

Trænerguide – Den gode børnetræner

DEN GODE BØRNETRÆNER – FINTER GUIDE

At være børnetræner handler ikke om at vinde kampe. Det handler om at skabe glæde, tryghed og lyst til at spille fodbold i mange år.

HVAD ER EN GOD BØRNETRÆNER?

En god børnetræner ser barnet før spilleren, accepterer fejl som læring og udvikler mennesker – ikke kun spillere.

BØRNEFODBOLDENS GRUNDPRINCIPPER

Børnefodbold skal være sjov, legende, inkluderende og udviklende. Det er ikke voksenfodbold i miniature.

DE 10 GRUNDREGLER

1. Glæde før resultater
2. Alle er lige meget værd
3. Ros indsats
4. Fejl er læring
5. Tal børnesprog
6. Bolden i centrum
7. Leg er seriøs træning
8. Rotation på pladser
9. Tryghed før udvikling
10. Din energi smitter

DEN PRAKTISKE TRÆNERGUIDE

Før træning: planlæg simpelt og skab tryghed.

Under træning: 70 % spil – 30 % øvelser.

Efter træning: ros og positiv afrunding.

ALDERSGUIDE

U5–U7: leg og bevægelse.

U8–U9: driblinger og småspil.

U10–U12: let spilforståelse.

DEN VIGTIGSTE SÆTNING

Hvis børnene smiler, har du gjort dit arbejde rigtigt.