

# Kapitel 9

---

## Det gode forældremiljø

## 9.1 ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø

Forældrene er en kæmpe ressource i foreningslivet. Vi har brug for dem i dagligdagen også gerne når deres "barn" er blevet seniorspiller eller er stoppet med at spille rugby. Deres rolle ændrer sig over tid. I starten er der mest fokus på spilleren og holdet. Siden hen ønsker vi, at de bliver en integreret del af klubben. Kapitlet omhandler rollen som forældre til børn og unge, der dyrker rugby uanset niveau, erfaring eller køn. Der er ideer til både trænere og klub om, hvordan de kan engagere og inddrage forældrene.

ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø (se tabel 9.1) er opdelt i 3 udviklingstrin i forhold til spillerne; før pubertet, pubertet og efter pubertet. De 3 udviklingstrin har hver fået en benævnelse i forhold til forælderollen: Før pubertet: det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben. Pubertet: den støttende rolle omkring holdet og klubben. Efter puberteten: den opbyggende rolle omkring holdet og klubben.

På tværs af de 3 udviklingstrin har vi opdelt rollerne i 3: forældrene i forhold til spilleren, forældrene i forhold til holdet/klubben og endelig klubbens rolle i forhold til forældrene.

Fundamentet for at skabe et velfungerende forældremiljø er et tæt samarbejde mellem klub, trænere og forældre. For at spilleren, holdet, træneren og klubben kan fungere er det afgørende, at alle bidrager. Nogle gange med faglige kompetencer og andre gange i form af tid/hænder.

ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø er en guide til, hvordan de forskellige roller udvikler sig og kan forhåbentlig også være med at give et overblik over de forskellige roller som forældrene har. Endelig skal det synliggøre, hvad klubben skal gøre for at understøtte det gode forældremiljø, således at der skabes synergier.

Ikke alle kan bidrage lige meget, men alle kan bidrage med noget.

Forældremiljøet	Forælderollen i forhold til spilleren	Forælderollen i forhold til holdet og klubben	Klubbens rolle i forhold til forældrene
<b>Den opbyggende rolle omkring holdet og klubben</b> Efter pubertet (18 år+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sparring og støtte omkring livet efter ungdomsuddannelsen og overgangen til seniorrygby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deltage i det organisatoriske arbejde i klubben</li> <li>Hjælpe til ved indtægtsgivende arrangementer, som gavner hold eller klub</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udarbejde retningslinjer til forældre/spillere omkring overgangsfasen fra ungdom til senior</li> <li>Fastholde relationerne til forældrene fra ungdomsrugby til seniorrygby</li> </ul>
<b>Den støttende rolle omkring holdet og klubben</b> Pubertet (13-18 år)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Støtte den unge i planlægning, prioritering - sikre at der er god balance mellem skole og idræt</li> <li>Guide i forhold til skoleskift fra folkeskole til ungdomsuddannelse</li> <li>Lytte og spørge ind til teenagelivet/rugbylivet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Styrke de sociale relationer omkring holdet og i klubben (sociale arrangementer, ture, traditioner)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Involvare forældrene i frivillige opgaver</li> <li>Politik for hvordan klubben fastholder kontakten med dem, der tager på efterskole</li> <li>Information omkring sikkerhed, hovedskader</li> <li>Tilbyde forældrerugby</li> </ul>
<b>Det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben</b> Før pubertet (6-12 år)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sikre den gode start for spilleren i foreningslivet og opbygning af rutiner (pakke tasken, følge spilleren til og fra træning)</li> <li>Fokus på deltagelse og glæde ved at spille rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bidrage med de opgaver, som ikke er træneropgaver (fx kørsel, vask, frugtordning)</li> <li>Arrangere sociale arrangementer, som styrker relationerne</li> <li>Deltage i forældremøder og kampe/stævner</li> <li>Bidrage til opbygning af sociale relationer i forældregruppe</li> <li>Tilbyde sig som hjælpetræner eller holdleder</li> <li>Bidrage til at finde holdsponsorer - bruge deres netværk</li> <li>Frivillig ved klubarrangementer (1-2 gange årligt) - lære andre at kende og bidrage til det store fællesskab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Årshjul for forældreopgaver</li> <li>De frivillige opgaver er veldefinerede og beskrevet/delt op i mindre opgaver (2-4 timer)</li> <li>Sikre den gode start for spillere og forældre</li> <li>Tilbyde regelkursus, træneruddannelse</li> <li>Synliggøre klubbens sportslige strategi</li> <li>Udarbejdelse af sponsorkoncept</li> <li>Sikre den nødvendige kommunikation</li> <li>Introducere klubbens forældreguide, forventninger/krav - involver forældrene i træningen - i stedet for at de er passive på sidelinjen</li> <li>Præsenterer klubbens værdier og leveregler - anerkendelse</li> </ul>

Tabel 9.1 ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø

- Tabel 9.1 er opdelt i forælderrollen i forhold til spilleren, holdet/klubben. Rollen ændrer sig undervejs. Herudover er der nogle krav til klubben, som skal understøtte forælderrollen. Jo bedre styr, der er på de enkelte punkter, jo større er chancen for at skabe et velfungerende forældremiljø, der både fastholder og tiltrækker.
- Tabel 9.1 angiver hvornår et tema bør introduceres. Der skal arbejdes videre med rollerne/opgaverne fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase, når roller/opgaver er forankret
- Når du får en ny spiller/forældre, er det vigtigt at sikre den gode velkomst. Det kan bl.a. ske ved at introducere nogle af elementerne fra de tidligere faser.

## 9.2 Det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben (før puberteten 6-12 år)

### 9.2.1 Forælderrollen i forhold til spilleren (før puberteten 6-12 år)

Den aller vigtigste opgave som forældre er at sikre sit barn den bedste start i foreningslivet og hjælpe med at opbygge gode rutiner.

Den gode start handler om at tage en snak om, hvad der møder barnet den første dag. Sørg for at pakke tasken sammen og pakke den ud sammen efter træning. Følg spilleren til og fra træning. I starten, blive og overvære træningen, så barnet er trygt. Det giver også mulighed for at hilse på trænerne og de øvrige forældre. Efterfølgende engang imellem komme og overvære træningen, evt. spørge træneren om der er brug for hjælp. Tag en kande kaffe med og del med de øvrige forældre. Bag en kage.

Både forældre kaffe og kage kan være en god start på en tradition i forældregruppen.

De gode rutiner (for børnene) i starten handler om:

- En træning/kamp som hver gang afsluttes med et "tak for i dag" til træneren og også gerne til holdkammeraterne.
- Spilleren bør komme afsted til træning i god tid. Det giver mulighed for at lege/øve rugby i uformelle rammer inden træningen starter.
- Spilleren skal gå i bad efter træning - sørg for at det er en fælles beslutning i forældregruppen - omklædningsrummet er en social guldgrube.

Senere kan de gode rutiner udbygges med endnu flere initiativer:

- Ingen spillere i bilen, der ikke har været i bad efter træning og kamp. Vi tager afsted sammen og kører hjem sammen.
- Spilleren deltager både i træning og stævner.
- Spilleren deltager i sociale arrangementer.
- Spilleren bidrager til træning med at tage ting frem og rydde op bagefter.

- Spilleren skal oplæres til selv at melde afbud til træning og kampe.

Forældrenes fokus bør være på deltagelse og glæde ved at spille rugby. Det skal være sjovt. Legen er altafgørende. Samtidig skal de skubbe lidt til barnet, hvis der er en øvdag eller vejret er dårligt, så spilleren alligevel kommer afsted. De vil helt sikkert komme glade hjem bagefter.

### 9.2.2 Forælderrollen i forhold til holdet og klubben (før puberteten 6-12 år)

Ud over rollen som forældre at give sit barn en god start i foreningen, følger en række opgaver som forældre i forhold til holdet og klubben. Når vi melder vores børn ind i en forening følger der en forventning, nogle steder krav, om, at vi bidrager. Det er afgørende, at alle tager del i dette arbejde. Populært sagt betyder det, at "flere gør mindre". Ved at alle bidrager, betyder det, at arbejdsfordelingen bliver rimelig og det er muligt at skabe et velfungerende forældremiljø. I forhold til holdet er det vigtigt, at træneren får lov til at være træner og ikke skal løse alle mulige andre opgaver, der som udgangspunkt er forældreopgaver.

Flere gør mindre.

### 9.2.3 Forælderrollen i forhold til holdet (før puberteten 6-12 år)

Omkring holdet er der en stribe grundlæggende opgaver, som skal løses af forældregruppen. Det er bl.a.:

- Kørsel, vask, frugtordning, kageordning
- Arrangere sociale arrangementer, som styrker relationerne blandt spillere, forældre og træner(e)
- Deltagelse i forældremøder
- Deltagelse til kampe/stævner
- Fotograf, skribent, holdleder
- Tage imod nye forældre.

Ovenstående er grundlæggende for at et holdmiljø kan fungere. For at få det til at glide skal træneren udarbejde en form for årsplan (se [www.rugby.dk/for-klubber/atk](http://www.rugby.dk/for-klubber/atk) for en skabelon til årsplan), som præsenteres på et opstartsmøde (se [www.rugby.dk/for-klubber/atk](http://www.rugby.dk/for-klubber/atk) for et eksempel på en dagsorden til opstartsmødet). Det betyder, at det i god tid er muligt at skrive sig på listen især i forhold til kørsel, vask, frugt, kage. En anden mulighed er at der bare bliver sat navne på, så må forældregruppen sørge for at bytte indbyrdes. Der er klubber, som på opstartsmødet har udarbejdet en tipskupon (se [www.rugby.dk/for-klubber/atk](http://www.rugby.dk/for-klubber/atk) for eksempel på tipskupon) med de forskellige opgaver. Det kan også foregå på en whiteboardtavle med post-its. Alle skal skrive sig på 3 opgaver. Når alle har udfyldt, skal der måske flyttes lidt rundt. Ved at gøre det på denne måde sikrer vi, at der ikke flere gange løbende i sæsonen (i sidste øjeblik) skal rekrutteres folk. Det er med til at synliggøre, hvad der er forældreopgaver. Er der forældre, som ikke har mulighed for at deltage på opstartsmødet, tillader vi os at sætte dem på 3 opgaver eller måske har de på forhånd tilkendegivet, hvor de vil bidrage.

Et væsentligt omdrejningspunkt omkring holdet er kommunikationen mellem træner-forældre og træner-spillere. Det kan være, at klubben har besluttet, hvilken platform, der kommunikeres på. Er det tilfældet, skal forældregruppen bakke op, uanset om de har erfaringer med 2-3 andre platforme. Hvis ikke klubben har valgt platform, er anbefalingen, at træneren forud for opstartsmødet har valgt platformen. Det er afgørende, at kommunikationen foregår ét sted. I nogle klubber er der én kommunikationsplatform for hold og én anden for klubben. Det kan give en masse støj, men kan også vise sig at være hensigtsmæssigt. Holdkommunikationen kræver nogle gange hurtig respons, hvilket der er medier, som egner sig bedre til end andre. Mens kommunikationen fra fx bestyrelsen kan være af mere informerende karakter og vigtigt, at den er tilgængeligt over længere tid og let at finde efterfølgende (så der kan henvises til den).

På den lidt længere bane kan forældreren i forhold til holdet suppleres med bl.a. følgende opgaver:

- Bidrage til opbygning af sociale relationer i forældregruppen
- Tilbyde sig som hjælpetræner - specielt i fasen før-puberteten kan forældrene bidrage som hjælpere eller assistenttrænere, trods begrænset fagkundskab til rugby. Der kan sagtens være små opgaver i forbindelse med en træningsøvelse, hvor en forælder kan deltage. Det er ofte sjovere for spillerne at opleve deres forældre hjælpe aktivt til på banen, end at opleve dem passive på sidelinjen. Det er afgørende, at træneren tør involvere forældrene og sørger for at guide dem
- Bidrage til at finde holdsponsorere - bruge deres netværk - ofte på de enkelte hold er der en som kender en, er selvstændig eller arbejder et sted, som kunne være interesseret i at sponser et spillersæt, hoodies eller lignende. Det er alt andet lige nemmere, at flere udnytter deres netværk, i stedet for at der er en sponsoransvarlig, som skal rundt til rigtig mange for at få ja. Den sponsoransvarlige kan så koordinere/tage over, når kontakten er skabt. Sørg for at give lidt igen. Det kan fx være i form af et holdbillede. Gerne relativt hurtigt efter, at kontrakten er skrevet, så det virker som om, at der er styr på det.

### 9.2.4 Forældreren i forhold til klubben (før puberteten 6-12 år)

Forældreren omkring holdet er ofte det, der fylder mest. Det nære fællesskab kan man også kalde det. En klub er dog mere end bare det enkelte hold. Hvis vi betragter det enkelte hold, som et tandhjul, så er der et tandhjul inde midten, som er klubben, ofte eksemplificeret ved bestyrelse, udvalg og i nogle tilfælde projektgrupper. Det midterste tandhjul er ofte det som samler det hele. Engang imellem er der behov for at samle hold-tandhjulene for at løse større opgaver. Det kan være indtægtsgivende arrangementer (stævner, P-vagt, camps, ungdomsafslutning mv.). Det er i disse anledninger, der er brug for, at de enkelte tandhjul samles i ét stort. Det er også en mulighed for at lære andre at kende i klubben og skabe nye fællesskaber. Det er her, at man for alvor finder ud af, hvor meget en klub kan løfte, når den står sammen. Indsatsen behøves ikke at være kæmpe stor. Den enkelte forælder skal måske byde ind 1-2 gange om året. Det bør de fleste have mulighed for. Det kræver selvfølgelig, at klubben

er ude i god tid og opgaverne er definerede. En anden måde at organisere det på er, automatisk at delegere opgaverne til de forskellige hold/årgange, hvorefter de fordeler opgaverne internt på holdet.

### 9.2.5 Klubbens rolle i forhold til forældrene (før puberteten 6-12 år)

Som bestyrelse er opgaverne mangfoldige. Bestyrelsen skal både sørge for, at spillerne, trænerne og forældrene får en god start i klubben. I forhold til spilleren sker det primært gennem træneren. Bestyrelsen skal spille træneren god ved at klæde ham/hende godt på og i forhold til forældrene skal der sendes et signal om, at I er super velkomne, vi er glade for, at I er kommet og vi vil gerne signalere hvad vi står for. Det betyder også, at der på bestyrelsesniveau skal være styr på fundamentet. Forældrene skal fra første dag opleve, at her er der styr på det - også selv om vi er frivillige. Der skal opbygges gode rutiner i bestyrelsen.

Nogle af de opgaver, som klubbens bestyrelse er ansvarlig for at formulere/ sikre er:

- Årshjul for forældreopgaver (se eksempel på årshjul på [www.rugby.dk/for-klubber/atk](http://www.rugby.dk/for-klubber/atk)) - opgaverne er veldefineret og -beskrevet - splittet op i mindre opgaver (2-4 timer)
- Velkomstbrochure (se skabelon på [www.rugby.dk/for-klubber/atk](http://www.rugby.dk/for-klubber/atk)) - skal give svar på de mest almindelige spørgsmål, hvem tager jeg fat i, når jeg har et spørgsmål, hvad står vi for som klub (værdier), den gode tone
- Forventninger til og muligheder for forældrene - kan samles i overskriften - "den gode forældreadfærd" (se tabel 9.2)
- Tydeliggør hvad der er træneropgaver og hvad der er forældreopgaver
- Kommunikationspolitik - hvilke platforme benytter vi?
- Præsenterer og synliggøre hvor klubben er på vej hen - skal sikre at vi arbejder i samme retning

Herudover skal bestyrelsen gå forrest i forhold til anerkendelse, synliggørelse og fejring af succeserne. Det skal gøres til en del af klubbens DNA. Fasthold fokus på at glasset er halvt fyldt i stedet for halvt tomt.

Den gode forældreadfærd (tabel 9.2) skal bruges som retningslinjer i forhold til forældreren. Det er den tilgang og adfærd, som DRU anbefaler, at forældrene har. Det er vigtigt, at den gode forældreadfærd bliver italesat og synliggjort. Engang imellem kan også være en god ide at tage dem frem, tage temperaturen. Hvor gode er vi i forhold til de enkelte punkter? Kan vi give eksempler på efterlevelse af de enkelte punkter, er der steder, hvor der er plads til forbedringer? Når der kommer nye forældre, skal de introduceres til retningslinjer, således at de får kendskab til den husorden, der er i klubben.

1	Mød op til træning og kamp - dit barn ønsker det
2	Spørgsmål er bedre end svar
3	Indsatsen er bedre end resultatet
4	Holdet gør en forskel
5	Bak op omkring træneren og klubben
6	Sporten er dit barns projekt
7	Vedholdenhed er en dyd
8	Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke
9	Giv opmuntring i både med- og modgang - giv konstruktiv feedback
10	Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet

Tabel 9.2 Den gode forældreadfærd

### 9.2.6 Sikkerhed

Rugby er en kontaktsport. Sikkerheden er vigtig. Derfor bør klubberne være grundige omkring information i forhold til sikkerhed og hovedskader. Herunder hvordan forebygger vi og hvad gør vi, hvis uheldet sker. Fra U10 begynder der at komme kontakt, derfor skal der allerede tidligt orienteres om sikkerhed.

## 9.3 Den støttende rolle omkring holdet og klubben (puberteten 13-18 år)

I puberteten ændres forældrerollen sig markant. Der er før pubertet blevet opbygget en stribe rutiner, som gør, at forældrene på nogle områder bliver overflødige, mens der på andre områder både i forhold til spilleren, holdet og klubben fortsat er brug for forældre som en kæmpe ressource.

### 9.3.1 Forældrerollen i forhold til spilleren (puberteten 13-18 år)

I puberteten stiger kravene i skolen. Nogle skal måske træffe beslutning omkring at gå i en idrætsklasse (typisk 7. klasse). Senere kan det være valg omkring efterskole/ikke efterskole og senere igen valg af ungdomsuddannelse. I skiftet fra folkeskole til gymnasium oplever spilleren at få 18 timer mindre til rådighed om ugen, da skolen pludselig begynder at fylde væsentlig mere. For nogle rettes opmærksomheden på venner, arbejde og omverdenen. Der sker en masse i den unge teenagers liv både på det personlige plan og i forhold til skole i form af en stribe transitioner. Der er et udtalt behov for, at tiden skal prioriteres.

Det er her forældrerollen bliver central. De får en afgørende rolle omkring prioritering og planlægning. Det kan være med

gode råd eller som den gode lytter. Balancen mellem skole, idræt og fritidsliv bliver afgørende. Derfor skal forældre spørge ind til disse ting også selv om spilleren ikke er så meddelsom. For nogle kan det også være en kæmpe hjælp med at udarbejde en ugeplan. Den kan være med at skabe overblik og understøtte de ønskede prioriteringer. Dialogen kan også være med til at fastholde nogle af dem, som måske ellers overvejede at droppe sporten.

### 9.3.2 Forældrerollen i forhold til holdet og klubben (puberteten 13-18 år)

#### 9.3.3 Forældrerollen i forhold til holdet (puberteten 13-18 år)

Forældregruppen skal fortsat bakke op omkring de praktiske opgaver i forhold til holdet. Bakke op omkring stævner og kampe. Herudover skal arbejdet med at styrke de sociale relationer og fællesskabet intensiveres. Det kan være sociale arrangementer og ture. Spillerne har nået en alder, hvor man kigger mod udlandet. Der skal selvfølgelig være en dialog med træneren omkring disse ting. Alt det praktiske bør forældregruppen tage sig af, således at træneren fortsat kan koncentrere sig om at være træner. Måske er der behov for at tjene penge i form af indtægtsgivende arrangementer, således at egenbetaling til ture, kan holdes på et fornuftigt leje. Denne opgave er også en typisk forældreopgave. Spillerne skal også deltage i arbejdet med at tjene penge. Løsningen af disse opgaver er med til at styrke sammenholdet i både forældregruppen og spillergruppen. Det er med til at skabe en holdånd - vi har selv været med til at bidrage til at komme afsted til de store oplevelser. Oplevelser på tværs i en spillergruppe er med til at fastholde og skabe fælles fortælling.

#### 9.3.4 Forældrerollen i forhold til klubben (puberteten 13-18 år)

For at styrke klubfællesskabet vil der ofte kommet et ønske om, at forældre/spillere deltager i arrangementer på tværs af klubben. Det kan både være sociale arrangementer og indtægtsgivende arrangementer. Der vil også komme opfordringer/forespørgsler til forældrene omkring deltagelse i bestyrelses- og udvalgsarbejde. Ofte har forældre været i klubben nogle år og gjort sig "bemærket". Det gør, at man bliver prikket. Det er nødvendigt at nogle i forældregruppen bidrager i det tværgående for at få tandhjulene til at hænge sammen. Her er det afgørende, at man som forældre får spurgt ind til, hvad der forventes og hvad rollen bliver, således at man ved, hvad går ind til. Det er også en måde at skabe netværk på tværs i klubben og ikke kun i forhold til ens eget hold. Et netværk, som kan benyttes både i og udenfor klubben. Det tværgående arbejde er med til at styrke bestræbelserne på at være én klub, der arbejder i samme retning.

#### 9.3.5 Klubbens rolle i forhold til forældrene (puberteten 13-18 år)

I takt med at forældre involveres på tværs i klubben, er det nødvendigt at bestyrelsen sikrer, at der er udarbejdet tjeklister/drejbøger på gentagne arrangementer, således at flere kan involveres og de ved, hvad de går ind til. Det vil også være hensigtsmæssigt at arbejde med mentorordninger på nogle opgaver, så sårbarheden, når én stopper, minimeres. Der bør opbygges en form for "hjelperbank", hvor af

det fremgår, hvilke kompetencer og interesseområder, den enkelte har. Det gør det lettere at spørge direkte i forhold til opgaver. Som udgangspunkt vil folk gerne hjælpe, men de skal spørges direkte. De fleste melder sig ikke bare fordi klubben udarbejder et opslag, hvor der står at der er brug for hjælp. Beskrivelserne af opgaverne er også et must i forhold til bestyrelses- og udvalgsposter. Der er for mange historier om "da jeg rakte lillefingeren frem, tog de hele armen". Så er det lettere at takke nej. Der skal fortælles historier om, hvor fedt det er at bidrage i klubben. Det skal være med til at give en stemning af, at det nytter og giver noget.

### 9.3.6 Efterskole (puberteten 13-18 år)

For de spillere, der tager på efterskole, bør klubben udarbejde en politik for, hvordan kontakten fastholdes mens de er væk. Det kan bl.a. være gennem et efterskolekontingent, sikre at de inviteres til arrangementer når de er hjemme, deltagelse på ture/stævner, fortsat være en del af holdets gruppe på sociale medier (Messenger, Facebook m.v.)

### 9.3.7 Forælderugby (puberteten 13-18 år)

For at styrke forældremiljøet i klubben, vil det være oplagt at tilbyde forælderugby. Udover det sociale er det med til at give et motionstilbud til forældre, der har lyst og behov for at røre sig lidt. Forældrene kan lige så godt få motionen i rugbyklubben i stedet for at gå ned i det lokale fitnesscenter. Det styrke klubånden og fællesskabet.

## 9.4 Den opbyggende rolle omkring holdet og klubben (efter puberteten 18 år+)

Forælderolle er nu primært rettet mod holdet og klubben. Spilleren er nu blevet mere eller mindre selvkørende. Dog er der fortsat behov for opbakning omkring holdet og i særdeleshed i forhold til klubben.

### 9.4.1 Forælderollen i forhold til spilleren (efter puberteten 18 år+)

Forældre er vigtige omkring sparring og støtte i forhold til livet efter ungdomsuddannelsen og overgangen til seniorrugby. Endnu en af de større transitioner, hvor en stor del falder fra. Her må forældrene fortsat gerne skubbe lidt til, så spilleren fortsætter med at dyrke fællesskabet og glæden ved rugby.

### 9.4.2 Forælderollen i forhold til holdet og klubben (efter puberteten 18 år+)

Processen som startede under puberteten, skal fortsat fastholdes. Det er især her, at vi ofte ser forældrene blive kørt ud på et sidespor. Træneren og klubben har en afgørende opgave i fortsat at betragte forældrene som en ressource både i forhold til de ting, som vi tidligere har igangsat under puberteten, men også på tværs i klubben. Den gruppe har ofte mange ressourcer, men bliver sjældent spurgt.

### 9.4.3 Klubbens rolle i forhold til forældrene (efter puberteten 18 år+)

Som nævnt i afsnit 9.4.1 mister rugbysporten en del spillere i overgangsfasen til seniorspillere. Klubben bør udarbejde retningslinjer både til forældre og spillere om, hvordan denne overgangsfase kan tackles. Det handler også om, hvordan

det gode kammeratskab på årgangene kan tages med over i seniorrugbyen. Allerede tidligere er der måske samtræning med seniorgruppen, fælles opstartsture, stævnedeltagelse, sociale arrangementer m.v. Således at springet ikke bliver så stort. Ofte vil det være kammeratskabet, den gode velkomst, der skal bære fastholdelsen.

I forhold til forældrene skal klubben fortsætte med at inddrage dem i klubbefællesskabet, forælderugby, men også fastholde de nære forælderelationer fra ungdomstiden. Forældregruppen har måske været sammen i mere end 10 år. Disse relationer skal for alvor udnyttes - til gensidig glæde.

# Ordforklaring

## A

### *Aerob træning*

Løb eller træning, hvor man har mulighed for at få tilført ilt (trække vejret) og dermed energi, imens man udfører arbejdet. F.eks. Løb over 200 m, langrend, alt løb for at komme "i stilling" på en rugbybane.

### *Agility*

Ændringer af hastighed eller retning. Agility ladder (også kaldet speed ladder): En type træningsudstyr udformet som en stige, typisk sat sammen af plast og snor, som kan benyttes til at træne et hurtigt fodarbejde. Benyttes som led i sprint- eller agilitytræning.

### *Angrebsspiller*

En spiller der, med bolden i hænderne, angriber fordelslinjen.

### *Anerob træning*

Beskriver dette muskelarbejde, hvor man ikke kan få tilført ilt under arbejde (omvendt aerob træning). F.eks. sprint.

### *Andenrække*

De to klyngespillere, der skubber på førsterækken. Spillerne med nummer 4 og 5 på ryggen.

## B

### *Backs*

Se Kæden

### *Backrow moves*

Der angribes direkte fra klyngen. Nr. 8 eller nr. 9 samler bolden op og starter angrebet.

### *Bicep curl*

(Med udgangsstilling siddende eller stående) Bevægelsen hvorved man bøjer armen ved albuen (koncentrisk/opadgående bevægelse), typisk med en håndvægt/vægtstand som modstand, og kontrolleret strækker albuen igen (excentrisk/nedadgående bevægelse).

### *Boldbærer*

Spilleren med bolden i hænderne.

### *Box spark*

Et højt spark, som typisk bruges af klyngehalv i tætte angrebssituationer, normalt ved en klynge, indkast eller breakdown. Bolden samles op og sparkes højt op i luften. Ofte sparkes der til et område hvor der ikke er nogen forsvarsspillere og ud mod sidelinjen.

### *Breakdown*

En fælles betegnelse for et midlertidig "stop" i spillet. Typisk efter en tackling, ruck eller maul.

## C

### *Catch and drive*

Bolden vindes i indkast og efterfølgende dannes en maul, hvor klyngespillerne skubber bolden frem via maulen.

### *Copenhagen Hip Adduction*

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner lårets indadfører. Benyttes til at forebygge lyskenskader. Udføres som makkerøvelse.

### *Crashbold*

At aflevere bolden til en spiller der i høj fart bryder forsvarslinjen.

## D

### *Dropspark*

Et spark, der udføres ved at bolden "tabes" på græsset og i samme øjeblik bolden rører græsset sparkes der til den.

### *Drivforsvar*

Forsvarsformation hvor forsvarsspillerne driver eller skubber samlet ud mod sidelinjen.

### *Dummy-aflevering*

"Snyde" aflevering eller spark. Man foregiver at lave en aflevering eller et spark, men fortsætter sit spil på anden vis.

## E

### *Eksplosiv styrke*

Opdeles efter om formålet med træning er at udvikle så meget kraft (også kaldet power) som muligt eller fart. I kapitel 4, er dette opdelt efter henholdsvis tung og let eksplosiv styrketræning. Tung eksplosiv træning: er kendetegnet ved høj

belastning (vil typisk være vægt på stangen), få gentagelser og en samlet lav træningsmængde (lav volumen) da spilleren har behov for en del hvile mellem arbejdssæt. Let eksplosiv styrketræning: er kendetegnet ved lav belastning og mange gentagelser udført ved så eksplosivt et tempo som muligt.

#### *Excentrisk muskelarbejde*

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også koncentrisk og isometrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde, hvor muskulaturen arbejder under forlængelse, således at bevægelsen bremses på kontrolleret vis. I en squatbevægelse eller bicepscurl vil dette være den nedadgående bevægelse, hvor henholdsvis bicepsmuskulaturen og for lårets muskulatur vil arbejde excentrisk.

## **F**

#### *Fasespil*

Spillet deles op i faser mellem de midlertidige stop. Første fase starter typisk efter klynge, indkast og udspark og varer til første breakdown. Denne periode kaldes første fase osv.

#### *Flankers*

Klyngespillere med nr. 6 og 7 på ryggen. Bruges til at stabilisere klyngen. Derudover er deres rolle i åben spil, at supporte kæden. Positioner, der kræver et højt niveau af fysisk form.

#### *Forsvarsspillere*

Spillere der ikke er i boldbesiddelse og som forvarer egen scoringslinje ved at tackle angribere  
Forsøg: Scoring. Hvor bolden presses ned mod jorden i scoringsfeltet.

#### *Fordelslinje*

En imaginær linje som går parallelt med scoringslinjen og gennem midten af klynger, indkast og breakdowns. Passerer man denne linje i angreb, har holdet opnået en umiddelbar fordel.

#### *Forsvarsformation*

Indøvet forsvarsopstilling typisk fra klynge, indkast og breakdowns

#### *Førsterække*

De 3 klyngespillere der står forrest og fletter sammen med modstanderens klynge. Spillerne med nummer 1, 2 og 3 på ryggen.

## **G**

#### *Gameplan*

En plan for hvilken taktik der skal spilles efter under kampen.

#### *Genstart*

Opspark på midten af banen. Bruges til at starte hver halvleg af kampen. Opspark genstarter ligeledes spillet efter en scoring. Alle opspark er dropspark.

#### *Guard*

Nærmeste/første forsvarsspiller ved en ruck.

## **H**

#### *Handoff*

Boldbærer bruger sin arm til at afværge en tackling. Handoff må ikke være et slag og skal foregå med let strakt arm og åben hånd.

#### *Hooker*

Klyngespiller med nr. 2 på ryggen. Typisk den spiller, der kaster bolden ind i indkast og, som navnet indikerer, er det den spiller, der er ansvarlig for at hooke bolden og på den måde opnå boldbesiddelse ved klynger.

#### *Hopperen*

Spilleren der hopper efter bolden i Indkast.

## **I**

#### *Indkast*

Metode til genstart af spillet efter at bolden eller en spiller, der bærer bolden, krydser sidelinjen.

#### *Isometrisk muskelarbejde*

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også koncentrisk og excentrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde hvor muskulaturen holdes stille mod en modstand (ex. håndvægt).



**K****Kasteren**

Spilleren der kaster bolden ind i indkast, typisk er det hookeren (nr. 2)

**Klynge**

En klynge genstarter spillet efter en mindre overtrædelse har fundet sted f.eks. en fremadaflevering. Der kan spilles med 3-5 eller 8 mands klynger.

**Klyngehalf**

Spilleren med nr. 9 på ryggen. Klyngehalf er typisk bindeleddet mellem klynge og kæde. Det er klyngehalf, der sætter bolden ind i klyngen og herefter afleverer til kæden. Modtager også bolden fra indkast.

**Klyngemaskine**

En polstret maskine som klyngen kan øve sig på. Formålet med maskinen er at give holdet et sikkert værktøj til at forbedre spillers færdigheder.

**Koncentrisk muskelarbejde**

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også excentrisk og isometrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde hvor muskulaturen trækker sig sammen (forkortes). I en squatbevægelse eller bicepscurl vil dette være den opadgående bevægelse, hvor henholdsvis bicepsmuskulaturen og forlåret muskulatur vil arbejde koncentrisk.

**Kontinuitet**

Kontinuitet er et holds evne til at opretholde sit angreb.

**Kroppens ABC**

Udtrykker basale fysiske færdigheder herunder, motorisk udvikling, styrke, balance udholdenhed. Når der er tale om rugbyspecifikke færdigheder, eller specialiseret træning i forhold til position på rugbybanen (eksempelvis tung eksplosiv styrketræning til klyngepillere) er der tale om Sportens ABC.

**Kæden**

Rugbyspillere med nr. 10 til 15 på ryggen. Typiske vil kædespillere være hurtigere end de store fyre

i klyngen. De angriber det åbne rum ved i løb at angribe fordelslinjen

**Låser**

Klynge spilleren med nr. 8 på ryggen. Låseren styrer og dirigerer klyngen bagfra og er en vigtig spiller både i forsvar, i angreb og som support-spiller.

**M****Maul**

En Maul opstår typisk fra en kontaktsituation, hvor boldbæreren holdes af en modstander, men ikke bringes til jorden. En maul kan være en effektiv og dynamisk angrebsplatform.

**Mikrotraumer**

Små traumer (småskader, hævelse m.m.) som naturligt vil forekomme i muskulaturen efter en træningssession.

**N****Nordic Hamstrings**

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner hasemusculatur. Benyttes til at forebygge baglårsskader. Udføres som makkerøvelse. Er et supplement til Razor Curls.

**O****Overlap**

Når holdet har et overtal af spillere i forhold til modstanderen i en given spilsituation.

**P**

**Planke:** Isometrisk øvelse, typisk stående i push up-position (amstræk-position), som holdes så længe det er muligt eller i intervaller (ex. 3x30 sekunder). Træner positur og coremuskulatur.

**Preconditioning**

Korte træningspas typisk af intensitet og lav volumen, indenfor positionsspecifikke løbemønstre, med henblik på at opnå et øget fysisk output den følgende kampdag.

**Prowler træk**

Styrkeøvelse for ryg og baglår, hvor en slæde (prowler), ofte lastet med vægtskiver, trækkes via et reb.

**Pullup**

Træningsøvelse hvor du, hængende i strakte arme holdende om en fastgjort stang, trække dig op via armene således hovedet er over barren, og kontrolleret sænker dig igen. En pullup betegner ofte, at der er tale om overhåndgreb (håndfladerne vender væk fra dig selv), mens en chinup betegner underhåndgreb (håndfladerne vender ind mod dig selv).

**Horisontal Pullup/liggende pullup**

Hvor overkroppen er så vidt mulig er vandret (horisontal), ved at fødderne hviler på gulv, eller på en boks/stol.

**R****Razor curls**

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner hasemusculatur. Benyttes til at forebygge baglårsskader. Udføres som makkerøvelse. Er et supplement til Nordic Hamstrings.

**RM**

Repetition Maximun (RM) er det maksimale antal af gentagelser per sæt, som kan udføres med korrekt teknik med en given belastning. F.eks. en 1RM squat udtryk for hvor mange kg der kan påføres stangen for at man kan udføre én, og kun én, gentagelse.

**Row**

Styrkeøvelse for rygmusculatur, hvor der udføres en trækbevægelse, typisk fra strakt arm til øverste del af mave.

**Ruck**

En ruck udvikler sig typisk fra en tacklingsituation og kan udvikle sig til en effektiv metode til at fastholde eller erobre bolden. En ruck er en fase i spillet, hvor en eller flere spillere fra hvert hold, som er på benene, er i fysisk kontakt over bolden som ligger på jorden.

**S****Spark**

I rugby må man sparke overalt på banen og i alle retninger. Man kan sparke for at vinde terræn og for at komme frem på banen.

**Scoringsområde**

Område bag scoringslinjen, som er indenfor begge sidelinjer og baglinjen. Der scores ved at trykke bolden mod græsset indenfor dette område.

**Scoringslinje**

Linjen mellem banen og scoringsområdet. Målet står på scoringslinjen.

**Scoring**

Man scorer ved at trykke bolden mod græsset i scoringsområdet. En scoring giver 5 point og mulighed for yderligere 2 point ved spark på mål. Hvis bolden sparkes over mål på straffe giver det 3 point.

**Supportspiller**

En spiller i umiddelbar nærhed af boldbæreren, som er klar til at hjælpe eller til at modtage bolden.

**Scanne**

At scanne (overse) området foran dig er vigtigt i forhold til at komme hurtigere i en god angrebsposition. Man scanner forsvaret for at finde svagheder og områder hvor man kan angribe.

**Shuffle**

Sidværts løb, hvor fødderne ikke krydser hinanden.

**Sidestep**

Undvigemanøvre hvor boldbæreren forsøger at lokke modstanderen til én side, for så at skifte retning modsat.

**Skridtfrekvens**

Antal skridt indenfor en given tidsenhed. Typisk opgjørt som skridt per min (skridt/min) Spilbar position: Man står i en position så boldbæreren kan aflevere til dig.

**Sportens ABC**

Rugbyspecifikke færdigheder, eller specialiseret træning i forhold til position på rugbybanen (eksempelvis tung eksplosiv styrketræning til klyngepillere). Basale fysiske færdigheder herunder, motorisk udvikling, styrke, balance udholdenhed beskrives som Sportens ABC.

**Stolper**

Klyngespillerne med nr. 1 (loosehead) og 3 (tighthead) på ryggen. Stolpernes primære rolle er at give stabilitet ved klynge og indkast, samt støtte hookeren i hurtigt at vinde bolden.

**T****Tackling**

En tackling bruges af det forsvarende hold til at stoppe en angribende spiller i at bevæge sig fremad og er en mulighed for det forsvarende hold til at kæmpe om besiddelse af bolden.

**TagRugby**

Tag rugby er et ikke-kontakt holdspil, hvor hver spiller bærer et bælte, hvorpå der er fastgjort to velcro-bånd. Forsvarsspillere forsøger at forhindre en angribende spiller i at score ved at trække et velcrobånd fra boldbæreren i stedet for en fuldkontakt tackling.

**Tacklelinje**

En imaginær linje ved klynger, indkast og break-downs mellem de to sæt backs, hvor det forventes at en eventuel tackling vil falde.

**Tackleskjold**

Pude som kan bæres af "forsvar" under træning. Nedsætter risikoen for skader.

**Tacklepude**

Stor cylinderformet pude. Benyttes under træning til at indøve tacklinger.

**Tower of power**

Er et udtryk, der bruges til at beskrive den ønskede kroppsposition, som spillere skal opnå, når de udfører mange af de tekniske aspekter forbundet med rugby - og mere specifikt kontaktsituationer som klynge og tacklinger.

**Tredjerække**

De 3 bagerste klyngespillere med nr. 6, 7 og 8 på ryggen. Se også flanker og låser.

**T-test**

Bruges som test for agility (spillerens evne til at skifte retning) Spilleren følger et forudbestemt løbemønster; fremad, sideværts og baglæns løb,

hvor der tages tid.

**U****Udspark**

Et dropspark sætter kampen i gang og anvendes også ved halvleg og efter scoring.

Up and under spark: Højt spark hvor det er muligt for en medspiller at løbe frem og forsøge at gribe sparket og dermed genvinde bolden.

**W****World Rugbys Activate-program**

En række træningsprincipper og træningsprogrammer for flere aldersgrupper med fokus på generel skadesforebyggelse, særligt omkring hoved-, nakkeskader og hjernerystelse udviklet af World Rugby. <https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/activate-injury-prevention-exercise-programme>

**Å****Åben side**

Den side af banen som, fra klynger, rucks og mauls, udgør den største afstand til sidelinjen.

**Åbent spil**

Udtrykket "åbent spil" refererer til enhver fase i kampen, hvor bolden bliver afleveret eller sparket mellem holdkammeraterne, og hvor begge hold kan kæmpe om bolden.

