




KSÍ I


Þjálfun barna 5 – 12 ára


28.-30. SEPTEMBER 2018
Á HÖFUÐBORGARSVEÐINU






Kynning á kennara






Markmið - Að þjálfari geti svarað eftirfarandi:

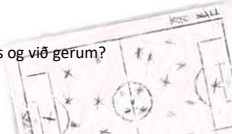
- Helstu markmið í barnaþjálfun
- Heimur barnsins
- Verkefni við hæfi – með jafningjum?
- Helstu þroskastig 5-8 ára
- Helstu þroskastig 9-12 ára






Af hverju?

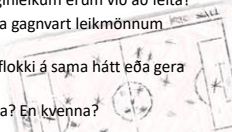
- Af hverju eruð þið hér?
- Af hverju knattspyrna?
- Af hverju þjálfar ég eins og ég geri?
- Af hverju eru viðteknar venjur eins og þær eru í knattspyrnu?
 - Af hverju spilum við þessa leikaðferð?
 - Af hverju pressum við hátt eða lágt?
 - Af hverju spilum við út frá marki?
 - Af hverju tökum við föst leikatriði eins og við gerum?






Umræðuefni í hópum


1. Á hvaða aldri ætti að byrja að kenna börnum leikinn (gefa þeim leiðsögn)?
2. Erum við að steypa alla einstaklinga í sama mótíð í yngri flokkunum? Hvað með hávaðasama og „erfiða“ knattspyrnumenn í yngstu flokkunum?
3. Leiðtogar framtíðarinnar? Eftir hvaða eiginleikum erum við að leita?
4. Hver er ábyrgð þjálfara barna og unglinga gagnvart leikmönnum mótherja?
5. Mynduð þið þjálfara drengi og stúlkur í 7. flokki á sama hátt eða gera eitthvað mismunandi?
6. Hvernig metið þið árangur í 6. flokki karla? En kvenna?





Flokkaskipting í yngstu flokkum

	5 manna	7-8 manna	11 manna	Þjálfarar per löndur	Æfingar í viku
8fi	x			1/12	1-2
7fi	x			1/12	3
6fi	x			1/15	3-4
5fi		x		1/15	3-4
4fi		x	x	1/15	4-5
3fi			x	1/15	5-7
2fi			x	1/15	5-7
Mfi			x	1/12	5-7




KSI Mikilvæg atriði

- Þjálfun barna er ekki þjálfun fullorðinna
- Knattspyrnuþjálfun barna á að vera sem mest í leikjaformi.
- Félagsskapur og vinátta eru börnunum mjög mikilvæg.
- Allir eiga að fá að vera með á æfingum og í leikjum.
- Kennið börnunum bæði að vinna og tapa.
- Æfum meira og keppum minna.
- Knattspyrnuþjálfun barna þarf að vera sérstaklega fjölbreytt og skemmtileg.



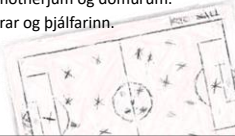
KSI Mikilvæg atriði (frh.)

- Lítið á ykkur sem kennara.
- Komið ykkar skoðunum á framfæri en spyrjið líka börnin um þeirra skoðun.
- Forðist að merkja krakkana sem A, B eða C- liðsmenn.
- Sinnið einstaklingnum eins og mögulegt er.
- Mundu að þú ert fyrirmynd barnanna innan og utan vallar.



KSI Mikilvæg atriði (frh.)

- Félagið, þjálfarinn og foreldrar þurfa að hjálpast að til að börnin „elski“ að spila knattspyrnu.
- Markmið barnanna og þjálfara/foreldra eru ekki alltaf þau sömu.
- Hvaða reglur setur þú um keppni?
- Kennum börnunum að bera virðingu fyrir mótherjum og dómurum.
- Mesti áhrifavaldurinn í lífi barna eru foreldrar og þjálfarinn.




KSI Skemmtilegt og árangursríkt?

- „Hinn gullni meðalvegur“ milli fjölbreytni og endurtekningar.
- Verkefni við hæfi.
Með jafningjum.
Á sérstaklega við í fámennum leikjum og tækniæfingum.



KSI Af hverju með jafningjum?

- Of létt verkefni:
 - Þarf ekkert að hafa fyrir hlutunum.
 - Tækniæfingar lítið krefjandi.
- Of erfið verkefni:
 - Snertir sjaldan boltann í leik.
 - Ræður ekki við tækniæfingar.
- Minnkar líkur á alls kyns ósætti innan æfingar.



KSI VARIST.....

- Að láta kjósa í lið. Allir vita hvar þeir standa í hópnum.
- Langar biðraðir.
- Of stóra hópa/lið.
- Of auðveldar/erfiðar aðstæður
- Að mæta “köld”
- Dauða tíma



KSI 3. Knattspyrnuheimur barnsins

Heimur barnsins	Heimur fullorðna
• Lítið svæði	• Stórt svæði
• Fáir í liði	• Margir í liði
• Lítil mörk	• Stór mörk
• Mörg marktækifæri	• Fá marktækifæri
• Meiri „spenna“	• Minni „spenna“
• Allir fá að vera með	• Fáir fá að vera með
• Leikið frjálst	• Fastar stöður
• Einföld aðstaða	• Fullkomin aðstaða



KSI Þjálfun barna á aldrinum 5-8 ára

Helstu þroskaeinkenni



- Veik vöðvauppbygging
- Erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum
- Ójafnvægi í líkamsburði
- Lítil einbeiting
- Viðkvæmni
- Leikgleði
- Mikil hreyfipörf




KSI Þjálfun barna á aldrinum 5-8 ára

Helstu þjálfunarmarkmið


- Leikæfingar
- Venjast bolta
- Fjölbreyttar æfingar þar sem samhæfing(tækni) situr í fyrirrúmi
- Fjölbreyttar leikæfingar með fáum í hóp
- Hlaupa- og liðaleikir með og án bolta

KSI Þjálfun barna á aldrinum 9-12 ára

Helstu þroskæinkenni


- Jafnvægi í líkamsburð
- Aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- Mikil geta til samhæfingar og hreyfináms
- Mikið sjálftraust
- Jákvæðni
- Félagsþroski eykst
- Löngun í árangur
- Hreyfigleði og hreyfipörf



KSI Þjálfun barna á aldrinum 9-12 ára

Helstu þjálfunarmarkmið

- Knatttækni
- Undirstöðuatriði liðssamvinnu
- Staðsetningar og samleikur
- Návgi og einleikur (1:1)
- Leikæfingar með ákveðnum leikatriðum
- Ýmsir leikir og æfingar sem krefjast samvinnu leikmanna
- Varist raðir og gerið leiklíkt



KSI Fæðingadagsáhrif /Relative age effect



Table 2
Galarraga, Álex, Del Corral, M., Páez, M., & G. G. González, 2016, The Relative Age Effect in Youth Soccer Players from Spain, Journal of Sports Sciences, 34(1), 10-18.

Distributions of birth dates by groups

Group	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	χ^2
Elite 1	147	140	112	78	72	83	51	38	37	23	16	209.57**	
GROUP-2000	300		220		120							200.78**	
Elite 2	456	376	342	275	261	211	213	163	132	108	79	719.06**	
GROUP-2000	1024		740		508							645.57**	
Amateur 1	79	60	57	51	40	44	39	33	39	30	31	38.42*	
GROUP-2000	387		320		153							29.49**	

** p < 0.001

Relative Age Effect, Visualized

 Hvernig metum við hæfileika í yngri flokkum?

Mikil hæfni Lítil frammistaða	Mikil hæfni Mikil frammistaða
Lítil hæfni Lítil frammistaða	Lítil hæfni Mikil frammistaða

Hæfni ↑

↑

←

→

Frammistaða



 4. Brot af hugmyndum Barcelona

• Þrjú markmið

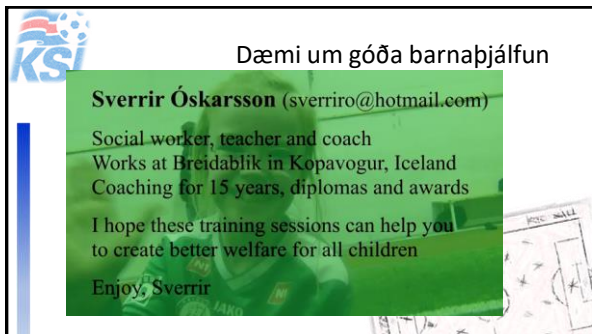
- Liðið verður að sýna háttvísi. Færri brot og þrúðari.
- Reyna að spila vel. Meira skapandi og sóknarbolti.
- Að lokum. Þá verða þeir að vinna leikina. En samt ekki án þess að uppfylla fyrstu tvö markmiðin.




 Barnþjálfun á netinu

- <http://www.bettersoccermorefun.com/>
- <http://www.footy4kids.co.uk/>
- <http://tescoskills.thefa.com/>
- www.insidesoccer.com
- www.thecoachingmanual.com





KSI

Dæmi um góða barnaþjálfun

Sverrir Óskarsson (sverriro@hotmail.com)

Social worker, teacher and coach
Works at Breidablik in Kópavogur, Iceland
Coaching for 15 years, diplomas and awards

I hope these training sessions can help you
to create better welfare for all children

Enjoy, Sverrir
