

Træner

Generelle principper

| | |
|--------------------------------------|---|
| Repetition og variation i træning | Overholde de 10 børneløfter fra DBU |
| Progression/regression | Alle spiller lige lang tid. |
| 25% under 50% samme 25% over. Niveau | Supervision/sparring af/med BU en gang om året. |

Forventninger til træner

| | |
|--|---------------------------------|
| Mød op i god tid. | Vær godt forberedt. |
| Passende pauser mellem aktiviteter for at opretholde koncentration og intensitet i træningen | |
| 1-2 fokuspunkter pr. øvelser | Segmentsmøde hver 4 uge. U10-12 |

Kamp

| | |
|--|--|
| Før. Træneren sørger for at inddrage spillerne i sit oplæg. Et fokuspunkt pr. spiller. | |
| Under. Coache/vejlede den enkelte spiller. Vise respekt til modstander, tilskuer og dommer | |
| Efter. Evaluere kampen med spillerne. Spørg ind til fokuspunkter. | |

Transition

| | |
|-------------------------------------|---|
| Sender 2-3 spiller op. | Modtager 2-3 nede fra |
| Evaluere med de respektive trænere. | Relativ Alders Effekt (RAE) > yngste udvikles |

Spillerudviklingsplan

| | |
|---|--|
| Laves på hver spiller 2 gange om året. August og Januar | |
| Der afholdes en spillersamtale 1 gang om året. Hvor spiller og forælder deltager. | |

Spillerudviklingsark

| | |
|----------------------------|--|
| En gang om året, i januar. | |
|----------------------------|--|

Forældermøde

| | |
|--|--|
| To gange om året, hvor hele årgangen og forældre deltager. | |
|--|--|