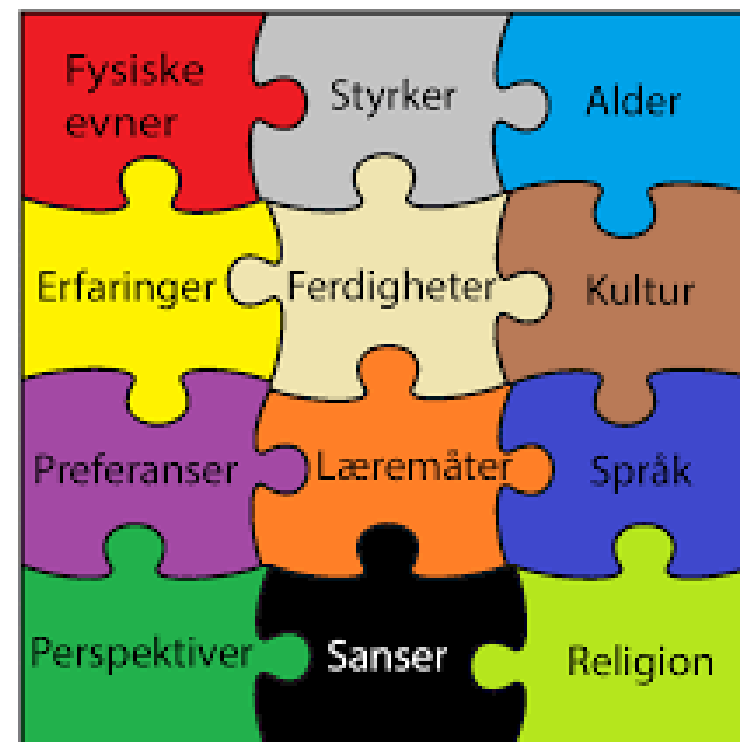


Læring i fotball



Hva er læring?



Endring i adferd – man gjør noe observerbart som man ikke kunne før læringen



En indre prosess som ikke kan observeres. Tilegning av kunnskaper, egenskaper og holdninger → en gradvis og konstant modning \ utvikling



Medfører «undervisning»
alltid læring?

I made a mistake. I told the players to cross the ball into the area, but i didn't get across to them that i wasn't looking for them to score on the volley, but to win the second ball or the rebound and score that way.

I didn't manage to get them to understand the exact instructions.

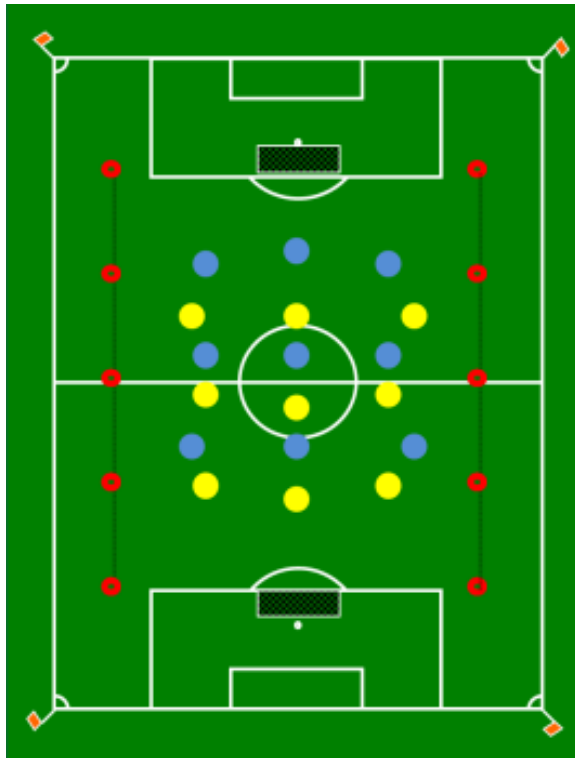


You haven't taught until they've learned.

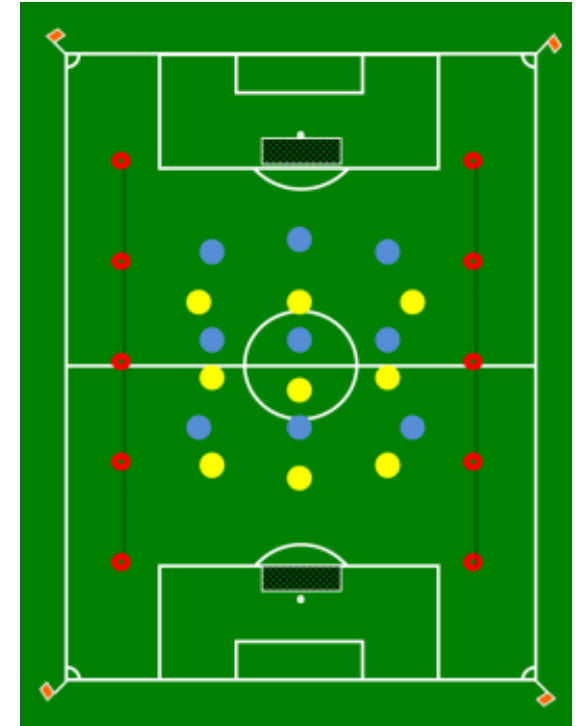
John Wooden

Her starter moroa 😊

«Det er større forskjeller fra klasserom til
klasserom enn fra skole til skole»



HVORFOR?



Hva kjennetegner implisitt læring

Skjer uten detaljerte instruksjoner og handlingsregler

Vi forholder oss direkte til en situasjon, og prøver å løse den.
Prøver og feiler, observerer andre, henter ideer

Veiledende og åpne spørsmål fra trener

Stort potensial for implisitt læring når vi lever oss inn i en
situasjon med hud og hår

Hva kjennetegner eksplisitt læring

Vi får instruksjoner fra en underviser som skal hjelpe oss å takle en situasjon

Verbal instruksjon kan være forsøk på presise beskrivelser av en gitt bevegelse

Kan støttes av baning av bevegelsen; eller tydelig modellering av korrekt utførelse

Læringen skjer eksplisitt, fordi vi handler på bakgrunn av verbale instruksjoner og input fra underviseren

Fordeler med implisitt læring

Bevegelser som er lært implisitt kan være mer stabile, særlig når man skal prestere under press

Utøvere som mislykkes under press: "Jeg begynte å tenke for mye" (reflekterer over sin eksplisitte kunnskap underveis)

Reinvestering: Utøvere blir "bevisst" handlingsregler som ble brukt i innlæringsfasen

om handlingen er lært implisitt, har utøveren færre eksplisitte regler kan forstyrre den helhetlige bevegelsen

Fordeler med eksplisitt læring



- Tid
- Situasjon i laget; motgang, kampprogram
- Sette en ramme for spillestil tidlig
- Forskjell på kamp og trening?

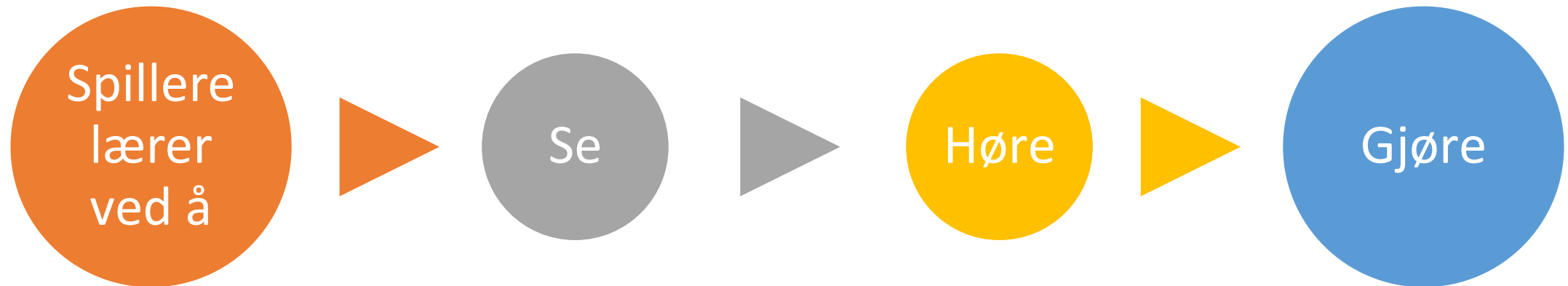
Oppdagende læring (implisitt læring)

Vi lærer via situasjoner der vi selv oppdager

Man lærer av å gjøre ting, og av å høste erfaringer av det som er gjort.
Erfaring er å gjøre noe, og se hva handlingen fører til

(Imsen, 2014).

3 måter å lære på



HVA ER VIKTIG FOR AT SPILLEREN SKAL LÆRE?

Forstå hva de skal lære, og
hva som er forventet av
dem

Får tilbakemeldinger som
forteller noe om kvalitet
på valg, kvalitet og
prestasjon

For råd om hvordan de
kan forbedre seg

Er involvert i eget
læringsarbeid ved å
vurdere og
reflektere

Læringsprosessen

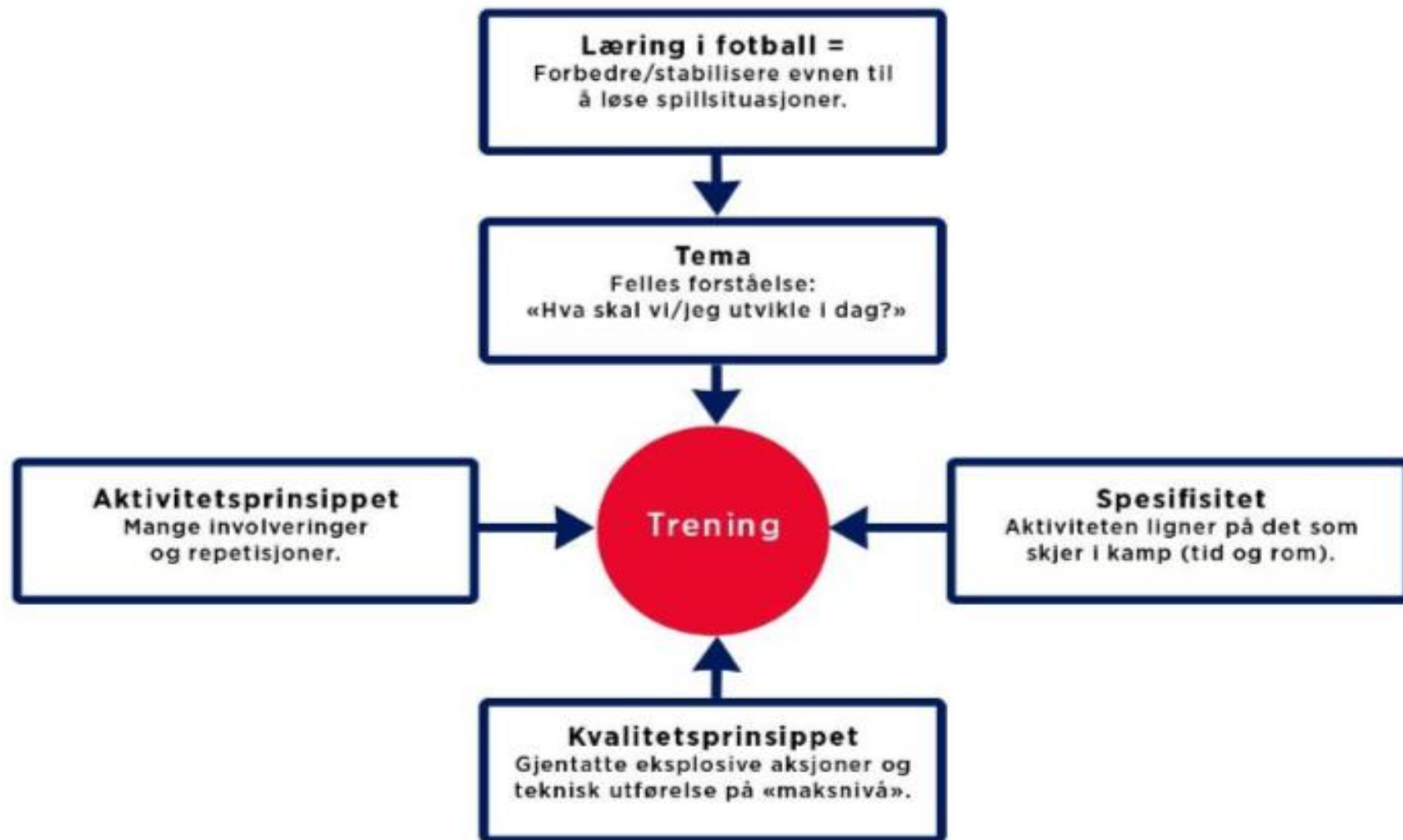
Forstå ferdigheten

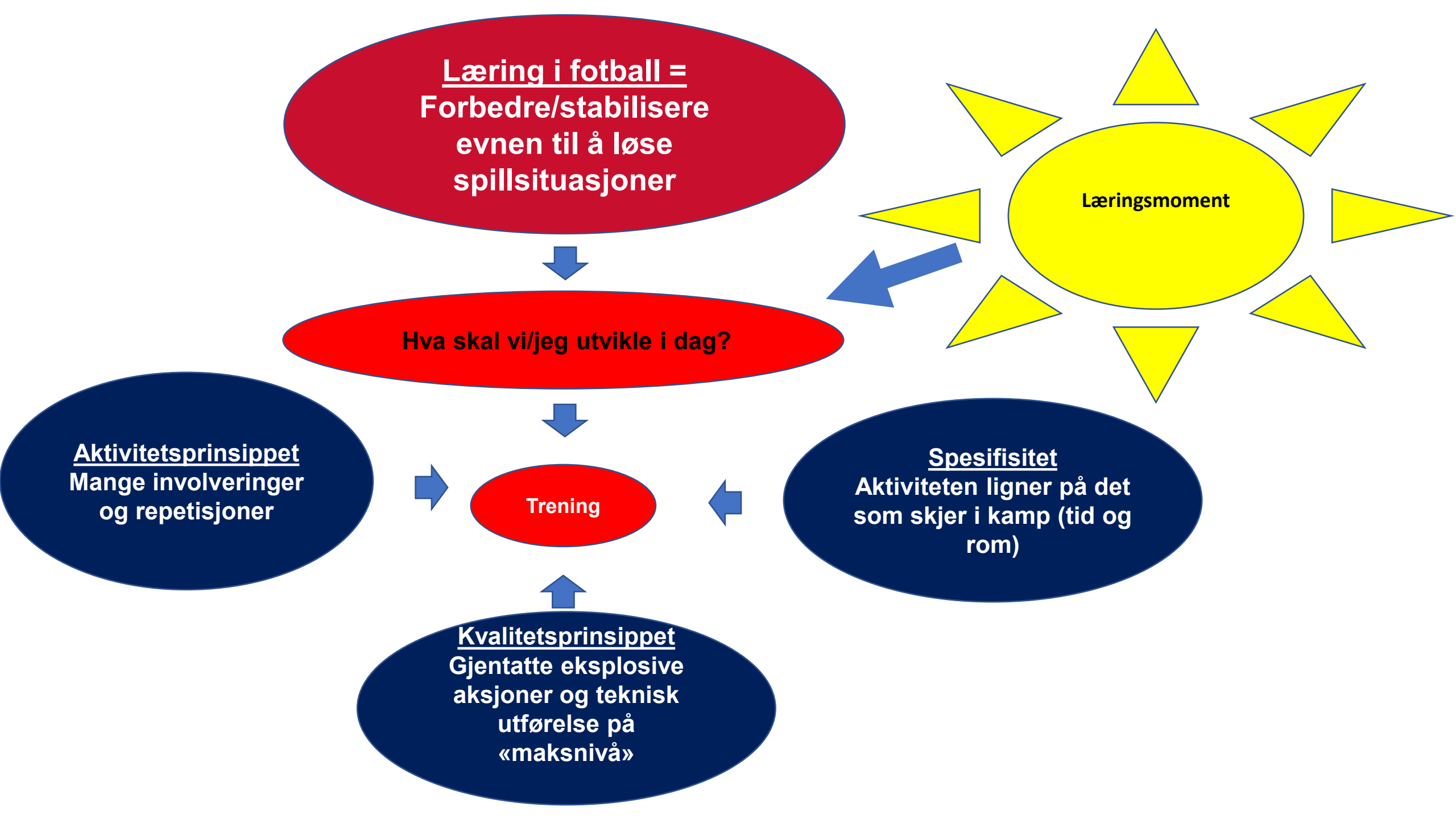
**Utvikle og forbedre
ferdigheten
(beherske
ferdigheten)**

**Automatisere
ferdigheten**

**Generalisere
ferdigheten (klare å
utføre ferdigheten i
ulike omgivelser)**

Modell for læring i fotball



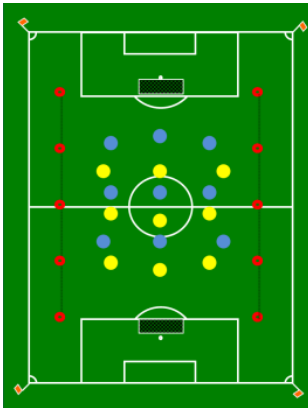


ØKTA

LÆRINGSPROSESSEN

ØKTA

INNGANG



UTGANG

KVALITET

DYKTIGHET

HVA SKAL JEG KOMMUNISERE I FORKANT AV TRENINGEN ?

- HVORFOR -HVA -HVORDAN
- INDIVIDUELLE TILPASNINGER?

SETTE SPILLERNE I RIKTIG TILSTAND

KONSENTRASJON
SKAPE FORUTSETNINGER FOR LÆRING

HVILKE MOMENTER SKAL **JEG** FORSTERKE ?

HVORDAN SKAL **JEG** STYRE MOTSPILLET ?

HVA SKAL JEG SE ETTER UNDER ØKTA ?

HVORDAN SKAL **JEG** STYRE FRAM RETT INTENSITET / BELASTNING ?

HVILKE INDIVIDUELLE HENSYN SKAL **JEG** TA ?

HVORDAN SKAL JEG AVSLUTTE TRENINGEN?

- SJEKKE AV GJENNOMFØRINGEN?
- INDIVIDUELLE TILPASNINGER?

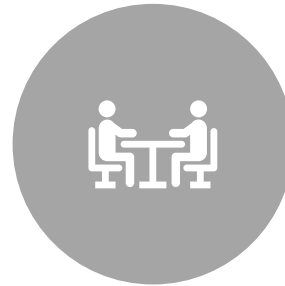
SETTE SPILLERNE I REFLEKSJON

FORSTÅElsen AV EGEN GJENNOMFØRING / KVALITET
SKAPE FORUTSETNINGER FOR LÆRING

Treneren kan stimulere til læring og utvikling gjennom å:



Tilrettelegge for læring
(øvelser, banestørrelser,
antall med & motspillere
osv).



Påvirke verbalt gjennom å
veilede, instruere,
diskutere, spørre, gi råd.

Spørsmål

Svar



Sokrates

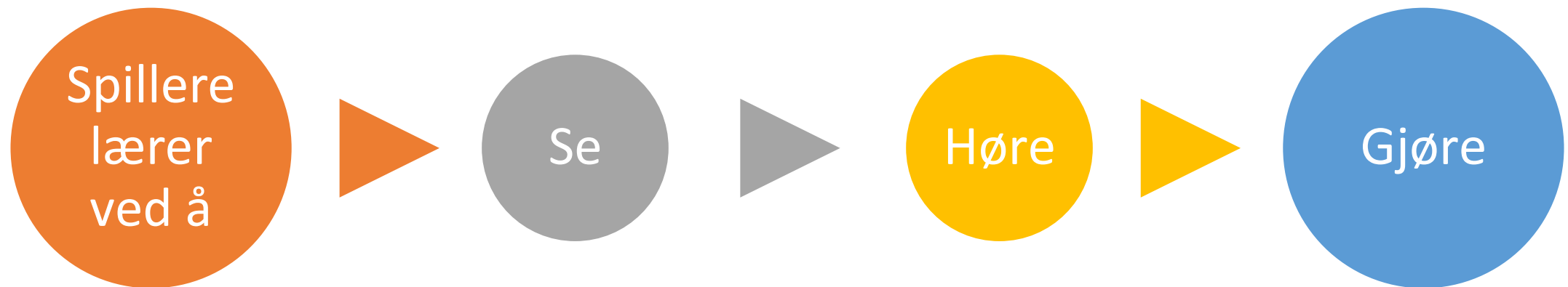
Veilederen

I

Forklareren

Fortelleren

3 måter å lære på



Hvordan veileder vi spilleren på feltet?

Hva ser spilleren?

Når stopper jeg i spillet?

Hvorfor stopper du spillet?

Hva sier jeg?

Hvordan tolker mottaker budskapet?

Hvordan kommuniserer jeg på feltet?

Hva tenker spilleren?

Hva er viktig i en ideel læringssituasjon?

LÆRINGSMILJØ

