

Gode tips til træningen

Før træningen:

- Planlæg: Nedskriv eller tegn din træning.
- Hent øvelser eller træningsprogram (begrænset antal) fra NBU's hjemmeside eller i materialerummet sammen med dit træningsudstyr.
- Du kan fortælle spillerne før træning eller igangsættelse af træning, hvad der øves i dagens træning.

Sæt hurtigt første øvelse igang:

- Stil alle øvelser op før træningsstart.
- Er I flere trænere: En træner starter første øvelse (opvarmning/leg) med spillerne, mens øvrige trænere stiller alle andre øvelser op.
- Er du alene: Sæt første øvelse (opvarmning/leg) igang, lad spillerne være selvkørende, imens du stiller øvrige øvelser op.

Ved igangsættelse af øvelser:

- Giv spillerne få instruktioner ved igangsætning.
- Brug *vis-forklar-vis* - eller elementer herfra.
- Brug ikke for meget tid på instruktion ved igangsætning af kendte øvelser.

Under øvelser:

- Tilføj løbende instruktioner under øvelsen.
- Giv altid kun én ny instruktion ad gangen. Så har du mulighed for at se hvordan det virker. Spillerne kan nemmere klare én end tre nye instruktioner.
- Bliver øvelsen for svær efter en instruktion; fjern instruktionen og vend tilbage, hvor spillerne magtede øvelsen.
- Brug *stop/frys* til at bevidst- og synliggøre situationer og løsningsforslag for og med spillerne. Lad spillerne sætte igang på en af løsningerne.
- Minimér den tid spillerne bruger på at stå i kø.

Efter/imellem øvelser:

- Igangsæt hurtigt næste øvelse, mens spillerne har fokus.
- Undgå evalueringer efter øvelser - tag den efter træningen.
- Undgå drikkepauser - med mindre der er behov. I det omfang det er muligt, bør spillerne have deres drikkedunke nær øvelsen, så de hurtigt og løbende kan få væske efter behov.

Efter træningen:

- Saml spillerne med besked om, at de skal rydde op på materialer, herunder flytte mål ud af banen.
- Saml spillerne og gennemgå kort dagens træning; *Hvad har vi øvet? Hvad var sjovt? Hvad vil vi gerne øve næste gang?*

Ros:

- Ros spillerne for det, der lykkedes!
- Vær tydelig, når du roser for intentionen, at det er intentionen der er god.
- Ros individuelt, når spillere lykkedes eller opnår forbedringer ift. den enkeltes færdigheder - eller blot hvor spillerens humør er på dagen!
- Ros alle!

Fejlrettelse:

- **OBS!** Mange fejl sker, fordi spilleren er presset på tid. De kender ofte en bedre løsning, men har i situationen ikke følt at have tid nok til at komme i tanke om eller udføre løsningen.
- Tal med spilleren om løsninger/løsningsforslag.
- Lad spilleren komme med forslag til andre løsninger på situationen.
- Vis spilleren løsninger.
- Undlad at italesætte og vise fejlen.
- Undlad at tale om at der er lavet en fejl eller mindre optimal løsning. Tal om hvilke(n) løsninger der kan bringe os i mål.
- Lad spilleren sætte spillet igang/prøve en anden eller bestemt løsning.
- Stop aldrig øvelsen på en fejlrettelse. Lad altid spilleren forsøge at komme igen.

