



TRÆNERUDVIKLING

FRA ASSISTENT TIL MENTOR

En praktisk værktøjspakke til selvevaluering, observation, feedback og fælles udvikling.

PAKKEN INDEHOLDER

- Oversigt og kompetenceprofil
- Selvevaluering og feedback
- Personlig udviklingsplan
- Trænerkort fra U9 til U17

FRA ASSISTENT TIL MENTOR

Vi udvikler trænere, der skaber trygge og udfordrende læringsmiljøer baseret på beslutningstagning, variation og fællesskab.



FÆLLES TRÆNERPRINCIPPER

- Facilitér læring - instruér tydeligt, når det er nødvendigt
- Fokusér på spillernes beslutninger frem for trænerens løsninger
- Skab øvelser med kontekst, pres og mening
- Brug fejl og variation som en del af læringen
- Arbejd sammenhængende på tværs af årgange

TRÆNERENS TRE VÆRKTØJER

OPGAVEN	Tilpas regler og scoringsbetingelser
OMGIVELSERNE	Tilpas rum, antal spillere og tid
SPILLEREN	Tilpas krav, roller og graden af pres

NIVEAU 1 · BEGYNDER / ASSISTENT

Kan med støtte bidrage til et trygt, sjovt og aktivt træningsmiljø.

RELATIONER & MILJØ

- Møder spillerne positivt og bruger deres navne.
- Skaber glæde, tryghed og lyst til at prøve.
- Roser indsats, mod og gode beslutninger.

TRÆNINGSDSIGN

- Bruger lege og enkle småspil.
- Skaber mange boldberøringer og høj aktivitet.
- Introduceres til mål, retning og modstand.

ATK & PRINCIPPER

- Kender årgangens vigtigste principper.
- Introduceres til Zero Seconds, spacing og småspil.
- Kender idéen bag skudkvalitet og forsvarskæden.

PLANLÆGNING & STRUKTUR

- Kan forberede og gennemføre en enkel aktivitet.
- Kender aktivitetens formål og har udstyret klar.
- Skaber korte forklaringer og få køer.

COACHING

- Bruger korte cues og enkel feedback.
- Viser aktiviteten, når det hjælper.
- Begynder at spørge: Hvad så du?

REFLEKSION & SAMARBEJDE

- Modtager feedback og søger hjælp.
- Deltager i planlægning og evaluering.
- Arbejder sammen med en erfaren træner eller mentor.

NIVEAU 2 - UDVIKLINGSTRÆNER

Kan skabe træning, hvor spillerne møder relevante problemer og får mulighed for at se, vælge og handle.

RELATIONER & MILJØ

- Involverer alle og tilpasser til forskellige behov.
- Bruger fejl konstruktivt.
- Understøtter spillernes mod, ansvar og samarbejde.

TRÆNINGSDSIGN

- Designer spil med mål, retning og modstand.
- Bruger småspil og relevante constraints.
- Tilpasser rum, regler, tid og antal spillere.

ATK & PRINCIPPER

- Omsætter årgangens principper til træning.
- Arbejder med skudkvalitet, Dominos og Bears-angreb.
- Forbinder Tag Up, Boldpres og Gap-forsvar.

PLANLÆGNING & STRUKTUR

- Formulerer et tydeligt læringsmål.
- Kobler aktiviteter til et princip.
- Skaber progression og tilpasser planen undervejs.

COACHING

- Stiller spørgsmål frem for straks at give løsningen.
- Vurderer beslutningen - ikke kun resultatet.
- Undgår unødige stop i spillet.

REFLEKSION & SAMARBEJDE

- Evaluerer ud fra spillernes læring.
- Deltager aktivt i Coaches Lab.
- Arbejder med ét konkret udviklingsmål ad gangen.

NIVEAU 3 · SELVSTÆNDIG TRÆNER

Kan skabe sammenhængende udviklingsforløb baseret på ATK, Principles of Play og spillernes forskellige behov.

RELATIONER & MILJØ

- Skaber en tydelig og inkluderende holdkultur.
- Balancerer tryghed og passende udfordringer.
- Understøtter ansvar, dialog og spillerinddragelse.

TRÆNINGSDSIGN

- Skaber repræsentative træningsmiljøer.
- Arbejder systematisk med CLA og differentiell læring.
- Differentierer uden at fjerne beslutningen.

ATK & PRINCIPPER

- Bruger ATK i sæson- og træningsplanlægning.
- Udvikler skudkvalitet, Dominos og Bears-angreb.
- Træner forsvarskæden som én samlet idé.

PLANLÆGNING & STRUKTUR

- Planlægger forløb over flere uger.
- Kobler individuel udvikling og holdets principper.
- Tilpasser kompleksitet, belastning og progression.

COACHING

- Varierer mellem spørgsmål, cues og instruktion.
- Faciliterer fælles refleksion.
- Giver individuel feedback i holdets fælles retning.

REFLEKSION & SAMARBEJDE

- Evaluerer systematisk træning og kamp.
- Observerer og sparrer med andre trænere.
- Understøtter mindre erfarne trænere.

NIVEAU 4 · MENTOR / TRÆNERUDVIKLER

Kan udvikle andre trænere og sikre sammenhæng mellem klubbens værdier, ATK, principper og daglig praksis.

RELATIONER & MILJØ

- Skaber psykologisk tryghed i mentorsamarbejdet.
- Tilpasser støtten til trænerens behov.
- Udfordrer nysgerrigt og konstruktivt.

TRÆNINGSDSIGN

- Analyserer hvilke handlinger en øvelse fremmer.
- Hjælper med relevante constraints.
- Kobler teori til trænerens konkrete praksis.

ATK & PRINCIPPER

- Kender progressionen fra U9 til U17.
- Sikrer alderssvarende indhold og fælles sprog.
- Bidrager til videreudviklingen af den Blå tråd.

PLANLÆGNING & STRUKTUR

- Hjælper med mål, prioritering og progression.
- Følger op på aftalte udviklingsmål.
- Understøtter overgange mellem årgange.

COACHING

- Observerer ud fra ét aftalt fokuspunkt.
- Skelner mellem observation og vurdering.
- Lader træneren evaluere sig selv først.

REFLEKSION & SAMARBEJDE

- Faciliterer Coaches Lab og faglige samtaler.
- Udvikler unge og nye trænere.
- Bidrager til klubbens samlede trænerstrategi.

SELVEVALUERING

Vurdér din aktuelle praksis. Vælg derefter ét område, du vil udvikle - der beregnes ikke en samlet score.

Navn:

Hold:

Dato:

1. Relationer og læringsmiljø Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
2. Planlægning og struktur Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
3. Træningsdesign og beslutningstagning Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
4. Coaching og kommunikation Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
5. ATK og Principles of Play Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
6. Refleksion, samarbejde og udvikling Kort eksempel eller observation:	☐ SIKKER	☐ UNDER UDVIKLING	☐ BEHOV FOR STØTTE
DET VIL JEG BEVARE 	MIT NÆSTE UDVIKLINGSOMRÅDE 		

OBSERVATION & FEEDBACK

Vælg ét fokus før observationen. Beskriv konkret, hvad der sker, og hvordan det påvirker spillerne.

Træner: _____

Observatør: _____

Dato: _____

AFTALT FOKUSPUNKT

JEG SÅ - KONKRETE HANDLINGER

DET PÅVIRKEDE SPILLERNE VED AT...

DET SKAL BEVARES

NÆSTE MULIGHED ER...

AFTALE TIL NÆSTE TRÆNING

PERSONLIG UDVIKLINGSPLAN

Vælg ét konkret mål for 4-6 uger. Målet skal kunne ses i trænerens handlinger og i spillernes respons.

Navn: _____ Hold: _____ Periode: _____

MIT UDVIKLINGSMÅL

DET VIL JEG GØRE I PRAKSIS

DET SKAL KUNNE SES HOS SPILLERNE

DEN STØTTE JEG HAR BRUG FOR

HVORDAN OG HVORNÅR FØLGER VI OP?

REFLEKSION EFTER PERIODEN: HVAD HAR JEG LÆRT?

TRÆNERKORT - U9

Skab glæde, tryghed, bevægelse og mange boldberøringer gennem leg og småspil.

PRINCIPPER I FOKUS

- Skudkvalitet: afslutninger tæt på kurven og balance.
- Grøn: spil hurtigt, når fordelene er der.
- Gulvet er lava og enkle 1-mod-1-beslutninger.
- Tag Up introduceres; aktive fødder i Boldpres.
- Find spiller, beskyt kurven og se bold og spiller.

KORTE CUES

- Se kurven
- Spil frem
- Find en spiller
- Beskyt kurven

FÆLLES FOKUSPUNKT

DET GØR VI I PRAKSIS

OPFØLGNING OG DATO

TRÆNINGSDSIGN

- Lege, stationer og 1-mod-1/2-mod-2.
- Korte forklaringer og meget aktivitet.
- Variation i retning, afstand og startposition.
- Ingen lange køer eller tidlig specialisering.

TRÆNERENS FOKUS

- Skab tryghed og tempo. Vis kort, sæt spillet i gang, og hjælp gennem få tydelige cues.

TRÆNERKORT - U11

Lær spillerne at se før modtagelsen og handle hurtigt med mod, kreativitet og fællesskab.

PRINCIPPER I FOKUS

- Skudkvalitet: åbent skud eller åben vej til kurven.
- Zero Seconds: skud, drive eller aflevering.
- Dominos og 1 kan ikke dække 2 introduceres.
- Bears-angreb: kendskab til grøn og gul.
- Tag Up, Boldpres og introduktion til gaps.

KORTE CUES

- Se før du får bolden
- Hurtig beslutning
- Skab to muligheder
- Vind tid

FÆLLES FOKUSPUNKT

DET GØR VI I PRAKSIS

OPFØLGNING OG DATO

TRÆNINGSDSIGN

- 1-mod-1, 2-mod-2 og 3-mod-3.
- Skab to muligheder for boldholderen.
- Brug overtal, retning og begrænset tid.
- Ingen screeninger og ingen rød organisering.

TRÆNERENS FOKUS

- Beløn gode beslutninger mere end resultatet. Brug problemer og spørgsmål frem for færdige løsninger.

TRÆNERKORT - U13

Lær spillerne at skabe, genkende og bevare en fordel i småspil og begyndende holdspil.

PRINCIPPER I FOKUS

- Dominos: numerisk, positionel eller størrelsesmæssig fordel.
- Grøn og gul: spil hurtigt eller skab og bevar fordel.
- Zero Seconds, 1 kan ikke dække 2 og re-spacing.
- Cuts og backdoor - ingen screeninger.
- Tag Up, styrende Boldpres og aktivt Gap-forsvar.

KORTE CUES

- Find fordel
- Spil videre
- Skab ny spacing
- Pres mod hjælp

FÆLLES FOKUSPUNKT

DET GØR VI I PRAKSIS

OPFØLGNING OG DATO

TRÆNINGSDSIGN

- Primært 2-mod-2, 3-mod-3 og 4-mod-4.
- Constraints, der gør fordel synlig.
- Variation i spacing, tempo og hjælperotation.
- Lad spillerne forklare, hvad de så.

TRÆNERENS FOKUS

- Gør principperne tydelige gennem småspil. Undgå at introducere screeninger, DHO, Gets eller pick and roll.

TRÆNERKORT - U15

Anvend principperne i højere fart, mod større pres og i flere organiserede samarbejder.

PRINCIPPER I FOKUS

- Rød introduceres; skift mellem grøn, gul og rød.
- Skab layups, straffekast og åbne 3'ere gennem fordelene.
- Screens væk fra bolden, cuts og re-spacing.
- Gets, DHO og pick and roll introduceres sidst.
- Tag Up, safeties, Boldpres og Gap-forsvar som enhed.

KORTE CUES

- Hvilken farve?
- Bevar fordelene
- Vind bolden eller vind tid
- Pres med hjælp bagved

FÆLLES FOKUSPUNKT

DET GØR VI I PRAKSIS

OPFØLGNING OG DATO

TRÆNINGSDSIGN

- 3-mod-3, 4-mod-4 og 5-mod-5 med tydeligt formål.
- Træn triggers som midler til at skabe en fordel.
- Kobl set plays tilbage til Dominos.
- Tilpas coverage og constraints til problemet.

TRÆNERENS FOKUS

- Forbind detaljen med helheden. Introducér organiserede løsninger uden at erstatte spillernes beslutninger.

TRÆNERKORT - U17

Udvikl spillere, der selvstændigt kan læse kampen, tilpasse sig og fastholde klubbens identitet.

PRINCIPPER I FOKUS

- Anvend Bears-angreb mod både mand og zone.
- Skab en fordel gennem set plays og vend tilbage til Dominos.
- Vurdér skudkvalitet ud fra situation og kompetence.
- Manipulér gaps med tempo, spacing, screens og re-screens.
- Udfør hele forsvarskæden konsekvent.

KORTE CUES

- Hvilken fordel skaber vi?
- Hvad ændrede forsvaret?
- Genskab matchups
- Afslut med rebounden

FÆLLES FOKUSPUNKT

DET GØR VI I PRAKSIS

OPFØLGNING OG DATO

TRÆNINGSDSIGN

- Repræsentative 4-mod-4 og 5-mod-5-situationer.
- Variation i modstanderens coverage og organisation.
- Individuelle fokuspunkter i fælles spil.
- Spillerne forklarer, evaluerer og tilpasser løsninger.

TRÆNERENS FOKUS

- Stil krav til selvstændighed og refleksion. Varier problemerne, men hold fast i klubbens principper.