

Copenhagen Women's Football Seminar

Københavns Kvindefodbold Seminar



Københavns
Idrætsefterskole
inviterer, i samarbejde
med KBU, alle landets
pige- og kvindetrænere til
fodboldfaglig inspirations
seminar i København.



Københavns **Idrætsefterskole**





Det er med stor glæde at KIES og KBU kan byde velkommen og slå dørene op for et spændende program med mange relevante perspektiver på det at træne piger/kvinder. Vi er stolte af at kunne præsentere blandt andre kvinde A-landstræner Kenneth Heiner-Møller, som en af flere undervisere på seminarieret.

På Københavns Idrætsefterskole har vi en ambition – vi vil være med til at sætte fokus på Dansk pige- og kvindefodbold og være med til at dygtiggøre en masse trænere til gavn for spillerne.

Vi har troen på, at et program som det du sidder med i hånden, vil kunne bidrage til et løft af pige- og kvindefodbold i Danmark. Derfor har KIES satset på dette arrangement og vil til stadighed være en medspiller i udviklingen af dansk pige- og kvindefodbold.

Programmet er en sammensætning af trænere og instruktører, som hver især er med fremme i forhold til viden omkring Mentaltræning, fysisk træning, koordinationstræning, positionstræning, individuel målsætning og målmandstræning.

Vi glæder os til 2 fantastiske dage med kvindefodbolden i fokus.

Sportslig hilsen

Jan Barslev

*Forstander på Københavns Idrætsefterskole
(KIES)*

Kære kvinde-/pigetræner

På KBUs vegne er jeg glad for at kunne invitere til et inspirerende seminar for alle kvinde-/pigetrænere. Vi glæder os over at kunne præsentere en række meget kompetente folk, der alle har stor erfaring med kvindefodbold. Med et intensivt program giver de to dage virkelig mulighed for at alle kan få inspiration til deres arbejde i klubberne uanset om man arbejder med bredde eller elite. Vi tror på, at kvalitet er for alle, og håber derfor at alle klubber og trænere vil tage godt imod dette nye initiativ. Der venter uden tvivl en inspirerende oplevelse i Valby.

Mange hilsner

Diana Andersen

KBU, kvindefodbold





Program

Programmet er opdelt i to blokke, med mulighed for at følge to forskellige grupper, som hver især har fokus på forskellige aldersgrupper.

Fredag d. 7. Nov.		
	Kvindetrænere	Pigetrænere
Kl. 16.45-17.00	Check-in	Check-in
Kl. 17.00-17.15	Velkomst	Velkomst
Kl. 17.15-19.00	Målmandstræning. Særligt i forhold til coaching af målmænd i både kamp og træning Morten Cramer (Teori og praksis)	Pigefodbold. Individuelle målsætninger fra samtalen til fodboldbanen, Anja Heiner-Møller (Teori og praksis)
Kl. 19.00-19.30	Pause	Pause
Kl. 19.30-21.00	Mentaltræning. Spændingsniveau i forhold til at skulle præstere optimalt, Mikkel Øhrgaard (Teori)	Mentaltræning. Spændingsniveau i forhold til at skulle præstere optimalt, Mikkel Øhrgaard (Teori)

Lørdag d. 8. Nov.		
	Kvindetrænere	Pigetrænere
Kl. 8.30-9.00	Morgenmad	Morgenmad
Kl. 9.00-11.00	Kompetencer i forhold til forskellige positioner på banen, Kenneth Heiner-Møller (Teori og praksis)	Fysisk træning og koordinationstræning. Særligt i forhold til at planlægge opstarts-fase og træning i sæson, Anders Poulsen (Teori og praksis)
Kl. 11.00-11.30	Frokost	Frokost
Kl. 11.30-13.30	LdB FC, angrebs-/fysisktræning og individet i centrum, Jørgen Petersson og Martin Sjøgren (teori og praksis)	LdB FC, angrebs-/fysisktræning og individet i centrum, Jørgen Petersson og Martin Sjøgren (teori og praksis)
Kl. 13.30-15.30	Fysisk træning og koordinationstræning. Særligt i forhold til at planlægge opstarts-fase og træning i sæson, Anders Poulsen (Teori og praksis)	Kompetencer i forhold til forskellige positioner på banen, Kenneth Heiner-Møller (Teori og praksis)
Kl. 15.30-15.45	Pause	Pause
Kl. 15.45-17.15	Overraskelse.	Målmandstræning. Særligt i forhold til coaching af målmænd i både kamp og træning, Morten Cramer (Teori og praksis)





Præsentation af undervisere

Kenneth Heiner-Møller

Danmarks kvinde A-landsholdstræner. Tidligere kvinde træner i Brøndby I.F. 3F liga. Danmarks mester med kvinderne i Brøndby i 2005.

Jörgen Petersson og Martin Sjögren

Cheftræner og ass. i LdB FC (tidl. Malmö FF Dam sedan 2006).

Anders Poulsen

Fysisk træner for DBU: U17 piger, U19 piger og A-landshold. Uddannet på Københavns Universitet med speciale i fysisk træning. Herudover ansat på Københavns Idrætsefterskole.

Mikkel Øhrgaard

Mentaltræner og idrætspsykologisk konsulent. Forskerassistent ved Københavns Universitet. Har senest arbejdet med mentaltræning i FC Nordsjælland (herre).

Anja Heiner-Møller

Tidligere STU U17 pigetræner. Can.Scient. i humanfysiologi. Ansat på fodboldlinien på Københavns Idrætsefterskole. Arbejder særligt med pigerne på KIES.

Morten Cramer

Målmandstræner i Brøndby I.F. Fungerende målmandstræner for 1.holdet (herre) og ansvarlig for træningen af samtlige målmænd i klubben. Er selv fuldtidsprofessionel fodboldspiller i Brøndby I.F.

Praktiske informationer

Tid og sted

D. 7. og 8. November 2008 på Københavns Idrætsefterskole og Club Danmark Hallen
Julius Andersens Vej 25
DK 2450 København SV

Transport og parkering

Der er parkeringspladser ved Club Danmark Hallen. S-tog linie A, E og F til Ny Ellebjerg station.

Check-in:

På Københavns Idrætsefterskole. Her udleveres program og materiale til seminaret.

Påklædning

Det kan være koldt i Club Danmark Hallen, medbring derfor varmt tøj til at overvære praktikken. Du behøver ikke at være omklædt til fodbold tøj, da underviserne benytter medier i praktikken.

Forplejning

Aftensmad, morgenmad, frokost og løbende forfriskninger er inkluderet i deltagerprisen. Der er desuden mulighed for at købe forfriskninger under seminaret.

Overnatning

Der er mulighed for at overnatte på skolen om nødvendigt. Pris er kr. 100,-. Du skal selv medbringe dyne/sovepose og lagen. Giv venligst besked i forvejen.

Tilmelding og pris

Prisen for deltagelse på Copenhagen Women's Football Seminar 2008 (fredag og lørdag) er kr. 995 for begge dage.

Kurset er tilskudsberettiget. I flere kommuner kan din klub få refunderet en del af deltagerbetalingen. Eksempelvis refunderes 80% i Københavns kommune. Grupper på 5 personer eller mere får 20% rabat ved samlet tilmelding.

Tilmelding sker ved indbetaling af deltagergebyret på konto 2191 - 5365125262, Nordea (husk at skrive navn), samtidig sendes en mail til tanja@kies.dk med oplysning om navn/klub/niveau. Tilmelding er bindende og er først gældende når betalingen er foretaget og du har modtaget kvittering herpå.

Tilmeldingsfrist

Sidste tilmelding d.24. oktober.

Yderligere information

Kontakt Tanja Haupt Rasmussen
Tlf. 20 62 22 66
e-mail: tanja@kies.dk

Web

www.kies.dk

