



JUNIORKURSUS

KFUMs IDRÆTSFORBUND

SKOMAGERVEJ 4L, 7100 VEJLE

Indholdsfortegnelse

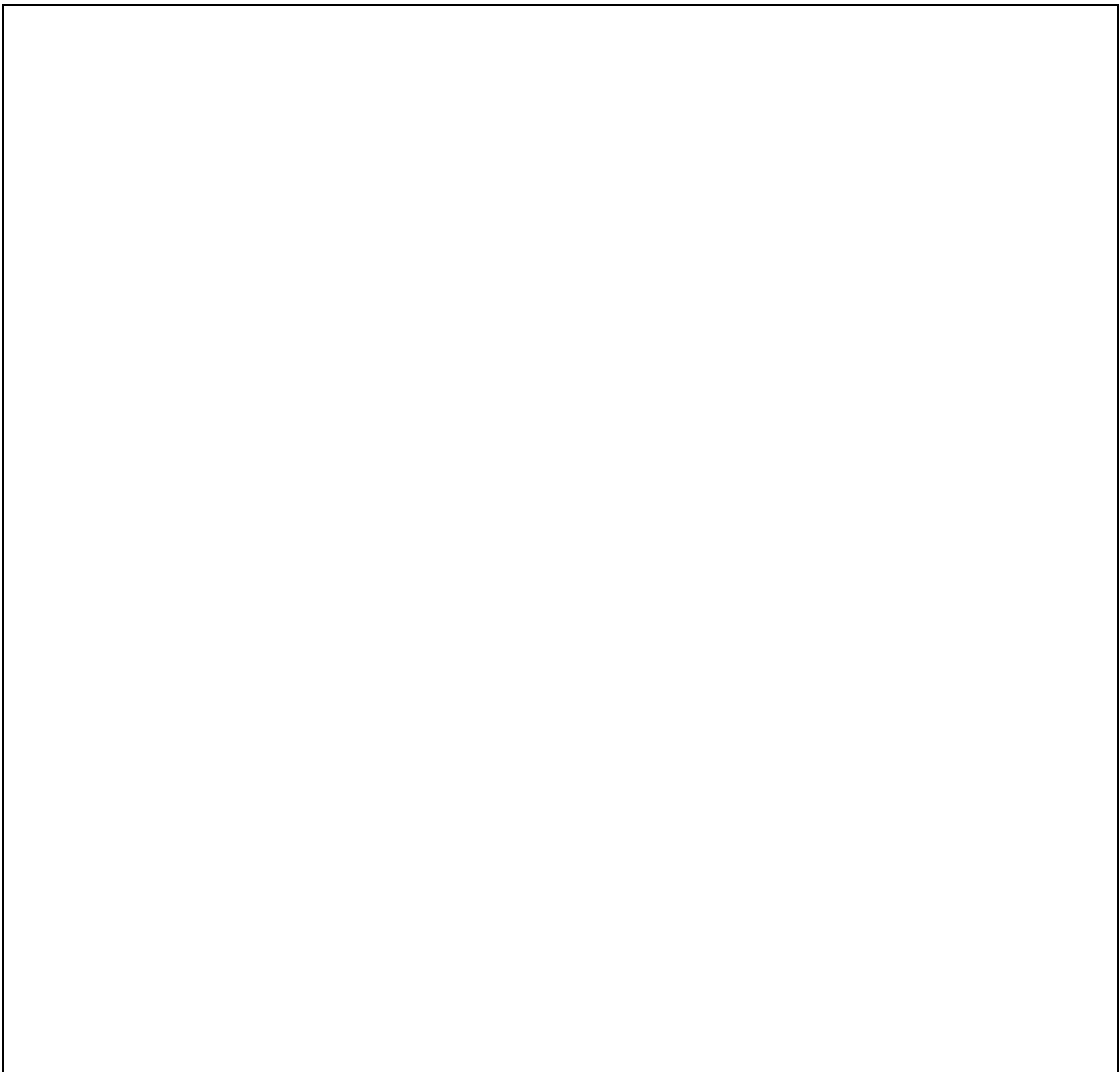
GRUNDLÆGGENDE MOTORIK	3
MIG SOM TRÆNER	3
FORSKELLIGE TRÆNERROLLER	4
FORMIDLING	6
NOTER TIL PRAKTISK UNDERVISNING I GRUNDLÆGGENDE MOTORIK.....	12
BØRNS MOTORISKE UDVIKLING	13
NOTER TIL BØRNS MOTORISKE UDVIKLING – MOTORISKE LEGE.....	13
BØRNEDAGEN - AFLEVERINGSSKEMA	14
FORENINGSLÆRE	15
HVORDAN SER MIN FORENING UD?.....	15
HVORDAN PLANLÆGGES ET FORENINGSARRANGEMENT?.....	15
SKITSE FOR PLANLÆGNING AF ARRANGEMENT	16
AFLEVERINGSSKEMA TIL FORENINGSARRANGEMENT.....	18
KRISTENDOM OG LIVSOPLYSNING – FÆLLESSKAB OG HVEM ER JEG?	19
SKEMA TIL NOTER FRA UNDERVISNING OG ØVELSER.....	19
IDRÆTSSPECIFIKKE TIMER.....	20
SKEMA TIL NOTER FRA AKTIVE TIMER OG MEDIETRÆNINGER	20

GRUNDLÆGGENDE MOTORIK

Grundlæggende motorik er den forberedende undervisning til juniorkursets helt store kulmination, nemlig børnedagen. Undervisningen vil derfor tage udgangspunkt i, hvordan I kan agere som trænere, hvilke lege man kan lave med børn, hvorfor man bør lave motoriske lege med børn og hvordan man planlægger en stor idrætsdag for børn.

MIG SOM TRÆNER

Der findes mange forskellige måder, at være træner på – hvordan er du eller måske din træner, og hvad tænker du om det? Hvordan påvirker det dine spillere eller dig og dine holdkammerater?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the question about being a coach.

FORSKELLIGE TRÆNERROLLER

Nedenfor er indsat links til Youtube-klip, som viser eksempler på to-tre forskellige træner typer:

LINK 1 – LARS RASMUSSEN: https://www.youtube.com/watch?v=zw-oK9_OxcI

LINK 2 – ANJA ANDERSEN (fra 0.19-1.40): https://www.youtube.com/watch?v=T_z5iST1Fyo

Hvad ser I? Hvad tænker I, om de forskellige træner typer? Er der nogle, der er bedre end andre, eller kan alle typer noget særligt?

LINK 1:



LINK 2:



Når det kommer til trænerroller og opbygningen af træningen, vil vi i dette materiale skelne mellem tre forskellige træner typer. Disse ligger ligeledes i forlængelse af de videoer, der er linket til indledningsvist og vil fremgå på de følgende sider:

DEN STYRENDE TRÆNER

Kendetegnende for den styrende træner er, at han dikterer træningen. Han instruerer, hvad der skal ske, og hvordan han gerne vil at spillerne skal gøre det. Dette betyder at der er ét facit på, hvordan tingene skal gøres – og det er træneren, der har facit.

Kan I komme med eksempler på, hvordan dette kan være i praksis? Hvornår kan denne trænerstype med fordel bruges, og hvilke betydninger/konsekvenser kan det have at være den styrende træner? Fordele/ulemper?

DEN INKLUDERENDE TRÆNER

Kendetegnende for den inkluderende træner er, at han sætter rammen for træningen, men lader det være op til spilleren selv at udfylde denne. Han instruerer, hvad der skal ske, men lader det være op til den enkelte spiller at finde løsningen på opgaven. Dette betyder at der ikke er ét facit på, hvordan tingene skal gøres, men potentielt lige så mange facit som der er spillere.

Kan I komme med eksempler på, hvordan dette kan være i praksis? Hvornår kan denne trænerstype med fordel bruges, og hvilke betydninger/konsekvenser kan det have at være den inkluderende træner? Fordele/ulemper?

DEN SOCIALE TRÆNER

Kendetegnende for den sociale træner er, at han, ligesom den inkluderende træner, sætter rammen for træningen, men her lader han det være op til holdet i fællesskab, gennem dialog og samtale, at udfylde denne. Han instruerer altså, hvad der skal ske, men lader det være op til spillerne i fællesskab at finde løsningen på opgaven. Dette betyder at der ikke er ét facit på, hvordan tingene skal gøres, men at det er holdet, der kommer med et facit.

Kan I komme med eksempler på, hvordan dette kan være i praksis? Hvornår kan denne træner type med fordel bruges, og hvilke betydninger/konsekvenser kan det have at være den inkluderende træner? Fordele/ulemper?

FORMIDLING

Når man skal have børns opmærksomhed, så er et af de vigtigste redskaber din formidling og din fremtoning. Ser vi nærmere på formidling, så er der en række punkter, vi her har valgt at have særligt fokus på, når det kommer til træning af børn. Det er vigtigt, at man som træner for børn, er bevidst om hvordan man henvender sig til børnene – hvordan man forklarer en leg, samt hvordan man retter og hjælper undervejs. Vi har derfor nedenfor opstillet en række fokuspunkter for formidlingen:

STEMMELEJE – TYDELIG TALE

- Det er altid vigtigt, at tale højt og tydeligt, når man træner børn, da de ofte lytter mere koncentreret, når der står en voksen, som taler klart og tydeligt, og udviser sikkerhed i sin stemme. Nogle gange kan det være nødvendigt, og effektivt, at hæve stemmen og tale særligt højt – dette kan eksempelvis være i forbindelse med samlinger, eller generelt for at fange børnenes fokus. Andre gange, når man er lykkedes med at få samling med børnene, kan det

være fordelagtigt, at sættes sig mellem børnene, og sænke sit toneleje lidt igen, for ikke at fratage effekten af den høje tale.

KROPSSPROG – ÅBENT OG PÅ NIVEAU

- Selvom man måske ikke altid bevidst tænker på, hvordan man står, hvordan man bevæger armene eller lignende, så er kropssproget faktisk meget vigtigt, når man træner børn. Har I mødt eksempler på, hvor kropssproget har været negativt, eller måske signaleret, at en træner var direkte ligeglad? Har I oplevet den direkte modsætning, der var super motiverende i sit kropssprog – hvordan gjorde han/hun?

Der er ingen tvivl om, at det er den sidste type, den der udviser et motiveret og engageret kropssprog, der er den bedste. En træner, der ikke er bange for at vise med sin krop, hvad øvelsen går ud på, og samtidig kan udvise et kropssprog, der viser børnene, hvor fedt det er, den øvelse de skal lave, er en træner der vinder børnenes opmærksomhed! I forlængelse af stemmelejet kan det være et stærkt redskab at sætte sig ned på niveau med børnene, når man giver en besked. Hvori tænker I, at forskellen ligger, på at sætte sig ned i øjenhøjde med børnene ift. at blive stående op og se ned på børnene under forklaringen?

ENGAGEMENT – ROS OG MOTIVATION

- Dette punkt er, som det også bliver nævnt under kropssprog, super vigtigt, når man træner børn. Punktet pointerer vigtigheden i, at Du som træner altid udviser engagement for træningen og møder forberedt.

De fleste af Jer, kan med garanti nikke genkendende til, at en træner, der selv synes, det er sjovt at være der, og som viser øvelserne med stor energi og engagement, også er de trænere, Vi synes er allerbedst. I relation til engagement, kan vi også finde motivation, da engagement, kan føre til motivation for deltagelse hos børnene. Et andet stærkt virkemiddel til at øge børnenes motivation er ros. De fleste af Jer, har sikkert også oplevet, hvordan ros for en opgave, giver lyst til at yde ekstra – det præcis samme gør sig gældende for børnene.

FAT DIG I KORTHEDE – VIS, FORKLAR, VIS

- Det sidste punkt leder op til trænerens rolle, og giver en overordnet idé om trænerens kommunikation og ageren, der, som du vil se nedenfor, vil kunne praktiseres på forskellig vis. Generelt gældende er det dog, at når man træner børn, er det vigtigt, at man fatter sig i korthed, og forklarer sin øvelse kort og præcist – simple is the key. Derudover er det vigtigt, at man også viser børnene, hvad man forklarer. Generelt kan man med fordel have formlen, først viser jeg, hvad vi skal, så forklarer jeg, hvordan det skal ske, og så viser jeg lige igen, hvordan det ser ud. På den måde, i samråd med et engageret toneleje og kropssprog, sikrer man, at fange børnenes opmærksomhed og øge deres forståelse for øvelsen.

Er der andre ting, som du har oplevet virker særligt godt, når du har trænet børn, eller måske selv er blevet trænet?

TILPASNING AF AKTIVITETER

I forbindelse med afviklingen af en aktivitet eller træninger er det ofte, trods nøje planlægning hjemmefra, nødvendigt, at man kan tilpasse en aktivitet efter den er i gangsat. Har I oplevet eksempler på, at der er blevet ændret i en aktivitet? Hvad blev ændret, hvornår og hvordan?

Som en tommelfingerregel er der et par punkter, man kan være opmærksom på, efter at have sat en leg i gang, i forhold til at vurdere, om det er nødvendigt, at lave en tilpasning. Disse punkter finder du nedenfor:

DELTAGERE

- Hvor mange er aktivt deltagende i legen? Er der nogle der står udenfor?
- Kan jeg lave en ændring i regler eller spil, der får alle med?

SVÆRHEDSGRAD

- Fungerer den igangsatte aktivitet? Forstår børnene den?
- Er alle med i aktiviteten? Er der nogle som keder sig og derfor ikke deltager?
- Kan jeg lave en ændring, der kan udfordre lige præcis de børn, som ikke deltager, fordi sværhedsgraden for øvelsen umiddelbart er for let for dem?

NIVEAUFORSKEL

- Er der stor aldersspredning på børnene eller stor forskel på fysikken? Hvordan kommer det til udtryk?
- Er der delt ind i hold? Kunne de deles på anden vis? Kan man give et hold "et handicap" således niveauet udlignes nogenlunde?

Nu har vi gennemgået nogle overordnede punkter, der kan være med til at afsløre, om du bør ændre eller tilpasse en øvelse. Når man arbejder med børn, er det generelt vigtigt, at man tænker kreativt, og ikke lader sig bremse af regler, men i stedet ser muligheder frem for begrænsninger. For børnene er reglerne ikke særligt vigtige, det er det derimod, at de er i gang, leger og har det sjovt. På de følgende sider vil i blive præsenteret for tre cases – hvordan ville du tilpasse legen?

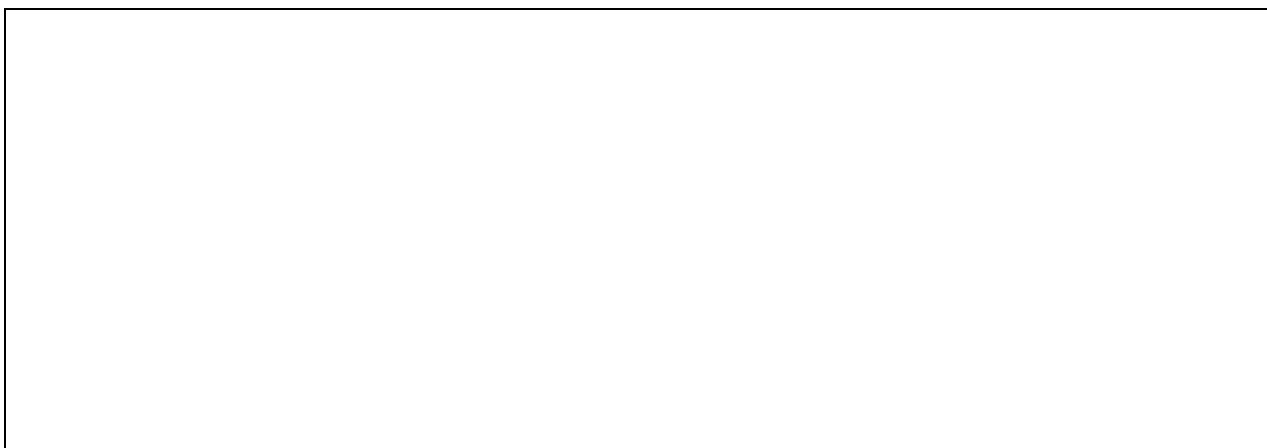
CASE 1 – STAFET

Der er opstillet en stafet med tre hold, børnene der deltager er fra 5-10 år og holdene er blevet inddelt tilfældigt med numrene 1, 2 og 3. Alle tre hold får en håndbold, og beskeden om, at de skal dribble op omkring en kegle og retur igen. De to første ture der køres vinder hold 2 suverænt – hvad gør du?



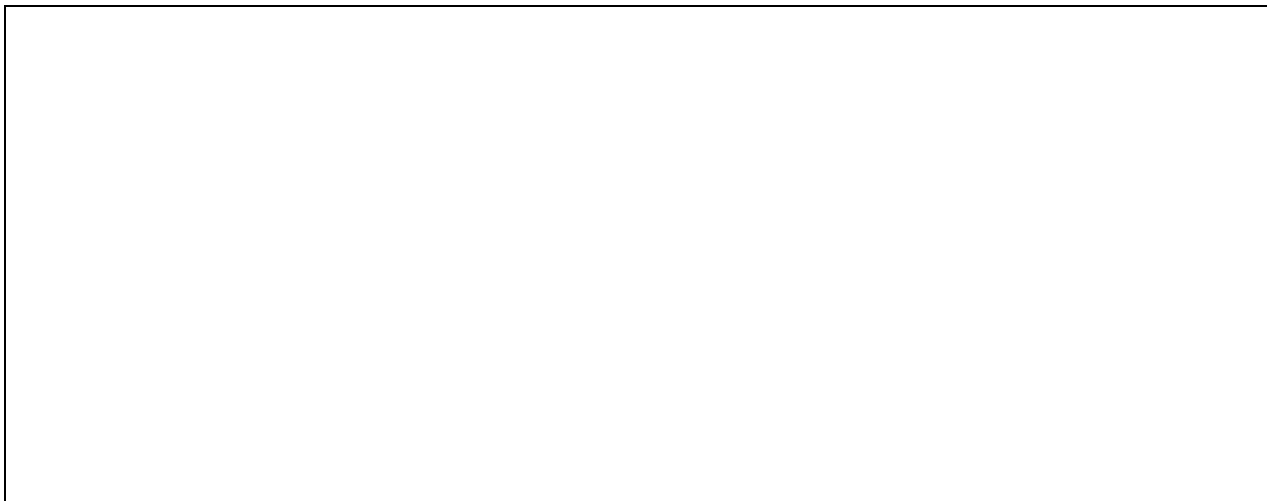
CASE 2 – DØDBOLD/STIKBOLD

Der er opstillet en bane af ca 7x7 m, og der er 15 børn i alderen 5-10 år, som er blevet instrueret i spillet dødbold/stikbold, der handler om at ramme hinanden med en plastikbold. Når man er ramt er man ”død” og sætter sig ud. Hvis vedkommende der har skudt en dør, så er man med i spillet igen. Spillet er vundet, når én person har skudt alle andre spillere. Spillet bliver sat i gang og det bliver hurtigt klart, at der sidder en gruppe på 7 børn ude fra start og to af dem grædende efter at være blevet ramt – hvad gør du?

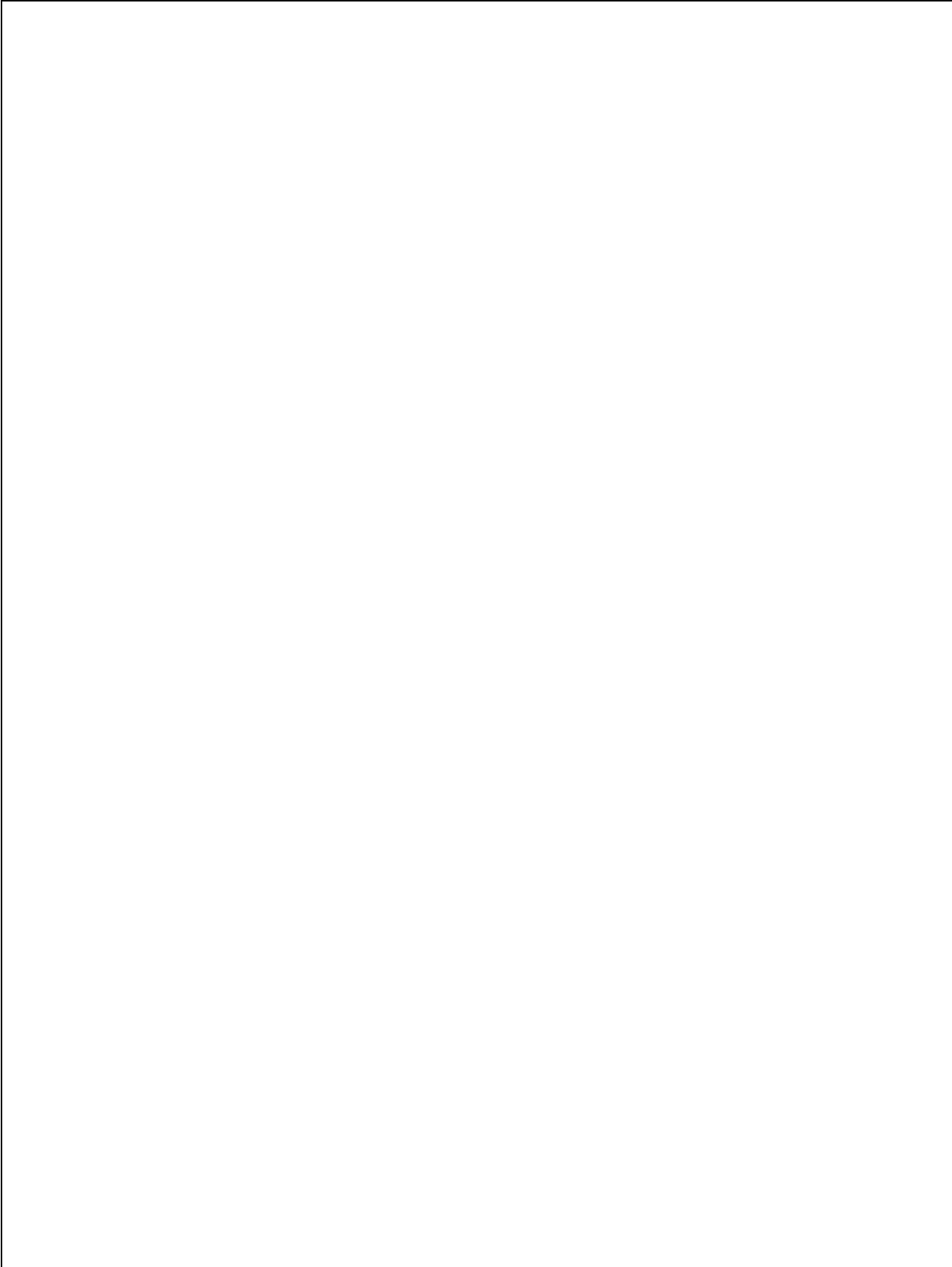


CASE 3 – SANGLEG

Der er samlet 15 børn til sangleg. Der skal leges Fader Abraham, og børnene bliver instrueret i, hvordan man leger sanglegen, og hvordan sangen lyder. Da I går i gang er børnene meget forsigtige og synger ikke rigtigt med – hvad gør du?



NOTER TIL PRAKTISK UNDERVISNING I GRUNDLÆGGENDE MOTORIK

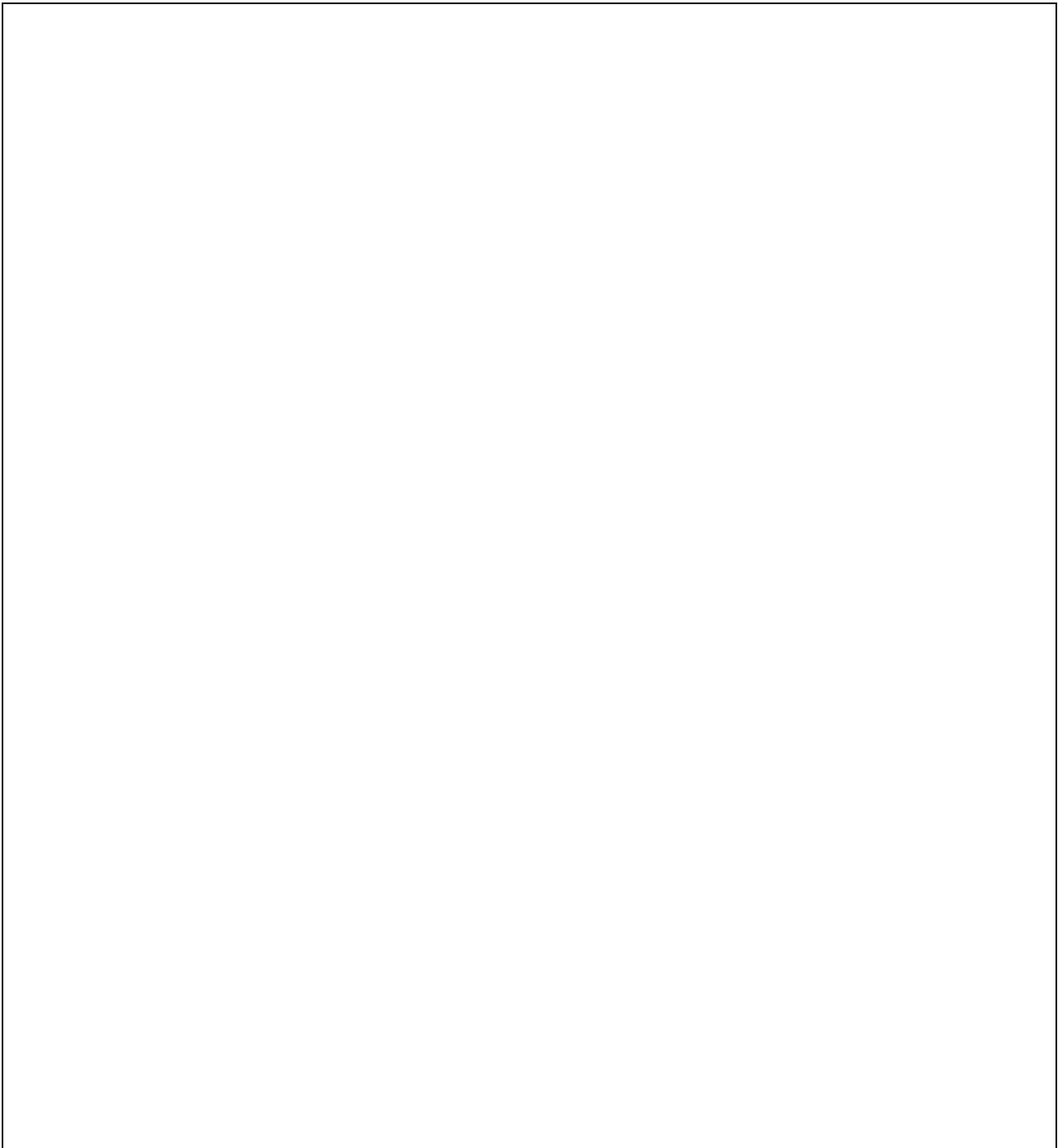


BØRNS MOTORISKE UDVIKLING

Undervisningen i børns motoriske udvikling tager udgangspunkt i KFUMs Idrætsforbunds materiale fra ”Rend og Hop med Oliver og Ida”, der er motorisk materiale og lege målrettet til børn. Materialet vil blive tilsendt særskilt på et powerpoint.

NOTER TIL BØRNS MOTORISKE UDVIKLING – MOTORISKE LEGE

Her er plads til notere idéer til motoriske lege efter undervisningen i børns motoriske udvikling:



BØRNEDAGEN - AFLEVERINGSSKEMA

Legens navn: _____

Beskrivelse af legen:

Sanser:

Følesansen:

Begrundelse for valg af leg – overvejelser, etc.:

Ligevægtssansen:

Ændringer/rettelser til legen:

Materialer:

Muskel/led sansen:

Nødplan:

Tid: _____

Ansvarlig for legen: _____

FORENINGSLÆRE

Undervisningen i foreningslære vil give et indblik i, hvordan en forening/klub kan være bygget op, hvem der er ansvarlige for at foreningen kører rundt, hvem der står for forskellige opgaver i klubben, samt hvordan man kan lave og bidrage til forskellige arrangementer i en forening.

HVORDAN SER MIN FORENING UD?

Foreninger kan have forskellige opbygninger. Som udgangspunkt har alle foreninger dog en formand og bestyrelse. Er der nogle af Jer, der kender opbygningen i Jeres forening, eller måske kender Jeres formand eller nogle i bestyrelsen, og ved hvad de laver i Jeres klub?

HVORDAN PLANLÆGGES ET FORENINGSARRANGEMENT?

Der er mange måder at håndtere planlægningen af et arrangement. Er der nogle af Jer, der har været med til at planlægge et arrangement før, og kan huske hvordan I gjorde det?

SKITSE FOR PLANLÆGNING AF ARRANGEMENT

Nedenfor har vi inddelt planlægningen af et arrangement i fire trin. Denne skal blot ses som et udkast til, hvordan planlægningen kan gribes an.

Del 1 – Idéudvikling og beslutningstagen

- Alle idéer fremlægges
- En idé udvælges og indholdet fastlægges
- Der fastsættes tid, sted og deltagere
- Arbejdsopgaverne fastsættes og uddeles
- Der skal ansøges om tilladelse (f.eks. hos bestyrelsen/hallen etc.)
- Der skal opstilles et budget over arrangementet og evt. søges om midler
- Indbydelsen skal udformes og sendes ud (kan også først ske i del 2)

Del 2 – Den detaljerede planlægning

- Klargøring (materialer til rådighed, rekvisitter, etc.)
- Hvis man mangler materialer eller redskaber skal dette skaffes
- Der skal udarbejdes en plan for, hvem der gør hvad og har ansvaret for de forskellige dele af arrangementet
- Der skal udpeges en leder, som har det overordnede ansvar
- Hvis nødvendigt, skal der findes hjælpere til afviklingen af arrangementet
- Der skal findes en ansvarlig for økonomien, således budgettet overholdes
- Der skal findes ansvarlige for PR, som skal sikre reklame og omtale af arrangementet

Del 3 – Afviklingen af arrangementet

- Klargøring af lokaler, materialer etc.
- Velkomst og information – hvem står for det?
- Afviklingen startes – hvem står for hvad, og hvem står for at planen bliver overholdt?
- Løbende ledelse af arrangementet – går det som forventet, skal vi justere?
- Arrangementet afsluttes – hvordan og hvem står for det?
- Der skal ryddes op

Del 4 – Evaluering

- Hvordan gik det? (hvad gik godt, hvad gik mindre godt, hvad kan vi lære af)
- Hvordan gik det med de arbejdsopgaver hver især fik? (holdt budgettet, fik I promoveret/reklameret nok for arrangementet, havde lederen overblikket, holdt tidsplanen etc.)

Når I har gennemført alle fire faser, så står I med viden om, hvordan man kan gribe planlægningen og afviklingen af et arrangement an. Med denne viden, hvordan ville du så gribe det an? Hvilke udvalg mener du er vigtige for Jeres planlægning? Og hvor ser du dig selv i denne proces?

AFLEVERINGSSKEMA TIL FORENINGSARRANGEMENT

Arrangement: _____

Beskrivelse af arrangementets opbygning fra start til slut:

Ansvarlig for de forskellige opgaver under arrangementet:

Tidsplan:

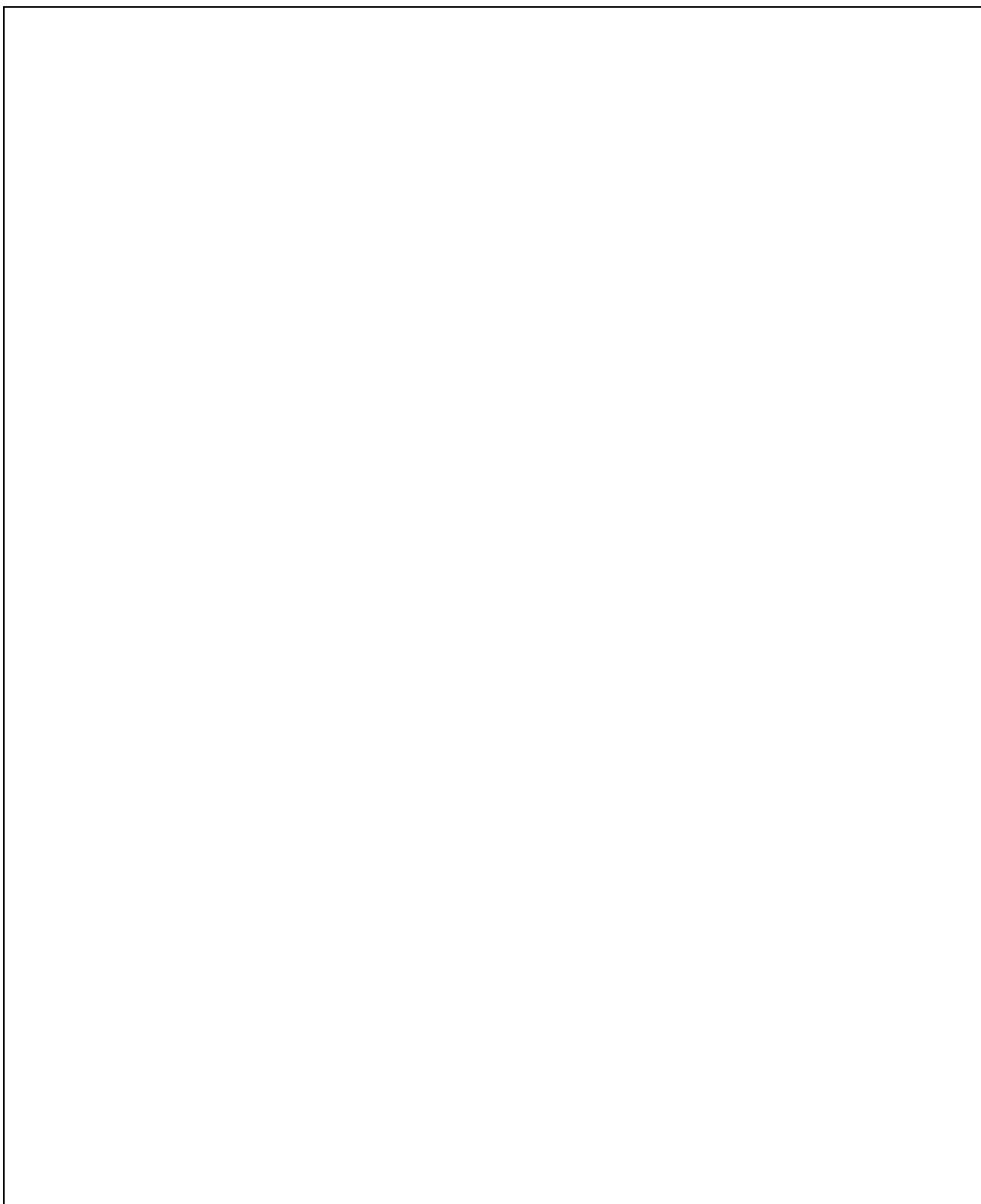
Materialer:

Budget:

Nødplan:

KRISTENDOM OG LIVSOPLYSNING – FÆLLESSKAB OG HVEM ER JEG?

SKEMA TIL NOTER FRA UNDERVISNING OG ØVELSER



IDRÆTSSPECIFIKKE TIMER

SKEMA TIL NOTER FRA AKTIVE TIMER OG MEDIETRÆNINGER

