

## **10 góð ráð fyrir þjálfara barna í knattspyrnu- Grein eftir fræðslustjóra KSÍ**

Mörg þúsund börn og unglingar fara á knattspyrnuæfingar í hverri viku hér á landi. Það eru knattspyrnuþjálfarar sem stjórna þessum æfingum og bakgrunnur þeirra, menntun, reynsla og hæfni er mismunandi góð. Sumir eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun, hafa jafnvel verið leikmenn sjálfir og takast nú á við þjálfarastarfið í fyrsta sinn. Aðrir hafa kannski þjálfað í fjöldamörg ár, en nokkuð langt um liðið síðan viðkomandi rifjaði upp "fræðin" og fór á námskeið. Ég hef því tekið saman nokkur góð ráð sem við leggjum áherslu á í þjálfaramenntun KSÍ hvað varðar þjálfun barna. Þó hér sé fyrst og fremst verið að stíla inn á þjálfara barna er þetta líka hugsað sem holl lesning fyrir þjálfara unglinga og e.t.v. einnig þjálfara meistaraflokks. Listinn er engan veginn tæmandi, hér eru 10 góð ráð, en vonandi bætast við fleiri á næstu mánuðum.

### **1. Knattspyrnuæfingar fyrir börn eiga að vera skemmtilegar**

Knattspyrna er í samkeppni við fjölmargar aðrar íþróttagreinar og aðra tómstundaiðju. Það fer mikill tími í að æfa knattspyrnu og því mikilvægt að það sé gaman og góður andi. Fjölbreyttar æfingar í leikjaformi þar sem leikgleðin er í fyrirrúmi hitta yfirleitt í mark. Safnaðu að þér skemmtilegum æfingum og skrifaðu þær niður. Spurðu aðra þjálfara um þeirra uppáhaldsæfingar. Fyrstu árin sem börnin æfa fótbolta ætti að setja þetta atriði mjög ofarlega á forgangslistann.

### **2. Hafðu fáa saman í liði**

Því færri sem eru í liði, því fleiri snertingar á boltann fær hver leikmaður og því meiri líkur eru á að skora mörk. Margar snertingar leiða líka til betri boltatækni. Börnum finnst mest gaman að skora og verja, það er því gott ráð að gefa þeim sem oftast tækifæri til að gera nákvæmlega það sem þeim finnst skemmtilegast. Ef þú ert með 16 börn á æfingu og ætlar að láta þau spila, þá er alltaf betra að láta þau spila 4:4 á tveimur völlum heldur en 8:8 á einn völlum. Í leiknum 8:8 verða alltaf einhverjir sem fá jafnvel aldrei að snerta boltann. Það eru miklar líkur á að þau börn hætti í knattspyrnu ef þau fá aldrei að gera það sem þeim finnst skemmtilegt.

### **3. Forðastu langar biðraðir**

Börn hafa litla þolinmæði og æfingar þar sem leikmenn þurfa að standa kyrrir í einhvern tíma eru yfirleitt ekki góðar æfingar. Í staðinn fyrir að allir bíði í röð eftir að skjóta á eitt mark í skotæfingu, er hægt að hafa 2, 3 eða 4 mörk eftir fjölda leikmanna. Þá fær hver og einn að skjóta miklu oftár á markið, fleiri markmenn þjálfast þá upp í að verja, minni biðraðir og allir fá meira út úr æfingunni.

### **4. Sýna og leiðbeina meira - tala minna**

Þegar þú ert að kynna nýja æfingu er gott að sýna hvernig á að gera hana og setja hana svo fljótt í gang. Ekki eyða miklum hluta æfingartímans í að tala og útskýra æfingu. Þegar æfingin er búin að ganga í smá tíma, er svo hægt að stoppa hana og sýna hana aftur með ákveðnum áherslum sem þú vilt ná fram. Sumum þjálfurum hættir til að tala of mikið og eru of lengi að setja æfinguna af stað. Verið hins vegar dugleg að leiðbeina hverjum og einum leikmanni og leiðrétta villur. Ef þú ert ekki góður sjálfur í að sýna æfingu ættir þú að æfa þig sjálfur og/eða nota einhvern leikmann sem er góður að sýna.

### **5. Hrósaðu mikið**

Besta leiðin til að ná fram færni hjá leikmönnum er að hrósa þeim þegar þeir gera rétt. Það góða við hrósið er að það bæði bætir sjálfstraust leikmannsins og eykur líka líkurnar á því að

hann geri hlutina rétt næst. Með því að hrósa ertu því að slá tvær flugur í einu höggi. Byrjendum þarf að hrósa sérstaklega mikið. Það á að hrósa öllum sem standa sig vel og eru að bæta sína getu. Hrósi er áhrifaríkast ef það er gefið strax eftir viðkomandi hegðun eða frammistöðu.

## **6. Forðastu líkamlegar refsingar**

Líkamlegar refsingar eiga ekki að sjást í þjálfun barna. Það er alltof algengt að þjálfarar refsir leikmönnum með því að láta þá hlaupa í hringi, gera armbeygjur, kviðæfingar o.s.frv. Leikmenn fara þá að tengja þrekæfingar við eitthvað neikvætt því það er alltaf verið að refsa þeim með líkamlegum æfingum. Það ætti að vera jákvæður hlutur að gera líkamlegar æfingar því það er gott að komast í gott form. Leikmönnum sem er refsað með líkamlegum æfingum eru síður tilbúnir að gera auka þrekæfingar og fá frekar neikvætt viðhorf gegn svoleiðis æfingum. Ef nauðsynlegt er að refsa, getur í sumum tilfellum verið sniðugt að láta viðkomandi "hvíla sig" í 1-2 mínútur, fara í "time-out".

## **7. Vertu fyrirmynd**

Þjálfarar barna eiga að vera fyrirmyndir. Það þýðir m.a. að þeir eiga ekki að sjást reykjandi, drekkandi áfengi eða notandi munntóbak fyrir framan börnin. Þjálfarar barna eiga að vera stundvísir og gæta að munnsöfnuði. Þjálfarar barna eiga að kenna börnunum heiðarlegan leik og háttvísi. Þjálfarar barna fara að settum mótareglum og eiga ekki að rífast við dómara. Því miður eru til þjálfarar sem svindla til að ná árangri, nota leikmenn sem eiga heima í a-liði en eru settir í b-lið til að vinna b-liðsmót o.s.frv. Slíkir þjálfarar ættu að snúa sér að einhverju öðru en knattspyrnuþjálfun. Ábyrgð þjálfarans er mikil, enda ert þú sem þjálfari einn mesti áhrifavaldur í lífi barnsins sem æfir hjá þér hvort sem þér líkar betur eða verr.

## **8. Hafðu bolta á mann**

Það er mikilvægt að það sé til 1 bolti á mann á æfingum. Ef börnin þurfa að bíða eftir að röðin komi að þeim að fá boltann, verða þau fljótt leið. Hafðu frekar of marga bolta heldur en of fáa. Gættu þess að það sé réttur loftþrýstingur í boltunum og fáðu einhvern af foreldrunum til að sjá um boltana fyrir þig eða mættu fyrr á æfingar til að gæta þess að þetta sé í lagi við upphaf æfingarinnar.

## **9. Leggðu áherslu á að bæta tækni**

Börn eru á besta aldri til að ná tæknilegri færni. Það er því mjög mikilvægt að æfa sendingar, móttöku, gabbhreyfingar, spyrnur og aðra boltatækni á þessum aldri. Á unglingsárum er hægt að vinna meira í að bæta líkamlegt form. Höfuðáherslan ætti að vera á tækniþjálfun í þjálfun barna. Mundu að þjálfarar uppi báða fætur jafnt í öllum æfingum.

## **10. Brostu!**

Að þjálfarar börn er sennilega eitt það skemmtilegasta starf sem til er. Börn hafa svo mikla leikgleði og eru svo opin fyrir tilsögn og tilbúin að læra. Mundu að skemmta þér líka, það er allt í lagi að brosa og hafa gaman sjálfur. Áhugi þinn, gleði, ástríða og kraftur mun smitast yfir í börnin.

Sigurður Ragnar Eyjólfsson  
fræðslustjóri KSÍ

p.s. Lumar þú á fleiri góðum ráðum í þjálfun barna? Sendu mér þau á siggi@ksi.is og það verður birt á fræðsluvef KSÍ undir þínu nafni.