

Trænermanual for Talent



Følgende er en trænermanual for trænerne på talenthold for U13, U14, U15, U17, U19 og JS.

Formålet med manualen er at angive retningslinjer for:

- træningen > krav til træneren for talenthold ∞
- transitionstræning > individuel udvikling af spillere ∞
- segmentmøder > udvikling af træneren ved at tale om spillestil m.m. ∞
- spillersamtaler > individuel udvikling af spillere ∞
- test af spillere > fysisk udvikling af spillere ∞
- workshop med mentaltræner > mental udvikling af spillere ∞
- oplæg om kost > viden om kostindtag for spillere og trænere ∞



Træningen



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

- på alle talenthold skal der som udgangspunkt trænes mindst tre gange om ugen
- træningen skal planlægges efter FC Skanderborgs spillestil og curriculum, som findes på hjemmesiden
- der planlægges som udgangspunkt træning to uger frem, og træningen kan med fordel planlægges i sideline
- der laves løbende transitionstræning, hvor der sendes tre spillere op på årgangen over med henblik på individuel udvikling af de dygtigste spillere



Transitionstræning



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

- træneren udvælger tre spillere til optræning med årgangen over én gang om ugen, optræningen foregår i 8 uger i efteråret fordelt over september, oktober og november samt 8 uger i foråret fordelt over marts, april og maj. Perioderne for optræningen kan forlænges eller skubbes efter aftale mellem trænerne.
- træneren skal derudover være opmærksom på, om der er spillere, som har behov for træningen med årgangen under - det kan fx være en dygtig spiller, som er fysisk mindre pga. sen modning



Segmentmøder – dagsorden

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)



En gang hver anden måned afholdes segmentmøder for U13 – U15 og U17 – JS. Formålet med segmentmøderne er primært at tale om spillestil samt at udveksle fodboldmæssige erfaringer.

Mulige emner på møderne er:

1. Hvilke fodboldmæssige erfaringer og/eller udfordringer er der pt. på de enkelte hold?
2. Hvordan arbejdes der med spillestilen i træning og i kamp?
3. Hvad er erfaringerne fra transitionstræningen? Hvordan går det med de involverede spillere?
4. Hvordan anvendes sideline til at planlægge træningspas, herunder opbygning og progression i de enkelte træningspas
5. Hvilke gode erfaringer er der med videoanalyse – både individuelt og på holdniveau?
6. Evt.



Spillersamtaler



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Alle talenttrænere afholder en gang i semester i august/september og i januar/februar spillersamtaler med spillere og boblere tilknyttet talentholdene. Til spillersamtaler anvendes klubbens skabelon (findes på hjemmesiden), hvor der skal evalueres på:

- Spillerens karakter, spilintelligens, hurtighed/fysik, funktionel teknik.
- Spillerens udviklingspunkt med angivelse af, hvad spilleren skal arbejde med at forbedre frem til næste spillersamtale.



Test af spillere



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

De fysiske trænere afholder tests for alle talenthold. Trænerne for talentholdene sørger for at være de fysiske trænere behjælpelige med at indkalde og afholde tests på deres hold.

- Der afholdes 30 meter sprinttest (acceleration og topfart) og countermovement jump-test (springstyrke) en gang per semester i oktober/november i efterårssemesteret og marts/april i forårssemesteret. Testene afholdes indendørs i hallen grundet validitet.
- Trænerne og spillerne får testresultaterne med henblik på at blive bevidste om mulige fysiske forbedringspunkter.



Mentaltræning



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Mentaltræneren afholder workshops en gang per sæson. Talenttrænere skal sørge for at være mentaltræneren behjælpelig med at indkalde til workshops samt selv deltage i workshoppen med spillerne.

- Workshop med årgang U13 – U15 samlet en gang per sæson i august/september og i januar/februar
- Workshop med årgang U17 – U19 samlet en gang per sæson i august/september og januar/februar
- Oplæg for trænere en gang per sæson med udvalgte fokuspunkter som fx kommunikation fra træner til spiller og udvikling af kultur der fremmer udvikling, teamwork og mod



Kost



[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Hvert år planlægger sportsudvalget et oplæg omkring kost. Oplægget afholdes i oktober. Oplægget om kost fokuserer på, hvad der skal indtages for at optimere den fysiske præstation. Helt konkret gives der information om:

- Hvilken kost er fornuftige at indtage før træning og kamp med henblik på optimering af den fysiske præstation.
- Hvilken kost er fornuftige at indtage efter træning og kamp med henblik på optimering i restitutionfasen.

