

Herunder finder I en lidt længere beskrivelse af, hvad det vil sige at gå til Panda-fodbold og børnefodbold generelt i Hvidovre IF. Både hvad I kan forvente, og hvad vi forventer af jer som forældre.

## **Overordnet trænings-stil**

HIF's Panda- Mikro- og Børne-træning kører i henhold til et fodboldkoncept og en række værdier udarbejdet over to årtier i HIF om måden at tænke og udføre børnefodbold. En måde, der både skaber udfordring og ro til at vokse for det enkelte barn/spiller. Fodbold skal være en leg, hvor fokus er på at have det sjovt, udviklende og være socialt tryk imens man træner og spiller. Dog er det stadig fodbold det handler om.

## **Panda-fodbold (U3-U5)**

Panda (U3-U5) er "hold i hånden fodbold" tænkt ud fra et barn i 2-4 års alderen. Panda-fodbold er leg, sjov og motorik med bold. For de helt små er det vigtigt med tryghed under træningen, derfor skal far eller mor være med og deltage, heraf også navnet "hold i hånden fodbold".

For Panda spillere i HIF betyder det at der er stor fokus på den gode træning og trygheden ved at komme til træning. Derfor skal I som forældre være opmærksomme på følgende:

- Der er i denne alder stor forskel på paratheden. Nogle børn kan deltage i en hel træning, andre i halvdelen. Det er ok, det er børnene som går til aktivitet og ikke de voksne.
- Kom i god tid. Denne aldersgruppe har brug for lige at være klar til træningen, inden træningen starter.
- Hils på de andre forældre og trænere. Set fra børneniveau, hvis far eller mor hilser (bare et hej) på de andre voksne og på trænerne, så kender vi jo alle sammen hinanden, og så er der mere tryk.
- Hvis der er en øvelse de ikke lige har lyst til, så spring øvelsen over. Sæt jer og kig på de andre udfører øvelsen. Det er ok.
- I Panda-tiden træner vi ikke til kamp, der er ingen kampe. Vi træner for udvikling igennem sjov og leg.
- Ros for det de gør godt i træningen. Ikke rette på dem hvis et kast eller spark ikke udføres korrekt.
- I Panda-tiden handler det også særligt om at lærer at gå til en fritidsaktivitet.
- Ældre/ynge søskende må ikke deltage i træningen. For et barn i 2-4 års alderen, kan det virke overvældende og skræmmende, hvis der deltager større børn.

Efter panda kommer Mikro-fodbold (U5-U7), hvor der fortsat er fokus på den gode oplevelse, og hvor træningen begynder at indeholde mere "fodbold". Ligesom i Panda-fodbold, er der ikke niveaudeling i mikrotiden.

## **Forventninger til jer som forældre**

I Hvidovre IF forventer vi, at forældre opfører sig i overensstemmelse med DBUs "Holdninger og Handlinger", som I kan finde på dette link og vi beder jer læse: [https://dbu.dk/media/9856/dbu\\_holdninger\\_2018.pdf](https://dbu.dk/media/9856/dbu_holdninger_2018.pdf)

Læg især vægt på afsnittet "De 10 forældrebud", som viser hvordan I som forældre gør det bedste for jeres barn, holdkammeraterne og modstanderne.

### **De 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 f.eks. 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!

Det er vigtigt for jer, jeres børn og for HIF, at de forældre som melder deres børn til fodbold i HIF er 100% indforståede med, hvordan fodbold 'gøres' i HIF. Ønsker man niveauinddeling i de yngste årgange, fokus på resultater og taber/vinder-snak, så er HIF ikke klubben for jer. Men vil I have masser af glæde, leg og positiv fodbold, så skal I til HIF!

Dette siger vi så direkte som muligt, simpelthen for at sikre, at I fra starten af er sikre på hvad I kan forvente i HIF (dvs. træning iht. DBUs Holdninger og Handlinger), og at I ved hvad vi som klub forventer af jer (dvs. overholdelse af de 10 forældrebud og opbakning til vores fodboldstil). Er I med på det, så skal jeres barn bestemt spille i HIF!