

# FOOTWORK

## Spotmodul - Footwork

### Uge 27 - Mandag d. 29/6-2015 fra 17-18

Footwork handler om hurtige fødder og fodbold-bevægelser. Denne form for træning giver fodboldhurtighed.

På kurset får du inspiration og teoretisk viden om, hvad footwork er, herunder hvordan klubben ønsker, at afvikle footwork stationer i vores miljøer begynder og udvikling, gennem praktiske eksempler på footwork med medier.

Bliv klogere på børns motoriske udvikling og hvordan du som træner stimulerer denne udvikling bedst muligt, herunder hvordan du øger og nedsætter progressionen i footworkøvelser.

På [www.borneakademi.dk](http://www.borneakademi.dk) finder du gode råd omkring løbetræning

|                 |                                                      |                                            |                                             |                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>     | <b>Leglignende</b>                                   | <b>Begynder</b>                            | <b>Udvikling</b>                            | <b>TALENT<br/>Udvikling</b>                    |
| <b>Motorisk</b> | <b>Hurtige fødder<br/>Bevægeligheds-<br/>træning</b> | <b>Hurtige fødder<br/>Fodboldhurtighed</b> | <b>Hurtige fødder<br/>Hurtighedstræning</b> | <b>To handlinger<br/>Fysisk ABC</b>            |
| <b>Mentalt</b>  | <b>Give spillerne<br/>glæde ved<br/>spillet</b>      | <b>Indre motivation<br/>Fokusering</b>     | <b>Indlæringsparat<br/>Kompetencer</b>      | <b>Gøre hinanden<br/>gode<br/>Vinderadfærd</b> |

# FOOTWORK

## OPVARMNING

Opvarmning bør indeholde følgende elementer: Bevægelighed, kredsløbstræning, styrke/stabilitet, balance/koordination

### BEVÆGELIGHED

Formål: at få strakt kroppen igennem og løsne op i leddene samt skabe elasticitet i musklerne

- Stræk hele kroppen
- Bevæg de enkelte led (fod, knæ, hofte, lænd, skuldre, håndled, hoved)
- Sving arme og ben

### KREDSLØB

Formål: at få pulsen op og forbedre konditionen

- Stigningsløb
- Retningsskift
- Stafetter

### STYRKE/STABILITET

Formål: at øge muskelstyrken, så der opnås større løbehastighed, accelerationsevne, springstyrke og kraft i skud, tacklinger og hovedstød

- Lige og skrå mavemuskler
- Rydstrækker
- Lyske
- Balle
- Lår
- Bryst

### BALANCE/KOORDINATION

Formål: at forbedre den neuro-muskulære kontrol - dvs evnen til at aktivere den rette muskler på det rette tidspunkt, samt forbedre evnen til at agere og reagere i forhold til spilsituationer

- "Tokamp" - forsøg at få hinanden ud af balance
- Hop/landing
- Fodarbejde i stigen
- "Kongens efterfølger"/kommando-leg
- Drible/jonglere

### NEDVARMNING

Formål: at vende børnene til efter et træningspas, at allerede her starter den næste træning

- Det tager lidt tid før kroppen falder til ro
- Gode vaner
- Bedre restitution

# FOOTWORK

## Udvikling af bevægelser

- Udviklingen af bevægelser er et samspil:
  - mellem hjerne, nerver, muskler og sanser
  - af en modningsproces, arvelige forudsætninger, omgivelser, udfordringer og læringsproces
- Centralnervesystemet er altafgørende for kropsbevægelser:
  - 90% af vervesystemet er først udviklet i 10-årsalderen
  - 100% i 18 til 20 årsalderen
- Det er af stor betydning for barnets motoriske udvikling, at det udfordres i så mange forskelligartede bevægelseserfaringer som muligt

## Børns udviklingstræk - motorisk og koordinative

### KOORDINATIONSTRÆNING

- Gennem bevægelse at opøve eller forbedre samspillet mellem muskler og nerver
- Gennem målrettede bevægelser at ophøre, vedligeholde eller forbedre bestemte bevægelser med den rette hastighed

### KOORDINATIONSEVNE

- Koordinationsmæssigt er børn i konstant udvikling
- Den større krop kan glemme at medtage de tidligere kendte bevægelser
- Børn på samme alder kan befinde sig på forskellige motoriske stadier
- Der er altså ikke nødvendigvis tale om en lineær fremadskridende sansemotorisk udvikling

### FRA OPFATTELSE TIL BEVÆGELSE

#### Perception:

- Spilleren **opfatter**, hvad der sker
- Spilleren **vurderer** situationen
- Spilleren **beslutter**, hvad der skal gøres

#### Motorisk:

- Spilleren udfører, hvad der skal gøres

Jo mere bevægelseserfaren spilleren er, des hurtigere forløber denne proces.