



Velkommen til Virum-Sorgenfri Boldklub.

Kære nye medlem og dine familie

Velkommen til Virum-Sorgenfri Boldklub!

Vores klub er en klub for alle, der gerne vil spille fodbold, piger og drenge, kvinder og mænd både på bredde, motions og konkurrence niveau. I bestyrelsen arbejder vi på at videreudvikle VSB, så vi hele tiden forbedrer det sportslige niveau for alle samt sikrer at alle medlemmer får et godt fodbold liv. Vores mission er at skabe en fantastisk fodboldklub med fuldt fokus på den enkelte fodboldspiller baseret på udviklende sjov fodboldtræning og et højt aktivitetsniveau med den enkelte spiller i centrum.

Klubben engagerer og uddanner i vid udstrækning vores store ungdomsspillere som trænere, det skaber gode rollemodeller internt i klubben og sikrer, at vi har et god pipeline af dygtige trænere, som har været igennem både mesterlære og formel træning. Dertil byder vi de forældre velkomne, som har tid og lyst til at engagere sig ekstra i træningen af vores børn - de er absolut nødvendige for at sikre holdene en god udvikling og voksen opbakning til vores unge trænere. Alle i klubben arbejder semi frivilligt, og lægger mange frivillige timer. Vi forsøger at holde balancen mellem at sikre, at de unge gerne vil være fodboldtrænere i forhold til at rykke videre til fritidsjobs i Netto el lign. Og samtidig stræber vi efter, at det fortsat ikke skal være for dyrt at gå til fodbold.

Vi er glade for, at du har valgt VSB – Velkommen til!

Med Sportslige Hilsner
Lene Laugaard
Formand
Virum-Sorgenfri Boldklub

Følg VSB her:
<https://www.facebook.com/VirumSorgenfriBK/>
og
www.vsb-fodbold.dk



Lene
Formand



Anette
Kasserer



Kenneth



Casper



Christian



Jens



Jens



Joakim

Spørg ikke kun, hvad din klub kan gøre for dig, men også hvad du kan gøre for din klub!

Se mere info på www.VSB-FODBOLD.dk



Vi vil gerne fortælle dig lidt om VSB.

Allerførst vil vi gerne introducere dig til VSBs værdier og formål:

VSBs Værdier

Kvalitet

- Vi gør os umage i alt, hvad vi gør.
- Vi følger VSBs målsætninger og principper.
- Vi tilsikrer en høj standard i driften af klubben.

Udvikling

- Vi udvikler vores medlemmer både som fodboldspillere og mennesker.
- Vi udvikler vores trænere og vores frivillige.
- Vi udvikler vores klubmiljø og forbedrer klubbens fremtid.

Glæde

- Træning, kamp og samvær skaber glæde og sjove timer.
- Vi giver positiv og anerkendende respons.

Engagement & Fællesskab

- Vi har lyst til at være en del af fællesskabet i klubben.
- Vi udviser forståelse for helheden i klubben og interesserer os for alle holds ve og vel på tværs af køn, alder og niveauer.
- Alle engagerer sig og bidrager - både trænere, spillere og forældre.

Gensidig respekt & Tolerance

- Fair Play - også uden for banen.
- Vi omgås hinanden med gensidig respekt.

VSBs Formål:

- At give medlemmerne den bedste mulighed for at spille fodbold i alle spillets former - for alle aldre og begge køn
- At sikre medlemmerne det bedste sportslige kammeratskab
- At tilbyde medlemmerne den bedste træning og mulighed for livslang udvikling
- At være en ambitiøs fodboldklub, hvor vi gerne vil være så dygtige som muligt
- At drive en sund og fremtidssikret fodboldklub



Fodboldaktiviteter

Fra April til Oktober spiller vi på græs og kunst på Kaplevej og Virumgård

Fra November til Marts spiller vi udendørs på kunst på Virumgård, også om vinteren, når det sner. De mindre årgange (dvs 3/4.kl og nedefter) spiller indendørs fodbold på Hummeltofteskolen og Virumskole, oftest i weekenden.

Bemærk at træningstiderne ofte skifter ugedag fra sommer til vinter, da vi oftest kun har haltider i weekenden.

Fra u4-u9 (1.bh til 3.kl) spilles DBU fodboldstævner (VSB betalt) og private klubstævner (forældre betalt), og fra u10 begynder vi at spille DBU turneringer med ugentlige kampe.

Derudover tager mange hold på træningslejr eller til stævner, der varer flere dage. Mange hold tager til Bakken stævne, Øens cup på Fyn, Pinsecup på Falster, Sommerland Sjælland stævne, Bonbonland stævne, etc. Det bliver arrangeret af forældrene omkring holdet. U14 tager typisk en tur til udlandet arrangeret af forældrene.

Aktivitetsniveauet for et hold er derfor meget bestemt af trænere, holdledere og forældre i fællesskab.

VSB Aktiviteter

VSB afholder hver sommer en DBU fodboldskole for ca 160 deltagere fra 1kl-5kl, og en VSB CAMP med overnatning på Hummeltofteskolen for 6-7kl. Begge dele arrangeres 100% af klubbens bestyrelse, klubbens trænere og forældre – non profit for klubben. Meld dig gerne til at hjælpe.

Derudover afholder VSB 1 internt indendørsstævne i Lundtoftehallen med deltagelse af VSBs spillere og måske 1-2 udendørs interne stævner på Kaplevej. Typisk er det en af VSBs ældre årgange, der står for arrangementet og får overskuddet som tilskud til en rejse.

Et vigtigt arrangement er også DBUs Bakken Stævne, som bl.a. afholdes på Kaplevej, hvorefter deltagerne tager på Bakken.

Alle disse arrangementer behøver, at klubbens medlemmer melder sig som hjælpere ind i mellem.



Træner setup

Vi ønsker at levere en kvalificeret, varieret og målrettet træning til alle vores spillere.

Til hver årgang op til u10 er udpeget en årgangstræner, som lægger træningsplanen og træningsøvelserne. Årgangstræneren kan både være en forælder eller en ikke-forælder.

Årgangstræneren hjælpes af et antal dygtige ungtrænere (med 5-10 års fodbolderfaring). Dertil kommer et antal assisterende trænere (typisk forældre).

Før u10 er trænere tilknyttet hele årgangen, og der er ingen fast opdeling i 1/2/3 hold.

Fra U10 vil 1.holds træneren sørge for jævnlig vurdering af truppen så det er muligt at avancere fra 2./3. hold til 1. hold.

Derfor er der altid et lag af "boblere" mellem niveauerne, som træner og spiller kampe på flere niveauer. Nogen gange trænes samlet for hele årgangen.

Nogle øvelser laves på tværs af niveauer for at sikre relationen mellem spillerne gennem hele årgangen. Derfor er det så vigtigt, at spillerne har et godt sammenhold på årgangsniveau, så det er naturligt at spille sammen med alle spillerne på en årgang, så sker rokaderne meget mere smidigt. Trænere og holdledere på tværs at alle hold på årgangen skal sikre fælles ture, holdaftener og arrangementer så aktivitetsniveauet er rimeligt ens på alle niveauer.



VSB Fodboldskole Træner team 2019



VSB's trænere (primært forældre trænere og trænere over 25 år) er typisk ansat som frivillige trænere på hobby basis – dvs. de får en godtgørelse for deres udgifter efter SKAT regler og kørselsgodtgørelse. Vores unge trænere er lønnede og får en løn ml 55-110kr i timen afhængig af alder og erfaring.

Der er generelt mangel på trænere, og vi kan ikke lønne så godt, at vi bare kan "købe" os til dyrere trænere, da vi stadig forsøger at holde kontingentet så lavt som muligt. Det er et stykke delvis frivilligt arbejde for dem, der påtager sig opgaven. På de små årgange har vi altid forældre med som trænere der træder til og dygtiggør sig. Byd gerne ind.

VSB søger at ansætte ikke-forældre, når det overhovedet er muligt. Især fra u10 og opefter, hvor spillernes fodboldkompetencer er større, plus vi kan se, at det i den alder begynder at være en fordel ikke at være forælder til en på holdet.

De fleste forældre trænere er typisk travle karriere- og familiemennesker, så udvis forståelse for, at de primært er til stede ved de kampe, hvor deres eget barn spiller, og typisk kun 1 kamp pr uge. Trænerne vil kun lejlighedsvis se kampe på alle rækker for deres årgang. Vores unge trænere er også travle, de passer deres skole, deres egen træning og kampe og egne familier så det er ikke altid de har mulighed for at stå for kampafvikling på det hold hvor de er træner. Derfor er det altid nødvendigt, at forældre er klar til at stille op som kampafviklere, og at I leverer feedback til trænerne fra disse kampe, så det kan tages op til træning.

Hvis du vil give negativ feedback, så adresser det til årgangstræneren, holdlederen, VSB koordinatoren eller bestyrelsen - ikke direkte til den unge træner eller ungtræneren.

Har du forslag til, hvordan træningen kan blive bedre, så husk også gerne at tilbyde din arbejdskraft.

Forventning til trænere:

Positiv coaching, sportslig optræden, fair, rollemodel på alle måder, spillerudvikling, glæde, ambitioner, fastholdelse af vores spillere, talentudvikling, sociale aktiviteter, sammenhold, fairplay.

Se <http://www.vsb-fodbold.dk/maalsaetninger-struktur-roller/traener/traener-jobbeskrivelse/>

Bredde og ambitioner

VSB tilstræber at følge retningslinjerne fra DBU om god børnefodbold og aldersrelateret træning. Det betyder, at der på de yngste årgange trænes på en anderledes måde end for 20-30 år siden, og det stiller således også andre krav til forældrene. Forældre anbefales derfor at orientere sig på DBU's hjemmeside (https://www.dbu.dk/media/9856/dbu_holdninger_2018.pdf) og <https://www.dbu.dk/media/2660/dbu-boernetraenermanua-optl.pdf> - det giver en god beskrivelse af principperne, klubben arbejder efter.



Vi vil gerne udvikle alle spillere og sikre, at mange børn i lokalområdet spiller og bliver ved med at spille fodbold gennem hele deres ungdom og liv – fastholdelse er derfor en prioritet.

Spillere er først modne i 14-15 års alderen - dvs. først der ses det for alvor, om spilleren har et specielt talent. Talent forveksles til tider med tidlig fysisk modenhed. Det er afgørende for VSB at sikre, at sene talenter ikke stopper med at spille fodbold. Omvendt skal tidlige talenter også udfordres tidligt. Den balance skal vi hele tiden sikre. Vi lægger vægt på ikke at adskille i for faste grupperinger før u10. Erfaringsmæssigt ødelægger det også muligheden for at samle trupper senere, når der er frafald. Spillerne skal udfordres med udgangspunkt i deres nuværende fodboldmæssige niveau ved at 50% matche, 25% overmatche og 25% undermatche dem med holdkammerater i træning og også nogen gange til kamp. Spillerne skal forblive fleksible i forhold til at spille kampe på forskellige niveauer. Ingen må blive for "fine" til at spille med andre spillere i sin årgang uanset forskelle i niveau. Nogen starter som 4-årige og andre som 10-årige, og det skal vi rumme på en årgang. Alle spillere på en årgang skal tilbydes lige



muligheder for kampe og turneringer. Der hele er en balance mellem at sikre udvikling af både begynderen og den øvede på samme årgang.

Derfor er det vigtigt, at forældre melder sig som trænere på alle spiller niveauer. VSB tilbyder diverse trænerkurser og kan tilbyde coaching fra de mere erfarne trænere i klubben. Man kan godt starte fra nul viden om fodbold, det kræver selvfølgelig en indsats for at opbygge noget viden. Vores erfaring er, at det nogen gange er svært at få 2. og 3. holdsforældre til at melde sig som trænere, men det er nødvendigt, og det er sjovt. Også når spillerne er 15-18 år kan der være behov for jer.

Særlige ambitiøse spillere skal også udfordres og have den bedst mulige træning og videreudviklingsmulighed i VSB. Vi prioriterer fastholdelse i VSB for at sikre, at mindre børn spiller i deres nærmiljø og ikke skal køre langt, og at ambitiøse spillere får tilstrækkelig udfordring og udvikling til at ville forblive i VSB så længe som muligt. VSB har et tæt samarbejde om talentudvikling med en superligaklub og følger DBUs programmer for det. Vi tilbyder ekstra træningsmuligheder for de særligt ambitiøse så der er mulighed for ekstra træningspas.

Pige - Kvinde fodbold:

Der er som sådan ikke forskel i vores tilgang til, hvordan vi træner i pigefodbold i forhold til drengefodbold. Reglerne er de samme, ønsket fra pigerne om at blive gode fodboldspillere er det samme. Trænerne tænker selvfølgelig forskelle i fysik og mentalitet ind i træningen og kampsituationer, hvis nødvendigt. Pigerne træner på rene pigehold, medmindre de selv ønsker at træne med drengene. Vi udfordrer de dygtigste piger ved, at de får mulighed for træning med en ældre pigeårgang, ekstra træningspas, træning med drengene eller evt. talent træning i en licens pigeklub.



Senior/Veteran/Superveteran og Fodboldfitness

VSB har også en stor voksen afdeling både for ambitiøse, motions og bredde spillere. Vi tilstræber, at vores unge fortsætter i VSB som senior spillere. Ligesom for ungdomsholdene betaler ALLE kontingent uanset niveau man spiller på. Hvert hold finder selv sponsorer til kamptøj, træningstøj, træningsleje, special udstyr og lignende. Alle spillere betaler selv for transport til og fra kampe. Hjælp dit hold med at skaffe sponsorer. Klubben stiller træner, bolde, turnering og dommere til rådighed. Hvis du har tiden, lyst og evnerne er der god mulighed for at blive træner i klubben for et ungdomshold. Især håber vi, at vores senior spillere melder sig som trænere til VSBs fodboldskole og Camp.



VSBs økonomi

Det er nok vigtigt at kende den økonomiske realitet i en fodboldklub for at forstå, hvorfor det er nødvendigt at være frivillig hjælper. Vi vil i VSB gerne levere kvalitetsfodboldtræning, men vi har få midler til det. Derfor kan vi kun gøre det, hvis flere hjælper til. Derfor dette lille illustrative regnestykke:

En træner arbejder typisk 10-15 timer pr uge pr hold (nogen vælger at deles om et træner job af den årsag). Et typisk hold på 20 der træner 2x pr uge giver en kontingent indtægt på 40.000 som går til 1 træner og 1-2 assistenter, bolde, udstyr, turneringer, dommere og klubdrift. Hvis VSB var baseret på 100% markedsledede medarbejdere ville omkostningen blive minimum 270.000 kr pr hold. Men så ville det koste 14.000 kr at gå til fodbold om året. Det gør det jo heldigvis ikke, men derfor har VSB brug for at forældre og spillere er parate til hjælpe til.



Mange opgaver omkring et hold i VSB løses via frivillig indsats fra forældre og spillere:

Som forælder og medlem er der forskellige opgaver man kan hjælpe til med, og *det er sjovt at være en del af holdet*, både mange og få timer tæller:

Assistent træner: stå på mål, følg anvisninger.

Hjælper: sæt kegler op, del veste ud, ryd op, snør snørebånd, styr en række af spillere.

Holdleder: hjælp træneren administrativt, send mails ud, styr aktivitetsplanen, modtag nye medlemmer.

Dommer: køb en fløjte, lær de basale regler i fodbold.

Frugt: lever frugt til pausen i kampen.

Kørsel: kør spillerne til kamp.

Overnatter: tilbyd at overnatte med holdet på skolen ved træningslejren.

Teltopstiller: tilbyd at arrangere et telt til turneringen som holdet kan hygge sig i mellem kampene.

Teambuilding: arranger et ikke-fodbold arrangement for holdet – svømmetur, brunch, bio, rundbold, running dinner, discofest, etc.

Til dig som spiller og dine forældre

- Betal kontingent til tiden.
- Deltag aktivt i klubbens sociale liv.
- Støt op om bestyrelsen, mød frem til generalforsamlingen sidste tirsdag i februar kl 20.
- Meld dig som træner, træner afløser, trænerassistent eller holdleder.

Se <http://www.vsb-fodbold.dk/maalsaetninger-struktur-roller/spiller/>

Se <http://www.vsb-fodbold.dk/maalsaetninger-struktur-roller/foraeldre/>

Forældre bud:

1. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
2. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – 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 fx. udeholdets forældre på kaffe
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet, Ros udførte detaljer, fjern fokus fra kampens resultat – fokuser på det børnene selv kan.
8. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
9. Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold - ikke dig!! Vi har et voksen hold til dig..
10. Ingen vejledning af boldholder – ingen joystick – lad børnene selv vælge, hvad de vil gøre med bolden.
11. Vær positiv – børnenes glæde ved spillet er meget afhængig af omverdenens accept og ros.
12. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen - ikke bare til din datter eller søn.

Opret dig selv på DBU.DK og brug din spillers logon til at tilknytte dig som kontakt person, så kan både spiller og du selv få mails og sms'er vedrørende holdets fodboldaktiviteter. VSB anvender DBUs system KAMPKLAR til kommunikation på alle hold. Spilleren får adgang automatisk, når spilleren meldes ind i VSB.

Mød op og se træning engang i mellem og tit til kampe. Dit barn elsker, at du ser på.

Selv når børnene er blevet meget store er der behov for opbakning. Holdet kan ikke klare sig uden forælder assistance.

Til træning:

- Sørg for at spilleren kommer i god tid.
- Senest fra U10 - lad spilleren deltage i fælles omklædning og bad - det er ekstremt vigtigt for fastholdelse og holdfølelse.
- Sørg for, at barnet (og du selv) hjælper med at rydde udstyr op efter træning.
- Tilbyd træneren din hjælp, hvis du alligevel kigger på træningen. Træneren har brug for assistance med at flytte mål, samle bolde, dele veste ud, sætte toppe, være målmand, dømme kampe, rydde op, etc.
- Meld dig som holdleder og træner - evt. bare som afløser ind i mellem, så du opbygger viden om fodbold.
- Undgå joystick styring af dit barn på banen med tilråb, og kommenter aldrig på modstanderholdets spillere.
- Lyt til trænerens instrukser ved træningsstart.

Til kamp:

- Sørg for transport til udekampe. Kørsel i bil til kampe, stævner mv. skal ske under størst mulig sikkerhed, og der må selvfølgelig aldrig være flere børn i bilen, end der er sikkerhedsseler.
- Deltag i vaskeordning af kamptøj og frugtordning.
- Meld dig som kampholdleder - træneren vil typisk kun tage med til de kampe, hvor deres eget barn spiller. Ikke af uvilje, men de er også travle familie/karriere mennesker.
- Sørg for at spilleren altid møder velforberedt til kamp i god tid.
- Meld spilleren til flest mulige kampe og arrangementer i klubben.
- Hjælp med at finansiere tøj, ture, kampe og stævner, også ved at søge fonde og sponsorer.

For de helt små 3-6 årige:

Vi vil gerne fortælle dig lidt om, hvad VSB og fodbold er for de helt små.

- Jeres barn spiller fodbold sammen med jer – I (eller i hvertfald nogen af jer) indgår i trænerteamet og skal hjælpe til med at afvikle øvelserne/legene.
- Hjælp til med at skabe en god stemning og gøre øvelserne sjove for børnene.
- Hvis jeres barn bliver træt og ikke orker at være med lige nu, så tag barnet et stykke væk fra banen, så det kan sidde og kigge på, indtil barnet får lyst igen. Så kommer I bare med ind i øvelsen igen.
- Ankom omklædt efter vejret i fodboldtøj og fodboldstøvler (eller lige så gerne andet tøj man kan bevæge sig i og kondisko).
- Giv jeres barn lidt mad *inden* træning – IKKE under træning.
- Lær dit barn at binde dobbeltknode på fodboldstøvlerne.
- Giv barnet en drikke dunk med - lær barnet hvordan det henter vand i omklædningsrummet.
- Lær barnet at tage fodboldstøvler af, inden det går ind i klubhus og omklædningsrum (støvlerne er fulde af jord).
- Når alle er ankommet, hjælper I jeres barn med at få en vest på og komme med i en gruppe.

Der er en ansvarlig fra VSB, som står for afviklingen af træningen til at opstarte årgangen op med god hjælp fra holdets ungtrænere. I skal være aktivt med og over det første år overtager et par af årgangens forældre træneransvaret efter oplæring sammen med ungtrænerne.

Spil gerne fodbold med dit barn i haven, på skolen eller i parken - 50% af fodbold er det den enkelte spiller kan! 100 skud på mål efter aftensmad er guld værd.

Vi glæder os til at se jer tumle rundt på banerne og vække børnenes interesse for fodbold og boldleg. Og vi glæder os til, at I bliver en del af VSB familien i mange år fremover.