



De 10 bud

Version 2

Håndbog for Trænere

Indholdsfortegnelse

Trænerens 10 bud	3
Spillerens 10 bud	3

Håndbog for Trænere

Trænerens 10 bud

- 1 Mød i god tid.**
Så har du tid til at tale med folk samt orientere dig om bolde, trøjer, kampe og lignende.
- 2 Vær altid omklædt.**
Det giver en naturlig sikkerhed og autoritet.
- 3 Vær præcis.**
Tolerer ikke sløseri og ligegyldighed, med mødetider, materialer, og spillergrej.
- 4 Vær altid velforberedt.**
Hav evt. en huskeseddel.
- 5 Brug ikke for mange øvelser.**
Og husk, at øvelsernes sværhedsgrad skal passe til spillernes evner.
- 6 Vær sikker i træningsstoffet.**
Vær fortrolig med øvelserne og hav god orden i opstillinger.
- 7 Brug positive rettelser.**
Og husk at forklare årsagen til rettelserne.
- 8 Vær myndig.**
Men vær forstående. Spillerne har ikke altid evnen til at gøre det rigtige.
- 9 Hav lune - vær i godt humør.**
Husk, at det skal være morsomt at spille håndbold.
- 10 Gør ikke forskel - husk.**
Ved at behandle spillerne forskelligt, behandler du dem ens.

Spillerens 10 bud

- 1 Meld afbud til træning så tidligt som muligt**
Træningsøvelserne bliver lagt ud fra forventningen om et vist antal spillere. Er de ikke til stede, skal øvelserne ændres.
- 2 Meld afbud til kampe så tidligt som muligt**
Det er ubehageligt for holdet at få et vide, at der mangler spillere lige før en kamp.

Håndbog for Trænere

- 3 Vær omklædt og klar til træning til tiden**

Det er generende for både trænere og spillere, hvis opstillinger skal ændres, fordi der kommer spillere efter træningen er startet.
Ring, hvis du er nødt til at komme senere.
- 4 Vær opmærksom**

Der bruges dobbelt så megen tid på at forklare øvelserne, hvis de skal gentages, fordi man lige skulle snakke om noget andet med en medspiller. Dem, som har hørt efter, bliver trætte af at få det gentaget. Sidder du på bænken i kampene så brug tiden til at finde ud af, hvad du vil gøre, når du kommer i kamp igen.
- 5 Vær energisk**

En træt holdning smitter af på holdet. En energisk holdning smitter også af på holdet. Du bliver bedre, hvis du hele tiden prøver at blive bedre. Træner du i langsomt tempo spiller du også kamp i langsomt tempo. Det er jo det, du har trænet.
- 6 Hjælp dine medspillere i deres øvelser**

At være forsvarsspiller i angrebsøvelser er ikke spændende, men det hjælper angrebsspilleren til at blive bedre, hvis forsvarsspilleren er aktiv. Er du en sløv forsvarer, træner du dine medspillere i at komme forbi et sløvt forsvar. Er du aktiv, træner du dine medspillere i at komme forbi et aktivt forsvar.
- 7 Kom til træning selv om du er skadet**

Man kan godt lære noget fra bænken, hvis man ser, hvad de andre øver. Så ved du, hvad der trænes, når du vender tilbage.
- 8 Støt dine medspillere**

For at blive god skal man tro på sig selv. Alle laver fejl og alle er ikke lige gode. Får man hele tiden at vide, at man ikke gør det godt nok, mister man troen på sig selv, bliver usikker, og så går det helt galt. Opmuntrende ord til en holdkammerat er bedre end en opgivende holdning eller evig kritiseringen.
- 9 Lær dine medspillere at kende**

Når du ved, hvad hver enkelt spiller kan, er du bedre i stand til at spille sammen med ham/hende og udnytte hans/hendes evner til begges fordel.
- 10 Brug træningskampe til at træne og ikke så meget til at vinde**

Anvendelsen af træningskampe er til for at afprøve nye og gamle ting og se, om det virker eller skal forbedres. Det er mere forkert kun at lave ting man kan i stedet for at øve ting, man ikke kan.