1. Sungiusaasup inissisimanera

Sungiusaasutut ilitsersuisuunermut sanilliullugu annertunermik inissisimaffeqarputit - ataatsikkut sisamanik atuuffeqarputit.

1. **Ilitsersuisoq:** Sungiusaatit takutikkit nassuiaatigalugillu - naatsumik paasiuminartumillu.
2. **Kajumissaarisoq:** Iliuuserineqartut siuariaatillu nersualaarutigikkit meeqqat suli kajuminnerulerniassammata.
3. **Maligassiuisoq:** Meeqqat illit iliuutsitit malittarpaat - takorusutatit takutittakkit.
4. **Ataqatigiilersitsisoq:** Meeqqat aqqi ilinniakkit, meeqqat tamarmik immikkut takukkit, toqqissisimanermillu pilersitsigit.

Meeqqanut tunngassuteqarpoq - angusanut tunnganngilaq.

Immiussaq 1 takuuk
Sungiusaasup inissisimanera eqqarsartaasaalu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

2. Eqqarsartaaseq - nuannersoq, toqqissisimanartoq, ineriartortoq

Sungiusarnerni tamani naleqqat pingasut.

1. **Nuannersoq:** Arlaannik nuannersumik aallartitsigit - nuannaarneq meeqqat uteqqikkumanissaannut tunngavissaq pingaarnerpaavoq.
2. **Toqqissisimaneq:** Kukkusinnaanissamut akuersaarit - toqqissisimanartuugaangat meeqqat misileeqqikkusuttarput.
3. **Ineriartorneq:** Meeqqat tamarmik immikkut siulianiit pitsaanerulernissaannut periarfissikkit - namminneq sukkassusertik atorlugu.

Meeqqat imminnut ippassaq pisinnaasaannit sanilliuttakkit - allanut sanilliunnagit.

Immiussaq 1 takuuk

Sungiusaasup inissisimanera eqqarsartaasaalu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

3. Tikilluaqqusineq pitsaasoq

Minutsit siulliit sungiusarnermi silaannaap qanoq ittuunissaanik misigititsisarput.

1. Meeqqat agginnginnerini matup eqqaani ilassinissaannut piareersimalereerit.
2. Tamarmik immikkut ilassikkit - aqqi atorlugit ilassikkit.
3. Siuliani sammisimananit apersuigit - tamanna takutissavaa eqqaamagitit.
4. Ullormut suut sammissanerisi naatsumik nassuiaatigikkit.

Meeqqat takuneqartutut misigisimasut sapiinnerusarput - aggeqqittarlutillu.

Immiussaq 2 takuuk
Tikilluaqqusineq pitsaasoq ataqatigiinnerillu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

4. Ataqatigiinnermut sungiusaatit

Iligisaqarluni sungiusaat ataaseq meeqqanut imminnut ilinniarfiussaq.

1. Meeqqat marlunngorlugit iligiikkaartikkit - iligiillutik ilisarisimaqatigiilluanngitsuuppata pitsaassaaq.
2. Minutsit marluk atorlugit ass. nuannarisartik pillugu oqaluttuartikkit.
3. Paarlaatsikkit, marluullutik oqaluttuarlutillu tusarnaarsimassapput.
4. **Eqikkaagit:** Arlaqartut iligisartik pillugu oqaluttuartikkit.

Ilisimaarillugu ittoortut ammasullu iligiisikkit - ataqatigiisilersitsisarpoq

Immiussaq 2 takuuk
Tikilluaqqusineq pitsaasoq ataqatigiinnerillu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

5. Toqqissisimaneq aamma meeqqanik pinerliisimannginnermut uppernarsaat

Ini toqqissisimaffiusoq nammineq takkunneq ajorpoq - sungiusaasup tamanna akisussaaffigaa.

1. Tamat tikilluaqqusaasutut misigitikkit, arlaat avataaniittutut misigisimannginniassammat.
2. Kukkunissamut inissaqartitsigit - naveersinak.
3. Inersimasut meeqqat avataanniittut akuerisamik meeqqanik pinerliisimannginnermut allagartaqarnissaat qulakkeeruk - inatsisitigut piumasaqaataavoq.
4. Meeraq arlaatigut atugarliortoq malugigukku siulersuisunut apuutiguk.

Toqqissisimaneq ilikkarnissamut qanillisaataasarpoq.

Sukumiinerusumik atuarit

Toqqissisimaneq aamma meeqqanik pinerliisimannginnermut uppernarsaat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

6. Sungiusaasumut nutaamut sungiusaasinnaanermut allagartaq

Minutsi-alunni pilersaarusiorneq sungiusaanermi iluatsitsilluarneru-soqarsinnaavoq.

Immersugassaq immikkoortunik tallimalik - sungiusalinnginnermi tamatigut immersortaruk.

1. **Tikilluaqqusineq:** Ullormut pilersaarut suua?

2. **Kissasserneq:** Pingguaat suna aallarniissutigissavarput?

3. **Teknikki:** Suli qiimanerini suut sungiusassavagut?

4. **Unammineq:** Teknikki suna atorneqassava?

5. **Naggasiineq:** Suut eqikkassavagut?

Immiussaq 3 takuuk
Sungiusaanerup ilusilersornera immikkoortuilu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

7. Ilusilersuineq qaffasissuseq 2

Tunngaviit pingasut sungiusaaninni ilusilersuininni pitsaassusermik qaffassaataassapput.

1. Qasusoqannginnerani teknikki: Ilungersunarnerusortai siusissukkut sammisigit - timi qasusoq ilikkaruminaannerusarpoq.
2. Sakkortusinnginnerani pitsaassuseq: Utikajaarinerit pitsaasut tukattumik misileeqattaarnernit pitsaanerupput.
3. Sinaakkutit tulluarsakkit: Immikkoortut tamarmik tamatigut ilaasariaqanngillat - timersoriartut ullorlu qanoq innersut maluginiakkit.

Sinaakkutit tunngaviupput - akimmiffissaanngitsut.

Immiussaq 3 takuuk

Sungiusaanerup ilusilersornera immikkoortuilu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

8. Pinnguarluni kissasserneq

Kissasserneq tamanut minutsini siullerni tamanut anertikkartitsilaarsinnaasumik.

1. Pinnguaammik nuannersumik aallartitsigit - soorlu attortaanneq imaluunniit stafet - tamarmik ataatsikkut aallartisillugit.
2. Timimik aalatitsiinnarit - sivisuumik uninngatitsinaveersaarit.
3. Arriitsumik sukkatsisikkiartuaakkit.
4. Nammineerlutit ilaagit - nukissaqarnerit allanut sunniisarpoq.

Aallaqqaataaniilli nuannisarunik sungiusarnerup sinnerani aamma nuannisassapput.

Immiussaq 4 takuuk

Kissasserneq - pinnguaammiit siunertaqarnermut

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

9. Siunertaqarluni kissasserneq

Pinnguaat taanna - maanna ersarissumik siunertalik.

1. Ullormut sungiusarnissaq eqqarsaatigiuk: Aalaatsit suut timip atussavai?
2. Aalaatsit taakkoqqissaat pinnguaammi atukkit - soorlu sammivimmik allannguineq imaluunniit pissinneq.
3. Sungiusaatip siulliup tungaanut sakkortusikkiartuaarlugu.
4. Naggasiinissap tungaanut tasitsaarnissat utaqqissukkit.

Pinnguaat taanna, qaffasissutsit marluk - pinguaatip pikkunaalinnginnissaa siunertaassaaq.

Immiussaq 4 takuuk
Kissasserneq - pinnguaammiit siunertaqarnermut

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

10. Takutitsigit - nassuiaagit - takutitsigit - misiliigit

Periuseq pisariitsoq ilitsersuigaangavit uterfigiuaannarsinnaasat.

1. Sungiusaat takutiguk - ersarissumik arriitsumillu.
2. Naatsumik nassuiaatigiuk - oqariartuutit ataasiakkaarlugit.
3. Takuteqqiguk eqqaamajuminarsisikkumallugu.
4. Meeqqat ingerlaannaq misiliitikkit - amerlasooriarlutik sungiusartikkit.

Oqaluttuarisaninnngaanniit takutitsinerugit - meeqqat isigisaminnit ilikkartarput.

Immiussaq 5 takuuk
Ilitsersuineq aamma teknikkimik sungiusaaneq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

11. Teknikkit siunertaqarfillit

Pitsaasumik teknikkimik sungiusaanermi sukuiaanermut tunngasuuvoq - ilaterinani.

1. Tunngaviit qitiusut marluk toqqakkit sungiusarnerillu arlariit sammisigit.
2. Utikajaareqattaartarit - utaqqitsinaveersaarillu.
3. Meeqqat sussanersut oqaluttuariuk: 'Niaqqut kivillugu' imaanngitsoq 'ammut isigigavit'.
4. Sungiusarneq sioqqullugu sungiusarnerulluunniit kingorna oqariartuut apuuttaruk, sungiusarnerup nalaaniinngitsoq.

Iluatsiffigisinnaasaat ataaseq sammiuk - taava kingornatigut tulliuttoq sammisinnaavarsi.

Immiussaq 5 takuuk

Ilitsersuineq aamma teknikkimik sungiusaaneq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

12. Aalajangersimasumik utertitsiviginninneq

Oqaasialuit piffimmi eqqortumi oqariartuutigineqarnerini meeqqamut ineriartuutaasinnaapput.

1. **Aalajangersimasut nersualaarutigisakkit:** 'Torrak, arsaq qeqqatigut eqqorpat' imatuunnaanngitsoq, 'torrak'.
2. **Iliuuserineqartut siuariaatillu nersualaarutigikkit - meeqqap nammineq aqussinnaasai.**
3. **Ileqquusoq atoruk:** Pitsaasoq siulliuteriarlugu, taava tulliuttoq.
4. Nipaatsortaat aamma ilungersortortaat aamma isiginiakkit, tamarmik takuneqassapput.

Suut iliuuseris-saneraat oqaati-gikkit - kukkusut oqaatiginagit.

Immiussaq 6 takuuk

Utertitsineq aamma kajumissaarineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

13. Iluatsinnikkut kajuminneq

Kajumissuseq ataavartoq nuannaarnermit, iluatsinnermit aamma ataatsimoornermit piulersarpoq.

1. Nuannersunngortitsisarit - nuannaarneq ingerlatitsisuuvoq.
2. Meeqqat pitsanngoriartornerat malugitittaruk - siuariarneq malugitittaruk.
3. Aalajangeeqataatitsisarit - soorlu sungiusaammik toqqaatillugit.
4. Meeraq ilungersoraluarluni iluatsinngippat sungiusaat pisariinnerulaartunngoruk - iluatsippallu sakkortuseqqilaarlugu.

Sungiusaat nalimmassartaruk - sungiusartuunngitsoq.

Immiussaq 6 takuuk
Utertitsineq aamma kajumissaarineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

14. Naatsumik pilersaaruteqarneq

Minutsialunni sungiusarneq angusaqarfiuneru-jussuussaaq.

Sungiusarnerit tamaasa sioqqullugit apeqqutit pingasut - allamik naamik.

1. Ullumikkut suut ilikkagassaraat?

2. Kikkut sungiusarpakka - ukiui, qaffasissusaat aamma qanoq innerat?

3. Sungiusaatit suut siunertamut anguniakkatsinnukartitsissappat?

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

15. Siuariartorneq

Sungiusarneq piffikkaartumik ilusilersugaq pisinnaasat sinnernagit ineriartorfiussaaq.

1. Pisariitsumik aallartigit - tamarmik iluatsittussanngorlugit.
2. Alloriaqqiffissanngorpat qaffakkiartuaalugu.
3. Arriitsumik qaffakkiartuaartiguk, annertussusaa aamma sukkassuseq ingerlaatillugit - annertuumik qaffariaateqartitsisassanngilatit.
4. Sungiusarnerup siulia aallaavigalugu qaffatsitsiartuaartarit, taamaasilluni ataqatigiissumik ingerlassaaq.

Siullertut iluatsinneq, kingorna ilateriartuaarlugu.

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

16. Ajoqusernissamik pinaveersaartitsineq

Ajoqusernerit amerlanerpaat pingasunik tunngaveqartarput - taakkulu pinaveersaartinneqarsinnaapput.

1. Assoroorpallaarneq Arriitsumik sakkortusiartuaartitsisarit - minnerpaamik ullormik ataatsimik aalajangersimasumik qasuersaarfeqartitsisarit.
2. **Teknikki:** Meeqqat qiimanerini nukissaqarnerinilu ilungersunartut sungiusartarsigit - qasuneq kukkuluttornartarpoq.
3. **Kissasserneq:** Timi piareertinnagu illersorsinnaatinnagu aallartinngisaannaritsi.
4. Meeqqat sukkasuumik alliartorpata eqqummaariffiginerukkit - annialaarnerit aanngarneq ajortut iliuuseqarfigisakkit.

Eqqissi-simaarneq aamma sungiusar-neruvoq.

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

17. Ukiukkaarneri

Meeqqat assigiinngitsumik ineriartortarput - sungiusarneq ukiui ineriartornerilu malillugit ingerlanneqartassaaq.

1. **6-12-inik ukiullit:** Pinnguarneq tunngaviusumillu teknikki - aalaatsit assigiinngitsut amerlasuut misilissigit.
2. **12-16-inik ukiullit:** Allannguutit annertuut - naammagittarit nuannisarnerallu attanniarlugu.
3. **16+ ukiullit:** Siunertaqarfiunerusumik sungiusarneq - inuusuttup nammineq toqqagarippagu.

Ukiui allakkatigut allaqqasarput - ineriartorneq meeqqamiippoq.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

18. Nalimmassarneq

Meeqqat ukioqatigiit marluk assigiinngitsorujussuarmik inissisimasinnaapput - meeqqanut immikkut nalimmassaallutit sungiusaagit.

1. Meeraq isiginiaruk, ukiui kisiisa pinnagit.
2. Sungiusaat taanna qaffasissutsini assigiinngitsunngorlugu sungiusaatigiuk, tamarmik taava naammaginartumik sungiusassapput.
3. Meeqqat timersuutinik arlariinnik misileraanissaannut kaammattortakkit - assigiinngiiaanik misileraaneq nukittuunngortitsisarpoq.
4. Allannguutit annertuut pereerpata aalajangersimasumik aallussinissamut utaqqissunneqassaaq.

Angusat pinnagit ineriartorneq qitiusoq - kingorna angusaqartoqartalissaaq.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

19. Timersoqatigiit eqqartueqatigisarneri

Timersoqatigiit akornanni naggaseeqatigiinneq ilikkakkat puigunaatsunngorniassammata.

1. Sungiusarneq naammassippat meeqqat iloqqasunngortikkit.
2. Aperikkit: Suut ullumikkut sungiusarpagut?
3. Aperikkit: Suut iluatsippat?
4. Arriitsumik naggasiiartuaarit - ullormullu qujallutit.

Meeqqat namminneq oqaasertaliigaangata eqqaamalluarnerusarpaat.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

20. Sungiusaasup nammineq eqqarsaatersuutai

Kinaluunniit sungiusaasooreerluni inunngorneq ajorpoq - sungiusaaneq eqqarsaatersuutigigaangatsigu pitsaanerulertarpugut.

1. Suut ullumikkut iluatsippat?
2. Tulliani suut pitsaanerusumik ingerlatissavakka?
3. Meeqqat qanoq ippat?
4. Sungiusarnissap tullianut atugassannik oqaaseqatigiinnik ataatsinik allagaqarit.

Tamatigut taava pitsanngori-aateqartassaatit.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

1. Trænerens roller

Som træner er du meget mere end en instruktør - du har fire roller på én gang.

1. **Instruktør:** Vis og forklar øvelserne - kort og enkelt.
2. **Motivator:** Ros indsats og fremskridt, så børnene får lyst til mere.
3. **Rollemodel:** Børnene gør som du gør - vis det, du gerne vil se.
4. **Relationsskaber:** Lær navnene, se hvert barn, og skab tryghed.

Det handler om børnene - ikke kun om resultater.

Se film 1

Trænerens rolle og mindset

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

2. Mindset - sjov, tryg, udviklende

Tre pejlemærker for hver eneste træning.

1. **Sjov:** Start med noget sjovt - glæde er den vigtigste grund til, at børn bliver ved.
2. **Tryg:** Gør det tilladt at fejle - når det er trygt, tør børnene prøve.
3. **Udviklende:** Lad hvert barn blive lidt bedre end sidst - i sit eget tempo.

Sammenlign barnet med sig selv i går - ikke med de andre.

Se film 1

Trænerens rolle og mindset

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

3. Den gode velkomst

De første minutter sætter tonen for hele træningen.

1. Vær klar, før børnene kommer, og tag imod ved døren.
2. Sig hej til hver enkelt - og brug deres navne.
3. Spørg ind til noget fra sidst - det viser, at du husker dem.
4. Fortæl kort, hvad I skal i dag.

Børn, der føler sig set, tør mere - og kommer igen.

Se film 2

Den gode velkomst og relationer

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

4. Relationsøvelse

En enkel makkerøvelse, der får børnene til at lære hinanden at kende.

1. Sæt børnene sammen to og to - gerne nogle, der ikke kender hinanden så godt.
2. Giv dem to minutter til at fortælle hinanden om fx deres yndlingsting.
3. Byt roller, så begge får fortalt og lyttet.
4. **Saml op:** Lad et par stykker fortælle noget om deres makker.

Sæt bevidst generte og udadvendte sammen - det bygger bro.

Se film 2

Den gode velkomst og relationer

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

5. Tryghed og børneattest

Et trygt rum kommer ikke af sig selv - det er trænerens ansvar.

1. Sørg for, at alle er velkomne, og at ingen står udenfor.
2. Gør det tilladt at lave fejl - ingen skældud.
3. Tjek, at alle voksne omkring børnene har en godkendt børneattest - det er et lovkrav.
4. Mærker du, at et barn ikke trives, så gå til bestyrelsen.

Tryghed øger læring.

Læs mere om

Tryghed og børneattest

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

6. Træningspas for den nye træner

Få minutters planlægning giver meget mere træning.

En enkel skabelon med de fem faser - udfyld den før hver træning.

1. **Velkomst:** Hvad er dagens plan?
2. **Opvarmning**: Hvilken leg starter vi med?
3. **Teknik:** Hvad øver vi, mens de er friske?
4. **Spil:** Hvor skal teknikken bruges?
5. **Afslutning:** Hvad samler vi op på?

Se film 3

Træningens opbygning og faser

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

7. Opbygning niveau 2

Tre principper, der løfter kvaliteten i din træningsopbygning.

1. Teknik før træthed: Læg det svære tidligt - en træt krop lærer dårligere.
2. Kvalitet før intensitet: Hellere få gode gentagelser end mange rodede.
3. Tilpas rammen: Ikke alle faser skal med hver gang - aflæs gruppen og dagen.

Rammen er et fundament - ikke en spændetrøje.

Se film 3

Træningens opbygning og faser

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

8. Lege-opvarmning

Opvarmning, der får pulsen op og alle med fra første minut.

1. Start med en sjov leg - fx fangeleg eller stafet - hvor alle er i gang med det samme.
2. Hold dem i bevægelse - ingen lange stræk stående stille.
3. Skru op for tempoet lidt efter lidt.
4. Vær selv med - din energi smitter.

Har de det sjovt fra start, er de med resten af træningen.

Se film 4

Opvarmning - fra leg til formål

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

9. Opvarmning med formål

Den samme leg - nu med et klart formål.

1. Tænk over dagens træning: Hvilke bevægelser skal kroppen bruge?
2. Byg netop de bevægelser ind i legen - fx retningsskift eller hop.
3. Byg intensiteten op mod første øvelse.
4. Gem de statiske stræk til afslutningen.

Samme leg, to niveauer - formålet må aldrig slå legen ihjel.

Se film 4

Opvarmning - fra leg til formål

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

10. Vis - forklar - vis - prøv

En enkel model, du altid kan falde tilbage på, når du lærer fra dig.

1. Vis øvelsen - tydeligt og gerne langsomt.
2. Forklar kort - én pointe ad gangen.
3. Vis den igen, så billedet sidder fast.
4. Lad børnene prøve med det samme - og lad dem øve mange gange.

Vis mere, end du fortæller - børn lærer med øjnene.

Se film 5

Instruktion og tekniktræning

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

11. Teknik med fokuspunkter

Skarp tekniktræning handler om at skære fra - ikke lægge til.

1. Vælg ét til to faste fokuspunkter - og bliv ved dem over flere træninger.
2. Giv mange gentagelser - og hold ventetiden nede.
3. Sig, hvad børnene skal gøre: 'Løft hovedet' - ikke 'du kigger ned'.
4. Giv pointen før eller efter forsøget - aldrig midt i.

Én ting, de kan lykkes med - så tager I den næste bagefter.

Se film 5

Instruktion og tekniktræning

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

12. Konkret feedback

Få ord på det rigtige tidspunkt kan få et barn til at vokse.

1. **Ros det præcise:** 'Flot, du ramte midt på bolden' - ikke bare 'godt gået'.
2. Ros indsats og fremskridt - det, barnet selv kan styre.
3. **Brug vanen:** Først det gode, så det næste skridt.
4. Se også den stille og den, der kæmper - alle skal ses.

Sig, hvad de skal gøre - ikke hvad der er forkert.

Se film 6

Feedback og motivation

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

13. Motivation gennem mestring

Motivation, der holder, vokser af glæde, mestring og fællesskab.

1. Gør det sjovt - glæde er motoren.
2. Lad børnene mærke, at de bliver bedre - fremhæv fremskridt.
3. Giv medbestemmelse - lad dem fx vælge en øvelse.
4. Kæmper et barn forgæves, så gør øvelsen lidt lettere - og skærp den igen, når det lykkes.

Justér øvelsen - ikke kun udøveren.

Se film 6

Feedback og motivation

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

Få minutters forberedelse bliver til meget mere træning.

14. Den korte plan

Tre spørgsmål før hver træning - mere skal der ikke til.

1. Hvad skal de lære i dag?

2. Hvem træner jeg - alder, niveau og humør?

3. Hvilke øvelser får os derhen?

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

15. Progression

Træning, der bygges op trin for trin, udvikler uden at overbelaste.

1. Start simpelt - lad alle lykkes først.
2. Læg lidt på ad gangen, når trinnet sidder.
3. Skru langsomt op i mængde og tempo - aldrig store spring.
4. Byg videre på sidste træning, så der er en rød tråd.

Mestre først
- byg så på.

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

16. Skadesforebyggelse

De fleste skader kommer af tre ting - og alle tre kan forebygges.

1. **Belastning:** Øg mængden lidt ad gangen - og hold mindst én fast hviledag om ugen.
2. **Teknik:** Øv det svære, mens børnene er friske - træthed giver sjusk.
3. **Opvarmning:** Aldrig i gang uden - den gør kroppen klar og beskytter.
4. Vær ekstra opmærksom, når børnene vokser hurtigt - og reagér på småondt, der ikke går væk.

Hvile er også træning.

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

17. Aldersgrupper

Børn udvikler sig forskelligt - træningen skal følge både alderen og udviklingen.

1. **6-12 år:** Leg og grundteknik - prøv mange forskellige bevægelser.
2. **12-16 år:** Store forandringer - vær tålmodig, og hold glæden i live.
3. **16+ år:** Mere målrettet træning - når det er den unges eget valg.

Alderen står i papirerne - udviklingen står i barnet.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

18. Tilpasning

To jævnaldrende børn kan være vidt forskellige steder - tilpas træningen til hvert barn.

1. Se på barnet, ikke kun på alderen.
2. Giv samme øvelse på flere niveauer, så alle udfordres tilpas.
3. Opmuntr børnene til at prøve flere idrætter - alsidighed gør dem stærkere.
4. Vent med specialisering til efter de store forandringer.

Udvikling frem for resultater - så kommer resultaterne af sig selv.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

19. Refleksion med holdet

**En kort afslutningsrunde,
der får læringen til at sætte sig.**

1. Saml børnene i en rundkreds, når træningen slutter.
2. Spørg: Hvad øvede vi i dag?
3. Spørg: Hvad gik godt?
4. Slut roligt af - og sig tak for i dag.

Når børnene selv sætter ord på det, husker de det bedre.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

20. Trænerens egen refleksion

Ingen er født træner - vi bliver bedre af at tænke træningen igennem.

1. Hvad gik godt i dag?
2. Hvad gør jeg bedre næste gang?
3. Hvordan havde børnene det?
4. Skriv én linje i din notesbog til næste træning.

Sådan bliver du en lille smule bedre - hver eneste gang.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund