



# 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 kamp så tidligt som muligt.**

Det er ubehageligt for holdet at vide, at der mangler spillere lige før kamp.

## **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. Sider 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.

## **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 selvom 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 kritiseren.

## **9. Lær dine medspillere at kende.**

Når du ved, hvad hver enkelt spiller kan, er du bedre i stand til at spille sammen med hende og udnytte hendes evner til

## **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.