

STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

Træningsplanlægning – få en rød tråd i klubbens træning

Hvorfor er Træningsplanlægning – få en rød tråd i klubbens træning vigtigt i din klub

Kombinationen af kontinuitet i klubbens træning og skiftende træningselementer er essentielt for udvikling af spillerne og ikke mindst deres oplevelse af et udfordrende og motiverende træningsmiljø, hvor de har lyst og mulighed for at udvikle sig. Børn der har lyst til at træne, og mærker deres egen udvikling, vil i højere grad være lettere at fastholde.

Træningsplanlægningen er derfor et af flere elementer, som er vigtige i forhold til at fastholde sine spillere. Planlægning af de enkelte træningspas og samspillet mellem træningerne i løbet af sæsonen og udviklingen af den røde tråd er en nødvendig del for, at dette kan lade sig gøre. Herved kan træningen bedst muligt tilpasses spillernes niveau og alder, hvilket er essentielt for udvikling af klubbens træningsmiljø. Derudover vil det også give de bedste forudsætninger for spillernes udvikling og positive oplevelse af træningen. Samtidig vil det hjælpe klubben med rekruttering og fastholdelse af børne- og ungdomsspillere.

Kurset indeholder:

- God badmintontræning
- Fokus på trænerens og klubbens rolle, herunder opbygning af en træning
- Overordnet introduktion til træningsplanlægning i badminton og konkret arbejde med planlægning af træning for en eller flere af klubbens hold
- Anbefalinger i forhold til træningsomfang herunder tidsfordeling af de forskellige træningselementer

Hvad er udbyttet: Klub og Træner

Klubbens udbytte

- En træning, der er alders-/niveautilpasset og øger spillernes motivation
- En rød tråd i klubbens træning både for det enkelte hold og på tværs af holdene
- Et fælles grundlag for klubbens trænere hvor samarbejdet mellem trænerne og koordineringen af indholdet på træningerne bliver bedre særligt ift. træningsplanlægningen
- Større sammenhængskraft trænerne imellem og engagerede trænere der påtager sig konkrete opgaver for at fremme træningsmiljøet

Kursistens udbytte

- Forståelse for badmintonsportens værdier og deres indvirkning på valg i træningen
- Forståelse for aldersrelateret træning på et overordnet plan
- Blive skarpere på planlægning af en træning herunder tidsfordelingen af træningselementerne
- Få flere træninger til at hænge sammen i en periode (periodeplan) evt. sætte flere perioder sammen (sæsonplan) ift. klubbens træningshold

Hvordan kan forløbet se ud

Forløbet skræddersys til klubbens ønsker og behov og tager udgangspunkt i nedenstående muligheder:

- Underviseren kommer ud til jeres klub og afvikler en inspirationstræning (eksemplarisk)
- Underviseren kommer ud og sparrer med jeres trænere i forbindelse med deres træning
- Underviseren afholder en kursusdag i Træningsplanlægning - skab en rød tråd i klubbens træning.

Forløbet aftales i samarbejde mellem klubbens ledelse, trænere og underviseren.

Vil din klub have styrket træningsmiljøet med et skræddersyet forløb, så kontakt din [lokale badmintonkonsulent](#).