



# Boldklubben Fix Coaching



## TRÆNEREN SKAL:

- **Have et specifikt fokus til alle træninger** iht. <https://fck.better-coaching.dk/>
  - Dette skal sikre, at spillerne ved hvad de skal lære i specifikke øvelser og hvorfor øvelserne kan forbedre dette Fokuspunkt
  - Sørge for kun at coache på dagens fokuspunkt, så ikke spillerne ikke bliver forvirret over, hvad de skal lære på dagen
- **Sikre, at træningen følger årgangens spillerudviklingsplan** (Curriculum)
  - Med dette menes, at træneren skal sikre, at spillerne lærer de færdigheder, som er vigtige for den specifikke årgang
    - Dette skal sikre, at en årgangs fokus er på udvikling af den enkelte spiller + årgangen og dermed ikke skaber hold i børnefodbolden, som spiller for resultat i stillingen
- **Benytte vis-forklar-vis**
  - Benyt vis-forklar-vis metoden inden øvelser igangsættes
  - Dette skal sikre en hurtigst mulig gennemgang, som er forståelig for spillerne
  - Spillerne er ikke i tvivl om, hvad øvelserne går ud på og hvordan den skal udføres
- **Være specifik instruerende** i forhold til
  - Spilleren
    - Det er vigtigt, at spillerne individuelt modtager feedback på, hvilke områder de kan arbejde med
    - Dette skaber individuelle krav til spillerne
    - Skaber en individuel lyst/motivation til udvikling
  - Holdet – Skal ikke være i FOKUS – Resultatet er ikke relevant – udvikling er første prioritet
- **Stop i træning/øvelser** undervejs for indlæring af fokuspunktet
  - Stop i øvelsen skal ske ved den gode situation, så spillerne forstår, hvad de gør godt
  - Stop i øvelsen skal være konstruktive
  - Stoppene må ikke overtage – man kan ikke snakke sig bedre til fodbold
  - Stoppene skal være klare for spillerne
    - Spillerne må ikke være i tvivl om hvorfor spillet blev stoppet og hvad de kan arbejde med efterfølgende for at forbedre sig
- **Give feedback på det gode eksempel**
  - Det er vigtigt, at en træner tager det gode eksempel ud og fortæller, hvorfor det lykkedes i situationen frem for at pege på det dårlige og hvad der kan gøres bedre
  - Ligeledes er det vigtigt at benytte det gode eksempel fremfor at redegøre for hvad vi skal gøre
  - Skaber en følelse af succes for spilleren
- **Være spørgende i træningen**
  - Benytte 'hv-spørgsmål' som fx
    - Spørge spillerne hvad man skal gøre i specifikke situationer
    - Spørge hvilke muligheder der er i specifikke situationer
    - Spørge hvordan man udfører en specifik teknisk detalje
- **Stræbe efter forklaringer i billeder/visualisering**
  - Fx benyttelse af 'som at bestige et bjerg', etc.
  - Da spillerne i denne aldersgruppe ser og forstår verden i billeder, kan visualisering af forklaringer hjælpe spillerne til at forstå dit budskab som træner

