



EN DEL AF
NOGET STØRRE

C1-TRÆNER

TRÆNEREN SOM HÅNDVÆRKER

Modul 2

DBU Træneruddannelse



Oplevelser i relation til:

- Fodbold som et kaospil

Erfaringer som hjælper for spillerne i deres valg af løsninger via...

- Spilhjulet
- Frys/Stop (spørgsmål, feedback, billede)
- VIS – forklar – VIS
- Observation af spillet/spilleren
- Principper og aftaler
- Andet?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

PRAKTIK 3



Observationsopgaver – fokus på spillerne

Forudsætninger for udviklings- og læringseffekt:

1. Arbejder spillerne med at finde løsninger selv? – og hvad gør træneren?
2. Hvordan håndterer spillerne fejl? – og hvad gør træneren?
3. Tør spillerne at træffe egne selvstændige valg? – og hvad gør træneren?
4. Hvad motiverer spillerne? – og hvad gør træneren?



Observationsopgaver – fokus på træneren

Forudsætninger for udviklings- og læringseffekt:

1. Møder træneren spilleren som et individ?
2. Tilpasser træneren opgaven til den enkeltes forudsætninger?
3. Hvilke forudindtagede forventninger har træneren til spillerne?
4. Hvordan arbejder træneren med at skabe en tillidsrelation til spillerne?



Opfølgning på Praktik 3

Hvad hæftede du dig ved under observationsopgaven med:

- Spillerfokus
- Trænerfokus



EN DEL AF
NOGET STØRRE

DAGENS PROGRAM



Velkomst og siden sidst

Praktik 3

Dagens program

Formål

Læring og udvikling

Basale forudsætninger for lærings- og udviklingseffekt

Fodbold som et kaospil

Træneren som håndværker

Trænerens egen adfærd og handlinger i praksis

Observation

Værktøjer i praksis

Viden om basale forudsætninger for udviklings- og læringseffekt

Praktik 4



Målet for kursisten med C1 – Modul 2

At du opnår kendskab til:

- Basale forudsætninger for udviklings- og læringseffekt
- Træneren som håndværker
 - Egen adfærd
 - Læringsværktøjer

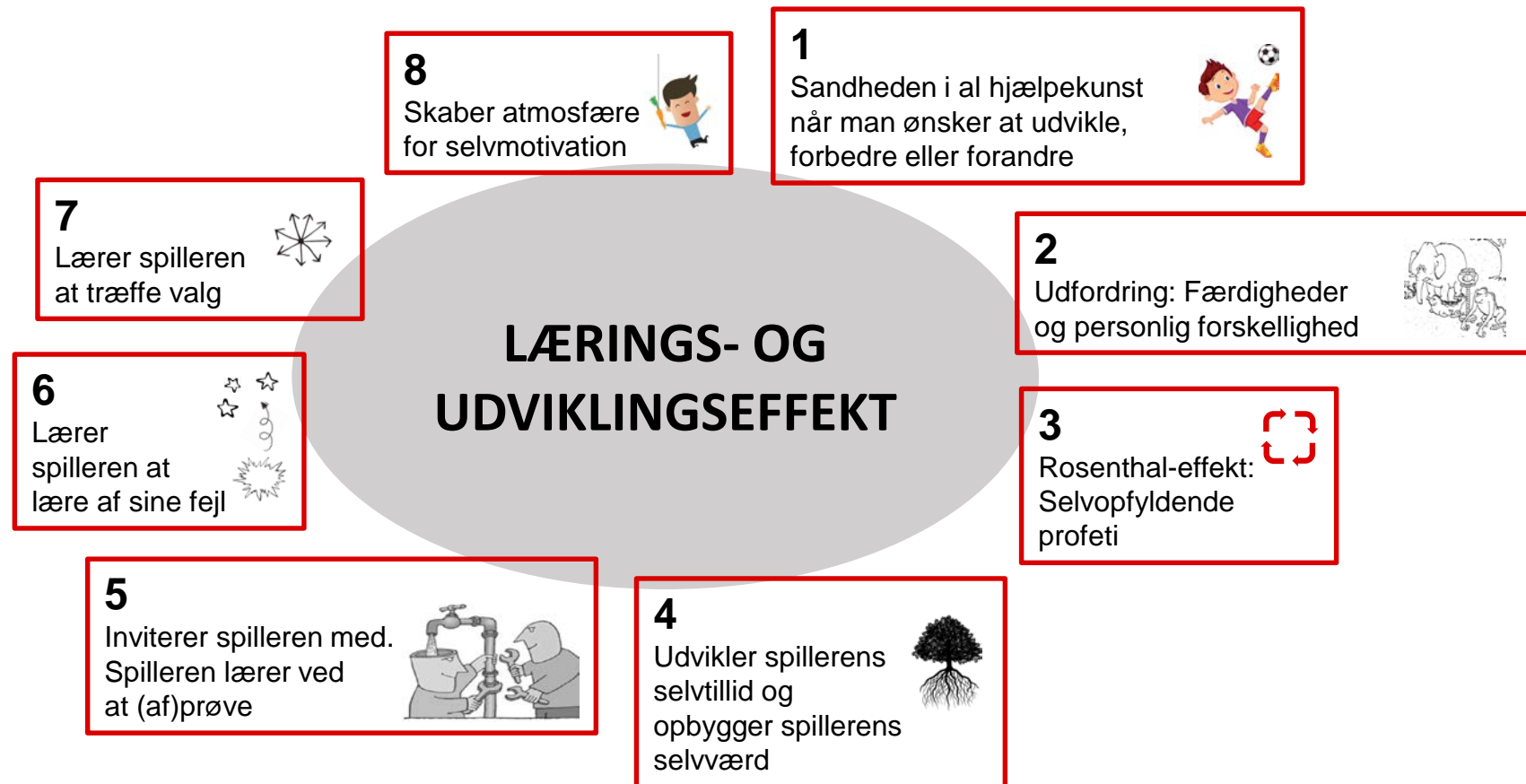


EN DEL AF
NOGET STØRRE

LÆRING OG UDVIKLING



Basale forudsætninger for lærings- og udviklingseffekt





Forudsætning 1

Sandheden i al hjælpekunst

Den danske filosof Søren Kirkegaard udtrykker sig om læreprocesser på følgende måde i sit kendte citat fra Wilhelms brev 2:

"... at man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde personen der, hvor personen er, og begynde der. Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst."

Træneren som spillerens hjælper

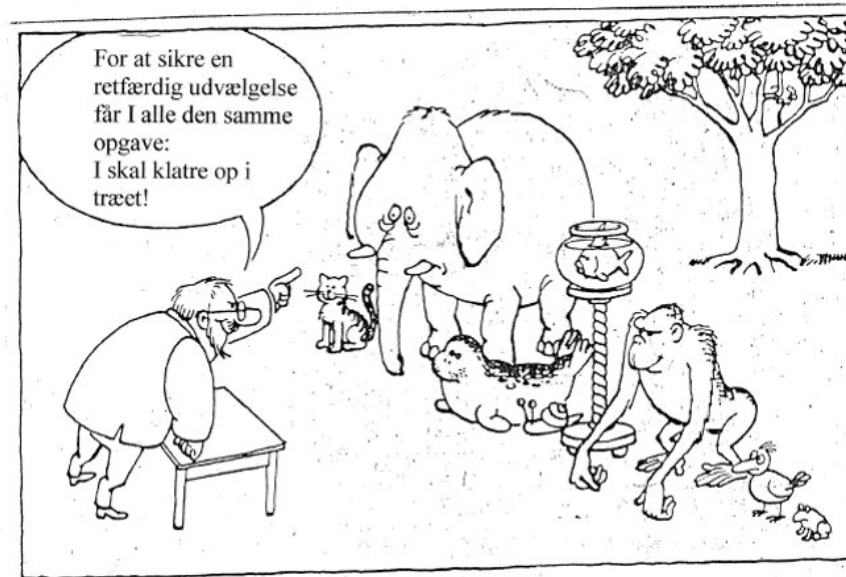
Kend dine spillere som fodboldspillere og personer – Du skal vide, ikke tro.





Forudsætning 2

Udfordring: Færdigheder og personlig forskellighed



Optimal, effektiv, relevant og gennemgribende læring hos børn finder kun sted, når træning og kamp matcher børnenes intellektuelle, mentale, motoriske, fysiske og sociale niveau – ikke bare deres kronologiske alder!



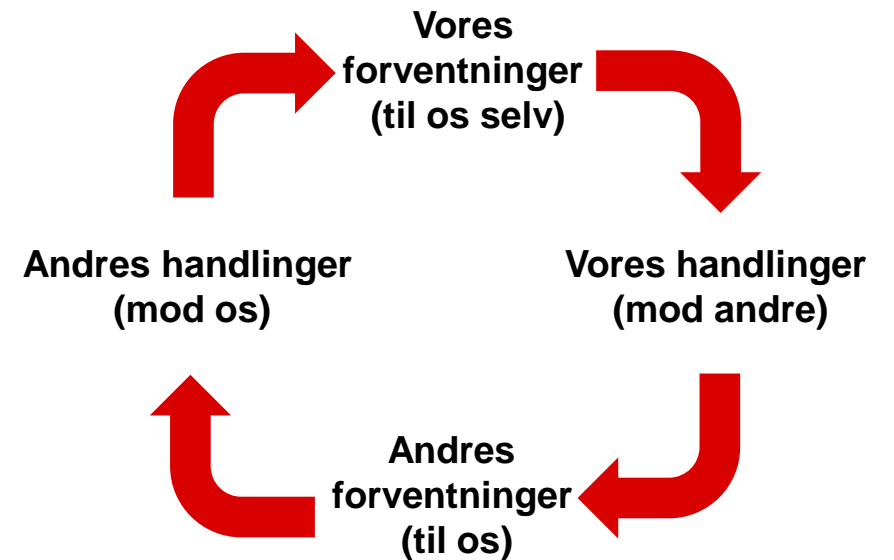
Forudsætning 3

Rosenthal-effekt: Selvopfyldende profeti

Det fænomen, at en persons forventninger til en andens præstationer har en tendens til at blive opfyldt.

Fokusloven:

Det man fokuserer på, får man mere af





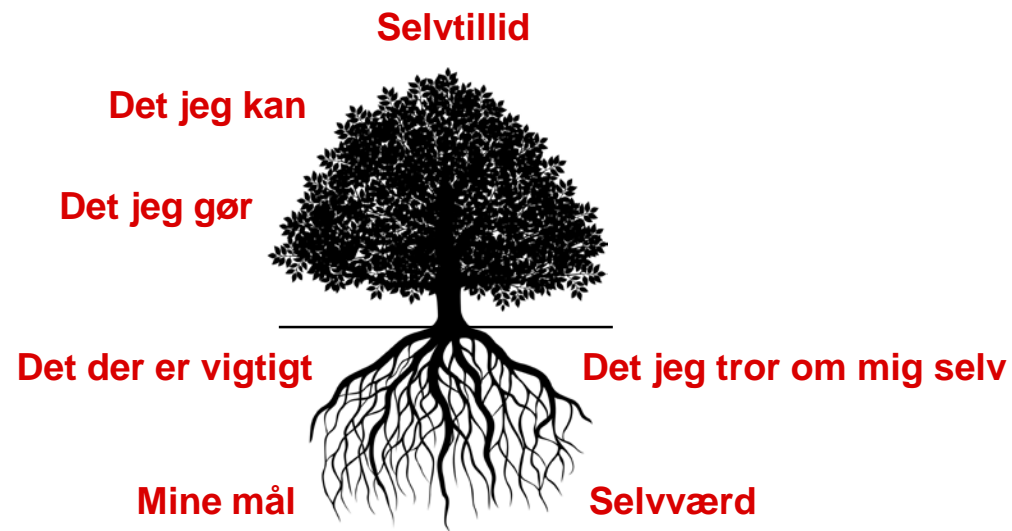
Forudsætning 4

Selvtillid, selvværd og tillid

Selvtillid (at være god til noget)

Selvværd (ens selvopfattelse)

Tillid (tryghed mellem personer)





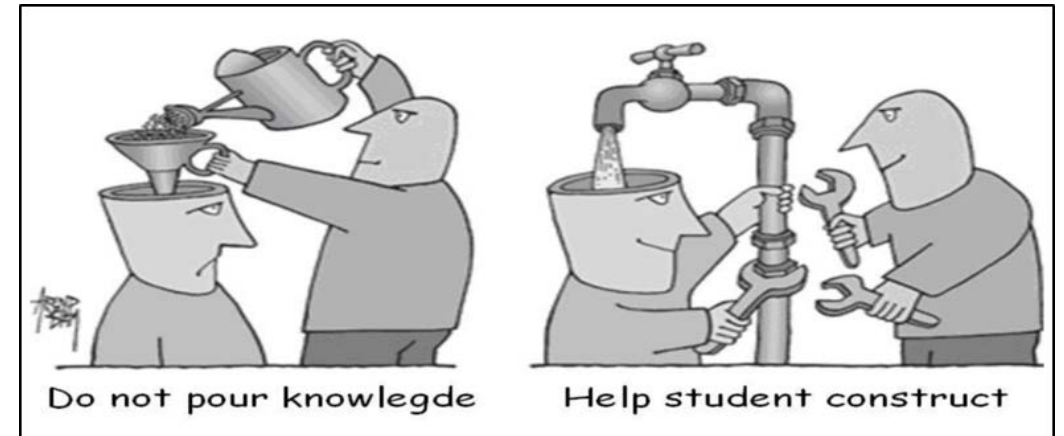
Forudsætning 5

Hvordan vi lærer

Det jeg hører, glemmer jeg

Det jeg ser, husker jeg

Det jeg gør og selv finder løsninger på, **lærer** jeg



"Tell me – and I will forget. Show me – and I will remember. Invite me – and I will understand" (Lao Tse)



Forudsætning 6

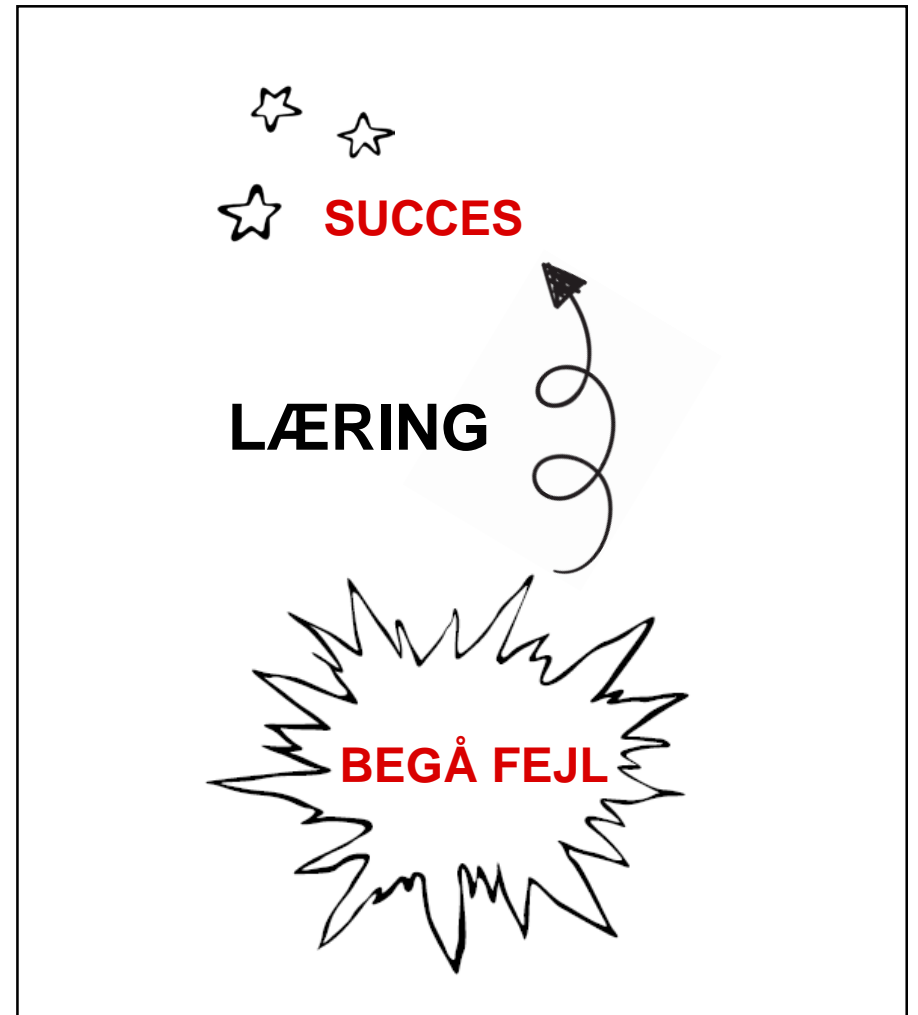
Lav fejl!

Spilleren har mulighed for at fejle

Spilleren tør fejle

Spilleren lærer at lære af sine fejl

Der er kun to måder at fejle på som spiller/menneske:
Hvis du ikke forsøger, og hvis du ikke lærer.





Forudsætning 7

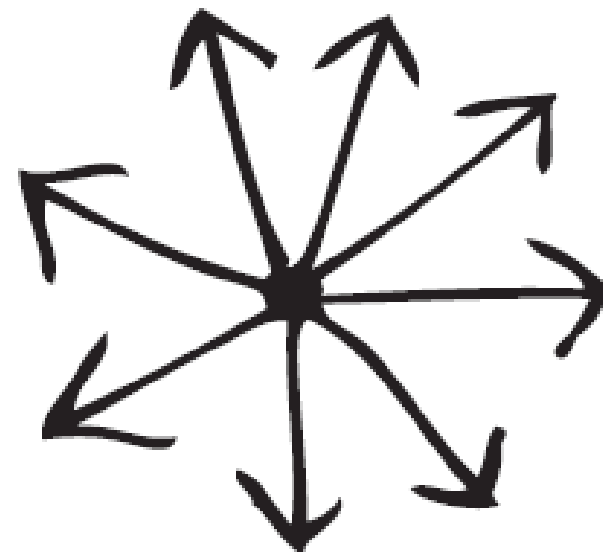
Træf valg

Spilleren har mulighed for at træffe selvstændige valg

Spilleren kan træffe selvstændige valg

Spilleren tør træffe selvstændige valg

Et valg er kun et valg, hvis der er minimum to valgmuligheder





Forudsætning 8

Motivation

Mennesker bliver ikke for alvor motiveret af andre.

De skal arbejde i en atmosfære, der giver mulighed for:

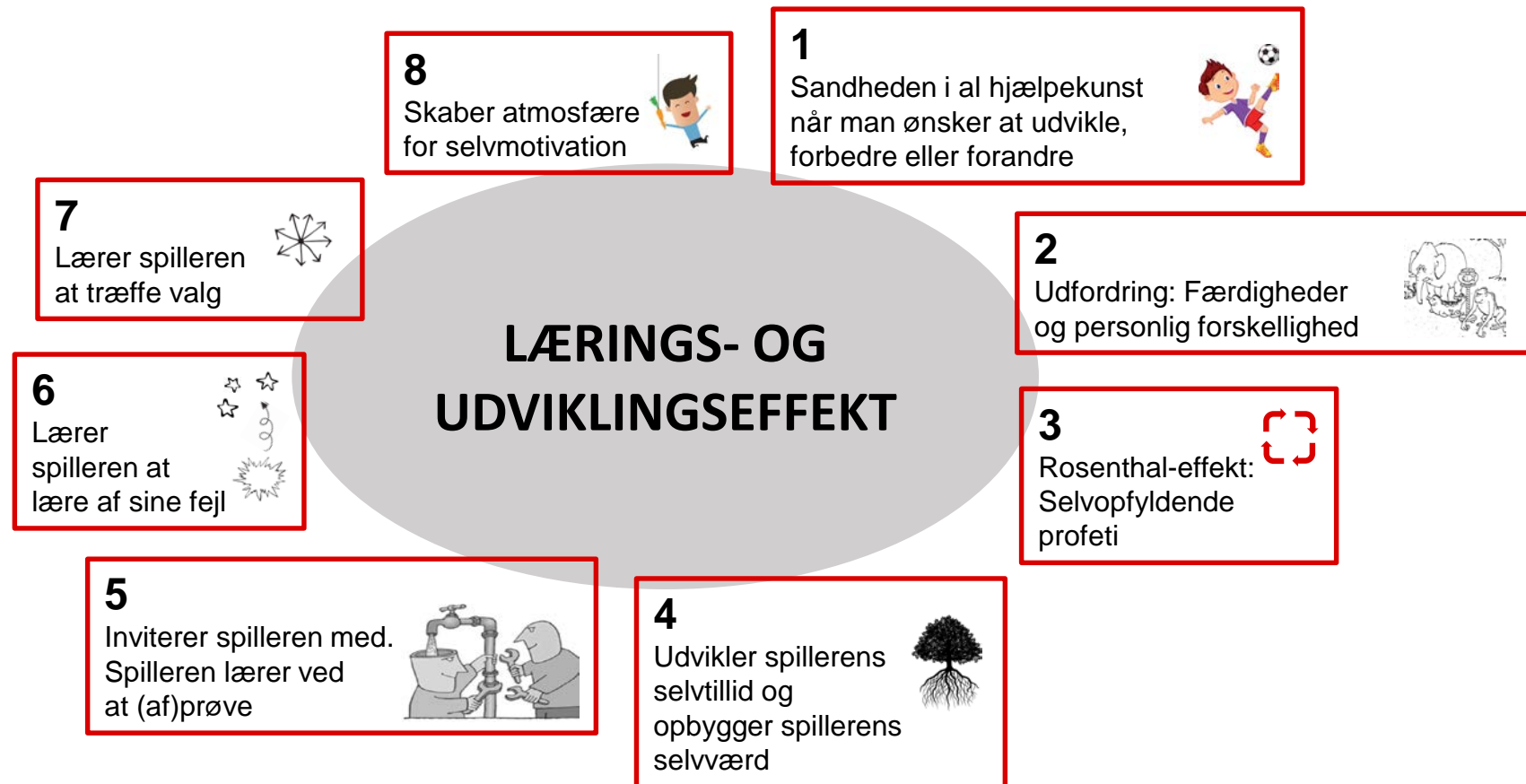
- Selvmotivation
- Selvvurdering
- Selvværd og selvtillid



Motivation er udøvernes tilbøjelighed til at arbejde mod et mål. Men det er **bevidste valg**, der bestemmer, om en handling fuldføres, indtil målet er nået.



Basale forudsætninger for lærings- og udviklingseffekt





ANE =

Anerkendende
Nysgerrighed
Eksperimenterende

Tilpasset udfordring
- intelligens, motorisk
og socialt

Glæde, flow,
opleve at man
lykkes

Tillid, tryghed,
kammeratskab,
fællesskab



EN DEL AF
NOGET STØRRE

KAOSSPIL

Kildehenvisning "kaospil": Idrætsportalen, Gyldendal (<http://idraetsportalen.gyldendal.dk/>)



Hvis vi fodboldudvikler, opdrager og uddanner ud af den lige vej...



... skaber vi en snævert udvalgt mængde og type kompetencer



Hvordan håndterer og løser spillerne så situationen, når de på egen hånd møder disse udfordringer?



Hvilke kompetencer kræves?

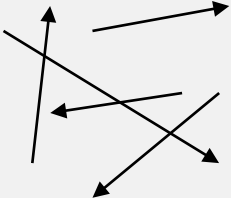


Den lige vej – en forsimpning af et kaospil

- Faste pladser
- Faste hold
- Ikke dribble på egen bane
- Dæk jeres mand
- Skabelonøvelser



Fodbold er et SPIL – fodbold er et KAOS-spil

SPILFORMÅL	KOMMUNIKATION	RUM	DELTAGERE	BOLDEN	BOLDSPIL
Forsøge at score mål og samtidig forsøge at hindre modstanderen i at score	Alle spillere kan kommunikere med og mod hinanden. Interaktiv kommunikation		Alle spillere er aktive hele tiden og kan bevæge sig over hele banen	Bolden kan hele tiden spilles af alle spillere på banen – bolden bevæger sig i kaotiske mønstre	Fodbold, håndbold, basketball, rugby, ultimate, (is)hockey

åbent

mange spillere

intenst

mange valg

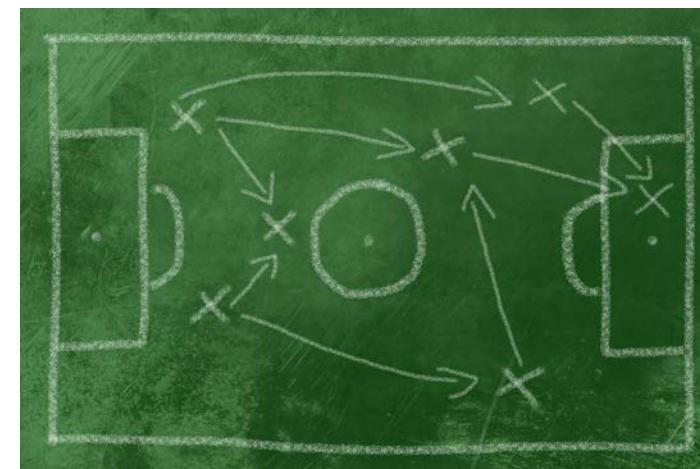
dynamisk

bruger fødderne

mange løsninger

få begrænsninger

nye situationer



KAOSSPIL



Video



Refleksionsspørgsmål

Hvordan hjælper man bedst spillerne til selvstændigt at løse spillets situationer, når fodbold er defineret som et kaospil?



Udvikling beskrevet i følelser

Udvikling...



... kræver også

tvivl, nederlag, sejre, vrede, bekymring,
glæde, usikkerhed osv...

Man er først en vinder, når man har overvundet noget!



EN DEL AF
NOGET STØRRE

TRÆNEREN SOM HÅNDVÆRKER



Der er fire lag, som træneren skal mestre for at skabe effekt af sin træning:

1. Trænerens egen adfærd og handlinger i praksis
2. Observation
3. Værktøjer i praksis:
 - VIS – forklar – VIS
 - Stop/Frys
4. Viden om basale forudsætninger for udviklings- og læringseffekt



Trænerens egen adfærd i praksis

Under introduktion af øvelser skal træneren:

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

Under træningen skal træneren:

- Give personlig vejledning med måde
- Give spillerne mulighed for selv at finde løsninger
- Anvende frys-metoden – dvs. stoppe spillet og spørge til muligheder eller lade spillerne vise mulighederne
- Holde fast i det valgte tema med hensyntagen til situationen. Det giver sammenhæng og struktur og dermed tryghed
- Anerkende spillerne og udvise tålmodighed og optimisme
- Vedligeholde træningsmod
- Være bevidst om sin personlighed og adfærd: stemme, kropssprog, humør, engagement og være spørgende, støttende, selvforvaltende eller instruerende afhængig af situationen og formålet

**Det er det, vi gør, ikke det, vi siger,
der skaber den største påvirkning i praksis**



Observation

Hvad kan man konkret observere på?

- a. Individet: Spilleren (huske- og refleksionsmodel – hovedet, hjertet, kroppen)
- b. Individets handlinger: Hjælpe spilleren i praksis



Huske- og refleksionsmodel, når træneren skal hjælpe spilleren

HOVEDET



som videntcenter



som handlecenter

HJERTET



som mod og vilje



som jeg

KROPPEN



som udførende



som hylster

Observere, opfatte, beslutte og handle



Opgave 1

Noter kort på baggrund af din egen praksis og erfaringer (gerne enkeltord):

- Hvad kan træneren i praksis observere på for at kunne hjælpe spilleren?
- Hvad skal/kan træneren bruge det observerede til?
- Hvordan?



Opgave 2

Observation på individet i spillet

1. Hvad kan individet gøre med bolden?
 - Noter mulige handlinger spilleren med bolden kan vælge at udføre
 - Noter, hvad det fører til
2. Kan individet få bolden?
 - Noter mulige handlinger spilleren kan foretage for at kunne modtage bolden
 - Noter, hvad det vil føre til
3. Hvordan får individet fat i bolden?
 - Noter mulige måder spilleren kan få fat i bolden fra modstanderne på
 - Noter, hvad det fører/kan føre til



Værktøjer i praksis

1

VIS – forklar – VIS

Bruge billeder

Spørgsmål

2

Stop/Frys

Feedback



Viden om basale forudsætninger for udviklings- og læringseffekt

1. Kender – gennem viden, ikke tro – spillerens nuværende præstation og potentiale som person og spiller
2. Udfordrer spilleren på baggrund af spillerens aktuelle kompetencer
3. Opstiller realistiske, krævende og positive forventninger til præstation og potentiale
4. Udvikler spillerens selvtillid gennem udvikling af færdigheder og opbygger spillerens selvværd gennem tillid
5. Inviterer spilleren med i praksis, så spilleren lærer ved at (af)prøve
6. Skaber mulighed for at spilleren kan og tør fejle, samt at spilleren lærer at lære af sine fejl
7. Skaber rum til at spilleren lærer at kunne og turde træffe selvstændige valg – også i spillets svære situationer
8. Motiverer spilleren gennem indre motivation



EN DEL AF
NOGET STØRRE

PRAKTIK 4



Observationsopgave – kursisterne som trænere på banen

Fokus på træneren som håndværker

- Igangsættelse og instruktion vha. Vis – forklar – vis
- Instruktion, spørgsmål, billeder og/eller feedback vha. Stop/Frys
- Trænerens adfærd i forhold til løsninger, fejl, differentiering, tillid, motivation osv.

Alle bidrager med alt, hvad de magter. Det er ok at lave fejl, men I skal gøre jer umage.



Arbejdsfordeling

1. Trænere (igangsætter og gennemfører træningen)
2. Assistenttrænere (assisterer træneren med alt)
3. Konsulenter (giver feedback til trænere og assistenter efter endt træning/øvelse)
4. Observatører (observerer på spillerne og giver feedback til trænere og assistenter på dette)



EN DEL AF
NOGET STØRRE

FODBOLD APP'EN



Et hav af muligheder i DBU's Fodbold app

Det får du – helt gratis!

- Øvelsesbanken med mere end 100 øvelser og færdige træningsprogrammer
- KampKlar holdværktøj
 - oprette dit hold
 - kontakte forældre (og spillere) via sms og mail
 - oprette opgaver, som forældre kan hjælpe med
 - oprette aktiviteter (kamp, træning, social begivenhed) for holdet
 - føre elektronisk holdkort
- Nyheder – personlig nyhedsstrøm
- Kampprogrammer for alle rækker i landet – fra børn til Superligaen
- Og meget mere...
- www.dbu.dk/fodboldapp





EN DEL AF
NOGET STØRRE

TAK FOR I DAG