

MINI (11-12 år)

Lær at træne

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

TIL TRÆNEREN <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. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback.</p>	DAFF <p>Spilleren bør træne alle positioner.</p> <p>Træningstid og mængde bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau.</p>	ALLOKERING AF TID I TRÆNING <table border="1"><thead><tr><th>FÆRDIGHED</th><th>START</th></tr></thead><tbody><tr><td>TEKNISK</td><td>60%</td></tr><tr><td>TAKTISK</td><td>20%</td></tr><tr><td>FYSISK</td><td>15%</td></tr><tr><td>MENTAL</td><td>5%</td></tr></tbody></table>	FÆRDIGHED	START	TEKNISK	60%	TAKTISK	20%	FYSISK	15%	MENTAL	5%	ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING <table border="1"><tbody><tr><td>Generel motorik</td><td>80%</td></tr><tr><td>Specifik motorik</td><td>20%</td></tr><tr><td>Teknik</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Generel motorik	80%	Specifik motorik	20%	Teknik	0%
FÆRDIGHED	START																		
TEKNISK	60%																		
TAKTISK	20%																		
FYSISK	15%																		
MENTAL	5%																		
Generel motorik	80%																		
Specifik motorik	20%																		
Teknik	0%																		

TRÆNINGSMILJØET <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>Skab en stabilitet og genkendelighed i træningen ved f.eks. at have en formaliseret start og en formaliseret slutning på træningen.</p> <p>Svar grundigt og omsorgsfuldt, når spillerne stiller spørgsmål.</p> <p>Forklar grundigt hvorfor I laver de øvelser, I gør.</p>	SPORTSPÆDAGOGIK <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>	TEKNISK TRÆNING <p>Fokuser primært på udvikling af den generelle motorik og koordination gennem leg og sjov. Lav f.eks. varianter af fangelege til at styrke spillerens evne til at lave retningskift mm.</p> <p>Brug få elementer for den specifikke motorik og koordination, men introducer gerne basale ting som stance og starts.</p> <p>Tænk gerne i helheder og flere kombinerede bevægelser som f.eks. skubbe øvelser med bevægelse (funktionel).</p> <p>Lav gerne den tekniske træning i mindre grupper.</p>
TAKTISK TRÆNING <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>	FYSISK TRÆNING <p>Fokuser på alsidighed i både, styrke, sprint mm. og lad det komme til udtryk gennem leg og de øvelser du sætter op. F.eks. WR arbejder med sprint i de ruter, der skal løbes. Sprint er fordelagtig i denne aldersgruppe.</p> <p>Have fokus på generel motorik og koordination. F.eks. kan der laves små brydelege samt hoppe og kravlelege.</p>	MENTAL TRÆNING <p>Lad spilleren målsætte sin egen præstation – på en skala fra 1-5, hvor god var du så til at komme lavt mm.</p> <p>Arbejde med fairplay og positivt syn på andres præstationer. Fokuser f.eks. på at lade andre rose en spiller, der gør noget godt.</p>