

# TRÆNING AF BØRNN OG UNGE





# Velkommen

## Henrik Tang

Klubkonsulent



## Ingeborg Stenbæk Madsen

Klubkonsulent

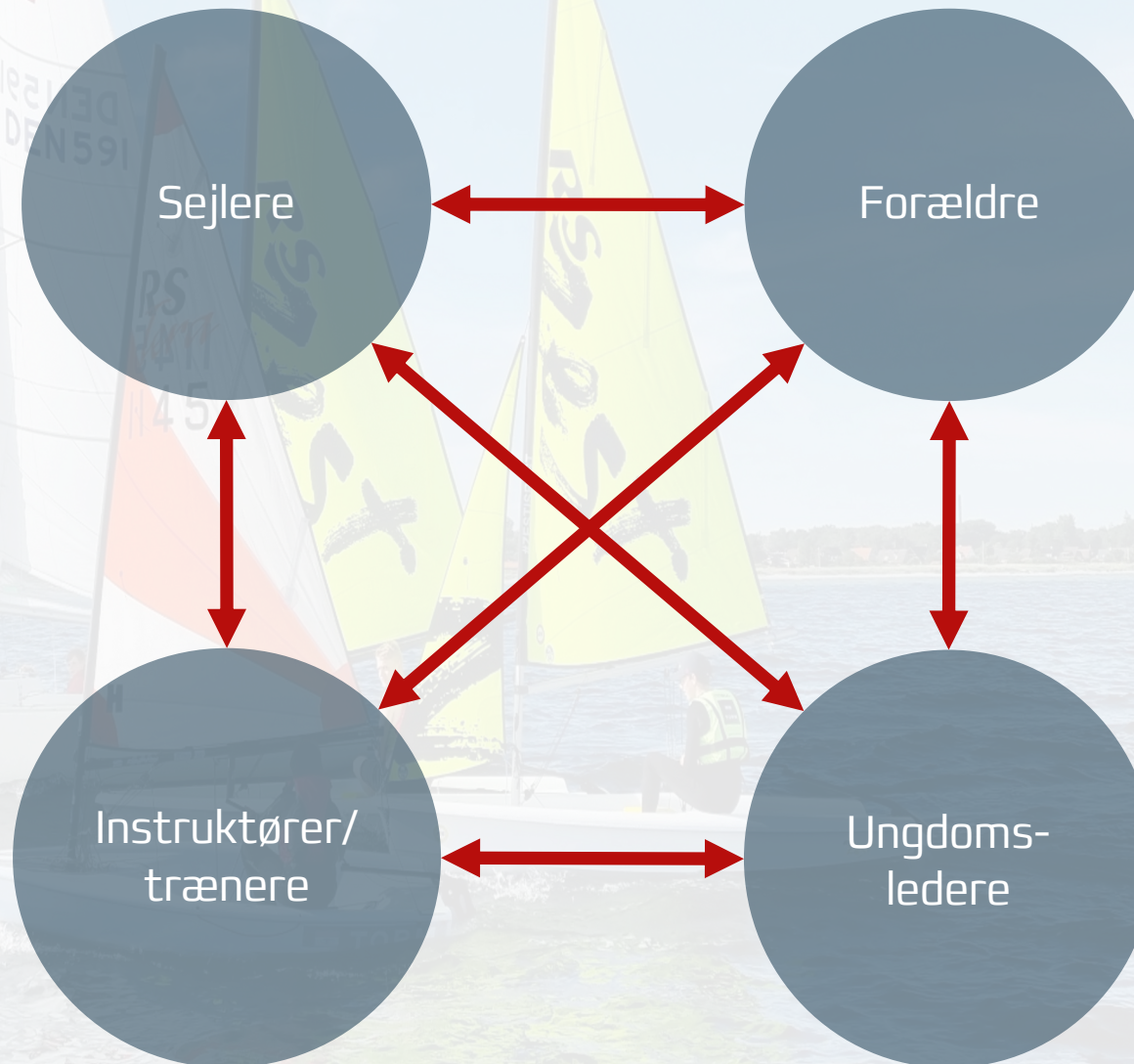




# Oplæggets fokus

## 4 målgrupper i træning af børn og unge

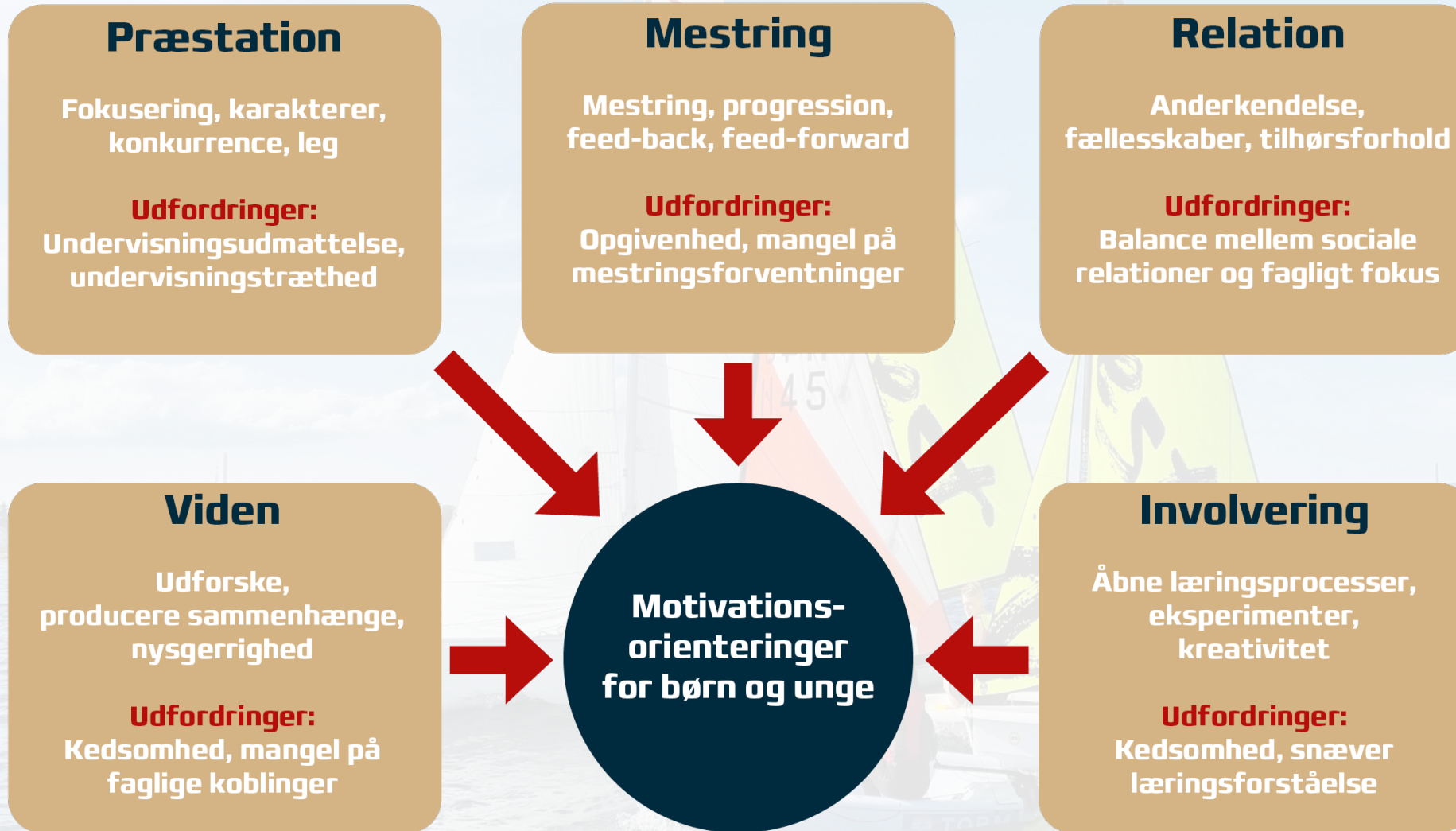
- Sejlere
- Forældre
- Instruktører/trænere
- Klubledere



## Oplægget fokuserer på:

- Motivationsorienteringer for sejlere
- Inspiration til trænere og klubledere

# Motivationsorienteringer

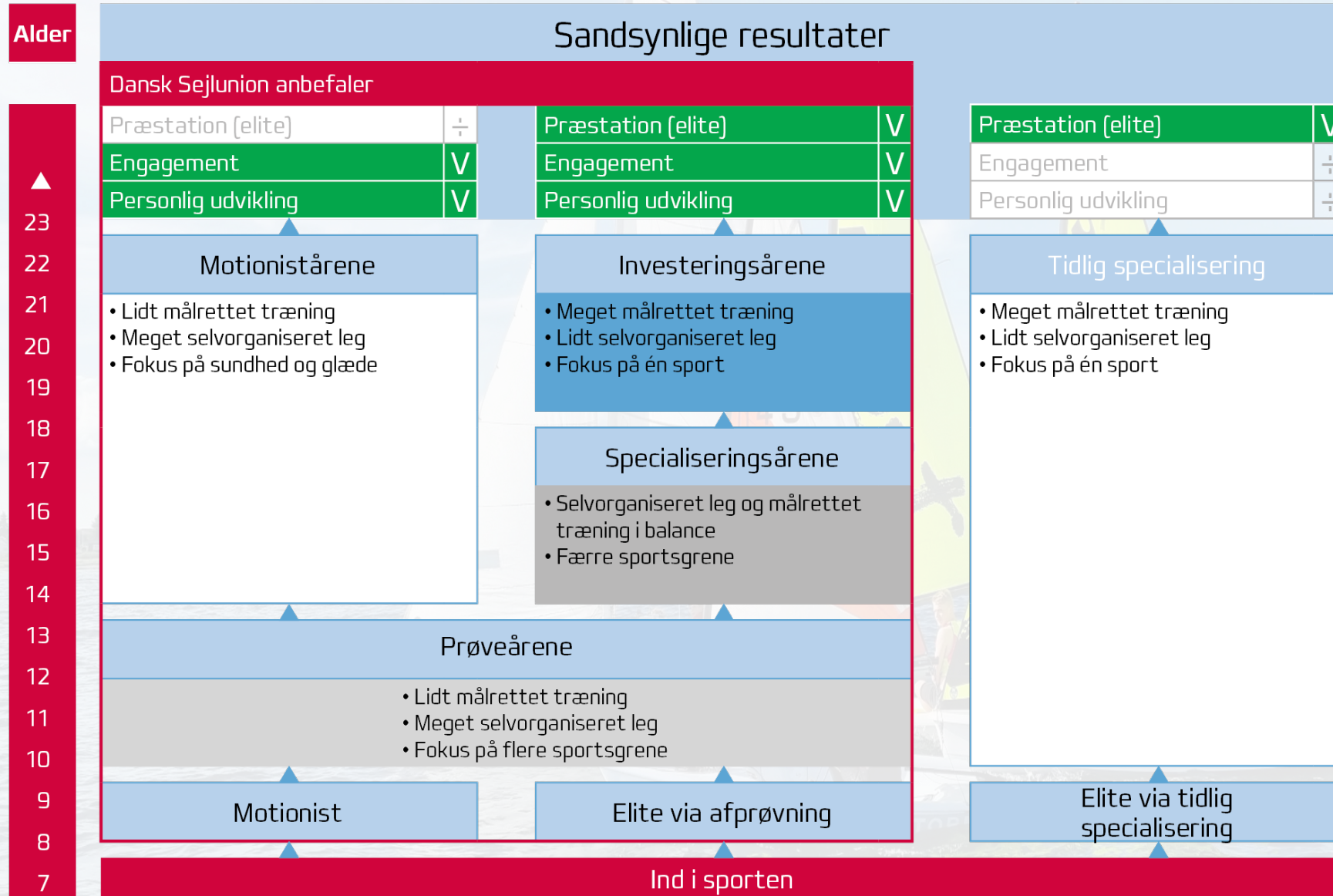




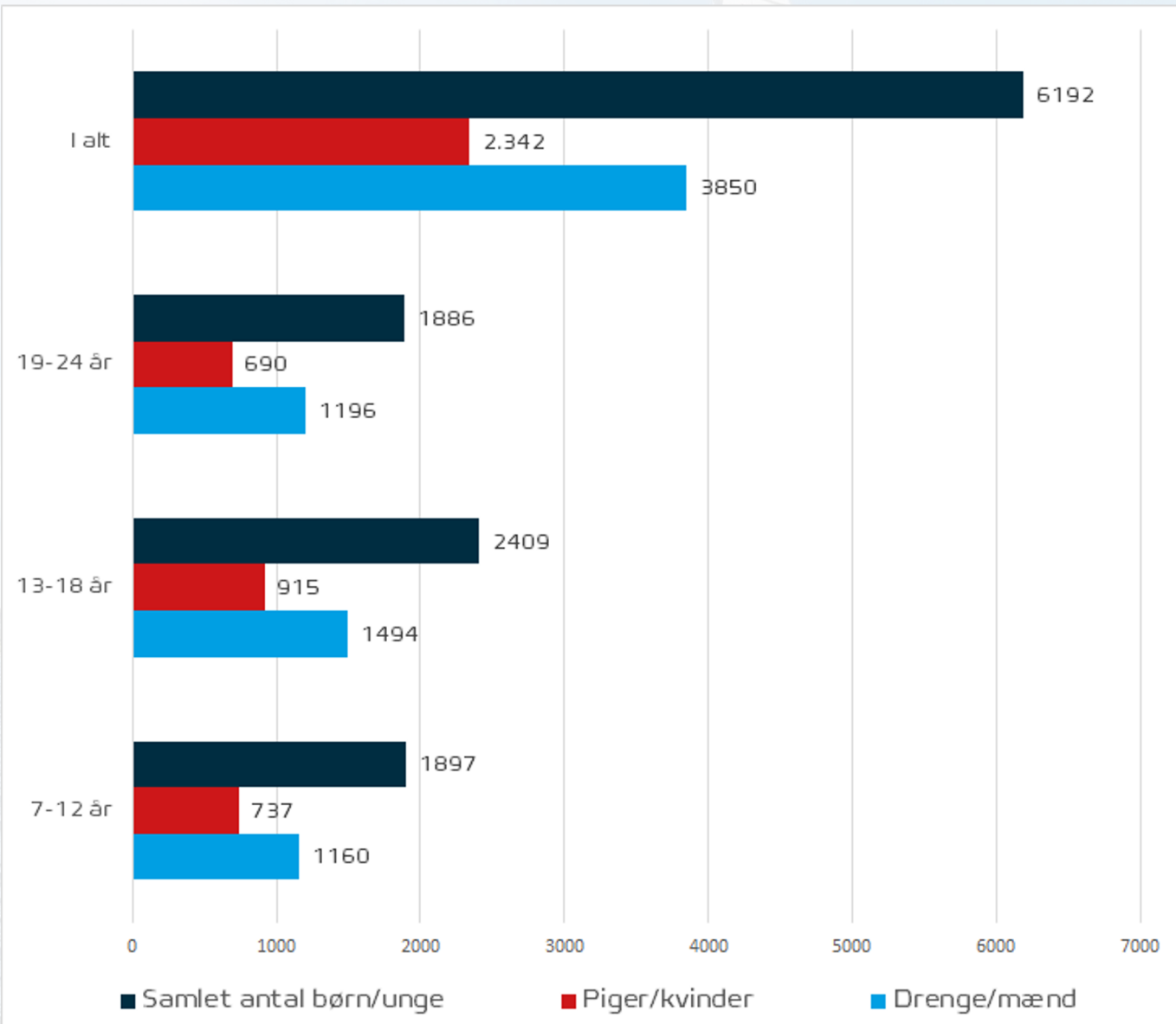
## Refleksion over tilbud i egen klub

Brug 3 minutter individuelt i tavshed på at reflektere over klubbens tilbud ift. motivationsorienteringer og livsfaser

# Udviklingsmodel for idrætsdeltagelse







## Først og fremmest:

### Godt gået i klubberne!

Tallene afspejler en alsidighed i klubbernes aktiviteter, som imødekommer motivationsorienteringer.

... Ellers ville medlemstallene have set helt anderledes ud ...



# Eksempler på træneres samspil med sejlere og forældre ...





# Model for adventure og kapsejlad

**Adventure**

**Fundamentet**

**Kapsejlad**



# Lav en klubs årshjul for aktiviteter

## Vælg en aldersgruppe

- 8-11 år
- 11-15 år
- 15-18 år

## Opgaven:

- Find inspiration til aktiviteter på dansksejlunion.dk - brug iPads på bordene
- Udvælg og skriv aktiviteter ind i årshjul på A2 papirer
- Aktiviteter skal samlet have en alsidighed, så bredden af sejlere imødekommes.
- Hold fokus ved at forhold jer til A5-kortene!

## 10 minutter ved plancherne!



# Find inspiration på dansksejlunion.dk

[www.dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben](http://www.dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben)

The screenshot shows a web browser window displaying the Dansk Sejlunion website. The browser's address bar shows the URL [dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben](http://dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben). The website's navigation menu includes 'Træning & stævner', 'Koncepter & uddannelse', 'Børne- & ungdomspolitik', and 'Kontakt'. The main content area is divided into two sections:

- Træning & stævner:** This section is titled 'Træning & stævner' and includes the sub-header 'Få gode ideer til den daglige træning, værktøjer til afholdelse af stævner og alternative aktiviteter til traditionel kapsejlsads.' It features three cards:
  - Diplomsejlerskolen - Trænerens hjørne for Jolleinstruktører:** 'I trænerens hjørne kan du som instruktør eller træner læse mere om træningsredskaber og finde træningsøvelser til de enkelte niveauer.'
  - Træning af børn og unge - Sejlsaktiviteter for børn og unge:** 'Få inspiration, tips og tricks til sejlsport for børn og unge i klubben.'
  - D5 Stævnekoncept:** 'Læs mere om Dansk Sejlunions stævnekoncept for lokale, regionale og nationale stævner. Konceptet henvender sig til stævnearrangører rettet mod aldersgruppen...'
- Koncepter & uddannelse:** This section is titled 'Koncepter & uddannelse' and includes the sub-header 'Bliv inspireret af Dansk Sejlunions aktivitetskoncepter for børn og unge i alderen 4-25 år og få indblik i Dansk Sejlunions klub- og træneruddannelser.' It features three cards:
  - Træning af børn og unge:** 'Find viden, redskaber og metoder til at skabe oplevelser, samvær, sport og motion for børn og unge.'
  - Diplomsejlerskolen:** 'Diplomsejlerskolen er sejlsportens bredt funderede sejleruddannelse for jollesejlere, kalbådssejlere, windsurfere og kitesurfere.'
  - Instruktørkurser | Træneruddannelse - Instruktør og træner - Joller:** 'Dansk Sejlunions instruktør kurser henvender sig til instruktører i klubber, på efterskoler/højskoler eller i den kommercielle idræt'

The bottom of the browser window shows a Windows taskbar with various application icons and a system tray displaying '14°C Mest skyet' and the time '13:07 08-11-2022'.