

SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

SPILLEREGLER FOR FARUM BOLDKLUB

Dette dokument samler Farum Boldklubs fælles retningslinjer for børne-, ungdoms- og voksenfodbold. Retningslinjerne lægger sig så tæt som muligt op ad DBU's holdninger til børne- og ungdomsfodbold, DBU's børnestrategi og DBU's adfærdskodeks, og er suppleret med god praksis fra andre veldrevne klubber.

Formålet er at skabe et fælles sprog og en fælles forventning, som spillere, trænere, forældre og ledere i klubben kan orientere sig efter – uanset hold og årgang. Dokumentet er et levende arbejdsredskab, der justeres løbende af bestyrelsen og ungdoms-/børneudvalget.

Disse spilleregler er tænkt som en fælles ramme – ikke en facitliste for hver eneste situation.

1. MIKROFODBOLD (U5–U7)

I mikrofodbolden er formålet glæde, fællesskab, tryghed og leg – ikke resultater. Farum BK følger DBU's børnesyn, hvor alle børn har ret til en god fodboldoplevelse, uanset hvornår de starter.

1.1 MATCHNING OG METODIK

- Til og med U6 matches der ikke. Fokus er leg, boldglæde og tryghed uden selektering.
- Alle træninger starter og slutter i fælles flok.
- Børnene opdeles i nye tilfældige grupper til hver træning.
- Alle grupper laver de samme øvelser fra FCN Connect.
- Årgange træner samlet.
- Mulighed for alle for at komme til kamp.
- Der er én årgangsansvarlig per årgang.
- I slutningen af U7 startes der så småt med matchningsgrupper.

2.2 TRÆNING

- Træningen bygger FCN Connect app'en for alle årgange.
- Fokus på mange boldberøringer, høj aktivitet og – hvor det er muligt – én bold pr. spiller.
- Øvelserne er alderssvarende, korte i forklaring og med fokus på leg, teknik og spilforståelse frem for taktiske systemer.
- Hver årgang har et fast, forberedt træner-team, der kender børnene og skaber genkendelighed fra gang til gang.
- Træningsmængden øges gradvist med alderen – fra typisk 1 ugentlig træning i de yngste årgange til 2 om ugen i takt med at børnene bliver ældre.
- Kampe og stævner spilles uden resultatvisning til og med U12, og alle spillere skal opleve at spille en fair andel af kampens tid.

2.3 FORÆLDREINVOLVERING

- Vi bruger DBU's 10 forældrebud som fælles ramme, bl.a.: giv opmuntring i med- og modgang, respekter dommerens afgørelser, undlad at instruere fra sidelinjen, og bak op om klubbens initiativer og trænere.
- Der afholdes et forældremøde pr. årgang ved sæsonstart, hvor forventninger til matchning, træning og fremmøde afstemmes mellem trænere og forældre.
- Praktiske opgaver – kørsel til kampe, hjælp ved stævner, mv. – er et fælles forældreansvar og ikke noget, der alene hviler på trænere.



SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

- Rollefordelingen er klar: trænerne står for det sportslige og holdudtagelser, forældrene bidrager med opbakning, praktisk hjælp og en positiv stemning på sidelinjen.

2. BØRNEFODBOLD (U8–U12)

I børnefodbolden er formålet glæde, fællesskab, tryghed og udvikling – ikke resultater. Farum BK følger DBU's børnesyn, hvor alle børn har ret til en god fodboldoplevelse, uanset hvornår de starter.

2.1 MATCHNING OG METODIK

- I U8 videreføres den begyndende matchning, fordi børnenes færdigheder på dette tidspunkt begynder at være mere forskellige.
- I U9 arbejder vi med fleksibel matchning, og fra U10–U12 arbejder vi med en mere fast matchningsgrupper (fx A/B/C/D), som løbende justeres.
- Ingen matchning er permanent: Spillere matches efter udvikling og trivsel, ikke ift. enkelte kampe eller stævner.
- Matchning sker udelukkende for at udvikle den enkelte spiller og skabe mening og motivation – aldrig for at forfølge resultater i børnefodbolden.
- Alle træninger starter og slutter i fælles flok.
- Matchning sker ud fra fremmøde til den enkelte træning. Hvis der f.eks. opdeles i grupper af 8 børn, så vælges de 8 mest øvede børn, der er til træning den pågældende dag, osv.
- Alle grupper laver samme øvelser fra FCN Connect
- Årgange træner samtidig
- Udtagning til kamp baseret på passende matchning.
- Jævnlig vurdering af matchning inkl. justering af grupper.
- Der er én årgangsansvarlig per årgang.

2.2 TRÆNING

- Træningen bygger FCN Connect app'en for alle årgange.
- Fokus på mange boldberøringer, høj aktivitet og – hvor det er muligt – én bold pr. spiller.
- Øvelserne er alderssvarende, korte i forklaring og med fokus på leg, teknik og spilforståelse frem for taktiske systemer.
- Hver årgang har et fast, forberedt træner-team, der kender børnene og skaber genkendelighed fra gang til gang.
- Træningsmængden øges gradvist med alderen – fra typisk 1 ugentlig træning i de yngste årgange til 2 om ugen i takt med at børnene bliver ældre.
- Kampe og stævner spilles uden resultatvisning til og med U12, og alle spillere skal opleve at spille en fair andel af kampens tid.

2.3 FORÆLDREINVOLVERING

- Vi bruger DBU's 10 forældrebud som fælles ramme, bl.a.: giv opmuntring i med- og modgang, respekter dommerens afgørelser, undlad at instruere fra sidelinjen, og bak op om klubbens initiativer og trænere.
- Der afholdes et forældremøde pr. årgang ved sæsonstart, hvor forventninger til matchning, træning og fremmøde afstemmes mellem trænere og forældre.
- Praktiske opgaver – kørsel til kampe, hjælp ved stævner, mv. – er et fælles forældreansvar og ikke noget, der alene hviler på trænerne.
- Rollefordelingen er klar: trænerne står for det sportslige og holdudtagelser, forældrene bidrager med opbakning, praktisk hjælp og en positiv stemning på sidelinjen.



SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

3. UNGDOMSFODBOLD (U13–U19)

Fra U13 går klubbens hold over i DBU's ordinære turneringsreglement: der spilles med gult/rødt kort, resultater og stillinger vises, og kampene skal indberettes. Samtidig fastholder Farum BK et udviklingsfokus, så overgangen fra børne- til ungdomsfodbold sker ansvarligt.

2.1 NIVEAUDELING OG SELEKTION

- Vi starter i ungdomsfodbolden på egentlig niveaudeling baseret på matchning fra før sommeren, hvor de var U12. Dette suppleres nu gradvist af egentlig selektion til klubbens bedste hold på årgangen.
- Vi tilstræber, at bredde og udvikling går hånd i hånd: Så mange som muligt skal have et godt tilbud, samtidig med at de mest ambitiøse spillere udfordres tilstrækkeligt.
- Der er løbende – ikke kun ved sæsonstart – mulighed for at rykke mellem hold, så udviklingen for den enkelte spiller vægtes højere end en fastlåst holdplacering.
- Der er samarbejde mellem de forskellige hold på samme årgang.
- Selektion sker med omtanke og dialog med spiller og forældre, og aldrig udelukkende ud fra en enkelt kamp eller et enkelt stævne.

2.2 TRÆNING

- Træningsmængde og -intensitet øges i forhold til børnefodbolden, typisk 2–4 gange ugentligt afhængigt af årgang og niveau.
- Ud over teknik trænes nu i højere grad taktisk forståelse, fysisk robusthed og mental træning, i tråd med DBU's aldersrelaterede spillerudviklingsmodel.
- Der er nu holdopdelt træning.
- Årgange træner samtidig.
- Der tilstræbes en rød tråd mellem træningsindhold og kampenes udfordringer, så spillerne oplever mening i det, der trænes.
- Træningsøvelser er fortsat tilgængelige i FCN Connect, men der er nu større autonomi.
- Trænerteamet i ungdomsafdelingen har relevant trænererfaring/uddannelse, og der arbejdes på tværs af årgange for en fælles spillestil i klubben.

2.3 FORÆLDRE- OG FRIVILLIG-INVOLVERING

- Forældre bakker op om trænerens sportslige beslutninger – herunder holdudtagelse og kampplan – og undgår at blande sig i disse fra sidelinjen.
- Der er en klar forventning om praktisk opbakning: Kørsel, deltagelse ved stævner og eventuelle overnatninger, samt hjælp til holdledelse.
- Hvert hold har typisk en eller flere forældre som holdledere, der sikrer den løbende dialog mellem trænersteam og forældregruppe.

2.4 KAMPE, RESULTATER OG FAIRPLAY

- DBU's adfærdskodeks gælder for alle omkring holdet – spillere, trænere, ledere og tilskuere – og skal sikre fairplay, inklusion og gensidig respekt.
- Selvom resultater nu tæller, fastholder vi et udviklingsfokus: Præstationer vurderes på indsats og udvikling, ikke kun på sejre og nederlag.

4. VOKSENFODBOLD



SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

I seniorafdelingen tilstræber Farum BK at have plads til både bredde og ambition – fra motions- og breddehold til klubbens bedste herre- og damehold – med en tydelig og respektfuld overgang fra ungdoms- til seniorfodbold.

3.1 NIVEAUINDDELING

- Klubben tilbyder flere hold i forskellige rækker, så der er en naturlig plads til spillere med forskellige ambitioner og forudsætninger.
- Der er en klar og gennemsigtig sportslig ledelse med tydelige kriterier for op- og nedrykning mellem klubbens trupper.
- Overgangen fra U19 til seniorfodbold planlægges i god tid, gerne med en periode hvor de ældste ungdomsspillere træner med eller spiller kampe for seniorholdene.

3.2 TRÆNING

- Træningsmængde og -indhold aftales i den enkelte trup, typisk 2–4 ugentlige træninger afhængigt af holdets niveau og ambition.
- Der stræbes efter uddannede trænere med en klar plan for fysisk træning, taktik og kampforberedelse til de bedste hold.
- Klubbens bedste hold og breddehold koordinerer, hvor det giver mening, fx omkring fælles fysisk træning eller brug af baner.

3.3 INVOLVERING AF PÅRØRENDE OG FRIVILLIGE

- Familie og venner omkring holdene er en vigtig ressource for det sociale liv i klubben og opfordres til at bakke op ved kampe og arrangementer.
- Frivilligt engagement i klubarbejdet – baner, kiosk, stævner, sponsorarbejde – hviler på samme fællesskabstanke som i børne- og ungdomsafdelingen, og seniorspillere og deres pårørende opfordres til at tage del.
- Voksne i klubben har et ansvar for at være rollemodeller for børn og unge i klubben.

3.4 KAMPE OG ADFÆRD

- Samme adfærdskodeks som resten af klubben gælder: fairplay over for dommere, modstandere og hinanden, både på og uden for banen.
- Seniorspillerne er klubbens tydeligste rollemodeller og har et særligt ansvar for at vise den adfærd, klubben ønsker fra de yngste årgange og op.

3.5 BREDDE OG FLERE SPOR PÅ SENIORSIDEN

- Ud over klubbens bedste hold tilbydes oldboys-/veteranfodbold og motionsfodbold, så voksne spillere kan fortsætte i klubben uanset ambitionsniveau.
- Dame- og herrefodbold har hver deres egne hold og niveauer, men er ligestillet i adgang til baner, trænerressourcer og opbakning fra klubben.
- De enkelte spor har hver deres realistiske forventninger til fremmøde og forpligtelse, så der er plads til både den ambitiøse spiller og den, der primært spiller for det sociale og motionen.

5. TVÆRGÅENDE RETNINGSLINJER

Ud over de aldersspecifikke regler i afsnit 1–3 gælder følgende retningslinjer for hele klubben, fra U5 til voksen.

4.1 BØRNEATTESTER OG TRYGGE RAMMER



SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

- Alle trænere, ledere og andre voksne med adgang til børn og unge under 15 år skal have indhentet en gyldig børneattest – uden undtagelse, jf. DBU's og idrættens fælles krav.
- Ved mistanke om grænseoverskridende adfærd kan børn, forældre og trænere altid henvende sig til formanden, børneudvalget eller ungdomsudvalget.

4.2 DIGITAL ADFÆRD OG SOCIALE MEDIER

- Klubben opfordrer til omtanke, når billeder og videoer af børn og unge deles på sociale medier – både fra trænere/ledere og forældre.
- Kommentarer om dommere, modstandere og egne spillere/trænere på Facebook og andre platforme skal leve op til samme fairplay-krav, som gælder på banen.
- Hold og årgange opfordres til at aftale fælles retningslinjer for billeddeling ved sæsonstart, fx om samtykke og brug af lukkede grupper.

4.3 KONFLIKTHÅNDTERING OG KLAGEVEJE

- Uenigheder om niveaudeling, holdudtagelse eller andre sportslige beslutninger tages først direkte med den eller de ansvarlige trænere.
- Kan en sag ikke løses mellem træner og spiller/forælder, inddrages årgangens holdleder eller det relevante udvalg (børne- eller ungdomsudvalget).
- Alvorlige sager – fx om adfærd, mistrivsel eller overtrædelse af klubbens værdier – kan altid rettes direkte til bestyrelsen, uden om trænerteamet.

4.4 TRÆNERKRAV OG -UDDANNELSE

- Børnetrænere forventes at gennemføre DBU's grunduddannelse for børnetrænere og løbende deltage i klubbens interne trænermøder.
- Ungdomstrænere forventes at have – eller være i gang med – en relevant DBU-træneruddannelse (fx C-licens), afhængigt af årgang og niveau.
- Seniortrænere indgår en klar aftale med den sportslige ledelse om træningsplan og ambitionsniveau per hold.
- Klubben prioriterer løbende efteruddannelse og videndeling mellem trænere på tværs af årgange og afdelinger.

4.5 OVERGANGE MELLEM ÅRGANGE OG AFDELINGER

- Overgangen fra børne- til ungdomsfodbold (U12 til U13) er et kendt risikopunkt for frafald og håndteres med tidlig dialog, fælles træningspas og en klar plan for opdeling i hold på tværs af trænergruppen.
- Overgangen fra ungdom til senior (U19 til senior) planlægges i god tid, gerne med prøvetræninger og enkelte kampe for seniorholdene, mens spilleren stadig er ungdomsspiller.
- Ved skift mellem niveauer eller hold internt i en årgang orienteres både spiller og forældre direkte af træneren – ikke kun via en holdopstilling.

4.6 INKLUSION OG MANGFOLDIGHED

- Klubben ønsker plads til alle uanset økonomi, og der findes mulighed for kontingentstøtte/friplads, som familier diskret kan søge om gennem Farum Boldklubs Venner.
- Piger og drenge har lige adgang til trænings- og baneressourcer, og pigefodbold prioriteres på lige fod med drengefodbold i klubbens planlægning.
- Trænere opfordres til at være opmærksomme på spillere med særlige behov og tilpasse træningen, så flest muligt kan være med.

4.7 UNGE DOMMERE



SPILLEREGLER I FARUM BOLDKLUB

VERSION 0.2

- Klubbens unge dommere skal mødes med samme respekt som øvrige dommere, i tråd med DBU's fokus på at reducere dårlige tilråb mod også unge dommere.
- Trænere og holdledere har et særligt ansvar for at gå foran og dæmpe eventuelle negative tilråb fra sidelinjen, når en ung dommer dømmer klubbens kampe.
- Klubben opfordrer til, at unge dommere fra egne rækker får en fast kontaktperson i klubben, de kan søge råd og støtte hos.

4.8 KLUBSKIFTEREGLER

- Vi følger i Farum BK DBUs regler for klubskifte inkl. reglerne for klubskifte i børnefodbold.

- Bestyrelsen -