

MIKRO (9-10 år)

"FUNdamentals"

Træningen skal være sjov, og færdigheder skal udvikles gennem leg og spil. Fokus for udvikling af udøveren skal primært være på motoriske færdigheder. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, tryghed og udvikling.

<p>TIL TRÆNEREN</p> <p>Du er her for børnenes skyld, og alt hvad du foretager dig, både på og uden for banen vil blive kopieret. Sørg bl.a. for at bruge et ordentlig sprog og kropssprog.</p> <p>Tjek din egen mentale status inden, at du træder ind på banen. Når fløjten kommer på, kommer træneren frem. Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne. Trivsel: Positiv interaktion med spillerne. Tryghed: Gengangere af de samme trænere. Udvikling: Fokus på opgave og mestring fremfor resultatet.</p>	<p>DAFF</p> <p>Spilleren bør træne alle positioner på både offense og defense.</p> <p>Træningsmængden bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau.</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TRÆNING</p> <p>The diagram shows a vertical stack of five boxes labeled 'FÆRDIGHED', 'TEKNISK', 'TAKTISK', 'FYSISK', and 'MENTAL'. To the right of these boxes is a vertical bar labeled 'START' with five segments. Arrows point from each skill box to its corresponding segment in the 'START' bar, with the following percentages: Færdighed (60%), Teknisk (15%), Taktisk (20%), Fysisk (20%), and Mental (5%).</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING</p> <p>Generel motorik: 80%</p> <p>Specifik motorik: 20%</p> <p>Teknik: 0%</p>
--	--	--	--

<p>TRÆNINGSMILJØET</p> <p>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" osv.</p> <p>Svar grundigt og omsorgsfuldt, når spillerne stiller spørgsmål.</p> <p>Forklar grundigt hvorfor I laver de øvelser, I gør.</p> <p>Hav en formaliseret start og slutning på træningen.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK</p> <p>Hold træningen og øvelserne simple – hav fokus på få ting af gangen (opgave) som f.eks. at kaste eller gribe.</p> <p>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".</p> <p>Sørg for at vise øvelserne og vejlede spilleren med fokus på deres indsats.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING</p> <p>Fokuser primært på udvikling af generelle motorik og koordinati-on gennem leg og sjov. Der kan laves varianter af fangelege til at styrke spillerens evne til at lave retningskift.</p> <p>Tænk gerne i helheder og flere kombineret bevægelser. F. eks skubbe øvelser med bevægelse (funktionel).</p> <p>Lav den "tekniske" træning i mindre grupper.</p>
<p>TAKTISK TRÆNING</p> <p>Børns evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu, og derfor er den taktiske sans ikke særligt udviklet i denne aldersgruppe.</p> <p>Lav små spil hvor spilleren kan forholde sig til bl.a. dybde, vinkler, tempo – f.eks. kan forskellige typer af fangelege bruges.</p> <p>Brug øvelserne til at lære spillerne omkring de mest basale regler. Hvornår et spil er slut, holding osv.</p>	<p>FYSISK TRÆNING</p> <p>Fokuser på alsidighed og lad det komme til udtryk gennem leg og øvelser du sætter op.</p> <p>F.eks. en WR kan arbejde med sprints i de ruter, der skal løbes. Sprinter er fordelagtige i denne aldersgruppe.</p> <p>Have fokus på generel motorik og koordination. F.eks. kan der laves små brydelege samt hoppe og kravlelege.</p>	<p>MENTAL TRÆNING</p> <p>Arbejde med fairplay og positivt syn på andres præstationer. Fokus bør være på at lade de andre spillere rose en spiller, der gør noget godt.</p> <p>Giv plads til, at der kan prøves nye teknikker af og anerkend spilleren for deres forsøg på at prøve noget nyt. F.eks. "jeg kan virkelig se, at du prøver. Bliv bare ved, så skal det nok lykkes".</p>