

# ■■ VINTERTRÆNING UDENDØRS

## Den komplette guide – kvalitet, tempo og fællesskab

Vintertræning handler ikke om at overleve kulden. Det handler om at holde spillerne varme, aktive, trygge og motiverede – både fysisk og mentalt.

Hellere én kort træning med høj kvalitet end en lang, kold og stillestående.

### ■ Grundprincipper for al vintertræning

- 1 Kvalitet > kvantitet
- 2 Intensitet > forklaringer
- 3 Bevægelse > stilleståen
- 4 Fællesskab > perfektion
- 5 Hvis spillerne fryser — lærer de mindre.
- 6 Hvis tempoet er højt — holder kroppen varmen.

### ■ Påklædning – et fælles ansvar (alle årgange)

Lag-på-lag princippet:

- 1) Tyndt åndbart inderlag
- 2) Isolerende mellemlag
- 3) Vindtæt / vandafvisende yderlag

- ✓ Hue
- ✓ Handsker
- ✓ Halsrør eller buff

Trænerne går forrest — ingen undtagelser.  
Aftal påklædning tydeligt med forældre.

Før træning – minitjekliste:

- Fryser nogen allerede? Justér hurtigt
- Er der vind / is / hårdt underlag?
- Kan øvelserne gøres kortere og mere intense?

### ■■ Hvor meget skal man træne om vinteren?

U6–U8 (5–8 år)

30–45 min — 1 gang ugentligt

Fokus: leg, bevægelse, glæde

U9–U10 (8–10 år)

45–60 min — 1–2 gange ugentligt

Fokus: aktivitet, mod, gentagelser

U11–U12 (10–12 år)

60 min — 2 gange ugentligt

Fokus: tempo, småspil, beslutninger

U13–U15 (13–15 år)  
60–75 min — 2–3 gange ugentligt  
Fokus: intensitet, dueller, robusthed

U16–U19 (16–19 år)  
75–90 min — 3–4 gange ugentligt  
Fokus: kvalitet, tempo, ansvar

## ■ Opvarmning der virker i kulde

Undgå:

- Rolig jog
- Lange løb uden bold
- Stående forklaringer i ring

Brug i stedet:

- Bold fra første minut
- Fangelege med bold
- Reaktionslege (signal / farve / retning)
- Småspil 2v2 / 3v3

Målet er høj puls, kort tid i kø og mange aktioner pr. spiller.

## ■ De bedste øvelsestyper om vinteren

Små baner = mere varme og aktivitet

- 1v1 / 2v2 / 3v3 / 4v4
- King of the Court
- Overtal / undertal
- Afslutningsspil
- Små konkurrencer med point eller vinderbaner

Hvis pulsen falder — skift øvelse med det samme.

## ■ Trænerens mindset om vinteren

Forklar mindre — spil mere.

Ret i pauser — ikke midt i flow.

Accepter lavere teknisk kvalitet i frost.

Ros indsats, energi og mod.

Vinteren er ikke for perfektion — den er for vilje, robusthed og fællesskab.

## ■ Fællesskab – vinterens vigtigste fokus

Vintertræning handler også om at holde holdet samlet.

- Start og slut samlet
- Små holdkonkurrencer
- Humor og grin
- “Vi gør det her sammen”-følelse

## ■■ Eksempel: Vintertræningspas (60 min)

5 min — boldleg / fangeleg  
10 min — små konkurrencer  
30 min — småspil med rotation  
10 min — afslutningsspil  
5 min — fælles afslutning

Kort, intenst, varmt — ingen lange pauser.

## ■ Alternative løsninger i hård frost

- Kortere træning i højere tempo
- Flere små stationer
- Skifte mellem teknik, reaktion og små kampe

Hvis forholdene er risikable: hellere aflyst eller flyttet indendørs end en dårlig oplevelse for spillerne.

## ■ Gyldne vinterregler

Ingen står stille.  
Ingen fryser i stilhed.  
Ingen lange forklaringer.  
Alle går hjem med varme i kroppen — og et smil.