



TRÆNINGSPAS TILRETTELAGT AF DE UNGE SELV

Mange unge spillere ønsker at blive taget med i planlægningen af træning, kampe, tidspunkter og antal træningspas om ugen. Derudover ønsker de at prøve at stå for træningen selv. Det kan betyde, at nogle af dem finder det sjovt at være træner, og at de får lyst til at hjælpe klubben som assistenttræner til de yngre årgange.

"Hvis jeg skulle stå for træningen, ville jeg møde en halv time før træningsstart. Så ville jeg have tid til at finde tingene frem og til at hygge med drengene i omklædningsrummet før træning. Derefter ville jeg gå ud sammen med drengene lidt før træningsstart, og have tid til spil i firkant med en i midten. Efter et stykke tid ville jeg starte med opvarmningen af spillerne. Opvarmningen skulle bestå af cirka 10 minutters opvarmning på stige. Efter opvarmningen skulle vi lave noget teknisk træning bestående af et lille hurtigt Y, som er spil op, lig' af, spil ud, lig' af, spil ud. Det ville vi gøre i 20-25 minutter. Efter 40 minutter af træningen, skulle der være et vendespil, hvor vi bliver delt op i to hold, og der skal være en på hver baglinje til at hjælpe med at vende spillet. I de sidste 25 minutter skulle vi spille interval, hvor vi blev delt op i nogle hold, der

spillede intervaller af to minutter. Efter træningen skulle alle hjælpe hinanden med at pakke sammen og få materialerne tilbage til materialerummet. Herefter ville vi gå i omklædningsrummet og få snakket sammen om træningen og andet."

– Anders (U16 spiller)

Eksempler på opgaveløsning i træningen for spillerne:

1. Spørg spillerne induktivt uden at give dem løsninger og uden at søge en bestemt løsning i spilsituationer.
2. Lad et par stykker af dem forberede en finte (evt. en øvelse) hjemmefra, så de tænker over detaljen og kan instruere de andre spillere i den. Træneren kan evt. give spillerne et filmklip eller en øvelsesskitse med hjem træningspasset før.
3. Opdel spillerne i mindre grupper, som på 15 minutter får til opgave at finde på og træne en ny frisparkskombination, hjørnesparkskombination eller anden standardsituation. Der samles op ved at lade grupperne vise deres løsning, og træneren styrer diskussionen om, hvad der skal bruges fremover.