



HÅNDBOG FOR FORÆLDRE







Opdateret 01/03-2021



IF Lyseng, den sportslige ledelse og bestyrelsen, sætter stor pris på den gode og aktive involvering fra forældre og vi ønsker som klub at have et tæt samarbejde med spilleren og hans forældre. Vi ved, at du som forælder har en vigtig rolle i dit barns udvikling, både på banen såvel som udenfor. Det er derfor vores ønske med denne håndbog at tydeliggøre, hvordan I som forældre og vi som klub kan optimere rammerne for det enkelte barns fodboldmæssige og personlige udvikling.

Med denne håndbog er det vores håb at opnå din tillid til, at IF Lysengs trænere og stab udenom kan udføre et sådant arbejde, og at vi på den måde kan opbygge nogle tydelige grænser mellem forældre og klub.

I denne håndbog vil vi derfor komme ind på:

-  Hvordan kan du hjælpe dit barn bedst muligt
-  Din rolle og opgaver som forældre
-  Glæden ved fodbold og mental trivsel
-  Skolegang og uddannelse
-  Det gode samarbejde
-  Dannelsesmål for ungdomsspillere i IF Lyseng

Hvordan kan du bedst vejlede og støtte dit barn?

Forældre spiller en vigtig rolle i forhold til at støtte talentet igennem hele hans fodbolduddannelse, men det er også vigtigt at forstå, at rollen som forælder ændres i takt med talentets udvikling. Forældrens betydning må derfor ses som et samarbejde med klubbens trænere, ledere og ikke mindst medspillere.

I modellen nedenfor, udarbejdet af Team Danmark, ses det at forældrene får en mindre rolle i takt med spillerens personlige og sportslige udvikling. Derfor er det vigtigt, at forældrene yder både en emotionel, informativ og praktisk support i prøveårene og investeringsårene.

Sportskarrieren

Personlig udvikling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Voksen	
Sportens udvikling	Prøve-årene ⇨ Specialiseringsårene		Talent Investerings-årene	Elite Topprestationsårene	Karriere afvikling
Nøglepersoner	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre	Holdkammerater Træner Konkurrenter Partner	Familie Venner Træner Kollegaer	
Uddannelse og erhvervsmæssig udvikling	Folkeskole	Ungdoms- uddannelse	Videregående uddannelse/ erhvervsarbejde/ professionel sportsudøver	Professionel sportsudøver/ Erhvervsarbejde	

10-06-2011

I [prøveårene](#), som er U5-U9 og til dels U10-U12, er fokus på et positivt miljø, hvor der skabes glæde og entusiasme, der kan vække interessen i fodbold. Foruden glæden og legen ved fodbolde lærer spilleren også om regler og kulturen i fodbold og klubben. Det er især i denne fase, at forældrene har en vigtig rolle i forhold til den informative support – altså at "oversætte" fodboldens koder for børnene. Disse koder kan eksempelvis være fairplay og den kollektive sport i form af fællesskabet. Herudover stifter børnene kendskab til de basale færdigheder i fodbold i form af tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Dette sker naturligvis med træneren som den primære inspirator, men også i samarbejde med forælderen, som overordnet set består af at motivere, skabe glæde og trivsel for hele holdet og samtidig støtte træneren. Forældre og trænere skal altså være rollemodeller, som videregiver de ideelle egenskaber og opførelser i fodbold.

I [investeringsårene](#) er der i højere grad et fokus på at lære at træne og træne for at udvikle sig. Denne fase starter til dels i U10-U12, men primært i U13-U19. I disse år skal spilleren selv tage større ansvar for sin udvikling, og være villig til at ofre nogle ting i hverdagen – eksempelvis fester. Det betyder også at trænerne stiller højere krav og forventninger til spilleren, da vi søger at udvikle denne mest muligt. Dette betyder også, at forælders rolle bliver mindre, hvilket ses i modellen ovenfor. Her er det vigtigt at forælderen, selvom det er en mere tilbagetrukket rolle, yder en større form for emotionel og praktisk støtte, som eksempelvis kan være i form af sparring, indkøb af fodboldudstyr og kørsels frem og tilbage fra træning og/eller kamp.

Jo ældre spilleren bliver, jo mere selvkørende skal han/hun være, og altså stå for sin egen udvikling. Dette starter sit i teenageårene, hvor spilleren har den fulde pakke i form af tekniske, taktiske og fysiske færdigheder.



Forælderrollen bliver altså mindre, eller forsvinder, da spilleren nu står på egne ben. Den emotionelle støtte vil naturligvis altid blive værdsat, men er ikke nødvendig for spillerens fortsatte udvikling. Opdelingerne i Team Danmarks model arbejdes der også med i IF Lyseng, hvor årene deles ind i følgende måde. Forældre til børn i investeringsårene bør altså følge anvisninger beskrevet under investeringsårene. Bruger forældrene disse anvisninger, giver det også træneren større mulighed for at arbejde seriøst og målrettet med spilleren, hvor forældrenes bidrag i form af den tidligere beskrevne support spiller en stor rolle.

Rollen som forælder

Din rolle og opgaver som forælder

Som forælder vil man altid sit barns bedste, og er villig til at støtte dem i alt. Men som forælder til en sportsudøver kan man komme i tvivl om, hvad det bedste egentlig er, og hvilken rolle man derfor bør påtage sig i den givne situation. Derfor er nedenstående også en anvisning til, hvordan man agerer bedste i forskellige sammenhænge.

Rollen som praktisk hjælper

En udøver med talent har særligt brug for hjælp til at få en sammenhængende hverdag. Derfor spiller man som forælder en vigtig rolle i form af den praktiske hjælp – eksempelvis transport og planlægning. Dertil er det vigtigt, at I orienterer jer om klubbens kalender, og tilrettelægger ferie og lignende efter denne. I IF Lyseng er vi overbeviste om, at ansvarlighed er en afgørende faktor for at realisere sit fulde potentiale. Dette skal forstås som, at spilleren lærer at tage ansvar for hans egen udvikling. Her er det vigtigt som forælder, at man i sin opdragelse har fokus på selvstændighed, hvor man ikke udfører alle praktiske opgaver, for eksempel i form af transport til træning, da spilleren skal udføre disse opgaver alene senere i sit karriereforløb.

For at understøtte udviklingen af ansvarlighed har vi opstillet en række dannelsesmål for årgangene, som vi som klub forventer, at I forældre vil bakke op om (se side 7).




Rollen som støtte og sparringspartner

Som forælder er din rolle hovedsageligt udenfor banen, men her spiller du stadig en altafgørende rolle i forhold til dit barns udvikling både socialt, fagligt og sportsligt. Her handler det blandt andet om den emotionelle support i form af at fastholde glæden og motivationen ved fodbold, være sparringspartner samt sætte den rette struktur for spilleren.

Som i alle andre situationer i livet, er det også muligt for en spiller at møde modgang. Her er det vigtigt, at spilleren via sin selvstændighed skal håndtere disse situationer, men endnu vigtigere er din rolle som forælder i forhold til at håndtere disse situationer i et konstruktivt perspektiv, der motiverer spilleren til at arbejde videre.

Derudover er det vigtigt at være en støtte uanset sejr, nederlag og op- og nedture. Derfor ønsker vi i IF Lyseng, at du som forælder stiller spørgsmål i stil med nedenstående:



-  Hvad lykkedes du med?
-  Hvordan var det i forhold til fokuspunkterne fra træning?
-  Hvad fik du ud af træningen?

Ovenstående spørgsmål viser, at det er vigtigt som forælder, at ens fokus er på de positive elementer i stedet for at diskutere fejl, som kan ramme spilleren på sin selvtillid eller lyst til fodbold. Ærlighed er en vigtig ting, men sørg altid for at det har et konstruktivt udgangspunkt. Dertil er det vigtigt, at indsatsen skal anerkendes, da dette udvikler spillerens mentale tilgang i forhold til udviklingen som spiller. Derfor er ros med fokus på spillerens indstilling, engagement mv. særlig vigtigt.

For at skabe det mest optimale miljø for udvikling af spilleren og dennes relationer, er det meget vigtigt, at du som forælder har indflydelse på dit barns handlinger og holdninger. Derfor er der også forskel på, hvad og hvor forskellige emner skal diskuteres. Eksempelvis hører diskussioner om trænerens og spillernes evner ikke til i bilen på vej hjem fra træning eller kamp samt i andre situationer, hvor spilleren er til stede. En sådan diskussion kan netop præge spillerens holdning til træneren eller spilleren, og vil derfor have indflydelse på spillerens handlinger og engagement. Derfor er det vigtigt, at spilleren lærer at kigge indad og tage ansvar i stedet for at pege fingre af andre.

Din rolle i forhold til klubben

IF Lyseng er en forening og klub, der bygger på trænere, forældre, spillere og andre frivillige. Udover at hjælpe med opgaver i klubben, ønsker vi også at skabe en kultur, hvor spillerne tager ansvar, og tænker derfor mere i "hvad kan jeg bidrage med" fremfor "hvad kan jeg få". Dette ønsker vi, at du som forælder, også har fokus på i opdragelsen, blandt andet ved at være en rollemodel i form af løse frivillige opgaver mv. Derfor forventer vi, at som medlem af foreningen IF Lyseng stiller sig til rådighed, når klubben har brug for hjælp til forskellige aktiviteter. I en forening og klub, lige meget størrelsen, er der mange ønsker og behov, men en begrænset økonomi. Derfor er der brug for den frivillige indsats, for at udvikle træningsmiljøet for blandt andet de talentfulde spillere.

Din rolle i forhold til træneren

I IF Lyseng forventer vi, at du som forælder giver træneren den fulde autoritet til at coache dit barn. Dette betyder, at der ikke diskuteres taktik, kampsituationer, træning mv. med den enkelte træner, da disse er forudbestemt og følger tråden i klubben.

Ønsker du som forælder en forklaring eller uddybning er vi naturligvis klar til en samtale, men vær opmærksom på, at samtaler eller lignende mindsker træneren fokus på udvikling af spilleren.





Din rolle til træning

Vi sætter pris på at forældre og andre relaterede interesserer sig for træningen og skaber større liv på anlægget. Men vi ønsker dog, at det udelukkende er spillere, trænere og ledere der har adgang til banerne. Dette er vores ønske, da det skaber ro og fokus for spillere og trænere. Dette skaber også det bedste afsæt for kvaliteten i træningen og udviklingen af den enkelte spiller. Derfor foretrækker vi, at forældre, søskende mv. opholder sig i caféteriet.



Din rolle i kampsituationer

Vi sætter som klub stor pris på involveringen og opbakningen fra forældre og andre familiemedlemmer. Det betyder naturligvis meget for spillerne, forældre og klubben, og ikke mindst fællesskabet i de forskellige forældregrupper. For at afvikle den bedst mulige kampafvikling, hvor spillere og trænere kan have fokus på kampen, har vi som klub nogle ønsker til jeres placering under kampene:

-  Så vidt muligt stå på den modsatte linje af træneren – hvis dette ikke er muligt, ønsker vi, at man står minimum 15 meter fra træneren
-  Ingen anvisninger til spillerne, men derimod opmuntrende ord og lignende
-  Respekter trænerens beslutninger og brug af spillere
-  Ingen kommentar eller lignende til dommeren

Mental trivsel og glæden ved fodbold

Som sportsudøver er der mange områder, man ønsker at være en del af – og have succes med. I IF Lyseng forventer vi, at spilleren passer deres skolegang samtidig med, at han søger at opnå sit fodboldmæssige potentiale – den fodboldmæssige uddannelse.

I takt med at spilleren bliver ældre, er der flere interesser, der spiller ind i livet. Derfor kan spilleren have svært ved at navigere i de mange tilbud og interesser.

Som forælder spiller man derfor også en særlig rolle i forhold til balancen i hverdagen, så der både er plads til de sociale og fodboldmæssige tilbud. I forhold til denne balancering kan det være en god ting at planlægge fremad, så spilleren kan udleve både sin fodboldmæssige og sociale identitet. Derudover ser vi det også som en vigtig opgave, at man som forælder forklarer konsekvenserne ved de valg og/eller fravalg, man tager.

I vores optik er det glæden og trivslen, der er de vigtigste komponenter i forhold til spillerens udvikling. På denne måde har spilleren også en større lyst til yde og bruge mange timer på sin fodboldmæssige udvikling. Derfor er det vigtigt at I som forældre, har fokus på jeres barns trivsel både på fodboldbanen men også udenfor. Skulle I opdage mistro eller lignende, håber vi, at I vil rapportere dette til os, så vi kan tage hensyn og aktivt arbejde med udfordringerne. Dette blandt andet med henblik på at finde en løsning til fastholdelse i klubben og genskabe glæden ved fodbold.

Dannelsesmål for ungdomsspillere i IF Lyseng

U10	Selv bærer sit udstyr/taske til træning og kamp Klæde om/gå i bad med holdet efter kamp Spillerne skal selv medbringe drikkedunk til træning
U11	Ved træningslejre – <u>selv</u> pakke ud og rydde
U12	Selv pakke sin taske før træning og kamp Holdet skal selv kunne igangsætte afvikle præaktivering Deltage i arrangementer, som kan hjælpe klubben. F.eks. bolddreng.
U13	Spillerne skal bruge cykelhjelme til og fra træning og kamp Spillerne skal selv melde afbud til træning og kamp Spillerne skal selv tage ansvaret for Holdsport Spillerne skal selv tage ansvaret for holdets materialer til træning/kamp/ture
U14	Spillerne skal selvmedbringe drikkedunke med saft til træning og kamp Spillerne skal organisere deres træning under skadesperiode
U15	Spillerne skal fungere som rollemodel or yngre årgang – mentorordning (Top- /Talentcenter eller yngre årgange i klubben)
U17	Spillerne skal tage C-træneruddannelsen
U19	Spillerne deltager i afviklingen af en af klubbens to fodboldskoler (uge 27 og 42)

Det gode samarbejde

For at lykkedes bedst muligt med ovenstående beskrivelser, tror vi på at et godt samarbejde mellem klub og forældre, skaber det bedst mulige klubmiljø. Derfor kan man som medlem forvente et højt informationsniveau. Dette blandt andet i form af to årlige forældremøder, evaluering af den netop overståede sæson og den kommende sæson. Vi ønsker at føre en åben kommunikation med spillere, forældre og andre personer, og har også et ønske om, at dette er gensidigt.










Har I nogle spørgsmål, står vi naturligvis altid til rådighed. Omvendt forventer vi også, at I orienterer os, hvis der er forhold omkring jeres barn, vi skal være opmærksomme på i det daglige arbejde.



Opsummering af håndbogen

Nedenfor har vi opstillet en række pointer fra håndbogen, som vi håber, at I vil støtte om.

Punkterne rummer de forskellige former for støtte – emotionel, praktisk, informativ og økonomisk.

-  Forståelse for at vores arbejde er langsigtet – ikke kortsigtet
-  Støtte op om den enkelte spiller og holdet
-  Opdrage spilleren til at være ansvarlig og selvstændig
-  Bidrage til holdet i form af kørsel og lignende opgaver
-  Følge klubbens anvisninger i forhold til træning og kamp
-  Agere sparringspartner for dit barn, både når det går godt og mindre godt
-  Motiver, støt og fasthold dit barns engagement
-  Stil dig til rådighed som frivillig for klubben – dette giver bedre kultur og miljø
-  Være opmærksom på at skabe en balanceret hverdag for dit barn, som fokuserer på alle dele af livet – sportsligt, personligt og skolen