



TRÆNERSPIREN

Modul 3



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 3



- At forberede og gennemføre egen træning efterfulgt af en evaluering
- At give mulighed for at reflektere med omkring andres træning

Hvad skal vi lære på modul 3?



- At kursisterne udfører Vis – forklar – Vis –træningsmetoden
- At kursisterne udfører træning med medier ud fra et givet tema
- At kursisterne bliver klogere på egne handlemuligheder som træner på banen

Træningsmetode



Et billede er bedre end 1.000 ord

VIS – FORKLAR – VIS

Fodbold er leg med en bold



- Leg på de rette præmisser
 - altid med udgangspunkt i deltagernes formåen og alder.
- Fodbold er let som en leg
 - barnet skal opleve, at det lykkes med bold gennem udfordring.
- Legen kræver tilpas med udfordring, hverken for svært eller for let.
- Leg er kendetegnet ved glæde og at man glemmer tid og sted

Fodbold er leg med en bold



- Leg er både læring, træning og konkurrence
- Legen i sig selv er det lærende element
- Konkurrence skal anvendes som et vinder-vinder element
- Legen giver mulighed for spontanitet og udfordring
- Legen stimulerer børns behov og ønsker



Hvad er leg?



- Leg er en fællesbetegnelse for underholdende aktivitet
- Når børn leger kan legen have det mål at optræne motorikken samt at lære om sig selv og omverdenen – leg er udviklende.
- I leg i modsætning til andre former for spil, forhandles reglerne undervejs, og legen bliver fælles udvikling og selvstændighed
- Legens formål er ikke at finde en vinder, men at spillerudvikle
- Leg er en følelse
- Leg er aldersløs – blot skal legen tilpasses deltagernes forudsætninger

Leg kan opdeles i kategorier



- Rollebaserede lege
- Regelstyrede lege
- Konstruktionslege
- Fysisk betonedede lege
- Samlelege

Fælles for de regelstyrede lege er at de har faste regler, som ikke er til konstant forhandling.

Leg og konkurrence

- Modsætning eller gensidigt afhængige elementer ?



- *Må vi slet ikke vinde længere?*
 - *Jo, alle vinder (måske på skift), når vi leger*
- *Kan man vinde en leg?*
 - *Man kan i hvert fald ikke tabe!*
- *Kan man lege (i) en konkurrence?*
 - *Man kan i hvert fald ikke konkurrere i en leg*

Det vigtige er, at alle har det sjovt med legen.

Der kan godt være mere end 1 vinder pr. leg.

Leg kan være en konkurrence med sig selv.



Legens 10 kvaliteter



- 1 Giver tilpas aktivitet/udfordring til alle
- 2 Passer til spillernes udviklingstrin
- 3 Er hurtig at organisere
- 4 Er nem at videreudvikle
- 5 Har letforståelige regler
- 6 Giver mulighed for social udvikling
- 7 Legen stimulerer til fysisk aktivitet
- 8 Er spændende, sjov og afvekslende
- 9 Skal tages alvorligt af de voksne (overholde regler m.v.)
- 10 Alle kan deltage



Hensigten med legen



- Leg og læring
- Forskellige legetyper.
- Udvikling af en leg

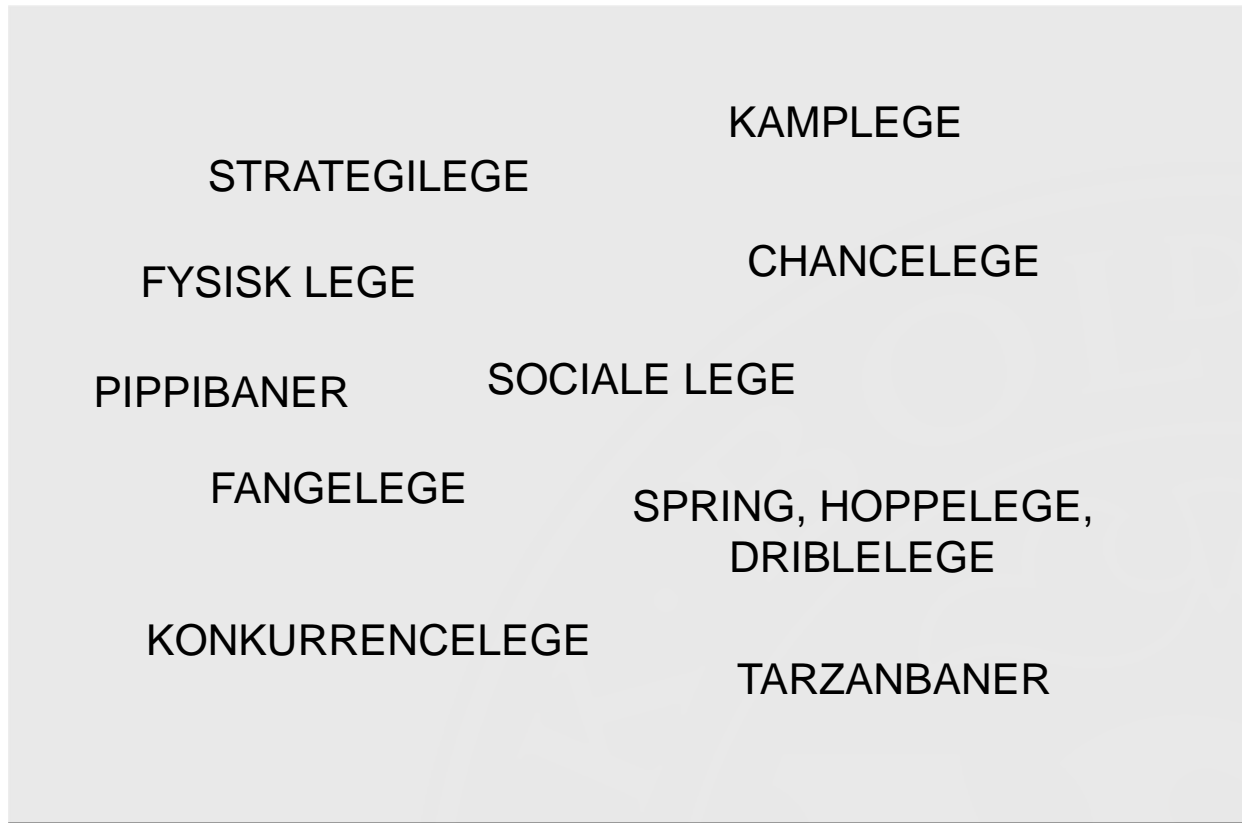


Leg og læring



- A. En leg kan af træneren benyttes som en enkeltstående aktivitet med legen/aktiviteten som det primære.
- B. Legen kan også benyttes til bevidst læring fra trænerens side, mens legen i sig selv stadig er målet for spillerne.
- C. Legen kan bruges som et middel til læring, hvor målet er synligt for både træner og spillere.

Legetyper og læring



Legetyper og læring



Legetyper	Udvikling
Fangelege	Behændighed Løbefærdigheder
Boldlege (m. fod)	Driblinger Vendinger Standning
Boldlege (m. hænder)	Placeringsevne Sammenspil Kaste, gribe
Skudlege	Sparketeknik, fart i bold

Legetyper og læring



Legetyper	Udvikling
Sociale lege	Morskab, fællesskabsfølelse, samarbejde, lykkes sammen
Kampelege	Kropsbeherskelse Kropsbevidsthed Styrke
Spring- og hoppelege	Balance Behændighed Motorik og koordination

Udvikling af en leg

- den klassiske leg ståtrold til fodbold-ståtrold



Beskrivelse

- Ståtrold er en tag-fat/fangeleg
- Legen er bedst på et afgrænset område
- En fanger ”rører” én af de øvrige, den fangede skal blive stående og kan kun blive løst ved berøring af en ikke-fanger
- Legen kan leges på tid, eller ved at fangeren skiftes, når han har fanget ”X” antal.



Udvikling af en leg

- den klassiske leg ståtrold til fodbold-ståtrold – fortsat

Udvikling 1

Alle undtagen fangeren dribler med en bold.
Tilfangetagne løses ved at bolden bliver trillet/spillet mellem benene på dem.

Momenter

Dribling, retnings skift,
orientering, hjælpsomhed etc.

Udvikling 2

Fangeren har også en bold, dvs. alle dribler nu.
Tilfangetagne løses ved at deltage i 1-2 aflevering.
Hvis den mislykkes er begge spillere fanger.

Momenter

Pasning, præcision, orientering, gribe,
kaste og sparke, samarbejde.

Udvikling 3

Man bliver en ståtrold hvis fangeren tager ens bold.
Man befries ved at frie trold kravler mellem ens ben med sin bold. Befrieren har helle så længe.

Momenter

Dække sin bold, dribble, kravle,
hjelpsomhed og orientering.



**BØRNEFODBOLD KAN
TRÆNES OG ØVES**

**MEN BØR
FØRST OG FREMMEST LEGES**



**Du holder ikke op med at lege,
fordi du bliver gammel...**

**Du bliver gammel,
fordi du holder op med at lege.**

**Ungdommelighed er ikke en fysisk
tilstand, men en mental indstilling.**

De 4 praktiktemaer



De fire temaer til uddelegering:

Gruppe 1) Leg med bold

Gruppe 2) Teknikbane med bold

Gruppe 3) Boldmestring som leg

Gruppe 4) Aflevering-modtagning