

DEVELOPMENT (15-16 år)

Lær at konkurrere

Tilgangen til træningen bør være med øgede elementer af målrettet amerikansk fodbold færdigheder. Udvikling af udøveren skal være med fokus på opgave og mestringer gennem et afsæt i konkurrencer. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, udvikling og konkurrence.

TIL TRÆNEREN

Spilleren ser dig som en rollemodel, det er derfor vigtigt, at du hele tiden har klare spilleregler for træningen. Du bør være den professionelle voksen, og italesætte hvordan I gør tingene. Træningen bør have en klar progression i, hvad du gerne vil have, spillerne skal opnå. Spillerne har behov for at se, at de udvikler sig.

Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback. Giv spilleren plads til at dyrke flere sportsgrene og gerne som en koordineret indsats. Giv spillerne autonomi og indflydelse på træningen. Sæt fokus på sociale initiativer både på og uden for banen.

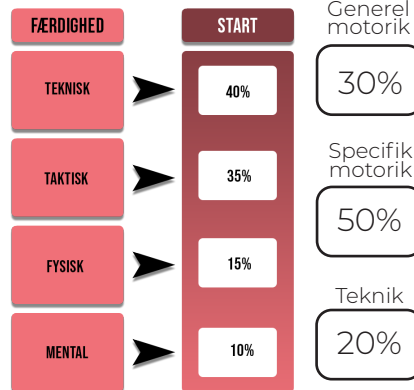
DAFF

Spilleren bør træne et minimum af tre forskellige positioner. Herunder bør minimum en position være på OL eller DL.

Konkurrencer og kamp bør være fokuseret omkring opgave og mestringer, og være en struktureret del af træningen. Italesæt hvad det er, I gerne vil opnå med kampen/konkurrencen fremfor bare at se på resultatet. F.eks. for et defense er fokus tracking i tacklinger. For offense kunne det være at spille med tempo.

Fokus på spillerens transition.

ALLOKERING AF TID I TRÆNING



ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING

TRÆNINGSMILJØET

Snak gerne med alle spillere i løbet af en træning. Både omkring ting i og uden for sporten. Både i øjenhøjde som, hvordan har du det? Hvad var det bedste i skolen i dag? - Men også i kontekst til træningen som, "husk at vi stopper når fløjten lyder" osv.

Understøt og opfordre dine spillere til at prøve nye færdigheder, hjælpe hinanden og arbejde sammen som hold. Det kan være ved at lade spillerne arbejde i mindre grupper med en konkret teknik eller anden opgave.

Lad gerne konkurrence være en del af træningen – men hav hele tiden fokus på opgaven fremfor resultatet. F.eks. kan der også trænes på tværs med Junior årgangen.

SPORTSPÆDAGOGIK

Fokus på at anerkende spilleren for deres forsøg på at gøre noget nyt som, "jeg kan virkelig se, at du prøver. Bliv bare ved, så skal det nok lykkes".

Husk at tydeligt italesætte, at alle spillere er en del af holdets succes.

Træneren skal sikre sig, at alle spillere bidrager med noget vigtigt og, at de har en opgave på holdet.

Italesæt gerne og fasthold fokus på de langsigtede mål og forståelse for at udviklingen pauser.

TEKNISK TRÆNING

Fokus på spillerens udvikling bør ske gennem en klar struktur med bevidsthed om, hvad de skal lære. Brug gerne progressionsskemaet.

Prioritering af specifikke motorik -og koordinationsøvelser bør være i fokus.

På dette alderstrin er det vigtigt, at spillere får mulighed for at afprøve så meget som muligt – brug f.eks. 5 min. på at forklare en øvelse, for så at køre 5 min. med meget højt tempo, hvor der ikke rettes meget.

TAKTISK TRÆNING

Fokus bør være på at inkorporere konkrete "reads" for den enkelte spiller til den enkelte position. F.eks. kan der arbejdes med en "defender key" for quarterbackes.

Arbejdet med "reads" bør være støttet op om øvelser, der indeholder: stimuli – reaktion – respons. F.eks. kan træneren fungere som defender for at give en udvendig stimulus.

Video bør inddrages i træningen og som en del af evalueringen af træningen.

FYSISK TRÆNING

Udøveren bør prioritere at træne strukturet med sin fysiske træning. For udøvere i denne alder kan man finde inspiration i to træningsprogrammer afhængig af udøverens modenhed, træningstilstand og teknik. Se U10 til U16 styrketræningsprogrammet .

Adskil gerne fysisk styrketræning fra den konkrete træning, så der kan sættes yderligere fokus på det andre steder.

Den motoriske udvikling bør stadig prioriteres i træningen. F.eks. kan der indlægges perioder, der skal sikre fokus på f.eks. hoppetræning.

MENTAL TRÆNING

Spillerne er i tit i et livsfaseskift (folkeskole til ungdomsuddannelse). Fokus bør derfor være på:

Planlægning. Snak med spilleren om, hvordan de planlægger og prioriterer i hverdagen. F.eks. bør der sættes tid af til, at spillerne kan planlægge og forsøge at skabe et overblik over deres liv samt turde at prioritere.

Commitment. Snak med spillerne om hvad deres drivkraft er, så de kan se meningen med at blive ved under modgang og regnvej. F.eks. kan der spørges indtil, hvad det bedste er ved football, og hvad det er, spilleren gerne vil opnå med sporten.