

JUNIOR (18-19 år)

Lær at præstere

Tilgangen til træningen bør være med fokus på målrettet amerikansk fodbold færdigheder. Træningen målrettes mere mod at præstere, men udviklingen 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 har klare forventninger om, at du kan være med til at gøre dem bedre. Du bør være den professionelle voksen og italesætte for hver enkelte spiller, hvordan han eller hun opnår sit potentiale.

Progressionen i træningen er fortsat vigtigt.

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 spilleren oplevelser af autonomi og indflydelse på træningen. Sæt fokus på sociale initiativer både på og uden for banen.

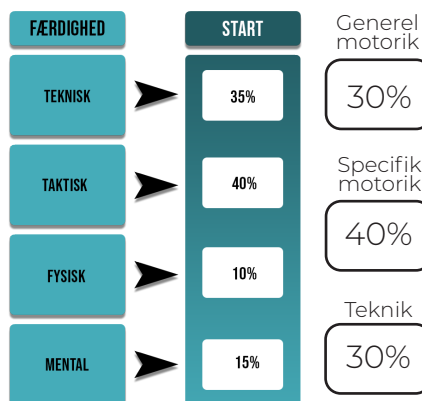
DAFF

Spilleren bør træne et minimum af 1-2 forskellige positioner.

Fokus på spillerens transition bør være i fokus. Udarbejd en konkret plan for, hvorledes spilleren kommer ind på holdet.

Understøt spillerens mulighed for kunne lave andre ting i deres fritid (f.eks. skole og arbejde).

ALLOKERING AF TID I TRÆNING



TRÆNINGSMILJØET

Fokus bør være på den seriøse og målrettede træning – som træner bør du derfor møde forberedt op med en klar plan og mål for træningen.

Konkurrenceelementet i træningen skal være med til understøtte formålet for årgangen. Der bør i træningen i alle øvelser være en mulighed for at konkurrere. Husk at italesætte formålet med konkurrencen.

Udarbejd en sæsonplan der italesætter udfordringerne med det omkringliggende miljø for spilleren (f.eks. skole, familie og kæreste).

Spilleren bør være oplyst og inddraget i formålet for både sæsonen og træningen. F.eks. kan der afholdes opstartsmøder og midsæsonmøder for at afklare forventninger mm.

SPORTSPÆDAGOGIK

Fokus bør være feedback med en coachende tilgang. Spillerne tages med på råd om, hvordan opgaver løses. Begreber som f.eks. ved at spørge "hvordan føltes det", "hvordan kunne du ellers gøre?"

Træneren bør tænke progression ind i træningen og sikre, at spilleren konstant arbejder med opgave og mestringsfokus. Der bør laves en årsplan med de ønskede teknikker, spilleren bør lære.

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

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

TEKNISK TRÆNING

Fokus bør være på optimering af teknikker til præstationer – f.eks. kan der arbejdes på flere formelle (del) former for teknikker inden, at det sættes sammen til det funktionelle (hel).

Bevægelsesrepertoiret for den enkelte spiller bør ligeledes have mulighed for at udvikle sig (progression). F.eks. kan der arbejdes på forskellige "release strategier" for en receiver eller andre pass rush moves for en defensive lineman.

Træn gerne flere forskellige færdigheder samtidig i en konkurrenceform – f.eks. kan det køres i one-on-one med specifikke situationer.

TAKTISK TRÆNING

Udøverens abstraktionsniveau vil i slutningen af puberteten nå et højt niveau. Den taktiske træning kan nu prioriteres højt, og kompleksiteten af playbooks kan forøges.

Der bør være indlagt konkrete "reads" for alle positioner. F.eks. bør en DB have værktøjer til at kunne forudse, hvilken rute der skal dækkes. "reads" kan udvikles og være flerstrengt - "hvis de gør det, så gør vi det".

Hav fokus på at spilleren både forstår hvorfor, og hvordan I gør, som I gør. Sæt gerne tid af til at studere film før eller efter træning af både kampe og træning.

FYSISK TRÆNING

Fysisk træning bør adskilles fra den "normale" træning. Størstedelen af den fysiske træning bør centreres omkring offseason.

Fokus bør være struktureret styrketræning i styrkelokalet (se U16 til Senior træningsprogrammet).

Der bør være en langsom progression i kompleksiteten af øvelser samt modstand og gentagelser. På denne måde mindskes risiko for overtræning og skader.

I offsesaon bør motoriske og koordinerende færdigheder genbesøges for at udvikle den hele udøver.

MENTAL TRÆNING

Arbejd med både spilleren og holdets værdier – det kan være ved at kigge nærmere på, hvad forskellige ord/begreber betyder for spilleren. Sammenhold, fokus mm.

Visualiseringsøvelser hvor udøverne forestiller sig bevægelser og/eller hele sekvenser. F.eks. kan der før vanskelige øvelser sættes tid af til, at spilleren kan forestille sig selv lave øvelsen. "Luk øjnene og forestil dig selv gøre..."

Målsætning – Udøvere bør inddrages i at sætte holdets mål samt sætte sine egne mål. Der arbejdes med både kortsigtede og langsigtede mål. Målene bør være med fokus på primært opgave mål - f.eks. kan der bruges tid før træning til, at spilleren kort forholder sig til, hvad de vil have fokus på i dagens træning.