

ADFÆRDSKODEKS FOR TRÆNERE I DANSK AMERIKANSK FODBOLD

Mikro, Mini og Kadet (ca. 10–15 år)



Amerikansk fodbold
Cheerleading
Flag football
www.daff.dk

Dit ansvar som træner

Som træner for Mikro, Mini og Kadet-spillere i dansk amerikansk fodbold har du et særligt ansvar for at skabe et trygt, positivt og udviklende miljø for alle spillere. I disse aldersgrupper er fokus på læring, fællesskab og glæden ved sporten – ikke på resultater og konkurrence.

Din rolle er at være en god rollemodel og sørge for, at alle spillere får en positiv oplevelse.

Fokus på udvikling

Husk, at det vigtigste er, at spillerne udvikler deres færdigheder og har det sjovt. Der føres ikke point i disse aldersgrupper, og resultaterne af kampene er sekundære. Dit job er at skabe et miljø, hvor alle spillere kan lære og trives.

Retningslinjer for god træneradfærd

- Som træner skal du prioritere spillernes trivsel og sørge for, at alle føler sig trygge og respekterede.
- Fokuser på udvikling i et tempo, der passer til spillernes alder og niveau
- Sørg for at alle får mulighed for at deltage aktivt, og føle sig som en del af holdet

Skab et positivt læringsmiljø

- Skab et læringsmiljø, hvor spillerne tør prøve nye ting.
- Ros indsats og fremgang og giv konstruktiv feedback. Undgå offentlig kritik, da det kan skade spillernes motivation.
- Vær en god rollemodel og vis respekt for alle – også dommere, modstandere og publikum. Dine handlinger har betydning

Kommunikér respektfuldt

- Kommunikér altid respektfuldt og undgå upassende sprog.
- Tal med modstanderens træner i passende pauser og henvend dig ikke til deres spillere
- Respekter dommernes beslutninger og kritiser dem ikke offentligt. Hvis du er uenig, så tag det op roligt i en pause eller efter kampen.
- Undgå negativ råben ad både egne og modstanderens spillere. Tal i en opmuntrende og positiv tone.

Uacceptabel adfærd

Uacceptabel adfærd omfatter fx truende, chikanerende, diskriminerende eller voldelig adfærd, samt overtrædelse af sikkerhedsprocedurer eller instruktioner.

Det gælder blandt andet:

- At bruge en overdreven mængde bandeord eller vulgært sprog
- At bruge diskriminerende, nedværdigende eller krænkende sprog eller gestikulationer



Amerikansk fodbold
Cheerleading
Flag football
www.daff.dk

- At chikanere officials, deltagere eller trænere
- At forstyrre kampen (f.eks. ved at gå ind på banen uden tilladelse eller kaste genstande)
- At kritisere eller komme med nedsættende bemærkninger om officials, modstanderhold, personale eller andre personer offentligt (dette inkluderer sociale medier).
- At undlade at følge instruktioner fra stævnearrangør og dommere.
- At ignorere sikkerheds- eller nødprocedurer
- At opføre sig uregerligt, forstyrrende eller ulovligt
- At være beruset eller påvirket af stoffer
- At vise skilte med stødende sprog eller grafik
- At ødelægge eller stjæle ejendom.
- At udøve vold eller true med vold.

Gentagne eller grove overtrædelser kan føre til bortvisning og udelukkelse.

Håndtering af konflikter

Hvis konflikter opstår, skal du bevare roen og være objektiv.

Lyt til alle parter og søg en fair løsning. Kontakt DAFF ved alvorlige tilfælde.

God sportsånd på banen

Du har også ansvar for, at dine spillere udviser god sportsånd.

- De må ikke gøre nar af, nedgøre eller grine ad modstandere.
- Tal med dem om respekt og fairplay, og vis selv, hvordan man vinder med ydmyghed og taber med værdighed.
- Fejr succeser med ydmyghed og acceptér nederlag med værdighed.

Træneradfærd på sidelinjen

Som træner er du den centrale figur på sidelinjen. Din opførsel har stor indflydelse på spillere, forældre og kampens generelle stemning. Særligt i børnerækkerne er det vigtigt, at du med din tilstedeværelse og kommunikation skaber tryghed, ro og fokus på udvikling.

Gode sidelinjevaner

- **Bevar ro og overblik:** Undgå at lade dig rive med af kampens intensitet. Dine spillere har brug for en rolig og samlende leder, der hjælper dem med at holde fokus.
- **Tal ordentligt – altid:** Brug et roligt toneleje og undgå vredesudbrud, bandeord eller sarkasme. Din kommunikation skal være tydelig, positiv og opmuntrende.
- **Vær et forbillede over for forældre:** Din adfærd sætter standarden for, hvordan forældre og tilskuere agerer. Vis respekt for dommere, modstandere og officials – også ved uenighed.
- **Styr uden om konflikter:** Gå ikke i dialog med modstanderens trænere eller forældre under kampen. Hvis en situation kræver det, så tag fat i stævnelederen.
- **Undgå negativ råben:** Korrigér aldrig spillere ved at råbe hårdt fra sidelinjen. Giv i stedet feedback under en pause eller efter kampen – og altid i en respektfuld tone.
- **Fejr med måde:** Fejr jeres præstationer, men undgå overdreven jubel eller nedladende attitude over for modstanderne. Dine spillere lærer af dig.

Din indflydelse

Vær bevidst om din indflydelse på spillerne. Du er en rollemodel, og dine handlinger og ord har betydning. Prioriter spillernes sikkerhed og velbefindende over personlig prestige eller ambitioner. Vis værdighed i både sejr og nederlag.

Sammen skaber vi et positivt og udviklende miljø for alle unge spillere!



Amerikansk fodbold
Cheerleading
Flag football
www.daff.dk