



Flere ungtrænere i foreningerne



Gør de unge til en del af foreningernes fremtid!



Dagsorden

- Velkomst – Den bedste velkomst!
- Introduktion til ‘flere ungtrænere i Københavnske foreninger’
- Oplæg fra Ida (Instruktør ‘Fælles Trænerdag’)
Personlig udvikling hos unge trænere
- Opmærksomhedstest
- Oplæg fra Naja (BK Hellas)
On-boarding af eksisterende trænere
- Hypoteser og erfaringer
- Opsamling, videre forløb og økonomi



10.000 flere børn og unge i idrætsforeningerne

- Samarbejde mellem DGI Storkøbenhavn og Københavns Kommune
- Projektledergruppen
- Prioriterede indsatser
 - 0-6 årige
 - Piger
 - Trænere
 - Skole/institutioner
- En præmis for at lykkes er flere trænere – men hvor mange?

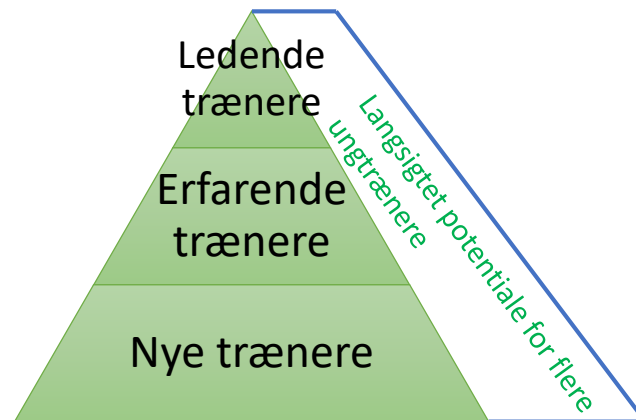


Ungtrænere

Hvorfor arbejde med dem?

- Foreningerne kommer på forkant med kommende trænerudfordringer
- Imødekommer et stort uudnyttet potentiale
- Strategisk før en kritisk livsfase
- Større sandsynlighed for at fange den "rigtige" træner

"Gør trænergerningen til et aktivt og belyst fravalg (lille indsats), og ikke et ukendt tilvalg (stor indsats)"



'Fælles Trænerdag'

- Skabe indsigt og fokus på trænerrollen
- 4-timers introduktions kursus til trænerrollen for en årgang (fx alle 13-årige)
 1. Skab indsigt i, hvad en træner er
 2. Motivér i retning af trænerrollen
 3. Afprøve trænerrollen på yngre spillere/udøvere
- Aktivt og belyst fravalg frem for ukendt tilvalg
- Effekt på nuværende tidspunkt er 85%





Ida Perin
Instruktør og
Sundby Boldklub

Hvad sker der egentlig med de unge?

- Vores foreningsstruktur er gammeldags
- Talent miljøet kan være ekskluderende
- Bredden prioriteres mindre
- Uddannelsessystem skal tilpasses
- Børn og unge er præget af præstationsangst og stress
- Fællesskab vurderes ofte ud fra individuelle præstationer



Vores ungtrænere vil gerne

- Være "frivilligt" sammen med yngre børn & møde i øjenhøjde
- Være Inkluderende og en del af bredden/foreningslivet
- Lege, motivere og anerkende forskellige niveauer
- Være en del af nytænkende fællesskaber
- Være pligtopfyldende



Udviklingspunkter

- Struktur
- Mental styrke
- Fodbold-intelligens
- Sociale kompetencer & Samarbejde
- Anerkendende tilgang & Facilitering



Hvad lykkes vi med?

- Glade forældre
- Glade piger



Spørgsmål til Ida

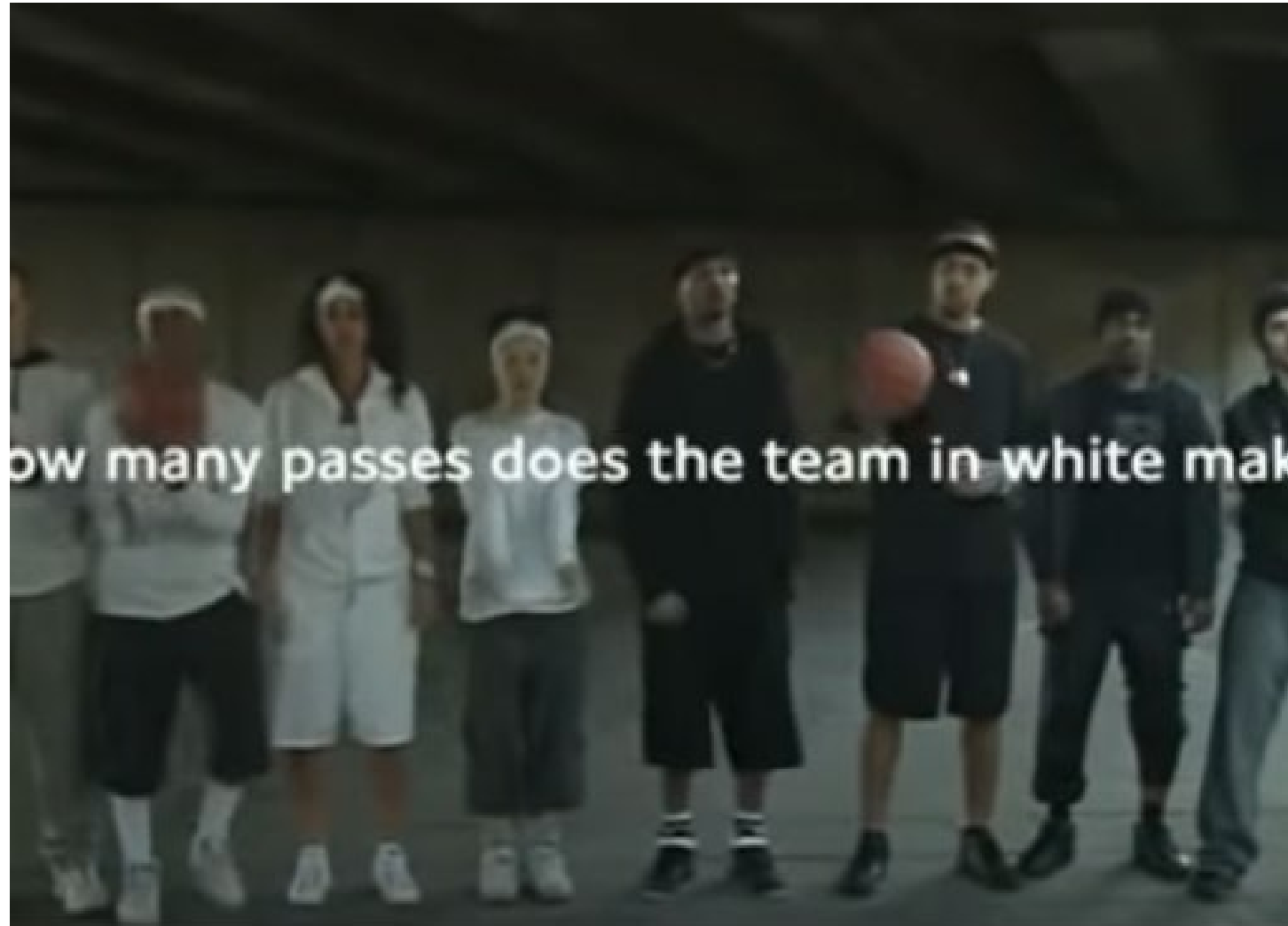
- Snak med sidemanden om, hvad I særligt bider mærke i?
- Hvad kunne I godt tænke jer at få uddybet?

Spørgsmål til Ida?



Opmærksomhedstest!

[Basketball Awareness Test](#)



Naja – Boldklubben Hellas



Hjælpetrænere i HELLAS

Guide til trænerne

- De fem formål med hjælpetrænerordningen
- Ansvarsfordeling
- Praktisk brug af hjælpetrænere
- Krav til trænerteamet



Hjælpetrænere i HELLAS

Igangsætning & opfølgning

- Klar struktur på træningstider
- Frihed til selvbestemmelse
- 0 pres
- Gruppekommunikation
- One-pager til trænerne
- Løbende opfølgning & mini-møder



Eksempler på opgaver

- Lad hjælpetrænerne jonglere sammen med spillerne inden træningen starter
- Lad hjælpetrænerne stå for opvarmningen (imens trænerne sætter baner op)
- Lad hjælpetrænerne vise øvelserne
- Lad hjælpetrænerne stå for en station (hellere i par end alene)
- Lad hjælpetrænerne være træningsbuddies for nye spillere, så de for følger dem gennem træningen



Forventninger til trænerteamet

- Planlæg træningen med de forskellige stationer
- Send programmet til hjælpetrænerne, så de kan møde forberedte
- Mød hjælpetrænerne 10 min. inden træning og forklar dem øvelserne
- Giv hjælpetrænerne ansvar og lad dem ikke kun sætte kegler
- Hold styr på tiden, så hjælpetrænerne kan koncentrere sig om øvelsen
- Stol på at hjælpetrænerne kan stå for øvelsen og byd kun ind, hvis de beder om hjælp.
- Vær opmærksom på, at hjælpetrænerne ikke får mere ansvar, end de har overskud til at tage



Spørgsmål til Naja

- Snak med sidemanden om, hvad I særligt bider mærke i?
- Hvad kunne I godt tænke jer at få uddybet?

Spørgsmål til Naja og Boldklubben Hellas?

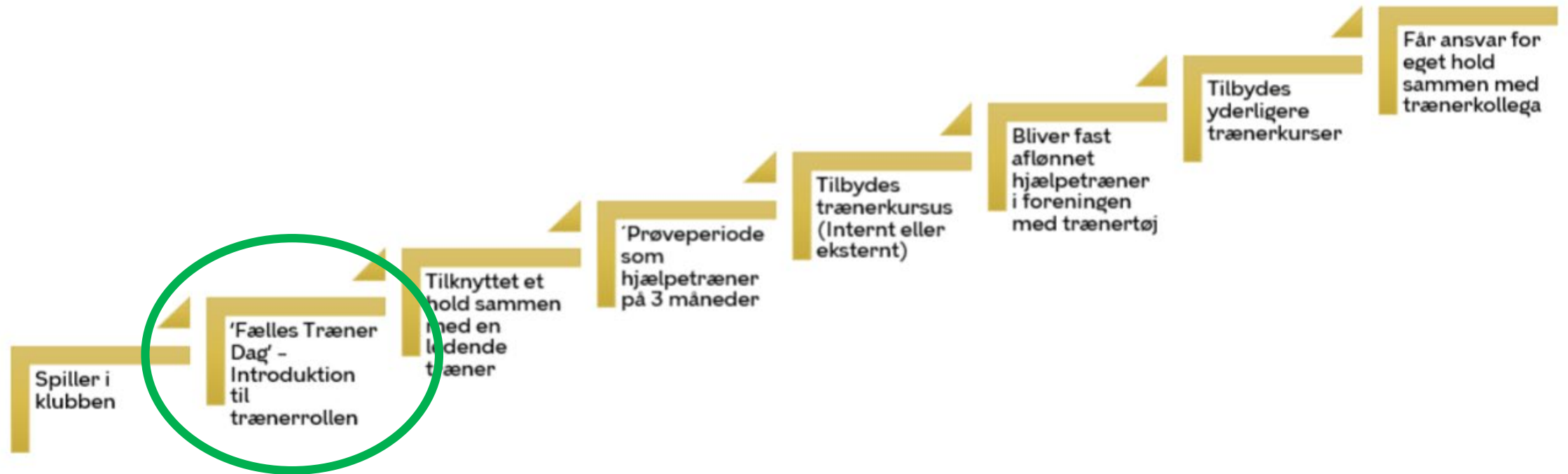




Erfaringer fra tidligere kurser

- ✓ De unge er særligt motiveret efter praktikken
- ✓ Både piger og drenge kan fungere sammen
- ✓ *“Jeg synes det er vildt fedt, at de lytter til, hvad jeg siger”*
- ✓ *“Jeg vil gerne vente lidt med at være træner, men jeg synes det er fedt at vide, hvad det drejer sig om”*
- ✓ Det er en god start på de unges trænerrejse!

Trænertrappen



Økonomisk hjælp i Københavns Kommune

- \$ 'Fælles Trænerdag' er et DGI koncept
- \$ Prisen for en kursusdag er 4.000 kr.
- \$ Kursusrefusion i Københavns Kommune er 80% ([Tilskud og puljer for foreninger](#))
- \$ Prisen for jer er derfor 800 kr. uafhængigt om I er 10 eller 25 deltagere

🎓 **HUSK AT 85% STARTER OP I PRØVEFRLØB SOM HJÆLPETRÆNERE**



Hvad gør du/I herfra?

- **Send en mail til**
Kasper Simonsen, Idrætskonsulent
Københavns Kommune - QG4T@kk.dk
- Skriv dit navn på sedlen, som hænger på døren, og Kasper kontakter dig

eller
- Deltag i den praktiske workshop omkring trænere efter maden 😊

