




KSÍ I

Kennslufræði / Þjálfunaraðferðir


28.-30. SEPTEMBER 2018





Aðalatriði í þessum hluta

- Þjálfun er kennsla
- Hvar ber þjálfari að staðsetja sig þegar hann útskýrir/sýnir æfingar?
- Af hverju á að SÝNA æfinguna?
- Sýna – útskýra – prufa
- Stoppa – spyrja
- Heild – hluti - heild





ÞJÁLFUN ER KENNSLA

- Því betur sem þjálfari og iðkendur eru meðvitaðir um að þjálfun er kennsla, því betra.
- Mikilvægt að þjálfari sæki og nýti sér viðurkenndar aðferðir við þjálfun.
- Hvort sem um er að ræða tækniþjálfun barna, leikfræðilega þjálfun, þrekþjálfun eða hugarþjálfun, er alltaf best að kenna börnum í gegnum leikinn sjálfan.







ÆFING HEFST - UPPHAFSPUNKTUR


- Þjálfari kallar hópinn saman og útskýrir markmið æfingarinnar í heild
- Ég stend hér!
- Sjá allir?
- Heyra allir?
- Eru allir með athyglina við það sem verið er að segja eða gera?
- Skiptir miklu máli fyrir unga iðkendur





KOMAST SKILABOÐIN ÁFRAM?

- Hringur, hálfhringur, raðir.
- Hvað er að gerast fyrir aftan mig?
- Hvar er sólin?
- Í hvaða átt blæs vindurinn?





SÝNDU ÆFINGUNA!!!

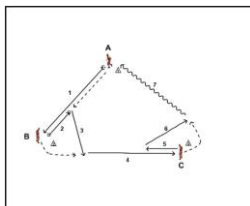
- Þetta á við um nánast allar tegundir æfinga
- Sýna – útskýra – prufa
 - Sýna á raunhvaða
 - Útskýra, brjóta niður og sýna hægt
 - Leikmenn prufa sig áfram, þjálfari gengur á milli og kennir





TEXTI VS. MYND

- A gefur á B og fær boltann aftur. A sendir á B í þríhyrning. B sendir á C sem sendir til baka á B sem síðan sendir aftur á C í þríhyrning. C rekur boltann að næstu keilu og sendir á A. Æfingin heldur áfram eins og frá byrjun.





TÆKNIÆFINGAR

- Eftir því sem æfingin gengur lengur – því meira minnkar einbeitingin.
- Ef unnið er með fleiri en eitt áhersluatriði, þá er sniðugt að byrja að læra eitt og bæta svo hinum við smátt og smátt.
- Ágæt regla er að vinna í 2 – 4 mínútna lotum eftir því hvað er verið að æfa, stoppa í 1 mín og ræða hvernig gengur og svo endurtaka





STOPPA OG SPYRJA – LÁTA LEIKMENN TAKA ÞÁTT

Þegar áhersluatriði æfingarinnar koma upp í spili, þá er gott að stöðva (frysta) leikinn og spyrja leikmenn og hjálpa þeim að finna réttu lausnina

- Hvað gerðir þú hér?
- Hefðir þú getað gert eitthvað annað?


Endurtaka síðan atvikið með réttu lausninni
Muna líka að stöðva þegar vel er gert



KSI LEIKMENN FINNA LAUSNIR

Með þessu þá skapar þjálfarinn hugsandi leikmenn sem eiga auðveldara með að taka réttar ákvarðanir í leik. Þetta skiptir gríðarlega miklu máli í knattspyrnu.

Alls ekki gleyma að stoppa líka þegar eitthvað gengur upp og hrósa fyrir það sem vel er gert.




KSI HEILD – HLUTI – HEILD

Þjálfunaraðferð sem hentar mjög vel við í leikfræðikennslu

Heild - Þjálfari sýnir leikfræðilegt atriði með 11 leikmönnum

Hluti - Síðan er það brotið niður og unnið með hluta leikmanna

Heild - Í lokin aftur með alla 11



KSI Niðurlag æfingar – endastöð

- Enda á því að allir koma saman hjá þjálfara
- Gefur festu og rammar æfinguna inn
- Þjálfari hrósar og kemur upplýsingum á framfæri
- Ljúka æfingu á að taka liðshróp saman, takast í hendur, gefa high-five eða hvað sem er viðeigandi
- Allir ganga saman frá, ekki bara yngstu
- Lætur öllum líða sem hluti af heild