

SENIOR (20+ år)

Træn for at præstere

Træningens fokus er at gøre udøveren i stand til at præstere på sit højeste niveau og hjælpe udøveren med at nå sit fulde potentiale.

Perfektionering af alle positionsspecifikke færdigheder både teknisk og taktisk.

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

<p>TIL TRÆNEREN Spilleren har klare forventninger om, at du skal få dem til at præstere. Der kan derfor sættes krav og forventninger til både dig og spilleren. For træningen bør der være en klar progression i, hvad du gerne vil opnå for spilleren. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback.</p>	<p>DAFF Spilleren bør træne maksimalt 1-2 forskellige positioner. Fokus på spillerens præstations- og konkurrenceevne. Understøt spillerens mulighed for fortsættelse i sporten. F.eks ved at være åben og ærlig omkring spilletid mm.</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TRÆNING</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING</p>
<p>TRÆNINGSMILJØET Fokus bør være på den seriøse og målrettede træning – som træner bør du derfor komme forberedt med en klar plan og mål for træningen. Konkurrenceelementet i træningen skal være med til udfordre og udvikle spilleren. Der bør i træningen i alle øvelser være en mulighed for at konkurrere på tværs af offense og defense. Husk, at konkurrence ikke kun er om at vinde og tabe.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK Fokus bør være feedback med en coachende tilgang. Spillerne tages med på råd om, hvordan opgaver løses med begreber som f.eks. ved at spørge, "hvordan føltes det", og "hvordan kunne du ellers gøre?" Træneren bør tænke progression ind i træningen og sikre at spilleren konstant arbejder på et procesfokus. Der bør lægges en årsplan med de ønskede teknikker, spilleren bør lære.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING Fokus bør være på optimering af teknikker til præstationer – f.eks. kan der arbejdes på flere former af træning inden, at det sættes sammen til det funktionelle. Bevægelsesrepertoiret for den enkelte spiller bør ligeledes have mulighed for at udvikle sig. 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 et kaos spil – f.eks. kan det køres i one-on-one situationer.</p>	
<p>TAKTISK TRÆNING 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. Hav fokus på at spilleren forstår hvorfor I gør, som I gør. Sæt gerne tid af til at studere film før eller efter træning. Træningen bør være med fokus på de taktiske koncepter til at læse offensive, defensive og special teams formationer samt, hvilke justeringer de kræver. F.eks. bør spillere udsættes for 'what if' situationer – "hvis de gør det, så gør vi det."</p>	<p>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 koordinatoriske færdigheder genbesøges for at udvikle den hele udøver.</p>	<p>MENTAL TRÆNING Arbejd med både spilleren og holdets værdier – Det kan være ved at kigge nærmere på, hvad forskellige ord/begreber betyder for spilleren. f.eks. sammenhold, fokus mm. Præster under pres kan træningen sættes op, så den gøres "uretfærdig" for en specifik gruppe. F.eks. kaldes der konstant fejl på forsvaret. På et tidspunkt stoppes spillet, og spillerne bliver bedt om at: Registrér. Der kan spørges om: "Hvilke tanker og følelser dukker op, som trækker i dig?" Release. Bed spilleren om at give tanken et navn. Nik til tanken. Refokusér på opgaven. Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistytret.</p>	