

Fra træner til træningsdesigner

Trænermodul 2 — Skab kvalitet og progression i hver eneste træning. Lær at planlægge med formål, styre belastning og bygge øvelser op, der rent faktisk udvikler dine udøvere.

[Start modulet](#)[Se læringsmål](#)

Træn med en plan – ikke kun med øvelser

God træning for øvede udøvere handler om mere end at fylde tiden med øvelser. Den skal være **målrettet, progressiv og sammenhængende** – og det kræver, at du som træner tager rollen som designer af træningen alvorligt.

Progression

Udvikling sker trin for trin. Planlæg sværhedsgrad og belastning, så udøverne altid rykker sig.

Kvalitet

Fokus på korrekt udførelse frem for antal gentagelser. Kvalitet i øvelsen skaber kvalitet i præstationen.

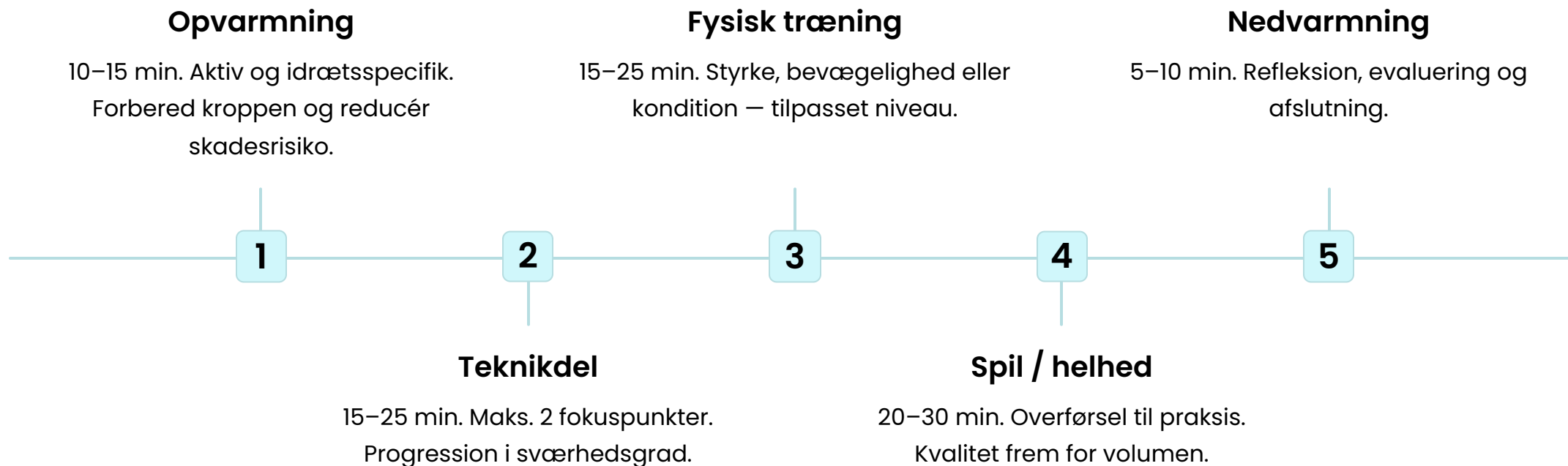
Refleksion

Evaluer hvad der virker, og justér løbende. Den lærende træner gør udøverne bedre – gang for gang.

Efter dette modul kan du tilrettelægge et træningspas med tydelig struktur, justere belastning til udøvernes niveau, reducere skadesrisiko og anvende 1–2 fokuspunkter aktivt i tekniktræning.

Struktur skaber kvalitet

Et velplanlagt træningspas på 60–90 minutter følger en fast opbygning, der sikrer både fysisk forberedelse, teknisk læring og praktisk overførsel. Start altid med det vigtigste – **teknik og fokuspunkter** – før træthed sætter ind.



i Princip: Teknik før træthed. Kvalitet før intensitet. Træningen skal hænge sammen fra start til slut.

Du styrer kvaliteten

Som træner på niveau 2 er din vigtigste opgave ikke at gennemføre øvelser — det er at **se hvad der virker, og justere det der ikke gør**. Du er ikke blot instruktør. Du er træningsdesigner, analytiker, feedback-giver og udvikler.



Træningsdesigner

Du bygger sessioner med formål og logik — ikke blot en liste af øvelser.



Feedback-giver

Du leverer konkret, relevant feedback på det der betyder mest — og gør det løbende.



Analytiker

Du observerer udøverne undervejs og identificerer, hvad der fungerer og hvad der skal justeres.



Udvikler

Du skaber rammerne for fremskridt og mestring — med klare mål og tydelig retning.

📌 En øvelse er kun god, hvis den faktisk virker. Din opgave er at sikre, at den gør det.

Udvikling sker trin for trin

Progression er ikke tilfældig — den skal planlægges. Uanset om du arbejder med teknik, styrke eller kondition, gælder det samme princip: **start simpelt og øg gradvist sværhedsgraden**. Det kan ske ved at justere tempo, afstand, kompleksitet eller modstand.

Et klassisk eksempel er samme øvelse i tre niveauer: langsomt og kontrolleret → hurtigere tempo → med aktiv modspiller. Udøveren bygger kompetence lag for lag, og det skaber reel mestring fremfor overfladisk gennemførelse.

⚠ For let = ingen udvikling. For svært = frustration og øget skadesrisiko. Find den rette udfordring.

5 trin til bedre planlægning

1. Hvad skal udvikles i dag?
2. Hvad er udøvernes aktuelle niveau?
3. Hvilken progression er relevant?
4. Hvilke øvelser understøtter målet?
5. Hvordan evalueres fremgangen?

Samme øvelse kan sagtens genbruges — **hvis den udvikles og tilpasses** fra gang til gang.

Mindre er bedre — vælg 1–2 fokuspunkter

En af de hyppigste fejl i tekniktræning er at give for mange beskeder på én gang. Hjernen kan ikke bearbejde fem ting samtidigt — og resultatet bliver, at **ingenting læres ordentligt**. Vælg ét til to fokuspunkter og hold fast i dem gennem hele sessionen.

Fortæl udøverne, hvad de skal gøre — ikke hvad der er forkert. Gentag fokus over tid og skab mange kvalitetsgentagelser. Jo klarere retning, jo hurtigere udvikling.



Rigtigt

"Hold tempoet konstant i tilløbet"



Forkert

"Det ser ikke godt ud"

Tjekliste: Er din tekniktræning skarp?

- ☐ Er fokuspunktet tydeligt formuleret for alle?
- ☐ Arbejder alle udøvere med det samme fokus?
- ☐ Gives der konkret og fremadrettet feedback?
- ☐ Er der nok gentagelser til at skabe læring?
- ☐ Justeres øvelsen — ikke kun udøveren?
- ☐ Er progression planlagt fra simpelt til komplekst?

Motivation skabes gennem fremskridt, mestring og klar retning — ikke gennem kritik.

Opvarmning er træningens fundament

Opvarmningen er ikke bare en obligatorisk indledning — den er en aktiv del af træningen, der forbereder kroppen fysisk og mentalt. En god opvarmning **reducerer skadesrisikoen markant** og skaber det fokus, som resten af sessionen kræver.



Idrætsspecifikke bevægelser

Brug bevægelser der ligner dem, der kommer i selve træningen. Opvarmningen skal afspejle aktiviteten.



Gradvis intensitetsøgning

Øg tempoet trin for trin. Start roligt og byg op mod den intensitet, der venter i teknik- og fysikdelen.



Forebyg overbelastning

For stor belastning, dårlig teknik og manglende opvarmning er de tre hyppigste årsager til skader. Undgå alle tre.



Skab mentalt fokus

Brug opvarmningen til at introducere dagens fokuspunkt. Det giver udøverne en rød tråd fra første minut.

 Husk: Træthed sænker kvaliteten — og lav kvalitet øger risikoen. Hellere kort og godt end langt og dårligt.

Bliv bedre hver gang

De bedste trænere stopper ikke ved slutfløjtet. De reflekterer over, hvad der virkede, hvad der kan forbedres — og de **justerer systematisk fra træning til træning**. Små justeringer over tid giver stor udvikling.

Spørg dig selv efter træning

- Var der tydelig progression i sessionen?
- Var kvaliteten i udførelsen høj nok?
- Lærte udøverne noget konkret i dag?
- Hvad justerer jeg til næste træning?

Spørg dine udøvere

Hvad vil du ændre i din næste træning? Hvad vil du arbejde videre med?

Refleksion er ikke kun for træneren. Udøvere, der selv identificerer deres næste skridt, tager ejerskab over deres egen udvikling og lærer hurtigere.

1–2

Fokuspunkter pr. træning

Maksimalt antal for optimal læring og teknisk udvikling

60–90

Minutter pr. pas

Optimal varighed for struktureret, progressiv træning

5

Trin i planlægningen

Fra formål og niveau til øvelser, progression og evaluering