

Lektion og formål	Lektionsplanen og metode	Lektier og materialer
Modul 1 TEORI Formål: Introduktion til forløbet Den motoriske indlæringsproces Formålet med træning Didaktiske muligheder og begrænsninger Sekvensering	1) Introduktion til forløbet ud fra <i>slide 1-6</i> . 2) Summøvelser med udgangspunkt i spørgsmål på <i>slide 7-10</i> . 3) Introduktion til tekniktræning med udgangspunkt i <i>slide 11-19</i> . 4) Samtaleøvelse med udgangspunkt i spørgsmålet på <i>slide 20</i> . 5) Introduktion til de didaktiske muligheder og begrænsninger i forbindelse med planlægning og udførsel af træning med udgangspunkt i <i>slide 21</i> . Eleverne skal på egen hånd undersøge relevante begreber og undervisningsmetoder/-didaktikker. Se gerne DIF-video om " <i>hel-del-hel-metoden</i> " undervejs for at variere arbejdsformen (videoen er sat ind i Power Pointet tilhørende modulet). 6) Dilemma-leg med udgangspunkt i <i>slide 22</i> . 7) Eleverne udarbejder en overordnet træningsplan på sekvensniveau til næste gang. Selvvalgt disciplin og fokus. Grupper 2-3 personer. <i>slide 23</i> . 8) Fælles afrunding og refleksion . Spørg hvad eleverne tror bliver det fedeste og mest udfordrende i forløbet. Lad eventuelt eleverne lave en kort skriftlig refleksion i elev-feedback på Lectio, padlet eller andet..	PPP: DIF træner 1_modul 1.pptx Lektier: Ingen lektie Andet: Papir og skriveredskaber til noter under summøvelser
Modul 2 PRAKSIS Formål: Baghåndskast og spilbarhed Praktisk og teoretisk viden Didaktiske muligheder og begrænsninger Sekvensering Udviklingshjulet	1) Kort introduktion til dagens program samt de praktiske færdigheder, som ligger til grund for dagens øvelsesvalg. Alle eleverne samles, og lærer forklarer planen på sekvensniveau samt udleverer de refleksionsark, som eleverne skal udfyldes i løbet af undervisningen. Efter alle sekvenser skal eleverne kort i stikord notere deres refleksioner i arket. <i>Ca. 10 min. (inkl. første refleksionsspørgsmål).</i> 2) Opvarmning (bloktræning) fokuserer på baghåndskast. Først stillestående i par og dernæst ca. 4 personer sammen, hvor kaster skal løbe efter disc'en om bag modsætte par. Afstand ca. 5-10 meter og lærer pointerer inden 3-4 fokuspunkter, som eleverne efterfølgende skal arbejde med. Juster gerne afstanden mellem parrene undervejs samt hvordan eleverne står ift. vindretningen. Der kan også laves en konkurrence til sidst, hvor de skal se, hvor hurtigt de kan kaste fx 20 succesfulde afleveringer i par. <i>Ca. 20 min. (inkl. andet refleksionsspørgsmål).</i>	PPP: Lektier: Tekniktræning, kompendium DIF, s. 9-19 <i>Note: Når du har læst lektien, skal du forstå udviklingshjulets faser samt hvordan modellen kan rammesætte tekniktræning.</i> Andet: Refleksionsark_modul 2.docx <i>Note: Som printes til alle elever. Husk skriveredskaber. Gerne tusch så de ikke stikker hul i papiret. Har man clipboards på skolen, kan de med fordel medbringes</i>

	3) Cut-øvelse (seriel træning) hvor eleverne i grupper på ca. 4 først introduceres og derefter afprøver en simpel cut-øvelse, hvor én person løber ud til at en kegle, foretager et cut og modtager en aflevering i bevægelse. Kan udvides med en forsvarsspiller som enten følger løber eller dækker kasteren op. Ca. 15 min. (inkl. tredje refleksionsspørgsmål). 4) "Partibold" (randomiseret træning) hvor eleverne i grupper på ca. 8 personer først introduceres og derefter afprøver partibold på stor bane. Juster undervejs banestørrelse eller lav regelændringer, så eleverne kan reflektere over de justeringer efterfølgende. Ca. 20 min. (inkl. fjerde refleksionsspørgsmål). 5) Fælles afrunding og evaluering med udgangspunkt i elevernes refleksioner. Eleverne får tid til at summe over deres respektive refleksioner som efterfølgende gennemgås i plenum. Herefter sætter lærer nogle ord på de overvejelser, vedkommende har gjort sig i løbet af timen, mindre justeringer, gruppeinddeling, vind, sværhedsgrad, kommunikation, etc. Overvej om det giver mening at lade eleverne aflevere deres stikordsrefleksioner for at sikre, de foretager dem undervejs eller for at få et indtryk af deres refleksionsniveau. <i>Resten af timen.</i> <i>Forslag til spørgsmål/afrunding i plenum:</i> - <i>Hvordan bør vi forstå brugen af udviklingshjulet med udgangspunkt i dagens undervisning?</i> - <i>Hvordan var undervisningen bygget op på sekvensniveau (sekvensering) og var der en god progression i undervisningen?</i> - <i>Blev I bedre til baghåndskastet undervejs?</i> - <i>Hvordan kunne man ellers have bygget undervisningen op?</i> - <i>Andre relevante refleksioner i relation til dagens undervisning?</i>	
--	---	--

Modul 3 TEORI Formål: Målgrupper Motivation	1) Introduktion til dagens program samt opsamling på de forrige moduler ud fra <i>slide 1-8</i>. 2) Gruppearbejde med målgrupper ud fra <i>slide 9</i>. Eleverne skal i grupper ud for at undersøge en specifik målgruppe. Lad dem gerne inspirere af billederne. Når eleverne kommer tilbage, skal alle grupper på skift <u>kort</u> fremlægge 3-5 relevante overvejelser omhandlende den specifikke målgruppe i relation til idræt og træning. 3) Samtaleøvelse med udgangspunkt i spørgsmålet på <i>slide 10</i>. 4) Gruppearbejde med en oversættelse af motivationsteorier til en undervisningspraksis ud fra <i>slide 11</i>. Eleverne besvarer kort i padlet eller elevfeedback spørgsmålet "<i>Hvordan skaber vi et stærkt motiverende idrætsmiljø?</i>", og der samles efterfølgende op i klassen. Bed eleverne om at bruge fagbegreberne fra sliden. Start eventuelt med en kort lærerpræsentation af lektien hvis klassen har brug for hjælp til forståelse. 5) Gruppearbejde hvor eleverne skal udarbejde en 15 minutters træningssekvens til næste modul ud fra <i>slide 12</i>. Gruppestørrelse på 3-4 personer. Forslag til didaktiske benspænd præsenteres på slide 13. Benyt gerne filen "Planlægning af træningssekvens_skabelon" for at konkretisere elevernes arbejde.	PPP: DIF træner 1_modul 3.pptx Lektier: Idræt for børn og unge, kompendium DIF, s. 9-14. <i>Note: Når du har læst lektien, skal du forstå, hvilke teoretiske muligheder, du har for at arbejde med at skabe et motiverende idræts- og træningsmiljø.</i> Andet: <i>"Planlægning af træningssekvens_skabelon"</i>
Modul 4 PRAKSIS Formål: Eleverne underviser hinanden på holdet Praktisk og teoretisk viden	1) Introduktion til dagens program. Afklare spørgsmål til praktikken. Sikre sig, at alle grupper er klar til at undervise. <i>Ca. 5 min.</i> 2) Fælles opvarmning (lærerstyret). Måske en fangeleg eller andet som du ikke forventer, eleverne har planlagt? Formålet er at sikre god stemning! <i>Ca. 5 min.</i> 3) Eleverne underviser hinanden på skift. Én gruppe underviser to andre grupper. På denne måde står 3-4 personer for undervisning af 6-8 personer. Overvej at lade alle deltage i øvelserne på nær eleven, som fungerer som træner/instruktør. <i>Ca. 50 min (inkl. skift mellem grupperne).</i> 4) Fælles afrunding og grupperne sætter sig efterfølgende og evaluerer egen undervisningssekvens. <i>Resten</i>	PPP: Lektier: <i>Alle grupper har forberedt en 20 minutters undervisningssekvens i ultimate. Undervisningsplanen er printet ud. Brug skabelonen, som blev delt forrige modul. Deles også med din lærer senest dagen inden.</i> Andet:

Modul 5 PRAKSIS <i>*SPECIAL EDITION*</i> Formål: Induktive undervisningsformer Teaching Games For Understanding (TGFU)	*OBS! Særligt for dette modul er, at man som lærer skal beslutte sig for en <u>anden</u> boldspilsdisciplin, som eleverne ikke tidligere har arbejdet med. Hensigten er at introducere undervisningsmetodikken ”Teaching Games For Understanding (TGFU)”, som er en induktiv og problembaseret tilgang til undervisning med høj grad af selvbestemmelse. Tanken er, at eleverne først afprøver det færdige spil (fx flagfootball, softball eller spikeball), hvorefter de i fællesskab selv skal blive enige om de fx tekniske eller taktiske færdigheder, som et undervisningsforløb i den udvalgte disciplin bør fokusere på for at give eleverne de bedste forudsætninger for at lykkes med at vinde yards eller få point. Læs mere om TGFU i fx bogen ”Boldspilsundervisning 2. udgave af Høy et al. (2021)” eller via en søgning på google. 1) Præsentation af refleksioner fra forrige modul. Hver gruppe har 3 specifikke refleksioner klar, som de ønsker at dele med resten af holdet. Ca. 10 min. 2) Præsentere kort undervisningsmetodikken TGFU samt tankerne bag. Ca. 5 min. 3) Kort introduktion til den valgte boldspilsdisciplin. Ca. 5 min. 4) Kamp. Det kan være nødvendigt at modificere reglerne, så spillet ikke bliver for uoverskueligt eller kaotisk. Ca. 20-30 min. 5) Refleksion i grupper over velvalgt indhold eller temaer, som de mener bør indgå i et praktisk forløb i den valgte disciplin. Alle grupper beslutter sig for 3 temaer og skal kunne forklare, hvorfor de har valgt dem. Ca. 10 min. 6) Fælles afrunding. Tag gerne en snak om fordele og ulemper ved at benytte sig af induktive undervisningsmetoder såsom TGFU. Få eleverne til at inddrage teorien i jeres samtale. Resten af timen	PPP: Lektier: Alle grupper er klar til at præsentere deres refleksioner i forlængelse af forrige modul. Medbring 3 specifikke refleksioner som I ønsker at dele med resten af holdet. Gerne noget som kobler teori og praksis. Kort introduktion til den valgte disciplin + regelintroduktion. Andet:
---	--	---

Modul 6 TEORI Formål: TGFU Menneskesyn Trænerløftet Persontypetest	Opsamling på forrige modul. Herunder elevernes refleksioner over fordele og ulemper ved TGFU. Hjælp dem med at inddrage teorien. Benyt <i>slide 1-4</i>. Introduktion til dagens program samt formål ud fra <i>slide 5-6</i>. Kort præsentation af menneskesyn med teoretisk afsæt i McGregors X-Y teori. Eleverne hjælpes med at erkende deres eget menneskesyn ud fra dilemmaer og den præsenterede teori. Hjælp eleverne med at forstå, hvordan vores respektive menneskesyn er med til at forme dem som trænere. Benyt <i>slide 7-8</i>. Fælles snak om værdier ved tavlen. Hvilke værdier kan eleverne byde ind med? Hav gerne en række værdier klar, som kan inspirere eleverne til deres efterfølgende samtaleøvelse. Benyt <i>slide 9</i>. Lad eleverne reflektere over dilemmaet på <i>slide 10</i>. Samtaleøvelse omhandlende elevernes umiddelbare tanker om deres værdier i relation til det gode idrætsfællesskab og træningsmiljø ud fra <i>slide 11</i>. Eleverne tager DIF's trænerløfte online. Del linket med eleverne på modulet. Kort opsamling i plenum (find linket til trænerløftet under "andet"). Lad eleverne foretage en persontypetest online. Findes f.eks. på https://www.jobindex.dk/persontypetest/test. Kort opsamling i plenum. Fælles afrunding. Bed eleverne reflektere over, hvad de har lært i dag, og hvilke relevante udviklingspotentialer de ser for sig selv. Benyt eventuelt padlet til at få refleksionerne på tavlen til den afsluttende fælles samtale. <i>Benyt slide 12</i>.	PPP: DIF træner 1_modul 6.pptx Lektier: Trænerløftet, E-læring (tager ca. 30 min. at gennemføre): https://traenerloeftet.dk/login Trænerrollen, kompendium DIF, s. 2-4 <i>Alle har, efter de har læst lektien hjemme, reflekteret over, hvilke menneskelige og faglige kvalifikationer den gode træner bør besidde samt hvilke værdier I forbinder med et godt træningsmiljø?</i> Andet: https://www.jobindex.dk/persontypetest/test https://www.dif.dk/om-dif/det-arbejder-vi-for/fremtidens-idraet-for-boern-og-unge/traenerloeftet
Modul 7 TEORI Formål: Trænerrollen Ledelsesteori Kommunikation Planlægning af undervisning af andre klasser	Introduktion til dagens program ud fra <i>slide 1-2</i>. Summeøvelse ud fra <i>slide 3</i>. Få gerne en masse stikord på tavlen. Kort opsamling på øvelsen ud fra <i>slide 4</i>. Se video med portræt af årets leder 2021, Kaspar Hjulmand, lederne https://www.youtube.com/watch?v=rmeKJ1CPFV4&t=237s Gennemgang af dagens lektie samt introduktion til trænerrollen. Herunder værdibaseret ledelse, coaching samt situationsbestemt ledelse ud fra <i>slide 5-9</i>. Fælles snak om trænerambitioner samt trænerrollekonflikter ud fra <i>slide 10-15</i>.	PPP: DIF træner 1_modul 7.pptx Lektier: Idræt og træning, kompendium DIF, s. 28-35. <i>Note: Når du har læst lektien, skal du reflektere over fordele og ulemper ved de fire ledelsesstile, som du har læst om. Derudover skal du reflektere over hvilke udfordringer, der kan være i forbindelse med kommunikation.</i> Andet:

	7) Individuelle refleksioner med udgangspunkt i emnet trænerollen og ledelse i idræt. Gerne i padlet eller elevfeedback. Opstil konkrete spørgsmål som du vil have eleverne til at reflektere over. 8) Snak i plenum om kommunikation ud fra <i>slide 16</i>. Lad eleverne komme på banen med deres tanker i relation til emnet. 9) Kommunikation i relation til forskellige målgrupper ud fra <i>slide 17</i>. Hvilke krav stiller de respektive målgrupper til kommunikationen? Hvad tænker eleverne om det? Hjælp eleverne til at tænke i kropssprog, toneleje, ordvalg, tydelighed, mv. 10) BUFFER: Brug lidt til på at se klip fra kampagnen "stop-før-stregen" eller snak om ledertyper ud fra RAFI-modellen (ledelse – et spørgsmål om stil, DIF kompendium). Understreg at sådanne persontests i høj grad er tiltænkt selvudvikling gennem identificering af egne styrker og svagheder. 11) Planlægning af undervisning af andre klasser. Eleverne skal i mindre grupper planlægge en 15 minutters undervisningssekvens i en anden klasse. Lad evt. eleverne selv vælge formål og didaktisk fremgangsmåde denne gang. Sørg for at du kan klæde klassen på med lidt information om de elever, som skal undervises. Forventer du fx, at de er nemme at undervise? Er de "vilde" med idræt? Er de gode til at lytte efter? Har de prøvet ultimate før? Understreg at eleverne efterfølgende skal lave en fælles eller individuel refleksion. Lad dem evt. aflevere denne som en mindre skriftlig opgave. Benyt gerne filen "Planlægning af træningssekvens_skabelon" for at konkretisere elevernes arbejde.	https://www.youtube.com/watch?v=rmeKJ1CPFV4&t=237s "Planlægning af træningssekvens_skabelon" Ledelse – et spørgsmål om stil, DIF kompendium https://stopfoerstregen.dk/
Modul 8 PRAKSIS Formål: Undervisning af andre klasser Praktisk og teoretisk viden	*OBS! Særligt for dette modul er, at eleverne for anden gang selv skal stå for en undervisningssekvens. Lad en aftale med et andet idrætshold, som deles op i 2-3 grupper alt efter klassestørrelse. Lav gerne en aftale med en klasse, som er relative nemme at have med at gøre, så dine elever får en god oplevelse. Det foreslås, at du samler din klasse i god tid på dagen, så de kan få afklaret praktiske spørgsmål og finde materialer frem. Lad eventuelt "forsøgskaninerne"/"hjælpeklassen" møde lidt senere end normalt. Tag gerne en kort snak om formålet med dagens idrætsmodul med "forsøgskaninerne" inden selve undervisningen. Når de respektive grupper er færdige med deres undervisning, skal de sætte sig og lave deres refleksioner. Det er vigtigt, at de øvrige undervisningsgrupper ikke står og kigger på. Lav en fælles afrunding. Det kan være nødvendigt for eleverne (og dig?) at lufte nogle umiddelbare tanker og forhåbentlig rose dine elever for deres indsats under dagens modul.	PPP: Lektier: Alle grupper medbringer deres plan udprintet og har delt deres udførlige plan med underviseren. Andet:

Modul 9 TEORI Formål: Evaluering af undervisning Idrættens kulturelle værdi Data om udvikling i idrætsdeltagelse	1) Kort introduktion til dagens program ud fra <i>slide 1-2</i>. 2) Evaluering af deres undervisningssekvenser forrige modul som små præsentationer på holdet ud fra <i>slide 3</i>. 3) Gruppefremlæggelser hvor eleverne i mindre grupper på 3-4 personer præsenterer deres respektive lokale idrætsforeninger for hinanden (dagens lektie). Har eleverne let adgang til idrætsforeninger, enten udøvere eller trænere, kan de sågar foretages nogle interviews? Lad eleverne tale om forskelle og ligheder mellem foreningerne. <i>Slide 4</i>. 4) Fælles undersøgelse af udviklingen af danskernes idrætsdeltagelse med udgangspunkt i "Danskernes sports- og motionsvaner 2020, Rask m.fl." ud fra slide <i>5-9</i>. Inddrag gerne en kort individuel refleksion i elev-feedback eller andet. 5) Kort introduktion til sundhedsbegrebet (social, fysisk og psykisk sundhed) samt gennemgang af enkelte tabeller fra "sundhedsprofilen 2021" ud fra <i>slide 10-14</i>. 6) Podcast, læsning artikler samt fælles diskussion. Inddel eleverne i fire grupper og lad eleverne enten lytte til podcast eller læse en artikel. Facilitér med udgangspunkt i danskernes idrætsdeltagelse og sundhedsbegrebet en afsluttende diskussion om hvorvidt foreningsidrætten har en særlig værdi og rolle i Danmark. Kan udvides med trivselskommissionens rapport fra 2025 og unges trivsel eller VIVES undersøgelse af frivillighed i Danmark 2025. Der er linket til begge under "andet". 1. Podcast fra Idrættens analyseinstitut på baggrund af rapporten Danskernes sports- og motionsvaner (afsnit 2, trends og tendenser). 2. Podcast fra Idrættens analyseinstitut på baggrund af rapporten Danskernes sports- og motionsvaner (afsnit 4, trivsel). 3. Artikel af Maja Pilgaard "Er det synd at dyrke motion i ental" 4. Artikel af Laila Ottesen og Søren Bennike (idrætsforskere: Findes fællesskabet i Fitness World?)	PPP: DIF træner 1_modul 9.pptx Lektier: Alle har undersøgt en lokal idrætsforenings værdier, vision og mission. Har man mulighed for det, må der meget gerne foretages et kort interview om, hvordan disse værdier mv. kommer til udtryk i det daglige arbejde i foreningen. Alle grupper afleverer en refleksion over sidste undervisningssekvens og er klar til at forklare de andre hovedpointerne på 2-3 minutter. Brug Planlægning af træningssekvens_skabelon Andet: Danskernes sports- og motionsvaner 2020, Rask m.fl. fra Idrættens analyseinstitut. Sundhedsprofilen 2021, sundhedsstyrelsen https://soundcloud.com/viden-i-spil/danskernes-motions-og-sportsvaner-del-1/sets https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/fitness-og-faellesskab.-er-det-en-synd-dyrke-motion-i-ental https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/idraetsforskere-findes-faellesskabet-i-fitnessworld https://www.vive.dk/da/nyheder-og-debat/2025/lidt-flere-danskere-arbejder-frivilligt/ https://www.trivselskommissionen.dk/
Modul 10 TEORI	1) Kort introduktion til dagens program ud fra <i>slide 1-2</i>. 2) Fælles snak om foreningers udfordringer anno 2025 ud fra <i>slide 3</i>.	PPP: DIF træner 1_modul 10.pptx

Formål: Organisatoriske udfordringer Opsamling på den teoretiske del af forløbet Planlægning af undervisning ude i klubberne	3) Fælles snak om potentielle dilemmaer som organisationer står med ud fra <i>slide 4</i>. Træk gerne tråde tilbage til værdier, menneskesyn og motivationsteorien. 4) Oplæg fra lokalforeninger med efterfølgende interview/samtale ELLER "projektarbejde på speed", hvor elever skal give 5 konkrete bud på, hvordan der skabes gode foreninger i dag ud fra <i>slide 5</i>. 5) Opsamling på teoretiske emner ud fra <i>slide 6</i>. Få en masse begreber på tavlen og hjælp eleverne med at skabe overblik. 6) Forklar eleverne om opgaven ved at skulle ud og undervise i lokale idrætsforeninger, eller hvad der bliver besluttet som den praktiske afrunding af kurset. En model kunne være, at eleverne i mindre hold på 3-4 personer forbereder 30 minutters undervisning i starten af en træning med fokus på opvarmning, samarbejde, generel motorisk træning etc. Det skal naturligvis aftales med klubberne. Det er ideelt, hvis der er en relativ bred vifte af muligheder både eftermiddag/aften og forskellige ugedage, således eleverne kan vælge de tidspunkter, som passer dem bedst. Planlægningen af dette skal naturligvis igangsættes i god tid. De lokale foreninger vil GERNE have besøg, og eleverne synes det er en stor oplevelse! Bed eventuelt foreninger/trænerne om at sende 3 konstruktive og fremadrettede feedbackpunkter til eleverne. Det fungerer rigtig godt. Benyt gerne filen "Planlægning af træningssekvens_skabelon" for at konkretisere elevernes arbejde.	Lektier: Alle har tænkt over, hvordan der har været arbejdet med at skabe og drive en god idrætsforening, der hvor de sidst har været medlemmer. Har du/nogen af eleverne kontakter til lokale foreninger (måske skabt i forlængelse af dit arbejde med at lave undervisningsaftaler), kan der måske arrangeres et oplæg fysisk eller virtuelt, så eleverne kan samtale med nogle "rigtige" mennesker om de udfordringer, foreninger står med ☺ Andet: Planlægning af træningssekvens_skabelon
Modul 11 PRAKSIS Formål: Undervisning ude i klubberne	*OBS! Ingen "undervisning" da modulet bruges ude i klubberne.	PPP: Lektier: Andet:
Modul 12 TEORI Formål: Evaluerings af undervisning ude i klubberne Skriftlig prøve Evaluerings af forløbet	1) Fælles evaluering af undervisning ude i klubberne og refleksion over læringsudbytte. 2) Skriftlig prøve 3) Evaluerings af forløbet <i>... Overvej om der skal laves en skriftlig aflevering i relation til kurset individuelt eller i grupper?</i>	PPP: Lektier: Alle grupper deler en evaluering af deres undervisning. Brug "<i>Planlægning af træningssekvens_skabelon</i>". Alle elever skriver også 5 ting, som I har lært af dette kursus. Om jer selv, om træning, om idrætsdanmark, andet? Andet:

--	--	--