

# 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 (der kan godt være rotation blandt spillerne) 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. Hvis optræningen foregår på samme dag som holdets egen træning skal spilleren KUN deltage i optræningen for at undgå at spilleren bliver skadet. Som udgangspunkt skal der kun laves optræning én gang om ugen, så spilleren stadig har sin primære træning på eget stamhold.
- træneren skal 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
- den enkelte spiller tilhører et stamhold, og spiller kampe på stamholdet. I tilfælde af mangel af spillere til kamp på hold, der er en årgang ældre, kan spilleren spille kampe opad. Det kan også ske for at udvikle spilleren, men det skal altid ske i god dialog mellem trænerne, og spilleren skal spille størstedelen af kampene på eget stamhold.
- en specielt talentfuld spiller kan, hvis det vurderes mentalt, teknisk og fysisk ansvarligt, rykkes fast op, så han/hun spiller på en ældre årgang. Dette skal altid ske i god dialog mellem træner, spiller, forældre og klub. Spillerens mentale tilstand vægtes i denne sammenhæng højest. Spilleren skal med andre ord selv ville det, og et sådant skifte skal løbende evalueres.



# 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? Hvordan forstås enkelte spillestilsbegreber?
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 november/december 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



# 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 restitutionsfasen.

