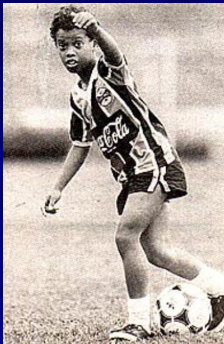


## TEKNIKK OG FERDIGHETSUTVIKLING



Andrea Loberto - 23.04.2008

## FOOTBALL

- A game of individuals working together.
- A team game made up of individuals.

Andrea Loberto - 23.04.2008

■ **Teknikk** referer til en grunnleggende handling eller et handlingsmønster.

■ **Ferdighet** referer til en spillers evne til å velge, organisere og utføre handlinger i en gitt spillesituasjon på en effektiv og konsekvent måte, til fordel for eget lag.

Andrea Loberto - 23.04.2008

### Hovedtrekkene for gode ferdigheter er:

- Målorientert – spillerne vet hva de forsøker å gjøre
- Virkningsfullt og pålitelig – målet nås med største sannsynlighet
- Effektivt – spillerne bruker ikke mer anstrengelse / innsats enn nødvendig
- Innlært – utviklet gjennom øvelse, spill og erfaring

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Læring

■ Læring er prosessen som ligger til grunn for det å erverve, trekke fram og bruke riktige handlinger. Definert som prosesser forbundet med øvelse eller erfaring som leder til relativt permanent forandring i evnen til gode prestasjoner. Trenerne må være oppmerksom på når "coaching" slutter og når spillerne begynner å lære.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## De 4 læringsstadiene:

- 1 **Ubevisst udyktig** – dette er stadiet hvor en spiller ikke vet forskjellen på riktig og galt, og ikke vet hva de ikke kan gjøre.
- 2 **Bevisst udyktig** – etter hvert som spilleren lærer en ferdighet blir han oppmerksom på sin egen manglende evne til å prestere, han er oppmerksom på hva de ikke kan gjøre.
- 3 **Bevisst dyktig** – etter hvert som spilleren lærer en spesifikk ferdighet oppdager han at det kreves tankearbeid og innsats for å prestere. De fleste mener dette er det høyeste læringsnivået.
- 4 **Ubevisst dyktig** – dette er det ønskede læringsnivå, spillerne bare presterer godt uten å tenke over det.

Andrea Loberto - 23.04.2008

- A learner is someone who knows what they know.
- A learner is someone who knows what they don't know.
- A learner knows what to do when they don't know what to do.

Andrea Loberto - 23.04.2008

Dyktige spillere har veletablerte motoriske programmer som gjør dem i stand til å utføre bevegelser og handlinger effektivt og virkningsfullt uten bevisst kontroll over responsen fra sansemekanismene i kroppen, med andre ord prestasjonene er automatisert.

Andrea Loberto - 23.04.2008



Andrea Loberto - 23.04.2008



Andrea Loberto - 23.04.2008

Mindre dyktige spillere har større vanskeligheter fordi de ikke har slike veletablerte bevegelsesmønstre lagret i hukommelsen. Derfor er kontrollskiftet fra å bruke bevisste sansemekanismer til å bruke mer automatiserte, gjennomførte og nøyaktige prestasjoner basert på motoriske programmer og ubevisste responsprosesser. Treneren må derfor gjøre overgangen fra bevisst til ubevisst kontroll lettere gjennom de ulike stadiene for god læring.

Andrea Loberto - 23.04.2008

### De ulike stadiene for god læring:

- **Det kognitive stadiet** – dette er det tidligste læringsstadiet hvor den som lærer er opptatt av å prøve å bestemme de elementære karakteristikkene og prinsippene i oppgaven.
- **Det assosiative stadiet** – ferdighetens grunnleggende prinsipper og mekanikker må læres og spilleren må tenke på hvordan han skal prestere bedre.
- **Det autonome stadiet** – på dette stadiet kan spillerne utøve ferdigheten uten å tenke seg om, den har blitt automatisert. Dette gjør det mulig å konsentrere oppmerksomheten rundt strategiske aspekter i spillerens prestasjon.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Mål for treningen

- Tilrettelegge trening som fostrer permanente ferdigheter.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Mål for treningen

- Tilrettelegge trening som fostrer permanente ferdigheter.
- Tilrettelegge trening som optimaliserer tekniske ferdigheter.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Mål for treningen

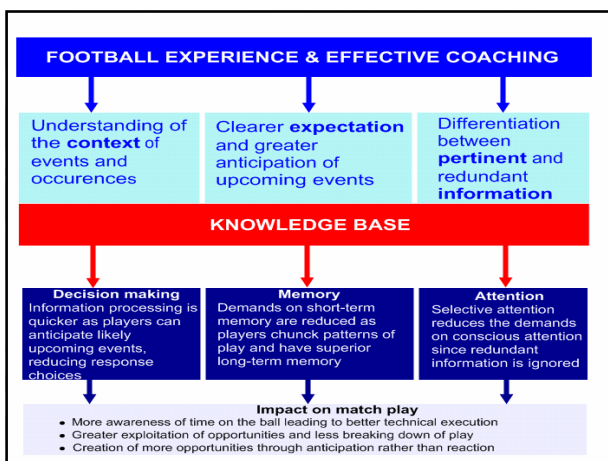
- Tilrettelegge trening som fostrer permanente ferdigheter.
- Tilrettelegge trening som optimaliserer tekniske ferdigheter.
- Tilrettelegge trening som utvikler evnen til å tilpasse seg ulike situasjoner.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Mål for treningen

- Tilrettelegge trening som fostrer permanente ferdigheter.
- Tilrettelegge trening som utvikler evnen til å tilpasse seg ulike situasjoner.
- Tilrettelegge trening som optimaliserer tekniske ferdigheter.
- Gi spillerne tilpasset, tilstrekkelig og variert erfaring for å utvikle en sterk kunnskapsbase.

Andrea Loberto - 23.04.2008



## Hiernen kan utføre 2 konkurrerende typer av fysisk læring:

- 1 Øving – presisjon, effektivitet og pålitelighet.
- 2 Eksperimentering – fleksibilitet, uforutsigbarhet, med andre ord lek.

Andrea Loberto - 23.04.2008

"Nature decrees that children should be children before they become adults. If we try to alter this natural order, we will reach adulthood prematurely but with neither substance nor strength"

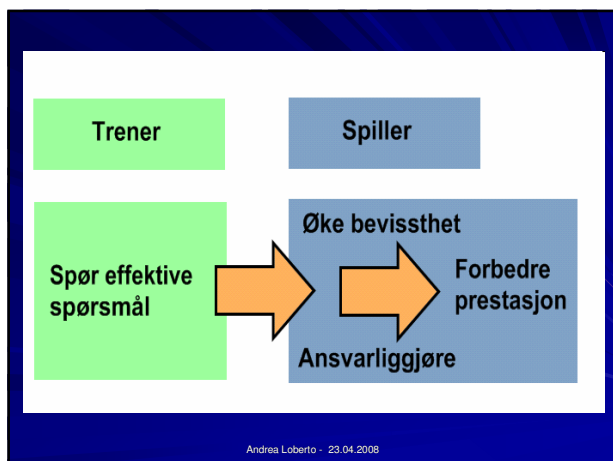
Jean J. Rousseau

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Utvikle spillere mot selvstendighet, kreativitet og sitt potensiale

- Selvmotiverende spillere er mer effektive fotballspillere.
- Trenerens kommunikasjonsstil kan øke en spillers selvbevissthet.
- Å være bevisst betyr at spillere vet hva de må gjøre for å være best mulig.

Andrea Loberto - 23.04.2008



Andrea Loberto - 23.04.2008

## SPILLERUTVIKLINGENS 4 HJØRNER

### TEKNIKK / TAKTIKK

- \*Forbedre teknikk
- \*Å utøve ferdigheter under press
- \*Angreps- og forsvarsprinsipper:
  - individuelle taktikker
  - gruppetaktikker
  - lagtaktikker
- \*Problemløsning / valg

### FYSIKK

- \*Forbedre motoriske ferdigheter:
  - balanse
  - retningsforandring
  - koordinasjon
- \*Styrke
- \*Acrob og anaerob utvikling
- \*Bevegelighet
- \*Utvikle hurtighet:
  - stimulere nervesystemet
  - retningsforandring
  - reaksjonstid
- \*Tidlig og sen modenhet

SPILLER

### PSYKOLOGI

- \*Selvoppfatning
- \*Ta ansvar
- \*Målsetting
- \*Selvillit og stressstrategier
- \*Livsstil; kosthold, søvn, drikk, restitusjon

### SOSIALT

- \*Forhold til foreldre / lærere / trenere og andre spillere
- \*Samhandling innenfor aldersgruppa
- \*Kulturelle forskjeller innenfor gruppa
- \*Verdsatte andre

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Faktorer som påvirker hvordan oppnå ekspertise

- Treningsmengde.
- Treningstype.
- Trenerens ekspertise.

Andrea Loberto - 23.04.2008

## Faktorer som påvirker hvordan oppnå ekspertise

- Treningsmengde.
- Treningstype.
- Trenerens ekspertise.
- Støtte fra familie, kulturell bakgrunn og oppvekstmiljøet.

Andrea Loberto - 23.04.2008

**Periods of motor development (Clark, 1994)**

Approximate ages

11 years +

7 years - 11 years

1 year - 7 years

2 weeks - 1 year

3rd fetal month -  
2 weeks post birth

