

KADET (13-14 år)

Træn for at træne

Tilgangen til træningen skal stadig være legende, men træningen bør i højere grad indeholde elementer af målrettet amerikansk fodbold færdigheder.

Udvikling af udøveren skal være med fokus på opgave- og mestringsstilgang.

Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, tryk og udvikling.

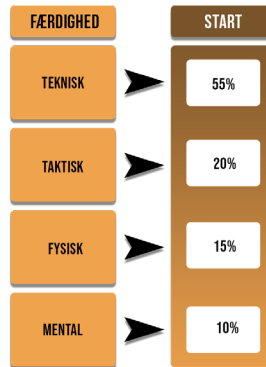
TIL TRÆNEREN

Spilleren ser dig mere 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.

DAFF

Spilleren bør træne et minimum af fire forskellige positioner. Træningstid og mængden bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau. Fokus på spillerens transition bør være i fokus. Udarbejd en konkret plan for, hvorledes spilleren kommer ind på holdet. F.eks. kan der laves træninger på tværs af holdene i og udenfor sæsonen.

ALLOKERING AF TID I TRÆNING



ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING

Generel motorik

60%

Specifik motorik

30%

Teknik

10%

TRÆNINGSMILJØET

Kom forberedt med en klar plan for dagen. Træningen kan f.eks. have et konkret fokus som openfield tackling.

Snak med alle spillere i løbet af en træning 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". Forklar grundigt hvorfor I laver, de øvelser I gør, og hvad de skal være med til at opnå.

Lad gerne konkurrence være en del af de legende elementer – men hav hele tiden fokus på opgaven fremfor resultatet. F.eks. kan der også trænes på tværs med U16 årgangen.

SPORTSPÆDAGOGIK

Vær vokal i og mellem øvelserne – brug high fives og positive tilråb med fokus på indsatsen som, "hvor er det fedt, at se du gør dig umage".

Giv feedback på hvordan spilleren kan optimere "legen" med simple begreber. F.eks. kom lavt eller kør fødderne. Derudover kan det være styrkende for spilleren, at de selv er med til at finde en løsning ved at spørge, "hvordan føltes det" og "hvordan kunne du ellers gøre?"

Giv spilleren mulighed for at afprøve flere færdigheder i legen som at ændre på formatet – større eller mindre bane, flere restriktioner eller muligheder.

Anerkend 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".

TEKNISK TRÆNING

Fokus bør fortsat være på motorik og koordination, men træningen kan nu fokuseres mere omkring den specifikke motorik og koordination.

Spillerens evne til at tænke mere abstrakt gør, at træningen kan være mere formel – altså mere opdelt.

F.eks. kan der godt være fokus på flere små del elementer som, at en tackling deles op i tracking og krospositionering.

TAKTISK TRÆNING

Arbejdet med spillerens taktiske forståelse gennem hvorfor I gør, som I gør på et givent spil. Der bør sættes tid af til at gå forskellige spil igennem til en træning.

Arbejd med øvelser der tydeliggør effekten af forskellige taktiske valg. F.eks. kan der arbejdes på at læse blokeringerne for en running back.

Tag spillerne med på råd til at skabe nye spil til jeres playbook.

FYSISK TRÆNING

I puberteten kan udøveren begynde at træne med tungere vægt, hvis den rigtige teknik er indlært.

Se U10 til U16 styrketræningsprogrammet.

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

MENTAL TRÆNING

Lad spilleren målsætte sin egen præstation – "på en skala fra 1-5 hvor god var du så til at komme lavt mm."

Målsætning kan også være at spillerne forklarer, hvad en øvelse skal opnå – "hvordan er det vi laver denne øvelse?" eller "er der nogen der kan huske, hvad vi arbejder med for tiden?"

Arbejd fortsat med fairplay og positivt syn på andres præstationer.