

## Inspiration til træningsform B&U

### Trænerens opgave:

Det forventes at 50 % af træningen er inddelt som stationstræning, og at der arbejdes ud fra en samlet trup

- Opvarmning er med bold, medmindre der arbejdes med motorik eller hurtige fædder
- Individuelle spillersamtaler fra U13 og opefter. (mål for den enkelte spiller – skabe medindflydelse)
- Fokus på samarbejde med ældre / yngre årgange
- At træneren deltager i 1-2 årlige sparringsmøder.

På hjemmesiden er der under hver årgang en beskrivelse af hvilken anvisninger klubben har for hver årgang (uddrag fra strategien og den lyseblå linje)

### Træning: (der arbejdes ud fra spillestilsbolden)

Det forventes, at

- Koncept / strategi efterleves
- Formaliseret oprykning af spillere mellem årgangene - 25-50-25 konceptet
- Udviklingsrelateret udfordringer til træning (Aldersrelateret træning)
- At spillerne oplever værdsættelse fra omgivelserne
- At der arbejdes med de ti træner bud
- At spillerne har medindflydelse på aldersrelateret træningspunkter
- En bold pr. spiller.

Desuden er det forventningen til kamp, at der arbejdes med HAK (halvdelen af kamp til alle), samt De 10 forældrebud og De 10 trænerbud.

Det forventes, at trænere er ambassadører og at de efterlever klubbens koncept /strategi.

Feedback / Feedforward (på udvalgte årgange).

September 2015