spillere på nogenlunde samme niveau for at skabe gode udfordringer for alle.</p> <p>Der er stadig stort fokus på spilleren og bolden, og på at udvikle mod, kreativitet og spilforståelse. Der bliver spillet meget 1v1 og 2v2.</p> <p>Mod slutningen af sæsonen kan det overvejes at introducere enkelte 4v4- eller 5v5-kampe på en mindre 5v5-bane som forberedelse til næste spilformat.</p>
U8 - U10	<p>5v5</p> <p>40 x 30 m</p>	<p>Fra U8 åbnes der på drengesiden for niveauinddeling i A/B og C/D. Der arbejdes typisk med en fordeling på ca. 45 % A/B og 55 % C/D. På pigesiden arbejdes der fortsat uden en fast eller hård niveauopdeling. Overgangen fra 3v3 til 5v5 er markant. 5v5-banen er ca. 4,4 gange større end 3v3-banen, og der er derfor fokus på, at skiftet opleves gradvist og trygt. Det er</p>

		<p>et væsentligt større område at dække, selvom der kun kommer to ekstra spillere på banen.</p> <p>Der er et gennemgående fokus på at holde hele årgangen tæt på hinanden. C/D-spillere forventes over tid at kunne udvikle sig til stærke A/B-spillere, og niveaupdeling ses som dynamisk frem for fastlåst. Erfaring fortæller at udskiftningen kan være stor på de mindre årgange.</p> <p>Der vil fortsat være fokus på udvikling af individuelle færdigheder kombineret med forståelsen af fodbold som holdspil, med flere med- og modspillere. Træningen tilrettelægges primært i små spilformer, så den enkelte spiller får mange boldberøringer og aktive involveringer.</p>
U11 - U12	<p>8v8</p> <p>68 x 52,5 m</p>	<p>Sidste årgange i børnefodbolden.</p> <p>Overgangen fra 5v5 til 8v8 er markant. 8v8-banen er ca. 2,9 gange større end 5v5-banen, hvilket kræver tilvænning, både fysisk og taktisk, selvom der kommer tre ekstra spillere på hvert hold.</p> <p>For drengene arbejdes der hen imod en samlet trup på ca. 22–24 A/B-spillere og 12–14 C/D-spillere, så der kan stilles hold både i SU (Spiller udvikling) og i almindelig række. Fokus er på både mental og taktisk udvikling som forberedelse mod klubbens elitekoncept fra U13.</p> <p>For pigerne arbejdes der henimod at matche spillerne og holdet på niveau og taktiske kunnen. (Mere information kommer)</p> <p>Der er ingen faste pladser på holdene. Udvikling er det overordnede mål, og udtagelse til kampe sker løbende ud fra progression og indsats. Samtidig lægges der stor vægt på sammenhold og trivsel, med ambitionen om at udvikle så mange spillere som muligt til SU-niveau.</p> <p>Træningen bliver gradvist mere kompleks med varierende træningsformer. Gennem small-sided games og mere krævende og komplekse øvelser skabes et solidt fundament for spillernes videre udvikling.</p>
U13 - U15	<p>8v8</p> <p>68 x 52,5 m</p> <p>&amp;</p> <p>11v11</p>	<p>Overgang til ungdomsfodbold</p> <p>Spillerne bevæger sig fra børnefodbold til ungdomsfodbold, hvor kravene til struktur, intensitet og ansvar gradvist øges. Der sker samtidig et markant skifte fra 8v8 til 11v11 fodbold, som er det endelige spilformat.</p>

	105x68 m	<p>For at sikre en mere glidende overgang er 9v9 på en reduceret 11-mandsbane en oplagt løsning.</p> <p>På drengesiden indtræder U13 A/B i elite-segmentet i Herlev IF, mens der fortsat sikres et relevant og udviklende tilbud til de øvrige spillere. På pigesiden videreføres arbejdet med fleksible træningsmiljøer, hvor udvikling, motivation og trivsel prioriteres højt. (Vil blive opdateret)</p> <p>Træningsformerne bliver større og gradvist mere komplekse, og taktiske elementer som spilmonstre og systemer får større betydning. Der vil generelt være et mindre fokus på den individuelle spiller, selvom individuelle færdigheder fortsat kan og skal indgå som en del af træningen.</p>
U16- U19	11v11  105x68 M	<p>I U16-U19-årene er der et særligt fokus på fastholdelse, trivsel og sammenhold på tværs af kønnene. Disse årgange er ofte udfordrede af andre interesser som skolevalg, efterskole og fritidsjob, og derfor er det vigtigt at skabe et attraktivt og forpligtende fodboldmiljø, hvor spillerne har lyst til at blive.</p> <p>Træningen har i høj grad et relationelt og taktisk fokus. Spilformerne er større og markant mere komplekse, og der arbejdes målrettet med organisation, spilmonstre, systemer og rolleforståelse. Fodbold forstås i høj grad som et kollektivt spil, hvor relationer mellem med- og modspillere er afgørende for præstation og udvikling.</p> <p>Der arbejdes systematisk med at videreføre klubbens elitekoncept til U16-, U17- og U19-årgangene med det formål at fastholde et højt sportsligt niveau og sikre en tydelig rød tråd fra ungdom til senior.</p>

## Opsummering & Go-To

- **Pigeraketten + Get Moving:** Maria Bæksted Petersen/ Tina Søgaard
- **Ind- & Udlandsture & og afholdelse af mindre stævner:** Björg Helgadóttir
- **FCK Aktiviteter og Skills Træning:** Jasper Ørnstrup
- **FCK Børnekoncept & Trænings App:** Jasper Ørnstrup / Malou Thyrrerstrup (FCK)
- **Herlev IF Forårs Cup & Jule Cup (Begge køn):** Jasper Ørnstrup
- **Omklædning, rengøring og materialer:** Samer Andersen (onsdage fra kl. 16.15-17.30)
- **Sports World og Sponsorater:** Tim Hansen
- **Cafe Kunsten:** Mathias og Simone Skovhøj
- **VEO Kamara:** Christian Skjøth / Steven Knudsen
- **Transitionstræner Ungdom/Senior:** Christian Skjøth
- **Web-Booking / DBU Kampklar:** Tim Hansen / Steven Knudsen
- **Dommere:** Leif Nielsen / Steven Knudsen
- **Træningsmanual og DBU Kursus:** Jasper Ørnstrup
- **Ungdomsafslutning:** Christian Skjøth / Heine Jørgensen / Björg Helgadóttir/ Jasper Ørnstrup
- **Fodboldskole + ekstra tilbud (Oppetræning):** Steven Knudsen / Jasper Ørnstrup
- **Økonomi:** Steen Ladewig
- **SO-ME:** Steven Knudsen / Tina Søgaard / Jasper Ørnstrup / Louise Itenov / Anna Lorentzen

Dato	Beskrivelse	Version
22. Juni 2026	Nyt dokument	1.0