



Action card for øvet trænere

T2

Skab kvalitet og progression i din træning – lær at planlægge med formål, styre belastning og udvikle udøverne trin for trin.

Træn med en plan – ikke kun med øvelser

God træning for øvede udøvere handler ikke om at fylde tiden med øvelser – det handler om at skabe målrettet, progressiv og sammenhængende udvikling. Som træner er din vigtigste opgave at planlægge med et tydeligt formål, styre belastning og progression og sikre kvalitet i hver eneste øvelse.

Progression

Træningen skal udfordre udøverne gradvist og systematisk over tid.

Kvalitet

Færre, men bedre gentagelser giver mere læring end mange halvgode forsøg.

Refleksion

Evaluer hvad der virkede – og justér næste gang. Det er her udviklingen sker.



Træningspassets opbygning

En gennemtænkt struktur er grundlaget for kvalitetstræning. Start altid med det vigtigste – teknik og fokuspunkter – mens udøverne er friske og modtagelige. Kvalitet kommer før intensitet.



 Princip: Teknik før træthed – kvalitet før intensitet. Træningen skal hænge naturligt sammen fra start til slut.

Udvikling sker trin for trin

Progression i praksis

Brug den samme øvelse i tre niveauer: langsomt → hurtigere → med modspil. Det giver udøverne en klar oplevelse af fremskridt og gør det let at differentiere i gruppen.

- Start simpelt – øg sværhedsgraden løbende
- Justér tempo, afstand eller kompleksitet
- Tilpas øvelsen til det aktuelle niveau

📌 Progression skal være planlagt – ikke tilfældig.

Hvorfor er progression afgørende?

Uden den rette udfordring sker der ingen udvikling. For let træning giver stilstand – for svær træning skaber frustration og øger risikoen for fejl og skader. Den gode træner finder zonen imellem.

For let

Ingen udvikling – udøverne keder sig og stagnerer.

Optimalt

Udfordring + mestring = læring og motivation.

For svært

Frustration, fejl og øget skadesrisiko.

Du styrer kvaliteten

Som træner på niveau 2 er du ikke blot øvelsesvælger – du er træningsdesigner, analytiker, feedback-giver og udvikler. Din vigtigste opgave er at **se hvad der virker** – og justere i tide.



Træningsdesigner

Du bygger træningen op med formål og struktur – ikke bare med øvelser der fylder tiden.



Analytiker

Du observerer udøvernes udførelse og identificerer præcist hvad der skal justeres.



Feedback-giver

Du giver konkret, positiv og handlingsorienteret feedback – fokuseret på det vigtigste.



Udvikler

Du skaber fremskridt over tid – ikke kun gode enkeltøvelser, men reel progression.



En øvelse er kun god, hvis den rent faktisk virker. Stop og justér – det er tegn på en dygtig træner, ikke svaghed.



Opvarmning er træningens fundament

Formål med opvarmningen

Opvarmning er ikke bare en formssag – det er en aktiv del af træningen. En god opvarmning forbereder kroppen fysisk, mindsker risikoen for skader og skaber mentalt fokus hos udøverne inden den egentlige træning starter.

- Brug **idrætsspecifikke bevægelser** der spejler det, der kommer i træningen
- Øg intensiteten **gradvist** – fra rolig bevægelse til fuld aktivering
- Aktivér **hele kroppen** – led, muskler og nervesystem



⚠ Undgå tilfældig opvarmning uden mål. En dårlig opvarmning er ikke neutral – den øger skadesrisikoen og sænker kvaliteten i resten af træningen.

Tekniktræning: Mindre er bedre

Den mest effektive tekniktræning er fokuseret og gentagelsesrig. Vælg **ét til to fokuspunkter** per træning og hold fast i dem. Mange budskaber på én gang skaber forvirring – ikke læring.

Sådan arbejder du med fokuspunkter

- Sig hvad udøverne skal gøre – ikke hvad der er forkert
- Gentag samme fokus over flere træninger for at skabe varig effekt
- Skab mange kvalitetsgentagelser inden fokus skiftes
- Tjek løbende: arbejder alle med det samme fokuspunkt?

Tjekliste til tekniktræning

- ☐ Er fokuspunktet tydeligt formuleret for alle?
- ☐ Har jeg valgt maksimalt 2 fokuspunkter?
- ☐ Får udøverne nok gentagelser?
- ☐ Giver jeg feedback på det rigtige fokus?
- ☐ Er progression planlagt i sværhedsgraden?

 For mange beskeder = ingen læring. Vælg fokus med omhu og bliv ved det.

Feedback skaber udvikling

Hvad kendetegner god feedback?

Feedback er et af trænerens stærkeste redskaber – men kun når det bruges rigtigt. God feedback er konkret, handlingsorienteret og fokuseret på det vigtigste. Den gives løbende – ikke kun til sidst.

✓ God feedback

"Hold tempoet i tilløbet – bliv med hastigheden hele vejen."

✗ Undgå

"Det ser ikke godt ud." – For vagt og demotiverende.

Motivation gennem fremskridt

Udøvere bliver motiverede når de oplever reel fremgang. Som træner skal du justere *øvelsen* – ikke kun skælde ud på udøveren. Sæt rammerne for mestring.



Fremskridt

Synliggør udviklingen for udøveren.



Mestring

Skab oplevelsen af at lykkes med noget svært.



Klar retning

Udøverne skal vide hvad de arbejder hen imod.

Planlæg progression – ikke kun øvelser

En velplanlagt træning er mere end en liste af øvelser. Brug disse fem spørgsmål som dit planlægningsværktøj – de sikrer at du altid træner med formål og retning.

01

Hvad skal udvikles?

Definér det konkrete læringsmål for denne træning – teknik, fysik eller taktik?

02

Hvad er niveauet?

Kend dine udøveres udgangspunkt. Hvad kan de allerede – og hvad er næste skridt?

03

Hvilken progression?

Planlæg hvordan sværhedsgraden stiger undervejs i timen og over uger.

04

Hvilke øvelser?

Vælg øvelser der understøtter formålet – den samme øvelse kan bruges, hvis den udvikles.

05

Hvordan evalueres?

Sæt kriterier for succes. Hvornår har udøverne lært det du ønskede?

Den gode træner forebygger skader

Typiske årsager til skader

For stor belastning

Kroppen får ikke tid nok til at tilpasse sig – belastningen stiger for hurtigt.

Dårlig teknik

Fejl i udførelsen skaber unødigt slid på led og muskler over tid.

Manglende opvarmning

En krop der ikke er forberedt er langt mere sårbar for akutte skader.

Forebyg med disse principper

Skadesforebyggelse er ikke noget der sker ved siden af træningen – det er en integreret del af god planlægning.

- Øg belastning **gradvist** – kroppen skal tilpasse sig trin for trin
- Fokusér altid på **korrekt udførelse** frem for høj volumen
- Variér træningen – undgå ensidigt gentagne belastninger



Træthed sænker kvaliteten – og lav kvalitet øger risikoen markant. Hellere kort og kvalitet end langt og dårligt.



Bliv bedre hver gang

Den dygtige træner stopper ikke med at tænke, når træningen er slut. Refleksion efter hvert træningspas er nøglen til vedvarende forbedring – for dig og dine udøvere.

Spørg dig selv efter træning

- Var der progression i øvelserne?
- Var kvaliteten høj hele vejen igennem?
- Lærte udøverne det jeg ønskede?
- Hvad ville jeg gøre anderledes næste gang?

Dit næste skridt

Hvad vil du konkret ændre i din næste træning – og hvad vil du arbejde videre med over de kommende uger?

- ✓ Små justeringer giver stor udvikling over tid. Konsistens og refleksion er din stærkeste kombination som træner.