



TRÆNERVEJLEDNING

Boldklubben Hekla
En praktisk guide til trænere
2026

INDHOLD

Introduktion	3
Roller på holdet.....	4
Ny i Hekla	7
Hekla tilbyder til trænere	9
Sponsorater på årgange.....	9
Kampklar	10
Holdtilmelding til DBU-turneringer	11
Kampe og stævner	12
Materialer til jeres hold.....	15
Børneudviklingstrænerens rolle	16
Sociale aktiviteter og arrangementer.....	17
Ungtrænere.....	19
Uddannelse og kurser	20
Hekla er DBU Børneklub.....	22
Ekstra træningstilbud i BK Hekla	23
Det gode træningsmiljø.....	24
Guide til Better Coaching.....	25



Introduktion

Velkommen som træner i Boldklubben Hekla. Du er og bliver en vigtig del af vores fællesskab. Vi er derfor utroligt glade for, at du har valgt at hjælpe til som træner!

I samspil med dig, det øvrige træner-team, børneudviklingstræneren og klubben sørger vi i Hekla for at skabe et trygt sted at udvikle sig som fodboldspiller og ikke mindst som menneske.

Denne vejledning er lavet for at give dig det bedst mulige udgangspunkt som træner i Hekla og fungerer som et praktisk opslagsværk i din hverdag. Den inkluderer de væsentligste informationer, vi som klub har erfaret, at en træner har brug for. Så når du i fremtiden er usikker på en bestemt ting, kan du altid vende tilbage til dette dokument og forhåbentligt få svaret eller i det mindste finde kontaktoplysninger på en person, der kan hjælpe dig.

God læsning, og endnu engang tak, fordi DU er med til at gøre Hekla til den klub, vi er.

Roller på holdet

Et hold i Hekla består typisk af en chefræner, trænere, assistenttræner(e), eventuelt ungtræner(e), og en eller flere holdleder(e). Trænerteamet står for at koordinere de sportslige opgaver og forventningsafstemme i trænerteamet og med forældrene om, hvem der har hvilke ansvarsområder omkring holdet.

Chefræner	Overordnet ansvarlig og bindeled mellem klubben og den resterende trænerstab samt forældregruppe
Træner	Primært ansvarlig for det sportslige (træning og kampe/turneringer)
Assistenttræner	Assisterer i enkelte træningspas eller kampe, hvor der er brug for hjælp
Ungtræner	En eller flere spillere fra en ældre årgang i Hekla, som hjælper til som træner på holdet
Holdleder	En (eller flere) forældre, som ikke er en del af trænerstaben, men som er ansvarlig for det ikke-sportslige såsom sociale arrangementer og ture

Chefræner

Ansvar og opgave

Den ansvarlige for holdets samlede indhold. Cheftræneren står for niveaudeling/differentiering sammen med børne- eller ungdomsudviklingstræneren og sikrer, at alle børn får lige meget spilletid i kampe – i overensstemmelse med DBU's børnesyn.

Rolle i klubben

Bindeled mellem klubben, børne- eller ungdomsudviklingstræneren, trænerteamet og forældrene. Implementerer klubbens værdier i hverdagen og står inde for dem over for forældregruppen, øvrige trænere og spillere (med støtte fra børneudviklingstræner og bestyrelse).

Krav

Chefrænere for U6 og op, skal som minimum have gennemført DBU's C1-trænerkursus.

Træner/Børnetræner

Ansvar og opgave

Har det primære ansvar for at afvikle træning og kampe. Bidrager til det sportslige indhold og børnevenlige læringsmiljøer med fokus på at tilpasse sin stil til målgruppen.

Arbejdsbelastning

Der bør være mindst én aktiv træner per otte spillere – enten forældre, ungtrænere eller andre trænere – der støttes af børneudviklingstræner og cheftræner. Som træner forventes man at deltage i minimum 50% af holdets træninger.

Støtte og udvikling

Trænerne understøttes fagligt og udvikles løbende gennem undervisning og sparring med børne- eller ungdomsudviklingstræneren.

Assistenttræner

Ansvar og opgave

Deltager i udvalgte træninger og kampe, hvor ekstra hænder er nødvendige. Støtter op om hovedtræningen og bidrager aktivt til aktiviteter og trivsel.

Formål

Giver ekstra opmærksomhed, hjælper med øvelser eller smågrupper og aflaster trænerne, så kvalitet og relationer i træningen bevares.

Ungtræner

Hvem er det?

En eller flere spillere fra en ældre årgang i Hekla, som hjælper som trænere på yngre hold.

Rolle og værdi

Ungtrænere hjælper med træning og fungerer som rollemodeller og brobyggere mellem aldersgrupper – og styrker fællesskab og kontinuitet.

Udvikling

Det er vigtigt, at ungtrænere får støtte og redskaber til deres rolle – gennem undervisning og anerkendelse fra alle omkring holdet.

Holdleder / Social ansvarlig

Ansvar og opgave

En eller flere forældre – uden trænerrolle – der tager ansvar for alt det praktiske og sociale: Booking og afholdelse af stævner, ture og sociale aktiviteter. F.eks. kan en holdleder udføre månedlige fællesspisninger i cafeen.

Formål

Sikrer, at trænerne kan fokusere på det sportslige, mens det logistiske og sociale fungerer. Kan også bidrage aktivt til fællesskabet styrkende aktiviteter på og uden for træningsbanen.

Ny i Hekla

Ny spiller starter i Hekla

Som træner er du den første vigtige kontakt for en ny spiller og familie. Det er afgørende, at vi tager godt imod og giver en tryk start, hvor både spilleren og forældrene føler sig velkomne.

Første møde

- Hils på spilleren og forældrene, og præsentér dig selv
- Fortæl kort om klubbens kultur og værdier: glæde, fællesskab, tryghed og lyst til læring. Henvis til vores hjemmeside og punktet [Om BK Hekla](#).
- Giv en praktisk intro: hvor man klæder om, hvordan træningen forløber, og hvem de andre trænere er.

Træningsdage (prøveperiode)

- Spilleren får som udgangspunkt **to gratis prøvetræninger**.
- Sørg for, at spilleren bliver inkluderet i øvelserne fra start – tildel evt. en makker, der kan hjælpe.
- Efter træningen: Tjek ind med spilleren og forældrene, og hør hvordan det gik.

Efter prøveperioden

- Hvis spilleren ønsker at fortsætte, hjælper du forældrene med at blive oprettet i klubben og **Kampklar-appen**. Gennemgå kort, hvordan man melder til/fra kampe og træning.
- Henvis til klubbens hjemmeside eller kontaktpersoner, hvis der er spørgsmål om kontingent eller praktiske ting.
- Bed forældre læse [vores forventninger til forældre her](#).

Ny træner starter i Hekla

Når en ny træner tilknyttes et hold, er det vigtigt, at vi sikrer en god og tryk start. En tydelig introduktion gør, at træneren hurtigt føler sig som en del af Hekla-fællesskabet og ved, hvad der forventes.

Introduktion til klubben

- Velkomst ved børneudviklingstræner eller årgangens cheftræner.
- Kort præsentation af Heklas værdier og børnesyn (Glæde, Fællesskab, Tryghed og Lyst til læring).

- Praktiske ting:
 - **Børneattest:** For at være træner i Hekla skal trænerne have ren børneattest. Dette skaffes ved at skrive hvilket hold og hvilken rolle personen har, samt sende nedenstående information til vores klubchef på mail: info@bkhekla.dk. Herefter opretter klubchefen den nye træner.
 - Fulde navn:
 - E-mail:
 - Tlf.nr.:
 - Adresse:
 - CPR:
 - **Tøjpakke:** Hjælp den nye træner i gang med at få en tøjpakke. Kontakt materialeansvarlige på: Materialer@bkhekla.dk
 - **Banebooking:** Ved særskilte arrangementer og kampe, som ikke er arrangeret af DBU, skal baneansvarlige i Hekla have information. Kontaktinformation: baner@bkhekla.dk

Introduktion til holdet

- Møde med det eksisterende trænersteam, hvor roller og forventninger aftales.
- Første træningspas afvikles altid sammen med en erfaren træner – ingen nye trænere står alene fra start.

Klubbens systemer og redskaber

- Intro til Kampklar (kampe, tilmeldinger og kommunikation).
- Intro til Better Coaching-app og træningsplanlægning.
- Henvisning til denne trænervejledning for praktiske spørgsmål.

Uddannelse og udvikling

- Nye trænere tilbydes *DBU C1-kursus* som minimum.
- Mulighed for tæt sparring med børneudviklingstræner især i den første periode.

Det sociale

- Nye trænere inviteres til næste trænermøde og sociale arrangementer.
- Fokus på, at de bliver en del af klubbens fællesskab både på og udenfor banen.

Hekla tilbyder til trænere

Tøjpakke

I koordinering med vores materialeansvarlige sørger klubben for, at du som træner er i besiddelse af minimum en over- og underdel, der stemmer overens med sæsonen. Hvis du ikke modtager tøj fra start, bedes du kontakte materialeansvarlige på mail:

Materialer@bkhekla.dk

Uddannelse & træningsværktøjer

- [Intern og ekstern uddannelse](#)
- Faglig sparring med vores [børne- og ungdomsudviklingstrænere](#)
- Adgang til [Better Coaching](#), som er et værktøj til at koordinere træningen på holdet

Økonomiske fordele

- Godtgørelse
- Som medlem i Hekla får man 10% rabat i Amager Sport. Dette gælder også medlemmer der ikke er trænere. For at modtage rabatten, skal man blot nævne at man er medlem af Hekla i butikken
- Bidrag til [udlandsture](#)

Sociale trænerarrangementer udbudt af klubben

Eftersom vi i Hekla gør meget ud af at styrke fællesskabet i børne og ungdomssegmentet, er det også vigtigt at styrke det sociale fællesskab trænerne imellem. Derfor bestræber vi os på at lave flere sociale arrangementer, som er gratis for trænerne at deltage i.

Sponsorater på årgange

Hvis en forælder, virksomhed eller anden aktør ønsker at sponsorere en årgang i BK Hekla, ser vi det som en positiv mulighed for at styrke miljøet omkring holdet. Alle sponsorater skal dog altid koordineres med klubbens formand, inden der indgås nogen form for aftale. Dette sikrer, at sponsoratet er i tråd med klubbens værdier, eksisterende samarbejder og retningslinjerne. Formandens kontaktoplysninger [findes nederst](#) i vejledningen.

Kampklar

Kampklar er DBU's officielle system til at:

- Tilmelde spillere til træning og kampe.
- Oprette aktiviteter (træning, kampe, begivenheder) for årgangen.
- Kommunikere med forældre og spillere.
- Holde styr på afbud og planlægge holdudtagelser.

Som træner er Kampklar et vigtigt værktøj i din hverdag. Når det bruges rigtigt, skaber det klarhed for både trænere og forældre – og det minimerer usikkerhed og misforståelser op til kamp.

Kampoprettelse

Sådan gør du – trin for trin:

1. Log ind via DBU's hjemmeside eller DBU Fodbold app

- Brug din personlige profil (den du er oprettet med som træner i klubben).
- Vælg dit hold under "Mine hold".

2. Opret kampen

- Kampe i DBU-turneringer oprettes automatisk.
- Venskabskampe og stævner skal du selv oprette manuelt.

3. Tildel spillere til kamptruppen

- Klik på kampen → "Trup" → vælg spillere.
- Tilføj evt. noter (fx mødetid og sted).

4. Send kampinvitation ud i god tid

- Helst minimum 1 uge før kamp – gerne tidligere.
- Forældrene modtager en notifikation og kan melde børnene til eller fra.

5. Følg op på tilmeldinger

- Tjek dagligt op til kampen, om der er afbud, så du kan planlægge holdet.

- Send evt. en venlig påmindelse i appen.

6. Efter kampen (Hvis der er overskud)

- Giv evt. feedback til forældre/spillere via Kampklar eller i træningsregi.

Gode råd

- Aftal tydeligt med forældre: "Vi melder til eller fra senest [X] dage før kamp."
- Brug "Beskeder" i Kampklar til fælles info – men pas på med for mange beskeder.
- Sørg for, at ALLE spillere er korrekt oprettet og koblet til deres forældre.
- Husk, at børn under 18 skal meldes til/fra af deres forældre – ikke dem selv.

Har du problemer?

Ved tekniske udfordringer, manglende spillere eller problemer med adgang:

→ Kontakt [dreng- eller pigeformanden](#).

Guide for spillere og forældre

Hvis spillere eller forældre har svært ved brugen af kampklar, kan I henvise til [dette link](#).

Holdtilmelding til DBU-turneringer

Ved efterårs- og forårssæsonen samt ved "vinterbold" skal der tilmeldes hold til DBU-turneringer. Der vil komme en mail fra klubben om, hvornår der skal indberettes om antallet af hold.

Det er en god idé at have en ansvarlig for dette i trænerstaben, eftersom det kan variere fra sæson til sæson. Har man en ansvarlig, er den person altid opdateret med viden om, hvor mange hold der kan være relevante.

Har dit segment tilknyttet en børne- eller ungdomsudviklingstræner, bør holdtilmeldingen drøftes med vedkommende.

Kampe og stævner

Kamplederen

I Boldklubben Hekla har vi til de fleste 5- og 8-mandskampe afsat kampledere til at dømme. Kamplederne er ungdomsspillere fra Hekla, og de er alle uddannet.

Vi prioriterer et trygt og støttende miljø for vores kampledere under afvikling af kampe. Som træner har du ansvar for at sikre, at kamplederen føler sig tryk og støttet. Dette indebærer at håndtere udfordringer og opføre sig som et godt eksempel for spillere, forældre og modstandere.

Din adfærd er afgørende for at skabe et positivt kampmiljø, hvor kamplederen kan udføre sine opgaver og give børnene en god kampoplevelse.

På Heklas [hjemmeside](#) kan du se 5 retningslinjer for at skabe de bedste rammer for kamplederen.

Stævner i Hekla

Stævner er en fantastisk måde for spillerne at få erfaring med kampspil i et sjovt og udviklende miljø. Her får børnene mulighed for at afprøve det, de lærer til træning, opleve holdfællesskab på en ny måde og mærke glæden ved at spille flere kampe på samme dag. Stævner er samtidig en vigtig del af børnenes fodboldrejse – de lærer at samarbejde, håndtere både sejre og nederlag, og styrker deres relationer til både holdkammerater og trænere.

Det gode værtskab

Det gode værtskab kan være mange ting. Vi er for eksempel udfordret på parkeringsmuligheder, hvorfor der er tendens til at parkere ulovligt på vejen. Det kan derfor være en god service at informere modstandere om, at der uddeles parkeringsbøder. På [linket her](#) finder du en guide for det gode værtskab, når du skal arrangere et DBU-stævne i Hekla.

Tilmelding til stævner

Ønsker man at have flere hold med til et specifikt stævne, kan man [kontakte klubbens kasserer](#).

Overnatningsstævner

Når I planlægger overnatningsstævner eller ture, anbefaler vi, at I koordinerer med andre årgange. Det giver mulighed for fælles transport, større fællesskab og en endnu bedre

oplevelse for børnene – både sportsligt og socialt. Samtidig gør det planlægningen lettere for klubben og sikrer, at alle hold får mest muligt ud af oplevelsen.

Tilskud fra Hekla

- Klubbens politik inkluderer som udgangspunkt dækning af **startgebyr for stævner**.
 - Enten betaler man selv og sender kvittering til kasserer@bkhekla.dk og så refunderes udlæg.
 - Eller også sender man opkrævning til kasserer@bkhekla.dk og så betales den ved førstkommande kontordag.
- Stævner med overnatning er ofte forbundet med en deltagerbetaling, både for spillere og trænere. Trænerens deltagelse dækkes af klubben (max. 1500 kr.). Der er et max. for hvor mange trænere, der dækkes af tilskud.
 - 3-mandsstævner = 1 træner pr. hold
 - 5-/8- og 11-mandsstævner = 2 trænere pr. hold
- Der kan én gang årligt søges om tilskud til medlemmers deltagerbetaling. Satsen er pt. 300 kr.
- Klubben dækker IKKE eventuelle transportomkostninger til/fra stævnerne.
- Ansvar for at søge tilskud påhviler trænerteamet.
- Medlemmer, der er i restance til klubben, kan IKKE modtage tilskud.

Andre kampformer

Der er flere måder at spille kampe på, udover DBU's turneringer og private stævner. Der findes hjemmesider, apps og Facebooksider, hvor der kan koordineres venskabskampe. Spørg her [børneudviklingstræneren](#) til råds om, hvilke kampe der giver mening for jeres hold.

Gebyrer for udeblivelse

Udebliver man for et stævne/kamp eller melder afbud for sent, bliver Hekla opkrævet et gebyr. Dette er desværre en forholdsvis stor post i det årlige regnskab, og vi vil langt hellere bruge pengene på sociale arrangementer eller nye bolde.

Nedenfor er der eksempler på de typiske gebyrer, vi som klub modtager.

Udeblivelse eller afbud til kamp

For alle børne- og ungdomshold gælder følgende regler:

- Inden onsdag kl. 12.00 skal der sendes mail til info@dbukoebenhavn.dk, hvor der informeres om afbud – det er god stil også at give modstanderen direkte besked.

For ungdomshold i fællesrækker, skal der gives besked til info@dbusjaelland.dk og ligeledes modstander.

Det er VIGTIGT, at kassereren sættes cc på disse mails – kasserer@bkhekla.dk

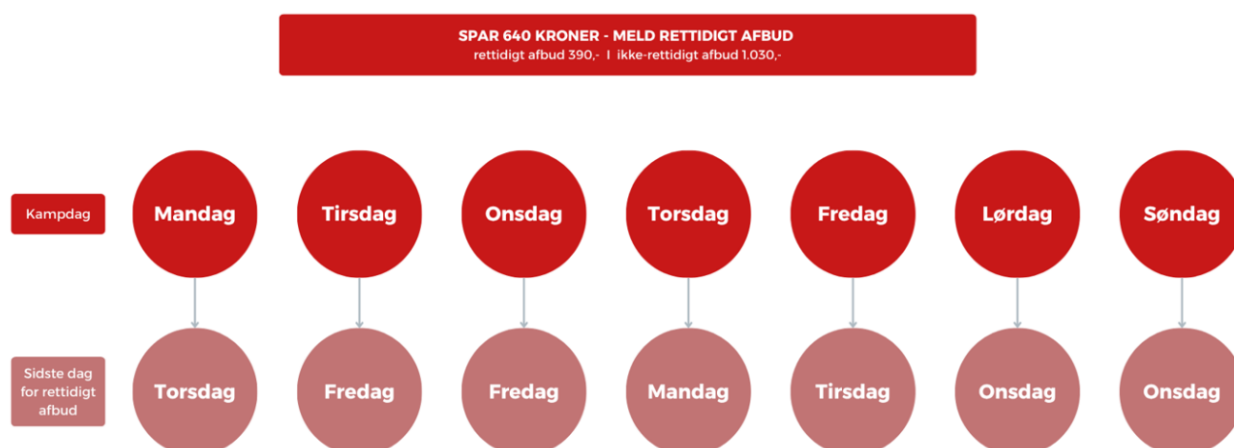
- Rettidigt afbud (senest 2 spilledage før) koster ca. **390 kr.**
- For sent afbud eller udeblivelse koster ca. **1.030 kr.**
- Ved VinterBold: **130 kr.** ved rettidigt afbud / **650 kr.** ved udeblivelse uden afbud.

Manglende eller forkert holdkort (U13+)

- Manglende holdkort: Man taberdømmes og skal betale: ca. **230 kr.**
- Urigtige oplysninger: ca. **540 kr.**

Ikke-spilleberettiget spiller

- Ca. **540 kr.** pr. spiller + evt. yderligere bøder.



Kampflytning

- Mere end 21 dage før: ca. **250 kr.**
- Mindre end 20 dage før: ca. **450 kr.** Som trænersteam er det jeres ansvar at:
 - Melde afbud i god tid, hvis holdet ikke kan stille.
 - Sikre korrekt udfyldt holdkort i Kampklar (U13 og op).
 - Kun bruge spilleberettigede spillere.

Selve håndteringen af betalinger og økonomi tager klubben sig af – men **dine handlinger har direkte betydning for, om klubben pålægges unødige bøder.**

Materialer til jeres hold

Liste af materialer

- Bolde - 1 pr. spiller for børnehold (Max 50 bolde).
- Veste - 50% af spillerne.
- Kamptøj – klubben stiller et kampsæt per tilmeldte hold (går i arv i klubben) til rådighed. Det er også muligt at holdet finder private sponsorer, som sponserer et sæt (skal cleareres med [bestyrelsen](#)).
- Kegler – i Hekla bruger vi alle de samme kegler. De står på en reol i materialeskuret. Sørg for at hjælpe den næste træner der skal bruge keglerne ved at sortere dem i farver. Dette gør det lettere for dig og for andre trænere at koordinere.
- Nøgler + Alarm – Cheftræneren får en kode til alarmen i klubhuset. Derudover koordinerer cheftræneren med klubbens formand omkring antallet af nøgler til holdet.

Mangel på bolde og materialer generelt

I Boldklubben Hekla bruger vi hvert år mange penge på nye bolde. Det er naturligt, når vi starter nye hold op, eller når bolde bliver slidt op og skal udskiftes. Desværre oplever vi også unødvendige udgifter, når bolde forsvinder eller ikke passes ordentligt på.

For at undgå spild og sikre, at alle hold altid har gode bolde til rådighed, anbefaler vi at systematisere boldopbevaringen. Det kan fx være ved at:

- Markere boldene med årgang og hold (fx "2015D").
- Have faste retningslinjer for, hvor mange bolde der skal være i hvert net (fx 12 bolde).
- Lave en rutine for, at boldene altid tælles og samles ind efter træning og kamp.

Derudover er det vigtigt, at alle hold i samarbejde hjælper med at holde materialeskuret rent og ryddeligt.

På den måde kan vi både passe bedre på klubbens udstyr og sikre, at pengene i stedet kan bruges på aktiviteter, der kommer børnene direkte til gode.

Mht. mangel på materialer kan man tage fat i [Heklas materialeansvarlige](#). Derfra bliver man rådgivet til, hvad næste skridt er.

Børneudviklingstrænerens rolle

I Hekla har vi en fast tilknyttet [børneudviklingstræner](#) – som er ansat med det primære formål at styrke børnefodbolden i klubben. Børneudviklingstræneren er ikke en “kontrollør” eller “chef”, men en sparringspartner, der er her for at hjælpe dig som træner og skabe de bedst mulige rammer for glade, trygge og udviklende træningsmiljøer.

Børneudviklingstrænerens hovedopgaver

- **At kvalificere træningsmiljøet** med henblik på dygtigere, gladere og sundere børn.
- **At kvalificere trænerteamet** gennem coaching, sparring og vejledning.
- **At understøtte børnetrænerens nysgerrighed, læring og udvikling.**
- **At evaluere og styrke** klubbens samlede børnefodboldmiljø.
- **At hjælpe med at låse op** for børnetrænerens egen nysgerrighed, læring og kreativitet.
- **At evaluere og udvikle** børnefodboldmiljøerne

Du kan bruge børneudviklingstræneren til

- **Sparring om træningsplanlægning**
Har du brug for input om arbejdet med Better Coaching-appen, struktur, differentiering eller progression? Så tag fat i børneudviklingstræneren for ideer eller medspil.
- **Feedback på holdenes træningspas eller kampe**
Du kan få besøg på banen og efterfølgende sparring på, hvordan du bruger din tid, stiller spørgsmål, organiserer øvelser eller støtter børnene bedst.
- **Håndtering af udfordringer**
Har du en spiller, en forælder eller en situation, du er i tvivl om, hvordan du skal tackle? Så vend det med børneudviklingstræneren.
- **Fælles inspiration og idéudveksling**
Børneudviklingstræneren kan hjælpe med inspiration til lege, øvelser og formater, som passer til dine børns alder, behov og niveau.
- **Udvikling og støtte til ungtrænere**
Hvis du har en ungtræner på dit hold, så står børneudviklingstræneren som deres faste kontakt og hjælper jer begge med struktur og læring.

Sociale aktiviteter og arrangementer

Sociale aktiviteter er essentielle for succes af børnefodbold i Hekla. Det styrker fællesskabet, giver børnene gode oplevelser sammen – og skaber stærkere relationer mellem både spillere, trænere og forældre.

Som træner spiller du en central rolle i at få disse aktiviteter til at ske, men du står ikke alene – klubben støtter op. Under dette punkt forventes der også at en holdleder fra holdene bidrager væsentligt.

Brug af Caféen i Hekla

Booking af klubhus sker ved at skrive til formand på mail: info@bkhekle.dk. Skriv gerne i god tid, så vi undgår overlap. Eftersom vi har mange medlemmer, er det ikke sikkert, at ens ønsker bliver opfyldt.

OBS.: Det er ikke nok at aftale mad med cafeen - der skal altid bookes via ovenstående mailadresse.

Caféen i klubhuset kan bookes til f.eks.:

- Sæsonafslutninger
- FIFA-turneringer eller fodbold på storskærm
- Mad og hygge efter træning
- Forældre- og trænermøder

Ved booking af klubhus og arrangementer bør der bestilles mad og drikke fra cafeen. Dette skal gøres i god tid ved at skrive en mail til: **1926hekla@gmail.com**.

Mad og drikke til arrangementer

Klubben støtter som udgangspunkt 2 holdfester årligt (sommerafslutning/juleafslutning). Til hvert arrangement kan der søges tilskud på 50 kr. pr. medlem. Dette forudsætter, at deltagerliste sendes til **kasserer@bkhekle.dk** og så overføres der via Mobilepay eller kontooverførsel.

Eksempler på sociale aktiviteter

- *Spil og spis* efter træning.
- Træner mod spiller-kampe (også med forældre!).
- Fredagscup, intern turnering eller minigames.
- Gå-i-biografen sammen.
- Se landskamp eller Superliga med holdet.

- Klubaftener med flere hold samlet.

Hvorfor gør vi det?

Sociale aktiviteter skaber:

- Bedre sammenhold og færre konflikter.
- Øget fastholdelse (børnene glæder sig mere til træning).
- Stærkere relationer mellem trænere, forældre og børn.
- En følelse af, at fodbold er *mere end bare træning og kamp*.

Ungtrænere

Ungtrænere er ungdomsspillere, der hjælper til på børnehold. De er en vigtig del af trænerteamet og skal inkluderes i planlægning, træning og sociale aktiviteter. Vær en god rollemodel og mentor. Ikke alle hold får tilknyttet en ungtræner, eftersom det ikke er muligt. Vi bestræber os på at børneafdelingerne prioriteres mht. ungtrænere.

Klubben sørger for:

- Opstartsmøde med introduktion og forventningsafstemning.
- Fast kontaktperson (typisk børneudviklingstræneren).
- Tøjpakke og klubbetøj.
- Sociale arrangementer for ungtrænere.
- Løbende sparring og feedback.

Vi forventer, at du som ansvarlig træner:

- Involverer ungtræneren i planlægning og gennemførelse af træning
- Giver plads og opgaver, der matcher deres niveau og lyst
- Er nysgerrig på deres udvikling og trivsel
- Kommunikerer eventuelle udfordringer til klubben

Hvad kan vi forvente af ungtrænerne?

- Ungtræneren har fået et eller flere kurser.
- Ungtræneren er engageret.
- Ungtræneren bidrager til træningen.

Eftersom ungtrænerne primært stadig er børn, kan vi ikke forvente at de er selvkørende. De skal have assistance og det vil tage tid.

På hjemmesiden kan du se 9 korte retningslinjer: <https://www.bkhekla.dk/ungdom/retningslinjer-for-ungdomstraenere/>

Uddannelse og kurser

I Hekla ser vi træneruddannelse som en af de vigtigste investeringer i vores børnemiljø. Jo bedre klædt på du er som træner, jo stærkere et miljø skaber du for børnene. Derfor prioriterer vi, at alle vores trænere får mulighed for at tage relevante kurser – uanset erfaringsniveau.

Grundkurser

Alle trænere i Hekla forventes at tage DBU's *C1 Børnetrænerkursus* som minimum. Det giver en god introduktion til trænerrollen, børnesyn og praktisk træning. Klubben arrangerer løbende C1- og C2-kurser. Som noget nyt kan man også komme på kurser som Bold & Bevægelse og Fodboldens Byggeklodser, som er en form for forløbere for C1-kurser og som handler om at lave træning for de yngste børn - de er også relevante for forældre, der blot vil hjælpe til for en stund.

Videreuddannelse

Hvis du allerede har taget C1, kan du fortsætte med:

- **C2 (Børnetræner) og C3** – med fokus på endnu bedre træningsmiljø og aldersrelateret træning.
- **B1 og B2** – for trænere, der ønsker at gå mere i dybden med spillets faser, træningsplanlægning og taktisk forståelse.

Klubben dækker som udgangspunkt deltagergebyr på C uddannelserne – du skal blot aftale det med børneansvarlig inden tilmelding. B uddannelser kræver bestyrelsens godkendelse.

Lokale kurser og temaaftener

Vi arrangerer løbende interne og eksterne inspirationsaftener og minikurser, som tager udgangspunkt i klubbens behov – f.eks. omkring:

- Øvelsesvalg og planlægning
- Differentiering og niveaudeling
- Trivsel og forældresamarbejde
- Brug af Better Coaching
- Fysiologi i fodbold.
- Meget mere

Du får besked via mail og på trænermøder. Vi opfordrer kraftigt til, at du deltager i disse, også selvom du mener, at du har en del erfaring.

Praktisk

- Tilmelding til DBU-kurser sker via KlubOffice – kontakt børneansvarlig, hvis du er i tvivl om hvordan.
- Klubben betaler for ét kursus ad gangen. Har du meldt dig til og ikke møder op uden afbud, kan du blive bedt om selv at dække deltagergebyret.

Hvad forventer vi?

Vi forventer ikke, at du kan alt fra begyndelsen – men vi håber, at du er nysgerrig, åben og motiveret for at udvikle dig. Som klub ser vi uddannelse som en naturlig del af det, og vi støtter dig gerne i at komme i gang.

Hekla er DBU Børneklub

Dette betyder bl.a. at vi har lovet DBU og os selv at efterleve DBU's børnesyn, som består af 13 børnerettigheder og 10 børneløfter. De er særligt vigtige for jer trænere at lære at kende, og vi forventer, at I sætter jer ind i dem. Besøg derfor følgende links og se de korte videoer (30 sek.–1 minuts videoer) omkring børnerettighederne og læs om børneløfterne.

- [DBU's børnerettigheder](#)
- [DBU's 10 børneløfter](#)

Når du som træner følger retningslinjerne for at være DBU Børneklub, er du med til at skubbe os i retning til at blive en af Danmarks bedste børneklubber – og vigtigst af alt: du er med til at give børnene en god start på livet i fodbolden.

DBU'S BØRNERETTIGHEDER

1. Alle børn har ret til fodbold
2. Alle børn har ret til fodbold uden nogen form for diskrimination
3. Alle børn har ret til, at udvikling sker på deres præmisser
4. Alle børn har ret til, at deres forældre ses som ressourcepersoner
5. Alle børn har ret til et godt børneliv
6. Alle børn har ret til at være en del af noget større
7. Alle børn har ret til at være på dannelsesrejse
8. Alle børn har ret til selv at vælge
9. Alle børn har ret til social sikkerhed
10. Alle børn har ret til børneopdragelse
11. Alle børn har ret til, at der bliver ført periodiske tilsyn af deres trænings- og kampmiljøer
12. Alle børn har ret til, at DBU's 10 børneløfter overholdes

Ekstra træningstilbud i BK Hekla

Arena

Arena er et koncept, der fungerer som en fodbold-SFO. Klubbens børneudviklingstræner og enkelte ungtrænere faciliterer aktiviteter 1 gang om ugen inden medlemmernes egen træning starter. Dette kan være teknisk træning, fodboldlege, fodboldturneringer, FIFA-turneringer mm.

Hvem kan deltage i Arena?

Alle kan deltage i Arena. På Heklas Facebookside kan du holde dig opdateret på datoer og muligheder for tilbuddet. Deltagelse forudsætter tilmelding.

FCK-træning

I Hekla har vi et samarbejde med F.C. København. Som del af samarbejdet stiller FCK trænere til rådighed hver onsdag og torsdag, så vores medlemmer kan træne flere gange om ugen, end de normale træningstider giver mulighed for.

Formålet er at give et ekstra, differentieret træningstilbud til de mest motiverede og træningsparate spillere i klubben, samt at udvikle spillernes tekniske færdigheder hos de spillere, uagtet niveau, der skal udfordres.

Ved onsdagstræningen er det U10-U13, hvor der maks. kan deltage 12 spillere pr. årgang. Her er det børneudviklingstræneren der, i samråd med chefræneren på årgangen, bestemmer, hvem der får tilbuddet. Ved torsdagstræningen er det U7-U10, hvor der ikke er et maks. og alle kan deltage. Både onsdag og torsdag er egenbetaling.

Hekla Xtra

Hekla Xtra er et ambitiøst, struktureret træningstilbud om fredagen, åbent for alle interesserede ungdomsspillere fra U13 og op — piger og drenge, øvede og mindre øvede. Tilbuddet stiller krav om fuldt fokus og seriøsitet under træningen — det er ikke fri leg, men målrettet arbejde med teknik og taktik.

Hekla+

På U17 holder vi fast i et tidligere ekstratræningstilbud, Det hedder Hekla+ og her er det klubbens sportslige ansvarlige, der står for træningen, eventuelt med assistance af en fra trænerteamet. Hekla+ er under udfasning og erstattes af Hekla Xtra på sigt.

Det gode træningsmiljø

I Hekla er trænerens vigtigste opgave at skabe rammer, hvor børnene føler glæde, tryghed, fællesskab og lyst til læring. Det betyder, at vi møder børnene med energi, tydelighed og respekt – træneren agerer rollemodel, både over for spillere, forældre og modstandere.

Et godt træningsmiljø bygger på **tydelig struktur og genkendelighed**: børnene skal vide, hvad de kan forvente, og træneren skal være forberedt. Vi tilstræber, at alle børn er aktive, får mange boldberøringer og oplever succes.

Gode tommelfingerregler er:

- Undgå lange køer
- Lav små grupper (ideelt 6-8 børn pr. træner)
- Sørg for at alle deltager aktivt.

Træningen bør altid starte med en leg eller en enkel øvelse, der giver energi og grin – og slutter gerne med en leg eller småspil, så børnene går hjem med et stort smil.

Tjekliste til det gode træningsmiljø

Inden du går på banen, kan du stille dig selv disse spørgsmål:

- ☒ Hvad er **Temaet** for dagens træning?
- ☒ Starter vi med en **leg eller sjov opvarmning**?
- ☒ Hvordan skaber jeg **så lidt kø som muligt** i øvelserne?
- ☒ Får alle **mange boldberøringer**?
- ☒ Er der **intensitet** i træningen?
- ☒ Går børnene hjem med et **smil**?
- ☒ Har alle børn oplevet **succes og anerkendelse** i dag?

Det gode træningsmiljø handler altså ikke kun om at lære fodbold, men om at skabe en oplevelse, hvor børnene glæder sig til næste gang. Når børnene smiler og føler sig set, har man som træner gjort sit vigtigste stykke arbejde.

Aflysning af træning

Ved aflysning af træning skal der kommunikeres til mail: aflysning@bkhekla.dk.

Guide til Better Coaching

I Boldklubben Hekla bruger vi **fck.better-coaching.dk**, som er FC Københavns klubversion af Better Coaching. Det betyder, at alle trænere i klubben får adgang til:

- Better Coachings fulde funktioner
- FCK's træningsindhold og øvelser.
- Klubstruktur hvor Heklas træningsindhold ligger samlet.

Formålet er at skabe **ensartethed, kvalitet og struktur i vores børnemiljø**, så trænere på tværs af årgange arbejder ud fra samme rammer.

Sådan kommer du i gang

1. Opret en bruger på fck.better-coaching.dk/sign-up
2. Vælg den årgang, du træner.
3. Vælg **BK Hekla** som "*Partner club*".
4. Herefter har du adgang til klubbens træningsmateriale og årshjul.

Årshjulet

- Træningen er bygget op omkring et **årshjul med temaer**, der varer ca. 2 uger ad gangen.
- Temaerne sikrer, at alle børn får en varieret og sammenhængende træning på tværs af årgange.
- Det er vigtigt, at trænerne følger årshjulet, men man må gerne justere øvelserne efter:
 - Niveau
 - Motivation og koncentration
 - Alder og køn

Øvelsesbanken

- Ud over de planlagte træningspas kan du bruge *øvelsesbanken* til at tilføje eller udskifte øvelser.
- Det kan være en god idé, hvis holdet har brug for ekstra variation, eller hvis en øvelse ikke fungerer på dagen.

Forventninger i Hekla

- Det er ikke et krav, men vi **henstiller kraftigt** til, at alle trænere bruger Better Coaching som udgangspunkt for deres træning. Det sikrer, at vi arbejder med en fælles linje i klubben og gør det lettere at skabe kvalitet på tværs af årgange.

Hjælp og support

- Platformen kan tilgås på telefon via app (Better Coaching), eller køres fra en browser på computeren. Oplever du problemer med appen, kan det ofte løses via browseren fra en computer.
- Har du spørgsmål eller udfordringer med platformen, kontakt [børneudviklingstræneren](#).
- Har du tekniske problemer, kan du også finde hjælp direkte på platformen.

Ændring af årgang

- Ved årgangsskiftet hvert år efter sommerferien, skal du skifte årgang manuelt på browseren. På [dette link](#) er der en guide til, hvordan du kan ændre og tilføje en ny årgang samt dit aktuelle hold.

FAQ

Hvordan logger jeg ind?

Du skal bruge browseren: <https://fck.better-coaching.dk> eller appen "Better coaching app".

Hvor finder jeg ugens øvelser?

Gå til **Ugeplaner** → vælg dag 1,2 eller 3.

Kan forældre bruge appen?

Nej – i Hekla bruges **BC** til trænere.

Hvorfor kan jeg ikke se alle årgange?

Du har kun adgang til de hold, du er tildelt. For at ændre din adgang kan du tjekke [dette link](#).

Hvad hvis jeg glemmer adgangskoden?

Tryk "Glemmt adgangskode?" på login-siden, og derfra vil du kunne oprette en ny adgangskode.

KONTAKTOPLYSNINGER

BK Hekla

Mød Bestyrelsen



Næstformand

Anita Arslan

Anitaarslan@gmail.com

Anita laver strategisk arbejde, bla fondssøgninger og projekter. Derudover støtter hun formanden i bestyrelsesarbejdet samt udøver en central rolle i planlægning af sociale arrangementer.



Sponsoransvarlig

Martin Roland Eldrup

Drengformand@bkhekl.dk

Martin er din kontakt i alt, der handler om klubbens sponsorer. Har ansvar for struktur, udvikling og partnerskaber. Derudover understøtter han i diverse projekter.



Pigeformand Hekla og APF-ansvarlig

Mark Mickelborg

Pigeformand@bkhekl.dk

Mark er din kontakt i alt, der handler om pigeafdelingen i Hekla og APF-samarbejdet og har det overordnede ansvar for udvikling, struktur og organisering af pigeafdelingen.



Formand

Heine Larsen

Formand@bkhekl.dk

Din kontakt i alt, der vedrører bestyrelses arbejdet, samt klubbens overordnede ledelse og strategi. Heine har det samlede ansvar for Heklas drift, samarbejdspartnere og udvikling.



Bestyrelsesmedlem

Martin Fuglseth

mfuglseth23@gmail.com

Martin er blandt andet koordinator for Heklas børneudviklingstræner. Martin er også koordinator for Heklas FCK-samarbejde.



Kommunikationsansvarlig

Mads Due Anker

Kommunikation@bkhekl.dk

Din kontakt i alt, der handler om Heklas interne og eksterne kommunikation. Har ansvar for sociale medier og nyhedsformidling.



Kasserer og ansvarlig Drenge/ungdom

Henrik Ekman

Kasserer@bkhekl.dk

er din kontakt i alt, der vedrører klubbens økonomi. Har ansvar for betalingsstævner og tilskud, samt budget, regnskab og økonomisk overblik. Derudover er han ansvarlig for Drenge/ungdom - altså alle drengehold fra U6 og op.



Seniorformand + Ansvarlig Drenge/ungdom

Frederik Homann

Frederik.homann@gmail.com

Frederik er din kontakt om alt der vedrører seniorafdelingen inkl. oldboys, veteran og masters samt børn og ungdom uden om det sportslige. Han bidrager desuden til klubbens strategiske og praktiske arbejde på tværs af områder og deltager i beslutninger og projekter.



Tumlinge/Mix- koordinator

Sofia Sichlau

Tumlinge_mix@bkhekl.dk

Sofia koordinerer vores Mmix hold fra U3-U5. Hun er din kontakt i alt, der omhandler mixholdenes hverdag og aktiviteter. Derudover støtter hun den kommunikationsansvarlige med opslag og information.

KONTAKTOPLYSNINGER

BK Hekla

Mød resten af de ansvarlige i Klubben



**Materialeansvarlig for drenge
samt kampelederansvarlig**
Henrik Gavnbo Ekman

Materialer@bkhekla.dk
Henrik har ansvaret for
kampelederruddeling. Samtidig er
han din kontakt i alt, der handler
om udstyr og materialer til
drengeholdene. Har ansvar for
bestilling, udlevering og
vedligehold af drengematerialer.



Caféjer af 1926
Matias Guy

1926hekla@gmail.com

Din kontakt i alt, der handler om
Hekla Caféen. Har ansvar for drift,
bemanning og udvikling af
caféens tilbud til medlemmer og
gæster. Kontaktes ved aktiviteter i
klubben bl.a. fællesspisning.



Børneudviklingstræner
Kristoffer Jensen

Stoff98@gmail.com

Din sparringspartner i alt, der handler
om børnefodbold op til u12 i Hekla.
Derudover arbejder han med
træneruddannelse og udvikling af
ungtrænere samt klubbens ekstra
træningstilbud som Arena, FCK-
træning, Hekla+ og fodboldskoler. Ud
over dette bistår han bestyrelsen i
klubudviklingsprojekter.



Baneansvarlig

Lise Larsen
Baner@bkhekla.dk

Din kontakt i alt, der vedrører
baner og faciliteter. Har ansvar for
baneplaner, vedligehold og
koordinering af kamp og
træningstider.



**Materialeansvarlig
for piger**

Mette Kjær-Lund
Materialer@bkhekla.dk

Din kontakt i alt, der handler om
udstyr og materialer til
pigeholdene. Har ansvar for
bestilling, udlevering og
vedligehold af pigematerialer.

