

SMART-kursus 2017



SMART-basketball

Grundmodul





Velkomst

Jesper Nielsen, 57 år

Skolelærer

Spillet og trænet basketball siden 1976

Uddannet diplomtræner mm

Træner i Holbæk – pt U17 Herrer

Formand DBBF Børne- og ungeudvalg

Program

Tid	Aktivitet
09:00	Velkomst og indledning
	Grundmodul – lille pause ca 10:30
12:00	Pause
12:30	Praktisk forløb i hallen
15:30	Afslutning og opsamling

SMART	Stevnsgade 14/1-17	
Grundmodul	Velkomst, indledning og præsentationsrunde Forventninger Trænerrollen Det gode basketmiljø Teknisk træning og de 7 vigtige fundamentals Mental og taktisk træning Fysisk træning Aldersrelateret træning Planlægning	Teori
Pause		
Forsvar	Defensiv grundposition og slidebevægelser Forsvar på bolden/væk fra bolden Hjælpeforsvar	Praktik i hallen
Footwork Blive fri	Generelt footwork og quickness Korrekt stance og pivoteringer (stop og start) V-cut og back-door og andre cuts 1 v 1 bevægelser	
Driblinger Afleveringer	Grundlæggende driblinger Retningsskift med dribling Afleveringer grundlæggende Variationer over afleveringer	
Skud og lay-up	Grundlæggende skudteknik Skud fra aflevring og dribling Straffeskuddet Simpelt lay-up	
Andet	Spilforståelse for de yngste – en anderledes metodik	Powerdrills

Bordrunde

Hvad hedder jeg?

Hvilken klub kommer jeg fra?

Hvad træner jeg af hold?

Formålet med kurset

Kurset har til formål at give deltagerne:

- En grundlæggende forståelse for basketball-trænerens **opgaver** og **forpligtelser**.
- En overordnet forståelse for hvilke **elementer**, som **bør** indgå i den grundlæggende basketball-træning.
- En forståelse af de basale **forskelle** på at træne henholdsvis U8, U10, U12 og U14, og hvordan træningen skal **tilpasses** i overensstemmelse med de enkelte aldersgrupper.

ITA

300 timer

Team Danmark, DIF & DBBF

Diplomtræner

190 timer

Team Danmark, DIF & DBBF

A-træner

48 timer

Inkl. selvalgt fokusprojekt

FECC
FIBA

Børne/ungdomstræner

24 timer

12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

Talent/elitetræner

24 timer

12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

ERFARINGS FAST TRACK

ERFARINGS FAST TRACK

Ny som træner 2

SMART træner - 12 timer

6 timers grundmodul + 2 x 3 timers kursus/praktik

Ny som træner 1

SMART træner - 6 timer

3 timers grundmodul + 3 timers kursus/praktik

SMART-Basketball



SMART-Basketball



Sjov

Motiverende

Alders-

Relateret

Træning

Hvad er SMART-Basketball?



ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept)

Primært U8-U14

Målrettet trænere

Samarbejde mellem DBBF og DGI



Hvorfor SMART-Basketball?



ATK-begrebet er centralt!

At træne U8 er ikke det samme som U10/U12...

- Ensartet og forskningsbaseret grundlag
- Motivation til mere træning (både trænere & spillere)
- Der er ikke elite og bredde – kun udvikling
- For meget taktik og for lidt teknik
- Mere fysisk og mental træning

Hvordan bruges SMART-Basketball?

Bogen er et opslagsværk til løbende brug.

Bogen består grundlæggende af to dele:

- 1) De emneinddelte afsnit (teknik, fysik, etc.)
- 2) De aldersinddelte afsnit (U8, U10, etc.)

✓ Start med det relevante aldersafsnit.

Aldersrelateret træning



Øvelse

For det hold du træner nu.

Hvor meget tid bruger I om ugen på:

Teknisk træning

Fysisk træning

Taktisk træning

Mental træning

- en øvelse e.l. kan kun tælles med det sted, som er mest relevant.

Aldersrelateret træning



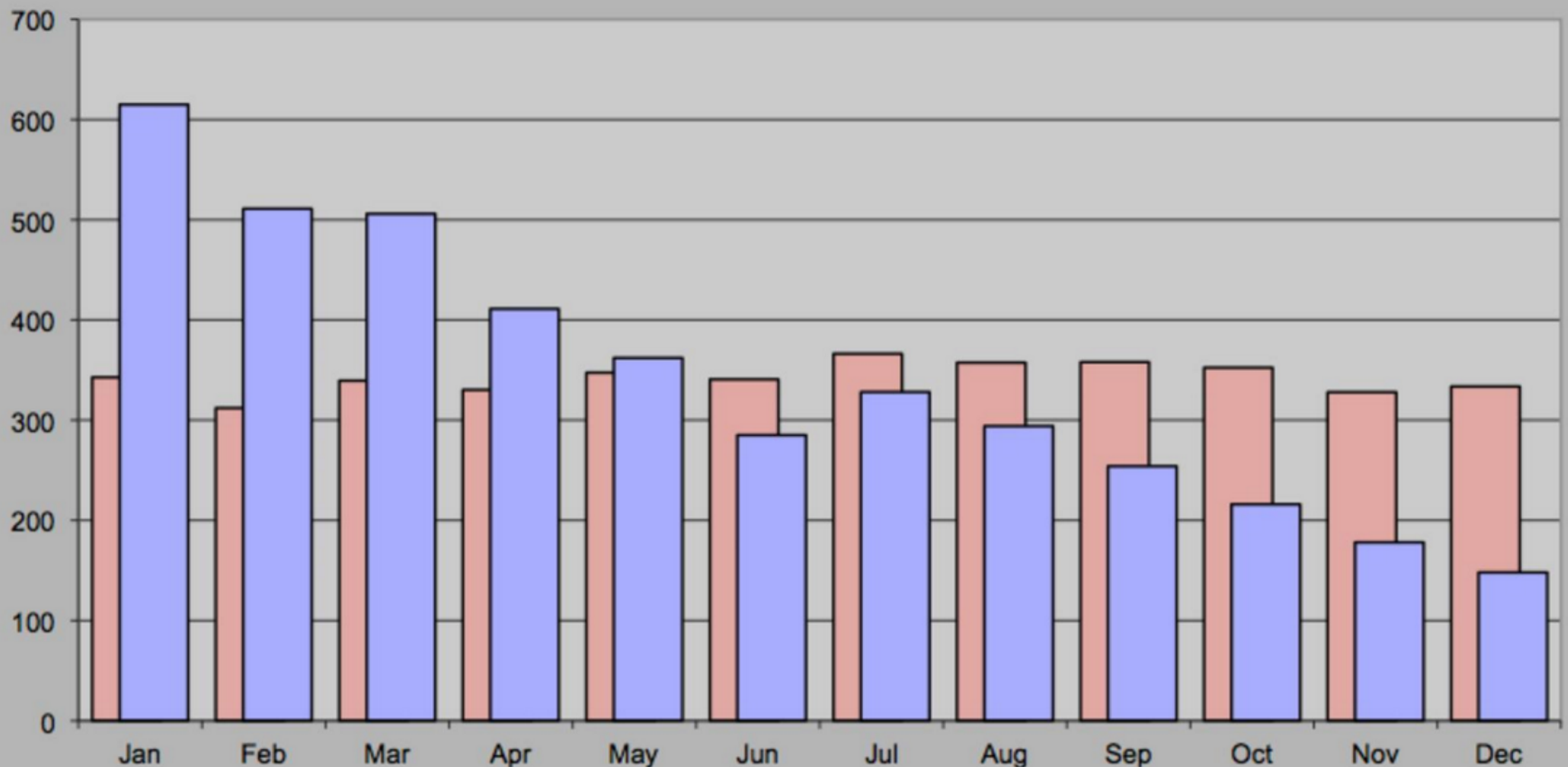
Der er en ændret prioritering fra U8 til U14

Alder	U8	U10	U12	U14
Samlet træningstid	1,25 timer	2,5 timer	3 timer	4,5 timer
Teknisk træning	1 time	1,8 timer	1,8 timer	2,25 timer
Fysisk træning	10 min	15 min	40 min	1 time
Taktisk træning	0	15 min	30 min	40 min
Mental træning	5 min	10 min	15 min	30 min

Biologisk alder

Aldersrelateret træning

Month of birth distribution for players in qualifying teams for UEFA U17, U19 & U21 tournaments in 2010/11. Dataset 4,108 normalised against EU live births 2000 to 2009



Den gode træner



Den gode træner



Nye spillere

Det er en udfordring at få nye spillere, men til og med U14 skal der være plads til alle på det niveau, der passer dem bedst.

Nye spillere skal sikres, at de:

- 1) Føler sig velkomne på holdet
 - både af trænere og medspillere
- 2) Bliver præsenteret for medspillere, trænere m.m.
- 3) Fokuser på det, som spilleren kan
 - giv spilleren mange sejre og få nederlag.
- 4) Får de nødvendige praktiske informationer
 - fx træningstider, kontaktinfo, etc.
- 5) Skab en kontakt til forældrene
 - de er i sidste ende de vigtigste personer for spilleren.

Den gode træner

	Den gode basketballtræner sikrer sig altid...	Fordi...
→	1 at have udarbejdet et træningsprogram	børnene har krav på en forberedt træner.
→	2 at mest mulig træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen.
→	3 at der er én bold til rådighed pr. spiller	alle skal have mulighed for at dribble, skyde og træne boldkontrol.
→	4 at spilleren er i centrum	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram, der passer til netop dem.
→	5 at der spilles på små områder	små ben skal spille basketball, ikke løbe basketball.
→	6 at træningen foregår i mindre grupper	børn kan ikke overskue mere end 6-8 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
→	7 at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	mange forældre overværer ofte deres børns træning. Det er fx en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stations-træning.
→	8 at udvikle spilintelligens	åbne spørgsmål tvinger børnene til selv at reflektere og finde svar, hvilket udvikler smarte spillere. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen spilopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer.
→	9 at der er en god stemning	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud. Men absolut ikke til mobning.
→	10 at tales med alle spillerne	Gør det til en regel at du taler mindst to min. individuelt med hver spiller til træning. Det behøver ikke at handle om basket.

Den gode træner



3 SPECIFIKKE POSITIVE TING

FORSLAG TIL FORBEDRING

GENEREL POSITIV FEED-BACK

Det gode basketball-miljø



Det gode basketball-miljø



Det gode basketball-miljø er summen af:

- i. Et godt træningsmiljø
- ii. Et godt socialt miljø
- iii. Et godt trænermiljø
- iv. Eksterne faktorer



Det gode træningsmiljø

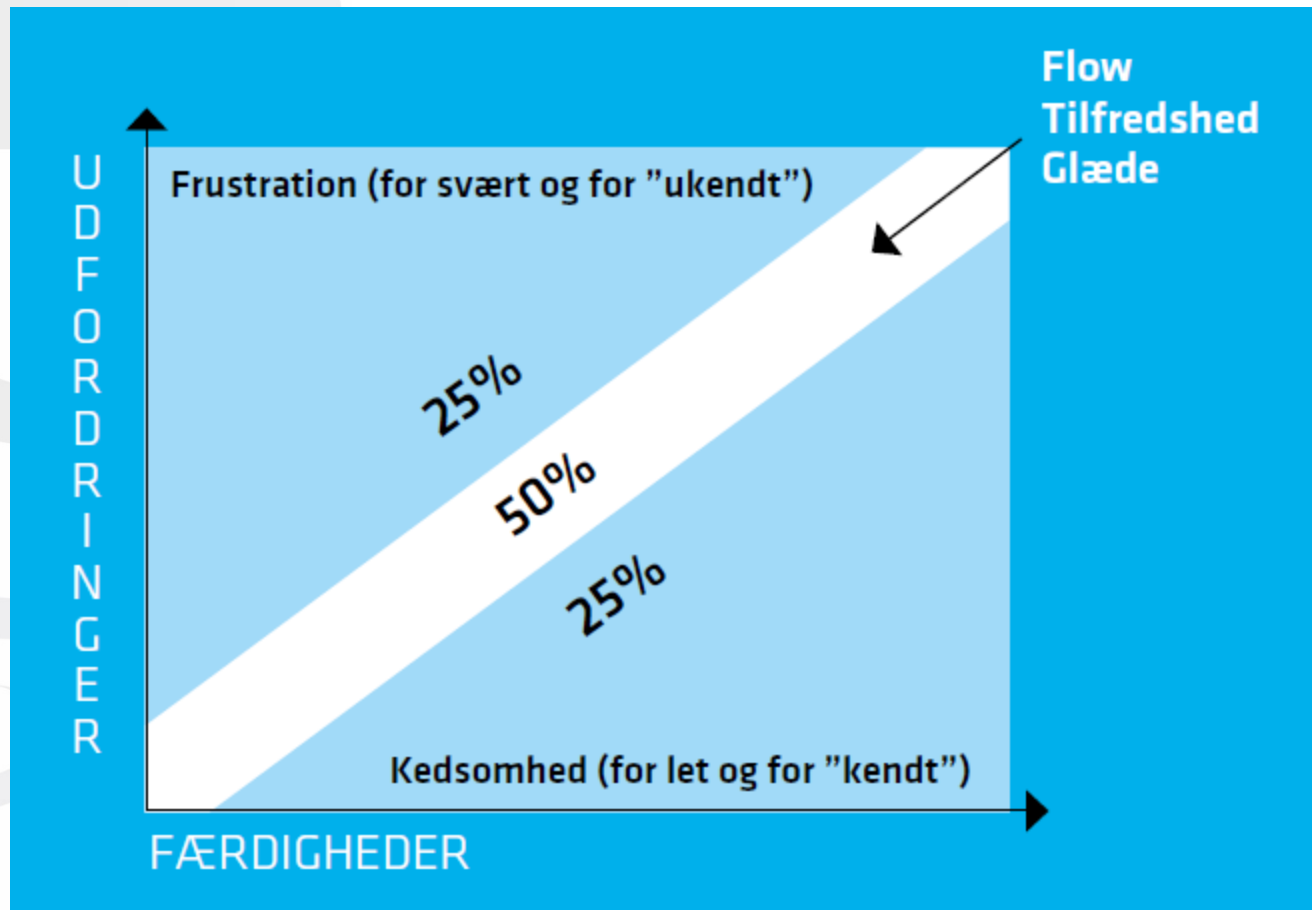


Nøglerne til et godt træningsmiljø:

- 1) Ingen tidlig selektion
- 2) Intensitet
- 3) Vægtning af kampe ⇔ træning
- 4) Ingen tidlig specialisering
- 5) Variation og passende udfordring

Det gode træningsmiljø

Det optimale træningsmiljø – niveaudeling



Det gode træningsmiljø



Lav målsætninger for træning og kampe:

- 1) Udviklings-/procesmål
Hvilke færdigheder skal vi arbejde på?
- 2) Præstationsmål
Hvad skal vi kunne sammenlignet med os selv?
- 3) Resultatmål
Hvordan skal vi ende i turneringen?
Sammenligning med andre

Det gode sociale miljø

Nøglerne til et godt socialt miljø:

- 1) Tag godt imod nye medlemmer
- 2) Bidrag til en sund social struktur på holdet
- 3) Skab hyggelige rammer omkring holdet
- 4) Skab et trygt og stabilt miljø

NB: Mange starter til sport netop af sociale grunde, fx pga. vennerne.

Det gode trænermiljø



Et godt trænermiljø er med til at motivere og udvikle dig som træner. Det er derfor vigtigt for, at du og dine spillere på sigt bliver i sporten.

Derfor:

- 1) Opfordr bestyrelsen til træneraktiviteter
- 2) Deltag i træneraktiviteter i din klub

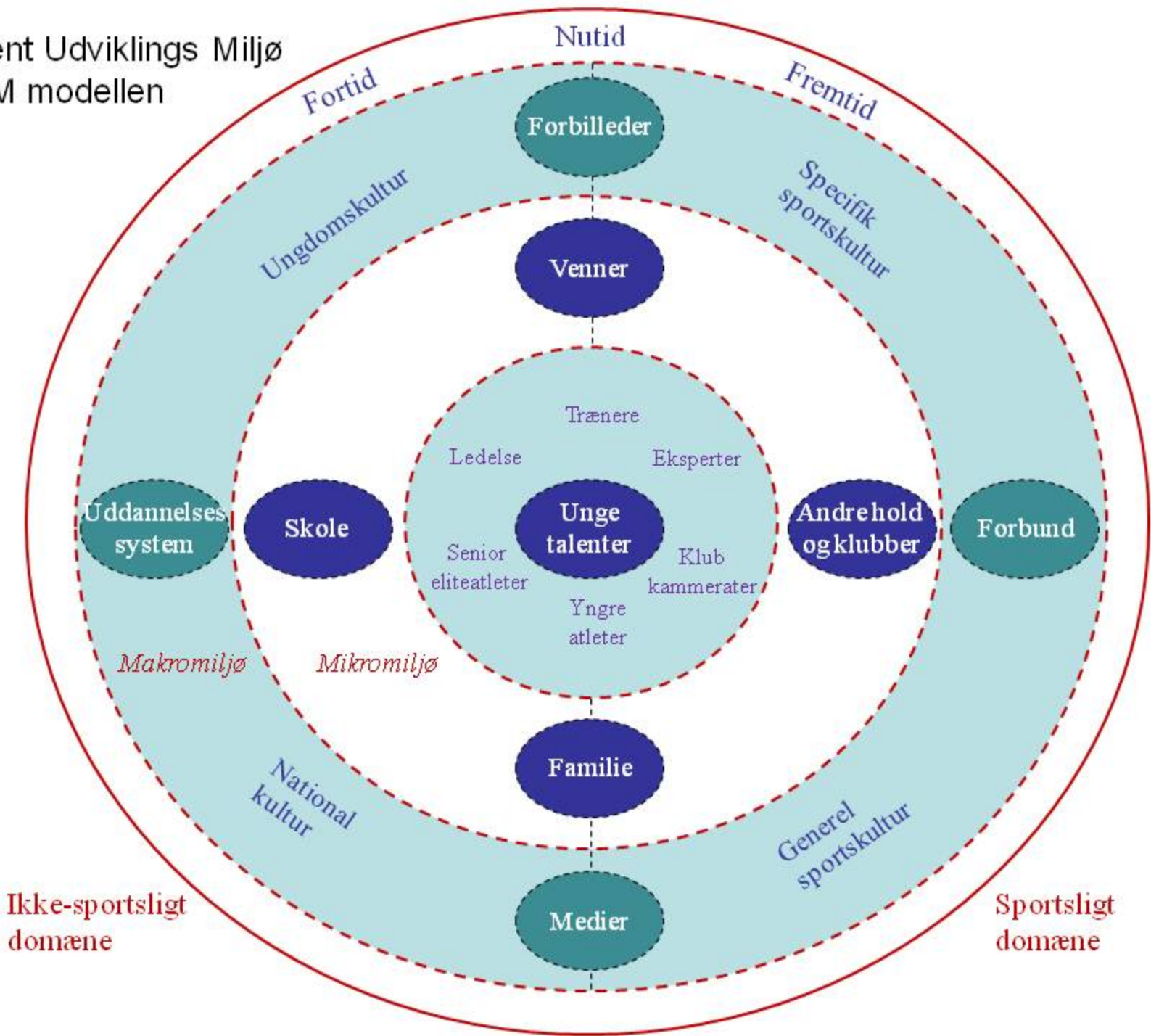
Eksterne faktorer

Øvelse:

I grupper af 3 og 3.

Beskriv de eksterne faktorer, som kan påvirke miljøet for spillere i jeres klub?

Talent Udviklings Miljø
TUM modellen



Særligt vedr. forældre



For yngre årgange er forældrene meget vigtige!

Nøgler til et godt forældresamarbejde:

- 1) Hold jævnlige forældremøder (ca. 2 pr. år).
- 2) Snak med forældrene før og efter træninger og kampe.
- 3) Inddrag forældrene i træninger m.m. De er en stor og vigtig ressource.
- 4) Sæt klare retningslinjer for forældrene.

DEN GODE BASKETFORÆLDER

1. Hjælper træneren – han gør et kæmpe stykke arbejde for dine børn, så giv en hånd med det praktiske.
2. Skaber glæde og god stemning – også i resultatmodgang.
3. Roser hellere børnenes anstrengelse end resultatet. Spørger om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
4. Udtrykker glæde over det gode forsøg frem for ærgrelse over manglende scoring.
5. Stoler på træneren – undgå velmente taktiske og tekniske tilråb.
6. Lader børnene selv (lære at) tage beslutninger. Råb ikke "skyd" eller "aflever" i afgørende situationer.
7. Hepper på hele holdet. Undlader personlig coaching og jubel over eget barn.
8. Giver ikke lømmepenge for scoringer.
9. Diskuterer og afstemmer forventninger til "den gode forælder" på et møde.
10. Blander sig konstruktivt, hvis andre forældre udviser uhensigtsmæssige adfærd.
11. Lærer børnene at holde fokus på spillet - kommenterer aldrig en dommer!
12. Støtter børnenes sport, men undlader at overtage ansvar for spillerens egne pligter, sportstaske m.v.
13. Hjælper sit børnene med at takle modgang og derigennem udvikle sig.
14. Husker at dagens kampresultat er uden betydning for barnets udvikling som spiller
15. Overvejer om frustrationer over kampen er ens egne eller børnenes.



Kort pause

5 minutter

Tekniktræning



Aldersrelateret teknik-træning



Der findes ikke en "hvornår skal man kunne hvad".

6-9 år "kroppens ABC"

10-12 "sportens ABC"

13-16 "basketballens ABC"

17+ "spillerens ABC"

✓ Alder er ikke en objektiv størrelse!

Nøglerne til udvikling af teknik

- 1) Ændre er sværere end at lære
- 2) Gentag med kvalitet
- 3) Tænke er bedre end at prøve
- 4) Friske spillere lærer lettere
- 5) Først korrekt – så hurtigt
- 6) Byg teknikken ind i spillet (tekniktrappen)
- 7) Tillad fejl – også i kampe

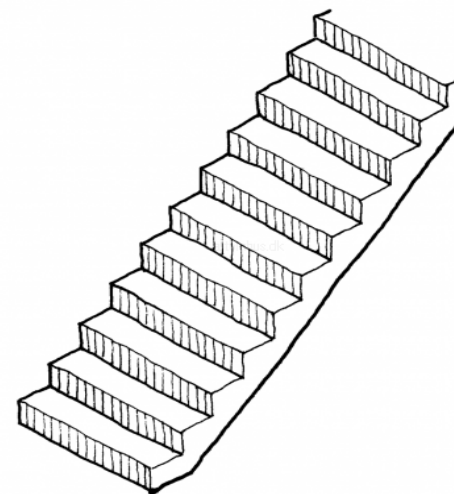
Tekniktrappen



Teknik starter 1 mod 0

Derefter øges kompleksitet, modstand og tempo

Sidste trin er 5 mod 5



Praktisk feedback

Man kan strukturere sin feedback på forskellige måder afhængigt af situationen:

- 1) Hvis mange spillere laver de samme fejl, kan man give en kollektiv besked til alle.
 - 2) Hvis kun færre laver en specifik fejl, kan man stoppe enkelte spillere eller grupper.
 - 3) Hvis en enkelt spiller har meget svært ved en bevægelse, kan den pågældende hives ud og få individuel instruktion.
 - 4) Hvis det er simple ting, som du måske allerede har gennemgået, men bare vil gentage, kan det gøres mens, at øvelsen stadig pågår.
- ✓ Du kan overveje at bruge video, men vær skarp på fejlene.

De 7 fundamentals



- 1) Skud
- 2) Driblinger
- 3) Afleveringer
- 4) Lay-up
- 5) Footwork
- 6) Gøre sig fri
- 7) Forsvar på bolden

Syv vigtige
fundamentals

Afleveringer

Skud

Forsvar

Driblinger

Layup

Footwork

Gøre sig fri



Skud



Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødder. De peger mod kurven.
 - 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 3) Bolden ligger i skudhånden, som er bøjet bagover.
 - 4) Bolden støtter på fingre + det yderste af håndfladen.
 - 5) Skudalbuen i skulderhøjde – bøjet ca. 90 grader.
 - 6) Støttehånden på siden af bolden. Let berøring.
 - 7) Fingrene er let spredt på begge hænder.
- Alle led i kroppen strækkes samtidig.
 - Bolden trilles hen over fingrene, som peges nedad.

Skud

Skud skydes ikke fra triple threat

90 grader er fint – ikke mindst til tøjvask

Skud skal føles naturligt



Driblinger



Hvordan:

- 1) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 2) Bolden skubbes ned i gulvet.
- 3) Når bolden kommer op igen, stoppes bolden bevægelsen med den samme hånd.
- 4) Som med et skud er det primært fingerspidserne, som rører bolden, og hånden skal være med i hele bevægelsen.
- 5) Bolden skal slippes så sent som muligt og "fanges" så tidligt som muligt.

Driblinger

Selv de bedste guards har sjældent mere end 2-3 bevægelser, som de er meget, meget gode til.

Kropsfinter er en underkendt færdighed i.f.m. driblinger.



Driblinger



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren kigger på bolden
- 2) Spilleren dribler for slapt og for langt fra kroppen
- 3) Spilleren dribler for dårligt med sin off-hand

Afleveringer



Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødderne.
- 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 3) Bolden holdes med begge hænder.
- 4) Træd frem med én fod og stræk armene.
- 5) Hænderne skal "vinke farvel" til bolden, og tommelfingrene skal vende nedad.

Afleveringer



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren kan ikke aflevere med sin off-hand.
- 2) Spilleren kan ikke læse hvor, at modtageren vil have bolden.
- 3) Spilleren signalerer, hvor afleveringen kommer.

Lay-up



Et lay-up er en hvilken som helst afslutning, som ikke er et skud.

Hvordan:

- 1) Som hovedregel (og for de mindre) fra 1-2 løbebevægelse. Fra venstre fod på højre side og højre fod på venstre side.
- 2) Afslutning med én hånd. Som regel højre hånd fra højre side og venstre fra venstre.

Lay-up



Det er vigtigt, at spilleren kan variere sine afslutninger omkring kurven.

Spilleren skal forstå, at bolden skal holdes væk fra forsvaret.



Lay-up

De tre værste fejl:

- 1) Lay-up laves som løbeskud.
- 2) Spilleren har kun en type lay-up.
- 3) Spilleren er bange for/undgår kontakt.



Footwork



Footwork starter med grundlæggende motorik.

Det omfatter:

- 1) Jump-stop
- 2) 1-2 stop
- 3) Triple threat position
- 4) Pivoteringer
- 5) Første skridt



Footwork



De tre værste fejl:

- 1) Spillerne kan ikke pivotere under pres.
 - 2) Spillerne kan ikke lave 1-2 stop med begge fødder/har en fast 1-2 rytme på skud.
 - 3) Spillerne har for højt et tyngdepunkt.
- Jump stop er godt til de mindre – ikke ældre.

Gøre sig fri



Hvordan:

Der er tre nøgler til at gøre sig fri

- 1) Fysisk kontakt med forsvareren
- 2) Retningsskift
- 3) Temposkift



Gøre sig fri



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren bruger ikke temposkift.
- 2) Spilleren tager ikke den fysiske kontakt med forsvaret.
- 3) Spilleren "danser" på stedet.

Forsvar på bolden

Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødder.
- 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 3) Forsvareren skal holde en position mellem angriberen og kurven.
- 4) Bevægelse til siden foregår som "slide".
- 5) Hænderne skal bruges aktivt, men uden at forsvareren rækker og/eller mister balancen.

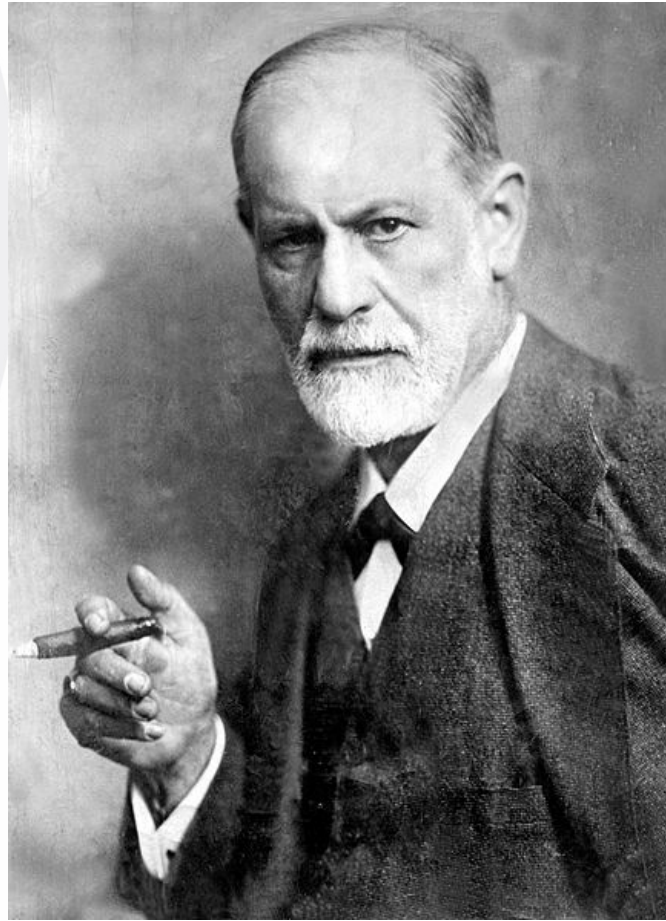
Forsvar på bolden

De tre værste fejl:

- 1) Spilleren holder ikke den lave position.
- 2) Spilleren satser, rækker o.l.
- 3) Spilleren bruger ikke sine hænder aktivt.



Mental træning



Fire vigtige værktøjer



- 1) Motivation (udvikling $\Leftrightarrow$ konkurrence) (indre $\Leftrightarrow$ ydre)
- 2) Mental parathed (koncentration + spænding)
- 3) Visualisering
- 4) Indre dialog (man har altid selv ret)

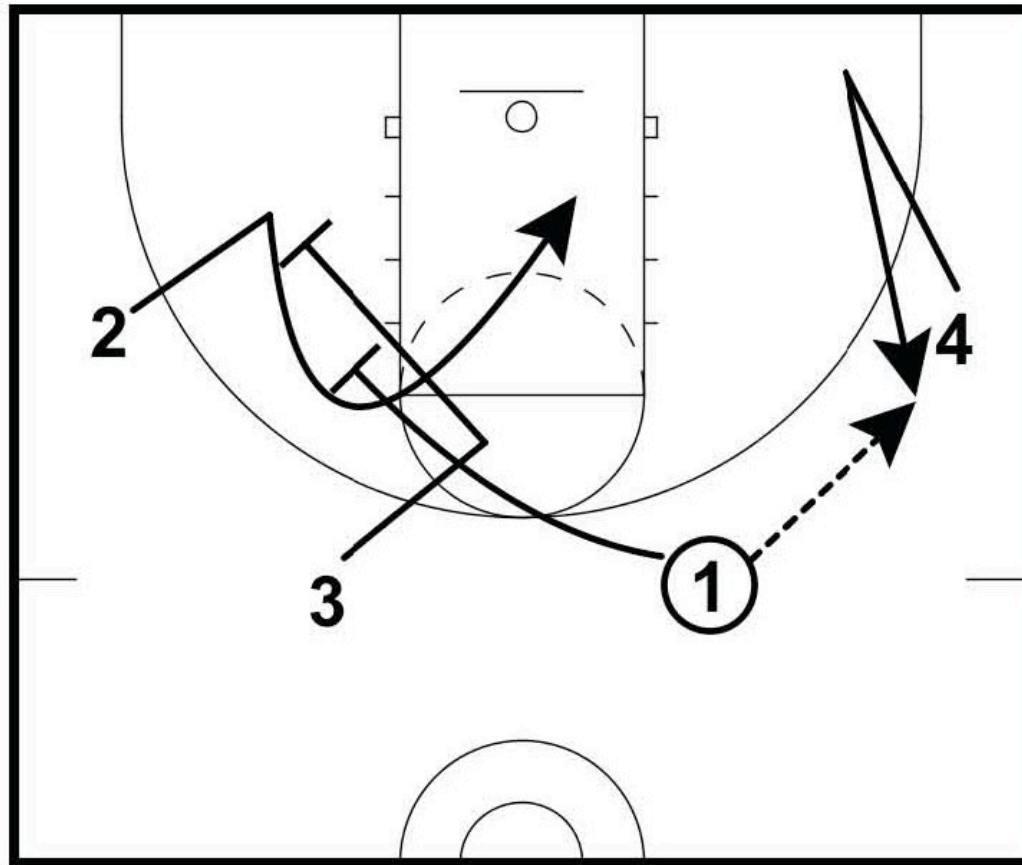
Et godt sted at starte



Kampe

- 1) Sæt konkrete mål for kampene
- 2) Følg op på målene undervejs
- 3) Evaluer efter kampene

Taktik



Det hele starter med simpel taktik

Selv unge spillere kan træne spilforståelse.

- U8/U10 – bolden, kurven og mig
- U12 – bolden, kurven, mig og os
- U14 – bolden kurven, mig, os og dem

Gode råd til taktisk træning for de mindste

- 1) Taktik er spilforståelse – ikke hukommelse
- 2) Taktik er både forsvar og angreb
- 3) Gør situationen teknisk let
- 4) Gør det til en leg

Kort pause

5 minutter

Fysisk træning



Hvorfor fysisk træning?



- 1) Skadesforebyggende
- 2) Præstationsfremmende

Alder	U8	U10	U12	U14
Teknisk træning	85%	75%	60%	50%
Fysisk træning	10%	10%	20%	25%
Taktisk træning	0%	10%	15%	15%
Mental træning	5%	5%	5%	10%

Biologisk alder

Hvad er fysisk træning?



A. Opvarmning og bevægelighedstræning

B. Koordination, motorik og løbstechnik

C. Agility

D. Footwork/quick

E. Styrketræning

F. Sprint

G. Aerobic

Agility (eller behændighedstræning) er evnen til hurtigt at starte, stoppe og skifte retning i højt tempo.

Hurtige fødder er en forudsætning for mange andre færdigheder i basket. Det er derfor vigtigt via frekvenstræning tidligt at optræne hurtighed i spillernes fødder.

Betegnes ofte "løbetræning" og dækker både konditionstræning samt hurtigheds og syretræning. Er mindre vigtig for spiller op til U12. For U13 og U14 kan man træne lidt kondition, da spillere i god form restituerer bedre.

især om teknik og vaner.

Myter om styrketræning



Myte	Virkelighed
"Træning med vægte hæmmer børns vækst"	Ingen fysiologiske undersøgelser påviser denne sammenhæng
"Træning med vægte skader knoglerne"	Tværtimod. Belastninger øger knoglernes styrke og undersøgelser på juniorvægtløftere viser, at de har stærkere knogler end andre idrætsaktive
"Styrketræning giver alt for høje belastninger"	Styrketræning giver ikke højere belastninger, end musklerne selv producerer. Sammenligner man med de belastninger, barnekroppen udsættes for i andre idrætsgrene som gymnastik og basketball, vil belastningerne i disse være højere end ved vægttræning. Hos en gymnast, der laver et kraftspring eller et kæmpesving i ringene, overstiger belastningen markant kropsvægten pga. af de kraftige retningsændringer
"Styrketræning er usundt for børn"	Tværtimod. Styrketræning virker forebyggende på en lang række livsstilssygdomme. Et barn, der styrketræner, er langt sundere end et inaktivt barn
Er der da slet ingen problemer?	Der kan opstå skader ved styrketræning, men disse skader adskiller sig ikke fra dem, man kan pådrage sig ved de fleste andre idrætsudfoldelser. Al idræt, og især elitesport er forbundet med en risiko for at pådrage sig skader. Styrketræning, udført med rigtig teknik og i de rette mængder, har faktisk en forebyggende effekt på de skader der kan opstå i andre situationer. Så længe man forholder sig ansvarligt og velovervejet til styrketræning, såvel som alle andre træningsformer, og følger de anbefalinger der er med i denne bog, er der ingen grund til at være bange for styrketræning for børn

Aldersrelateret træning



Anbefalet træningsmængde



U8/U10	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	150-240 min.
	Basketball Selvtræning andre akt.	75-120 min.	Skud på kurv i haven	75-120 min.	Gymnastik	Basket på skolen med vennerne	Stævne 3x3	Skud og spil i haven Fodbold med vennerne	
U12	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	225-360 min.
	Basketball Selvtræning Andre akt.	75-120 min.	Fodbold	75-120 min.	Teknik-skole Skud på kurv i haven	75-120 min.	Stævne 3x3	Skud på kurv i haven Fodbold	
U14	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	270-360 min.
	Basketball Selvtræning Andre akt.	90-120 min.	Fysisk træning Skud på kurv i haven	90-120 min.	Fysisk træning	90-120 min.	Stævner	Skud på kurv i haven Fodbold	

Prioritet i træningen

Der er en ændret prioritering fra U8 til U14

Alder	U8	U10	U12	U14
Teknisk træning	85%	75%	60%	50%
Fysisk træning	10%	10%	20%	25%
Taktisk træning	0%	10%	15%	15%
Mental træning	5%	5%	5%	10%

Social udvikling



Spillernes sociale udvikling fra U8 til U14

U8/U10: Spillerne har svært ved at overskue mere end sig selv.

Tilvænning til at fungere i en gruppe.

U12: Spillerne opfatter sig mere som en del af flere, men kan i stedet have behov for at hævde sig i gruppen.

Venner og social accept fylder mere.

U14: Spillerne nærmer sig puberteten på godt og ondt. De begynder at distancere sig fra deres forældre og orienterer sig i højere grad mod fremtiden. Får sværere ved at efterlade hverdagen i omklædningsrummet. Vigtigere med aktiviteter udenfor banen – gerne med spillere af begge køn.

Sæsonplanlægning



"Ingen plan overlever første kontakt med fjenden."

- Helmuth Karl Bernhard von Moltke



Sæsonplanlægning

"Planer er intet. Planlægning er alt"

- Dwight D. Eisenhower



Sæsonplanlægning



De fire trin i sæsonplanlægningen:

- 1) Indledende overvejelser/analyse
- 2) Overordnet målsætning
- 3) Sæsonplan
- 4) Detailplan

Periodisering, fx:

- a) Efterårssæson
 - i) August + september
 - uge 32
 - uge 33
 - ...etc...
 - ii) Oktober + November
 - iii) December + Lund
- b) Forårssæson
- c) Off-season

Øvelsesgenerator



1. Hvad vil du opnå med øvelsen? Hvad er målet?

2. Opstil situationer i spillet, hvor færdigheden bruges.

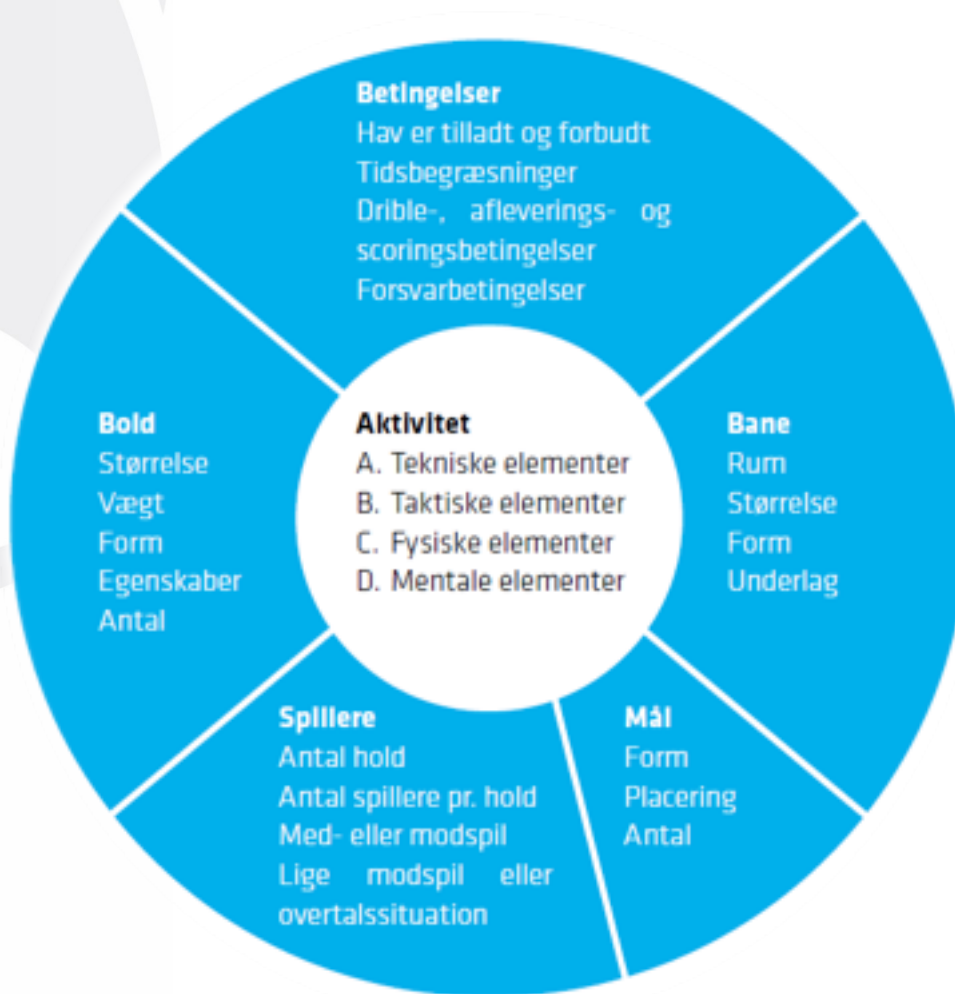
**3. Udvikl hver situation til fire øvelser
(formel, funktionel, anvendt spil, anvendt spil i højt tempo).**

**4. Hver af de fire øvelser laves i tre sværhedsgrader
(let, middel, svær)**

5. Opstil et øvelsesmål for spillerne

6. Evaluér øvelsen/målet

Spilhjulet



Øvelsesgenerator



Gruppeøvelse

Gå samme 3 og 3.

Med udgangspunkt i øvelsesgeneratoren og med bistand fra spilhjulet laves en øvelse med de nævnte variationer.

Opsamling



Træneradfærd



En ungdomstræner for de mindste spillere vil ofte få status af forbillede.

- 1) Kampe
- 2) Træning
- 3) Socialt

Børneregler



Hvorfor har man børneregler?

- 1) Fordi sporten er udviklet til voksne – ikke til børn
- 2) Fordi visse trænere ind imellem ikke er sig deres ansvar bevidst

Evaluering

“If you always do what you’ve always done, you’ll always get what you’ve always got.”

- Henry Ford



Evaluering



**Dig som
træner**

Spillerne

Holdet

Ny praksis

Evaluering

- 1) Evaluering af dig som træner
 - trænerkollega
 - selvevaluering
- 2) Holdet
 - efter træninger
 - efter kampe
- 3) Spillerne
 - spillernes egen evaluering
 - din feedback/evaluering

Næste skridt

Hvordan kommer jeg videre som træner?

- 1) Mesterlære, holdbesøg, etc.
- 2) Vejledninger
- 3) Learning by doing
- 4) Kurser, clinics, etc.
- 5) Trænerguiden ([her](#))

NB: Husk tilvalgsmodul!



Praktik i hallen

Evaluering af kurset



Individuel øvelse:

- 1) Skriv 3 ting ned, som I tager med fra kurset.
- 2) Hvad ville I gerne have mere eller mindre af på kurset?

Tak for i dag