



TRÆNERSPIREN

Modul 2



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 2?



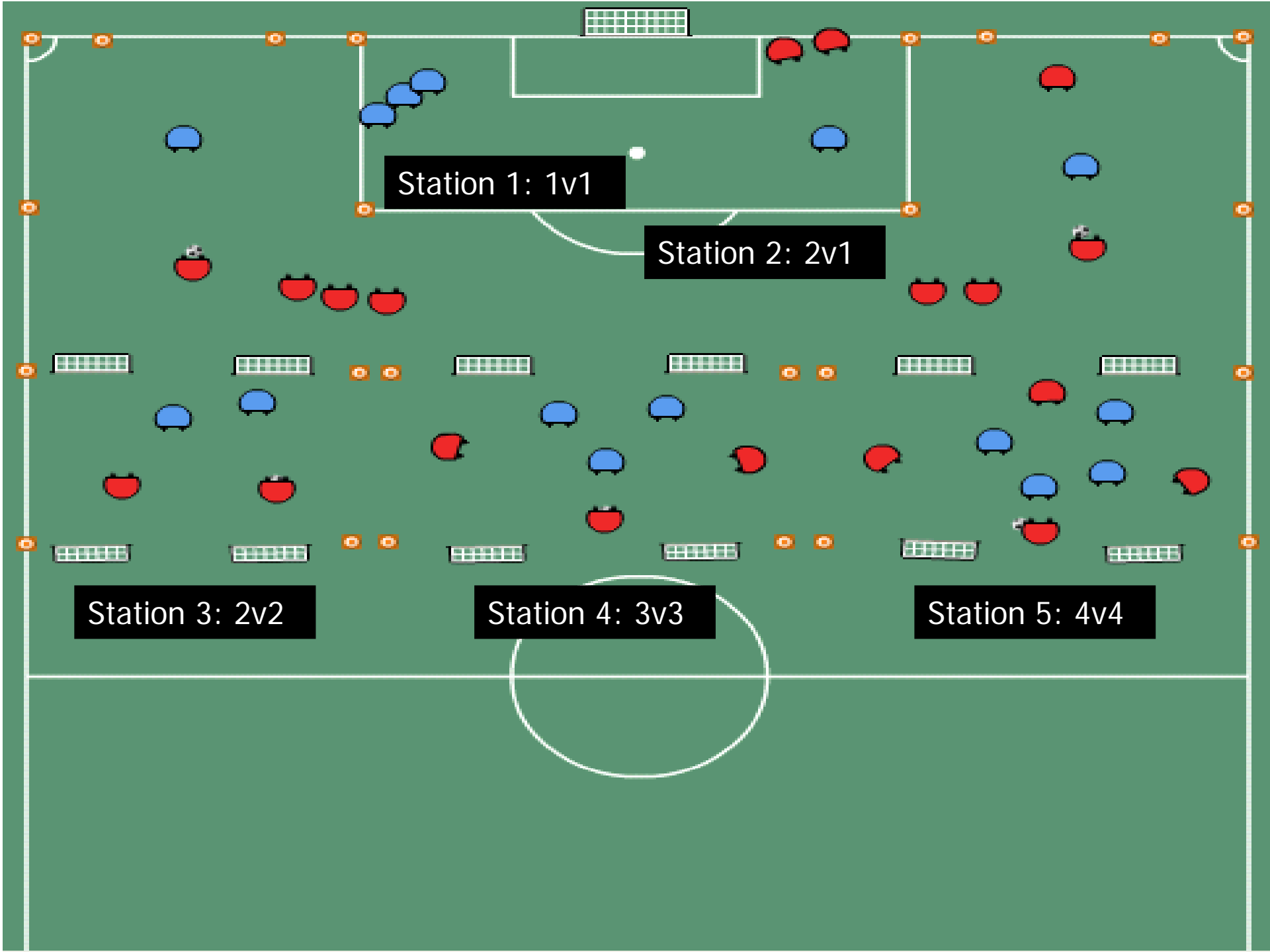
- Tematiseret stationstræning – småspil
- Fodboldspillets byggeklodser



Program modul 2



- | | |
|----------|--|
| 30 min. | Klargøring af stationer
- kursistinvolvering mht. opstilling af stationer
dvs. af de forskellige baner. |
| 1t 15min | Praktik målrettet de 5-10-årige
Småspil - tematiseret stationstræning |
| 60 min | Perspektivering
- Fodboldspillets byggeklodser |
| 15 min | Afslutning |



Station 1: 1v1

Station 2: 2v1

Station 3: 2v2

Station 4: 3v3

Station 5: 4v4

Stationstræning (kamp) som småspil med niveaudeling



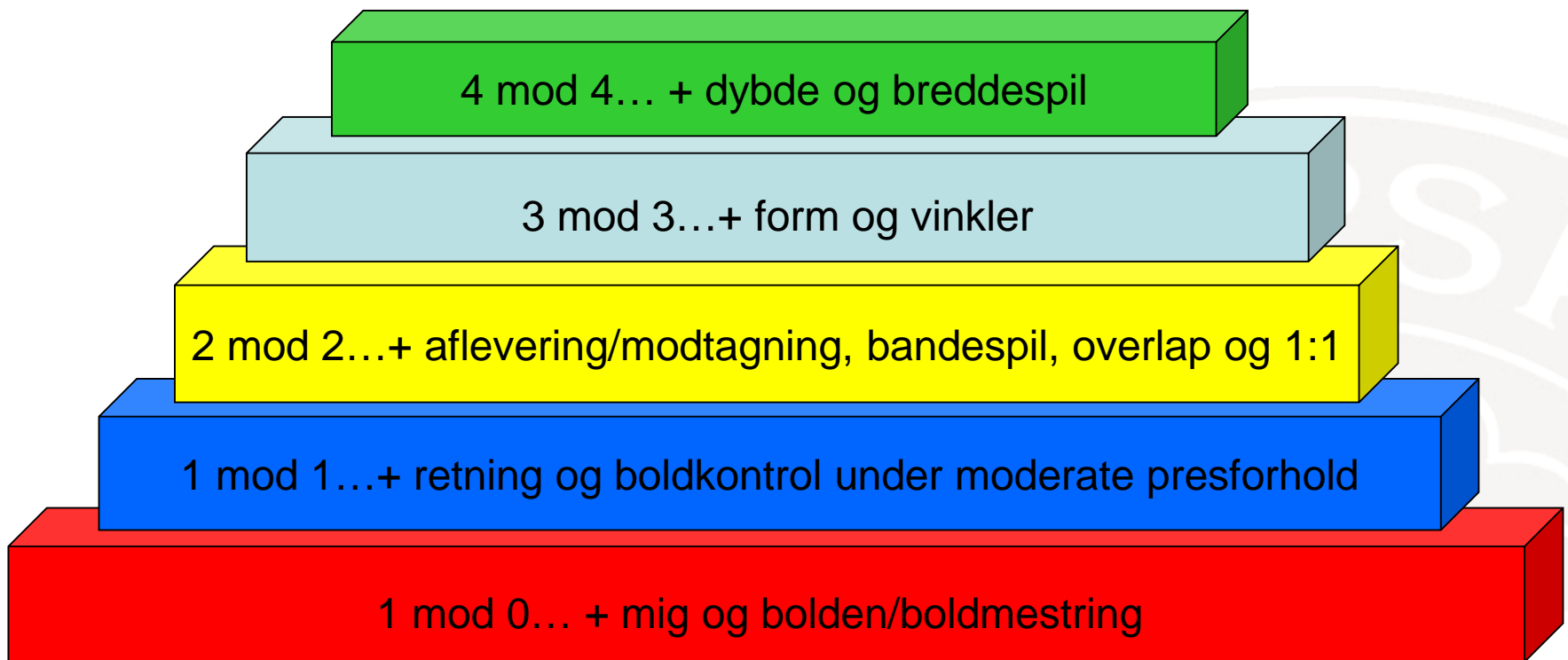
Formålstjenlig for ALLE med en inddeling af spillerne efter det aktuelle niveau; A, B, C

For eksempel hold af 4 spillere:

- 3 A-spillere og 1 B-spiller
- 2 A-spillere og 2 B-spillere
- 3 C-spillere og 1 B-spiller
- 2 C-spillere og 2 B-spillere

- Altid forskellige hold fra gang til gang!
- Vurder med jævne mellemrum hvem der er A, B, C'er

Fodboldspilletets byggeklodser



1 mod 0 / Mig og Bolden



Træning i boldkontrol, fodarbejde og træning i en 1 mod 0 er en forudsætning for at blive dygtig i 1 :1 offensivt.

Det er en fantastisk følelse at lege med bolden og blive stillet mange forskellige boldudfordringer:

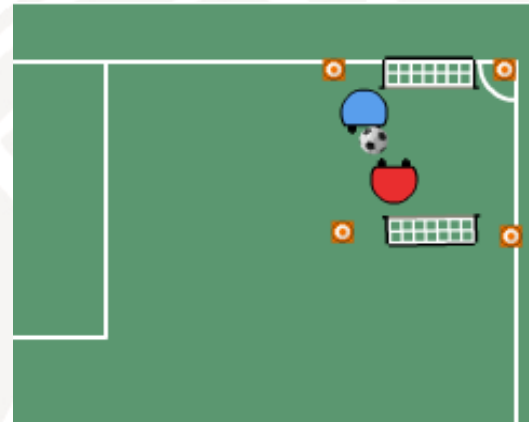
- Driblinger
- Stop og vendinger
- Driblekaos
- Finter – tricks
- Jonglering
- Skud på mål
- Fodboldgolf



1 mod 1 / Mig og den anden



Opøver evnen til at dribble med retning, temposkift og boldkontrol under (moderat) pres.

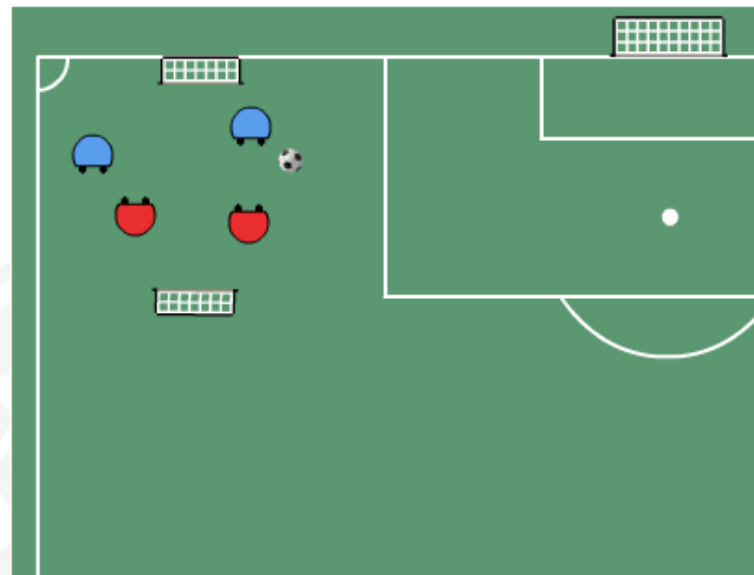


2 mod 2 / Os to og de andre

- det mindste hold



- Ideel introduktion til fodbold som holdspil (samarbejde, lederskab)
- Mig, bolden og dig
- Få modstandere
- Masser af overgange mellem 2:2, 2:1, 1:2 og 1:1
- Masser af muligheder for selv at opdage fidusen ved overlap, forfinteløb og bandespil samt pres og støtte

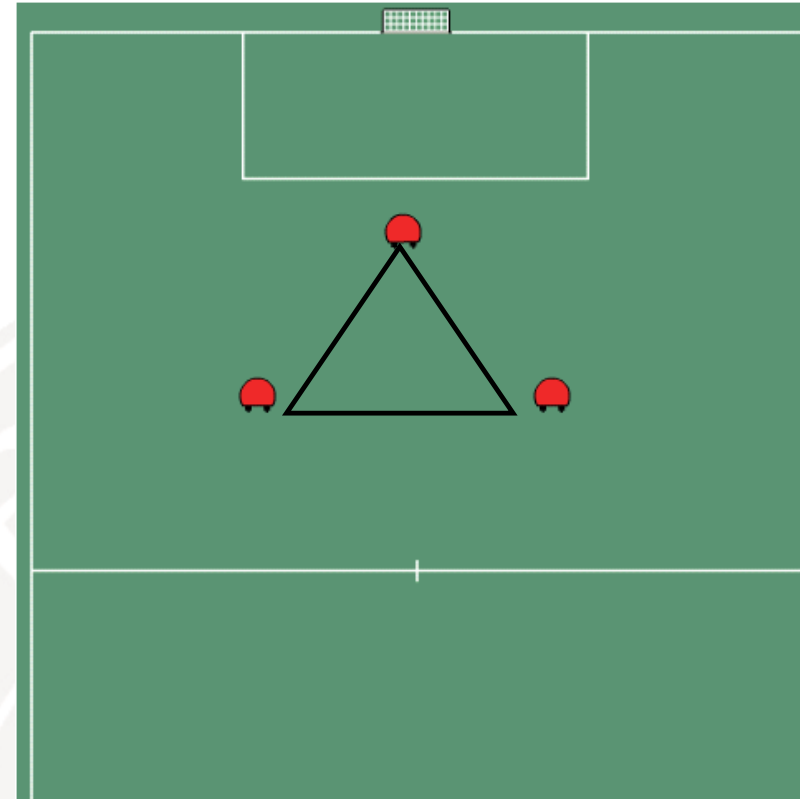


3 mod 3

- det mindste hold med en form



- Børnene udvikler en intuitiv forståelse for form, afstande og vinkler
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller
- De samme situationer opstår igen og igen

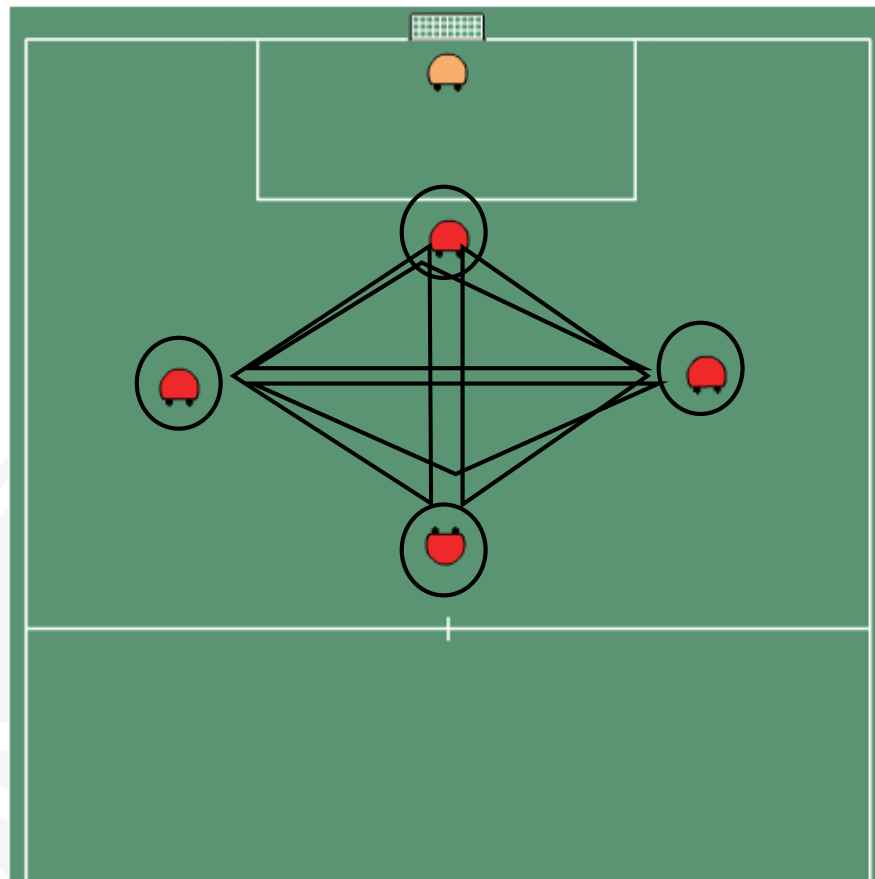


4 mod 4

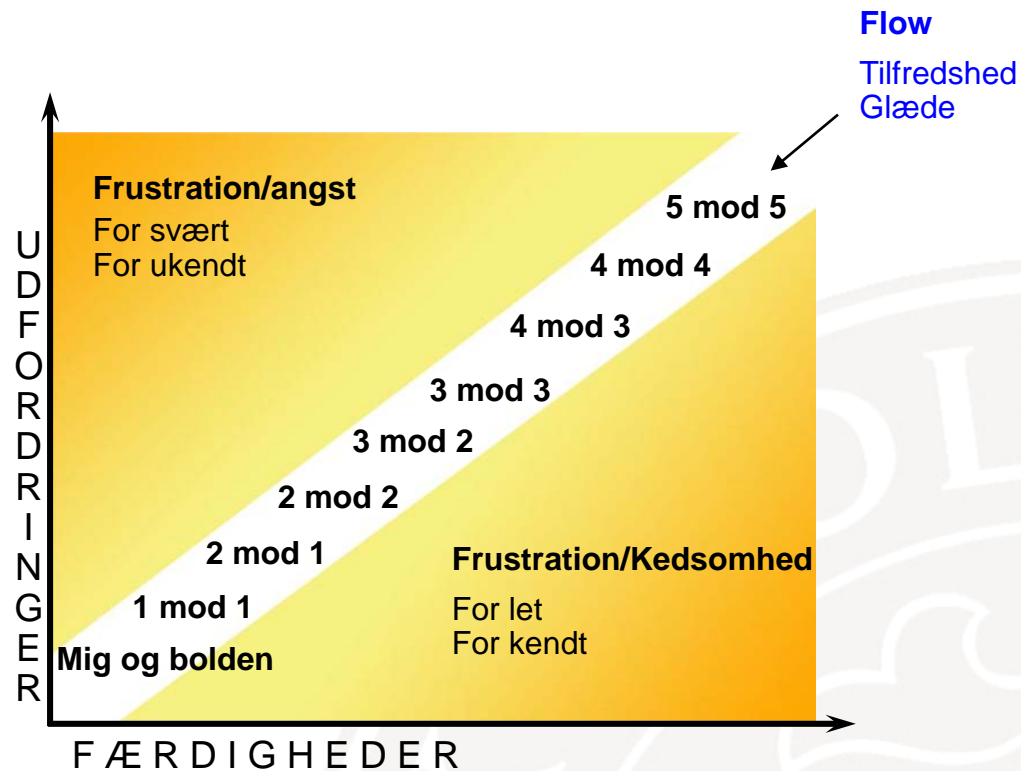
- den mindste model af det færdige spil



- Børnene videreudvikler en intuitiv forståelse for bredde, dybde og vinkler
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller
- De samme situationer opstår igen og igen



Det er spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascinationen ved spillet.



Variation og tilpasset udfordringer gør, at spilleren oplever at fodbold ER sjovt.

Hvad lærte vi om i dag?



- Tematiseret stationstræning – småspil
- Fodboldspillets byggeklodser – fra 1:0 til 11:11
- Ved du, hvordan du gør?

