





**Børne- og ungdomsfodbold
Træner/leder info - "sådan gør vi"
Februar 2016**



**Børne- og ungdomsfodbold
Træner/leder info - "anden praktisk NFB info"
Februar 2016**

NFB børn og ungdom - træner og leder Info - sådan gør vi!

Vers. 01.07.16



<u>Afvikling af hjemmekampe</u>	Ved hjemmekampe er du som træner klubbens repræsentant og skal derfor udvise den adfærd der er nødvendig. Sørg for at være i god tid og find opvarmningsbolde til modstanderne. Byd modstanderen og dommeren velkommen. På Lerumbakken skal træneren / lederen sørge for at der bliver sat hjørneflag og at disse tages med ind igen efter kampen.
<u>Aktivitetsskalender NFB og B&U</u>	Der er ved at blive etableret en aktivitetsskalender for NFB generelt og for NFB B&U. Denne kalender kan ses via hjemmesiden www.nørresundbyfb.dk under Årets aktiviteter.
<u>Baner</u>	I klubhusene ved omklædningsrummene sidder der informationsskærme der oplyser om hvilke hold der spiller på hvilke baner og hvilke hold der træner på hvilke baner. Der er ligeledes ophængt en baneoversigt med banenumre. Det indskræpes, at mål der flyttes i forbindelse med træningen, flyttes tilbage.
<u>Bolde, kegler, veste og kamptøj</u>	Hver afdeling får udleveret egne bolde, kegler, tøj og overtrækstrøjer. Bolde, kegler og overtrækstrøjer skal opbevares i afdelingens skab og boldskab. Hver afdeling er selv ansvarlig for at holde boldene i orden og pumpet. På Lerumbakken står boldpumpe i kælderen ved boldskabene og på Voerbjergvej i bygningen med holdskabene. Spilletøj / kampdragt som består af trøje, bukser og strømper opbevares og vaskes af klubben. På Lerumbakken skal tøj der skal vaskes stilles i holdets taske/tøjkurv foran døren til vaskerum. Tøjet returneres vasket i samme taske/kurv i til holdets skab eller inspektøren gemmer tøjet i vaskerummet. Opbevares tøjet i vaskerummet sætter inspektøren tøjet frem efter kampplanen. Vask af overtrækstrøjer sker på samme måde. Ønsker man at tage tøjet med i holdtaske når der spilles på udebane er det holdet selv der skal pakke denne taske. På Voerbjergvej stilles tøjet frem i gangen i tøjkurven efter kampplanen. Skal tøjet ellers bruges skal der gives besked til inspektøren på Voerbjergvej. Efter brug sættes tøjet samme sted igen i tøjkurven for vask. Ønsker man at tage tøjet med i holdtaske når der spilles på udebane er det holdet selv der skal pakke denne taske. Ps - vær opmærksom at strømper skal være foldet ud før tøjet afleveres. Bliver returneret i samme stand som de blev modtaget til vask. Trænerne og lederne omkring holdene er ansvarlig for at bolde, kegler, udstyr samt tøj ikke forsvinder. I forbindelse med kampe skal trænerne og lederne der er med holdene bære træningstøj, vindjakke eller tilsvarende der er udleveret af Nørresundby FB og med klubbens logo.
<u>Børneattest</u>	Der skal indhentes børneattest på alle der har noget at gøre med børn og unge - uanset om man er træner eller frivillig og omgås børn og unge på anden måde. Det hele foregår i dag digitalt via e-boks og man godkender og samtykker over for klubben og politiet via e-boks. Det er alene klubbens sekretær der står for arbejdet med "børneattesterne". Seksuelle overgreb mod børn er et emne, som kan være svært at nærme sig og et område, som nemt vækker meget stærke følelser. Derfor anbefaler NFB, at tonen og adfærden, trænere, spillere og forældre imellem holdes på et niveau, som ikke kan misforstås. Eksempelvis bør trænere, holdledere m.fl. ikke færdes i omklædningsrum, der er forbeholdt det modsatte køn, ligesom der i forbindelse med omklædningen altid bør være 2 trænere / ledere / forældre i omklædningsrummet. Det anbefales ligeledes at trænere ikke klæder om sammen med spillerne. Det er i dag lovpligtigt, at alle med tilknytning til klubben og som arbejder med børn- og unge udfylder en samtykkeerklæring til børneattest, som udleveres / afleveres af / til sekretæren. Attesten kan kun sendes ind til Det Centrale Kriminalregister med jeres samtykke til forespørgslen. Gives dette ikke, må NFB desværre se sig nødsaget til at stoppe samarbejdet træneren og klubben imellem. Som sagt foregår det idag elektronisk og via E-boks.
<u>Cups</u>	Afdelingerne kan efter aftale i foråret deltage i en af de større lokale Cups i Nordjylland. NFB betaler holdgebyr for deltagelsen. I sommerferien kan afdelingerne / hold deltage i en af de sommer cups der findes i Danmark. I forbindelse med sommercups eller træningsophold praktiseres en kombination af egenbetaling og tilskud fra klubben. Klubbens "fælles" sommerturnering er Vildbjerg Cup.

<u>DBU Deadlines, holdtilmeldinger mv.</u>	<u>Januar 2016</u> 01.KlubOffice åbnes for tilmelding til 8:8, 7:7 & 5:5 Træningsturnering 20.Frist for tilmelding til 11:11 Træningsturnering 29.Foreløbigt kampprogram for 11:11 Træningsturnering offentliggøres <u>Februar 2016</u> 04.Frist for påsætning af tider på 11:11 Træningsturnering 05.Endeligt kampprogram for 11:11 Træningsturnering udsendes 20.Frist for tilmelding til 8:8, 7:7 og 5:5 Træningsturnering 22.KlubOffice åbnes for tilmelding til regional 8:8, 7:7 og 5:5 (U10) turnering 26.Foreløbigt kampprogram for 8:8, 7:7 og 5:5 Træningsturnering offentliggøres <u>Marts 2016</u> 01.Der åbnes for tilmelding til regional 5:5 og 3:3 turnering, samt til Fårup Sommerland Cup i KlubOffice 06.Frist for påsætning af tider på 8:8, 7:7 og 5:5 Træningsturnering 07.Endeligt kampprogram for 8:8, 7:7 og 5:5 Træningsturnering 07.Frist for tilmelding til regional 8:8, 7:7 og 5:5 (U10) turnering 30.Foreløbigt kampprogram for regional 8:8, 7:7 og 5:5 (U10) turnering offentliggøres <u>April 2016</u> 01.Frist for tilmelding til regional 5:5 og 3:3 turnering 06.Frist for påsætning af tider på regional 8:8, 7:7 og 5:5 (U10) turnering
	<u>Maj 2016</u> 15.KlubOffice åbnes for eftertilmelding til regional 8:8, 7:7, 5:5 og 3:3 turnering <u>Juni 2016</u> 01.Frist for evt. afbud til regionsmesterskaber 10.Frist for tilmelding til regional 8:8, 7:7, 5:5 og 3:3 turnering 28.Foreløbigt kampprogram for regional 8:8, 7:7, 5:5 og 3:3 turnering offentliggøres <u>Juli 2016</u> 06.Frist for påsætning af tider på 8:8, 7:7, 5:5 og 3:3 turnering 07.Endeligt kampprogram for regional 8:8, 7:7, 5:5 og 3:3 turnering udsendes <u>August 2016</u> 20.KlubOffice åbnes for tilmelding til Indefodbold & Futsal 20.KlubOffice åbnes for tilmelding til Vinterserien <u>September 2016</u> 20.Frist for tilmelding til Vinterserien 20.Frist for tilmelding til Indefodbold og Futsal <u>Oktober 2016</u> 10.Endeligt kampprogram for Indefodbold offentliggøres 31.Endeligt kampprogram for Futsal offentliggøres og udsendes
<u>DBU's Holdninger og Handlinger</u>	NFB går ind for DBU's Holdninger og Handlinger og forventer at trænerne kender DBU's Holdninger og Handlinger.
<u>De 10 forældrebud</u>	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 trænerne 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 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!
<u>Dommere</u>	Til alle 8 og 11 mandskampe samt U11 (5:5 kamp) bestilles der dommere. I den udstrækning at det er muligt sender dommerklubben dommere. Alle andre kampe skal dømmes af egne lokale "dommere". Afdelingerne er ansvarlig disse dommere. NFB betaler gerne dommer- og kampleder uddannelse.
<u>Drikkedunke</u>	Der kan udleveres drikkedunke fra klubben. Men herefter forbliver de holdets og det er holdets ansvar at holde dem hygiejniske og rene.
<u>Ferieperioder</u>	Fra skolestop i juni til sidste uge juli, uge 42, juleferie fra ca. 15. december til ca. 10. januar samt skolernes vinterferie i februar.
<u>Fodboldstøvler</u>	Det er selvfølgelig strengt forbudt at gå fra banerne ind i omklædningsrum og klublokale i fodboldstøvler. Der træner/holdledes ansvar at dette ikke finder sted.

<u>Forsikring</u>	NFB har ingen særskilt forsikring, der dækker ting- og/eller personskader. Trænere/ledere er - under "arbejde" for klubben - omfattet af den lovpligtige ulykkesforsikring via Danmarks Idræts-Forbund. Danmarks Idræts-Forbund har også en kollektiv rejseforsikring, der dækker under rejse over hele verden. Det anbefales imidlertid, at "familieforsikring" undersøges førend udlandsrejsen påbegyndes.
<u>Forældresamarbejde og information</u>	
<u>Haltider - indendørs</u>	NFB søger 1. april Aalborg Kommune om haltider i Nørresundby den kommende indendørssæson. Ca. 1. oktober kender vi de tider vi er blevet tildelt. Disse fordeles herefter til holdene efter bedste evne. Fodbold betragtes som sådan ikke som en indendørssport og når det gælder haltider vil indendørssporten i Aalborg Kommune have 1. prioritet når der gælder tildeling af tider.
<u>Hjemmeside</u>	www.nørresundbyfb.dk
<u>Holddeling, ungdom</u>	Det tilstræbes at spillerne i ungdomsfodbold spiller årgangsoptaget efter de udbudte turneringer. Dette kan dog fraviges, hvis en spiller eks. har et stort talent og vil kunne klare sig i en højere årgang - og har ønske om dette. Den beslutning tages af trænerne i samråd ledelse, spilleren og forældre. Træneren bør tilstræbe, at der i begge årgange er tilstrækkeligt med spillere til, at der kan stilles hold. I børneafdelingen og U10, U11 og U12 ser vi på årgangsinddeling på en lidt anden måde. Her skal kammerater og klassekammerater i større udstrækning have mulighed for at træne og spille kamp sammen. DBU's love skal overholdes, men der er mulighed for brug af "kvartalsspillere" og ansøgning til DBU om aldersdispensation.
<u>Holdningsgrundlag</u>	Grundlaget for trupperne kommer fra 9400 området og spillerne udgør grundstammerne i trupper og på holdene. For sikre mindst mulige frafald og for at sikre at grundlaget er egne spillere lægger Nørresundby FB vægt på: A) Kvalitet til træning og kamp, med mulighed for holdmæssig og personlig udvikling. B) At trupperne fungerer socialt og der opleves et fællesskab C) At spillerne får positive oplevelser. Nørresundby FB vægter alle 3 punkter lige højt. Nørresundby FB satser på at udvikle egne spillere på alle niveauer. Nørresundby FB satser på elite-, konkurrerende og breddeniveau. Uanset fra hvor er alle spillere velkommen i Nørresundby FB. Nørresundby FB forventer trænerne og lederne omkring holdene er indforstået med Nørresundby FBs Værdi og Holdningsgrundlag.
<u>Indendørsfodbold</u>	I vintersæsonen kan holdene tilmeldes både almindelig indendørsfodbold og futsal under DBU. Her ud over kan hvert hold deltage i 2-3 private stævner efter aftale. I DBU's indendørsturneringen skal trænerne være opmærksom på at vi har arrangør- og puljeforpligtelser i forbindelse med afvikling af kampe i hallen ved Nørresundby Idrætscenter.
<u>Indendørsfodbold Hovedarrangør / Puljearrangør, Futsal og alm. indendørs fodbold.</u>	<u>Hovedarrangør</u> Stiller bolde og overtræksveste til rådighed hele dagen. Sørge for at banen er klar - herunder bandeopsætning og nedtagning, ikke Futsal Sørge for, at mikrofon og måltavle virker Har ansvaret for at stævnerapporter udleveres og afleveres til kampfordeler når dagen er slut. <u>Puljearrangør.</u> Passer tidtagerbord. Fører stævnerapport, stævnerapport udfyldes med resultat, udeblivelser m.v.. Annoncerer næste kamp i højtaler Siger resultatet af kampen i højtalerne. Er ansvarlig overfor hovedarrangøren. Eventuelt indtelefonere resultater undervejs på 70 10 05 50 el. via DBU App'en - Husk at have kampnumre klar. Vores kampfordeler kan også gøre dette vi vores Kluboffice. Stille dommer til rådighed for de aldersgrupper hvor der ikke bestilles dommer fra dommerklubben. I Futsal bruges dommer fra dommerklubben fra U10 og op efter. I alm. indendørs fra U12 og op efter. Puljearrangør skal stille med dommer i Futsal for U8 og U9. I alm. indendørs skal puljearrangør stille med lokal dommer for U9, U10 og U11. For U6, U7 og U8 - speciel kamplederregl. Meddele at hold fra U13 og op efter skal lave elektronisk holdkort - for hver kamp!

<u>Kampe og kampdage</u>	Tilrettelægges altid sammen med kampfordeler, men så vidt muligt ikke på dage hvor holdene træner / har træningspas. Også private kampe / træningskampe skal aftales med kampfordeleren af hensyn til baner, omklædning, inspektøren, kantine og dommerne. Afbud, ændringer, flytning af kampe m.v. er altid via kampfordeleren. Der er derfor ingen kontakter træner og træner imellem for at aftale ændringer uden kampfordelerens medvirke. Kampfordeler på Voerbjergvej er Poul Eriksen og på Lerumbakken Niels Bechgaard.
<u>Kantinen på Lerumbakken</u>	Kantinen på Lerumbakken er åben for alle mandag til onsdag fra 17.00 - 19.00 samt i weekenden i forbindelse med kampe. Skal mødelokalet og klublokale bruges uden for dette tidsrum eller til specielle arrangementer og møder, skal lokalerne bookes på www.supersaas.dk/schedule/NFB/NFB_lokaler . Det er vigtigt at der gives besked om evt. kantinebehov i forbindelse med bookingen.
<u>Kantinen på Voerbjergvej</u>	Kantinen og klublokalet på Voerbjergvej er åbent efter fastlagt plan, der kan ses på Voerbjergvej. Skal mødelokalet og klublokales bruges uden for dette tidsrum eller til specielle arrangementer og møder, skal lokalerne bookes på www.supersaas.dk/schedule/NFB/NFB_lokaler . Det er vigtigt at der gives besked om kantinebehov i forbindelse med bookingen.
<u>Klubdragt, medlemmer</u>	Leverandør af klubdragten til NFB er Hummel og Intersport Sport Dress i Bredegade i Aalborg. Der er udarbejdet en folder der viser dragten og priser.
<u>Kontakt</u>	På Nørresundby FBs hjemmeside - www.norresundbyfb.dk - findes information med navne, e-mails og telefonnumre på ledelse, inspektørerne, kampfordeleren, trænerne og til klubhusene.
<u>Kontakt til DBU og myndigheder</u>	Al officiel kontakt til DBU og myndigheder skal foregå via klubbens ledelse.
<u>Kontingent</u>	På klubbens hjemmeside kan man se kontingentsatserne for hver årgang. Manglende kontingent indbetaling resulterer i, at man ikke kan få lov til at træne og spille kamp. Der sendes information til trænerne om manglende kontingentindbetaling - og hvordan der skal reageres på dette. Kontingentopkrævningen udsendes to gange årligt. Opkrævning for 1. halvår udsendes 1. februar og skal være betalt inden udgangen af måneden. Opkrævning for 2. halvår udsendes 1. august og skal være betalt inden udgangen af måneden. Bliver kontingentet ikke betalt rettidigt følger rykker. I første omgang via rykkerliste til trænerne. Efterfølgende via skriftlig rykker fra klubben. 20 dage efter 1. rykker får træneren og spilleren meddelelse om udelukkelse fra træning og kamp indtil restance er betalt. Ansøgning om kontingentordning kan kun ske ved henvendelse til klubben på mail norresundbyfb@stofanet.dk
<u>Kunstgræstider</u>	Holdene bør senest 15. september ønske kunstgræstider. Ca. 15. oktober fordeles tider til holdene efter bedste evne. Al booking af kunstgræs tider skal ske ved henvendelse til Niels Bechgaard på telefon 40409759 eller på nb-inspektoer@stofanet.dk . Niels Bechgaard er den eneste som har det endelige overblik over booking på kunstgræsanlægget. Efter 1. april 2016 vil det være muligt at se en kalender for begge baner på klubbens hjemmeside.
<u>Kørsel</u>	Med mindre andet er aftalt foregår kørsel i forbindelse med turnering, stævner og lignede som forældrekørsel. Klubben/træner-leder skal sørge for at børnene og de unge er lovmæssigt fastspændt i sikkerhedsseler og at færdselsloven overholdes. Det betyder bl.a. at børn under 135 cm skal være spændt fast i godkendt sikkerhedsudstyr. Det vil sige barnestol, selepude m.v. der passer til barnets højde og vægt. Hvis det er et ønske tilbyder vi chaufføren en kørselsgodtgørelse på 1,- pr. kilometer for kørsel ud over 20 km (10 km hver vej).
<u>Lerumbakken og Voerbjergvej, baner til træning og kamp</u>	U5 - U14 drenge og piger på Lerumbakken U15 - U19 drenge og piger på Voerbjergvej. Principielt al 3:3; 5:5 og 8:8 fodbold på Lerumbakken (og yngste årgang 11:11 på Lerumbakken) Principielt al 11:11 fodbold på Voerbjergvej (dog kan alternativ 8:8 kampform for U15 - U19 også spilles på Voerbjergvej)

<u>Lysanlæg</u>	Lysanlæg på Toppen på Lerumbakken tændes med den "blå" nøgle. Skal slukkes igen samme sted. Lyset på "Tumleren" på Lerumbakken tændes på lystander på hjørnet mellem "Toppen" og gangsti. Lys på Tumleren slukkes automatisk. Lys på Multibane på Lerumbakken tændes og slukkes automatisk. Lys på græs- og kunstgræsbanerne på Voerbjergvej tændes og slukkes automatisk via inspektøren og en computer og planen for træningstiderne.
<u>Mangler / defekt, - bolde, tøj og udstyr</u>	Er der problemer med bolde, tøj og udstyr skal der rettes henvendelse til inspektøren på henholdsvis Lerumbakken og Voerbjergvej.
<u>Medlemslister</u>	Med mellemrum sendes opdateret medlemslister til trænerne og lederne. Det er trænerne / ledernes pligt at kontrollere listerne for fejl og mangler og sende revideret medlemslister til ungdomsgruppen senest 14 dage efter at have modtaget en udsendt liste.
<u>Mødelokaler Klublokaler</u>	Der findes på Lerumbakken et klublokale og et mødelokale. På Voerbjergvej findes klublokalet og tre møderum på 1. sal. Hvis man vil sikre sig plads i et af disse lokaler til møder, spillemøder og arrangementer skal lokalerne reserveres. Booking af lokaler foregår på en "online" kalender som kan ses på følgende website: http://www.supersaas.dk/schedule/NFB/NFB_lokaler Kalenderen kan også vises og bookes på SmartPhone. Alle trænere og ledere kan med et kodeord oprette sig som bruger af kalenderen (adgangskode og password). Herefter kan lokaler reserveres og slettes (kun dit egne). Når den nye hjemmeside er etableret på www.nørresundbyfb.dk kan man også gå ind på lokalekalenderen via NFB hjemmesiden.
<u>Mål på banerne</u>	Alle mål på træningsbanerne er flytbare af hensyn til træningen og klipning af græsset. Det er enhver træners og spillers pligt at målene stilles på plads efter træning. De yngste årgange kan ikke flytte målene og deres træning er derfor ødelagt, hvis målene ikke er på plads, når træningen begynder. Minimål/treboldmål opbevares i materialeskuret ved "Tumleren" på Lerumbakken.
<u>Nye medlemmer</u>	Ny medlemmer skal have en Nørresundby FB indmeldelsesblanket samt den røde folder "Velkommen til Nørresundby Forenede Boldklubber". Indmeldelse kan også ske elektronisk eller ved brug af pdf fil / indmeldelse via hjemmesiden. Spillercertifikat flyttes elektronisk via DBU Klub Office. Kassereren vil sørge for flytning af spillercertifikat fra tidligere klub. Den tidligere klub vil efter anmodning via DBU sende os spillercertifikatet elektronisk, såfremt spilleren ikke har noget udstående med den tidligere klub. Den tidligere klub har fem dage til at reagerer på henvendelse fra os om spillercertifikat. Spillecertifikat skal være NFB i hænde før man er spilleberettiget. Nye spillere skal bydes velkommen i trupperne og indgå på samme vilkår som nuværende emdlemmer. Og det er trænerne og lederne opgave at sikre sig, at et nyt medlem hurtigt falder til i truppen. Alle nye børnemedlemmer skal have udleveret "Velkommen i Nørresundby Forenede Boldklubber".
<u>Nøgler, Lerumbakken</u>	Alle trænere får udleveret en nøgle til tøjskab samt en "blå" nøgle til lysanlægget. Samme "blå" nøgle bruges til skuret ved "Tumleren". Der er kodelås på boldskabene og hver enkelt afdeling har egen kode. Der bliver udleveret en "brik" til kodelåssystemet til klublokalet og omklædningsrummene. Denne "brik" kan slå alarmerne til og fra og låse op til klubhuset / klublokalet / omklædningsrum. Det er samme brik der skal bruges til at låse klubhuset med. Læs i øvrigt instruktionen ved briklåsen. Den "brik" der giver adgang til Lerumbakken giver også adgang til Voerbjergvej og skal også bruges for at låse porte op til kunstgræs anlægget.
<u>Nøgler, Voerbjergvej</u>	Til alle trænerne udleveres der en "brik" der bruges til at åbne klubhuset på Voerbjergvej. Samme brik bruges til at lukke klubhuset. Vær opmærksom på at der er tyverialarm i klubhuset, når det ikke er åbent. Det er samme "brik" der bruges på Lerumbakken og den skal også bruges til at låse op til kunstgræs anlægget. Samme brik åbner døren til bolde og udstyr på Voerbjergvej samt kunstgræs anlægget. Læs i øvrigt instruktionen ved briklåsen.

<u>Nørresundby FB's Værdier</u>	Værdier. 1) "Vi er alle lige - ingen over klubben" 2) Respekt 3) Fair Play 4) Loyalitet 5) Gæstfrie, høflige og venlige.
<u>Officiel klub e-mail</u>	norresundbyfb@stofanet.dk
<u>Omkklædning / omklædningsrum</u>	På informationstavlerne i gangen ved omklædningsrummene står der hvilket omklædningsrum der skal benyttes. Træneren skal sørge for at spillere ikke rengør støvlerne ved at banke dem mod muren, at der ikke kommer jord fra støvlerne med ind i omklædningsrummene, og at rummene i holdes i ryddelig stand. Er der kommet jord ind i omklædningsrummet skal der fejles efter brug.
<u>Opførsel</u>	Nørresundby FB accepterer ikke upassende adfærd, dårlig opførsel, trusler om vold eller direkte vold. Og det er uanset om det er spillere, trænere, ledere eller forældre der optræder med en upassende adfærd der er fodbolden værdig. Upassende adfærd må påregnes at få konsekvenser, for de implicerede. Dette kan være i form af bortvisning eller længerevarende karantæner. Enhver form for upassende-, truende- og voldelig optræden på og udenfor banen i forbindelse med kampe indberettes til børne- eller ungdomsgruppen. Derved kan vi være på forkant i forhold til en evt. dommerindberetning. Også selv om der ikke er dommerindberetninger er det vigtigt, at der gives en orientering videre. Andre episoder der kan tolkes upassende og med trusler om vold eller udøvet vold skal indberettes til ledelsen. Det samme er gældende hvis ovenstående måtte forekomme i forbindelse med træning. Trænere og ledere har et skærpet opsyn under kampene, men også efter kampene og i omklædningsrummet.
<u>Opslagstavler</u>	
<u>Smartphone, DBU fodbold app & Kampklar</u>	Vi vil gerne at alle trænere har og bruger DBU's "fodbold app" og Kampklar. Og helst i den fulde version. Nødvendige funktioner er gratis, men der ud over findes der en del funktioner i app'en som kan lette dagligdagen. NFB betaler derfor gerne abonnement for app'en. Bestilling / betaling skal dog ske dog ske via klubbens Kluboffice opkobling til DBU og skal derfor bestilles gennem klubbens sekretær. Følgende funktioner er mulig i Kampklar (Webbaseret) og Fodbold App'en: Oprette et hold - Oprette en aktivitet (kamp, træning, afslutningsfest, stævne osv. osv.) - Oprette opgaver som er tilknyttet en aktivitet. - Udtage et hold til kamp - Udsende e-mail og sms til spillere og forældre - Oprette og opdatere elektroniske holdkort - Oprette og opdatere opgaver der knytter til en aktivitet - Eksportere sine aktiviteter via ical til egen kalender - Oprette påmindelser til en aktiviteter, som sendes via Push notifikationer - Modtage notifikationer, via push notifikationer, omkring til/afmelding fra ens spillere. Beskeder bliver også gemt i det nye Beskedscenter - Sætte maks antal deltagere , samt tilmeldings-/afmeldingsfrist - Få adresseliste over ens spillere både med og uden kontaktpersoner - Se holdstatistik på ens hold (data kommer fra livescore/Kampfakta) - Uploade spiller-/trænerbilleder

	Som spiller med KampKlar: - Tilmelding til kamp og træning - Tilmelding til en opgave - Se holdstatistik - Få adresseliste over ens hold både med og uden kontaktpersoner - Modtage notifikationer, via push notifikationer, ved udtagelse til en aktivitet. Beskeder bliver også gemt i det nye Beskedscenter Som forælder/kontaktperson med KampKlar: - Tilmelde dit barn til kamp og træning - Byde ind på opgaver omkring holdet KampKlar vil leve på to forskellige platforme (indholdet vil variere alt efter hvad der giver mening på enheden); på web via Mit DBU samt i Fodbold App'en.
<u>Sociale medier</u>	Fra U14 og op efter kan trænerne oprette lukket Facebook-grupper og bruge disse som informationsmedia. Det er trænerens ansvar at der holdes en "ordentlig tone" i gruppen, og gruppen skal ikke bruges som debatforum. Hvis yngre årgange ønsker det samme skal det ske med forældrene som medlemmer af grupperne. Klubben skal have adgang til disse lukkede Facebook grupper. Træneren skal stå som administrator for gruppen.
<u>Spilledragt</u>	Alle hold får udleveret spilledragt bestående af trøje, bukser og strømper som skal bruges i forbindelse med kamp. Klubbens nye spilledragt er Hummel rød spilletrøje, røde shorts og røde strømper. En eventuelt overtræksdragt, træningsdragt, trøje, jakke m.v. vil være sort Hummel (i en periode indtil al tøj er udskiftet spilles der også i orange / sort.)
<u>Sponsorer</u>	Alt i forbindelse med sponsorering skal koordineres og aftales med klubbens sponsorudvalg. Hvis forældre for egen regning og uden om en sponsor vil finansiere spillerdragter til et hold er dette i orden. Tøj skal købes igennem klubben. Hvis forældrene bliver viden om en sponsor, og denne ønsker at støtte og reklamere for et bestemt hold, skal dette meddeles sponsorudvalget. De tager herefter kontakt til sponsor for at få formaliteterne i orden, og få det koordineret i klubbens øvrige sponsorprogram. På denne måde undgår vi, at aftaler med en sponsor konflikter med klubbens sponsorportefølje.
<u>Tordenvejr</u>	Når man ser lyn og hører torden skal træningen stoppes og det er vigtigt at tænke på følgende: 1) Søg ikke ly under træer, specielt ikke et enkeltstående træ. 2) Prøv at undgå tårne, åbne pladser og sejlåde. 3) Lad være med at røre større elektrisk ledende genstande – fx hegn, rækværk, vandhaner, varmeapparater eller apparater forbundet til el- og telefonnetten 4) Det er sikkert at være indenfor, men luk døre og vinduer og undgå som nævnt ledninger, telefonen og rørføringer 5) Det er også sikkert at sidde i en bil med lukkede døre, vinduer og soltag. I forbindelse med kampe vil dommeren afbryde kampene og i øvrigt henviser vi til DBU Jyllands hjemmeside vedrørende dette emne.
<u>Træneransvar i forbindelse med kampe</u>	At klubbens og DBU's regler og love overholdes i forbindelse med kampe. At røde kort og andre uheldige episoder i forbindelse med kampe straks rapporteres til ungdoms- eller børnegruppen. At elektroniske kampkort oprettes / udarbejdes og udfyldes korrekt og seneste 1 time før kampstart. Elektroniske holdkort er gældende for U13 og ældre. Ved hjemmekampe skal resultat indberettes senest 1 time efter kampen er slut. På holdene må der kun bruges spillere, der er registreret i det elektroniske system for aldersgruppen (+ kvartalsspillere eller med aldersdispensation) og spillere der overholder reglerne for kampdeltagelse. Resultatindberetning er gældende fra U8 og ældre (via telefonnummer tlf. 7010 0550, Fodbold App eller KlubOffice).

<u>Trænerbud, børn</u>	1 At der er udarbejdet et træningsprogram. 2 At al træning foregår med bold - mange boldberøringer. 3 At der er mange bolde til rådighed til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol. 4 At spilleren er i centrum - hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt. 5 At der spilles på små områder - små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold. 6 At træningen foregår i mindre grupper - spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. 7 At sikre mange boldberøringer er den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på. 8 At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen/kampe. 9 At udvikle spilintelligens - stille åbne spørgsmål og lade spillerne finde svarene. 10 At der er en god stemning - børnene føler sig trygge i et godt miljø. Se i øvrigt DBU's Holdninger og Handlinger. NFB går ind for DBU's Holdninger og Handlinger.
<u>Trænerbud, ungdom</u>	Træneren har til opgave; 1) At møde i god tid og velforberedt. 2) At være engageret og vise det med krop og sprog. 3) At sikre spillet og træningen skal passe til de unges forudsætninger og behov. 4) At sikre, at der er mange bolde til rådighed til brug i træningen og at næsten al træning foregår med bold - mange boldberøringer. 5) At sikre spilleren er i centrum - hvert enkelt spiller udvikler sig forskelligt og at du har ansvaret for en gruppe der skal kunne fungerer som en "gruppe". 6) At sikre der spilles på små områder - fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold. 7) At sikre mange boldberøringer er den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på. 8) At udvikle spilintelligens - stille åbne spørgsmål og lade spillerne finde svarene. 9) At vide de fleste unge ikke har noget imod at "opsætte" mål. 10) At vide at unge ikke har noget mod en "stram" styring - men vel at mærke med "åndehuller" 11) At sikre at træningen skal være præget af forståelse for de unges behov for tryk i idrætsmiljøet. 12) At vide at de fleste unge vil tage alt, hvad du siger, bogstaveligt. 13) At vide at unge har behov for at snakke med dig om løst og fast. 14) At vide at unge har behov for, at du kommenterer deres præstationer i ny og næ. 15) At vide at unge har behov for alle slags oplevelser, ikke nødvendigvis kun fodbold - men gerne med sine fodboldkammerater. 16) At vide at samspillet udenfor banen ofte har større betydning end selve kampen. 17) At vide at sammenhold skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed. 18) At skabe en god stemning – de unge føler sig trygge i et godt miljø. 19) At sikre et højt informations niveau, - uvidenhed kan skabe usikkerhed 20) At vide du ofte er et forbillede for spillerne, og du skal hele tiden overveje opførsel og sprog
<u>Træningspas</u>	Der skal trænes to gange om ugen og som udgangspunkt tre gange om ugen for de bedste U11 - U19 hold i perioder, hvor banerne er gode (marts, april, maj, juni, august, september og oktober). De yngste børnehold træner een gang om ugen.
<u>Træningsperioder</u>	A) Fra sidste uge i juli til slut november foregår træningen udendørs. B) Fra 1. december til standerhejsning foregår træningen indendørs og / eller på kunststofgræs / eller baner der er egnede. Træner deltager omkring indendørshold og indendørsturneringen. I det hele taget er vintertræning / aktivitet en del af træningsperioderne. Det er også muligt at deltage i udendørs vinterserier / andre vinterkampe. C) Fra standerhejsning til sidste uge i juni foregår træningen udendørs. Standerhejsning er ultimo januar eller primo februar for U11 og ældre. For øvrige børnehold er der standerhejsning ca. 1. marts. Overgang fra udendørs til indendørs- / kunstgræstræning er vejledende.
<u>Træningstider</u>	På græs; Inddeles i januar og juni måned, opslag på www.nørresundbyfb.dk For indendørs På kunstgræs; Inddeles i oktober måned, opslag på www.nørresundbyfb.dk

<u>Uddannelse</u>	NFB har som mål at have en trænerstab, der er dygtig og veluddannet. Det er NFB's mål at så mange trænere som muligt gennemgår flest mulige relevante kurser og i koordination med ungdomsgruppen. NFB forventer, at trænere, der lader sig uddanne, også gør brug af uddannelsen til gavn for klubben. NFB betaler efter aftale kursusudgifterne. NFB er indstillet på at dække kursusgebyr til DBU C, B & A kurser / licens.
<u>Udenlandsrejser</u>	NFB arrangerer hvert år udenlandsrejse(r) som tilbydes fra ungdomsspillerne (fra U13 og opefter). Hvert 4. år arrangeres en større udenlandsrejse som tilbydes samme aldersgruppe. I forbindelse med ture, udenlandsrejser, træningsophold m.m. praktiseres en kombination af egenbetaling og tilskud fra klubben.
<u>Udmeldelse</u>	Hvis en af vore spillere ønsker at skifte klub, skal vedkommende aflevere fuldt navn, fødselsdato og nuværende klub til den nye klub, som sørger for flytning af spillercertifikat. En forudsætning for at udlevere spillercertifikat er, at medlemmet ikke er i kontingentrestance hos os. Desuden skal der sendes en mail til kontoret med ønske om udmeldelse. E-mail adresse er: norresundbyfb@stofanet.dk
<u>Udstyr, fælles</u>	På anlæggene findes udstyr til fælles brug. Brug af dette aftales med inspektøren. Fælles udstyr er Global Goal, Boldtrampolin, Slalomstænger, Koordinationsstiger, Minihække, Kombinationshække, Returhække, Frispark træningsfigurer, Koordineringsringe -plastik (hulla-hop) og M-stationer.
<u>Visioner, strategier og målsætninger.</u>	Det forventes at trænerne kender visioner, strategier og målsætninger der er udarbejdet for Nørresundby FBs børne- og ungdomsafdeling, og det forventes at trænerne og lederne i afdelingerne loyalt arbejder for at opfylde disse.
<u>Webredaktør af www.norresundbyfb.dk</u>	??? er webredaktør af hjemmesiden www.norresundbyfb.dk . Henvendelse og materiale til webredaktøren sendes på e-mail: norresundbyfb@stofanet.dk
<u>Wi-Fi</u>	Der er trådløs netværk i klublokalerne. På Lerumbakken hedder nettet NbWlan og koden er 123456. På Voerbjergvej hedder nettet LIF og adgangskoden er 12345678.



NFB træneroversigt for Børne- og ungdomsafdelingen per 10.09.16

AFDELING / (fødselssår)	TRÆNER	MOBIL	E-MAIL	
U5 / U6 DRENGE / PIGER	Arne Schürer	20446638	schurer@mail.dk	Lerumbakken
	Sabahudin Kulenovic	42239433	sabahudink@live.dk	Lerumbakken
U7 DRENGE / PIGER (2010)	Henrik Kristensen	50533157	sujac1972@hotmail.com	Lerumbakken
	Lars Jensen	27876442	lars123j@yahoo.dk	Lerumbakken
	Valentine C. Obodoechi	29827668	chidival@gmail.com	Lerumbakken
U8 DRENGE (2009)	Søren Smed	21847952	smed.joan@gmail.com	Lerumbakken
	Thomas Knudsen	senere	knudsen.td@gmail.com	Lerumbakken
	Thomas Ruby Bentzen	22596579	trb@stofanet.dk	Lerumbakken
U8 PIGER (2009)	Brian Beierholm	senere	brianbeierholm@hotmail.com	Lerumbakken
	Signe Bygum	21979296	signebygum@hotmail.com	Lerumbakken
U9 DRENGE (2008)	Børge Lemvig	40319600	b.lemvig@stofanet.dk	Lerumbakken
	Jannie Nordbaz Gjeruldsen	41870029	jannie.nordbaz@gmail.com	Lerumbakken
	Martin Thomasen	27160115	martibarba@hotmail.dk	Lerumbakken
U10 DRENGE (2007)	Peter Hagsholm Pedersen	28780095	pp@tjtomrer.dk	Lerumbakken
	Michael Schürer	23258727	mibs03@hotmail.com	Lerumbakken
	Karsten Nielsen	20671681	karstenrichardnielsen@hotmail.com	Lerumbakken
	Yomis Geneti Deressa Ebba	42780303	rockety9@gmail.com	Lerumbakken
	Tristan Farina-Andersen	61268506	Tristanfa99@gmail.com	Lerumbakken
U9 og U10 PIGER (2008/07)	Johnny Hansen	26431111	janni-johny@webspeed.dk	Lerumbakken
	Kristian Skoven Pedersen	5084 6108	kristian.skoven.pedersen@gmail.com	Lerumbakken
U11 DRENGE (2006)	Erik Bang	26849788	erikhofmanbang@hotmail.com	Lerumbakken
	Simon Skov Sølvgaard	22575584	simonskov@sol.dk	Lerumbakken
	Morten Christiansen	29253134	mortenac@gmail.com	Lerumbakken
	Jerome Lacarriere	21733744	jerome@theirishhouse.dk	Lerumbakken
U11 PIGER (2006)	Per E. Laursen	22357160	perelaursen@gmail.com	Lerumbakken
	Flemming Hyttel Holm	41896051	fholm@stofanet.dk	Lerumbakken
	Martin Lausten	41576887	kolokol12@hotmail.com	Lerumbakken
	Peter Omand Rasmussen	30622735	por@et.aau.dk	Lerumbakken
U12 Piger (2005)	Kim Freundlich Esbersen	26854085	akfreundlich@gmail.com	Lerumbakken
	Kim Kattrup Madsen	22622319	solsiden@me.com	Lerumbakken
	Søren Smed	21847952	smed.joan@gmail.com	Lerumbakken
U12 DRENGE (2005)	Jeppe Sørensen	40272182	jeppe.sorensen@sol.dk	Lerumbakken
	Andreas Hermann Frederiksen	60467213	Hf220597@hotmail.com	Lerumbakken
	Emil Juul	24662405	juel.drngen@hotmail.com	Lerumbakken
U13 DRENGE (2004)	Christian Madsen	40589647	madsen9400@gmail.com	Lerumbakken
	Simon Johansen	28726917	simonajohansen@live.dk	Lerumbakken
	Steve Jensen	31545505	stevejensen1@gmail.com	Lerumbakken
U13 / U14 PIGER (2004/03)	Stine Brock	28452781	stine_brock92@hotmail.com	Lerumbakken
	Tanja Christensen	26551200	tanja.christensen@hotmail.dk	Lerumbakken
	Benny Frederiksen	83430102	bcf68@stofanet.dk	Lerumbakken
	Per Christensen	41150399	perlillienskjold75@gmail.com	Lerumbakken
U14 Drenge (2003)	Henrik Abschneider	25564008	habs@stofanet.dk	Lerumbakken
	Alf Bundgaard	40284645	alf-b@hotmail.dk	Lerumbakken
	Jan Madsen	21740493	janstiga@hotmail.com	Lerumbakken
U15 DRENGE (2002)	Rene Kiil	22818434	rk@fortexa.dk	Voerbjergvej
	Steffen Treffer	20908162	lene.steffen@stofanet.dk	Voerbjergvej
U15 PIGER (2002)	Flemming Christensen	26330326	strandflek@webspeed.dk	Voerbjergvej
	Anders Sørensen	40757942	s.anders@jubii.dk	Voerbjergvej
U16 DRENGE (2001)	Mogens Hurup	25378282	mogensh@9260.dk	Voerbjergvej
U19 DRENGE (2000/99/98)	Peter Juul	25136581	peterjuuljensen@gmail.com	Voerbjergvej
	Bruno Bunch Jensen		bruno300866@gmail.com	Voerbjergvej
U18 PIGER (1999/2000)	Rikke Rathmann	28151992	rikki_batmand@hotmail.com	Voerbjergvej
	Trine Mørch	41191712	trine-mork@hotmail.com	Voerbjergvej
MÅLMANDSTRÆNER	Mikkel Redder	31310248	miniredder@hotmail.com	
B&U KONSULENT	Bent Mygind	60380215	Bent.Mygind@WillisTowersWatson.com	
FORENINGSGUIDE	Morten Borregaard Poulsen	29450546	borregaard11@hotmail.com	
FYSIOTERAPEAUT UNGDOM	Simone B. Jensen	61686504	simonebj1@live.dk	
EKSTRA TEKNISK TRÆNER U10-U14	Mogens Andreasen	30290109	monsbjerg@hotmail.com	
	Erik Flint	40839383	familienflindt@stofanet.dk	
TT-SUPPORT U11-U14	Niels Jørgen Larsen	96332237	nille@stofanet.dk	

Oversigt over udvalgte navne og telefonnumre for NFB organisationen pr. 04.03.16				
BESTYRELSEN, formand	Bo Laden	22392875	bol-forsyning@aalborg.dk	
BESTYRELSEN, næstformand, sekretær	Preben Würtz	26293626	norresundbyfb@stofanet.dk	Indmeldelse
BESTYRELSEN, økonomisk ansvarlig	Frank Burkal	40688476	burkal@stofanet.dk	
BESTYRELSEN, sponsor- og økonomiudvalg	Bendt Uldahl	21630134	jth-bul@stofanet.dk	
BESTYRELSEN, anlægsf. og økonomiudvalg	Verner Nielsen	24694062	hennymost@nielsen.mail.dk	
BESTYRELSEN, seniorgruppen	Tom Kjærsgaard	40571597	tomkj@stofanet.dk	
BESTYRELSEN, seniorgruppen	Thomas B. Jensen	20783008	thomasbunchjensen@gmail.com	
BESTYRELSEN, børnegruppen	Jeppe Sørensen	40272182	jeppe.sorensen@sol.dk	
BESTYRELSEN, ungdomsgruppen	Bendt Godtberg	28547636	bgo@dr.dk	
BESTYRELSEN, ungdomsgruppen	John Kiil	51314688	jk@fortexa.dk	
FORRETNINGSUDVALGET	Bo Laden	22392875	bol-forsyning@aalborg.dk	
FORRETNINGSUDVALGET	Preben Würtz	26293626	norresundbyfb@stofanet.dk	
FORRETNINGSUDVALGET	Frank Burkal	40688476	burkal@stofanet.dk	
BØRNEGRUPPEN	Arne Schürer	20446638	schurer@mail.dk	
BØRNEGRUPPEN	Søren Smed	50533157	smed.joan@gmail.com	
BØRNEGRUPPEN	Jannie Nordbaz Gjeruldsen	41870029	jannie.nordbaz@gmail.com	
BØRNEGRUPPEN	Jeppe Sørensen	40272182	jeppe.sorensen@sol.dk	
UNGDOMSGRUPPEN	Bendt Godtberg	28547636	bgo@dr.dk	
UNGDOMSGRUPPEN	John Kiil	5134688	jk@fortexa.dk	
SENIORGRUPPEN	Tom Kjærsgaard	40571597	tomkj@stofanet.dk	
SENIORGRUPPEN	Lars Høst	22191548	lh49@hotmail.dk	
SENIORGRUPPEN	Per Mørk	21213548	pemo7375@gmail.com	
SENIORGRUPPEN	Thomas B. Jensen	207830008	thomasbunchjensen@gmail.com	
SPONSORUDVALGET	Bo Laden	22392875	bol-forsyning@aalborg.dk	
SPONSORUDVALGET	Bendt Uldahl	21630134	jth-bul@stofanet.dk	
SPONSORUDVALGET	Thomas B. Jensen	20783008	thomasbunchjensen@gmail.com	
SPONSORUDVALGET	Frank Burkal	40688476	burkal@stofanet.dk	
SPONSORUDVALGET	Jens Erik Rusholt	20925035	jer-bir@stofanet.dk	
SPONSORUDVALGET	Preben Würtz	26293626	norresundbyfb@stofanet.dk	
ØKONOMIUDVALGET	Bendt Uldahl	21630134	jth-bul@stofanet.dk	
ØKONOMIUDVALGET	Verner Nielsen	24694062	hennymost@nielsen.mail.dk	
ØKONOMIUDVALGET	Frank Burkal	40688476	burkal@stofanet.dk	
INSPEKTØR LERUMBAKKEN	Niels Bechgaard	40409759	nb-inspektoer@stofanet.dk	
INSPEKTØR VOERBJERGVEJ	Tonny Bøgh	21733603	lindholmif@sport.dk	
KAMPFORDELER LERUMBAKKEN	Niels Bechgaard	40409759	nb-inspektoer@stofanet.dk	
KAMPFORDELER VOERBJERGVEJ	Poul Eriksen	20830010	pouleriksen43@gmail.com	
BOOKING KUNSTGRÆS	Niels Bechgaard	40409759	nb-inspektoer@stofanet.dk	
CAFETERIA LERUMBAKKEN	Lars Trudslev	23306865	trudslev1@stofanet.dk	



NØRRESUNDBY FORENEDE BOLDKLUBBER

INDMELDESESBLANKET



Udfyldes af spiller:

Eventuel forældre data:

Fornavn(e): _____

Efternavn(e): _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Fødselsdato og år: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-mail: _____

Indmeldelsesdato: _____

Afdeling: _____ Træner: _____

Studerende/lærling (kun for seniorer) JA ☐ NEJ ☐

Har sidst spillet for (klub): _____ Sidste kamp spillet: _____

Dato

Spillerens/Forældre underskrift

Nedenstående skal udfyldes for tilmelding til PBS.

BS BETALINGSSERVICE
- det nemmeste i verden

CPR-nummer: _____ - _____

Registreringsnummer: _____ Kontonummer: _____

Jeg accepterer med min underskrift at Nørresundby Forenede Boldklubber tilmelder mig PBS.

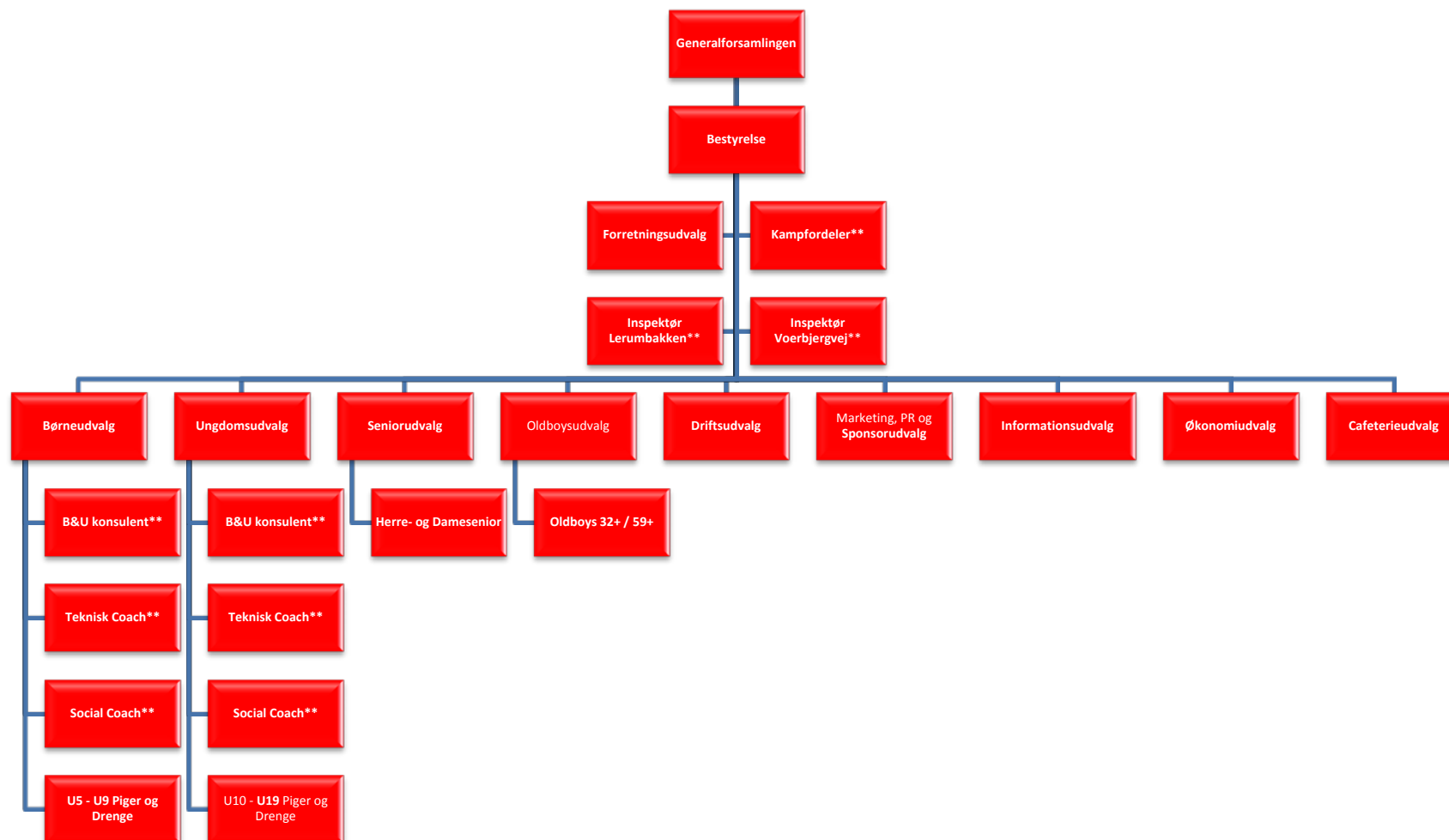
For spillere under 18 år er det forældrenes data der skal bruges, herunder underskrift.

Dato

Spillerens/Forældre underskrift



Organisationsdiagram NØRRESUNDBY FORENEDE BOLDKLUBBER



**** Stabsfunktion**

B&U konsulent, Teknisk Coach og Social Coach er tværgående funktion i Børne- og ungdomsafdelingen.

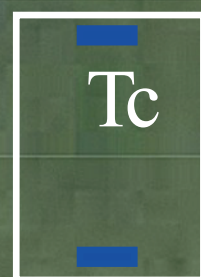


Bane 5a, 5b, 5c, 5d og 5e - 3:3 mål

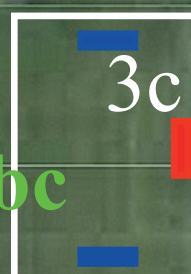
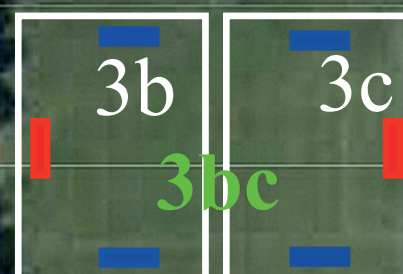
Rød = 8:8 mål

Blå = 5:5 mål

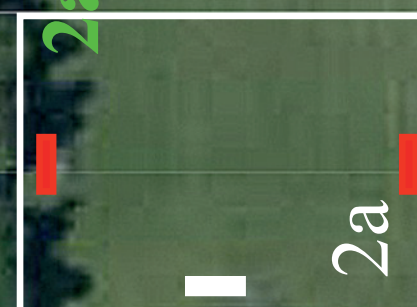
Hvid = 11:11 mål



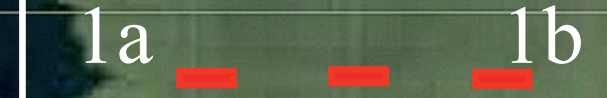
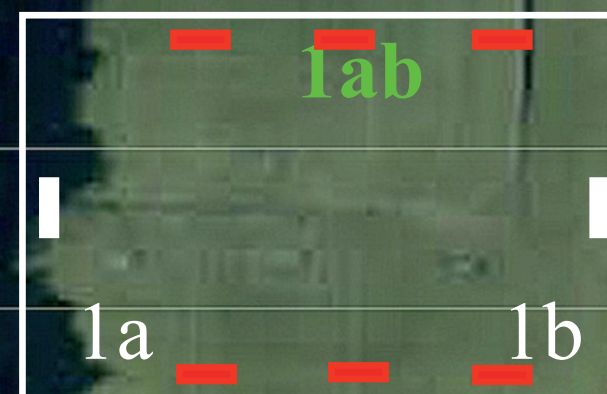
Tab



3a



2a



1b

TUMLEREN

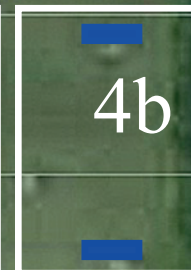
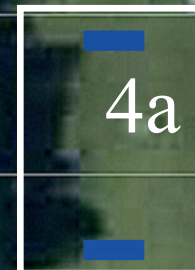
5a

5b

5c

5d

5e



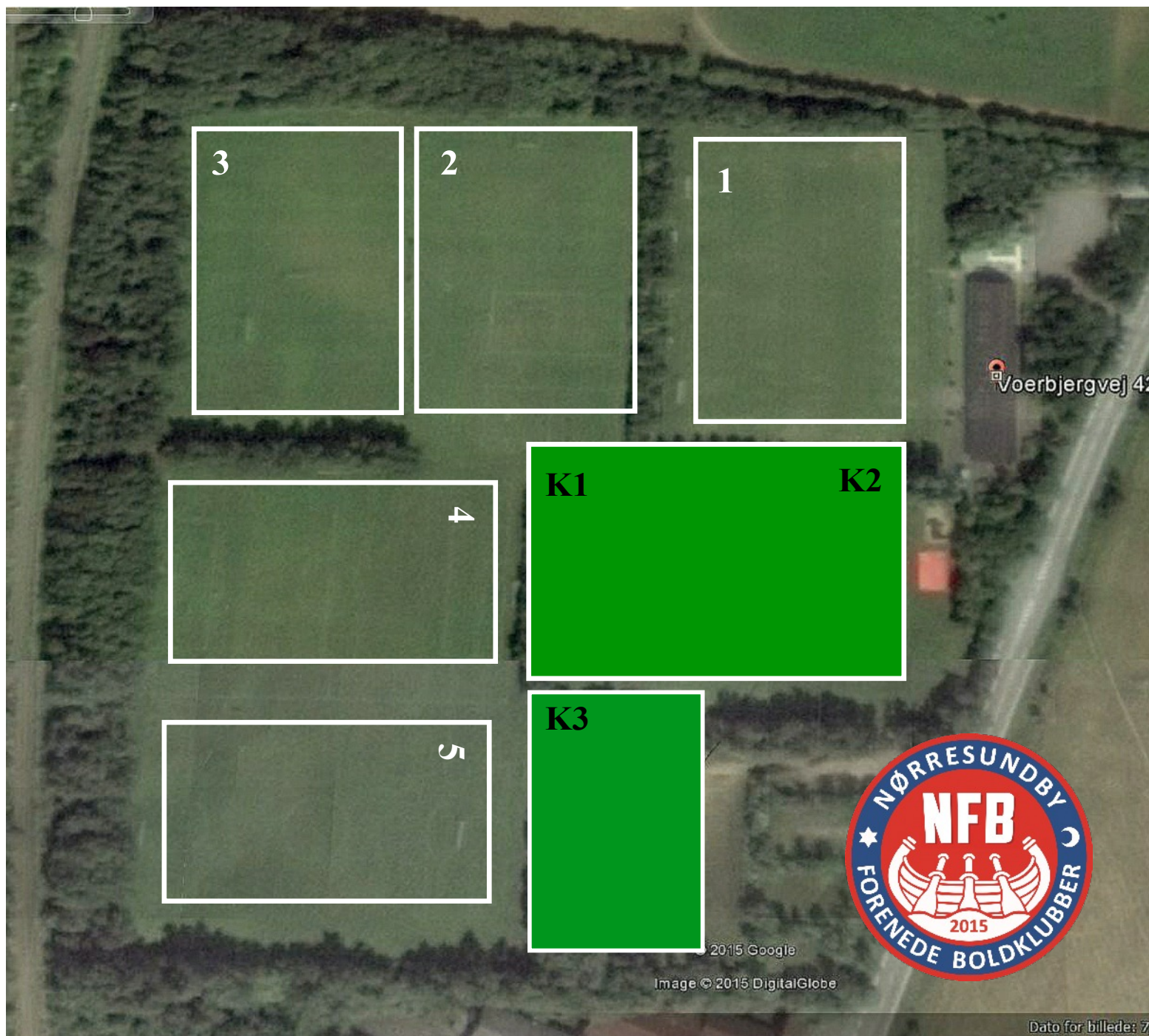
4a

4b

MULTI

Nørresundby Squash & Tennis Center

Nørresundby Idrætscenter Svømmeland



3

2

1

Voerbjergvej 42

4

K1

K2

5

K3



© 2015 Google

Image © 2015 DigitalGlobe

Dato for billede: 7

Lerumbakken
Ugentlig (mandag - torsdag) fordeling baner, træning, efteråret 2016
Rødt markeret er mulighed for kampafvikling

Baner	Mandag 17.00 -18.30	Tirsdag 17.00 - 18.30	Onsdag 17.00 - 18.30	Torsdag 17.00 - 18.30
<u>1a</u>	XXXXXX	XXXXXX		XXXXXX
<u>1b</u>	XXXXXX	XXXXXX		XXXXXX
<u>1ab</u>	U14 D / U15 D2		14 D	U14 D
<u>1c</u>	U12 D	U14 P	U 15 D2	U14 P
<u>1d</u>	U13 D	8:8	U13 D	U13 D
<u>2a</u>	U10 P / U11 P	U12 D	U13 D2	U12 D
<u>2b</u>	U12 P	8:8	8:8	U12 P
<u>2ab</u>	XXXXXX	XXXXXX		
<u>3a</u>	U10 D	U11 D	U10 D	U11 D
<u>3b</u>	U10 D	U9 D	U10 D	U9 D
<u>3c</u>	U10 D	U9 D	U10 D	U9 D
<u>4a</u>	U8 D	5:5	U10 P	U8 D
<u>4b</u>	U8 P	5:5	5:5	
<u>5a</u>	U6	3:3	3:3	
<u>5b</u>	U7	3:3	3:3	
<u>5c</u>	U7	3:3	3:3	
<u>5d</u>	U7	3:3	3:3	
<u>5e</u>	U7			
<u>Tumleren</u>	U5 / U6			
<u>Ta</u>	Firma	Firma	Firma	U13 D 2
<u>Tb</u>	Firma	Firma	Firma	
<u>Tc</u>	Firma	Firma	Firma	5:5



Nørresundby Forenede Boldklubber

Klubkatalog 2016-2018



INTERSPORT
NØRHALNE VVS

INTERSPORT AALBORG CITY - BREDEGADE 2, 9000 AALBORG CITY. Tlf.: 98121622

www.norhalne-vvs.dk 98 218111



hummel

STAY AUTH JSY

Junior 4 år - 6/8 år - 10/12 år - 14/16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 03 - 554 - 3062

Inkl. Klublogo og Intersport logo



Junior **200,-**
Senior **225,-**

STAY AUTH SHORTS

Junior 4 år - 6/8 år - 10/12 år - 14/16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 10 - 629 - 3062



Junior **150,-**
Senior **175,-**

FUNDAMENTAL SOCK

Str. 8 (32-35) - 10 (36-40) - 12 (41-45) - 14 (46-48)
Style 22 - 137 - 3946

Pris **60,-**



TECH SOCK

Str. 8 (32-35) - 10 (36-40) - 12 (41-45) - 14 (46-48)
Style 22 - 413 - 3946

Pris **85,-**



STAY AUTH POLY JACKET

Junior 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 36 - 467 - 3062 (rød)
36 - 467 - 2001 (sort)

Inkl. Klublogo og Intersport logo

Junior **300,-**
Senior **350,-**



STAY AUTH POLY PNT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL
Style 32 - 101 - 2001

Junior **200,-**
Senior **250,-**



STAY AUTH POLY SWEAT

Junior 6/8 år - 10/12 år - 14/16 år
Senior S - M - L - XL - XXL
Style 36 - 992 - 3062 (rød)
36 - 992 - 2001 (sort)

Inkl. Klublogo og Intersport logo

Junior **350,-**
Senior **400,-**



STAY AUTH POLY PNT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL
Style 32 - 101 - 2001

Junior **200,-**
Senior **250,-**



SÆTPRIS

Junior

450,-

Senior

500,-

SÆTPRIS

Junior

450,-

Senior

500,-

SIRIUS 1/2 ZIP SWEAT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 33 - 281 - 4097 (rød)
33 - 281 - 1078 (sort)

Inkl. Klublogo og Intersport logo

Junior **275,-**
Senior **315,-**



SIRIUS POLY PANT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 37 - 124 - 2921

Junior **175,-**
Senior **215,-**



CORE POLY JACKET

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 36 - 893 - 3062 (rød)
36 - 893 - 2001 (sort)

Lommer m/lynslås

Inkl. Klublogo og Intersport logo

Junior **265,-**
Senior **300,-**



CORE 1/2 ZIP JACKET

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 36 - 895 - 3062 (rød)
36 - 895 - 2001 (sort)

u/lommer

Inkl. Klublogo og Intersport logo

Junior **240,-**
Senior **275,-**



CORE POLY PANT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 32 - 165 - 2001

m/lynslås i lommer og ben

Junior **175,-**



CORE FOOTBALL PANT

Junior 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 32 - 165 - 2001

u/lynslås i lommer og ben

Junior **175,-**
Senior **215,-**



CORE SPRAY JACKET

Junior 6/8 år - 10/12 år - 14/16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 80 - 822 - 3062 (rød)
80 - 822 - 2001 (sort)

Inkl. klublogo og Intersport logo

Junior **375,-**
Senior **415,-**



SIRIUS POLY JACKET

Junior 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 år
Senior S - M - L - XL - XXL - XXXL
Style 33 - 282 - 2987

Inkl. klublogo og Intersport logo

Junior **275,-**
Senior **315,-**



AUTHENTIC SPORTS BAG

Senior XS - S - M - L
Style 40 - 957 - 3081

Inkl. Klublogo og Intersport logo

X-SMALL **150,-**
SMALL **175,-**
MEDIUM **200,-**
LARGE **225,-**



STAY AUTH ALL WEATHER JACKET

Junior 6/8 år - 10/12 år - 14/16 år
Senior S - M - L - XL - XXL
Style 38 - 377 - 2001

Inkl. klublogo og Intersport logo

Junior **480,-**
Senior **480,-**



NAVNETRYK EL. INITIALER

50,-



Børne- og ungdomsfodbold

December 2015



Disse sider indeholder:

Nørresundby FB mål og strategier for alle afdelinger i ord og tal.

Nørresundby FB Hold-planer på en side.

For samtlige årgange/afdelinger udarbejdes der mål og strategier, som indeholder en beskrivelse af følgende overskrifter: Kampform, ønsket antal hold, mål for indplacering af hold, trænerprofiler, træningsemner, træningssekvens, turneringsdeltagelse, Nørresundby FBs træningsfokus for årgangen samt andre fokusområder for årgangen. HOLD-planerne indeholder også emne- og årgangsoversigt for Aldersrelateret træning og fokusområder.

Nørresundby FBs spiller- og træningsudvikling planer fra U6 til U19.

Udviklingsplaner vises visuelt og i simplificeret skematisk form med få ord.

Planerne bygger på DBU's Aldersrelateret træning fra U5 til U19, drenge og piger.

Nørresundby FBs prioritetsplaner for træning af færdigheder.

Planerne bygger på DBUs Aldersrelateret træning fra U5 til U19, drenge og piger.



Børne- og ungdomsfodbold

Nørresundby FB's vision, mål og strategier for B&U afdelinger i ord og tal.

December 2015



Del af visionen for børne- og ungdomsfodbolden i Nørresundby Forenede Boldklubber.

Børnefodbold: Vi har fokus på det enkelte menneske, og vi forsøger at tilpasse vores udbud af tilbud til de krav og behov, der er hos det enkelte medlem. Men den enkelte må ikke overskygge klubben. Vi har fokus på, at vi skal understøtte forskellige behov, og vi vil udbyde hold på forskellige niveauer. Samtidigt vil vi fastholde, at børnefodbold skal være sjovt, og at det er en læringsfase for alle, hvor alle trænes for at udvikle sig fra det niveau, hver enkelt befinder sig på. Børnefodbold er en skoling frem mod ungdomsfodbold. Uanset hvilket niveau man befinder sig på skal alle have en mulighed for at udvikle sig.

På vores eksisterende anlæg på Lerumbakken i Nørresundby, vil vi skabe rammerne og grundlaget for et mødested for byens børne- og familieliv. Her skal være et væld af aktivitetsmuligheder, hvorved byens børn har mulighed for at trives.

Ungdomsfodbold: Vi har fokus på det enkelte menneske, hvor vi forsøger at tilpasse vores udbud af tilbud til de krav og behov der er hos det enkelte medlem, men den enkelte må ikke overskygge klubben. Vi har fokus på, at vi skal understøtte forskellige behov og vil derfor udbyde hold med såvel et elitært som konkurrencepræget tilsnit, ligesom vi vil have fokus på hold med et mere motionspræget indhold. Uanset hvilket niveau man befinder sig på skal alle have en mulighed for at udvikle sig.

På vores eksisterende anlæg på Voerbjergvej (-U14 Lerumbakken) i Nørresundby, vil vi skabe rammerne og grundlaget for et mødested for byens ungdom- og familieliv hvor fodbold er udgangspunktet. Her skal skabes miljø der er udviklende for ungdommen og ungdomsfodbold og talentudviklingen under Talent9400.

Nørresundby FB er en fodboldklub og for al børne- og ungdomsfodbold i Nørresundby FB gælder det at vi går ind for DBUs koncept "Holdning og handlinger" og Aldersrelateret Træning.



(U5,) U6 og U7– mål og strategier, drenge og piger.

Minimum 50 spillere i hver årgang svarende til ca. ti hold:
Ingen indplaceringsmål for holdene. Tilmeldes DBU 3:3 fodbold.
Mix hold, drenge og piger, eller kønsopdelte hold.

I hver årgang "ansættes" en årgangsansvarlig træner, der virker som coach for de øvrige trænere i årgangen. Denne skal desuden have det overordnede overblik i årgangen – både træningsmæssigt og i forbindelse med modtagelse af nye spillere.

Der skal bruges én træner pr. seks spillere. Trænerne skal have forældre-/børneerfaring, og gerne fodboldmæssig erfaring, samt en pædagogisk forståelse for børnefodbold, og hvorfor børnene på denne alder spiller fodbold.

Træning tilbydes en time to gange om ugen.

Der skal være særligt fokus på:

- Modtagelse/indslusning af nye spillere.
- Fodboldmæssig og social udvikling af hver enkelt spiller, frem for resultater.

U8 og U9 – mål og strategier, drenge og piger.

Minimum 60 spillere i hver årgang svarende til ca. otte hold:
Ingen indplaceringsmål for holdene. Tilmeldes DBU 5:5 fodbold.
Kønsopdelte hold.

I hver årgang "ansættes" en årgangsansvarlig træner, der virker som coach for de øvrige trænere i årgangen. Denne skal desuden have det overordnede overblik i årgangen – både træningsmæssigt og i forbindelse med modtagelse af nye spillere.

Der skal bruges én træner pr. otte spillere. Trænerne skal have forældre-/børneerfaring, og gerne fodboldmæssig erfaring, samt en pædagogisk forståelse for børnefodbold, og hvorfor børnene på denne alder spiller fodbold. Der bør indgå trænere med minimum DBUs Børnebasis kurser/Aldersrelateret træning 5-8 år.

Træning to gange om ugen.

Der skal være særligt fokus på:

- Modtagelse/indslusning af nye spillere.
- Fodboldmæssig, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller, frem for resultater. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere.



U10 Drenge – mål og strategier

Minimum 40 spillere svarende til ca. fire hold.

Indplaceringsmål: to hold i A, et hold i B og et hold i C i DBU 5:5

Der skal bruges én træner pr. ni spillere. Af disse trænere skal én træner være afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold – gerne forældre. Der bør i årgangen indgå trænere med minimum DBUs Børnebasis kurser/Aldersrelateret træning 5-8 år samt Aldersrelateret træning 9-14 år.

Træning to gange om ugen samt tilbud om træning i Talent9400.

Der skal være særligt fokus på:

- At spillerne i denne alder ønsker at blive bedre, lære mere og at blive udfordret.
- Fodboldtekniske færdigheder.

U10 Piger – mål og strategier

Minimum 20 spillere svarende til ca. 3 hold.

Indplaceringsmål: et hold i A samt to hold i B i DBU 5:5

Der skal bruges én træner pr. ni spillere. Af disse trænere skal én træner være afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for pige- og børnefodbold – gerne forældre. Der bør i årgangen indgå trænere med minimum DBUs Børnebasis kurser/Aldersrelateret træning 5-8 år samt Aldersrelateret træning 9-14 år.

Træning to gange om ugen.

Der skal være særligt fokus på:

- At spillerne i denne alder ønsker at blive bedre, lære mere og at blive udfordret.
- Fodboldtekniske færdigheder.



U11 og U12 Drenge – mål og strategier

Minimum 40 spillere i hver årgang svarende til ca. fire hold.

Indplaceringsmål: to hold i A, et hold i B og et hold i C i DBU 8:8

Der skal bruges én træner pr. ni spillere. Af disse trænere skal én træner være afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten, at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen minimum indgå trænere med DBUs C licens. Resterende trænere bør have deltaget i et eller flere af DBUs Børnebasis kurser/Aldersrelateret træning 5-8 år og Aldersrelateret træning 9-14 år.

Træning to gange om ugen, dog tre gange træning for A hold i U12.

Spillerne i U11 tilbydes træning i Talent9400.

U12 spillere udtages til træning i Talent9400.

Der skal være særligt fokus på:

- At spillerne i denne alder ønsker at blive bedre, lære mere og at blive udfordret.
- Fodboldtekniske færdigheder.
- En gradvis løbende skoling til ungdomsfodbold og 11:11 fodbold. U12 kan evt. overlappe med U13 afdelingen i sidste halvår.

U11 og U12 Piger – mål og strategier

Minimum 30 spillere i hver årgang svarende til ca. tre hold.

Indplaceringsmål: et hold i A, et hold i B og et hold i C i DBU 8:8

Der skal bruges én træner pr. ni spillere. Af disse trænere skal én træner være afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten, at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen indgå trænere med minimum DBUs Børnebasis kurser/Aldersrelateret træning 5-8 år, Aldersrelateret træning 9-14 år og gerne C licens.

Træning to gange om ugen.

Der skal være særligt fokus på:

- At spillerne i denne alder ønsker at blive bedre, lære mere og at blive udfordret.
- Fodboldtekniske færdigheder.
- En gradvis løbende skoling til ungdomsfodbold og 9:9.



U13 Drenge – mål og strategier

3-4 hold

Indplaceringsmål Mesterrækken, A-rækken og B rækken

Den ansvarlige afdelingstræner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer.

Den ansvarlige afdelingstræner skal have særligt fokus på

- kamp-, trænings- og klubkultur

- tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11

- at alternative turneringer kan bruges som virkemiddel til fastholdelse af bredden

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Det tilstræbes at der er holdledere til alle hold.

Førsteholdet træner 3 gange ugentligt – øvrige som udgangspunkt 2 gange ugentligt.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben. U13 spillerne udvælges til Talent9400 træning.

U13 Piger – mål og strategier

2-3 hold

Indplaceringsmål Mesterrækken eller A-rækken og B rækken

Den ansvarlige afdelingstræner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden om pige/kvindefodbold.

Den ansvarlige afdelingstræner skal have særligt fokus på

- kamp-, trænings- og klubkultur

- tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11

- at alternative turneringer kan bruges som virkemiddel til fastholdelse af bredden

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Det tilstræbes at der er en kvindelig holdledere til alle hold.

Førsteholdet træner 3 gange ugentligt – øvrige som udgangspunkt 2 gange ugentligt.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben.



U-14 Drenge - mål og strategier

2-4 hold

Indplaceringsmål: Vest 1 / Vest 2, A-rækken, B rækken; Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Cheftræneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer. Minimum B Licens og gerne A-licens (evt. i gang med A-Licens).

Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde der er startet op i U13 drengeafdelingen.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning 3 gange om ugen, eventuelt 2 gange om uge for B rækken.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben

8:8 fodbold kan være et hjælpemiddel til at fastholde bredden i afdelingen.

U-14 Piger – mål og strategier

2-hold

Indplaceringsmål: Mesterrækken / A-rækken, B rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige/kvinde fodbold.

Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur, samt den aldersrelateret træning af ungdom. Forsat tilpasning og integrering fra 8:8 – 11:11, at 8:8 forsat kan bruges som virkemiddel til fastholdelse af bredden

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning op til 3 gange om ugen.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben



U-15 Drenge - mål og strategier

2-3 hold

Indplaceringsmål : Elite- / Mesterrækken. A-rækken, B rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer. U15 træneren skal have minimum B Licens og gerne A-Licens. Træneren skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra U13 og U14 afdelingen.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning 3 gange om ugen, evt. 2 gange om ugen for B hold.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben. 8:8 fodbold kan være et virkemiddel til fastholdelse af bredden

U-15 Piger – mål og strategier

2 hold

Indplaceringmål: Vest / A-rækken, B rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige/kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur, samt den aldersrelateret træning af ungdom. At 8:8 forsat kan bruges som virkemiddel til fastholdelse af bredden

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning op til 3 gange om ugen.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben



U-16 Drenge - mål og strategier

2-3 hold

Indplaceringsmål: Eliterækken, Mesterrækken, A-rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer. Den afdelingsansvarlige U16 træneren skal have minimum B Licens og gerne A-Licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra U13, U14 og U15 afdelingen. I øvrigt skal der være fokus på forventningsafstemningen mellem spillerne, trænerne og klubben fra U16. Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning 3 gange om ugen, eventuelt 2 gange om ugen for B hold.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben. 8:8 fodbold kan være et virkemiddel til at fastholde bredden.



U-17 Drenge - mål og strategier

2-3 hold

Indplaceringsmål: Vest, Serie 1, Serie 2, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner skal have A eller B Licens. Træneren skal sikre en forsat udvikling af spillet og spillerne der er startet op i de foregående år og afdelinger. Samtidig skal der i U17 ske en forventningsafstemning mellem spillerne, træneren og klubben.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning 3 gange om ugen, evt. 2 gange hvis der er behov for dette.

Der skal være særligt fokus på fastholdelse af efterskoleelever og studerende

U-17 Piger – mål og strategier

2 hold

Indplaceringsmål: Vest / A-rækken, B rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige/kvinde fodbold. Samtidig skal der i U17 ske en forventningsafstemning mellem spillerne, træneren og klubben. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings- og klubkultur, samt den aldersrelateret træning af ungdom. At 8:8 forsat kan bruges som virkemiddel til fastholdelse af bredden.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning op til 3 gange om ugen.

Nørresundby FB skal fremstå som et naturligt alternativt valg for spillere i det nærmeste opland evt. i samarbejde med moderklubben



U-19 Drengene – mål og strategier

2-3 hold

Indplaceringsmål: Vest, Serie 1, Serie 2, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner skal have A eller B Licens.

Han skal kunne sikre en fortsat udvikling af spillet og spillerne der er startet op i de foregående år og afdelinger. For U19 skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, træneren og klubben.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning 3 gange om ugen eller 2 gang om ugen hvis der er behov for dette.

Der skal være særligt fokus på fastholdelse af studerende, overgangen / integrering til seniorfodbold, samt udnyttelse af fleksibilitetsreglen primært for 2. - 3. holdsspillere

U-18 Piger – mål og strategier

1-2 hold

Indplaceringsmål; A-rækken, Evt. 8:8

Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillere fra Nørresundby FB og det nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især **menneskelige** kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige/kvinde fodbold. Samtidig skal der i U19 ske en forventningsafstemning mellem spillerne, træneren og klubben.

Øvrige trænere skal kunne bidrage til ovennævnte.

Der tilbydes træning op til 3 gange om ugen.

Der skal være særligt fokus på fastholdelse af studerende, overgangen / integrering til seniorfodbold samt udnyttelse af fleksibilitetsreglen primært for 2. holdsspillere

Der skal være særligt fokus på fastholdelse af efterskoleelever og studerende





Børne- og ungdomsfodbold

Nørresundby FB Hold-planer på en side

December 2015

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U5, U6, U7 drenge og piger
Kampform	3:3, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	Min. 50 spillere i hver årgang, svarende til ca. 10 hold.
Mål for indplacering	ingen mål for indplacering
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 6 spillere; 1 afdelingsansvarlig træner med uddannelse (gerne C kurser), fodboldmæssig og pædagogisk erfaring (ArOP); også gerne forældre med fodboldmæssig erfaring og pædagogisk forståelse som ønsker at tage kurser.
Profil af årgangen	Primært tanker på 3:3, men der kan godt af og til i træningen spilles 5:5. Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller. Det skal være leg men det er fodbold der tænkes. Det er vigtigere med træning / processen end kampene. Der kan være stor forskel på U5, U6 og U7 som der skal tages højde for.
Træningssekvens / tid	U5/6 - 1 gang ugentlig 1 time ugentligt, U7 2 gange ugentligt 1 timer pr. gang, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indedørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale og fokus	Modtagelse / indslusning af nye spillere, fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller , frem for resultater.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Boldkoordination, lodret vristspark, dribling, begyndende indersidespark spiller og bold, individuel træning, boldbasis, motorik, løbeskoling, leg og bevægelse, hurtige fødder, indre motivation, glæde, trivsel og selvtillid

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U8, U9 drenge og piger
Kampform	5:5, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	50 spillere i hver årgang svarende til ca. 6 hold
Mål for indplacering	Ingen indplacering mål for holdene.
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 8 spillere; 1 afdelingsansvarlig træner med uddannelse, fodboldmæssig og pædagogisk erfaring (ArOP) gerne med C Licens / kurser minimum DBU's børnebasis og Aldersrelateret træning 5-8 årige, også gerne forældre med fodboldmæssig erfaring og pædagogisk forståelse som ønsker at tage kurser
Profil af årgangen	Primært tanker på at der spilles 5:5. Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller. Det skal være leg men det er fodbold der tænkes. Det er vigtigere med træning / processen end kampene.
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale og fokus	Modtagelse / indslusning af nye spillere, fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller , frem for resultater. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Fodboldkoordination, lodret vristspark, dribling, indersidespark, finter, vendinger spiller og bold, individuel taktisk træning, boldbasis, 1:1, 4V4, 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt, koordination og motorik, løbeskoling, leg og bevægelse, hurtige fødder, indre motivation, glæde, trivsel og selvtillid, parathed, fokusering

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U10 Dreng
Kampform	5:5, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold / (mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 4 hold
Mål for indplacering	2xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil / profiler	1 træner pr. 9 spillere; 1 afdelingsansvarlig træner med uddannelse, fodboldmæssig og pædagogisk erfaring (ArOP) gerne med C Licens / kurser, også gerne forældre med fodboldmæssig erfaring og pædagogisk forståelse som ønsker at tage kurser. Der bør i årgangen indgå trænere med minimum DBU's Børnebasis kursus, samt aldersrelateret træning for 5-8 år og aldersrelateret træning for 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 5:5, skal præsenteres for 8:8; der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U10 tilbydes Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale og fokus	Modtagelse / indslusning af nye spillere, fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller , frem for resultater. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Fodboldkoordination, lodret vristspark, dribling, indersidespark, finter, vendinger spiller og bold, individuel taktisk træning, boldbasis, 1:1, 4V4, 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt, koordination og motorik, løbeskoling, leg og bevægelse, hurtige fødder, indre motivation, glæde, trivsel og selvtillid, parathed, fokusering

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U10 Piger
Kampform	5:5, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	20 spillere svarende til ca. 3 hold
Mål for indplacering	1xa, 2xb,
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 9 spillere; 1 afdelingsansvarlig træner med uddannelse, fodboldmæssig og pædagogisk erfaring (ArOP) gerne med C Licens / kurser, også gerne forældre med fodboldmæssig erfaring og pædagogisk forståelse som ønsker at tage kurser. Der bør i årgangen indgå trænere med minimum DBU's Børnebasis kursus, samt aldersrelateret træning for 5-8 år og aldersrelateret træning for 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 5:5, skal præsenteres for 8:8; der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Modtagelse / indslusning af nye spillere, fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller , frem for resultater. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Fodboldkoordination, lodret vristspark, dribling, indersidespark, finter, vendinger spiller og bold, individuel taktisk træning, boldbasis, 1:1, 4V4, 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt, koordination og motorik, løbeskoling, leg og bevægelse, hurtige fødder, indre motivation, glæde, trivsel og selvtillid, parathed, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U11 Dreng
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 3 hold
Mål for indplacering	1xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 9 spillere. Af disse trænere skal én træner være overordnet afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang i to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen minimum indgå trænere med DBU's C Licens. Resterende trænere bør have deltaget i et eller flere af DBU's C kurser, blandt andet Børnebasis, Aldersrelateret træning for 5-8 årige og Aldersrelateret træning 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 8:8; der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, dog 3 gange ugentligt for A hold, , 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U11 tilbydes Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	En fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Fodboldkoordination, lodret vristspark, driblinger, indersidespark, finter, vendinger, 1:1 sidevendt, 1:1 retvendt, agility, hurtige fødder, leg og bevægelse, løbe skoling, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U11 Piger
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30 spillere svarende til ca. 3 hold
Mål for indplacering	1xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 9 spillere. Af disse trænere skal én træner være overordnet afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang i to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen minimum indgå trænere med DBU's C Licens. Resterende trænere bør have deltaget i et eller flere af DBU's C kurser, blandt andet Børnebasis, Aldersrelateret træning for 5-8 årige og Aldersrelateret træning 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 8:8; der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	En fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Fodboldkoordination, lodret vristspark, driblinger, indersidespark, finter, vendinger, 1:1 sidevendt, 1:1 retvendt, agility, hurtige fødder, leg og bevægelse, løbe skoling, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U12 Dreng
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 4 hold
Mål for indplacering	2xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 9 spillere. Af disse trænere skal én træner være overordnet afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang i to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen minimum indgå trænere med DBU's C Licens. Resterende trænere bør have deltaget i et eller flere af DBU's C kurser, blandt andet Børnebasis, Aldersrelateret træning for 5-8 årige og Aldersrelateret træning 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 8:8, der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning. Årgangen er meget lærevillig.
Træningssekvens / tid	2 og 3 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U12 prikket Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	En fodboldmæssig, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13. U12 kan eventuelt overlappe lidt med U13 i sidste halvår af U12.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Finter, vendinger, driblinger, indersidespark, 1. berøring, 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt, agility, hurtige fødder, bevægelse, løbeskoling, koordination og motorik, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed,, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U12 Piger
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30 spillere svarende til ca. 3 hold
Mål for indplacering	1xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil /profiler	1 træner pr. 9 spillere. Af disse trænere skal én træner være overordnet afdelingsansvarlig træner og have ansvaret for den overordnede sportslige udvikling. Det er hensigten at den afdelingsansvarlige træner følger samme årgang i to år i træk. Alle trænere skal have fodboldmæssig erfaring samt pædagogisk forståelse for børnefodbold. Der bør i årgangen minimum indgå trænere med DBU's C Licens. Resterende trænere bør have deltaget i et eller flere af DBU's C kurser, blandt andet Børnebasis, Aldersrelateret træning for 5-8 årige og Aldersrelateret træning 9-14 årige.
Profil af årgangen	Primært 8:8, der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller, skal lære man godt kan være træt efter træning og kamp, aldersrelateret træning. Årgangen er meget lærevillig.
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	En fodboldmæssige, social og menneskelig udvikling af hver enkelt spiller. I denne alder ønsker spillerne at blive bedre og lære mere. Fodboldtekniske færdigheder Forældre skal nu forberedes på ændringer fra at være U10 spiller og blive ungdomsspiller som U13.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Finter, vendinger, driblinger, indersidespark, 1. berøring, 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt, agility, hurtige fødder, bevægelse, løbeskoling, koordination og motorik, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed,, fokusering. .

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U13 Dreng
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 4 hold
Mål for indplacering	M, A og B rækker
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens. Cheftræneren skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11 fodbold. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Primært 8:8 men der skal ske en udvikling mod 11:11. Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller. Aldersrelateret træning.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentligt (2 gange ugentligt for B hold), 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U13 Prikkes til Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Kommunikation til forældre og omgivelser i denne årgang er vigtig. Resultaterne i U13 8:8 afgør indplacering for efterfølgende U14 årgang i 11:11. U13 er en årgang hvor spillerne virkelig har lyst til at lære og lære nyt. Stadig fokus på processen.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Finter, vendinger, driblinger, indersidespark, 1. berøring, hovedstød, fodboldkoordination, lodret vristspark, halvt liggende vristspark, afslutninger, 1v1 retvendt, 1v1 sidevendt, 2v1, afslutningsspil, 1v1 defensivt, erobringsspil, agility, hurtige fødder, løbeskoling, koordination og motorik, hurtighedstræning, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U13 Piger
Kampform	8:8, DBU
Spillested	Lerumbakken
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30 spillere svarende til ca. 3 hold
Mål for indplacering	1xa, 1xb, 1xc
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige / kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11 fodbold. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Primært 8:8 men der skal ske en udvikling mod 11:11. Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller. Aldersrelateret træning.
Træningssekvens / tid	2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning,
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Kommunikation til forældre og omgivelser i denne årgang er vigtig. Resultaterne i U13 8:8 afgør indplacering for efterfølgende U14 årgang i 11:11. U13 er en årgang hvor spillerne virkelig har lyst til at lære og lære nyt.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Finter, vendinger, driblinger, indersidespark, 1. berøring, hovedstød, fodboldkoordination, lodret vristspark, halvt liggende vristspark, afslutninger, 1v1 retvendt, 1v1 sidevendt, 2v1, afslutningsspil, 1v1 defensivt, erobringsspil, agility, hurtige fødder, løbeskoling, koordination og motorik, hurtighedstræning, indre motivation, glæde, trivsel, selvtillid, parathed, fokusering.

HOLD detail plan på 1 side.

Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U14 Dreng
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold / (mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest 2, 1xA, 1xB, eventuel 8:8
Trænerprofil / profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens og gerne A-Licens, evt. i gang med A -licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra U13. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrage til ovennævnte.
Profil af årgangen	Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spiller. En forsættelse af den aldersrelateret træning fra U13. Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U14 prikket til Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Stadig fokus på processen. Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årsgange. Og Forsat højt informationsniveau til forældrene.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Forsat optimering af de tekniske færdigheder, og stadig mere taktisk træning. Den fysiske træning udgør en stadig større del af træningsprioriteten. I det hele taget er U14, U15 og U16 en årrække hvor spillerne skal mestre en lang række tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Begyndende "præsterende" mental træning.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U14 Piger
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30-32 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest, 1xM, 1x1, eventuel 8:8
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige / kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Forsat tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11 fodbold. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Der skal indgå bold i 85% af øvelserne og der skal være 1 bold til hver spille. En forsættelse af den aldersrelateret træning fra U13. Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Stadig fokus på processen. Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgange. Og Forsat højt informationsniveau til forældrene.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Forsat optimering af de tekniske færdigheder, og stadig mere taktisk træning. Den fysiske træning udgør en stadig større del træningsprioriteten. I det hele tager er U14, U15 og U16 en årrække hvor spillerne skal mestre en lang række tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Begyndende "præsterende" mental træning.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U15 Dreng
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest 2, M, 1x1, 1x2, eventuel 8:8
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens og gerne A-Licens, evt. i gang med A -licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra U13 og U14. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Der skal indgå bold i 85% af øvelserne. En forsættelse af den aldersrelateret træning for ungdom. Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau. U15 og U16 kan typisk være sidste årgange hvor ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U15 prikket til Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Stadig fokus på processen. Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgange. Forsat højt informationsniveau til forældrene.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Forsat optimering af de tekniske færdigheder, og stadig mere taktisk træning. Den fysiske træning udgør en stadig større del træningsprioriteten. I det hele tager er U14, U15 og U16 en årrække hvor spillerne skal mestre en lang række tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Begyndende "præsterende" mental træning.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U15 Piger
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold / (mål antal spillere og hold)	30-32 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest, 1xM, 1x1 eventuel 8:8
Trænerprofil / profiler	1 træner hold (11 spillere). Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige / kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Der skal indgå bold i 85% af øvelserne. En forsættelse af den aldersrelateret træning for ungdom. Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau. U15 og U16 kan typisk være sidste årgange hvor ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning, U15 prikket til Talent9400 træning
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Stadig fokus på processen. Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgange. Forsat højt informationsniveau til forældrene.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	Forsat optimering af de tekniske færdigheder, og stadig mere taktisk træning. Den fysiske træning udgør en stadig større del træningsprioriteten. I det hele tager er U14, U15 og U16 en årrække hvor spillerne skal mestre en lang række tekniske, taktiske og fysiske færdigheder. Begyndende "præsterende" mental træning.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U16 Dreng
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	40 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest 2, 1XM, 1x1
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens og gerne A-Licens, evt. i gang med A -licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra forgående år. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Der skal indgå bold i 85% af øvelserne. En forsættelse af den aldersrelateret træning for ungdom. Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau. U15 og U16 kan typisk være sidste årgange hvor ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Stadig fokus på processen. Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgange. For årgangen skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, trænerne og klubben. Om noget er fodbold andet en fodbold i disse årgange.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	For U16 skal spilleren mestre næsten alle tekniske og taktiske færdigheder og den fysiske træning skal køre meget omkring agility, styrketræning, hurtighedstræning, frekvenstræning og skadeforbyggende træning. På det mentale område er det begyndende spændingsregulering, stres håndtering, præsterer under pres og vinderadfærd.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U17 Dreng
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30-32 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest 2, 1xM, 1X1
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens og gerne A-Licens, evt. i gang med A -licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur og forsætte det udviklende arbejde fra forgående år. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau. U17 er typisk en kompliceret årgang og ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen. Og hvor uddannelse, arbejde og andet har en meget høj prioritet. Det bedste vil forsat det bedste hvorimod andre / resten har større fokus på det sociale og at spille fodbold for hygge sig.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgang. For årgangen skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, trænerne og klubben. Der skal være særligt fokus på fastholdelse af efterskoleelever og studerende. Om noget er fodbold andet en fodbold i disse årgange.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	I U17 skal alle de tekniske, taktiske og de fleste fysiske færdigheder mestres og være optimeret. Den mentale træning med "vinderadfærd" har prioritet.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2015
Årgang	U17 Piger
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	30-32 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xM, 1x1
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige / kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Tilpasning og integrering fra 8:8 til 11:11 fodbold. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Begyndende større niveau forskelle og ambitions niveau. U17 er typisk en kompliceret årgang og ønsket at lære ikke er "homogent" for hele årgangen. Og hvor uddannelse, arbejde og andet for en meget høj prioritet. Det bedste vil forsat det bedste hvorimod andre / resten har større fokus på det sociale og at spille fodbold for hygge sig.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen og i det videre forløb i kommende årgang. For årgangen skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, trænerne og klubben. Der skal være særligt fokus på fastholdelse af unge under uddannelse. Om noget er fodbold andet en fodbold i disse årgange.
For årgangen (fodbold og socialt)	Udfyldes på workshoppen
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	I U17 skal alle de tekniske, taktiske og de fleste fysiske færdigheder mestres og være optimeret. Den mentale træning med "vinderadfærd" har prioritet.

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U19 Piger
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold /(mål antal spillere og hold)	25-30 spillere svarende til ca. 1-2 hold
Mål for indplacering	1xKVAL
Trænerprofil /profiler	1 træner hold (11 spillere). Den afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer samt viden og uddannelse i forhold til pige / kvinde fodbold. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrag til ovennævnte.
Profil af årgangen	Årgangen før spillerne bliver senior Typiske niveau forskelle for færdigheder og ambitions niveau. U18 er typisk en kompliceret årgang og ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen. Og hvor uddannelse, arbejde og andet for en meget høj prioritet. Det bedste vil
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen. For årgangen skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, trænerne og klubben. Der skal være særligt fokus på fastholdelse unge under uddannelse. Om noget er fodbold andet en fodbold i disse årgange.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	

HOLD detail plan på 1 side.	
Gennemgås hver halve år, næste gang	01.06.2016
Årgang	U19 Dreng
Kampform	11:11, DBU
Spillested	Voerbjergvej
Antal spillere og hold / (mål antal spillere og hold)	30-32 spillere svarende til ca. 2 hold
Mål for indplacering	1xVest, 1x1 og 1x2.
Trænerprofil / profiler	1 træner hold (11 spillere). Afdelingsansvarlige træner skal kunne tiltrække og fastholde spillerne fra FC Solsiden og nærmeste opland. Træneren skal både have sportslige og især menneskelige kompetencer. Den afdelingsansvarlige træner bør have minimum B-Licens og gerne A-Licens, evt. i gang med A -licens. Den afdelingsansvarlige træner skal have særligt fokus på kamp-, trænings-og klubkultur og fortsætte det udviklende arbejde fra forgående år. Øvrige trænere, som også skal være uddannet, skal kunne bidrage til ovennævnte.
Profil af årgangen	Årgangen før spillerne bliver senior. Typiske niveau forskelle for færdigheder og ambitions niveau. U19 er typisk en kompliceret årgang og ønsket om at lære ikke er "homogent" for hele årgangen. Og hvor uddannelse, arbejde og andet for en meget høj prioritet. Det bedste vil fortsat det bedste hvorimod andre / resten har større fokus på det sociale og at spille fodbold for hygge sig.
Træningssekvens / tid	3 x 1 1/2 time ugentlig og 2 x 1 1/2 time ugentligt, 1 gang om ugen i vinterperiode plus indendørstræning.
Turneringsdeltagelse	
FCS Materiale	Vi skal være opmærksom på hvordan spillernes niveau udvikler sig og ambitionerne i afdelingen. For årgangen skal der ske en forventningsafstemning mellem spillerne, trænerne og klubben. Der skal være særligt fokus på fastholdelse unge under uddannelse. Om noget er fodbold andet en fodbold i disse årgange.
For årgangen (fodbold og socialt)	
Særlige trænings fokusområder for aldersgruppen	



Børne- og ungdomsfodbold

Nørresundby FBs spiller- og træningsudvikling planer fra U6 til U19.

December 2015

Spillerudviklingsmodel 5 - 19 år ??? I FC Solsiden				
Aldersgruppe	5-8 år	9-12 år	13-17 år	17-? År
Alternativ aldersgruppe	5-9 år	10-13 år	14-16 år	17-? år
Hvorfor kommer børn til fodbold?	Sjovt Kammerater Bevæge Sig Spejle sig (Ronaldo effekten) Mesteringsbehov	Blive bedre Sjovt Kammerater Bevæge sig Identitet	Bliver Bedre Konkurrence Kammerater Elite aspektet (status)	Blive bedre Konkurrence Elite aspektet (status) Kammerater Identitet Livsstil / Job
Hvorfor skal børn komme til fodbold?	Sjovt Kammerater For at øve sig.	Blive bedre Sjovt Kammerater Udvikle sig Taktisk, Fysisk, Mentalt og Teknisk.	Blive bedre Konkurrence Elitementaltitet (personlighed) Socialisering Udvikle sig taktisk og mentalt.	Elitementaltitet Konkurrence Perfektionering Optimering af færdigheder
Undervisningsmetode.	Vis-vis-vis Bloktæning Træning Deduktiv Formel-funktionel	Vis - forklar - vis Bloktæning - træning randomiseret Hel - del metoden Deduktiv - Induktiv Formel - funktionel	Vis - forklar - Vis Hel - del - hel metode Seriel - randomiseret træning Deduktiv - induktiv Formel - funktionel	Hel - del - hel metoden Seriel træning - randomiseret Deduktiv - Induktiv Formel - funktionel
Træneradfærd	Motiverende Igangsætter Underviser Procesorienteret	Underviser Motiverende Vejleder Procesorienteret	Vejleder Instruktør Coach Udviklingsorienteret / procesorienteret	Vejleder Instruktør Coach
Træningstyper	Gruppetræning Selvtræning	Individuel træning Gruppetræning Selvtræning	Individuel træning Gruppetræning Selvtræning Holdtræning	Individuel træning Gruppe træning Selvtræning Holdtræning
Trænings- / aktivitetsmængde	5-8 timer om ugen 2-3 gange om ugen 1 - 1 1/2 time 4-6 timer selv-træning / gade- fodbold	8-15 timer om ugen 3-4 gange om ugen 1 1/2 time 8-10 timer selv-træning, gade- fodbold, individuel træning, alsidig træning	15-17 timer om ugen 4-6 gange om uge 1 1/2 time 4-6 timer selvtræning / gadefodbold / individuel træning	4-7 gange om ugen 1 1/2 - 2 timer 4-6 timer selvtræning / individuel træning
Spillerudvikling (SUM)	FUN-damentals - spilleren udvikler de vigtigste basale bevægelsesfærdigheder, der danne fundamentet for yderlig udvikling	Lær for at lære / træne for at træne - spillerne lære at træne i denne fase, - at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.	Lær for at lære / konkurrence træning. Ved siden af udvikling blive evne til at tackle kravne i kamp vigtige.	Træne for at vinde udover udvikling skal evnen til vinde kampe prioriteres.
		Niveau deling 25/50/25	Selektion og Niveau deling 25/50/25	
		12, 13, 14, 15 år - meget motiveret for at lære		
	De mindste spillere skal frem for alt have de sjovt og lege sig til færdighederne, og uden for megen voksenindblanding	De 9-14 årige skal frem for at træne i at udvikle sig teknisk og sent i perioden også udvikle spring og spurt. De 15-18 årige skal primært træne med at udvikle sig taktisk, mentalt og fysisk., dåles at de kan ruste sig til en karriere i fodbold.		De 18-21 årige skal træne for at udvikle deres taktiske forståelse og mentale styrke og generelt optimerer de andre områder.

Træningsudviklingsmodel for NFB fra 5 til ??? År

Aldersgruppe	5-8 år	9-12 år	13-17 år	17-? År
Alternativ aldersgruppe	5-9 år	10-13 år	14-16 år	17-? år
Teknisk Træning	Basisteknik Mig og min bold Boldkoordinantion Teknik basis Alsidig træning Koordination	Teknik Sparkeformer 1 berøinger Driblinger Finter Hovestød Vendinger	Anvendt teknik Hovedstød Pasninger Afslutninger 1 berøring Indlæg 1v1 situationer	Andvendt teknik i højt tempo Teknisk træning med udgangspunkt i DBU's udviklingssystem
Taktisk Træning	Rationelle færdigheder Hvad skal spilleren forholde sig til? Spilleren - bolden Spillet er træneren 1v1 4v4 Boldbasis	Spilleren - bold- medspiller - modspiller Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i Småspil (1v1 7v7) Over og undertalssituationer	Spilleren - bold - medspiller - modspiller - holdspil Holdtaktik der indeholder Forsvarsspil Erobringsspil Opbygningsspil Afslutningsspil Omstillingsspil 8v8 og 11v11	Spilleren - bold - medspiller - modspiller - holdspiller - omgivelser Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem
Fysisk Træning	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen Hurtighed Styrke (egne kropsvægt Bevægelighed Agility Dynamisk balance spring/sprinttræning via leg Løbeskoling	Spring og spring Frekvenstræning (hurtige fødder) Opbygning af fysik Træningsmægte op Brug af egen kropsvægt Agility Balance Styrketræning Spring og sprinttræning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Vægttræning Først teknisk udvikling siden fysisk udvikling Skadeforebyggende træning Agility Styrketræning Spring og sprinttræning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Optimering af præsentations parametre integreret fysisk træning Agility styrketræning spring og sprinttræning stabilitetstræning og aerob træning med bold
Mentalt	Indre motivation Trivsel Glæde og Kompetancer	Afspænding Indre motivation Målsætning Visualisering Parathed Fokusering Indre dialog	Selvtillid Spændingsregulering Præsterer under pres Stresshåndtering Parathed og fokusering Målsætning motivation	Konkurrencestrategier topspillerattitude og vinderadfærd
Kultur Sociologisk	Det gode fodboldmiljø	Det gode fodboldmiljø	Udvikle konkurrence og elitekultul Ener i fællesskabet	Udvikle konkurrence og elitekultur Ener i fællesskabet Ener i forhold til omgivelserne
Læringsmiljø	Træneren er engangeret og procesfokuseret	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav	Træneren sigter på at skabe og opnå resultater



Børne- og ungdomsfodbold

Nørresundby FBs prioritetsplaner for træning af færdigheder.

December 2015



Aldersrelateret og niveaumæssig træning af færdigheder

Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Emne															
Teknisk Træning															
Fodbolddoordination	1			2				3			4				
Lodret vristspark	1			2					3			4			
Indersidespark		1		2					3	3	4				
Halvliggende vristspark						1	2			3			4		
1. berøring				1			2			3			4		
Driblinger		1			2				3				4		
Vendinger				1		2				3			4		
Finter		1				2				3			4		
Hovedstød		1					2				3		4		
Afleveringer							1		2		3		4		
Afslutninger						1		2			3		4		
Indlæg									1		2	3		4	
Taktisk Træning															
1:1 Retvendt			1		2				3				4		
1:1 Sidevendt			1		2				3				4		
1:1 Rygvendt						1			2		3		4		
1:1 Defensivt						1		2		3			4		
2:1					1		2				3		4		
Opbygningsspil						1		2				3	4		
Afslutningsspil						1		2				3	4		
Forsvarsspil							1		2			3	4		
Erobringsspil							1			2		3	4		
Omstillingsspil									1	2		3	4		
Standardsituationer									1		2	3	4		
1= Introduktion															
2=Øver færdighed															
3=skal mestre færdighed															
4=optimeret															
Periode med højeste træningsprioritet, vægtning af færdighed															



Aldersrelateret og niveaumæssig træning af færdigheder

Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Emne															
<u>Fysisk Træning</u>															
Motorik og koordination	1		2						3		4				
Løbeskoling	1			2				3		4					
Agility	1			2			2			3			4		
Fysisk træning gennem leg og bevæg	1	2													
Styrketræning				1			2			3			4		
Hurtighedstræning						1		2			3			4	
Frekvenstræning, hurtige fødder		1			2				3			4			
Skadeforbyggende træning							1		2				3		4
Springtræning						1			2				3		4
<u>Mental Træning</u>															
Indre Motivation															
Glæde															
Trivsel															
Kompetancer															
Målsætninger						1			2			3		4	
Visualisering						1			2			3		4	
Parathed	1		2				3			4					
Fokusering		1					2		3	4					
Indre Dialog						1			2			3		4	
Afspænding						1			2			3		4	
Selvtillid	1									2		3		4	
Spændingsregulering										1		2		3	4
Præstere under pres											1	2	3	4	
Streshåndtering											1	2	3	4	
Konkurrencestrategier												1	2	3	4
Topspillerattitude												1	2	3	4
Vinderadfærd										1			2	3	4
1= Introduktion															
2=øver færdighed															
3=skal mestre færdighed															
4=optimeret															
Periode med højeste træningsprioritet, vægtning af færdighed															

