



SÅDAN ER VI!

Sociale og sportslige ambitioner i Amager Demons

Amager Demons' formålsparagraf:

“Foreningens formål er at udbrede kendskabet til sporten amerikansk fodbold, og at gøre det muligt for foreningens medlemmer at dyrke sporten lokalt på Amager. Endvidere at give både drenge, piger, børn og voksne et positivt socialt samvær i sunde omgivelser.”

Dette dokument har til formål at beskrive hvordan Amager Demons vil skabe et socialt og sportsligt udviklende miljø for alle - medlemmer, ledere og forældre - med afsæt i foreningens formålsparagraf. Vi ønsker en gennemgående klubånd på tværs af aldersgrupper og et værdisæt som kan accepteres og efterlevs af alle. Resultatet bør være at Amager Demons er en klub for alle, med plads til alle, og hvor transitionen mellem årgange byder på overkommelige udfordringer, positive relationer og personlig og sportslig udvikling, og hvor vi arbejder aktivt for at inddrage og fastholde spillere, ledere og frivillige.

*“Klubben før holdet.
Holdet før spilleren.
Amager Demons er et forpligtende fællesskab.
Alle er ligeværdige.
Vi behandler hinanden med respekt.
Vi tager godt imod vores gæster.”*

Generelle retningslinjer og principper i Amager Demons:

- Klubben er det vigtigste. Intet hold eller afdeling i foreningen bør handle eller prioritere i modstrid med klubbens langsigtede mål.
- Ingen spiller er større end holdet. Fællesskabet har altid højeste prioritet, og hvor nogle spillere grundet ekstraordinære resultater eller talent kan opnå en særlig status, vil fællesskabet altid være det altoverskyggende element.
- Alle bidrager med det de kan. Den velfungerende forening er i høj grad baseret på frivillig hjælp, og ingen medlemmer bør frasige sig at hjælpe til hvor det kræves, ligesom vi værdsætter al den hjælp vi modtager.
- Selvom vi har forskellige funktioner, er alle en lige stor del af foreningen, og ingen er mere værd end andre.
- Vi taler ordentligt til og om hinanden. Vi anerkender og respekterer vores forskelligheder, og bidrager hver især til en positiv og udviklende atmosfære. Mobning og udelukkelse tolereres ikke.
- Vi er gæstfrie og åbne overfor nye spillere, modstandere, dommere og officials og andre der gæster klubben. Vi hjælper med tvivlspørgsmål og sørger for at de har en god oplevelse og glæder sig til at komme igen.

SÅDAN ER VI!

- Vi støtter og motiverer hinanden. Vi bakker op om alle afdelinger og aldersgrupper, også selvom vi ikke har personlige relationer. Vi er alle en del af fællesskabet.
- Vi mødes og skilles som venner. Vi løser konflikter på en rolig og konstruktiv måde. Vi kaster ikke med udstyret, hverken vores eget eller andres, og vi slutter alle træninger af med et fælles kampråb. Efter kampe går vi samlet modstanderholdet i møde og siger tak for kampen.

Retningslinjer og principper for træningen af ungdomsspillere:

- Træningen skal til enhver tid foregå efter den i dag herskende opfattelse af moderne pædagogik.
- Træningen skal være inspirerende og udfordrende.
- Træningens bærende princip skal være glæden ved spillet.
- Træningen skal være målrettet og sjov.
- Træningen kan foregå som tematræning eller stationstræning.
- Vi skal for alt i verden undgå lange køer, hvor spillerne er inaktive.
- Børnene skal føle tryk i klubben.
- Leg og bevægelse skal være det bærende element i samværet i klubben.
- Børnene skal have det sjovt.
- Spillerne deltager i alle opgaver på holdet – der foretages generelt ikke specialisering eller differentiering af spillere.
- Forældrene engageres i arbejdet med børnene – i det sportslige, i det praktiske eller i det sociale arbejde omkring holdene.
- Trænere og ledere tilbydes uddannelse og support til at varetage opgaverne.
- Vi lærer børnene at deltage i idrætslivet – og giver dem positive oplevelser og udfordringer.



MIKRO - MINI - KADET

God børne- og ungdomsidræt er kendetegnet ved, at udøvere trives, at flest muligt ønsker at deltage, at udøvere udvikler sig fysisk, psykisk og socialt, at oplæringen er tilpasset udøverens alder, udvikling og behov, at udøveren oplever fremgang gennem individuel vejledning og opmuntring, og at træningen er lege betonet. Det overordnede mål med børne- og ungdomsidrætten er at give udøveren mulighed for alsidig udvikling og for at mestre forskellige færdigheder for så i teenageårene eventuelt at specialisere sig. Således kan grundlaget lægges for en varig lyst til at dyrke idræt og fysisk aktivitet.

Vi tænker ikke i kortsigtede resultater, men vil forbedre os fra gang til gang. Vi vil kunne mere i morgen end vi kan i dag – derfor skal trænerne tilrettelægge træningen så spillerne lærer noget hver gang de kommer til træning. Præstation må ikke prioriteres over læring.

Træningen fokuserer på sikkerhed og korrekt teknik, og kun i begrænset omfang taktisk forståelse. Træningen tilrettelægges i overensstemmelse med principperne i DAFF ATK.

Den ungdomsansvarlige udarbejder en årsplanlægning, som bør indeholde årets målsætning for holdet, stævner, træningskampe, spillermøder, informationsmøder med forældre, træningsoplæg indeholdende en teknisk del, taktisk del, fysisk del, koordination/motorisk del, samt en beskrivelse af hvornår de enkelte dele prioriteres og med hvilken intensitet. Ved planlægningen af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- Teknisk træning (f.eks. boldhåndtering, blokeringer, tacklinger)
- Taktisk træning (f.eks. organisation på banen, bevægelse, placering, playbook)
- Fysisk træning
- Motorisk-, koordinations og løbe træning

Amager Demons har plads til alle uanset niveau. Den enkelte spiller skal føle sig mest muligt tryk i trænings- og kampsituationer, således at den enkelte får den bedst mulige oplevelse, og udvikler sig mest muligt.

Trygheden skabes bl.a. ved forældredeltagelse, derfor opfordres trænerne til at inddrage tilstedeværende forældre i træningen.

Det tilsigtes at engagere forældre der ofte er til stede som hjælpetrænere, samtidigt med at øvrige forældre engageres i størst muligt omfang som hjælpere i andre praktiske/socialt opgaver. Målet er at skabe størst mulig forældreinddragelse, hvilket skaber de bedste rammer for en tryk start i klubben.

Det er på de yngste årgange at de fleste af vores trænere for første gang stifter bekendtskab med det at have ansvaret for børn og unge. Derfor er der tilknyttet en Ungdomsansvarlig der har det overordnede ansvar for at alle løser deres opgaver på tilfredsstillende vis, hjælper med planlægning og i muligt omfang afvikling af træningen. Desuden kan i nødvendigt omfang suppleres med hjælpetrænere fra klubbens øvrige ungdomsafdeling – dels for at forankre de unge til klubbens arbejde, dels for at de yngste børn skal have "rollemodeller" og et netværk blandt klubbens øvrige medlemsgrupper.

SÅDAN ER VI!

De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, som kendetegner den gode børne- og ungdomsidræt:

- Gør altid dit bedste!
- Overhold regler og normer for fair play!
- Deltag for din fornøjelses skyld, ikke fordi du skal behage dine forældre eller trænere!
- Vis respekt over for alle udøvere, både medspillere og konkurrenter!
- Lad være med at diskutere med dommere eller andre officials!
- Vis respekt og vær åben og ærlig i forhold til de trænere og ledere, som har ansvar for dig!
- Undlad hånende eller nedladende tilråb til eller udtalelser om medspillere og konkurrenter, dommere, andre officials, trænere eller ledere!
- Opfør dig over for andre, som du selv gerne vil have, at de opfører sig over for dig!



DEVELOPMENT – JUNIOR

Vi spiller for at vinde, men i et udviklende miljø, hvor der samtidig er fokus på det sociale samt teamånden i sporten.

Årgangen fokuserer på fortsat udvikling af tekniske færdigheder, samt taktisk forståelse for spillet. Træningen bør foregå som en passende blanding af teknisk og taktisk træning. Træningen tilrettelægges i overensstemmelse med principperne i DAFF ATK.

Fra starten af ungdomsrækkerne arbejdes der med at indlære den spillefilosofi og spillestil, som er gældende for klubbens seniorhold og der anvendes således samme spillestil som på seniorholdet. Dette er blandt andet med til at sikre spillemæssig enkel overgang fra årgang til årgang og fra ungdom til senior.

Træneren bør udarbejde en årsplanlægning, som bør indeholde årets målsætning for holdet, træningslejr, spillermøder og informationsmøder med forældre, træningsoplæg indeholdende en teknisk del, taktisk del, fysisk del, koordination/motorisk del, samt en beskrivelse af hvornår de enkelte dele prioriteres og med hvilken intensitet. Ved planlægningen af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- Teknisk træning (f.eks. boldhåndtering, blokeringer, tacklinger)
- Taktisk træning (f.eks. organisation på banen, bevægelse, placering, playbook)
- Fysisk træning
- Motorisk-, koordinations og løbe træning

På de ældre ungdomsårgange har klubben en ambition om at være repræsenteret på højeste niveau. Der påbegyndes en specialisering af spillerne, og arbejdes med stærke som svage sider hos den enkelte spiller .

I ungdomsårgangene er der ekstra fokus på fastholdelse af spillerne, da der typisk her sker frafald på grund af andre interesser og mange nye muligheder. Ligeledes arbejdes der målrettet på at fastholde aktive forældre og frivillige ledere fra de yngre årgange.

Spillerne på disse årgange stiller øgede krav på både det sportslige og sociale område, så her er klubbens målsætning af have dygtige trænere med 3-4 års erfaring samt forældre som holdledere.

De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, som bør kendetegne klubbens unge medlemmer:

- Gør altid dit bedste!
- Vis værdighed både ved sejr og nederlag!
- Overhold regler og normer for fair play!
- Prioritér altid dit helbred og undgå unødvendige helbredsrisici!
- Respektér de afgørelser, som er truffet af dommere og andre officials!
- Respektér andre udøvers talent, potentiale og dygtighed!
- Undgå brug af nedsættende tale og skældsord. Samarbejd åbent og ærligt med dine trænere og andre, som støtter dig!
- Tag selv hovedansvaret for din sportslige udvikling og præstationer!
- Bevar en høj standard for din personlige opførsel i og uden for konkurrence! Vær opmærksom på din betydning som rollemodel!
- Involvér dig ikke i dopingmisbrug!

SENIOR: TACKLE & FLAGFOOTBALL

Vi træner seriøst og spiller for at vinde, og sportsudvalget fastsætter årligt en placeringsmæssig målsætning for holdet. Træningen er elitepræget, men vi vægter socialt sammenhold og godt humør. Nye spillere kan stadig få en grundlæggende introduktion til sporten, og løbende deltage på lige fod i alle øvelser. Amager Demons skal være en klub, hvor der på seniorplan er en balance mellem at opnå resultater og socialt fællesskab. Der skal i klubben være plads og muligheder for alle som vil være en del af klubben, og den gode velkomst til nye spillere har høj prioritet.

Desuden vægtes det højt at spillere og trænere også deltager i klubbens drift og bidrager ved klubbens arrangementer.

Der fokuseres på finpudsning af tekniske færdigheder, samt taktisk forståelse for spillet.

Træningen bør foregå som en passende blanding af teknisk og taktisk træning. Træningen tilrettelægges i overensstemmelse med principperne i DAFF ATK.

Træneren skal udarbejde en årsplanlægning, som bør indeholde årets målsætning for holdet, spillekoncept og spillefilosofi, træningsoplæg indeholdende en teknisk del, taktisk del, fysisk del, koordination/motorisk del, samt en beskrivelse af hvornår de enkelte dele prioriteres og med hvilken intensitet, træningslejr og spillermøder. Ved planlægningen af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- Teknisk træning (f.eks. boldhåndtering, bevægelse, blokeringer, tacklinger)
- Taktisk træning (f.eks. organisation på banen, placering, playbook)
- Fysisk træning
- Motorisk-, koordinations og løbe træning

På dette niveau har klubben en ambition om at være repræsenteret i landets bedste række med placering i den øverste halvdel. De fleste spillere er nu specialister på en enkelt position, og der forventes en udtalt selvmotivation i arbejdet med at dygtiggøre sig og holde kroppen i form. Grundet de høje ambitioner samt omfanget af specialister, er det klubbens politik at have mindst 5 dedikerede trænere på seniorniveau. Der kan i nødvendigt omfang suppleres med frivillige holdledere og hjælpere.

De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, som bør kendetegne klubbens ældste medlemmer.

- Gør altid dit bedste!
- Vis værdighed både ved sejr og nederlag!
- Overhold regler og normer for fair play!
- Prioritér altid dit helbred og undgå unødvendige helbredsrisici!
- Respektér de afgørelser, som er truffet af dommere og andre officials!
- Respektér andre udøveres talent, potentiale og dygtighed!
- Undgå brug af nedsættende tale og skældsord. Samarbejd åbent og ærligt med dine trænere og andre, som støtter dig!
- Tag selv hovedansvaret for din sportslige udvikling og præstationer!
- Bevar en høj standard for din personlige opførsel i og uden for konkurrence! Vær opmærksom på din betydning som rollemodel!
- Involvér dig ikke i dopingmisbrug!

TRÆNERE I AMAGER DEMONS

Som træner fremstår man som en rollemodel for mange mennesker og derfor er god opførsel specielt vigtig.

Trænere søger efter udøverens og holdets potentiale for forbedring, og trænere tilrettelægger træningen, for at dette potentiale kan realiseres på bedst mulig måde. Men den gode træner har også et større mål. Han eller hun kender sporten som en arena for menneskelig vækst og udvikling, hvor der skabes trænings- og konkurrencemiljøer kendetegnet af glæde, fællesskab og orientering mod løbende forbedring.

Den gode træner udvikler hele udøvere: fysisk, psykisk, socialt og moralsk.

Den gode træner er en menneskeudvikler. Ligesom gode udøvere har også gode trænere talent. I en god træner-/udøverrelation er der to ligeværdige parter, som udvikler hinanden gensidigt.

Træneren er en nøgleperson med hensyn til at forme holdninger og værdier hos de udøvere og hold, han eller hun har ansvaret for. Heri ligger der stor magt.

De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, der kendetegner den gode træner:

- Behandl alle udøvere individuelt og på udøverens præmisser!
- Sørg for, at træning og konkurrencer er passende i forhold til udøverens alder, erfaring, talent og modenhed!
- Overhold regler og normer for fair play!
- Respektér de afgørelser, som er truffet af dommere og andre officials!
- Inddrag udøverne i beslutninger, som berører dem, og lær den enkelte udøver at tage sin del af ansvaret for sin opførsel og idrætslige udvikling!
- Vær fair, omsorgsfuld og ærlig over for udøveren!
- Giv konstruktiv kritik og undgå overdreven negativ kritik!
- Prioritér altid dine udøvers helbred og undgå, at de udsættes for unødvendige helbredsrisici!
- Vis interesse og omsorg for syge og skadede udøvere!
- Søg samarbejde med andre trænere og specialister, hvor det tjener udøveren!
- Anerkend udøverens ret til at modtage råd og vejledning fra andre trænere!
- Acceptér aldrig truende og voldelig adfærd!
- Bevar en høj standard for din personlige opførsel i og uden for konkurrence! Vær opmærksom på din betydning som rollemodel!
- Vær aktiv modstander af misbrug af doping og illegale rusmidler! Vær aktiv modstander af brug af alkohol og tobak i idrætslig sammenhæng!
- Behandl alle udøvere ligeværdigt.
- Udnyt aldrig din funktion som træner til at fremme egne interesser på bekostning af udøvernes og/eller fodboldens interesser

Trænerne skal være kendte ansigter for alle klubbens spillere, og trænere skal dermed også uden videre kunne assistere et hold i en anden aldersgruppe til træning eller kamp.

Der påligger hver træner et specielt ansvar i forhold til samarbejde med de trænere, der har ansvaret for holdet lige ældre og lige yngre end trænerens eget hold.

For at fremme samarbejdet mellem trænere på de forskellige årgange, afholdes der årligt trænerseminar for alle trænere i Amager Demons. Trænerseminaret indkaldes af bestyrelsen, men indhold og afholdelse påhviler trænere i fællesskab.

FORÆLDRE I AMAGER DEMONS

Amager Demons ønsker at være et attraktivt sted, hvor børn/unge og forældre samles om en interesse sammen med børnenes/de unges klassekammerater, venner og disses forældre.

Det er klubbens politik at der i muligt omfang rekrutteres trænere og ledere til børne- og ungdomshold i forældreholdet omkring de enkelte hold.

Det er klubbens erfaring, at der altid blandt forældre er personer der har tid, evner og lyst til at udføre et stykke klubarbejde. Amager Demons har således en forventning om at de forældre, der ønsker at deres børn spiller fodbold i klubben, alle giver et bidrag til at klubben kan fungere. Det er ikke ensbetydende med at alle skal være trænere, men en forventning om at de der ikke har tid, lyst eller evner som trænere, vil yde en indsats i anden sammenhæng, til gavn for klubbens og holdenes virke. Dette kan f.eks. være praktisk hjælp i forbindelse med enkeltarrangementer, stævner og eller i forbindelse med vedligehold af klubbens faciliteter.

Forældre spiller en vigtig rolle i børns idræt, og det er vigtigt at opmuntre børn til at opføre sig ordentlig - samtidig med at man selv gør det fra sidelinjen som tilskuer.

- Husk, at dit barn deltager for at glæde sig selv og ikke dig!
- Tilskynd kun dit barn til at deltage, tving det ikke!
- Tilskynd dit barn til at spille eller udøve sin idræt efter reglerne og til at løse konflikter uden fjendtlighed eller vold!
- Støt og opmuntre alle børn og unge i træning og konkurrence - ikke bare dine egne!
- Vær positiv både i modgang og medgang!
- Latterliggør aldrig et barn og råb ikke ad det, hvis det har begået en fejl!
- Husk, at børn og unge lærer bedst med/gennem eksempler. Værdsæt altid godt spil og gode præstationer fra alle børn og unge!
- Respektér dommeres og officials' afgørelser og lær børn og unge at gøre det samme!
- Værdsæt frivillige trænere, ledere og officials. Uden dem kunne dit barn ikke deltage i nogen kamp/konkurrence!
- Respektér ethvert barns rettigheder og værdighed - uafhængigt af køn, race, etnisk og religiøst tilhørsforhold!
- Følg børnene til kampe – også gerne til træning.
- Vis interesse for holdet – tænk på dem, der ikke har deres forældre med.
- Spørg hvordan kampen var – lad være med udelukkende at fokusere på resultatet.
- Spørg hvordan I kan hjælpe træner og holdleder.
- Vær loyal over for både træner og holdleder, de bruger mange timer på jeres børn.
- Lær børnene at være loyale over for træner og holdleder.
- Tilbyd kørsel og anden form for hjælp med praktiske opgaver.
- Sørg for dit barn møder til tiden, og husk at melde afbud til kampe og træning.
- Vær aktiv – tag initiativ til forældremøder og mød op.
- Husk; Amager Demons er ikke en pasningsordning.
- Udvis god sportslig opførsel på sidelinjen – giv kun positiv og vejledende kritik. Det er altid træneren der bestemmer.
- Lad være med at kritisere dommeren.
- Betal kontingent og licens til tiden.

LEDERE I AMAGER DEMONS

Klubbens ledere har et stort ansvar, også når det gælder god opførsel - både for andre og dem selv.

Amager Demons' ledere tager medansvar for organisering og drift af klubben og lægger på afgørende måde grundlaget for, at klubbens aktiviteter kan finde sted. Den gode leder tilrettelægger en åben, retfærdig og økonomisk ansvarlig idræt med et tydeligt og godt regelsæt. De følgende normer henviser til handlinger og holdninger, som kendetegner den gode leder og som forventes af ledere i Amager Demons:

- Værn om klubben og generelle demokratiske værdier!
- Påtag dig ansvaret for, at de formelle og etiske normer efterleves i hele organisationen!
- Behandl alle fodboldens aktører som ligeværdige - uafhængigt af køn, race, etnisk, politisk og religiøst tilhørsforhold samt seksuel orientering!
- Inddrag dine medlemmer i beslutningerne!
- Bevar en høj standard for din personlige opførsel i og uden for idrætten!
- Løs tvister retfærdigt og omgående i overensstemmelse med klubbens regler og procedurer!
- Vær opmærksom på og tag dit retlige ansvar alvorligt!
- Administrer klubben efter økonomisk holdbare principper!
- Udnyt aldrig din funktion som leder til at fremme egne interesser på bekostning af klubbens interesser!

