

# Velkomstfolder for sæson 2023-24 til medlemmer og forældre

## Randers Freja Fodbold



### **Det kan du som spiller forvente af Randers Freja Fodbold**

- ♣ At klubben prioriterer arbejdet i ungdomsafdelingen meget højt og tilstræber at have så godt et træningsmiljø som muligt for alle hold og grupper.
- ♣ At dine trænere har gennemgået trænerkurser eller deltager i kurser.
- ♣ At holdlederne fortrinsvis er forældre, som derved sikrer et tæt samarbejde med trænerne.
- ♣ At alle kommer til at spille kampe i klubbens tøj.
- ♣ At der også fokuseres på det sociale.

### **Det forventer klubben af dig som spiller**

- ♣ At du retter dig efter dine trænere og ledes anvisninger.
- ♣ At du gør dit bedste og viser lyst og vilje til at lære nye ting og blive bedre.
- ♣ At du altid udviser hensyn overfor de andre, optræder som en god kammerat og behandler klubbens rekvisitter og faciliteter godt og med respekt for værdierne.
- ♣ At du ikke protesterer over dommerkendelser, men anerkender dommeren som en sportskammerat, der selvfølgelig kan lave fejl ligesom alle andre.
- ♣ At du altid med godt humør bidrager positivt til den gode stemning i gruppen.  
Det skal være sjovt for alle at være i klubben, så det er mobningsfrit område.
- ♣ At du er omklædt og klar til tiden til træning og til kamp.

### **Det forventer klubben af dig som forælder til en ungdomsspiller**

- ♣ At du positivt bakker dit barns fodboldinteresse op og jævnligt overværer aktiviteter.
- ♣ At du giver dig til kende overfor trænere og ledere, så vi får den gode personlige kontakt.
- ♣ At du husker, at langt de fleste af alle trænere og ledere i ungdomsafdelingen er frivillige og ulønnede, der alle gør deres bedste. Engang imellem kan hensynet til job, familie, uddannelse o.l. betyde afbud til træning, eller det kan i værste fald blive nødvendigt at finde en anden.  
Vi ser gerne, at forældre giver en hånd med på banen, når det er nødvendigt.
- ♣ At du forstår, at kontingentet kun dækker ca. 50% af udgifterne i klubben, og at forældreindsats til at skaffe yderligere midler via aktiviteter er påkrævet, f.eks. bemanning af stadionsalgsboder ved Superligakampe.  
Det vil sige, at forældre forventes at udvise villighed til at påtage sig små afgrænsede opgaver.
- ♣ At du på skift og solidarisk med de andre forældre tager dig af tøjvask og kørsel til udekampe.
- ♣ At du ikke ved tilråb søger at dirigere holdet eller enkelte spillere under kampene. Dette er alene trænerens opgave. Uanset hvor rigtige og kloge sådanne tilråb kan være, vil de bidrage til at forvirre spillerne. Men man må selvfølgelig meget gerne komme med opmuntrende tilråb.
- ♣ Det er en selvfølge, at chauffører til udekampe (forældre, ledere og/eller træner) ikke nyder alkohol før, under eller efter kampen, og at børn er forsvarligt fastspændt under kørslen.

### **Fordele ved at spille fodbold i Randers Freja**

- ♣ Vi har dygtige og engagerede trænere og ledere og gode faciliteter.
- ♣ Som ungdomsspiller i Randers Freja Fodbold får du gratis adgang til Randers FC's hjemmekampe i fodbold. Adgangsbevis stilles til rådighed via klubhusets kontor.
- ♣ Vi tager alle en tørn, så klubben i det daglige fungerer optimalt.

### **DBUs 10 forældrebud**

1. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det.
2. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille.
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere.
4. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende.
5. Respekter dommerens beslutninger - se på dommeren som en vejleder.
6. Skab god stemning ved kampene – byd fx. udeholdets forældre på kaffe.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
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!

### **Praktiske oplysninger**

- ♣ Kamplaner og træningsbanefordeling med angivelse af omklædningsrum kan ses på skærm/opslag ved klubhusindgangen og kan også ses på hjemmesiden.
- ♣ Omklædningsrum. Tænk ikke kun på dig selv. Der kommer nogen efter dig. Undgå at gå i de forkerte omklædningsrum – orienter dig om de rigtige rum.  
Fra afslutning af træning/kamp har man max. 45 minutter til at gøre sig færdig i omklædningsrummene.
- ♣ Der er selvfølgelig mulighed for badning.
- ♣ Man bør ikke efterlade værdier, penge, ure, smykker, mobiltelefon osv. i omklædningsrummet.
- ♣ I klubhuset er det ikke tilladt at komme med fodboldstøvler eller i beskidt træningstøj.
- ♣ Det er desuden forbudt at medbringe spise- og drikkevarer i klubhuset.

### **Freja Fodbold og de sociale medier**

- ♣ Skriv ikke kommentarer eller indlæg, der er injurierende, racistiske eller på anden vis er i strid med loven
- ♣ Skriv ikke negativt om træneres/lederes dispositioner og/eller spilleres præstationer
- ♣ Skriv ikke klager over trænere/ledere. Sådanne bør rettes til Freja Fodbolds bestyrelse
- ♣ Skriv ikke personlige oplysninger om hverken dig selv eller andre
- ♣ Skriv ikke kommercielle kommentarer eller indlæg
- ♣ Skriv ikke blot for at provokere andre
- ♣ Kom gerne med ris og ros, men på en konstruktiv vis
- ♣ Hold altid en god og kammeratlig tone

Læs mere her: [http://www.randersfreja.dk/side/3075/Sociale medier](http://www.randersfreja.dk/side/3075/Sociale%20medier)

Vi håber, at Randers Freja Fodbold kan give jer masser af gode oplevelser sammen med andre børn og voksne i årene fremover.

Du kan hente yderligere information om klubben via opslag i klubhuset og på [www.randersfreja.dk](http://www.randersfreja.dk).

**Velkommen og god sæson!**