

# TRÆNING AF BØRNN OG UNGE





# Velkommen

## Henrik Tang

Klubkonsulent



## Ingeborg Stenbæk Madsen

Klubkonsulent

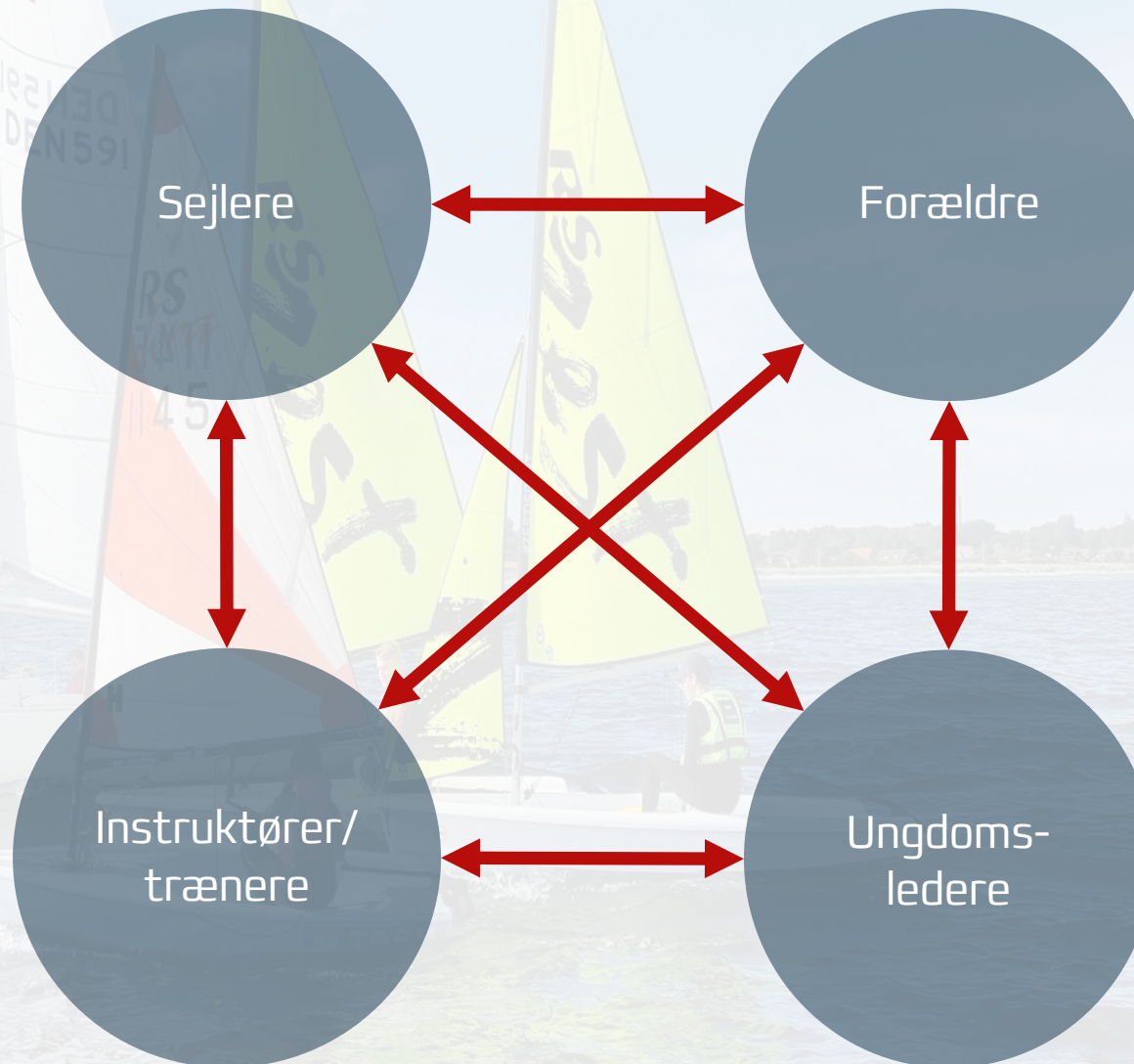




# Oplæggets fokus

## 4 målgrupper i træning af børn og unge

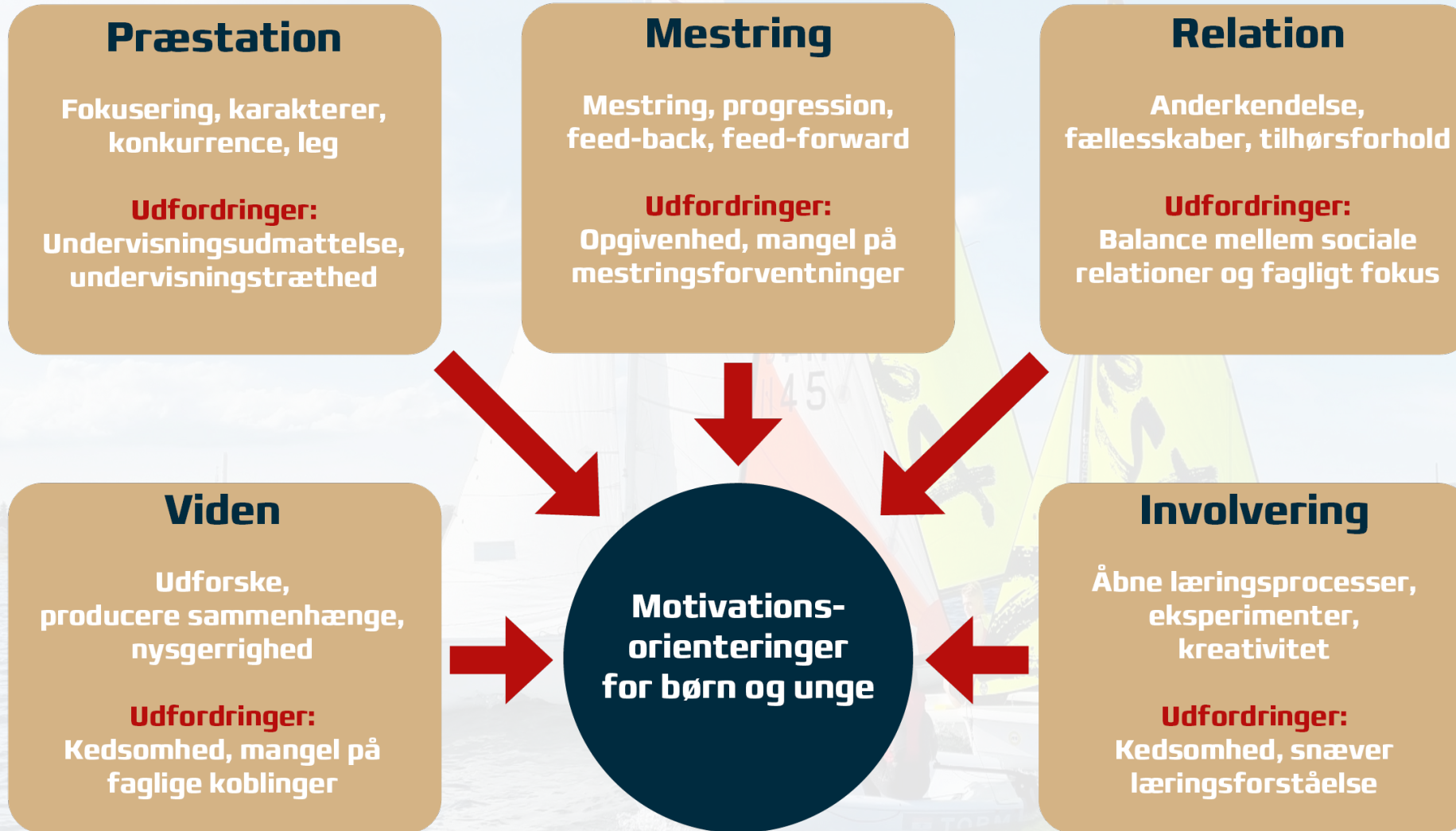
- Sejlere
- Forældre
- Instruktører/trænere
- Klubledere



## Oplægget fokuserer på:

- Motivationsorienteringer for sejlere
- Inspiration til trænere og klubledere

# Motivationsorienteringer

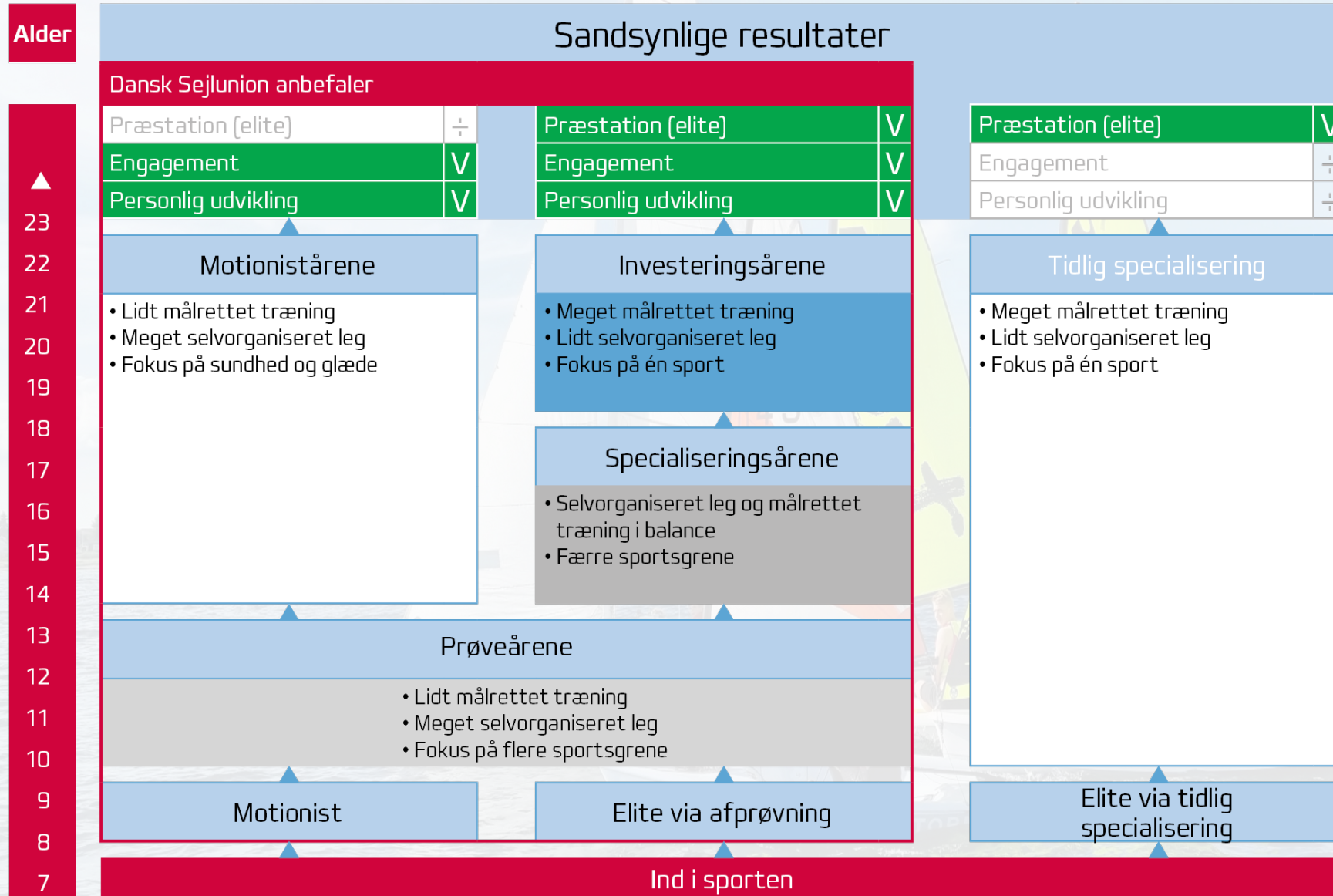




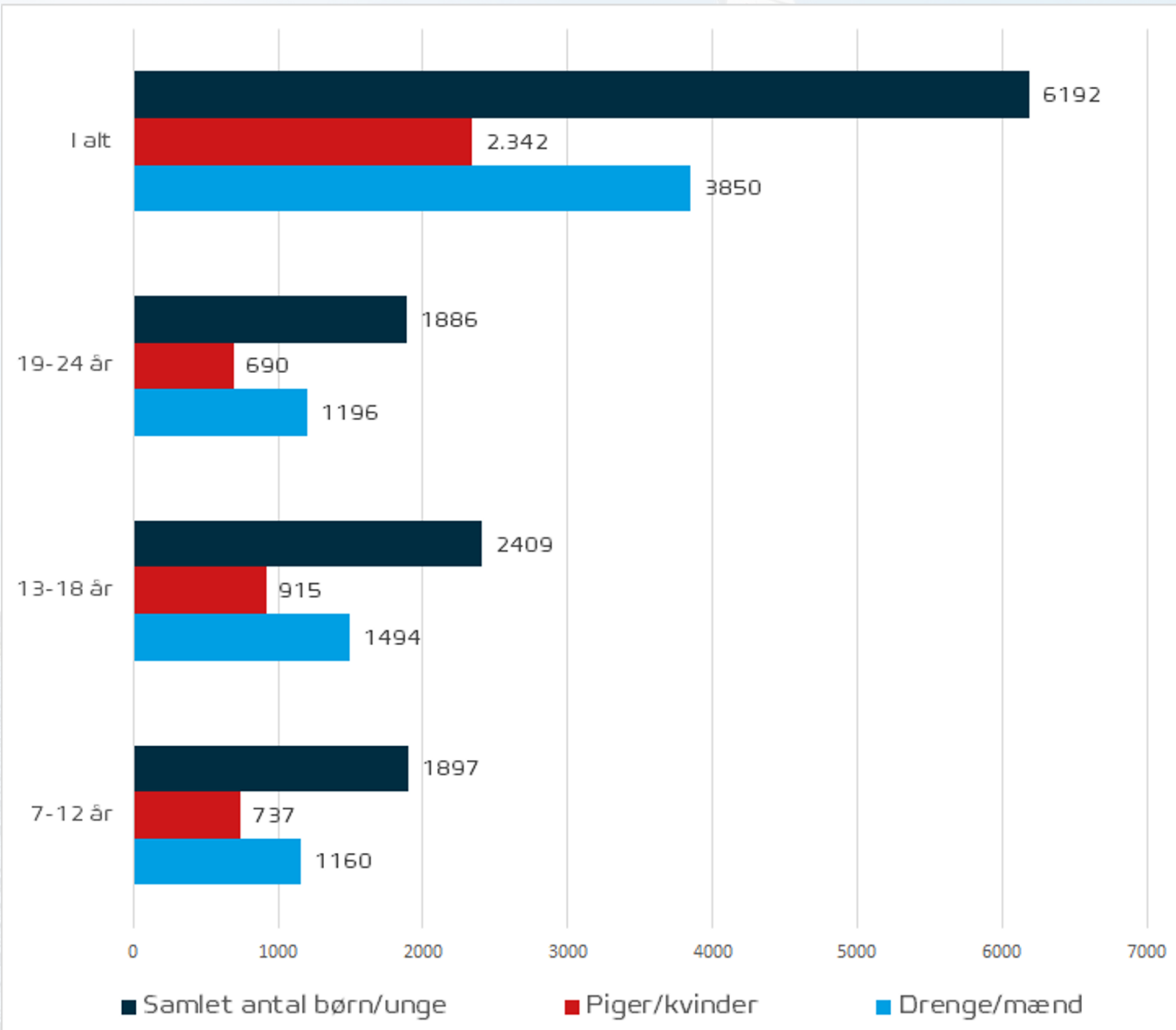
## Refleksion over tilbud i egen klub

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 ...



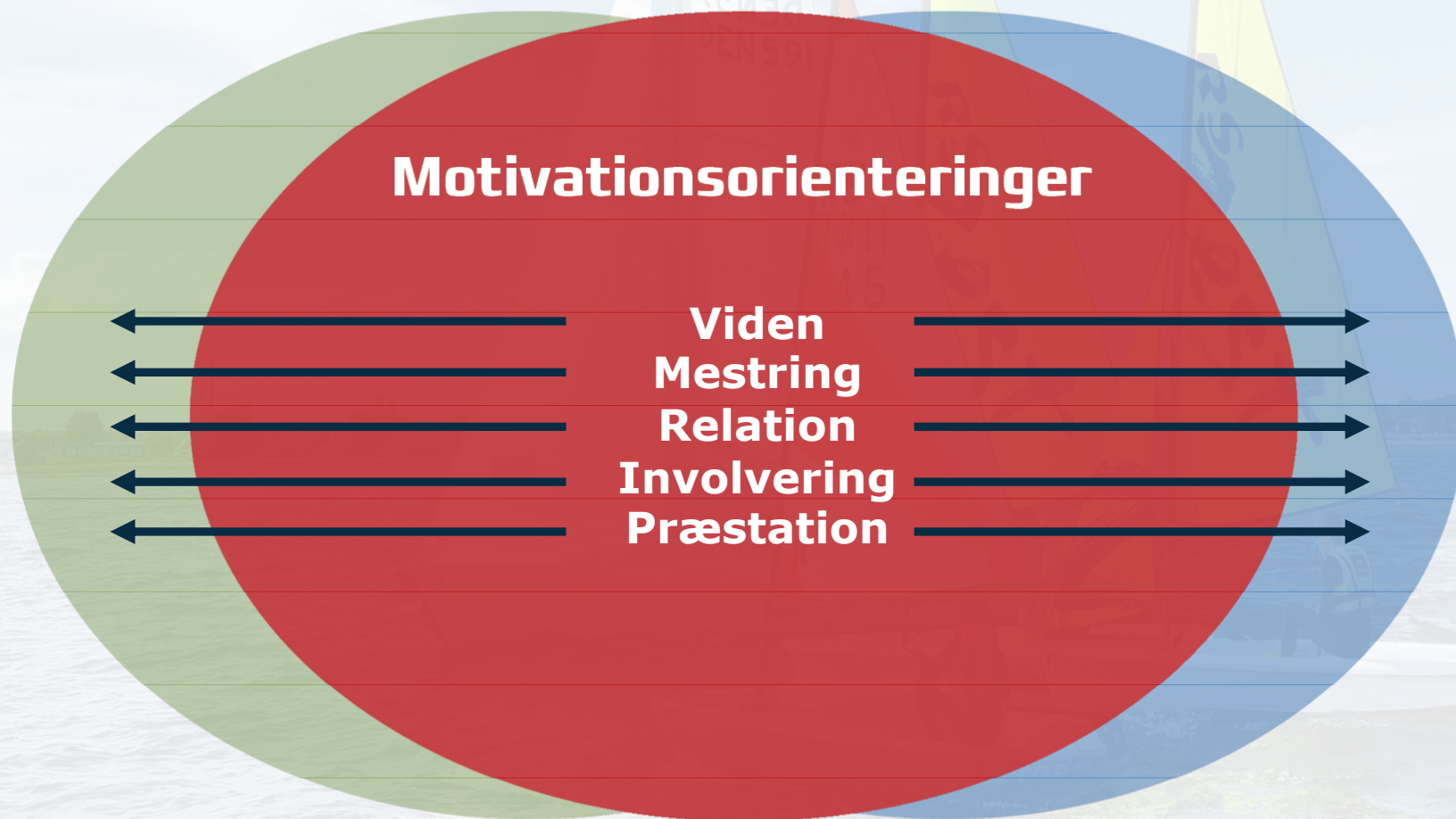


# Model for adventure og kapsejlds

**Adventure**

**Fundamentet**

**Kapsejlds**



# 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
- Udvalg 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 with the URL [dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben](http://dansksejlunion.dk/til-klubben/boern-og-unge-i-klubben). The website header includes the Dansk Sejlunion logo and navigation links: Til Sejleren, Til Klubben, Uddannelse, and Sejlerlandsholdet. A search bar is also present.

The main content area is divided into two sections:

- Træning & stævner**: Få gode ideer til den daglige træning, værktøjer til afholdelse af stævner og alternative aktiviteter til traditionel kapsejlsads.
  - 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 - Sejlsadsaktiviteter 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**: Bliv inspireret af Dansk Sejlunions aktivitetskoncepter for børn og unge i alderen 4-25 år og få indblik i Dansk Sejlunions klub- og træneruddannelser.
  - 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 browser's taskbar at the bottom shows the system tray with a temperature of 14°C, weather 'Mest skyet', and the time 13:07 on 08-11-2022. Various application icons are visible in the taskbar.