

## Tips og triks

1. Ha små og differensierte grupper! Etterstreb å ikke være mer enn 8 spillere på hver gruppe.
2. Bruk kjeglene for det de er verdt. Det er mye lettere å forstå en øvelse om kjeglene er fargekodet og har lik eller logisk avstand.
3. Alle øvelser bør være spillbasert (realitetsorientert) og med valg. Unngå så langt som mulig isolerte øvelser uten valg.
4. Stiller du uforberedt eller med få trenere til treningen? Gå heller for mer smålagsspill enn å finne på øvelser på sparket. I smålagsspill får man alle elementer av fotballen.
5. Tenk over hva du kommuniserer. Ditt engasjement smitter over på spillerne, viser du at du vil være der og at det dere gjør er kjekt vil spillerne fort oppleve det samme. Dette går både i positiv- og negativ-retning.
6. Vis som det du vil se! Når man viser en øvelse må man vise med samme engasjement og intensitet som du vil ha fra spillerne dine – de kopierer det du viser, ikke nødvendigvis det du ønsker å se.
7. Vær konstruktiv i tilbakemeldingene. Skryt mye, men ikke for alt. Ros når spillerne prøver å gjøre noe med ballen, ikke når de bare sparker vilkårlig. Bruk navn og si *hva* de gjorde bra.
8. Bruk ballsentral! Stå med mange baller rundt deg, når ballen går ut av spill setter du i gang en ny umiddelbart. På denne måten slipper man å miste mye tid til ballhenting og stopp i spillet.
9. Utnytter vi potensialet i trenerteamet? Hvem er gode på hva? Spill på hverandres styrker.
10. Bruk foreldrene. Alle kan bidra med noe, man kan hente baller, trøste, sette opp kjegler osv. Alle er ikke nødvendigvis fotballtrenere, men alle kan hjelpe å gjøre treningen bedre. Involver dem tidlig, da er det mindre skummelt.
11. Still forberedt. Jo mer forberedt man er jo bedre blir treningen. Del inn i grupper på forhånd, vit hvordan man skal fordele seg på banen.
12. Vær tilgjengelig. Som trener er man en tillitsperson for barna. Ikke vær den siste som kommer og første som går. Vær der litt før og bli igjen litt etter, det er ofte noen som trenger å prate litt.
13. Ha en konstruktiv dialog i trenerteamet. Ta dere tid til å diskutere problemstillinger etter økten. Hva var bra? Hva kan vi gjøre annerledes neste gang?
14. Still spørsmål heller enn å gi instruksjoner. Man får en synlig men kortvarig effekt av instruksjoner. Still heller spørsmål, på denne måten må spillerne reflektere selv og læringen blir større. Man må lære dem å finne løsninger. Gi gjerne gode hint, men la spillerne komme med svaret.
15. Vær kortfattet. Spillerne klarer sjelden å lytte lenge av gangen, gi korte og presise beskjeder.
16. Sett i gang! Om spillerne ikke følger med etter 2 minutter hjelper det sjelden å prate i 2 minutter til. Sett heller i gang og jobb videre derfra.