

Til spillere og forældre

VELKOMMEN TIL SIFQ



Indhold

KORT OM SILKEBORG IF Q	2
HVAD TILBYDER VI DIG?	4
HVAD FORVENTER VI AF DIG OG DINE FORÆLDRE	5
TALENTREJSEN I SIF	8
TRUPPER, MATCHNING OG SAMTALER	10
TRUPPER I SIF Q.....	10
SPILLERSAMTALER OG UDVIKLINGSPLANER	10
DEN SVÆRE SAMTALE.....	10
OVERVEJELSER OM TRÆNING OG KAMPE	12
KOMMUNIKATION OG INFORMATION	13
XPS.....	13
DBU-APPEN.....	13
FACEBOOK.....	13
SIF Q PÅ DE SOCIALE MEDIER	14
BILLEDER OG EKSPONERING	14
FYSISK TRÆNING & ØGET BELASTNING	15
4 HURTIGE RÅD TIL FORÆLDRE	16
ØKONOMIEN I SIF Q	19
KONTINGENT I SIF Q.....	19
PARTNERSKABER OG SPONSORER	20
TURNERINGER OG UDENLANDSTURE	21
MENSTRUATION OG ELITESPORT	22
SKADET - OG HVAD SÅ?	23
EXIT FRA SIF Q - OG HVAD SÅ?	25
MERE INFORMATION	26
FØLG SIFQ PÅ DE SOCIALE MEDIER	27

KORT OM SILKEBORG IF Q

- / Silkeborg IF Q har siden stiftelsen i 2007 ønsket at tilbyde elitefodbold for områdets piger. Klubben har haft forskellige navne, tilhørsforhold og organisatorisk sammensætning - men det har altid været gennemgående, at tilbyde fodbold på højest, mulige niveau for pigerne.
- / Gennem tiden har mange lokale piger fundet vej til såvel landshold som klubhold på højeste, nationale plan og i dag er SIF Q talentudviklingsklub med DBU-licens.
- / Det stiller mange og store krav, lige fra bestyrelseslokalet med strategier og målsætninger, til indholdet af den daglige træning med uddannede og snart ansatte trænere.
- / Næsten samtlige personer i SIF Q er tilknyttet på frivillig basis, og derfor er netop jeres opbakning som familie af afgørende betydning for os. Talentudvikling i SIF Q er et samarbejde hele vejen rundt, og der er brug for at alle støtter op.

DBU-SPELLERE APRIL 22



HVAD TILBYDER VI DIG?

- / Et trygt talentudviklingsmiljø for alle vores piger. Når vi tilbyder en pige at starte i SIF Q, er det vores klare mål, at hun fortsætter så længe, hun har lyst og trives hos os.
- / Dedikerede trænere, der møder velforberejdede og motiverede op til træning og engagerede holdkammerater, der vil fodbold lige så meget som dig.
- / Fodboldtræning 3-6 gange ugentligt i sæsonen, også i vintersæsonen, hvor træningstiderne dog ændrer sig i forhold til fordelingen af kunstgræstider. Vores træningspas ligger som udgangspunkt mellem kl. 16:00 og 19:00 i hverdagene, og træningen foregår på Søholt.
- / Fysisk træning og styrketræning i samarbejde med eliteSilkeborg – den formelle fysiske træning foregår i eliteSilkeborgs træningslokaler på Søholt.
- / Mulighed for individuel support – fysioterapi, genoptræningsforløb, mentaltræningsforløb og kostvejledning i samarbejde med eliteSilkeborg. Der kan være egenbetaling.
- / Vi lægger vægt på sociale aktiviteter. Vi ved, at fællesskab og sammenhold er vigtigt for at vores piger trives og udvikler sig på fodboldbanen.
- / Mulighed for turneringskampe på højeste niveau. Som licensklub spiller vores bedste U16 og U19-piger i de landsdækkende DM-rækker. Vi spiller pt i divisionen.
- / Mulighed for at komme ind på talentlinje fra 7.-9. klasse og efterfølgende vælge Silkeborg Efterskole eller en ungdomsuddannelse med tilknytning til vores akademi.

HVAD FORVENTER VI AF DIG OG DINE FORÆLDRE

Når du begynder i SIF Q, er det vigtigt, at du har gjort dig klart, at det er et elitært talentudviklingsmiljø, du har valgt at blive en del af.

Det betyder:

- / At du kommer til træning hver gang. Der kan være undtagelser, fx skolearrangementer eller helt særlige lejligheder, men som udgangspunkt kommer du til træning med mindre, du er syg.
- / At du deltager i sociale aktiviteter med dit hold, da sammenhold og fællesskab er vigtigt, når vi vil skabe trygge træningsmiljøer for alle vores piger.
- / At du prioriterer kampe over andre aktiviteter. Har du afbud, så er det vigtigt, at det bliver meldt i god tid, så trænerne har mulighed for at planlægge kampe fremadrettet.
- / Vi gør vores bedste for at planlægge træningstider, så alle kan være med, men vi kan ikke tage individuelle hensyn. Derfor forventer vi, at du kan deltage i træning i tidsrummet 16:00-19:00 alle hverdage.
- / Alkohol og elitesport hænger ikke sammen, slet ikke i sæsonen. Hjælp hinanden med at gøre alkohol unødvendig i sociale sammenhænge.
- / At du repræsenterer SIF Q og vores værdier til træning, i kamp, til sociale arrangementer og hver gang du er iført klubtøj. Det gælder også på sociale medier.

Når I som forældre melder jeres pige ind i SIF Q, så forventer vi, at I er med til at bakke op, både om jeres egen datter, men også om hele klubben.

Derfor forventer vi:

- / At I bidrager til at skabe god stemning på sidelinjen og omkring holdene.
- / At I respekterer vores trænere, også selv om I ikke altid er enige i deres vurderinger og beslutninger.
- / At I tager fat i jeres datters træner, jeres forældrerådsrepræsentant eller vores talentchef eller HOC, hvis der er noget der bekymrer jer.
- / At I bakker op om at skabe et godt socialt miljø for alle vores piger.
- / At I forstår, at SIF Q er et fælles ansvar, og hvis vi skal skabe et godt og trygt talentudviklingsmiljø for jeres piger, så har vi brug for jer. Vi forventer fx, at I som forældre hjælper til, når vi passer stadionboder på JYSK PARK.



Talentudvikling er et mindset

**TALENT ER NOGET,
MAN ØVER SIG PÅ**



TALENTREJSEN I SIF

- / Det første møde med SIF Q vil for mange være i 8-9-års alderen. Her møder vi piger, klubtrænere og forældre i vores samarbejds klubber og vi inviterer ind til teknikskole.
- / På vores talentcenter for områdets pigespillere starter vores rekruttering til SIF Qs yngste hold, U13. Her vil nogle blive tilbudt en plads på holdet, mens andre kan fortsætte i egen klub, men alligevel være i spil til at blive en del af SIF Qs talenthold fremadrettet.
- / Fra 7. klasse tilbydes vores dygtige piger optagelse på Talent Team på Sølystskolen. Hvis man ønsker at skabe de bedst mulige rammer for sin sport, så bør man søge optagelse. På Talent Team integreres moduler med fokus på bl.a. sportspsykologi og ernæring i den almindelige skoledag, og der er morgentræning indlagt i skoleskemaet to gange om ugen.
- / I 7. 8. og 9. klasse vil pigerne, uanset skole, blive introduceret til øget fodboldtræning, styrketræning, begyndende sportspsykologi og værktøjer til at prioritere fodbold som en stor del af deres hverdag. For piger, der ikke går på Talent Team, vil alle træningsmoduler ligge i eftermiddagstimerne.
- / I 9. og 10. klasse vælger mange piger at tage på efterskole. Her anbefaler vi, at så mange som muligt vælger Silkeborg Efterskole, som er en del af eliteAkademiet i Silkeborg. Her kombinerer vi livet som efterskoleelev med fodbold i SIF Q.
- / EliteAkademiet fortsætter også for dem, der vælger en ungdomsuddannelse i kombination med elitefodbold. HHX, STX samt HF, er blandt de foretrukne uddannelser. Her er der mulighed for at planlægge træningen bedre, og der tages højde for fravær i forbindelse med sport. Vi anbefaler klart at vores dygtige piger fortsætter deres uddannelse på EliteAkademiet, da det giver de bedst mulige rammer for at kombinere stor træningsmængde med uddannelse.
- / Senior i SIF Q. Nogle vil allerede fra U19 blive tilbudt transition med seniorholdet. Vores sammenhæng mellem ungdom og senior har et særligt fokus. Vi har indtil nu ikke været gode nok til at sikre den gode overgang, men fremadrettet er det vores klare mål, at alle vores spillere - som efterhånden har været hos os i mange år - fortsætter de stærke relationer som seniorspiller. Målsætningen er, at vi kan tilbyde seniorfodbold og kontraktfodbold på divisionsniveau inden for få år.



uhlsport
MILLE
FROST

Kop & Kande

uhlsport FIT

uhlsport LITE

MILLE
FROST

uhlsport

uhlsport
SD

Kop & Kande

SD

uhlsport

uhlsport

JYSK



TRUPPER, MATCHNING OG SAMTALER

TRUPPER I SIF Q

- / På U13 og U14 prioriterer vi ro og et trygt miljø omkring pigerne højt. Alle piger får spilletid i kampe og det er ikke den enkelte piges niveau, der er afgørende for holdudtagelsen.
- / På U16 og U19, bliver det gradvist mere alvorligt, og her får det spillemæssige niveau også mere og mere betydning, selvom potentiale og engagement fortsat er essentielt i talentudviklingen. Vi arbejder også med øget transition mellem holdene, så vores piger får den bedst mulige matchning i både træning og kamp.
- / For at øge fokus på talentudviklingen arbejder vi ikke med en særskilt U15 årgang. I stedet har vi to årgange slået sammen på U16. Her fordeles pigerne på to trupper. Vores DM-trup og vores U16-future trup, hvor også piger på U14 kommer i spil. På U19 har vi igen kun én trup, og her arbejder vi med transition til senior.
- / Vær opmærksom på, at vi arbejder målrettet med transition, og at mange piger ofte vil indgå i mere end en trup henover sæsonen.

SPILLERSAMTALER OG UDVIKLINGSPLANER

- / Alle piger i SIFQ får 2 spillersamtaler årligt. Som udgangspunkt i november og april, men det kan variere. Spillersamtalerne tager udgangspunkt i den hele fodboldpige, og de drejer sig derfor både om trivsel og engagement og om niveau og færdigheder. I forbindelse med spillersamtalerne laves der også en udviklingsplan.

DEN SVÆRE SAMTALE

- / I SIF Q ønsker vi at skabe et trygt talentudviklingsmiljø, men vi er også bevidste om, at vores piger skal trives i et elitært talentudviklingsmiljø og have et vist spillemæssigt niveau. Derfor kan der i særlige tilfælde være behov for ekstra samtaler med pige og forældre. Vi kalder det "Den svære samtale" fordi den ofte kan være svær for både pige, trænere og forældre.
- / I U13 og U14 har vi fokus på pigernes trivsel.
- / På U16 og U19 kommer fokus også til at være på niveau, så her kan der være tilfælde, hvor vi vurderer, at en pige ikke længere har niveauet eller engagementet til at kunne fortsætte i klubben.
- / Hvis samtaler over en periode munder ud i, at en af vores piger ikke skal fortsætte i SIF Q, hjælper vi meget gerne med at finde en anden klub at fortsætte i, ligesom vi også, i dialog med pigen (og evt. forældre) aftaler, hvordan der skal siges farvel til holdkammerater.

TRUP	Antal	TURNERINGER	MATCHING AF SPILLERE	DEN SVÆRE SAMTALE
U13	14-20	8-mands før jul 11-mands efter jul. Vintersæson: Kampe og turneringer kan variere fra år til år.	Som udgangspunkt spiller og træner U13-truppen sammen, for at lære, hvordan det er at begå sig i et talentudviklingsmiljø med et mere elitært setup end de er vant til. Mulighed for at spille op med U14 enten i udvalgte træningspas eller i kamp.	Hvis der er bekymring for trivsel , kan pige og forældre indkaldes til en samtale med henblik på at finde ud af om SIF Q er det bedste sted for pigen at spille fodbold.
U14	16-22	Liga 1 Vintersæson: Kampe og turneringer kan variere fra år til år.	På U14 bliver matchingen øget specielt efter jul. Fokus på, at den enkelte spiller kan matches op og ned. Det kan fx være i et ugentligt træningspas i en periode eller mere fast. Vi matcher primært op på U16-future. Både træning og kamp. Det kan i nogle tilfælde være udviklende at spille med U13. Det er ikke et nederlag, men en mulighed for at udvikle sig.	Hvis der er bekymring for trivsel eller engagement kan pige og forældre indkaldes til en samtale med henblik på at finde ud af om SIF Q er det bedste sted for pigen at spille fodbold.
U16-future	16-22	U15-Liga 1. Vintersæson: Kampe og turneringer kan variere fra år til år.	Træningstruppen er et udviklingshold, hvor der er plads til både 1. års og 2. års U16- samt U14-spillere. Spillerne vurderes at have potentiale til DM-trupperne. Mulighed for at træne op på U16 DM-truppen.	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer træner team og TC sammen, om SIF Q er det rigtige sted for den enkelte pige at udvikle sig. Dette vil altid bero på en vurdering over en længere periode. Vurderer teamet omkring pigen, at hendes udvikling bør fortsætte i en anden klub, så orienteres forældrene selvfølgelig på forkant.
U16-DM	16-22	U16-DM (U16DM-division) Spilles hele året.	På DM-truppen er det fortsat udvikling af den enkelte spiller, der er i fokus, men DM-truppen er et hold, hvor både engagement og niveau får en mere afgørende betydning for udtagelse. Mulighed for at træne op med U19. Skadede spillere eller spillere, der i en periode ikke præsterer af den ene eller anden grund kan træne delvist med Future.	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer træner team og TC sammen, om den enkelte pige har bedst af at fortsætte sin udvikling på future-truppen i en periode.
U19-DM	16-22	U19-DM (U19DM-division) Spilles hele året.	På DM-truppen er det fortsat udvikling af den enkelte spiller der er i fokus, men DM-truppen er et hold, hvor både engagement og niveau har afgørende betydning for udtagelse. Mulighed for at træne med drengene på Silkeborg efterskole i morgentræning og mulighed for at spille kampe med seniorholdene	Hvis der er bekymring for trivsel, niveau og/eller engagement vurderer træner og TC sammen, om den enkelte pige har bedst af at fortsætte i træningstruppen, og fx tilbydes delvis træning med senior og kampe på serieholdet.
Senior		Kvindeserie Vest Klubbens 1. hold	Vi har en klar målsætning om at avancere med vores seniorhold. Et seniorhold på divisionsniveau er en forudsætning, hvis vi skal fortsætte klubbens udvikling. Vores 1. seniorhold er klubbens 1. hold, og niveau er afgørende for udtagelse til 1. holdet.	Her vil den svære samtale oftest være en forventningsafstemning mellem træner og pige. Den kan handle om ambitionsniveau og træningsmængde, og om hvad der skal til, for at spille sig i startopstillingen.
		Serie 1	Serie 1 truppen er en vigtig del af vores målsætning om at skabe et bæredygtigt seriøst kvindemiljø i SIF Q. Vi har en målsætning om at rykke op i jyllandsserien, men på Serieholdet er det engagement og fællesskab, der prioriteres højest.	

OVERVEJELSER OM TRÆNING OG KAMPE

Som en del DBUs licenssystem, har vi et ansvar for den langsigtede talentudvikling. Både i SIF Q og som en del af dansk fodbold. Derfor har vi følgende procedurer og tanker for planlægningen af træning og kampe for spillerne:

Udgangspunktet for træningen er årsplanen, der udarbejdes af klubbens Head of Coaching

- / Hen over en sæson (og mange sæsoner, lige fra U13 til senior), skal vi igennem følgende fodboldtemaer: Fysisk træning, mentaltræning, taktisk træning og teknisk træning
- / Derudover skal vi tage udgangspunkt i såvel holdet som den enkelte spiller gennem:
 - / Positioner på banen, antal spillere til en given øvelse, spillerens niveau/læringssituation, relationerne mellem spillerne osv.
- / For at styrke den enkelte spillers udvikling arbejder vi med høj grad af transition. Det betyder, at spillerne vil opleve at træne og spille kampe på tværs af årgange/hold og kompetencer.
 - / Udtagelse til transition sker i samarbejde mellem træner teams, HOC og Talentchef. Der tages hensyn til spillemæssige, sociale og individuelle forhold.

Udtagelse til kampe

- / Udtagelse til kamp sker ugen op til kampen. For de fleste hold skal man forvente, at den endelige udtagelse sker onsdag eller torsdag til weekendkampe
- / Trænerne udtager spillere til kamp på baggrund af forskellige vurderinger, men det er essentielt, at vi sikrer at alle spillere får det nødvendige antal trænings- og kampminutter på det niveau, vi vurderer, giver mening.
- / Vi evaluerer løbende, og kigger på fremmøde og antal kampminutter.
- / Det er MEGET vigtigt at melde afbud til kampe i XPS i så god tid som muligt. På den måde kan trænerne bedst planlægge kamptid for alle spillere.
- / Udtagelse til kampe foregår i et løbende samarbejde mellem trænerne, vores Head of coaching og vores Talentchef.
 - / Det er også i et samarbejde mellem Talentchef, HOC og trænerne, vi vurderer, om en pige i en periode fx skal træne en årgang op for at blive bedre matchet. På den måde sikrer vi, at der hele tiden er flere øjne på den enkelte pige.

KOMMUNIKATION OG INFORMATION



XPS

I SIF Q bruger trænerne XPS til at planlægge træning og kampe, og det er derfor den platform, der hovedsageligt bruges til kommunikation mellem piger og trænere. Trænerne bestræber sig på at holde XPS-opdateret, så al træning og alle kampe fremgår så langt ud i fremtiden som muligt. I får Log-in af jeres træner.



DBU-APPEN

I kan holde jer orienteret om kampe, resultater og holdopstillinger i DBUs app. I vil også kunne følge kampe via livescore, hvis I ikke har mulighed for at se kampene.

I DBU-appen logger pigerne ind med deres DBU-bruger. Forældre kan oprette en forælder-profil. Det er vigtigt, at I sørger for at holde jeres kontaktoplysninger opdateret i DBU-appen, da det er her, vi henter jeres kontaktoplysninger fra, når vi har brug for at få fat i jer. Fx telefonnumre, adresser og mailadresser.



FACEBOOK

Derudover kan der også komme vigtige informationer fra trænere, bestyrelse, den sportslige ledelse og forældre via facebook. De enkelte årgange har deres egne facebookgrupper, hvor der også koordineres kørsel og aftales sociale arrangementer mv. Kan du ikke finde den rigtige gruppe, så bed en træner eller en anden på holdet om at invitere dig. Både piger og forældre er velkomne, og det er okay, hvis pigerne ikke er repræsenteret i grupperne, hvis ikke de er på facebook i de yngste årgange.

SIF Q PÅ DE SOCIALE MEDIER

Vi elsker at fortælle alle de gode historier i SIF Q. Både om sejre, udvikling, sammenhold og fantastiske oplevelser. Det gør vi fx på vores SoMe profiler, og måske gør du det også på din egne SoMe-profiler?

- I SIF Q har vi en officiel profil på facebook og Instagram, hvor vi forsøger at bringe et bredt udsnit af hverdagen i SIF Q. Vi har fokus på at alle hold er repræsenteret.
- Som spiller deler du måske også dine gode oplevelser med SIF Q. Måske har du en særlig fodboldprofil, hvor du deler dine skills og dine sejre. Det må du meget gerne, men husk, at hvis dine opslag kan relateres til SIF Q, så repræsenterer dit opslag SIF Q. Dette gælder selvfølgelig også for forældre.
- De fleste trupper har deres egen SoMe-profil.
Her er det et krav, at der er en voksen ansvarlig administrator.

Husk altid god stil og respekt for andre, når du repræsenterer SIF Q på SoMe.

- Vær opmærksom på ikke at udstille, krænke eller nedgøre andre – det gælder både klubkammerater, modstandere, dommere og alle andre, der bliver en del af dit opslag. Det gælder både i tekst og i billeder.
- Husk, at du ikke bare repræsenterer SIF Q, men også Silkeborg IF, hele Silkeborg og ikke mindst vores partnere og sponsorer.
- Hvis I oplever, at I selv eller SIF Q bliver udstillet eller fremstillet uhensigtsmæssigt af andre uden for klubben, så hold jer for gode til at interagere. Sig det til jeres forældre eller kontakt klubben. Vi hjælper meget gerne med at håndtere det hensigtsmæssigt, og vi vil gerne gøres opmærksomme på uhensigtsmæssig adfærd.

BILLEDER OG EKSPONERING

Når du er en del af SIF Q vil der blive taget billeder af dig. Det kan være portrætbilleder, holdbilleder, og billeder taget i forbindelse med kampe, træning og sociale tiltag. Billederne kan blive brugt både på hjemmeside, Social medier og i trykte materialer. Inden vi bruger billederne foretager vi en helhedsvurdering af billedet og vi er selvfølgelig opmærksomme på, at ingen skal føle sig udstillet, udnyttet eller krænket.

Er der særlige forhold, der gør sig gældende for enkelte spillere, skal I blot meddele dette til klubben, så finder vi en løsning.

FYSISK TRÆNING & ØGET BELASTNING

- / Når du skifter til SIF Q, Talent Team eller Akademiet, kommer du til at opleve en øget belastning på din krop. Det sker, fordi du dels skal træne flere gange, end du plejer, og dels fordi indholdet af træningen bliver hårdere. Det er enten fordi indholdet af træningen er nyt, eller fordi der er flere dygtige udøvere, som presser dig i din træning.
- / For at tilvænne din krop til den øgede belastning, og for at gøre din krop stærk nok til at klare de fremtidige krav inden for elitesport, skal du deltage i fysisk træning. Vi har en fysisk træner ansat, der sammen med eliteSilkeborg, står for den fysiske træning både på banen og i træningslokalet.
 - / Vores fysiske træner har i samarbejde med vores HOC ansvar for koordinering, indhold og periodisering i forhold til udviklingsplaner og fodboldaktiviteter, dosering i forhold til kampe, op- og nedtræning i SIF Q eller via DBU, skader m.m.
- / Formel, fysisk træning fra U13-U19
 - / Vores formelle, fysiske træning starter som udgangspunkt efter jul på U13
 - / Fra U14-U19 er der fysisk træning med træner i eliteSilkeborgs træningscenter 2 gange om ugen.
 - / Fra U19 har vores spillere fri adgang til træningsfaciliteter uden supervision.

4 HURTIGE RÅD TIL FORÆLDRE

- / Interessér dig for hele din datters liv. Når sporten fylder meget, er det let kun at snakke om den. Men det er vigtigt at vise interesse for alle dele af hendes liv og at vise, at du elsker hende, uanset hvordan hun præsterer i sporten.
- / Vær tålmodig. Godt talentarbejde handler ikke om at vinde medaljer i ungdomsårene, men om at skabe mulighed for, at talenter kan udvikle sig til senioratleter på højeste internationale niveau.
- / Lad din datter fejle og støt hende i at håndtere vanskelige situationer selv. At håndtere modgang er en vigtig færdighed. Det er svært at lære, hvis man aldrig får lov at opleve modgang.
- / Engager dig ikke kun i din egen pige, men i din datters sportsmiljø. Gode talentmiljøer er kendetegnede ved god dialog mellem sportsmiljø, skole og familie. Hjælp til i klubben, snak med trænerne, brug dine medforældre til at spare med – og bevar en konstruktiv tilgang, både på sidelinjen og når du snakker med din datter.

Talentudvikling forpligter udover dig selv

ANSVARET FOR DET GODE MILJØ ER KOLLEKTIVT





ØKONOMIEN I SIF Q

Vi er en licensklub med store ambitioner

Det koster penge at være en licensklub under DBU. Udover en almindelig drift (fx indkøb af bolde eller leje af kunstgræsbaner), er der en række obligatoriske krav, der skal være på plads, hvis en klub vil have et stempel som talentudviklingsmiljø. Blandt andet ansættelser, uddannelse af trænere og meget andet.

Vores årlige udgifter ligger på nuværende tidspunkt på omkring kr. 2.000.000 alene på ungdomssiden, og det beløb bliver kun større i de kommende år. Særligt fordi, der er krav om flere ansættelser i SIF Q, hvis vi vil opnå en højere og bedre rangering i licenssystemet.

Derfor skal vi naturligvis finde indtægtskilder, der kan hjælpe os med at skabe rammerne for pigernes drømme.

KONTINGENT I SIF Q

Kontingentet bruges primært til den helt almindelige drift af klubben (baneleje, udgifter til dommere, indkøb af materialer, turneringer, trænerløn osv.).

Kontingentet opkræves kvartalsvist og udover kontingentet vil der være udgifter til tøjpakke og til udvalgte stævner og træningsleje på de forskellige årgange.

Kontingentet er 4800,- pr. sæson for U14-U19. På U13 4200,- pr. sæson inkl. fysisk træning både på banen og i eliteSilkeborgs træningslokaler.

Kontingent alene rækker ikke langt

Kontingent dækker mindre end 25 % af vores udgifter, derfor er det meget vigtigt, at I som familie bakker op, hvor I kan. Hvad enten I kan skaffe en sponsor (stor som lille), hjælpe med fondsansøgninger eller bidrage med jeres kompetencer ind i klubben og hjælpe jeres medforældre og holdkammerater i stadionboderne på Jysk Park.

Vi har brug for at alle bakker op, hvis vi skal være med blandt de bedste.

PARTNERSKABER OG SPONSORER

Den vigtigste indtægtskilde er vores sponsorer og partnere – store som små gør de alle en forskel! Kender du en mulig partner, så tag fat i sponsorchef Jesper Stærmose på mail jesper@green-comfort.com eller find vores sponsormateriale i Søholthuset!



**VÆR MED TIL AT SKABE
FREMTIDENS TALENTER**

VI SKAL HAVE DIG MED PÅ HOLDET

Vær med til at gøre en reel forskel

I SIF Q er vi stolte af vores klubkultur. Vi har god opbakning fra forældre og ildsjæle, som hjælper klubben, og vores ældre piger bakker op om talentarbejdet på de yngre årgange ved at agere rollemodeller og hjælpetrænere. Det er fedt at være en del af!

Kvindefodbold er i en rivende udvikling i hele Europa, og som sponsor og partner i SIF Q har du muligheden for at være med til at skabe noget stort – og samtidig gøre en forskel, der er til at mærke. Det er dyrt at være eliteklub i dag, bl.a. fordi DBU stiller store krav til licensklubberne. Derfor har vi brug for dig, der har hjertet på rette sted, og som vil være med på vejen mod målet.

Som sponsor i SIF Q er du mere end blot en pose penge. Du er vores partner. Som partner bliver du en del af vores klubkultur, så vi sammen kan skabe netværk og bygge stærke relationer. Det skal være både udbytterigt og sjovt at være sponsor i SIF Q, og derfor bestræber vi os på, at du som sponsor både får gode oplevelser, eksponering og stærke relationer for dine penge.

BLIV EN DEL AF HOLDET



SAMMENHOLD / RESPEKT / ENGAGEMENT

TURNERINGER OG UDENLANDSTURE

I SIF Q skal vores piger både have oplevelser og fodbold på højeste plan. Derfor tilstræber vi, at vores piger mindst én gang i løbet af deres tid i SIF Q deltager i en turnering på internationalt plan. Målet er, at vi hvert andet år kan sende vores to U16-årgange til en international turnering. Også de andre årgange kan forvente at deltage i større turneringer nationale eller internationale.



SURF CUP SALOU 2022

Turen er selvfinansieret, dvs. via egenbetaling og via penge som pigerne samler ind på holdet. I den forbindelse har vi glæde af, at vi har mange forældre, der gerne vil bakke op enten med at organisere, finde indtjeningsmuligheder og hente sponsorater til pigerne tur.

MENSTRUATION OG ELITESPORT

Menstruation er en helt normal del af pigernes liv, men samtidigt ikke noget, særligt mange er åbne omkring. Det vil vi i SIF Q gerne være med til at lave om på. Dels fordi det kan hjælpe den enkelte pige, og fordi det har en direkte relation til elitesport i form af præstationer og skader.

PRAKTISKE TIPS

- / Brug af indershorts under træningsshorts og kampshorts kan gøre meget for frygten for at bløde igennem.
- / Giv os besked, hvis der mangler en skraldespand med låg i omklædningsrummet.
- / Medbring tamponer og bind i forbindelse med omklædning før/efter kamp (hav det gerne som en del af din sportstaske).
- / Vær åben omkring at du har menstruation (især hvis det påvirker dig negativt).
- / Vi tager hensyn, hvis du lader os tage hensyn.

BETYDNING FOR TRÆNING OG PRÆSTATION

FASE 1

/ SYMPTOMER

Øget smerte, øget inflammation, nedsat restitution, risiko for sygdom.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Hav bind, tamponer m.m. til rådighed i tasken.

Vær bevægelsesaktiv (det kan hjælpe på humøret).

Yoga kan hjælpe på muskelfleksibiliteten.

Tilførsel af jern gennem kosten.

Træning kan foregå som vanligt.

FASE 2

/ SYMPTOMER

Øget niveau af østrogen øger ledslaphed. Forbedret humør, motivation og energi. Større adaptation af styrketræning, bedre reparation af muskelvæv, større udbytte af højintensiv træning. Øget risiko for korsbåndsskader.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Ekstra grundig opvarmning, særligt fokus på "knæ-øvelser" og større indtag af kulhydrat inden træning.

FASE 3

/ SYMPTOMER

Stresshormoner reducerer nervøsitet, reduceret koordination, større risiko for at være klodset i bevægelser, øget kropstemperatur, træning opleves som hårdere end det reelt er.

/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Øget indtag af fedt i kosten, forventeligt lavere intensitet i øvelsen, restitution tager længere tid, større spisetrang pga. øget vægtudsving.

FASE 4

/ SYMPTOMER

Lavere motivation til træning, restitution kan tage længere tid, søvnforstyrrelser, faldende koncentration, øget stressniveau, øget appetit.

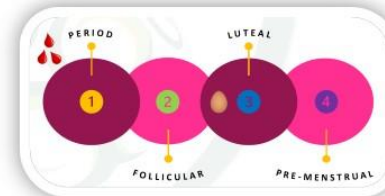
/ ANBEFALINGER / OBS PÅ

Yoga kan hjælpe i denne fase.

Indtag af fødevarer med højt niveau af B- og D-vitamin, calcium og fiskeolie.

LYT til dit individuelle behov.

Vær bevægelsesaktiv.



I SIF Q har vi aktivt valgt **ikke** at spille i hvide shorts lige som Superligaen og drengeholdene. Derfor skifter vi til røde shorts til sæsonen 24/25.

SKADET - OG HVAD SÅ?

Alle spillere oplever at blive skadet på et eller andet tidspunkt. Nogle gange er det som følge af overbelastning, andre gange er det akutte skader, fx i forbindelse med kamp.

- / Derfor er det vigtigt, at du øver dig i at mærke efter, om noget er *ømt* eller om noget *gør ondt*.
- / I SIF Q laver vi programmer til dig, der er skadet. Det er øvelser, du kan lave på banen eller i styrkerummet, og som hjælper dig til at komme stærkere tilbage. Hvis du har været ved en læge, en fysioterapeut eller lignende, er det derfor vigtigt, at du medbringer den konkrete vurdering af din skade, samt muligheder og begrænsninger.
- / Som udgangspunkt kan du altid deltage i træningen, også selvom du er skadet. En skade betyder, at der er ting, du ikke kan - men en skade betyder ikke, at du ingenting kan. I nogle tilfælde giver det ikke mening at møde op til træningen. Sørg for at lave aftale med din træner og din fysioterapeut om, hvordan du skal forholde dig.
- / Du kommer ikke til at spille kamp (enten delvist eller fuldt ud), før vi har fået grønt lys - enten fra eliteSilkeborg eller din egen læge/fysioterapeut. Det gælder også, hvis du er udtaget til en DBU-aktivitet.
- / Hvis du er langtidsskadet, kan det være, du har lyst til at deltage som assistenttræner eller på anden vis fortsætte med at være en del af dagligdagen i klubben. Det vil vi gerne hjælpe dig med.
- / Oplever du at blive glemt i forbindelse med en langtidsskade, eller synes du ikke, du får en hensigtsmæssig tilbagevenden til dit hold, så er det vigtigt, at du eller dine forældre tager fat i enten din træner eller vores talentchef. Måske er der brug for en ekstra samtale, måske er der andre hensyn, vi som klub kan tage for at hjælpe dig tilbage på banen igen. Det er et fælles ansvar, at vi får dig godt tilbage igen.
- / Vi har et tæt samarbejde med eliteSilkeborgs fysioterapeuter og sammen med vores fysiske træner, sørger vi for, at du kommer godt tilbage på banen. Har du brug for mental støtte for at komme tilbage, så er der også mulighed for det.

KONTAKT FRA ANDRE KLUBBER

- / Mange af jer har været igennem vores Talentcenter-forløb, mens I spillede i jeres lokale klub. Andre har måske oplevet, at vi har rettet henvendelse til jer, mens I har spillet i en anden licensklub. Efterhånden som I bliver dygtigere - nogle af jer kommer måske ind i et DBU-forløb - vil interessen for jer stige, særligt blandt andre licensklubber. Det er helt legalt, at andre klubber viser interesse for jer.
- / **Hvad skal I som familie være opmærksom på ved en kontakt fra andre klubber?**
 - / DBU's licensregler foreskriver, at den første kontakt sker til SIF Q. Hvis I ikke er blevet informeret om henvendelsen af os, er der en sandsynlighed for, at den anden klub har brudt reglerne. **Vi forventer af jer, at I giver os besked hvis dette er tilfældet.** På samme måde er vi forpligtet til at give en anden licensklub besked, såfremt en af deres spillere henvender sig til os.
 - / Dernæst skal I som familie forholde jer til, hvad der er det bedste for lige netop jer. Det, der er rigtigt for den ene familie, behøver ikke være rigtigt for en anden familie. Ting som kørselsafstand til træningen, muligheder for support (skadeshåndtering, mentaltræner, hjælp til uddannelse m.m.), sociale relationer, fremtidsperspektiver og meget andet, kan være relevante at overveje. Husk i den forbindelse, at talentudvikling sker over mange år, og at det største tab vil være en pige, der stopper med at spille fodbold. HUSK altid at informere talentchefen om, hvis I går videre med en henvendelse. Dette kan selvfølgelig ske i fuld fortrolighed.
- / Vores største ønske er, at vores piger fastholder interessen for spillet så længe, som muligt, og at de har mulighederne for at indgå i nogle rammer, der er så gode, som muligt. Her er trivsel ofte et stærkt parameter.
- / Vi står gerne til rådighed med vejledning og sparring, hvis I får brug for det i forbindelse med et evt. klubsifte.

EXIT FRA SIF Q - OG HVAD SÅ?

- / Det sker, at en spiller vælger at tage en pause fra SIF Q - fx i forbindelse med et efterskoleophold. Der er også spillere, der vælger at stoppe helt, fx for at skifte til en anden klub. Måske viser det sig også efter nogle år, at SIF Q ikke er den rigtige klub.
- / I alle tre tilfælde vil vi gerne hjælpe med at sende spilleren godt videre til et nyt miljø. Både i forhold til kontakt til en ny klub eller med positive input til en kommende træner.
- / Det er også en mulighed, at spilleren kan blive tilknyttet vores trænersteam. Det vil vi rigtig gerne støtte op omkring, både med uddannelse og en rolig indkøring i den nye rolle. I SIF Q har vi mange aktiviteter for yngre spillere, og det kan være et fint sted at starte som ny træner.



MERE INFORMATION

Du kan finde mere information på vores hjemmeside: www.SIFQ.dk

/ Her finder du fx kontaktoplysninger på bestyrelsen, oplysninger om vores forældreråd og bestillingsformular til klubbetøj.

Har du spørgsmål af mere personlig karakter, er du også altid velkommen til at kontakte talentchef Jimmy Bonde.

/ Tlf. 21458535

/ Mail talentchef@sifq.dk



SAMMEN GØR VI DRØMME TIL VIRKELIGHED



FØLG SIFQ PÅ DE SOCIALE MEDIER



Sifqdk er vores uformelle platform, hvor både piger og klubben kan dele oplevelser fra #SIFQLife



Silkeborg IF Q er stedet, hvor vi som klub deler og fortæller om stort og småt fra vores klubliv



Silkeborg IF Q er vores partnerplatform, hvor vi fortæller om vores indsatser på organisatorisk og strategisk niveau.



www.sifq.dk er vores hjemmeside, hvor vi gør vores generelle klubinformationer tilgængelige for det brede publikum.



TIPSON



SKELKEBORG IF
BANG

23

SKELKEBORG IF

