



GODE RÅD...

...TIL AT BLIVE EN (ENDNU) BEDRE TRÆNER

1-2-TRÆNER



GODE RÅD TIL AT BLIVE EN (ENDNU) BEDRE TRÆNER

De gode råd tager udgangspunkt i børnetræneren. Langt det meste gælder dog uanset om det er børn, unge eller voksne, du træner.

HVAD ER DIT ANSVAR?

Sørg for at få klar besked på, hvad der er dit ansvar, hvad der er (chef)trænerens og de andre træneres ansvar.

MOTIVER

Som træner skal du kunne motivere. Du skal gøre din træning så spændende, at udøverne får lyst til at være med, og til at komme igen næste gang.

Jo mere udøverne er i aktivitet, des sjovere bliver træningen.

Når udøverne lærer nye færdigheder øges lysten til at lære flere.

VÆR FORBEREDT

Forbered dig hjemmefra. Skriv øvelserne ned. Hvordan skal det organiseres? Hvilke rekvisitter skal du bruge? Hvor lang tid til hver aktivitet? Hav lidt ekstra aktiviteter med i baghånden.

VÆR SYNLIG

Man skal kunne se, at det er dig, der er træneren. Du skal turde bestemme, og du skal tale så højt, at børnene kan høre dig. Du skal med andre ord, turde "være på".

TÆNK PÅ DIT KROPSSPROG

Glæde og god energi smitter af på udøverne.

TÆNK PÅ LYD OS LYS

Sørg for at børnene ikke har solen lige i øjnene, når de skal have opmærksomheden rettet mod dig. Sker der noget spændende bag ved dig, som tager deres opmærksomhed? Blæser dine ord væk med vinden?

SKAB RO

Du skal ikke prøve at overdøve børnene – jo højere du snakker, desto mere larmer de sandsynligvis. Få dem i stedet til at være rolige og have opmærksomheden rettet mod dig, så du stille og roligt kan give dem instruktionen.

Indfør et bestemt ritual, fx en klapperytme så udøverne ved, at nu skal de sætte sig, tie stille og lytte efter.

Få øjenkontakt når du giver beskeder eller instruerer.

VIS MERE END FORKLAR

Vis-forklar-vis-prøv er et godt undervisningsprincip.

Børn orker ikke lange forklaringer, og de fleste lærer meget bedre ved at se øvelsen end ved at få den forklaret.

Giv korte og præcise forklaringer. For meget snak skaber uro blandt børnene.

ROS ELLER RIS

Ros øger lysten til at lære mere, mens ris kan have den modsatte virkning.

Vær altid konkret og præcis i din ros. Det er ikke nok at sige "flot". Du skal sige, hvad der var godt.

GIV DEM UDFORDRINGER

Børn vil gerne lære nyt – også når de er til idræt. Hver gang barnet går hjem fra træning, skal han/hun føle, at de er lykkedes med noget.

BØRN ER IKKE ENS

Kig på barnet. Der kan være stor forskel på børns motoriske udvikling, selv om de har samme alder. Kig derfor på, hvad de kan fremfor på deres alder.

Ikke alle på holdet er klar til at lære det samme og i samme tempo.

KONTAKT MED DEN ENKELTE - HVER GANG

Giv opmærksom til hver enkelt, så alle føler, at det er vigtigt, at netop han/hun kommer hver gang.

MØD OP I GOD TID

Så du både har tid til at snakke med udøverne – høre hvordan deres dag er gået m.v., og til at gøre klar til træningen. Find rekvisitterne frem før træningen starter. Få evt. udøverne til at hjælpe med det.

OPDEL TRÆNINGEN

Start i fællesskab – gerne med en kort snak om, hvad der skal ske i dag.

Derefter opvarmning – gerne legepræget.

I selve træningen skal I træne de svære ting først, mens udøverne er friske.

Slut af i fællesskab. Hvordan er det gået i dag – hvad skal vi næste gang?

SØRG FOR HØJT AKTIVITETS-NIVEAU

Lang kø og ventetid skaber uro. Planlæg nogle små øvelser børnene selv kan lave, mens de venter på tur.

VARIER

Skift til en anden øvelse, før det bliver for kedeligt. Hvis børnene keder sig bliver der uro. Lad dog altid børnene få tid til at blive fortrolige med en øvelse, før du skifter – med mindre at øvelsen altså bare slet ikke fungerer.

Nogle øvelser og lege kan børn lave igen og igen, og dem kan du sagtens bruge mange gange. Kig på børnene – ser de glade ud? Måske skal øvelsen gøres lidt sværere for, at børnene fortsat kan udvikle sig.

Jo mere varieret børnene træner, jo mere udvikler de et alsidigt bevægelsesmønster.

HUSK, DU ER ROLLEMODEL

Hvad du siger og gør er lov. Derfor skal du være meget bevidst om din adfærd og dit sprog. Det gælder ikke kun til træningen, men i det hele taget i situationer, hvor dine udøvere kan observere dig.

God fornøjelse med træningen



Læs mere om DIF's kurser, uddannelser og materialer til trænere
på www.dif.dk søg på "uddannelse" eller www.1-2-Traener.dif.dk

1-2-TRÆNER