

Store træner-dag

Jeg var en ud af de 530 deltagere til **STORE TRÆNERDAG** på Brøndby Stadion. Da jeg ankommer, og vi finder frem til loungen, får vi udleveret et USB-stik, hvorpå den røde tråd, ungdomstræning mm. Ligger på. Store træner-dag er både for bredde- og elite-klubber. Det handler om den enkelte spiller og holdet som helhed. De nuværende trænere er Danmarks fodboldfremtid. Det er os der skal være med til at føre børnene op, og give dem en masse viden og læren.



"The **COACH** is the **Key**" var dette års hovedelement. Uden os trænere var fodbolden ikke noget. Vi er nøglen der skal dreje låsen op, og udvikle holdet. Det er vigtigt at vi som trænere, finder ud af hvad der er bedst for VORES hold, og hvilken måde de bedst lærer på. Kris Van Der Haegen, der er træneruddannelseschef fra Belgien, forklarer og fortæller omkring gode hold. Det er vigtigt at vi som klub, vænner børnene til at bruge bolden. Det handler om at finde kreativiteten frem og finde de sjove ting til børnene, for at gøre træningen mere spændende, så børnene ikke døser hen undervejs. Det er vigtigt vi giver børnene den frihed der skal til, så de bliver vant til at færdes på en bane. Tag børnene med ind i en hal, læg en madras på gulvet og lad dem lave saksespark. De lander blødt og de vil ikke komme til skade. Læg en bom og lad dem hoppe så højt de kan. Væn dem til de basale ting der er i fodbold. Når vi så først er kommet i gang med den rigtige træning, så skal vi tage de ting med fra træning til kamp. Vi skal bruge trekanterne i kamp, vi skal bruge øvelsen, alle de basale ting, har vi til opgave som trænere, at føre videre ud i kamp. Kun træning giver god kamp. Når det så er sagt, handler fodbold om kommunikation. Uden kommunikation, går det i kaos. Det er vigtigt at spillerne står sammen på banen og hjælper hinanden op og støtter hinanden. Det er vigtigt, at når man har taget et valg, så fastholder man det valg. Et valg skal gøres helhjertet og ikke halvhjertet.

Morten Olsen var selvfølgelig også til stede. Han snakker i cirka et kvarter. Han fortæller os om, hvor vigtigt det er, at vi bygger spillerne op fra bunden. At vi lærer dem de basale ting, så de er klar til at starte på deres drøm, hvis det er det de vil. Uanset om man er bredde- eller elite-spiller, er de lige vigtige. Uden alle de "små fødeklubber", ville der ikke være noget landshold. Et sted skal spillerne starte, og det er der de "små" klubber kommer ind. De lærer dem op, og gør dem klar til at komme videre. Det er her de store klubber, med større muligheder må træde til og videreudvikle talenterne.



Herefter skulle vi ud og se nogen træningspas. Heriblandt var de første u17. I det træningspas lavede de noget kampspil, med en 3:3:2 opstilling. Der var en sekskant stillet op, og her laver de pasninger til hinanden rundt i sekskanten, indtil de når langsiden og her stikker den ene en dybdebold af sted, og her er der 3 zoner. Kris fortæller dem hvilken zone de skal skyde fra. Er det zone 1 de skal skyde fra, er det cirka 15 meter fra baglinjen, er det i zone 2, er der cirka 13 meter at afslutte på, og er det zone 3, skal man helt ned til baglinjen og slå den indover. Denne øvelse voldede spillerne utrolig mange problemer, da de ikke trak ned i den rigtige zone, og glemte at spille med hurtige pasninger og touch. Hos u12 så det ret anderledes ud. Her øvede de en 1:1 situation og flere situationer med 2:2 osv. Derudover lavede de en dribble øvelse i en firkant, som



også fungerede super godt og tempoet var højt 99% af tiden. U12 spillerne havde et højt niveau og løste opgaverne rigtig godt.

U15 havde også et højt niveau. Til deres træningspas lavede de en firkant hvor de spillede 6:2, som de klarede rigtig godt, selvom at de f.eks. kun måtte have et touch i midten, men to touch på siderne. Herudover spiller de noget interval kamp med tre hold. Det scorende hold skulle løbe ud, og det

hold, der stod som bander rundt om hele banen, skulle løbe ind.

Der var høj intensitet hele træningspasset igennem, og alle spillere gjorde det rigtig godt. Trænerene Kris Van Der Haegen og Albert Capellas, forklarede godt igennem hele træningspasset, og sørgede for at vi alle forstod meningen med øvelserne, selvom de måske så kedelige ud.

Alt i alt var min oplevelse til STORE TRÆNERDAG rigtig god, og det er helt klart tiden værd!

- Rebecca Brincker.