

Træner modul 1 – Klar til praksis

En praktisk guide til nye trænere i klub- og foreningsmiljøet. Her finder du alt, du skal bruge for at skabe sjov, tryk og udviklende træning for børn og unge – fra første dag på banen.

[Kom i gang](#)[Se læringsmål](#)

Formål og mindset – skab sjov, udvikling og motivation

Som ny træner er din vigtigste opgave ikke at lære børnene perfekt teknik fra dag ét. Din vigtigste opgave er at skabe rammer, hvor børn og unge **trives, lærer og har det sjovt** – hver gang de møder op til træning.

Sjov

Glæde og leg er grundlaget for al god børnetræning. Når børn har det sjovt, kommer de igen – og de lærer mere.

Tryk

Et trygt miljø, hvor alle er velkomne og ingen er bange for at fejle, er forudsætningen for læring og udvikling.

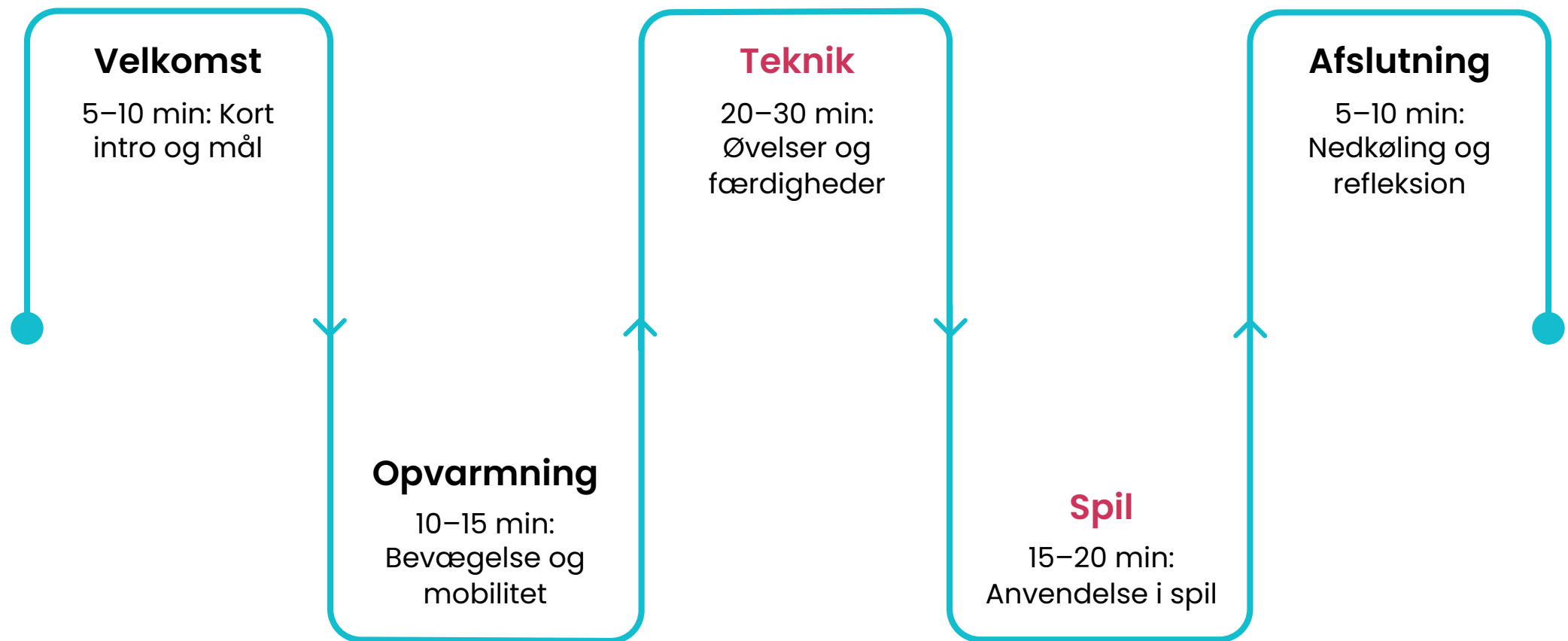
Udviklende

Træningen skal udfordre børnene passende – ikke for let, ikke for svært. Mestring bygger selvtillid.

De tre nøgleord for enhver god træner er **relationer**, **læring** og **planlægning**. Sørg for at have alle tre med i din tilgang – og du er godt på vej.

Træningspasstrukturen – en simpel ramme der virker

God træning kræver ikke avanceret planlægning. En enkel og tydelig struktur giver børnene tryghed og giver dig som træner overblik. Nedenfor ser du standardopbygningen for et træningspas på 60–75 minutter.



Husk: Ikke alle elementer skal med hver gang. Tilpas strukturen til dit mål for dagen og dit holds niveau. Det vigtigste er, at børnene altid oplever en **klar begyndelse og en god afslutning**.

i Princip: Start med det vigtigste – teknik og fokuspunkter – mens energien er høj. Gem spil og konkurrencer til sidst som belønning og anvendelse.

Trænerens rolle – du er mere end en træner

Som træner for børn og unge bærer du mange hatte. Du er ikke kun den, der viser øvelserne – du er en central person i børnenes hverdag og trivsel.



Instruktør

Du formidler teknik og øvelser på en tydelig og alderssvarende måde med modellen: **vis – forklar – vis – prøv.**



Motivator

Du skaber lyst til at deltage og udvikle sig – gennem ros, opmuntring og succesoplevelser for alle.



Rollemodel

Børn kigger på dig. Din adfærd, dit sprog og din energi sætter tonen for hele holdet.



Relationsskaber

Du bygger tryghed og fællesskab – både mellem børnene og mellem dem og dig. Relationer er grundlaget for al læring.

- Dine opgaver rækker ud over banen: samarbejde med forældre, kommunikation med klubledelse og evaluering af egne træninger er alle en del af jobbet som god træner.

Instruktion og feedback – gør det enkelt og motiverende

Instruktionsmodellen

Vis – forklar – vis – prøv

1. Demonstrér øvelsen tydeligt
2. Forklar med max 1–3 pointer
3. Vis igen – evt. langsomt
4. Lad børnene prøve det selv

Tal kort. Demonstrér tydeligt. Tjek at de har forstået – og lad dem så komme i gang!

Feedback der motiverer

Feedback skal give retning og motivation på én gang. Brug konkrete og handlingsorienterede formuleringer:



Sig dette

"Prøv at løfte hovedet, når du dribler – det åbner banen for dig."



Undgå dette

"Du gør det forkert" eller
"Det er ikke godt nok."

Motivation skabes gennem **glæde, mestring og fællesskab**. Fremhæv det, der går godt – og giv retning på det, der kan blive bedre.

Velkomst, opvarmning og afslutning – de tre glemte guldgruber

Det er fristende at fokusere al energi på øvelser og teknik. Men de tre rammer om træningen – velkomsten, opvarmningen og afslutningen – er mindst lige så vigtige for børnenes oplevelse og læring.

Den gode velkomst

Sig hej til alle – brug navn. Fortæl kort, hvad I skal i dag. Start evt. med en relationsøvelse som "2 x 3 min interview af en makker" – og præsentér hinanden for holdet. **Tryghed øger læring.**

1

Afslutning og refleksion

Saml holdet i en cirkel. Spørg: "Hvad var sjovt i dag?" og "Hvad lærte vi?" Giv ros og fremhæv gode oplevelser. **En god afslutning cementerer læringen** og giver børnene lyst til at komme igen.

3

Opvarmning med leg

Brug legbaserede aktiviteter som tagfat, stafetter eller små konkurrencer. Aktivér hele kroppen og brug gerne idrætsspecifikke bevægelser. **Børn motiveres af glæde og leg** – og en god opvarmning mindsker skader.

2

Børns og unges udvikling – tilpas træningen til alderen

Børn er ikke miniatureudgaver af voksne – og 8-årige er ikke 14-årige. En central kompetence som træner er at forstå, hvad der er passende udfordring og fokus for de forskellige aldersgrupper.

6–12 år

Lær grundlæggende teknik gennem leg og variation. Alsidighed er vigtig – prøv mange bevægelser og idrætter. Resultater er underordnede.

12–16 år

Store fysiske og mentale forandringer. Sociale relationer og tilhørsforhold er afgørende. Giv ansvar og indflydelse – det øger motivationen.

16+ år

Større fokus på specialisering og individuel udvikling. De unge kan håndtere mere kompleks instruktion og feedback.

- ✓ Grundprincip: Fokus på **udvikling** – ikke kun resultater. Alle børn skal opleve mestring og fremgang, uanset niveau og udgangspunkt.

Planlæg din træning – fem enkle trin

Planlægning er ikke bureaukrati – det er din sikring for, at børnene får en god og meningsfuld træning. Selv en simpel plan gør dig mere tryk og din træning mere fokuseret.

5 trin til bedre træning

01

Analyse

Hvad er vigtigt for dit hold lige nu? Hvad mangler de at lære eller opleve?

02

Målgruppe

Hvem træner du? Alder, niveau og behov skal forme dine valg.

03

Plan

Vælg 1–2 fokuspunkter og byg et træningspas op med tydelig struktur.

04

Gennemfør

Hold fokus på de valgte punkter. Tilpas undervejs – men hold fast i din struktur.

05

Evaluér

Hvad gik godt? Hvad vil du ændre næste gang? Skriv det evt. ned.

Hurtigspørgsmål før træning

Har du ikke tid til en fuld plan, så stil dig selv disse tre spørgsmål:

Hvad skal de lære i dag?

Vælg ét fokuspunkt – og hold dig til det.

Hvem træner jeg?

Tilpas øvelser og tempo til alder og niveau.

Hvilke øvelser bruger jeg?

Hav 3–4 øvelser klar – og en backup hvis noget ikke virker.

 Planlægning skaber kvalitet og udvikling – både for børnene og for dig som træner.

Afslutning og refleksion – læring

De bedste trænere er dem, der aldrig holder op med at lære. Efter hver træning er der en kort, men vigtig opgave: at reflektere over, hvad der virkede – og hvad du vil gøre anderledes næste gang.

Spørg dig selv efter træning

- Var det sjovt for børnene?
- Lærte de noget nyt i dag?
- Var alle aktive og inkluderet?
- Hvad gik godt – og hvad vil jeg ændre?

Tip: Skriv bare ét sætning ned efter træning. Over tid bliver det en værdifuld log over din udvikling som træner.

Afslutning med deltagerne

Saml holdet og lad dem selv reflektere – det styrker deres læring og ejerskab:

- "Hvad tager du med hjem fra i dag?"
- "Hvad vil du prøve anderledes næste gang?"
- "Hvem vil du give et klap på skulderen for i dag?"

- ✓ En god afslutning runder oplevelsen af og sender børnene hjem med en positiv følelse – og lyst til at komme igen.

Vigtige principper at huske

Start simpelt. Hold fokus på få ting.
Skab succesoplevelser for alle. Ingen ventetid – alle skal være aktive.
Træning for børn = leg, læring og relationer.

Læringsmål nået?

Kan du skabe tryk og motiverende træning? Planlægge et struktureret pas? Bruge vis-forklar-vis-prøv? Give god feedback? Tilpasse til alder og niveau?

Næste skridt

Gå ud og prøv det! Den bedste læring sker på banen. Brug denne guide som opslagsværk – og husk: du behøver ikke være perfekt. Du skal bare møde børnene med glæde og engagement.