

6 GODE TRÆNERTIPS

Som træner kan du med fordel benytte disse 6 gode trænertips i arbejdet med at understøtte og udvikle trivslen på dine hold:

- 1 Sørg for, at idrætten er for alle**
Der skal være plads til forskellighed. Husk, at børn og unge udvikler sig i forskellige tempi, så vis tillid til alle dine deltagere - uanset udgangspunkt. Hvis et barn gentagne gange føler sig overset – for eksempel fordi han eller hun ikke lever op til bestemte færdigheder – kan det føre til tab af motivation og i sidste ende betyde, at barnet trækker sig fra idrætten og det sociale fællesskab, der følger med.
- 2 Skab trygge rammer**
Planlæg træningen, så du giver børnene mulighed for at udvikle sig både personligt og som udøver. Sørg for at du ser og anerkender alle på holdet i løbet af træningen. Fremhæv det positive fremfor det negative. Vær opmærksom på at nogle børn og unge har brug for mere støtte og anerkendelse end andre.
- 3 Skab de rette rammer**
Den bedste oplevelse til træning sker i de rammer, der er tilpasset dine deltagere. Tilpas derfor altid træningen, så rammerne passer til børnenes alder og niveau.
- 4 Planlæg og evaluer din træning hver gang**
At træne og inspirere børn og unge kræver tid og forberedelse. Mind dig selv om, at god træning er velforberedt træning. Gør derfor planlægning og evaluering til en naturlig del af din rutine.

For at kunne planlægge en god træning skal du vide, hvordan du laver klare mål for træningen. Du skal kende din målgruppe godt samt overveje, hvordan de fysiske rammer kan understøtte dine ideer.

Og så skal du turde at være kreativ i din planlægning, f.eks. ved at finde på nye aktiviteter eller opdelinger, eller ved at variere dine undervisningsmetoder. Du skal altid huske at evaluere din træning - både under og efter træningen.

Det er vigtigt med en god plan for træningen. Men du skal altid være klar på at tilpasse din plan til den virkelighed, du pludselig kan stå i.
- 5 Vis, at det er i orden at begå fejl**
Del dine egne erfaringer med fejl - både dem du tidligere har begået og dem, du fortsat laver. Det hjælper med at skabe en kultur, hvor børn og unge bliver mere tolerante over for både deres egne og andres fejl.
- 6 Hold en god tone**
Motivation og anerkendelse virker langt bedre end skældud. Husk også, at du som træner er en vigtig rollemodel for, hvordan børnene behandler hinanden.

6 gode trænertips fra Antibulli Gymnastik er udarbejdet i samarbejde med Maryofonden, 2024. Antibulli er et antimobberedskab til trænere. Det består af konkrete råd og øvelser til træningen af 6-12-årige. Målet er at skabe en hold- og klub kultur med høj tolerance, hvor alle respekterer hinanden, taler ordentligt og hjælper hinanden, så klubben er et rart sted at være, uanset hvor god man er til sin sport.