



EN DEL AF
NOGET STØRRE

C1-TRÆNER

TRÆNEREN SOM HÅNDVÆRKER

Modul 1

DBU Træneruddannelse



EN DEL AF
NOGET STØRRE

PRAKTIK 1



Observationsopgave

Du **skal** observere på:

1. Instruktørens måde at organisere træningen
2. Instruktørens måde at bryde ind i spillet
3. Instruktørens måde at tale til/med spillerne

Du **skal IKKE** observere på:

- Øvelserne og formålet med disse



Observér om følgende sker:

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



Opfølgning på Praktik 1

- Hvordan organiserede instruktøren træningen?
- Hvordan brød instruktøren ind i spillet?
- Hvordan kommunikerede træneren med spilleren/spillerne?
- Spørgsmål/svar



EN DEL AF
NOGET STØRRE

DAGENS PROGRAM



Velkomst og introduktion til træneruddannelse

Praktik 1

Dagens program

Formål

Det gode fodboldmiljø – træning og kamp

Fodbold som et kaospil

Principper og aftaler

Individet som fodboldspiller – fodboldspilleren som løser af spillet

Læringsværktøjer til praksis

Praktik 2

Når træneren hedder mor eller far

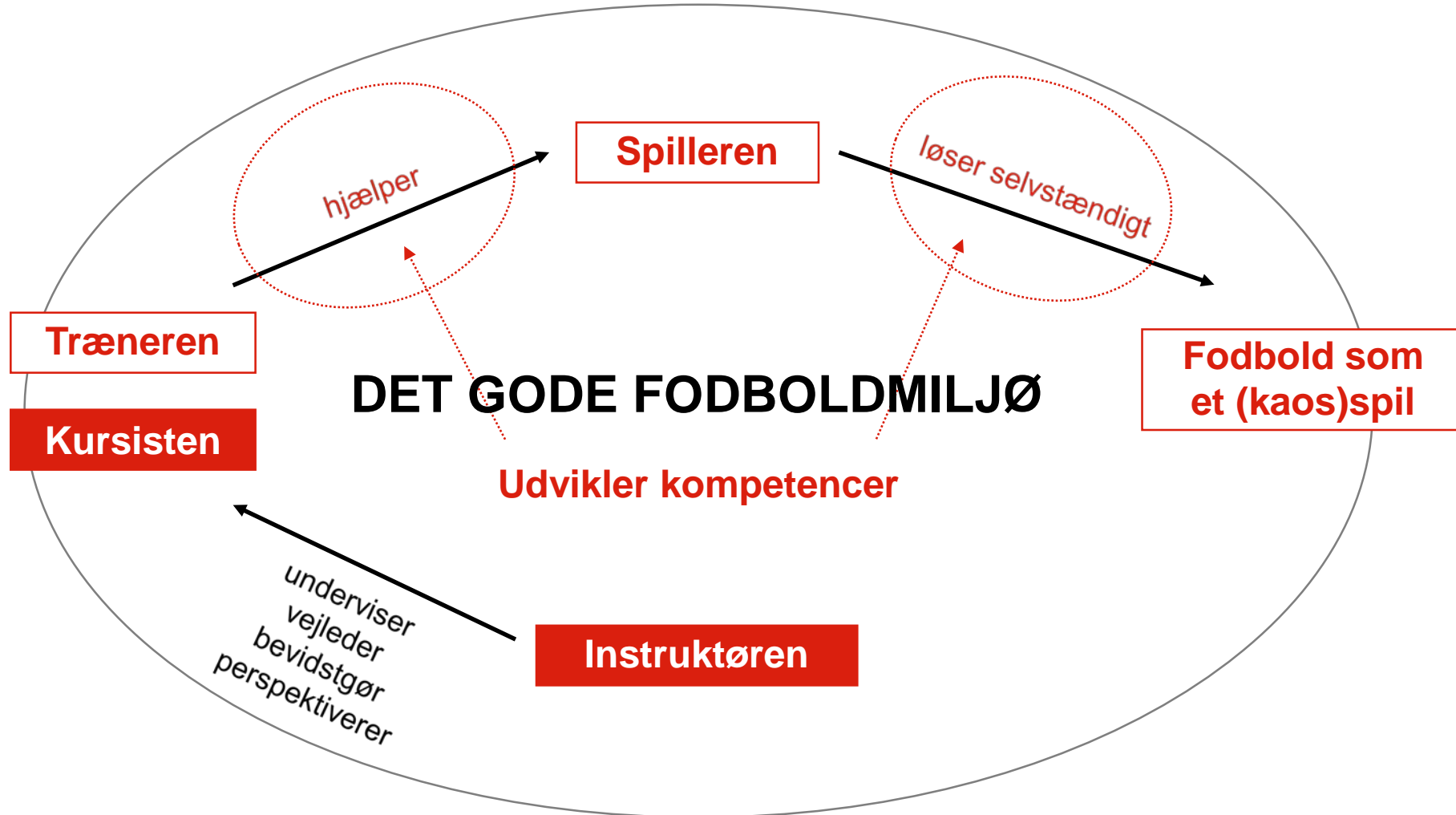
Når træneren er ung og uerfaren



Formålet med C1 Modul 1 er, at du uddannes til at virke som ”træner-håndværker”, der kan udvikle dine spillere i praksis.

Målet er, at du opnår kendskab til:

- Det gode fodboldmiljø og bliver bevidst om forholdet mellem trænings- og kampmiljø
- Fodbold som et kaosspil og bliver bevidst om forholdet mellem at løse spillets situationer
 - Principper vs. aftaler
- At arbejde med børn og unge som individer og bliver bevidst om:
 - Individet som person
 - Individet som fodboldspiller





EN DEL AF
NOGET STØRRE

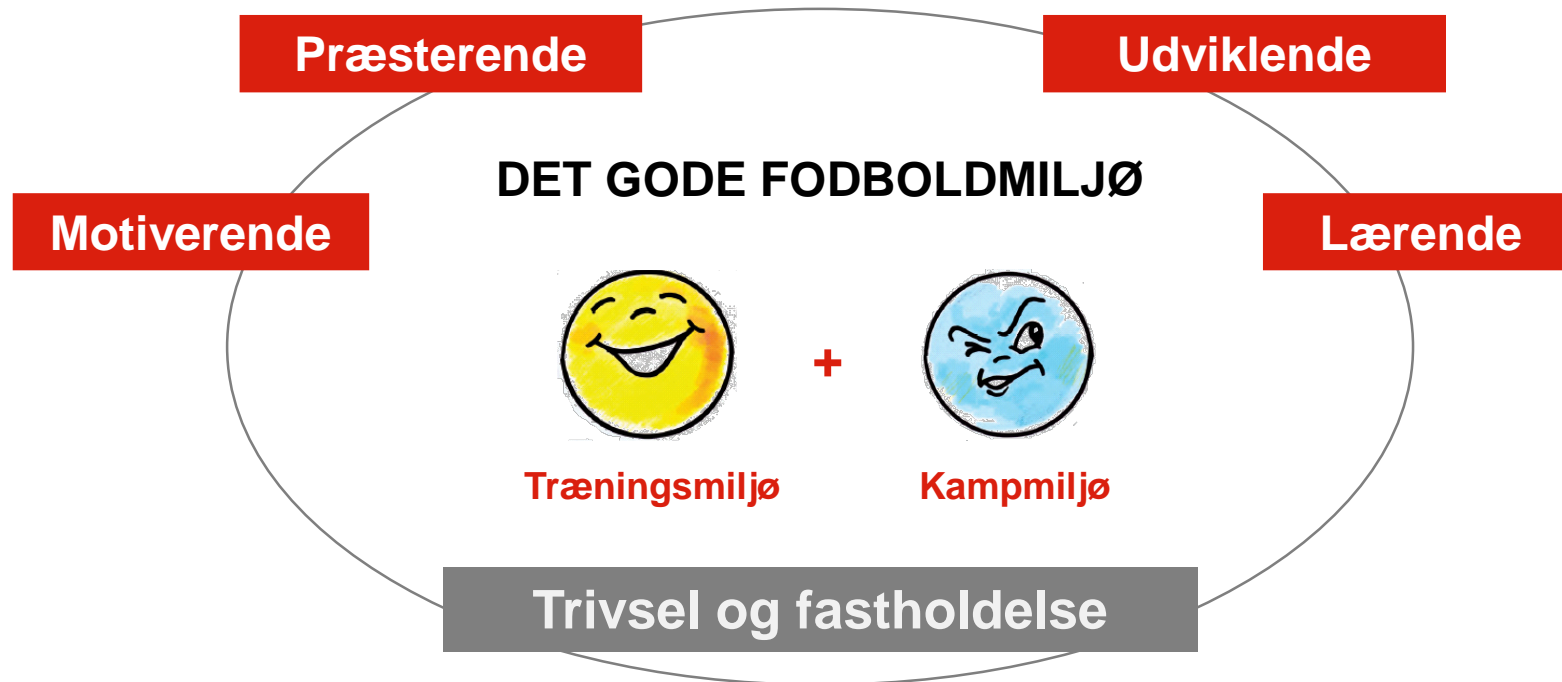
DET GODE FODBOLDMILJØ



1. Det gode fodboldmiljø
2. Det gode træningsmiljø
3. Det gode kampmiljø



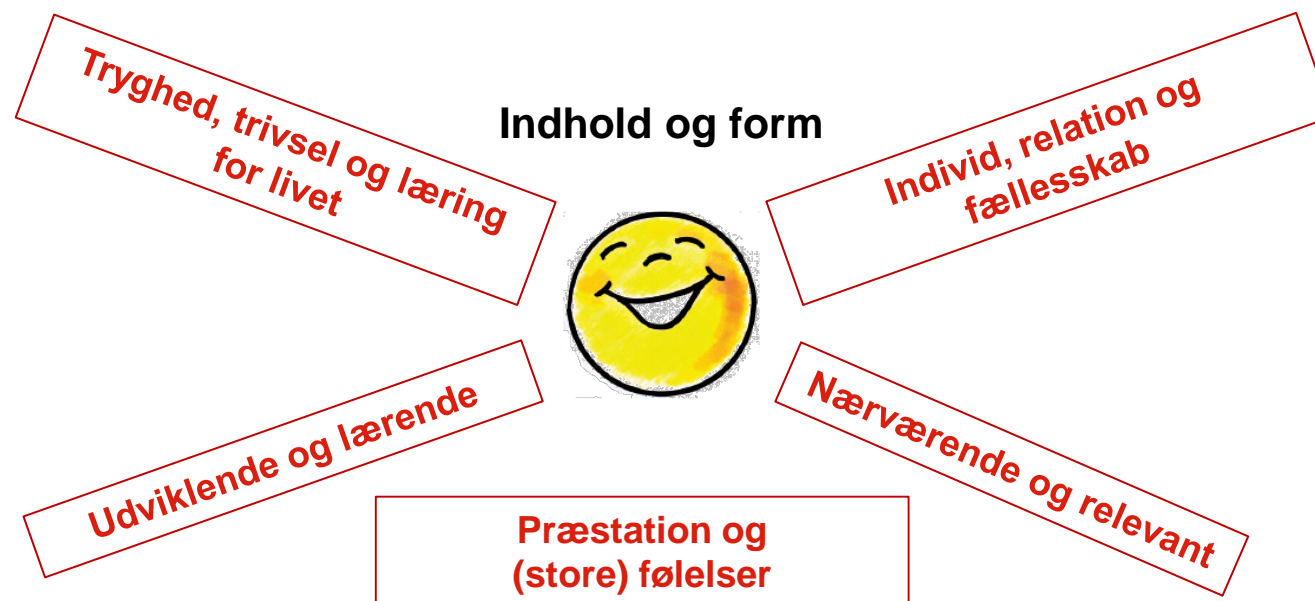
Arenaen



Så mange som muligt – så længe som muligt – med så høj kvalitet som muligt
skal have adgang til gode udviklingsmiljøer

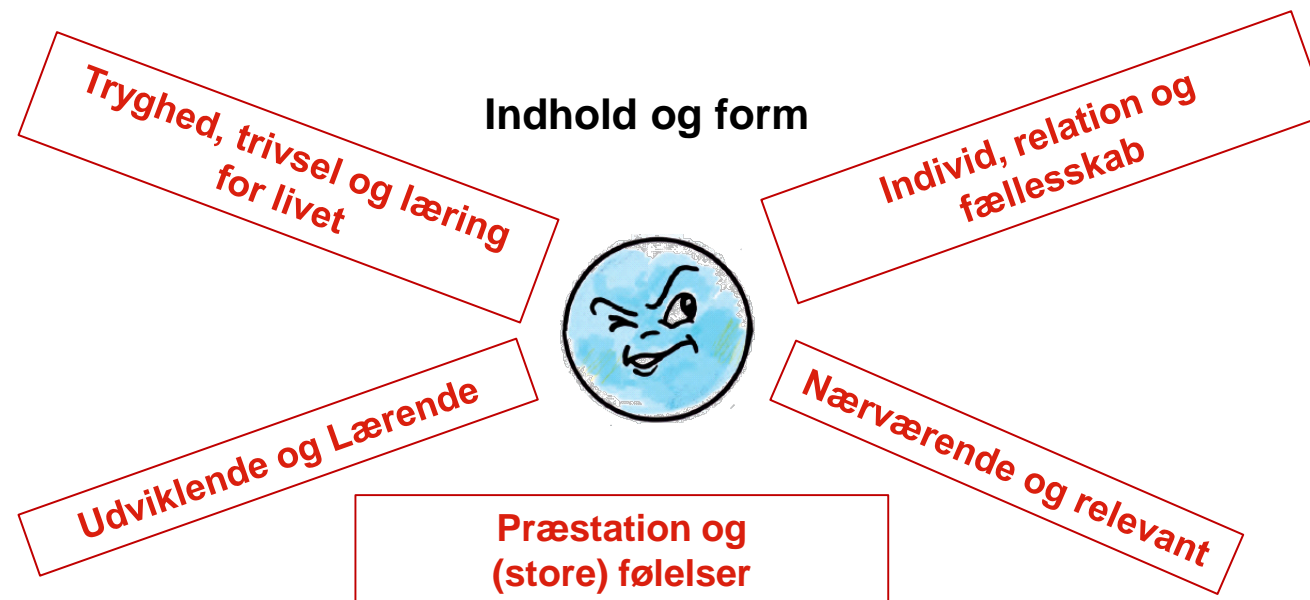


Det gode træningsmiljø





Det gode kampmiljø





Refleksionsspørgsmål

- Hvilke relationer og sammenhænge er der mellem trænings- og kampmiljø?
- Hvilke forskelle er der på trænings- og kampmiljø?
- Opfølgning fra opgave i forberedelsen – 10 minutter



EN DEL AF
NOGET STØRRE

KAOSSPIL

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

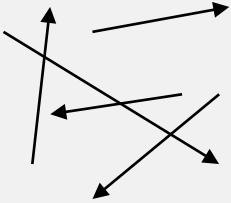


Fodbold er et spil – et kaospil, der skal løses

1. Principper og aftaler
2. Individet som fodboldspiller – fodboldspilleren som løser af spillet
3. Læringsværktøjer



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

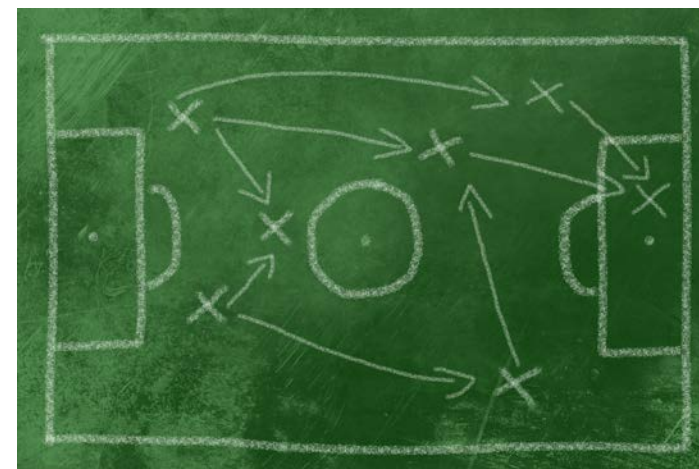
dynamisk

bruger fødderne

mange løsninger

få begrænsninger

nye situationer



KAOSSPIL





Refleksionsspørgsmål

- Er dit udgangspunkt som fodboldtræner principper eller/og aftaler? – sæt gerne ord på det valgte udgangspunkt
- Hvilke mulige konsekvenser ser du af dit valg af udgangspunkt?



Principper eller/og aftaler

Trænerens udgangspunkt for hvordan spilleren hjælpes til at løse kaos i spillet

PRINCIPPER

hensigter/retningslinjer

Retningsprincipper

definerer retningen

- Vi spiller sammen for at score
- Vi orienterer os altid mod modstandernes mål først
- Hvis bolden ikke kan sparkes mod vores mål, kan modstanderne ikke score mål
- Vi har udgangspunkt i en position, men spiller hvor der er plads

Handlingsprincipper

løsninger inden for retningen

- JEG har bolden
 - Hvad skal/kan jeg gøre med bolden?
- VI har bolden
 - Kan jeg modtage bolden?
- DE har bolden
 - Hvornår får jeg fat i bolden?

Eller/og

AFTALER

regler

- Faste positioner
- Må ikke dribble
- Skabeloner
- Lukkede færdigheder
- Styrede situationer
- Skal skyde fra X
- Skal spille sammen
- Skal sparke væk
- Osv.



Refleksionsspørgsmål

- Er dit udgangspunkt som (kommende) fodboldtræner principper eller/og aftaler? – sæt gerne ord på det valgte udgangspunkt
- Hvilke potentielle konsekvenser ser du af dit valg?



Individet som person og fodboldspiller

Individ – individuelt udgangspunkt

Person og fodboldspiller – kompetencer og præferencer

INDIVIDET I RELATIONER

med andre individer

i fællesskabet

som individ

FODBOLDSPILLEREN

Et hoved



Et hjerte

En krop



Fodboldspilleren, jeg'et, løser spillet alene og samme med andre

Når individet skal løse spillet...

TEKNISK

JEG

har bolden
(boldholder)

"Hvad skal/kan **jeg**
gøre med bolden?"

TAKTISK

VI

har bolden
(medspiller)

"Kan **jeg**
modtage bolden?"

FYSISK

DE

har bolden

"Hvordan får **jeg**
fat i bolden?"

MENTALT



Refleksionsspørgsmål

Individet som fodboldspiller

- Tænk over eksempler på konkrete handlinger (færdigheder), "jeg med bold" kan foretage sig.
- Hvilke udfordringer for fodboldspilleren og fodboldtræneren ser du ved at anvende handlingsprincipperne?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

LÆRINGSVÆRKTØJER TIL PRAKSIS



1

VIS – forklar – VIS

Bruge billeder

2

Stop/Frys

Spørgsmål

Feedback



VIS – forklar – VIS

VIS	færdighed eller aktivitet så kort og præcist som muligt
FORKLAR	med færrest mulige ord og kortest mulig tid – men så det giver mening og effekt for modtager
VIS	øvelse, færdighed osv. igen – kort og præcist

Metoden kan anvendes til instruktion og igangsætning af alle typer af færdigheder og aktiviteter

- Ved både at VISE og FORKLARE tilgodeser træneren læringstyperne hos de fleste af spillerne
- Ved at præsentere og igangsætte kort og præcist, kommer man hurtig i gang med aktiviteten
– uden at miste spillernes koncentration
- Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra start
- Tilpasning og ændringer i aktiviteten sker når aktiviteten er igangsat
 - For eksempel gennem anvendelse af STOP/FRYS (næste slide)



Stop/Frys

- Træneren STOPPER/FRYSER spillerne/spilleren under aktivitet
- Signalet til spilstoppet bestemmer træneren selv – det skal bare være tydeligt og gennemtrængende, f.eks. ”Stop!”
- Spillerne/spilleren stopper/fryser med det samme og står stille
- Stoppet i spillet anvendes
- Spillet igangsættes igen

Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion – præsentere trænerens løsninger
- Coaching – spørgsmål for at opnå bevidsthed eller/og refleksion hos spillerne
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger
- Tilpasning, ændringer mv. af aktiviteten under aktiviteten

Et stop i spillet skal:

- Være kort og præcist
- Medføre en effekt på spillernes færdigheder eller i spillernes forståelse og løsning af spillet



Billeder

Billeder kan være:

- Fysiske – konkrete billeder, spillerne kan se og/eller mærke
- Verbale – (abstrakte) ordbilleder, spillerne skal anvende fantasien til at forstå

Billeder skal:

- Være tydelige og tilpasset spillernes alder
 - De anvendte ord skal være meget konkrete og direkte forståelige
 - Anvendte begreber

Billeder anvendes til:

- at vise eller understrege pointer
- at "lede efter noget i spillet"

- Billeder anvendes med høj grad af bevidsthed om potentiel afstand mellem billedet hos afsender og modtager
- Billeder kan være ekstremt virkningsfulde, når de er anvendt godt



Spørgsmål

Spørgsmål kan anvendes til at:

- Skabe bevidsthed hos spillerne
- Involvere spillerne

Spørgsmål kan være:

- Undersøgende, kritiske, udfordrende
- Ledende
- Åbne eller lukkede

Spørgsmål kan anvendes på alle områder:

- Til enkeltspillere, grupper og holdet
- Til specifikke færdigheder, trufne valg og udførte handlinger
- I aktuel situation, i småspil og kamp

- Stil kun spørgsmål, hvis du spørger om noget
- Brug kun ledende og lukkede spørgsmål med meget bevidst måde
- Spørg også dem, der ikke altid står forrest – men tænk først over, hvorfor de ikke står forrest



Feedback

Feedback er en gave fra afsender til modtager

- Gaver skal af alle parter behandles med konstruktiv og tillidsfuld respekt

Feedback skal være:

- "Short – sweet – to the point"

Feedback er:

- Ikke den objektive sandhed
- Men sandheden, som afsender observerer, oplever og serverer den til modtager

Feedback kan bl.a. anvendes til at:

- Skabe bevidsthed hos spilleren
- Involvere spilleren
- Lære spilleren at tage imod konstruktiv kritik
- Lære spilleren at lytte og forholde sig til sig selv

Effektiv feedback kræver tillid mellem afsender og modtager:

- God og effektiv feedback kræver indgåelse af "kontrakt" før feedback

- Spillere, der kan tage imod konstruktiv feedback og bruge den til noget, har større chance for at lære at løse spillet både nu og i fremtiden



Spilhjulet

Til brug ved forberedelse af træningen



Til justering under træning



EN DEL AF
NOGET STØRRE

PRAKTIK 2



Observationsopgave

Du får en bestemt spiller at observere og give feedback

- Bemærk, hvor mange valg din spiller har
- Hvor svært/let er det for spilleren?

- Bemærk, hvordan principper og/eller aftaler kan være med til at gøre det lettere at forholde sig til spillet for spilleren.
- Overvej følgende: Hvor godt/skidt er det, at vi voksne gør det lettere for børnene?



Opfølgning på Praktik 2

Hvad lagde I mærke til i brugen af:

- Handlinger og aftaler
- Læringsværktøjerne

- Hvor let/svært var det at give individuel feedback til din spiller?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

NÅR TRÆNEREN HEDDER MOR ELLER FAR

NÅR TRÆNEREN HEDDER MOR ELLER FAR



Dilemmaer for forældretrænere

- I relation til øvrige forældre
- I relation til eget barn
- I relation til de andre børn

Hvordan ser vi på eget barn, når vi er til fodbold?

- Bliver de forfordelt eller det modsatte?
- Skal de opføre sig bedre end de andre?
- Hvordan reagerer vi, når vores datter/søn ikke lige hører efter?
- Hvordan er stemningen i hjemmet efter træning, når eget barn ikke lige har opført sig, som vi gerne vil?
- Tager vi diskussionen med hjem?
- Presser vi eget barn til at komme til træning?
- Bliver datteren/sønnen udelukket fra nogle fællesskaber på holdet, fordi mor/far er træner?
- Jubler vi nok, når datteren/sønnen laver noget godt – eller dæmper vi os lidt. Har vi svært ved at rose vores egne?
- Vil datteren/sønnen altid sidde hos dig ved samlinger – og hvorfor?
- Starter datteren/sønnen flere gange uden for banen end de andre – eller omvendt?

NÅR TRÆNEREN HEDDER MOR ELLER FAR



Gevinster for forældretrænere

- Mere tid sammen med datteren/sønnen
- Aktivitetsfællesskab med eget barn
- Lære eget barns kammerater og deres forældre godt at kende
- Barn og forældre arbejder sammen om at få noget til at lykkes – fælles projekt
- Der kan opstå fantastisk kontakt mellem barnet/forældre



EN DEL AF
NOGET STØRRE

NÅR TRÆNEREN ER UNG OG UERFAREN

NÅR TRÆNEREN ER UNG OG UERFAREN



Dilemmaer for unge trænere

- I relation til forældre
- I relation til børnene

Hvordan ser jeg på børnene, når jeg træner dem til fodbold?

- Hvordan reagerer jeg, når en spiller eller flere ikke lige hører efter?
- Hvordan skaber jeg respekt omkring min person og mig selv som træner?
- Tager jeg problemer med hjem?
- Hvad kan jeg gøre for at bidrage til det gode fodboldfællesskab?
- Er det ok at gå med i omklædningsrummet?
- Er det ok at sende spillere sms'er?
- Hvordan kan jeg sikre, at alle vil være sammen med alle i øvelser og spil?
- Kan der være nogen, jeg har svært ved at rose og andre, jeg roser for meget, hvad kan det handle om?
- Har jeg kontakt med alle spillere i løbet af en træning?
- Hvad gør jeg, hvis der er en, der bliver mobbet eller holdt uden for?



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