



TRÆNERSPIREN

Modul 1



Trænerspiren



Består af:

- Modul 1 - Opbygning og afvikling af stationstræning (3 timer)
 - Teori og praktik
- Modul 2 - Planlægning/opbygning af træning (3 timer)
 - Teori og praktik
- Modul 3 - Afvikling af træning og supervision (3 timer)
 - Praktik

Kursets formål – modul 1 og 2



- At blive præsenteret for indhold, organisering og pædagogik målrettet til et børnevenligt fodboldmiljø
- At tydeliggøre stationstræningens styrker
- At få viden om, hvad der kendetegner et børnevenligt fodboldmiljø



Hvad skal vi lære på modul 1?



- Hvordan man organiserer og afvikler børnetræning som stationstræning med fokus på spillerudvikling
- Viden om og vejledning om den dygtige børnefodboldtræner
- Holdninger & Handlinger: Trænings- og kampmiljø

Træneradfærd



Træneren...

- Placerede sig hensigtsmæssigt
- Lykkedes med organiseringen af stationstræningen
- Udtrykte sig klart og præcist
- VISTE, hvad der gerne skulle opnås med øvelsen
- VEJLEDTE undervejs og foretog stop i øvelsen
- Var gennem stemme og kropssprog engageret
- Gjorde som hun sagde, holdt fast i temaet
- Anerkendte
- Fangede alle spilleres opmærksomhed
- Gav spillerne tid til at fordybe sig
- Var modtagelig på spørgsmål fra spillere
- Evnede at få træningen til at hænge sammen
- Gav spillerne mulighed for selv at finde løsninger
- Viste interesse for alle spillere

”En dag til træning...”

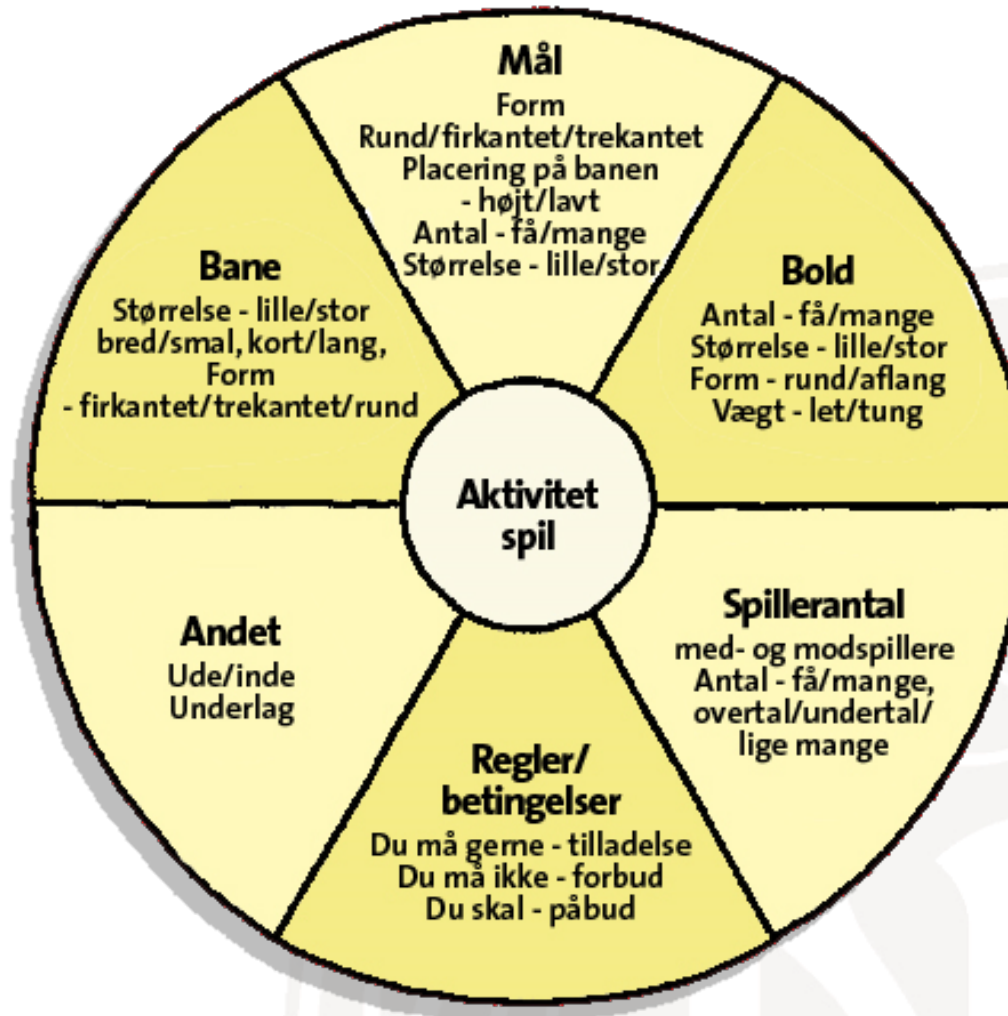


0. Forberedelse af stationstræning
1. Klargøring af stationer...
2. Fælles start... det styrker fællesskabet!
 - Sig goddag og begynd med en leg, eller mig-og-bolden-aktiviteter.
 - Fordeling af spillerne
 - Intro af de forskellige stationer (på den enkelte station)
3. Stationstræning – traditionel afviklingsform
 - Spillerne deles i grupper på ca. X
 - X stationer med X forskellige aktiviteter
 - Der roteres hvert X. min. (én styrer tiden)
4. Fælles afslutning ... det styrker fællesskabet
 - Respons på dagens træning – vær tålmodig /lyt / smil
 - ”Glæder mig til at se jer næste gang” (anerkendelse af fællesskabet)

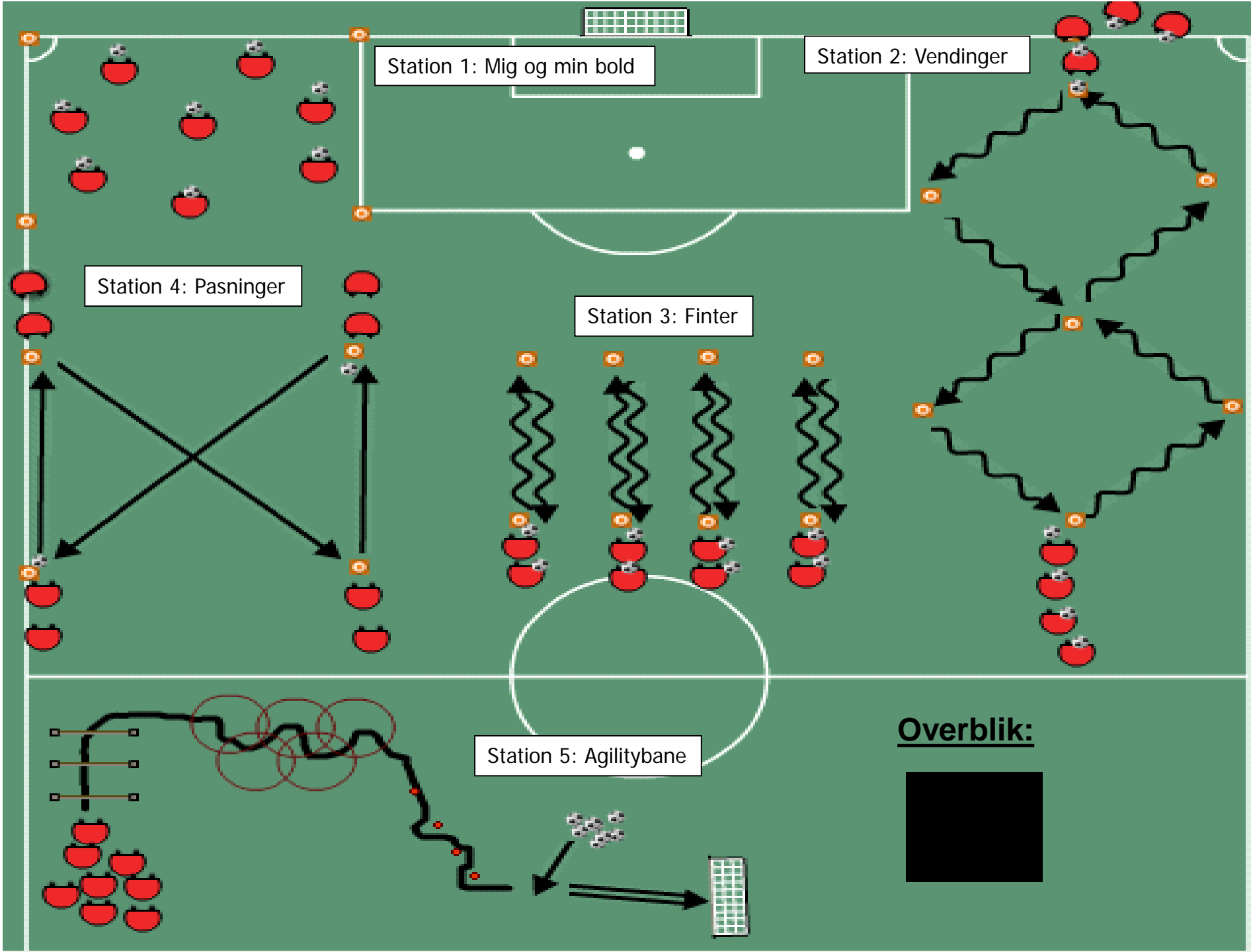
Organisation



Under
forberedelserne



Tilpas under
træningen



Overblik:



Stationsmodellens styrker



- Træne i hele årgange i store klubber
- Træne med flere årgange i mindre klubber
- Trænerteams – vi-kultur, klubfølelse, en investering
- Opfylde kravet om dygtige trænere til ALLE
- Niveauer kan træne sammen og på tværs af årgange, køn og interesse
- 25 % - 50 % - 25 % princippet



Stationsmodellens styrker



- • Ligeværdighed
 - Medbestemmelse
 - Forældreinvolvering
 - Social ansvarlighed – klubfølelse / en investering
- Fokus på spillerudvikling og -glæde

Stationstræning – hvordan?



Forberedelser til stationstræning

Generelt omkring stationstræning gælder det, at der skal tages stilling til:

- Stationsindhold?
 - (mål – hvad skal spillerne bibringes/opleve)?
- Gruppekonstituering?
 - ud fra hvilke kriterier (køn, temperament, selvvalg, samarbejde, selvforvaltning, socialt, fysisk, færdigheder...)
- Antal spillere pr. station?
- Antal spillere og trænere?

Stationstræning – hvordan?



Forberedelser til stationstræning – fortsat

Generelt omkring stationstræning gælder det, at der skal tages stilling til:

- Antal stationer?
- Varighed pr. station?
- Hvordan introduktion/fremvisning på de enkelte stationer?
- Rotation:
 - fx halvdelen **med** uret og halvdelen **mod** uret, så eleverne løbende blandes eller via et klippekort, eller som stjerne- løb, gruppevis og homogene, eller individuelt

Stationstræning – hvordan?



Forberedelser til stationstræning – fortsat...

Generelt omkring stationstræning gælder det, at der skal tages stilling til:

- Spillermedbestemmelse (frys-coaching, lektier, stationsdesigne)
- Sparring?
 - som coach, som instruktør, vejledende eller blot efter behov/ ønske.
- Fælles evaluering
 - erfaringer, tilkendegivelser, klogskab, forslag, lektier...

Stationstrænings styrker



Mange stationer = Stor variation, kort tid på hver

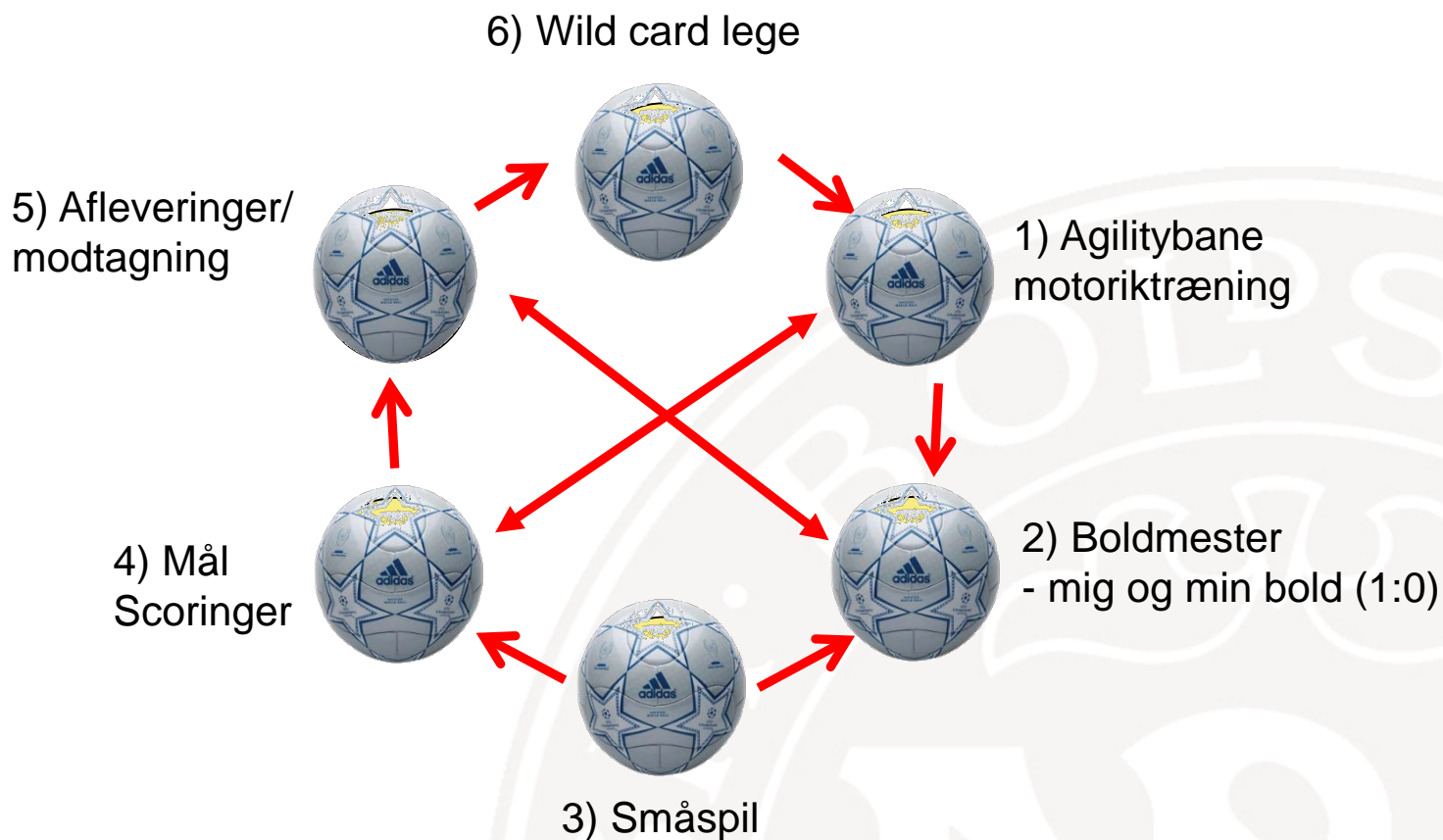
Færre stationer = Fordybelse

Mindre grupper giver større intimitet og tryghed

Der ligger meget læring gemt i at spillerne selv kan forvalte en enkelt station ind imellem – indre motivation, at kunne holde sig selv i gang

Stationstræning med de 6 boldtemaer

Traditionel afvikling



Stationstræning

6 fodboldtemaer



Agility - motorik og koordinationsbane

- At lave en bane, hvor der øves basale motoriske færdigheder og koordinationsudfordringer, primært med bold. (store og små kegler, ringe, stænger, mål, modtager...)

Småspil

- Lille bane med 2 eller 4 små gerne netmål og uden keepers, hvor det lille antal spillere om en bold sikre mange boldberøringer til ALLE.

Styrker:

- Alle kan deltage over hele banen
- Stor involvering – det at opleve man kan deltage uanset forudsætninger
- Der scores mange mål
- Ved fire mål øges vendinger
- Gradvis spilforståelse

Aflevering/modtagning

- Hvordan sparke præcist til bolden så den rammer en medspiller og
- Hvordan modtage en bold så jeg hurtigt kan aflevere bolden videre, sparke på mål eller finte.

Mål

- Der fokuseres på forskellige sparkeformer på mål (evt. også heading) og det gøres både formelt med tid til fordybelse og i mere stafet- og konkurrencelignende former (1mod1, kamp, målfest, helflugtere, til højre i målet...)

Boldmestring – 1000 boldberøringer

- At skabe rum med mulighed for mange boldberøringer på alle mulige måder. Gerne en bold pr. spiller til tricks og finter

Wild card

- Stor medbestemmelse og mulighed for lektier.
- Her tænkes på;
 - a) løbe-/fange- og andre lege/spil udfordringer (som ikke nødvendigvis har direkte forbindelse til fodbold)
 - c) konditionskrævende station for de større...
 - b) eller den station der uddeles som opgave til spillere.

Eksempel på stationstræning med 36 spillere

8 min. pr. station, 6 spillere pr. station

Tema: "Alsidedhed med "1000" boldberøringer til ALLE"



Velkomst

10 - 15 min.

Fælles start på træningen

- at berøre bolde med forskellige kropsdele gerne rytmisk og grine
- fangeleg m/u bold

Station 1

2 og 2 sammen om en bold

- at dribble, vende m. bold aflevere, modtage, finde på sammen ved skiftevis at dribble til og fra et fikspunkt og hjem igen.

Station 2

Aflevering og modtagning

- Med makker.
- Yder-, inderside, fodballe langs jorden, i luften inderside, snøre-bånd, hoved, bryst...

Station 3

Spil 2 mod 2

- til to små mål og der må scores i begge mål. Alle spurter i den bane-ende der ikke blev afsluttet ved.

Station 4

Målfest i 2 hold

- Der dribles til kegle 10m før mål, afslutter – hvor mange mål score holdet?
- Evt. kun med lodret vrist...

Station 5

Teknik-motorikbane

- 1 bold pr. spiller motorisk/teknisk-udfordring på alle langsider.
- Byggeklods-afvikling med spillerinvolvering

Station 6

Spil 3 mod 3

- til fire små mål ingen er keeper - alle deltager på hele banen som er 20m lang x30/40m bred afhængig af alder og kunnen.

Tak for i dag

5 -10 min Fælles afrunding med

- feedback, anerkendelse og glæder mig til næste træning sammen med jer.
- evt. wildcard
- evt. lektier
- evt. beskeder også fra forældre



Læringsmetode

”Et konkret billede er bedre, end 1.000 ord”

- Vis, hvordan det skal gøres !
- Arbejd med få momenter ad gangen
- Giv udfordringerne tid



Trænerens færdigheder / stil



Under introduktion af øvelser skal træneren:

- Placere sig hensigtsmæssigt
- Tale kort – klart – præcist
- VISE – forklare – VISE
- Fange alles opmærksomhed på den glade måde.

Trænerens færdigheder / stil



Under træningen:

- Gives personlig vejledning med måde
- Gives spillerne mulighed for selv at finde løsninger
- Anvendes frys-metoden
 - dvs. stop spillet og spørg til muligheder / lad dem vise dem
- Holdes fast i det valgte tema med hensynstagen til situationen
 - giver sammenhæng og struktur = tryghed.

Trænerens færdigheder / stil



Under træningen – fortsat:

- Anerkender – tålmodighed og optimisme er stemningen.
- Træningsmod vedligeholdes.
- Vær bevidst om egen personlighed og adfærd:

Stemme, kropssprog, humør, engagement, spørgende, støttende, selvforvaltende eller instruerende afhængig af situationen og formålet

På børnenes præmisser og niveau



- Det er vigtigt, at understrege, at børn uafbrudt lærer sig noget – også uden voksenindblanding!
- Ethvert barn er unikt, dvs. noget for sig selv, som skal lykkes blandt andre.
- Det er vigtigt, at børn møder den træner og den forældregruppe, der både tilgodeser personen og holdet.



På børnenes præmisser og niveau



- ”Som voksne tror vi, at barnet vil roses for sin præstation. Der tager vi fejl. Barnet vil gerne, at vi tager del – at vi deltager undervejs”.
- Børn er hverken mentalt, følelsesmæssig, socialt eller fysisk små voksne, og skal derfor heller ikke trænes som voksne.
- ”Det at spille fodbold skal stimulere til udvikling af barnets motoriske, fodboldmæssige, sociale, følelsesmæssige og personlige potentialer”.

Et godt træningsmiljø



Trivsel

- Tryghed / tillid
- Spiller- og spilglæde
- At lykkes både som person og spiller
- Social ansvarlighed:
 - fællesskabsfølelse
 - kammeratskab
 - forældreengagement

Træningsmiljøer



ANE-adfærd

- Anerkendende
- Nysgerrigt
(træningsmod)
- Eksperimenterende

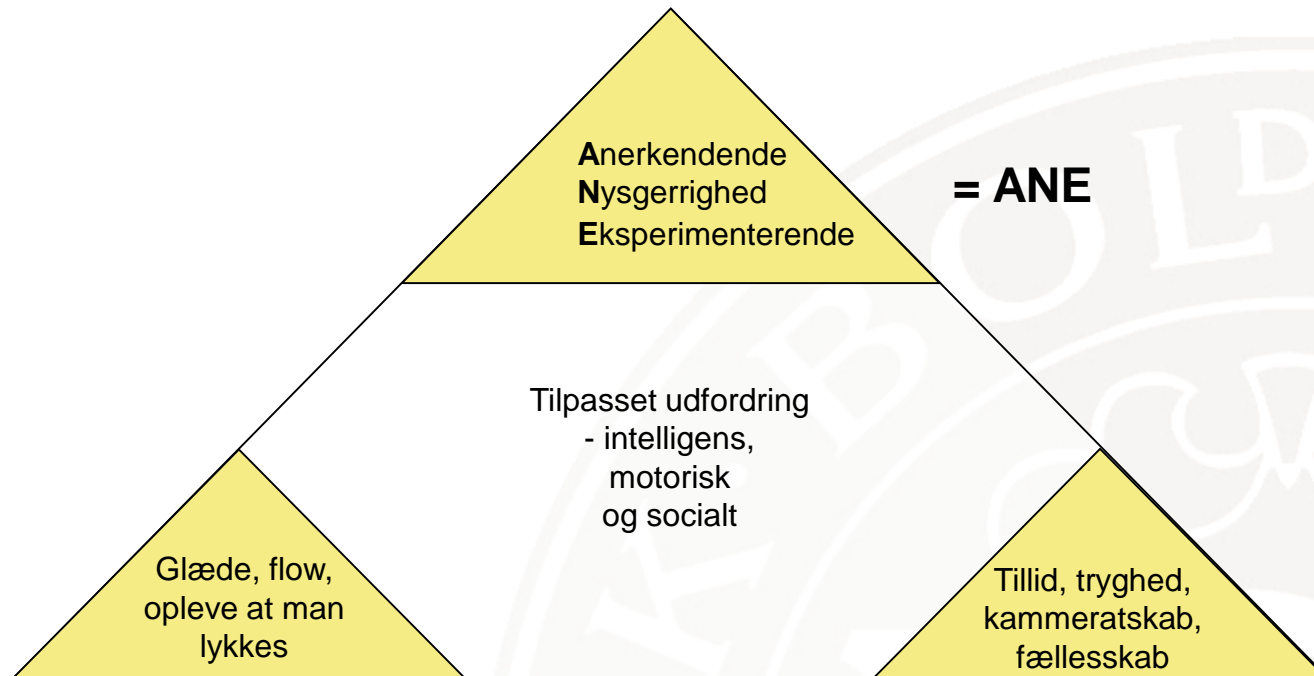
BOB-adfærd

- Belærende
- og
- Bedrevidende

Et godt træningsmiljø



Varig fodboldinteresse skabes ved at du som træner mestrer:



Træningsmiljøet =



- ANE
 - Lyttende
 - Opdagende
 - Venskabelig
 - Stille målrettede individuelle krav
 - Medbestemmende / stimulere til spilintelligens
 - Refleksion over egen praksis
 - 25 – 50 – 25 % - miljø
- *Og IKKE regelbaseret, eksternt korrigerende, irttesættende etc.*

Spillerudvikling og –glæde



- Slut med trænere, der kun fokuserer på kampresultater
- Slut med turneringer
- Slut med små børn på store baner
- Slut med mange spillere om en bold
- Slut med at adskille kammerater fra hinanden
- Slut med forstyrrende tilråb fra forældre og trænere på sidelinje (Play Station adfærd)

Spillet spilles fremover på børnenes præmisser i et børnevenligt miljø



Spillerglæde

Trænerens store betydning



Børn spiller ikke fodbold for sjov, men fordi det er ER sjovt

”Vi tror på, at trænerne har stor indflydelse på fastholdelse af børn og unge i Danmarks nationalsport” (kilde: H&H s. 112)

Det skal være sjovt - på børnenes præmisser



Hvorfor spiller barnet fodbold?

- for at opleve det ER sjovt
- for at være involveret
- for at lege med den lille runde kugle
- være en del af et fællesskab
- venskaber



På børnenes præmisser

Vi skal møde spillerne, der hvor de er!



Børn har

- behov for sikkerhed
- behov for nye oplevelser og erfaringer
- behov for bekræftelse
- behov for ansvar
- behov for at lege og spille
- behov for at være sammen med andre
- behov for at bevæge sig
- behov for at leve i nuet
- behov for variation
- behov for at blive forstået og inddraget

De 10 trænerbud



Trænerbud	Fordi...
At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
At opvarmningen foregår med bold	Børn skal ikke løbe rundt om en bane uden bolde.
At der er en bold til <u>hver</u> spiller	Til brug for bl.a. jonglering, fodarbejde og boldkontrol.
At spilleren er i centrum	Hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har de krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt.
At der spilles på små områder	Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 spillere i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
At der er en god stemning	Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men ikke til mobning.

De 10 trænerbud – fortsat



Trænerbud	Fordi...
At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle ens tekniske færdigheder på er, at have så mange boldberøringer som muligt.
At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
At udvikle spilintelligens	<p>Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp, ved både positive og negative tilråb.</p> <p>Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer.</p> <p>En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik mm., men lader dem selv finde løsningerne.</p>

Et godt læringsmiljø fremmer selvtillid, selvværd og tillid



SELVTILLID (at være god til noget)

Selvtillid handler om, at man er selvsikker på, at man er god til noget bestemt. F.eks. til at sparke indersider, at være læge, at være træner.

SELVVÆRD (ens selvopfattelse)

Et højt selvværd er kendetegnet ved, at man har en selvopfattelse af, at man er god nok som menneske og en opfattelse af, at man er accepteret.

Selvværd handler om udviklingen og vedligeholdelsen af sin integritet, altså den værdi man sætter på sig selv som menneske.

TILLID (tryghed mellem personer)

Tillid handler om det at stole på et andet menneske, på en sådan måde, at man er tryk ved personen og at personen er med til at pleje ens selvværd – man er tilfreds med sig selv.

Det gode venskab bygger på tillid, og tillid er kendetegnet for det gode venskab.

Tydelighed omkring trænings- og kampmiljø



Det er vigtigt, at skelne mellem
kamp- og træningsmiljø for at fremme
både spillerudvikling og spilglæde.

- både i små og store klubber

De gode børnekampe



Tilpasset baner og spillerantal

Kamp:

3 mod 3

5 mod 5

8 mod 8

Træning:

1 mod 1 2 mod 1

2 mod 2 3 mod 2

3 mod 3 4 mod 3

4 mod 4



Den gode kampoplevelse



Mindre baner og færre spillere

Stor involveringsgrad til ALLE:

Stimulere spillerudvikling:

- Udvikler i høj grad færdigheder i:
løb med bold, aflevering – modtagning, afslutninger, erobringsspil →
og holdoplevelse og

Den gode kampoplevelse



Mindre baner og færre spillere

Stor involveringsgrad til ALLE:

Stimulere spillerens spilintelligens fra lille:

- evnen til at opfatte, vurdere og beslutte hvad der vil være muligt og godt at gøre i den givende spilsituation (overskuelighed).

Et godt kampmiljø for alle

Lighedsprincip



- Alle stævner skal være lige vigtige i børnenes opfattelse
- Alle begynder inde til kamp efter tur
- Børn skal ikke sættes af holdet
- Ingen fast målmand
- Ofte nye hold
- Findes kun indskiftningsspillere
- HAK-princippet
- Bagud med 3 mål betyder en ekstra spiller på banen

Alle spiller i
mindst

Halvdelen Af
Kampen

"HAK"

Hvad lærte vi om i dag?



- Organisering og afvikling af børnetræning som stationstræning med fokus på spillerudvikling.
- Hvordan er/bliver jeg den dygtige børnefodboldtræner
- Holdninger & Handlinger: Trænings- og kampmiljø
- Ved du, hvordan du gør?