

T1

Quick guide til nye trænere – klar til praksis

Dette guide giver dig de vigtigste redskaber til at skabe en tryk, sjov og udviklende træning for børn og unge. Du er klar til praksis – lad os komme i gang.

☆ RELATIONER

📖 LÆRING

📅 PLANLÆGNING



Formål og mindset

Skab sjov, udvikling og motivation

Træning for børn og unge handler om meget mere end teknik og resultater. Det vigtigste fundament er, at alle børn føler sig trygge, motiverede og set. Som træner er din vigtigste opgave at skabe rammer, hvor hvert enkelt barn kan trives og udvikle sig.



Sjov

Børn lærer bedst, når de har det sjovt.
Leg og glæde er ikke en bonus – det er kernen i god træning.



Tryk

Et trygt miljø frigiver energi til læring.
Brug navne, skab rutiner og vær nærværende.



Udviklende

Tilpas træningen til alder og niveau. Giv alle succesoplevelser – store som små.

Du er mere end træner

En god børnetræner bærer mange hatte på én gang. Det kræver ikke perfektion – det kræver nærvær, forberedelse og vilje til at lære. Her er de fire roller, du udfylder i løbet af hvert træningspas:

Instruktør

Du viser, forklarer og guider udøverne til at lære nye færdigheder på en tydelig og enkel måde.

Motivator

Du skaber lyst til at deltage, øve sig og komme igen – ved at rose indsats og fremhæve gode oplevelser.

Rollemodel

Din adfærd, dit sprog og din energi smitter af. Børn ser op til dig og spejler sig i din tilgang.

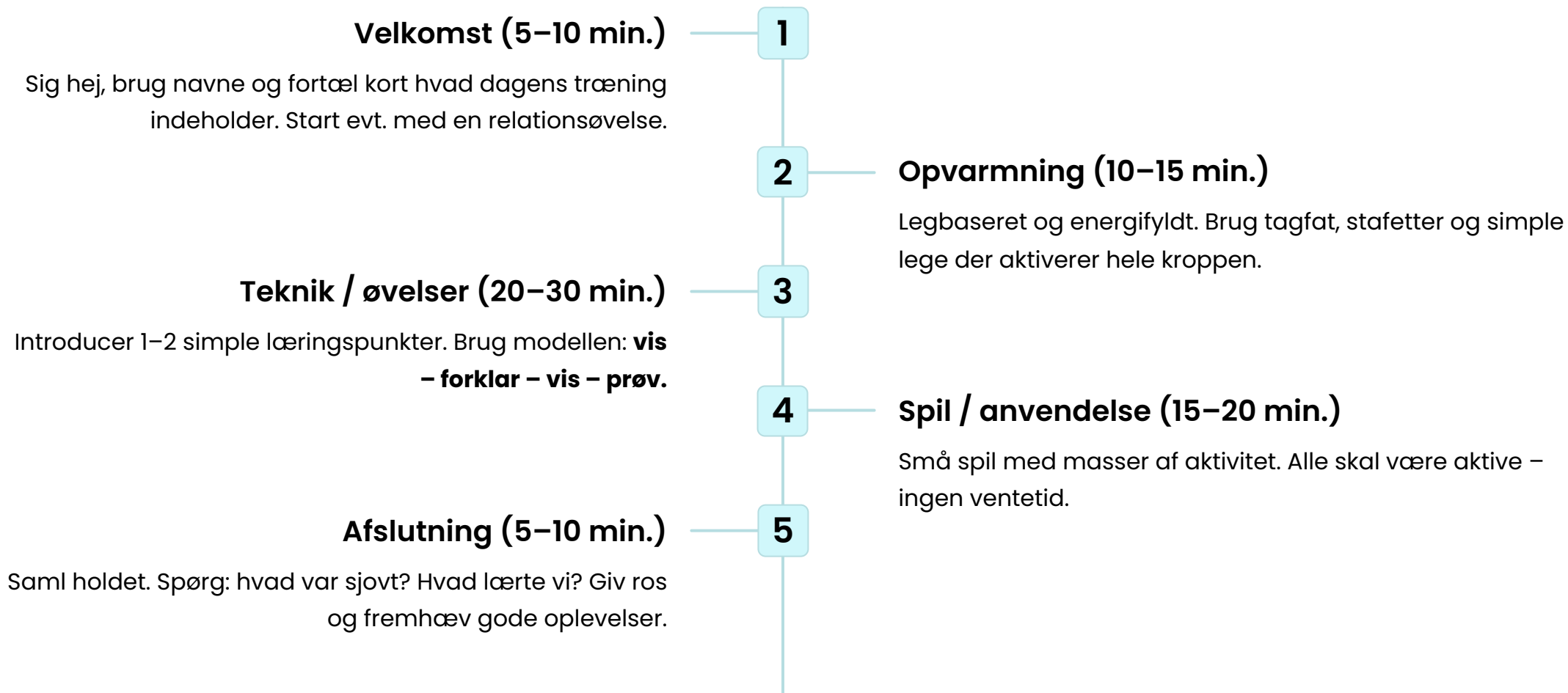
Relationsskaber

Du bygger tillid og fællesskab – i klubben, med forældre og ikke mindst med udøverne selv.



En simpel struktur virker

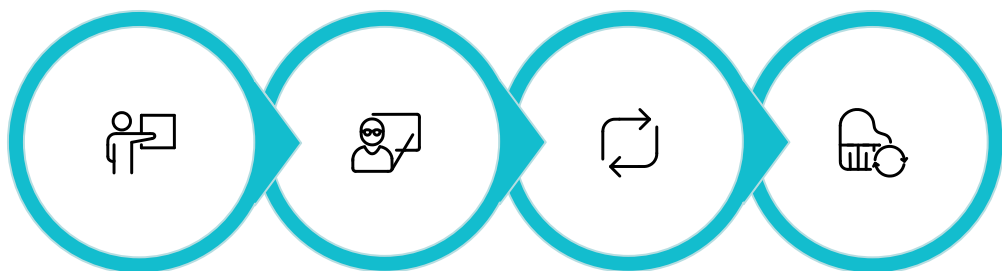
Et godt træningspas behøver ikke være kompliceret. En tydelig struktur giver tryghed for børnene og gør det nemmere for dig som træner at holde fokus. Tilpas tidsrammerne til din gruppe og dit mål for dagen.



Gør det enkelt – sig det rigtige

Vis – Forklar – Vis – Prøv

God instruktion er kort, tydelig og praktisk. Hold fokus på maksimalt 1–3 pointer ad gangen. Demonstrér tydeligt, og giv børnene hurtigt mulighed for at prøve selv. Tjek undervejs: har de forstået? Kan de udføre øvelsen?



Vis

Forklar

Vis igen

Prøv

Feedback der motiverer

Det du siger – og hvordan du siger det – har stor betydning for børnenes lyst til at lære og deltage. God feedback er konkret, positiv og giver retning fremad.

✓ Sig dette

"Prøv at løfte hovedet, når du dribler"

Konkret, handlingsorienteret og respektfuldt.

✗ Undgå dette

"Du gør det forkert"

Vag kritik uden retning – demotiverende for barnet.

✓ Motivation skabes gennem **glæde, mestring og fællesskab**. Ros indsatsen – ikke kun resultatet.

Planlæg, tilpas og lær af hver træning

Planlæg med 3 spørgsmål

Selv en kort forberedelse gør en stor forskel for kvaliteten af træningen. Som ny træner er det godt at starte simpelt. Stil dig selv disse tre spørgsmål inden hvert pas:

1 Hvad skal de lære i dag?

Vælg ét fokuspunkt. Hold det enkelt og konkret.

2 Hvem træner jeg?

Tilpas til alder, niveau og gruppens sammensætning. Husk: børn udvikler sig forskelligt.

3 Hvilke øvelser bruger jeg?

Vælg øvelser med leg og bevægelse. Alle skal være aktive – ingen ventetid.

Lær af hver træning

Den bedste træner er den, der konstant reflekterer og justerer. Tag 5 minutter efter hvert pas og still dig selv disse spørgsmål:

Var det sjovt?

Virkede energien og engagementet hos børnene?

Lærte de noget?

Nåede vi fokuspunktet – og forstod de det?

Var alle med?

Ingen der stod udenfor eller ventede for længe?

☐ Skriv dine refleksioner kort ned – det er den hurtigste vej til at udvikle dig som træner.

Husk: Træning for børn handler om **relationer, læring og planlægning**. Start simpelt, skab succesoplevelser – og hav det sjovt sammen! 🎉