



ALDERSRELATERET TRÆNING I BASKETBALL

Anbefalinger til træning
af børn og unge



DBBF

Danmarks Basketball Forbund



Forfatterpræsentation

Redigering og projektansvarlig

Steen Guido, Sportschef,
Danmarks Basketball Forbund

William Bond, Udviklingskonsulent,
Danmarks Basketball Forbund

Henning Hansen, Tovholder,
Sporthouse

Skribenter

Introduktion til ATK

Henning Hansen, Sporthouse

Fysisk Træning

Jesper Hauge, cand. Scient.,
tidligere professionel spiller og nu træner

Teknisk Træning

Anders Sommer, BA scient.,
diplom-, ITA- og FECC-uddannet U-landstræner

Taktisk Træning

Anders Sommer, BA scient.,
diplom-, ITA- og FECC-uddannet U-landstræner

Sportpsykologi

Nicklas Pyrdol Christensen,
Sportpsykologisk konsulent

Træningsmiljøer

Nicklas Pyrdol Christensen,
Sportpsykologisk konsulent

Kost og ernæring

Jannie Johansen,
ernæringsfysiolog hos Team Danmark

Sæsonplanlægning

Jesper Hauge, cand. Scient.,
tidligere professionel spiller og nu træner

Forældrerollen

William Bond, udviklingskonsulent,
Danmarks Basketball Forbund

Øvrige bidragsydere

Dansk Squash Forbund og Team Danmark har venligst
udlånt figurer og modeller til ATK'ens udarbejdelse.

Forsidebillede

SayOrange

Layout

Tattica Berton

Udgiver

© Danmarks Basketball Forbund
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
1. Udgave, 1. Oplag 2020

Rettigheder

Gengivelse af bogens indhold er ikke tilladt, medmindre
der foreligger en skriftlig godkendelse fra Danmarks
Basketball Forbund

Tak til

Dansk Squash Forbund Team Danmark
DGI
Styregruppen
Susie Heede, sprogredaktør
Björg de Meza, fotograf

Kilder

Denne bog indeholder kildehenvisninger, som
findes bagerst i bogen.

FORORD

Aldersrelateret træning i basketball er Danmarks Basketball Forbunds og DGI Basketballs bog, der beskriver det aldersrelaterede træningskoncept (ATK). Den suppleres med en e-portal, som understøtter og uddyber bogen. Især e-portalen vil være dynamisk, hvor der løbende suppleres med ny viden og nye øvelser.

ATK er et træningskoncept, der tager udgangspunkt i den enkelte spillers basketballrelaterede udvikling før, under og efter puberteten.

Aldersrelateret træningskoncept i basketball har til formål at:

- øge viden om basketball-spillet og vise vejen til det gode træningsmiljø
- få en sportslig rød tråd, der binder bredde-, talent- og elitearbejde sammen
- styrke forbundets træner- og dommeruddannelse samt klubudvikling gennem integration af ATK i uddannelserne
- styrke fastholdelses- og rekrutteringsindsatsen

Indholdet i vores ATK er dokumenteret faglig viden. Bogen og e-portalen giver konkrete anbefalinger til både klubledere, spillere, trænere og forældre, der gennem orientering i denne ATK kan tilegne sig ny viden i forhold til, hvad det kræver for at understøtte børn og unges basketballmæssige udvikling.

Denne ATK skal bidrage til den fortsat positive udvikling i dansk basketball.

Rigtig god fornøjelse i klubberne

Danmarks Basketball Forbund



OVERSIGT OVER ATK

Udviklingsniveau	Før puberteten	Puberteten
ATK-alderstrin	Den legende fase (6-10 år)	Indlæringsfasen (11-13 år)
Vækstudvikling/ - perioder (cm pr. år)	Under 6 cm i barndomsperioden	Pubertetsstart: over 6 cm i barndomsperioden (PHV - Peak Height Velocity: 9-12 cm)
Anbefalinger til trænings- og læringsmiljø	Fokus på leg og sjov – ikke på fokus alvor og krav Giv børnene oplevelser af at mestre og få succes	Udvikling (individuelt og holdbaseret), induktiv/deduktiv træning (lære spillerne at tage ansvar og beslutninger)
- Trænerens rolle	Træneren er engageret og procesfokuseret	Træneren er involverende og udfordrende
- Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål	Spillerne involveres i processen
- Feedback	Positiv og konstruktiv	
- Instruktion	Vis-forklar-vis-prøv	Hel-del-hel / vis-forklar-vis-prøv
- Evaluering	Spillerne involveres i evalueringen (spørgende)	Spillerne lærer selv at evaluere (spørgende)
Anbefalet udviklingsmodel	Lære at lege, lære at træne	Lære at træne, træne for at træne
Guidelines for prioriteringer i træningen	Guidelines for prioriteringer: Teknik: 75 % Taktik: 15 % Fysik: 10 %	Guidelines for prioriteringer ¹ : Teknik: 60 % Taktik: 20 % Fysik: 20 %
Børneregler ²	Børneregler for U7, U9 og U11	Børneregler for U11, U13 og U15
Træningsuger pr. år	40-44 uger	42-46 uger
Kamp/turnering	4-8 Grand Prix-stævner (GP) pr. sæson (max 3 korte kampe pr. hold pr. GP). Spilletid fordeles ligeligt	U11-U13: 6-8 Grand Prix-stævner pr. sæson (max 3 korte kampe pr. hold pr. GP). Spilletid fordeles ligeligt U13 M: 30-40 kampe pr. sæson. Spilletid fordeles ligeligt. Max. 1 fuld kamp pr. dag
Basketballtræning i alt pr. uge	1-2 gange. Varighed 1-1,15 time pr. træningspas	2-4 gange. Varighed 1,5 time pr. træningspas
Vægtning mellem træning/konkurrence i træning	75/25 %	60/40 %

¹ I indlæringsfasen introduceres det mentale, som en integreret del af træningen.

² Se DBBFs børneregler <http://www.basket.dk/B%C3%B8rneregler-325791>

Puberteten	Efter puberteten	
Automatiseringsfasen (14-17 år)	Overgangsfasen (18-21 år)	Elite (+22 år)
Aftagende vækst: Under 9 cm efter PHV	Under 2 cm efter PHV	Under 2 cm efter PHV
Fokus på indre motivation og helhed/sammenhæng i hverdagen, afstemning af forventninger, coaching, hel-del-hel, arbejde med individuelle mål og holdmål. Giv masser af positiv feedback	Stimulér den mere målrettede motivation og stil større krav. Gå mere direkte til spillerne som individer og hjælp med at identificere stærke og svage sider. Men bak dem altid op og vis dem, at de ikke står alene. Specialisér spillerne og lær dem at arbejde med langsigtede mål og udfordringer. Hjælp dem med at finde glæden og formålet ved det lange seje træk. Fokus på transition fra ungdom til senior Coaching, hel-del-hel, instruktion	
Træneren stiller krav	Træneren sigter på at skabe resultater	
Spillerne involveres i processen	Spillerne sætter selv mål og afklarer formål	
Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	
Overvejende non-verbal	Coaching, spillerstyret træning blandet med instruktion	
Spillerne evaluerer selv, træneren understøtter	Spillerne evaluerer selv, træneren faciliterer	
Træne for at træne, træne for at konkurrere	Træne for at vinde	
Guidelines for prioriteringer ³ : Teknik: 40 % Taktik: 30 % Fysik: 30 %	Guidelines for prioriteringer ⁴ : Teknik: 30 % Taktik: 30 % Fysik: 40 %	Guidelines for prioriteringer: Teknik: 25 % Taktik: 35 % Fysik: 40 %
Børneregler for U15		
44-48 uger	44-48 uger	46-48 uger
U15: 35-45 kampe pr. sæson. Jævn fordeling af spilletid. 1 fuld kamp pr. dag U17: 40-50 kampe pr. sæson (inkl. evt. landskampe). 1 fuld kamp pr. dag.	U19: 40-50 kampe pr. sæson (inkl. evt. landskampe). 1 fuld kamp pr. dag	40-50 kampe pr. sæson (inkl. evt. landskampe). 1 fuld kamp pr. dag
U15-talent: 4-5 gange (gerne incl. 1-2 gange morgentræning). Varighed 1,5 time pr. træningspas U15-øvrige: 2-3 gange - længde 1,5-2 timer pr. træningspas – skal evt. kunne indgå i U15-talentgruppen på deres vilkår. U17-talent: 5-6 gange (gerne incl. 1-2 gange morgentræning). Varighed 1,5-2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 1-2 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning). U17-øvrige: 2-4 gange. Varighed 1,5-2 timer pr. træningspas – skal evt. kunne indgå i U17-talentgruppen på deres vilkår	U19-talent: 6-7 gange (morgentræning er et must 1-2 gange ugentligt). Varighed 1,5-2 timer pr. træningspas Suppleres med yderligere 2-3 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning (1-1,5 times varighed pr. træning) U19-øvrige: 2-4 gange. Varighed 1,5-2 timer pr. træningspas – skal evt. kunne indgå i U19-talentgruppen på deres vilkår	7-8 gange (morgentræning er et must 1-2 gange ugentligt). Varighed 1,5-2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 2-3 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning (1-1,5 times varighed pr. træning)
50/50 %	30/70 %	20/80%

3 Det mentale er fortsat på introduktionsstadiet som en integreret del af træningen.

4 Det mentale fylder i endnu højere grad i træningen end i de to foregående faser. Fortsat en integreret del af træningen.

LÆSEVEJLEDNING

Materialet kan læses på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet, eller du kan gå direkte til de kapitler eller afsnit, der interesserer dig mest. Vi anbefaler, at du læser hele materialet, og derefter bruger det som opslagsværk. I ATK-bogen vil der være enkelte eksempler på øvelser. Hovedparten af øvelserne er placeret i e-portalen sammen med artikler og andet materiale, der underbygger ATK-bogen.

ATK er en forkortelse for **Aldersrelateret TræningsKoncept**. Den indeholder anbefalinger til træningsindhold, træningens opbygning og udvikling, trænerens rolle og opgaver, og meget mere for de enkelte aldersgrupper. Anbefalingerne indeholder også svar på, hvorfor de skal følges.

Indholdet i ATK'en er inddelt i tre overordnede udviklingstrin: *Før puberteten, puberteten og efter puberteten*. De enkelte udviklingstrin er yderligere inddelt i undergrupper, der beskriver specifikke forhold for eksempelvis de yngste og de ældste atleter før puberteten. Undergrupperne overlapper udviklingstrinene og sikrer en mere naturlig overgang mellem de enkelte udviklingstrin.

Som overskrift for de enkelte aldersgrupper er formålet med træningen beskrevet. Fx: *Før puberteten* er for aldersgrupperne 6-12 år, med det formål, at de *lærer at træne*. Træningen bør derfor struktureres efter dette formål, så spillerne tillærer sig gode træningsprincipper.

For de basketballspecifikke afsnit, teknisk/fysisk, teknisk/taktisk træning, er der overlap (således at der trænes flere ting på én gang), da fx den tekniske træning og den fysiske træning ofte kombineres. Mange af de færdigheder

spillerne skal lære, kan ske gennem begge elementer. Det er specielt udtalt før puberteten.

Afsnittet om sæson- og træningsplanlægning er ikke inddelt i de basketballspecifikke anbefalinger fordelt på alder, som med de øvrige anbefalinger. Det skyldes, at vi anser sæson- og træningsplanlægning som en forudsætning for, at udbyttet af de øvrige anbefalinger bliver optimale. Læseren kan således tage denne viden med sig i sin videre færd ind i ATK'ens anbefalinger, og derudfra reflektere over brugen af sæson- og træningsplanlægningens faser.

Forklaring af de vigtigste begreber i ATK'en findes i ATK-ordbogen bagerst i materialet. I e-portalen findes praktiske eksempler på træningsprogrammer, øvelser, artikler og anden relevant inspiration.

Vi ønsker dig en fantastisk rejse ind i det aldersrelaterede træningskoncepts univers og god læselyst.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forfatterpræsentation	2	5.5 At lære spillere at leve som atleter	80
Forord	3	– tredje step i den mentale udvikling	
Oversigt over ATK	4	5.6 At lære spillere at præstere	81
Læsevejledning	6	– det fjerde step i den mentale udvikling	
Kapitel 1: Introduktion til det aldersrelaterede træningskoncept (ATK)	8	Kapitel 6: Miljøudvikling i basketball	83
1.1 Lære at lege (6-9 år)	9	6.1 ATK's Miljøudviklingsmodel	83
1.2 Lære at træne (8-12 år)	9	6.2 Roller i klubben – hvem har ansvar for hvad?	86
1.3 Træne for at kunne træne mere (11-16 år)	9	6.3 Træningsmiljø før puberteten (6-12 år)	88
1.4 Træne for at konkurrere (15-20 år)	9	– et legende læringsmiljø	
1.5 Træne for at vinde (20+)	9	6.4 Træningsmiljø i puberteten (13-16 år)	90
1.6 Transitionen fra ungdom til senior (17-23 år)	9	– Et udfordrende udviklingsmiljø	
1.7 Rammerne for ATK	10	6.5 Træningsmiljø efter puberteten (17+ år)	92
1.8 Værdier for talentudvikling i dansk idræt	11	– Et udviklende konkurrencemiljø	
1.9 Træneren som kulturbærer og rollemodel	12	6.6 Anbefalinger fra DBBF	95
1.10 Undervisningsmetoder	14	Kapitel 7: Kost og ernæring	96
1.11 Undervisningsprincipper/læringsmetoder	16	7.1 Introduktion	96
1.12 Organisering af træningen	16	7.2 Kulhydrat	97
1.13 Spillernes udvikling	17	7.3 Fedt	103
1.14 Vejen fra talent til elite	19	7.4 Mikronæringsstoffer	103
1.15 ATK's udviklingsmodel	21	– rigtig mad eller kosttilskud?	
Kapitel 2: Fysisk træning	23	7.5 Væske	105
2.1 ATK'S fysiske udviklingsmodel	23	7.6 Periodisering af kosten – fra teori til praksis	106
2.2 Den legende fase (6-10 år)	25	7.7 Mad før, under og efter træning og konkurrence	107
2.3 Indlæringsfasen (11-13 år)	28	7.8 Relativ energimangel i sport	107
2.4 Automatiseringsfasen (14-17 år)	30	7.9 Ressourcepersoner til unge spillere	108
2.5 Overgangsfasen (14-17 år) + elitefasen (22+ år)	36	7.10 Opsamling	111
Kapitel 3: Teknisk træning	41	Kapitel 8: Sæson- og træningsplanlægning	112
3.1 ATK's tekniske udviklingsmodel	41	8.1 Indledning	112
3.2 Teknisk metodik	42	8.2 Introduktion til sæson- og træningsplanlægning	113
3.3 Fundamentals	43	8.3 Planlægning i pre-puberteten (6-12 år) (den legende fase og det meste af indlæringsfasen)	114
3.4 Den legende fase (6-10 år)	50	8.4 Planlægning i puberteten (13-16 år) (afslutningen af indlæringsfasen og det meste af automatiseringsfasen)	115
3.5 Indlæringsfasen (11-13 år)	52	8.5 Planlægning i post-puberteten (17+ år) (afslutningen af automatiseringsfasen, overgangsfasen og elitefasen)	119
3.6 Automatiseringsfasen (14-17 år)	54	8.6 Opsummering og anbefalinger	119
3.7 Overgangsfasen (18-21 år)	56	Kapitel 9: Forælderrollen	120
3.8 Elitefasen (22+ år)	57	9.1 Indledning	120
Kapitel 4: Taktisk træning	58	9.2 Pre-pubertet – 6-12 år	124
4.1 ATK's taktiske udviklingsmodel	58	9.3 Puberteten (11-16 år) og post-puberteten (17+ år)	125
4.2 Taktisk metodik	59	9.4 DBBF's vigtigste anbefaling for forældre	127
4.3 Spilkoncept	60	ATK Basketballordbog	128
4.4 Den legende fase (6-10 år)	66	Kildeliste	130
4.5 Indlæringsfasen (11-13 år)	68		
4.6 Automatiseringsfasen (14-17 år)	70		
4.7 Overgangsfasen (18-21 år)	72		
4.8 Elitefasen (22+ år)	73		
Kapitel 5: Sportpsykologi i basketball	75		
5.1 ATK's mentale udviklingsmodel	75		
5.2 Opbygningen af ATK's mentale udviklingsmodel	76		
5.3 At lære spillere at lære	76		
– første step i den mentale udvikling			
5.4 At lære spillere at fungere med andre	78		
– andet step i den mentale udvikling			

KAPITEL 1

Introduktion til det aldersrelaterede træningskoncept (ATK)

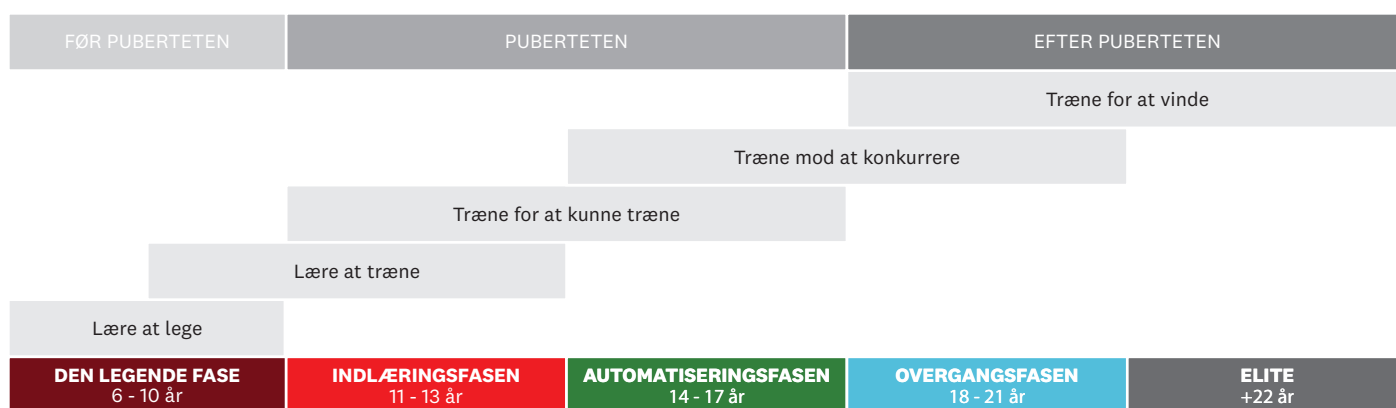
Arbejdet med aldersrelateret træning har tre primære mål:

1. At få flere børn og unge til at spille basketball med alle de glæder og oplevelser, der følger med
2. At fastholde så mange som muligt, så længe som muligt i sporten
3. At styrke kvaliteten i træningen og træningsmiljøet i klubberne for derigennem bl.a. at bane vej for bedre talent- og eliteudvikling, hvilket i sidste ende forhåbentligt er medvirkende til at basketball i fremtiden får endnu flere senior- og elitespillere

Højnelse af kvaliteten i træningen skal altså være med til at fastholde flere i basket.

Vi ønsker med materialet at give trænere (nye som erfarne) viden og redskaber til udvikling af spillere på både bredde- og talent-/eliteniveau i alderen fra 6 år og ældre. Materialet tager udgangspunkt i aldersrelateret træning, som er idræt og bevægelse tilpasset alder og udviklingstrin⁵. Som det fremgår af figur 1.1 opdeles ATK'en i tre overord-

nede udviklingstrin: *Før puberteten, puberteten og efter puberteten*. De tre overordnede udviklingstrin er inddelt i 5 faser: Den legende fase (6-10 år) repræsenterer perioden før puberteten, mens indlæringsfasen (11-13 år) og automatiseringsfasen (14-17 år) repræsenterer perioden lige før og under puberteten. Træneren skal ved hjælp af regelmæssige målinger af spillernes årlige højdevækst vurdere, hvornår den enkelte spiller indtræder i puberteten (se afsnit 1.4). Overgangsfasen (18-21 år) og elite (+22 år) er perioden efter puberteten samt indgangen til seniorbasket. Træneren skal ligeledes i disse faser vurdere, hvornår spillerne træder ud af puberteten. Undervejs er der 5 temaer, som træneren skal have fokus på. Fra yngste mod ældste er rækkefølgen: lære at lege, lære at træne, træne for at kunne træne, træne mod at konkurrere og træne for at vinde.



Figur 1.1: Danmarks Basketball Forbunds overordnede udviklingsmodel. Danmarks Basketball Forbunds 5 faser (de farvede kasser). Lære at lege, lære at træne, træne for at kunne træne, træne mod at konkurrere og træne for at vinde er de overordnede temaer

⁵ Se figur 1.8 – DBBF's aldersrelaterede udviklingsmodel, hvor de enkelte temaer er udspecifiserede.

Målgruppen for DBBF's talent- og elitearbejde

Målgruppen for DBBF's **talentarbejde** er U15 til U19 (14-19 år) for både drenge og piger. Træningsmængden er stigende op til ca. 20 timer ugentligt. Målgruppen for **elitearbejdet** er U20- og A-landsholdene samt alle involverede interessenter, der arbejder med disse spillere, fx ligaklubberne. Spillernes samlede træningsmængde forventes at ligge på 15-25 timer om ugen, og det spænder fra den unge spiller i overgangen fra ungdom til senior til den etablerede elitespiller.

sporten (elite), eller ønsker at dyrke basketball med fokus på andre perspektiver. Hvis valget falder på basketballkarrieren, skal der bygges videre på den fysiske formåen, så spilleren er forberedt på en stigende træningsmængde og det at kunne konkurrere på højt niveau. Det er afgørende, at der for denne aldersgruppe er fokus på fastholdelse af de unge i sporten. Det betyder bl.a. dialog med spillerne om, hvordan de får en sammenhængende hverdag i forhold til skole og fritid. Relationerne mellem spillerne bliver ligeledes et væsentligt element, samtidig med at glæden ved sporten fastholdes.

Kroppens ABC	Sporten ABC	Fysisk ABC
Vægt på almene kropslige kompetencer	Vægt på grundlæggende idrætslige kompetencer	Vægt på grundlæggende fysisk form
Øvelser der styrker hurtighed, rytme, koordination	Øvelser der udvikler generelle idrætsfærdigheder	Øvelser der udvikler hurtighed, styrke, bevægelighed og udholdenhed
Løbe, springe, kaste, kravle, hoppe, hinke, hænge, trille, rulle, krybe, klatre	Gribe, sparke, dribble, danse, slå til bold, håndstand	Stafetter, forhindringsbaner, kamplege, boldspil, fangelege

Tabel 1.1: Kroppens, sportens og den fysiske ABC

1.1 LÆRE AT LEGE (6-9 ÅR)

Lære at lege er en betegnelse, der dækker over børn i alderen op til 9 år. Begrebet dækker over udvikling af de fundamentale kropslige bevægelsesfærdigheder, også kaldet Kroppens ABC (se tabel 1.1), der er fundamentet for yderligere udvikling. Samtidig beskriver begrebet også, at træningen skal være sjov.

1.2 LÆRE AT TRÆNE (8-12 ÅR)

For børn og unge i denne aldersgruppe er temaet, "lære at træne", og perioden er en del af den motoriske guldalder (10-12 år). Det vil sige, at det er nu, børnene lærer de idrætsspecifikke færdigheder bedst, herunder teknik og motorik. Det væsentlige fokus i denne aldersgruppe er udvikling af børnenes motoriske og tekniske kunnen.

1.3 TRÆNE FOR AT KUNNE TRÆNE MERE (11-16 ÅR)

Der er fortsat fokus på udvikling af tekniske færdigheder, men de unge skal nu for alvor også begynde opbygningen af deres fysiske formåen. Når vækstspurten (PHV: Peak Height Velocity) går i gang, bør der arbejdes systematisk med opbygningen af de unges kondition, basketball-atletiske færdigheder og styrke.

1.4 TRÆNE FOR AT KONKURRERE (15-20 ÅR)

Det er i denne fase, at spilleren vælger en karriere indenfor

1.5 TRÆNE FOR AT VINDE (20+)

Udover fortsat udvikling af alle relevante parametre skal spillerens evne til at vinde prioriteres. Det primære i træningen er nu lagt an på at kunne vinde i konkurrencesituationer. Træningen skal optimeres via periodisering, det vil sige planlægning, så spilleren undgår overbelastnings-skader, udbrændthed og generel overtræning. Samtidig skal der stræbes efter at være fysisk på toppen på de rette tidspunkter. Desuden skal spilleren i denne periode vænne sig til kravene i senioridrætten.

1.6 TRANSITIONEN FRA UNGDOM TIL SENIOR (17-23 ÅR)

I den sene del af puberteten skal spillerne gradvist vænne sig til et liv som seniorspiller. Denne fase kaldes for transitionen (ungdom til senior). Fasen er kendetegnet ved, at spillerne oplever en del forandringer i deres liv i forbindelse med uddannelse, familie og sport⁶. Derfor er det også en svær periode for spillerne at komme igennem, og måske svært at bevare lysten og viljen, da der er mange forskellige parametre at forholde sig til. Transitionen fra ungdom til senior er derfor den sværeste af overgangene i en spillers karriere, og det er derfor specielt vigtigt, at den enkelte er godt rustet til at håndtere den.

Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) er et redskab for trænere, atleter m.fl. til at implementere den nødvendige struktur og progression i træningen, under hensyntagen til spillernes kronologiske og biologiske udvikling og modning. ATK er ikke "kun" et redskab til at udvikle spillerne, men ATK er i høj grad også et fastholdelses-, præsta-

6 Se kapitel 9 "Forældreråd" for beskrivelser af nogle af de andre væsentlige overgange (transitioner), der sker inden overgangen til seniorspiller.

tionsfremmende og træningsplanlægningsredskab, som understøtter disse elementer i trænerens arbejde, bl.a. ved at komme med anbefalinger til klubbens træningsmiljø (se kapitel 6).

I det næste afsnit er der fokus på rammerne og udgangspunktet for ATK.

1.7 RAMMERNE FOR ATK

1.7.1 Tidlig versus sen specialisering

I ATK 2.0⁷ klassificeres sportsgrene som enten tidlig eller sen specialiseringssport. Tidlig specialisering viser sig ved, at spillerne før puberteten fokuserer på én sportsgren, træningen er meget målrettet og selvorganiseret. Legende træning er nærmest ikke eksisterende. Forskningen⁸ viser, at tidlig specialisering og fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrence kan føre til tidlig udbrændthed og/eller frafald på grund af for ensidig træning. Ligeledes kan tidlig specialisering medføre en øget risiko for skader, hvilket kan være medvirkende til at spillerne mister deres motivation og glæde for sporten og derfor stopper.

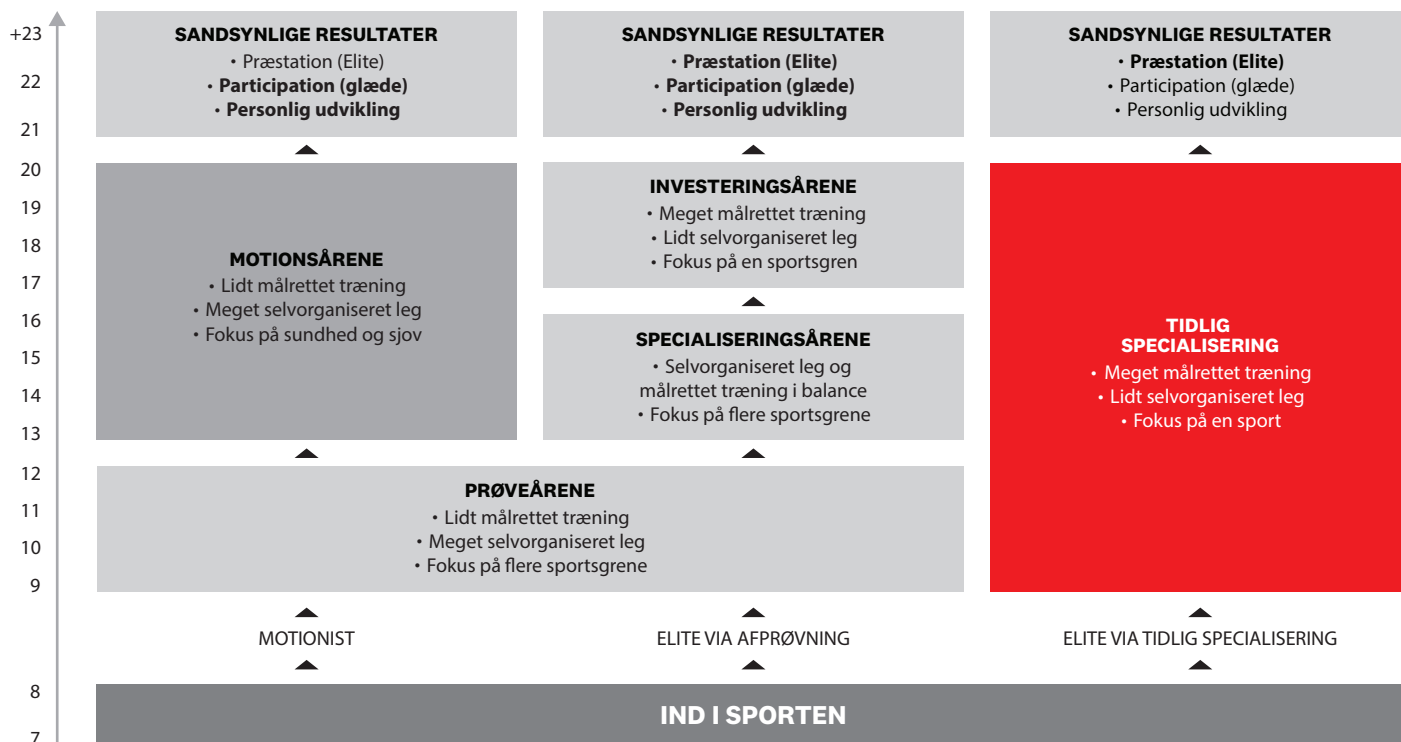
Danmarks Basketball Forbund ønsker jf. ATK 2.0 at gøre op med den såkaldte 10.000 timers regel, da det har vist sig ikke at være muligt at sætte tal på, hvor mange timers træning det kræver at blive ekspert inden for en sportsgren. Reglen har skabt et uheldsmæssigt stort fokus på træ-

ningsmængde. Alt for mange unge i teenageårene træner alt for meget og for idrætsspecifikt. Team Danmark anbefaler, at det er godt før teenageårene at dyrke flere idrætter. Samtidigt ønsker DBBF, at det primære fokus er på udvikling af spillerne frem for resultaterne. Træningen skal differentieres, så alle kan være med uanset hvor meget de træner og hvilket niveau de har. Der skal være plads til at dyrke anden idræt og træningen skal være alsidig. Der skal samtidigt tages højde for, at de unge i disse år starter på en ungdomsuddannelse, som også skal passes ind.

DBBF anbefaler sen specialisering. Specialiseringen (fx position på banen), bør tidligst påbegyndes i slutningen af puberteten. I forhold til træningsmængde og -kvalitet har både trænere, bestyrelser og forældre et kæmpe ansvar.

Undersøgelser⁹ viser, at den unge, som starter i gymnasiet har 18 timer mindre fritid (flere lektier, studiejob, transport m.v.) til rådighed. Derfor skal der tages højde for dette i forhold til træningsmængde, -tilrettelæggelse og prioritering. Træningsmængde, procesfokus og ungdomsuddannelse er kardinalpunkter i forhold til fastholdelse.

Det er klart, at det kræver store træningsmængder at nå international seniorelite. Men det bør være lige så klart, at udviklingen i træningsmængde skal være progressiv, intensiveres gennem teenageårene, og først som senior når det fulde omfang. I de unge år er det mere vigtigt, at



Figur 1.2: DSMP - The Development Model of Sport Participation. ATK 2.0 Team Danmark (side 28)

⁷ ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 20-32).

⁸ Côte, J., J. Baker og B. Abernethy, Practice and play in the development of sport expertise, in Handbook of sport psychology, G. Tennenbaum and R.C. Eklund, Editors. 2007, John Wiley & Sons: New York p. 184-202.

⁹ CUR, Teenagefrafaldet er aflyst, perspektiver på gode idrætsmiljøer for piger, november 2018.

spillerne lærer at træne med kvalitet. I forhold til træningsmængde og -kvalitet har både trænere, bestyrelser og forældre et kæmpe ansvar.

Endvidere anbefaler DBBF, at børn før puberteten (også kaldet "prøveårene") stifter bekendtskab med flere sportsgrene samtidigt, og at der er en overvægt af selvorganiseret og legende træning. I "specialiseringsårene" (ca. 13-16 år)¹⁰ indsnævrer spilleren antallet af sportsgrene til 1-2, og mængden af målrettet træning øges. I "investeringsårene" (fra ca. 16 år) er der kun fokus på én sport, og størstedelen af træningen er målrettet udvikling af idrætsspecifikke færdigheder.

Figur 1.2 viser, hvordan tidlig specialisering kan føre til udbrændthed og dermed frafald fra sport. Denne udviklingsvej kan også skabe elitespillere. Fx har et studie¹¹ af en række komplekse idrætsgrene som baseball, ishockey og andre holdidrætsgrene dokumenteret, at de spillere, der nåede elite for størstedelens vedkommende, havde dyrket mere selvorganiseret sport og deltaget i flere sportsgrene i de tidligere år end sub-elitegruppen i de pågældende sportsgrene.

Den selvorganiserede træning er vigtig, da den skaber et solidt fundament for indre drivkraft og en evne til at tage ansvar. Kreative atleter (udvalgt som værende kreative af deres trænere) engagerer sig i markant større mængde ustruktureret træning end mindre kreative atleter.¹²

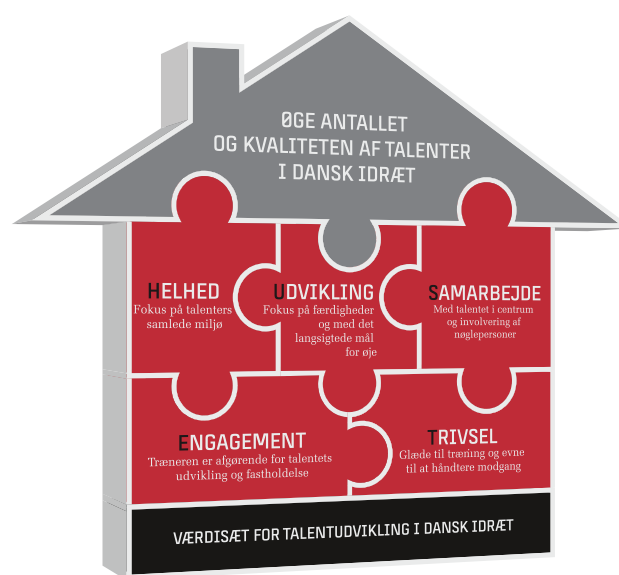
DBBF anbefaler, at der fokuseres på det samlede miljø (kapitel 6) for spillerne og at træningen har fokus på sen specialisering.

Inden der læses videre, kan nedenstående spørgsmål overvejes. Spørgsmålene skal være med til at sikre, at der er fokus på miljø og udvikling:

- Hvilke egenskaber skal en spiller besidde for at blive en verdensklasse basketballspiller? (Erfaring, taktisk viden, teknisk kunnen, fysisk kunnen m.m.)
- Hvad kendetegner basketballspillet dygtigste spillere? (Alder, færdigheder m.m.)
- Hvorfor egner sen specialisering sig godt til basketball?
- Hvilke idrætter dyrker dine spillere udover basketball? Hvordan kan du udnytte spillernes kompetencer fra andre idrætter i din udvikling af spillerne?
- Hvad gør dig glad og positiv ved din sport?
- Hvad er succes for dig?
- Hvordan mærker du fremgang i træningen?
- Hvad er konstruktiv kritik/feedback for dig?
- Hvis du vil give dig selv et godt råd, når du er i medgang eller modgang, hvad kunne det så være?

1.8 VÆRDIER FOR TALENTUDVIKLING I DANSK IDRÆT

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og specialforbundene har i 2014 udarbejdet et værdisæt for talentudvikling (Figur 1.3). I daglig tale TalenHUSET. Værdisættet danner rammen for dansk talentudvikling og er samtidig en række anbefalinger til, hvordan talenter udvikles og fastholdes bedst muligt. Værdisættet skal implementeres i forbundets talentstrategi, hvor det skal forankres i de enkelte klubber og gøres levende i den daglige praksis. Værdisættet benyttes i ATK-sammenhæng, og ligeledes til at danne ramme om arbejdet med bredden.



Figur 1.3: DIF og Team Danmarks TalenHUSET

Værdierne er anvisende for, hvordan spillere, trænere, ledere og konsulenter i klubber, specialforbund, elitekommuner, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark bør arbejde med bredde- og talentudvikling i hverdagen. Værdierne skal derfor benyttes af trænere i DBBF og andre nøglepersoner (bestyrelse, forældre, skole, klubber m.fl.) til at skabe de bedste betingelser for både bredde-, talent- og elitespillere.

For at værdisættet bliver omsat til praksis, er det afgørende, at spillerne og de personer, som er en del af de unges udvikling, tager værdisættet til sig, benytter principperne og handlingsanvisningerne. Når værdier og handlinger smelter sammen, bliver der skabt gode rammer for en stærk og sammenhængende talentudvikling. Det giver ro og retning, tryghed og klarhed for alle, som arbejder med bredde- og talentudvikling i dansk idræt.

Fem værdier udgør TalenHUSET. De er alle vigtige i arbejdet med at udvikle breddepillere til talenter, samt i

¹⁰ I "specialiseringsårene" kan det give mening for nogle at have en anden relevant idræt ved siden af, som evt. kan erstatte 1-2 basketball-træningspas. Det skal ske gennem en dialog mellem træner, forældre og spiller.

¹¹ ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 27)

¹² ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 27)

arbejdet med at udvikle talenter til elitespillere på højeste internationale seniorniveau. Værdierne i TalentHUSET er følgende:

Helhed	– fokus på talenternes samlede miljø
Udvikling	– fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje
Samarbejde	– med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner
Engagement	– træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse
Trivsel	– glæde til træning og evne til at håndtere modgang

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger", som beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der bør være i de bærende bredde- og talentudviklingsmiljøer. Disse handlingsanvisninger er indeholdt i de forskellige afsnit af ATK-materialet. Læs mere om værdierne på Team Danmarks hjemmeside¹³, hvor redskaber til implementering af værdierne også kan findes. Det er afgørende at skabe en fælles forståelse af, hvad vi forstår ved de 5 værdier. Derfor anbefales det, sammen med spillerne, at udarbejde en sætning for hver værdi, som definerer jeres betydning. Herudover anbefales det, at I udarbejder 2-3 leveregler for hver værdi, som beskriver den adfærd, som I ønsker. Levereglerne kan en gang imellem tages frem. Gør status og giv eksempler på "rette" adfærd for at finde ud af, om I er på rette vej. Læs yderligere om implementering af værdier og leveregler i e-portalen. Til TalentHUSET er der udviklet et værdispil, som kan benyttes i forbindelse med implementering af værdierne.

Det er som træner vigtigt at være bevidst om, at materialet er skrevet med udgangspunkt i talentudvikling, hvorfor der kan forekomme ordvalg og/eller indhold, der primært henvender sig til arbejdet med talenter. Materialet kan dog ligeledes bruges som inspiration i arbejdet med breddepillere.

1.9 TRÆNEREN SOM KULTURBÆRER OG ROLLEMODEL¹⁴

Træneren har stor indflydelse på spillernes adfærd, opførsel og udvikling, idet spillerne er tilbøjelige til at adoptere trænerens leveregler. Netop derfor er det vigtigt, at træneren er klar over hvilke leveregler, der signaleres, samt hvilke leveregler og værdier træneren og klubben ønsker, at spillerne skal efterleve.

Træneren er ansvarlig for selv at efterleve værdierne. Samtidig er træneren også medansvarlig (sammen med spillerne) for at lære spillerne om sunde leveregler. F.eks. *god sportsånd, fair play, ansvar, selvstændighed, ærlighed* og

integritet. Træneren bliver på samme tid også kulturbærer i træningsmiljøet. Træneren har ansvar for processen inden for træningens rammer, men træneren har også ansvaret for rammerne, som udgøres af kulturen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Det er afgørende, at klubbestyrelsen har afstemt værdier og leveregler med træneren.

Spillerne skal udvikle kompetencer gennem processerne, men også gennem kulturen. Det er derfor afgørende, at træneren tager rollen som kulturbærer seriøst.

I DBBF's strategi¹⁵ arbejdes ud fra værdierne: Respekt, ansvar, fællesskab, konkurrence og engagement. I laget under værdierne er formuleret, hvad der forstås ved værdierne og hvilken adfærd, der ønskes. Det kunne være et sted at lade sig inspirere.

1.9.1 Trænerens egenskaber og færdigheder

Det er vigtigt for træneren og klubben at have et godt kendskab til, hvordan træneren agerer (som træner) både i med- og modgang, for på den baggrund at kunne identificere udviklingspotentialet for træneren.

Figur 1.4 illustrerer forskellige kompetencer og færdigheder, der ofte er forbundet med træneren. Med baggrund i tematikkerne som modellen beskriver, kan træneren og klubben i samarbejde beskrive trænerens færdigheder i sporten, f.eks. *træneren vurderes til at være en kompetent basketballspiller, der har styr på basisteknikken og samtidig har det overordnede taktiske overblik*. I e-portalen kan du finde et skema som tager udgangspunkt i figur 1.4, der kan benyttes til udviklingssamtalen med klubbens trænere.

Træneren besidder sikkert allerede færdigheder i større eller mindre omfang indenfor alle 5 kompetencer (se figur 1.4). På nogle områder vil træneren have styrker og på andre områder udviklingsbehov. Det er derfor vigtigt, at der arbejdes med de områder af kompetencecirklen, det er nødvendigt at besidde i forhold til den målgruppe, som træneren har ansvaret for. En yderligere faktor kan være 'commitment'. Villigheden til at investere mange timer i trænergerningen. Det er ofte en afgørende egenskab.

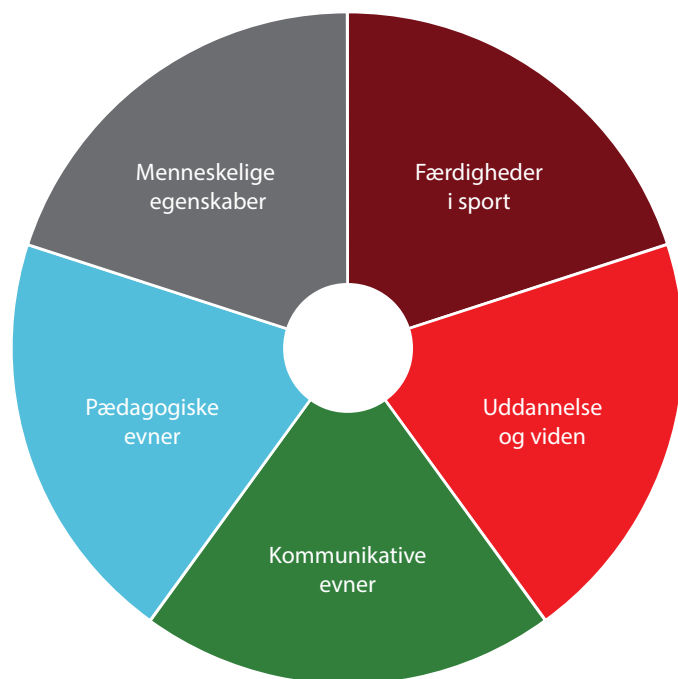
Det anbefales, at klubben opstiller trænerprofiler i forhold til de enkelte målgrupper. Profilerne spejles mod trænerens profil og danner udgangspunkt for en dialog omkring udviklingsområder. Det kan så munde ud i en individuel udviklingsplan for træneren, som beskriver, hvilke områder der skal arbejdes med. Et væsentligt element er trænerlicenser, som er indført i DBBF. Heri stilles krav om løbende efteruddannelse. Som forberedelse til en samtale, kunne både træner og leder score de 5 færdigheder (figur 1.4), på en skala fra 1-10, og supplere med, hvad de hver især forstår ved den score de har givet. Det vil danne grundlag for samtalen, som efterfølgende kan udvikle sig til en samtale om, hvor der kan være behov for udvikling.

¹³ <http://www.teamdanmark.dk/>

¹⁴ Talentudvikling i sport: "Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter" (s. 20-35). Aalborg Universitetsforlag

¹⁵ <https://www.basket.dk/DBBF-s-strategi>

Midten af figuren illustrerer, at der kan forekomme overlap mellem de forskellige kompetencer. Det kan eksempelvis være, at træneren har erfaring fra andre sportsgrene, som vedkommende kan trække på i basketball, men også at deltagelse på træneruddannelser giver kommunikative evner, færdigheder i sporten, pædagogiske evner og ikke mindst menneskelig udvikling.



Figur 1.4: DBBF's trænerkompetencecirkel

Nedenstående beskriver de forskellige områder i kompetencecirklen yderligere.

1.9.2 Menneskelige egenskaber

Trænerens menneskelige egenskaber har naturligvis stor betydning for spillerens generelle trivsel og for træningen. En sympatisk og bredtfavnende træner, kan blandt andet have følgende egenskaber:

- Engageret
- Empatisk
- Troværdig
- Inspirerende og motiverende
- Interesseret i andre
- Forstående og hjælpsom
- Tålmodig
- Kreativ
- Har situationsfornemmelse
- Har selverkendelse
- Forståelse for forskellige læringsstile

Det er vigtigt som klub at italesætte trænerens egenskaber, så det bliver motiverende at agere som træner i miljøet. Det er ikke sikkert, og ikke en nødvendighed, at træneren besidder alle egenskaberne i lige høj grad.

Ovenstående er blot eksempler på enkelte egenskaber, og det er muligt, at der kommer andre egenskaber frem hos en anden træner.

1.9.3 Pædagogiske evner

Som træner er det væsentligt på langt sigt at besidde gode pædagogiske evner, men det er ikke afgørende på den korte bane for at blive træner. Hvis træneren ikke har de pædagogiske evner, er det et godt sted at starte sin træneruddannelse og sin kompetenceudvikling.

Basketball giver rig mulighed for at udvikle trænerens pædagogiske evner. Bl.a. gennem deltagelse på DBBF's trænerkurser¹⁶ kan træneren få pædagogiske redskaber, der kan anvendes i praksis efterfølgende.

Det er vigtigt, at træneren sætter rammerne for træningen med udgangspunkt i klubbens sportslige strategi¹⁷, så miljøet kommer til at bære præg af udvikling og struktur. Sætter træneren ikke rammerne fra start, kan det være svært at opstille dem senere i et forløb, da miljøet allerede har fået lov at udvikle adfærdsnormer, der måske ikke er ønskede.

I den forbindelse anbefaler DBBF, at klubbens bestyrelse definerer rammerne for, hvilke værdier og leveregler træningsmiljøet bør bygge på. Træningsmiljøet bør understøttes af en sportslig strategi, der binder den sportslige udvikling sammen.

Hvordan der kan arbejdes med træningsmiljøet, kan du læse mere om i kapitel 6.

1.9.4 Uddannelse og viden

Træneren skal naturligvis besidde de nødvendige basketballspecifikke kompetencer til at kunne stå for træningen. Er dette ikke tilfældet, må træneren være indstillet på at videreudanne sig, bl.a. ved deltagelse på relevante trænerkurser i DBBF. Videreudviklingen af trænerens kompetencer sker jævnligt og stopper ideelt set aldrig.

DBBF anbefaler, at klubberne udarbejder en trænerpolitik, hvori klubben beskriver udviklingsmuligheder for træneren - og krav til træneren - altså hvilke uddannelsesmuligheder træneren har i DBBF. Klubben bør ligeledes udarbejde en træningspolitik, hvori de ønskede værdier, som klubbens træning skal bygges op om, beskrives. Uddannelsesbehovet hos trænere og bestyrelse bør minimum vurderes en gang årligt.

Informationer om DBBF's træneruddannelser findes på forbundets hjemmeside¹⁸ eller ved at kontakte DBBF's udviklingskonsulenter.

¹⁶ Inspiration kan hentes i ATK 2.0 Team Danmark side 224-263 – "Sportspædagogik".

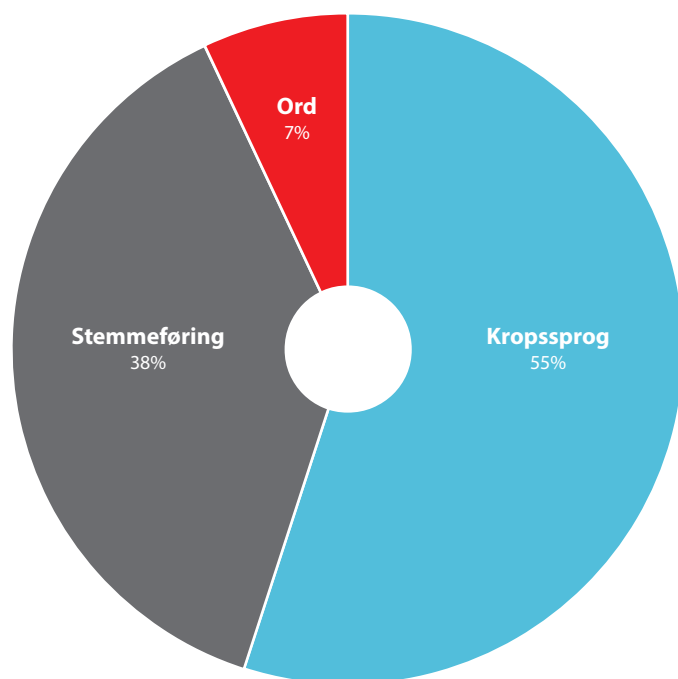
¹⁷ Tag kontakt til DBBF's sportschef, som kan henvise til relevante samarbejdspartnere i forhold til udarbejdelse af strategier både sportsligt og overordnet.

¹⁸ <http://www.basket.dk/uddannelse>

1.9.5 Kommunikative evner, adfærd og kropssprog

Træneren skal kunne kommunikere i øjenhøjde med alle interessenter, herunder spillere, forældre, bestyrelse, trænerkolleger, dommere, etc. Det betyder, at træneren skal være i stand til at vælge det "rigtige" sprog afhængig af, hvilken målgruppe der kommunikeres med. Basketballs specifikt sprog er måske beholdt spillerne, mens forældrene får beskrivelsen i et hverdagsprog, som alle kan forstå. Det er vigtigt, at træneren tør være på overfor spillere, forældre m.fl.

Kommunikation er ikke kun verbal, men også non-verbal gennem adfærd og kropssprog. Træneren er et forbillede for klubbens spillere og øvrige interessenter. Træneren er samtidig ambassadør for klubben, for øvrige trænere, samt for basketball generelt. Derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på sin adfærd, sit kropssprog og påklædning både før, under og efter træning, men også når træneren selv træner eller er i kamp. Figur 1.5 illustrerer, hvor stor betydning kropssproget har for instruktionen¹⁹.



Figur 1.5: Kropssprogets betydning i instruktionen i %

Dine ord tæller kun 7 %. Kommunikation handler ikke kun om, HVAD du siger, men også om HVORDAN du siger det²⁰.

1.9.6 Færdigheder i sporten

En træner behøver nødvendigvis ikke at have erfaring som basketballspiller, men som minimum må det forventes, at træneren:

- kender til de skrevne og uskrevne regler i basketball, eksempelvis børnebasketregler²¹
- har god forståelse for taktikken på det aktuelle alderstrin

- har et præcist billede af, hvordan hensigtsmæssig teknik ser ud
- kan træne spillerne i acceptabel og hensigtsmæssig teknik enten ved selv at demonstrere dette eller ved inddragelse af spillere, gæstetræner, brug af video eller andet
- kan instruere hensigtsmæssigt og præcist
- kan eksekvere fejlretning, rådgivning/feedback med henblik på at spillerne gør tingene anderledes

1.10 UNDERVISNINGSMETODER

I basketball ønsker vi at introducere flere forskellige undervisningsmetoder:

- Instruktion (herunder vis-forklar-vis-prøv) – coaching
- Induktiv – deduktiv
- Hel – del – hel

1.10.1 Instruktion - coaching

To undervisningsmetoder, instruktion/coaching er oplagte for at sikre spillernes udbytte af træningen.

DBBF anbefaler en gradvis overgang fra instruktion før puberteten til en mere coachende tilgang i løbet af puberteten. Dette skyldes, at spillerne i højere grad bliver i stand til selv at reflektere over deres praksis og dermed selv søger løsninger

I basketball er det essentielt, at spillerne lærer at reflektere over egen praksis. Det egner begrebet 'coaching' sig rigtig godt til. Komplexiteten i sporten giver i høj grad plads til, at spillerne selv skal finde løsninger i spillet både taktisk og teknisk, og finde personer, der kan hjælpe dem med at udvikle de områder, som de har mangler indenfor. For at dette kan lade sig gøre, er det vigtigt, at spillerne er i stand til at pege på netop disse områder. I e-portalen uddybes coaching bl.a. med eksempler på gode spørgsmål.

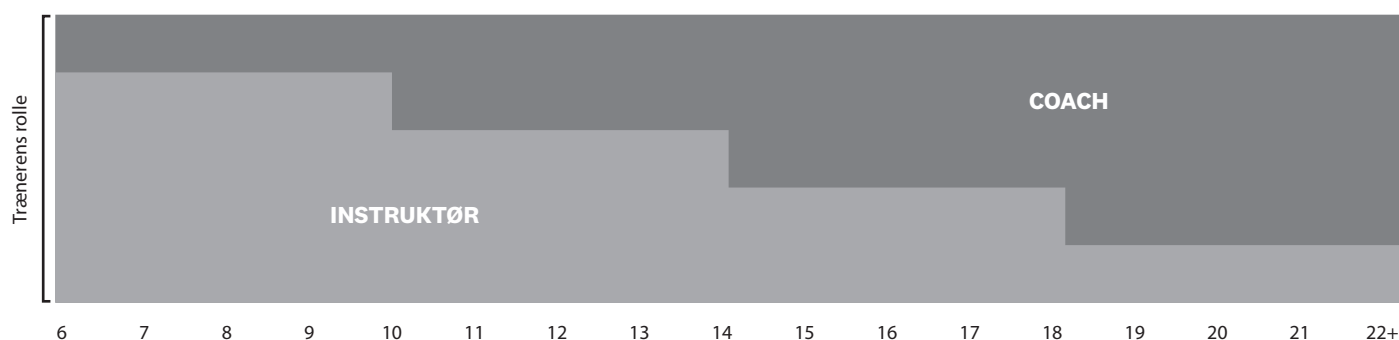
1.10.2 Instruktion

Instruktion er mange trænere foretrukne måde at undervise på. Træneren viser, hvordan tingene skal udføres og forklarer det sideløbende. En god metodik til at underbygge undervisningsmetoden er *vis-forklar-vis-prøv*, hvor spilleren får mulighed for at få enkelte fokuspunkter gennem instruktionen, og derefter prøver øvelsen på egen krop. Spilleren lytter og observerer, men bliver ikke bedt om selv at involvere sig, og for eksempel komme med ideer og forslag. Instruktion er kort sagt at overføre viden og færdigheder. Børn og begyndere er afhængige af at få instruktion for overhovedet at komme i gang med sporten. Ofte er børn før puberteten endnu ikke modne nok til at reflektere over træningens indhold, og det i sig selv kan være et argument for at lade træningen af de yngste spillere foregå primært via instruktion – spillerne kan dog

¹⁹ Undersøgelse af Albert Mehrabian, Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes.

²⁰ Undersøgelse af Albert Mehrabian, Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes

²¹ <https://www.basket.dk/B%C3%B8rneregler-325791>



Figur 1.6: Trænerens rolle overfor spilleren fra instruktør til coach. (Figuren er udlånt af DSqF, ATK 2016)

sagtens bruges til at fremvise øvelser. Samtidig sikrer det, at de tekniske færdigheder tilegnes hensigtsmæssigt. Jo yngre spillere, jo vigtigere er det at vise tingene grundigt, rigtigt og flere gange. Forklaringer skal til gengæld være korte og præcise. Gruppevis instruktion af de yngste er en særlig udfordring og skal være ekstra kort, fordi børnene koncentrerer sig lige så meget om hinanden som om trænerens anvisninger.

Undersøgelser viser, at udøverne er markant bedre til at udføre en øvelse, hvis de har set den forevist, inden de selv skal lave den. Kigger man i et læringsperspektiv, rammer man tilmed tre ud af fire læringsstile (se afsnit 1.4), når man instruerer gennem vis-forklar-vis-prøv-metoden. Ved at vise øvelsen rammer man dem, som lærer bedst ved at se (visuelt). Ved at forklare øvelsen rammer man dem, der lærer bedst ved at lytte (auditivt), og ved at udøverne får lov at eksperimentere med øvelsen, rammer man dem, der lærer bedst ved at bruge kroppen (kinæstetisk). Statistisk set rammer man med vis-forklar-vis-prøv-metoden 75 % af udøvernes foretrukne måde at lære på. Omvendt vil en forklaring alene med ord kun ramme 10-13 % af udøvernes foretrukne måde at lære på. Giv så korte instruktioner som muligt, så børnene kan fastholde opmærksomheden, og forklar kun en enkelt ting ad gangen.

1.10.3 Coaching

Coaching er en metode, hvor spilleren selv er drivkraften bag udvikling af egne færdigheder. Hvis en spiller har en udfordring, så er det spilleren selv, der skal finde løsningen, frem for at afvente trænerens løsning. Det betyder også, at træneren skal træde et skridt tilbage og modstå fristelsen for at servere en løsning. Trænerens hjælp kan bestå i at stille spørgsmål, som spilleren svarer på og derigennem når frem til en brugbar løsning. Coaching er med andre ord hjælp til selvhjælp. Trænerens opgave er at understøtte den proces, hvori spilleren lærer at bygge oven på sine egne færdigheder og erfaringer - og derigennem bliver endnu dygtigere. Gode spørgsmål er handlingsorienterede og målrettede, som leder frem til en løsning for spillerne.

Coaching er baseret på, at spilleren formår at reflektere over sin træning og vurdere, hvorvidt løsningerne er vellykkede eller ej. Det evner yngre børn ikke, men selv om coaching ikke kan være den bærende træningsform før puberteten, kan træneren godt introducere begrebet. Især for de mest målrettede børn, fordi det på et tidligt stadie

kan være med til at stimulere deres kreativitet. For spillere, der befinder sig i den sene pubertet og i perioden efter puberteten, er coaching den oplagte trænerrolle.

Eksempler på gode spørgsmål til træning:

1. Hvordan bringer du dig selv i en favorabel situation, så du er spilbar for en medspiller?
2. Hvad er dit vigtigste fokuspunkt ved denne træning, og hvordan kan vi sammen arbejde med, at du oplever en forbedring?

Overlap

I praksis vil metoderne instruktion og coaching overlappe hinanden i løbet af en træningsaften. Når træneren kender definitionerne af instruktion og coaching, vil træneren også vide, hvad der virker i den givne situation og være i stand til at veksle mellem de to metoder efter behov. Når træneren har instrueret en øvelse, kan spillerne nemt hjælpe hinanden med at være opmærksomme på de fokuspunkter, som træneren har lagt vægt på.

1.10.4 Induktiv – deduktiv

Induktiv

Her er kun få ting givet på forhånd, og der gives plads til spillernes egne initiativer. Det kan være frit spil, spillerne aftaler hvad der skal ske i næste angreb, spillerne dømmer selv. Ingen må stå stille og ingen må sige noget. Træneren bliver den rådgivende og har ansvaret, men styrer ikke hele processen for spillerne.

Deduktiv, gennem lukkede øvelser

Her formidler træneren, hvad det er, der skal foregå. Det kan være, at man skal bevæge sig på en bestemt måde, der skal leges en bestemt leg, eller der skal konkurreres på en bestemt måde med klart definerede regler. Metoden er stærkt trænerstyret.

Grænserne mellem disse to undervisningsmetoder er flydende. Træneren har mulighed for at skrue op og ned for graden af åbenhed i øvelsen, alt efter hvad der kan virke fremmende for motivationen, intensiteten i aktiviteten, samt holde kursen mod målet for øvelsen.

1.10.5 Hel – del – hel

Idéen med denne træningsmetode er, at der trænes et specifikt emne, men hele tiden i relation til helheden. Man træner således både i det hele spil og i mindre dele, hvor man kan gå mere i detaljen.

Øvelsen starter i almindeligt spil (hel) med fuldt mand-skab, så det ligner almindelig kampsituation. Herefter tages enkelte situationer ud, hvor der er mulighed for at gå dybere i detaljerne på specielle elementer. Det kunne også være en deløvelse, en version med begrænsninger af det færdige spil. Det kan være ved at træne i overtalssituationer, så der bliver lidt mere tid og plads. Eller man kunne benytte sig af små spil på mindre områder, som træner nogle af de færdigheder, man ønsker at benytte i det færdige spil. Det er altså med andre ord i DEL-øvelsen, at man "nørder" med at blive bedre til detaljerne i spillet.

Efter finpudsningen af detaljerne, giver det (selvsagt) god mening at prøve det ny-indlærte af i det færdige spil. Forhåbentlig vil de ting, man har trænet i sine DEL-øvelser gøre, at spillerne bedre kan løse opgaverne i det færdige spil. I anden HEL-øvelse kan man, som i den første, lave forskellige modifikationer, som fremelsker gentagelser af det ønskede tema, men man kan med endnu større fordel måske, vælge at tage et par velvalgte spilstop, hvor nogle gode/dårlige eksempler kan trækkes frem for at synliggøre, hvad man ønsker at opnå.

Det kan være en god idé at være en anelse mindre instruerende og i stedet en smule mere vejledende i den anden HEL-fase.

1.11 UNDERVISNINGSPRINCIPPER/LÆRINGSMETODER

Spillere er forskellige og agerer forskelligt i læringsprocessen. I læringssituationer lærer spillere ligeledes bedst via forskellige sanser. Spillere foretrækker en eller to af nedenstående sanser til at modtage information.

Det er trænerens ansvar at opfange, hvordan hver enkelt spiller lærer bedst, og derudfra tilpasse sin undervisning i forhold til spillerne. Ved at benytte *vis-forklar-vis-prøv* rammer man 3 ud af 4 sanser med instruktionen.

1.12 ORGANISERING AF TRÆNINGEN

Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for, hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau.

Generelt er det i basketball praktisk at samle flere børn og unge omkring træning i forhold til haltider, trænerressourcer etc. Samtidig skaber holdtræning rammen for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem spillerne. Holdtræning er en social arena, hvor man kan prøve sig selv af, udvikle sociale kompetencer og

De visuelle



- Bruger deres øjne, når de lærer
- Undervises via video, ser klip igennem
- Læser om det, ser billeder

Henvender sig til 'vis' i *vis-forklar-vis-prøv*

De auditive



- Bruger deres ører, når de lærer
- Undervises via lyd-medier
- Får tingene fortalt og taler selv om dem

Henvender sig til 'forklar' i *vis-forklar-vis-prøv*

De taktile



- Bruger deres hænder, når de lærer
- Får instruktioner udleveret på skrift (evt. et link), så de kan bladere i dem og tage dem med
- Tager notater eller rører ved noget

De kinæstetiske



- Lærer bedst, når de er fysisk aktive og kan bruge hele kroppen
- Kinæstetiske personer vil gerne mærke og afprøve tingene, og vil gerne deltage i praktiske øvelser
- Kinæstetiske personer er aktive og kan have svært ved at sidde stille for længe ad gangen

Henvender sig til 'prøv' i *vis-forklar-vis-prøv*

Tabel 1.2: Læringsstile

sin egen identitet. Der er dog brug for at se på den måde, vi organiserer de enkelte holdtræningspas på i forhold til, hvad træningen tilbyder den enkelte. Følgende punkter kan tages med i overvejelserne omkring organisering af træningen sammen med resten af indholdet i ATK:

Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling

- Basketballs specifikke anbefalinger findes i kapitel 2-4

Inspiration og sparring med andre spillere

- DBBF anbefaler, at der gives plads til træning af individuelle færdigheder på tværs af aldersgrupper. Adgangsbilletten til træning er, at spilleren har formuleret en udfordring, en ting som vedkommende gerne vil arbejde med. Det kalder vi åben og kreativ træning (nogle kalder det 'open gym'). Det kan også foregå som fællestræning på tværs af holdene. Denne træningsform giver spillerne mulighed for at tage højde for andre interesser i deres hverdag og dermed større chance for, at de bliver fastholdt i basketball. Med baggrund i ønsket om sen specialisering ses det, at selvorganiseret leg og træning har stor betydning for om spillerne lykkes med basketball.

I e-portalen er eksempler på, hvordan et træningspas kan se ud for de forskellige aldersgrupper og eksempler på, hvordan der kan skrues op og ned i sværhedsgrad.

1.12.1 Fleksible aldersgrupper og færdighedsniveau

For at tilbyde en alsidig og samtidig udfordrende træning af den enkelte spiller, er det nødvendigt at se på den biologiske alder sammenholdt med færdighedsniveau. Kun ved at inddrage disse parametre i træningsplanlægningen, kan man sikre en både social og sportslig positiv udvikling. Derfor er det en god idé at etablere træningshold, hvor spillerne ikke har samme biologiske alder og/eller færdighedsniveau. For eksempel kan en 13-årig og en 16-årig have den samme biologiske alder og erfaring/færdighedsniveau i basketball og derfor have glæde af at træne sammen. Det kan også foregå ved at enkelte spillere træner delvist op/ned. Dvs. træner med et hold, der ligger over eller under deres alder.

Sammenholdt med anbefalingerne i afsnit 1.3 kan det være en god idé at skabe sparringspartnere i klubben, så spillerne kan lære, hvordan andre spillere arbejder med at dygtiggøre sig. Det kunne foregå ved at involvere ældre spillere, der en gang imellem kommer forbi træningen og giver noget viden fra sig. På den måde fungerer de også som rollemodeller.

1.13 SPILLERNES UDVIKLING

1.13.1 Introduktion

Afsnittet beskriver først forskellen på kronologisk og biologisk alder. Derefter beskrives spillernes biologiske udvikling inddelt i de tre udviklingstrin før, under og efter puberteten. Under hvert udviklingstrin i de basketballspecifikke kapitler beskrives spillernes fysiske, muskulære, aerobe, anaerobe, motoriske, psykiske og sociale udvikling. Nogle af de vigtigste pubertetsindikatorer²² er hos **pigerne**: Udvikling af bryster, normalt sammen med en markant højdevækst, og lidt senere de første tegn på hår i armhulen. Gennem de næste år udvikles brysterne yderligere, og undervejs vil pigerne få deres første menstruation, som ca. falder samtidig med tidspunktet for vækstpurten, også kaldet PHV (Peak Height Velocity). Udviklingen tager ca. 3-4 år. Pigerne når deres endelige voksenhøjde omkring to år efter deres første menstruation. Hos **drengene** begynder puberteten 1-2 år senere end hos pigerne. Vækstpurten toppe ca. 2-3 år senere. Hænder og fødder vokser kraftigt på dette tidspunkt, efterfulgt af arme, ben og brystkasse. Samtidig går stemmen i overgang, og der sker en væsentlig forøgelse af muskelmassen. Hele udviklingen tager 3-4 år. Først relativt sent, og ofte efter at pubertetstegnene er færdigudviklede, ses begyndende behåring af bryst og skægvækst. Andre væsentlige pubertetstegn for begge køn er udviklingen af akne, kropslugt og svedproduktion i armhulerne. Ovenstående faktorer bør indgå i træningsplanlægningen

både på kort og langt sigt.

Det anbefales, at det følgende afsnit læses som baggrundsviden for de basketballspecifikke anbefalinger, der kommer senere i ATK'en.

1.13.2 Kronologisk vs. biologisk alder

Når vi beskriver børn og unges udvikling, skelner vi ofte mellem to måder, hvorpå vi fastslår alder: Kronologisk alder og biologisk alder.

Den kronologiske alder svarer til spillerens alder i år. I mange sportsgrene benyttes den kronologiske alder til for eksempel at inddele hold. Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder.

Før puberteten	Her er alderen ca. <6-12 år
Puberteten	Her er alderen ca. 12-16 år
Efter puberteten	Her er alderen ca. 16-21 år

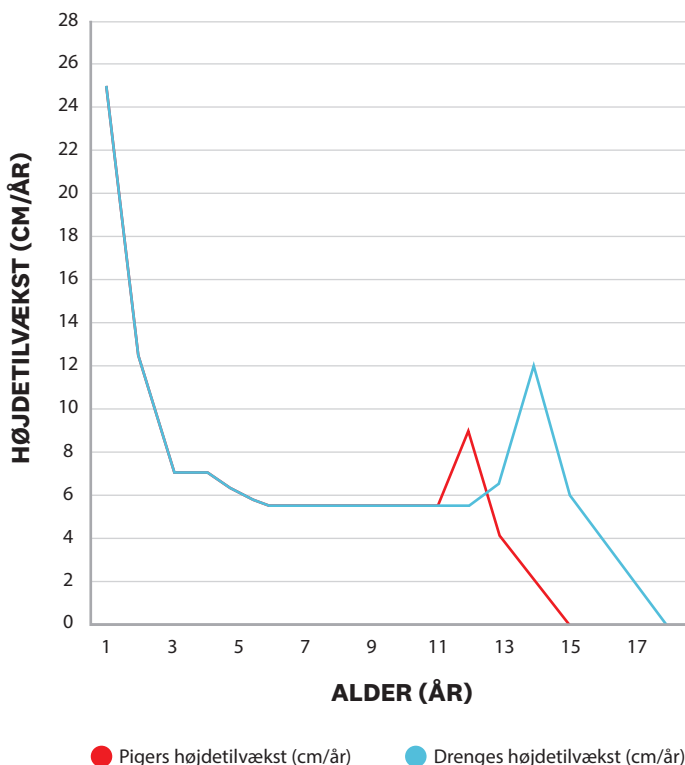
Tabel 1.3: De tre alderskategorier i ATK'en



På billedet ses to basketballspillere, som begge er 10 år gamle

Hvornår spillerne kommer i puberteten kan ret præcist aflæses ud fra deres vækstkurve, der er skitseret herunder herunder for både drenge og piger.

22 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 52).



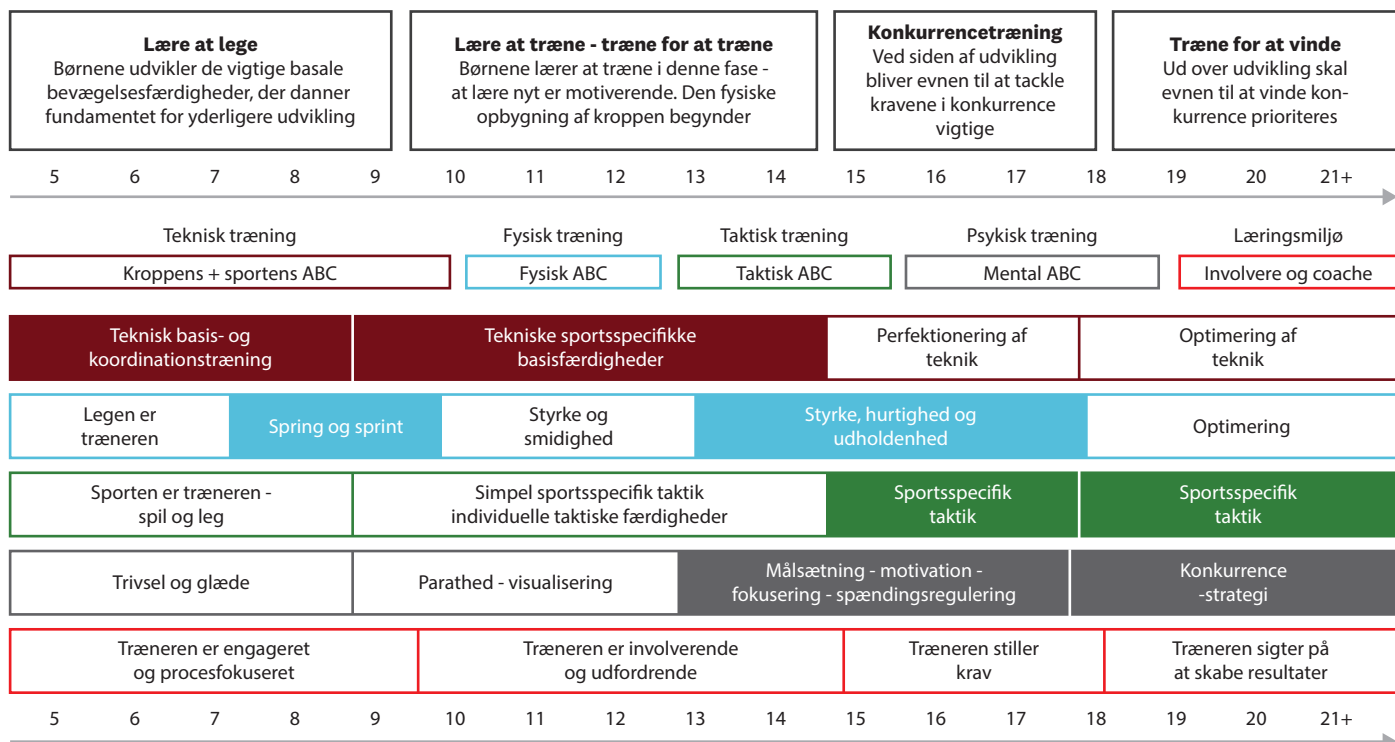
Figur 1.7: Grafen viser den gennemsnitlige højdetilvækst for drenge og piger

Som det ses i figur 1.7, følger drenge og pigers højdetilvækst hinanden til de rammer puberteten. Når børnene går ind i puberteten, rammer de PHV, der ses som de små toppe i diagrammet. For piger sker dette som regel omkring 12-års alderen, og for drenge omkring 14-års alderen. PHV kan også betegnes som vækstspurten. Overordnet kan det siges, at de unge træder ind i puberteten, når de vokser mere end 6 cm om året i deres barndomsperiode. På samme måde kan man sige, at de træder ud af puberteten, når de vokser mindre end 2 cm om året efter PHV.

Afsnittet beskriver træningsanbefalinger til spillere før, under og efter puberteten og tager udgangspunkt i spillere, der er 6 år og derover. Perioden før puberteten er yderligere inddelt i de to udviklingstrin *Lære af lege* og *Lære at træne* (Figur 1.8). Træningsanbefalingerne i puberteten er beskrevet i *Lære at træne*. I puberteten anbefales talentfulde spillere at påbegynde specialiseringen, hvorfor perioderne *Træne for at konkurrere* og *Træne for at vinde* yderligere er inddelt i et breddeniveau- og et talent-/eliteniveau. I hvert udviklingstrin er beskrevet, hvordan og hvornår det anbefales at træne teknisk, taktisk, fysisk og påbegynde mental træning. For at spillere kan udvikle sig optimalt, skal der trænes i alle områderne. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder. I figur 1.8, er det illustreret, hvordan DBBF anbefaler, at træningen falder i forhold til aldersgrupperne.

DBBF anbefaler, at træneren benytter den enkelte spillers modenhed, kronologiske og biologiske alder i tilrettelæggelsen af træning

DBBF anbefaler, at trænerne arbejder med at udvikle børnenes bevægelsesfærdigheder (Kroppens- og Sportens ABC) for puberteten



Figur 1.8: DBBF's aldersrelaterede udviklingsmodel. Modellen er udarbejdet med udgangspunkt i Team Danmarks aldersrelaterede udviklingsmodel. De farvede kasser illustrerer de primære indsatsområder for aldersgruppen.

Det er vigtigt at huske, at anbefalingerne er gennemsnitlige og vejledende. Det er derfor op til den enkelte træner at vurdere den enkelte spiller og tilrettelægge træningen derefter. Læs mere om hvordan træneren skal foretage denne vurdering i afsnittet "Kronologisk vs. biologisk alder" (afsnit 1.13.2).

Det er essentielt, at træneren i videst muligt omfang tilrettelægger træningen og træningsmiljøet med udgangspunkt i spillerens modning, niveau, kronologiske og biologiske alder, ved at inddrage træningsanbefalingerne, for at sikre den bedst mulige udvikling af spilleren. Det drejer sig ligeledes om at opbygge træningen trinvis. Går man for hurtigt frem, eller springer man trin og vigtige elementer i træningsindholdet over, kan resultatet blive en reduceret motorisk læring og dermed problemer med at få det fulde udbytte af senere træning. Ét stadie i udviklingen af grundlæggende egenskaber skal mestres, før det er hensigtsmæssigt at starte på det næste. Dog vil nogle af afsnittene tilpasset niveau og ikke udelukkende alder, som det foreskrives i nedenstående boks:

1.14 VEJEN FRA TALENT TIL ELITE

1.14.1 Introduktion

Udviklingen og vejen fra at være en talentfuld ungdomsspiller i den lokale klub til at blive en elitespiller, er lang og hård. Der er kun plads til få spillere i toppen, og de sidste skridt derop klarer spilleren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld spiller til elitespiller er det vigtigt, at spilleren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance.

1.14.2 Fokus på talentudvikling, ikke talentidentifikation

En af de sværeste og måske mest myteprægede trænerdiscipliner er netop identifikation af talenter inden for idrætten. Der findes mange teorier om, hvad der er den vigtigste faktor for udpegning og udvikling af et talent. Teorierne drejer sig primært om begreberne arv og miljø, og disses indflydelse på udviklingen af talenterne. Det kan være svært at konkludere, hvad der er vigtigst for identifikationen af et talent, og hvad der påvirker deres udvikling.

Hvad vi dog helt sikkert ved er, at en dygtig idrætsudøver besidder kompetencer inden for mange forskellige områder og har ofte nået sit høje niveau ad mange forskellige veje. Dette bør afspejle den måde, hvorpå vi ser vores unge spillere, og deres muligheder for at udvikle deres evner inden for idrætten.

Tidligere har man ved talentidentifikation benyttet udtagelsesstævner og lignende, altså det umiddelbare præstationsniveau som den primære udvælgelsesfaktor. Disse metoder tager ikke højde for det faktum, at individer udvikles fysisk og mentalt i forskellige tempi. Store undersøgelser inden for fodbold har vist, at der på de forskellige

udvalgte årgangshold var en stærk overrepræsentation af spillere født i første halvår (januar – juni). Dette var et udtryk for at udvælgelsen af de talenter, man ville satse på, i høj grad skete på baggrund af den fysiske udvikling på det tidspunkt, hvor spillerne skulle udtages. Men den fysiske udvikling ændrer sig markant op gennem ungdomsårgangene og er fuldstændig uden betydning, når spillerne først er blevet voksne. Dette tydeliggør, at den fysiske udvikling ikke må være den væsentligste faktor for talentidentifikation i ungdomsårene. DBU har derfor etableret såkaldte futurelandshold. Future-begrebet dækker over spillere, der typisk endnu ikke er kommet i vækstspurt og derfor fysisk kan være overmatchede i træning og kampe. Et lignende projekt er iværksat af DBBF i samarbejde med det svenske forbund for U17 og U23.

Selvom der ikke er konsensus om definitionerne af talent, er man i dag enige om, at talent er et multidimensionelt begreb²³. Særligt i 1970'erne blev der udviklet en række systematiske test med det formål at identificere særligt talentfulde unge fra forskellige sportsgrene. Alle disse tests måler på faktorer som antropometri (kropsstørrelse og -sammensætning), fysiologi (fx muskelfibre) og basale motoriske færdigheder, og nogle måler også på psykologiske faktorer. Selv om antropometri, fysiologi og mental styrke er væsentlige faktorer, er de langt fra eneafgørende. Der er langt flere faktorer, som har betydning for om en spiller udvikler sig (se figur 1.9).

Hvert område har større eller mindre betydning i forhold til den idrætsgren, man dyrker. De antropometriske faktorer er særligt vigtige i basketball.



Figur 1.9: Talent er et multidimensionelt begreb

Samtidigt overlapper områderne i flere tilfælde hinanden og har indbyrdes indflydelse. Desuden udvikles de forskellige evner og muligheder i forskellige tempi hos den enkelte idrætsudøver. Derfor kan man opleve, at talenter først bliver tydelige i en sen alder, måske endda helt op til 20-års alderen i idrætter med sen specialisering. Adskillige undersøgelser viser, at der i holdsportsgrene op gennem ungdomsårene/på ungdomslandshold er en overrepræsentation af spillere født i de første tre måneder af året. Grunden til at de blev anset som talenter skyldtes bl.a. en større fysisk formåen, grundet den relative alderseffekt²⁴. Sammenligner vi med tesen om biologisk og kronologisk modning, kan vi heller ikke i basketball frasige os, at der vil være spillere, der fysisk er tidligere udviklet end andre og dermed vil have en fordel på banen modsat de spillere, der er langsommere i deres biologiske udvikling. En anekdote fra basketballverdenen handler om Michael Jordan, der som 17-årig blev siet fra til highschool-holdet. Ikke på grund af en fejl, men fordi han var sent udviklet. På det tidspunkt var han kun 175 cm høj. Men over de næste to år voksede han 20 cm og udviklede nok færdigheder til at komme på highschool-holdet på sit sidste studieår. Det er her begrebet "late bloomer" (spiller, hvis talent bliver opdaget sent) kommer i spil. For at give bedre plads til denne gruppe, har flere idrætter, som tidligere nævnt, etableret future-landshold, som bl.a. tager hånd om dem, som er langsommere i deres biologiske alder.

Denne viden taler for, at vi i vores træning af børn og unge skal gøre vores bedste for at tilbyde udviklingsmuligheder for så mange som muligt. Og vi skal lade døren stå åben for dem, der af forskellige årsager først udfolder deres talentpotentiale i en sen alder. For eksempel ved at det også er attraktivt at være ung i klubben i de tidlige ungdomsår, selv om man ikke er på talentholdet.

I ATK 2.0²⁵ konkluderes det, ud fra den viden vi har i dag, at det er umuligt at forudsige en spillers fremtidige potentiale før puberteten. Frem til puberteten bør klub (eller forbund) ikke foretage nogen aktiv selektion. Tværtimod bør fokus være på at skabe så stor en "talentmasse" som muligt i den pågældende sportsgren.

Overvej følgende spørgsmål:

Hvilke talentfaktorer synes du, har størst betydning i din klub? Bør fokus evt. lægges andre steder?

Hvordan foregår talentudviklingen i din klub? Har du forslag til forbedringer af jeres udvælgelsesprocedurer?

Tag følgende begrebsdefinitioner med i refleksionerne:

Talentudvikling:

"Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder på det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau." *Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, DIF og Team Danmark, 2014*

Talentidentifikation:

"Er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer." *Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, DIF og Team Danmark, 2014*

1.14.3 Rammer for træningsmiljøet

Det er vigtigt, at træningsmiljøet, herunder især trænerne, værner om de talent- og breddepillere, sporten har. At sporten ikke mister nogle spillere i utide, men formår at motivere og engagere dem på både kort og lang sigt, og formår at skabe og udvikle rammer, der giver dem mulighed for at stræbe lige så højt som vilje og talent tillader.

Forudsætningerne er blandt andet at:

1. Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) implementeres og benyttes:

ATK udlægger de overordnede linjer for, hvordan klubber, trænere, forældre og spillere ved fælles indsats kan tilrettelægge træning, ambitioner og karriereløb således, at talentfulde spillere både er motiverede, har det sjovt med deres sport og samtidig formår at udvikle deres potentiale til det maksimale. Samtidig er det også vigtigt, at der er plads til alle spillere i træningsmiljøet. Alle spillere kan bidrage med noget til træningsmiljøet, og det aldersrelaterede træningskoncept er designet til, at træning for børn og unge kan foregå på alle niveauer. Benyt derfor det relevante og brug ikke unødige ressourcer på det talentspecifikke, hvis ikke gruppen af spillere indbyder til det.

2. De bedste talent- og elitespillere bliver tilknyttet et akademi/træningsmiljø og/eller i en klub med mulighed for at oparbejde et fælles og godt talentudviklingsmiljø

Miljøets kombination af gode faciliteter, erfarne, uddannede trænere og dedikerede spillere sikrer en træningskultur på et højt udviklingsniveau. Det er samtidigt et mål, at talent-/elitespillerne bevarer deres tilknytning til deres hjemklubber og fra tid til anden deltager i træningen af børn og unge.

²⁴ Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse af Kristoffer Henriksen, 2016, Dansk psykologisk forlag.

²⁵ ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 22)

3. Træningen for spillere baseres på "Det gode træningsmiljø"²⁶

Det vil sige med åbne træningsmiljøer, hvor videndeling, sparring og samarbejde mellem spillerne er et grundvilkår. Spillerne kan ved fælles hjælp løfte hinanden op på et højere niveau, end de kan opnå på samme tid gennem ren individuel træning.

4. Spillerne træner sammen på tværs af niveau og gerne på tværs af klubber

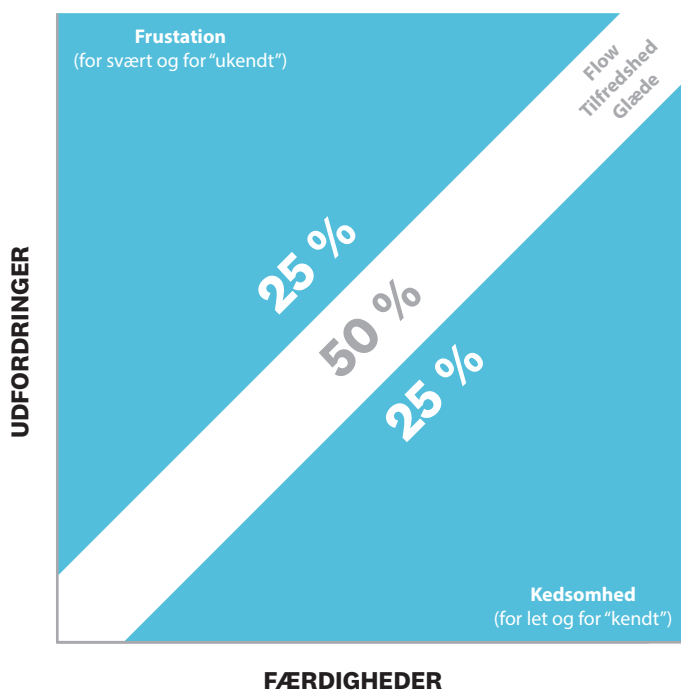
Alle spillere træner sammen med nogle på eget niveau, nogle på et lavere niveau og nogle på et højere niveau (se figur 1.10). Også trænerne arbejder med videndeling og erfaringsudveksling på tværs af klubber og vertikalt via landshold og akademier. Træningen skaber dermed en større dynamik, kvalitet og videndeling, der forbedrer og udvikler både spillere og trænere.

Træningen kan tilrettelægges efter 25/50/25-modellen, hvor spillerne træner 25 % med spillere på lavere niveau, 50 % med spillere på samme niveau og 25 % med spillere på højere niveau end dem selv.

Målet med 25/50/25-modellen er, at spillerne lærer tre overordnede præmisser i basketball:

1. At være blandt de bedste (25 %)
2. At være presset for at præstere (50 %)
3. At være blandt de dårligste, være "underdog" (25 %)

Det er afvekslingen mellem spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascination ved spillet.



En passende balance mellem varierende og tilpassede udfordringer og færdigheder gør, at basketball er sjovt - og det sikrer det optimale læringsmiljø.

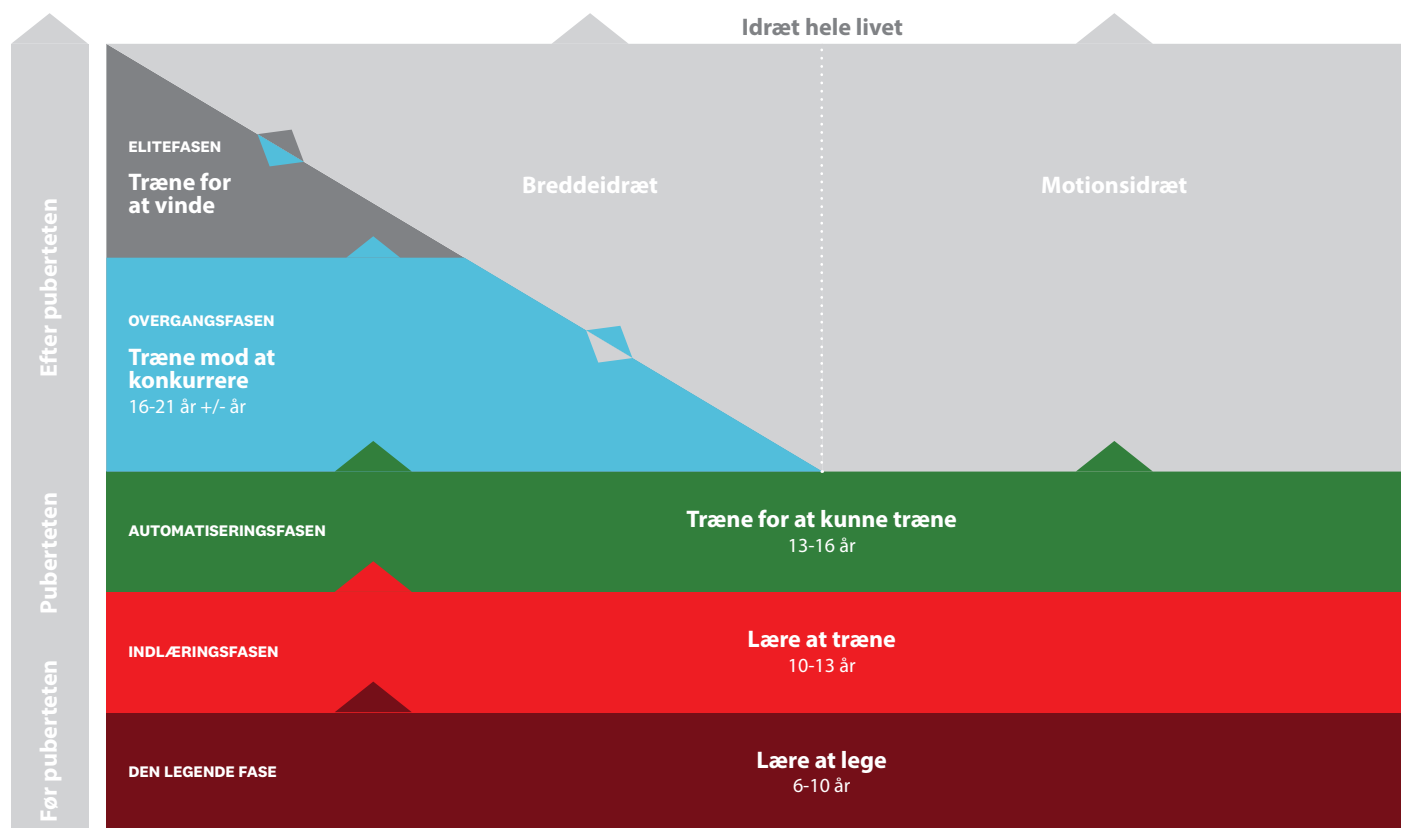
Ved at være favorit/den bedste, får spilleren mulighed for at fokusere på korrekt teknisk og taktisk udførsel af spillet. Dette kan være en fordel i fremadrettet, når han/hun vil stå i situationer, som den undermatchede. I pressede situationer, hvor der skal præsteres, skal spilleren være god til at koncentrere sig og forsøge at bevare fokus. Dette vil give bedre muligheder for at afprøve teknikken under vanskeligere (overmatchede) forhold end, når spilleren er favorit/den bedste. At være blandt de dårligste giver spilleren mulighed for at lede efter udviklingsområder, der kan rykke vedkommende til et højere niveau som spiller. Dette gør, at spilleren skal reflektere over egne evner og håndtere at være under konstant pres for at yde sit bedste, og for at kunne begå sig til træning eller kamp.

1.15 ATK'ENS UDVIKLINGSMODEL

ATK'ens udviklingsmodel (figur 1.11) er opdelt i 5 faser (inkl. en bredde- og motionsdel), hvor de tre første faser har fokus på spillerens start med basketball og hvordan spilleren udvikler sig. Den legende fase handler hovedsageligt om motoriske færdigheder, indlæringsfasen har fokus på grundlæggende idrætsspecifikke færdigheder, og automatiseringsfasen om at skabe og udvikle den alsidige fysiske og mentale kapacitet, der er nødvendig for at dyrke idræt generelt, og den mere idrætsspecifikke del (basketball). Disse niveauer handler om at udvikle individet. Det vil sige forberede individet til et aktivt idrætsliv.

Efter de tre første faser, følger faserne hvor der er fokus på at udvikle spilleren, det vil sige give individet valgmuligheden for udvikling som sig selv, som basketballspiller. Figur 1.11 ATK'ens udviklingsmodel, rummer således alle basketballspillere, uanset fagligt niveau, biologisk alder eller ambitionsniveau. Modellen er inkluderende og giver plads til at alle kan spejle sig med udgangspunkt i deres niveau og ambitioner. Der er en tydelig, men ikke en obligatorisk udviklingsvej fra begynder til voksen elitespiller eller motionist, alt afhængig af de valg den enkelte tager undervejs. Man vil altid tilhøre en fase/et niveau i modellen.

Figur 1.10: Det optimale læringsmiljø



Figur 1.11: ATK's udviklingsmodel

KAPITEL 2

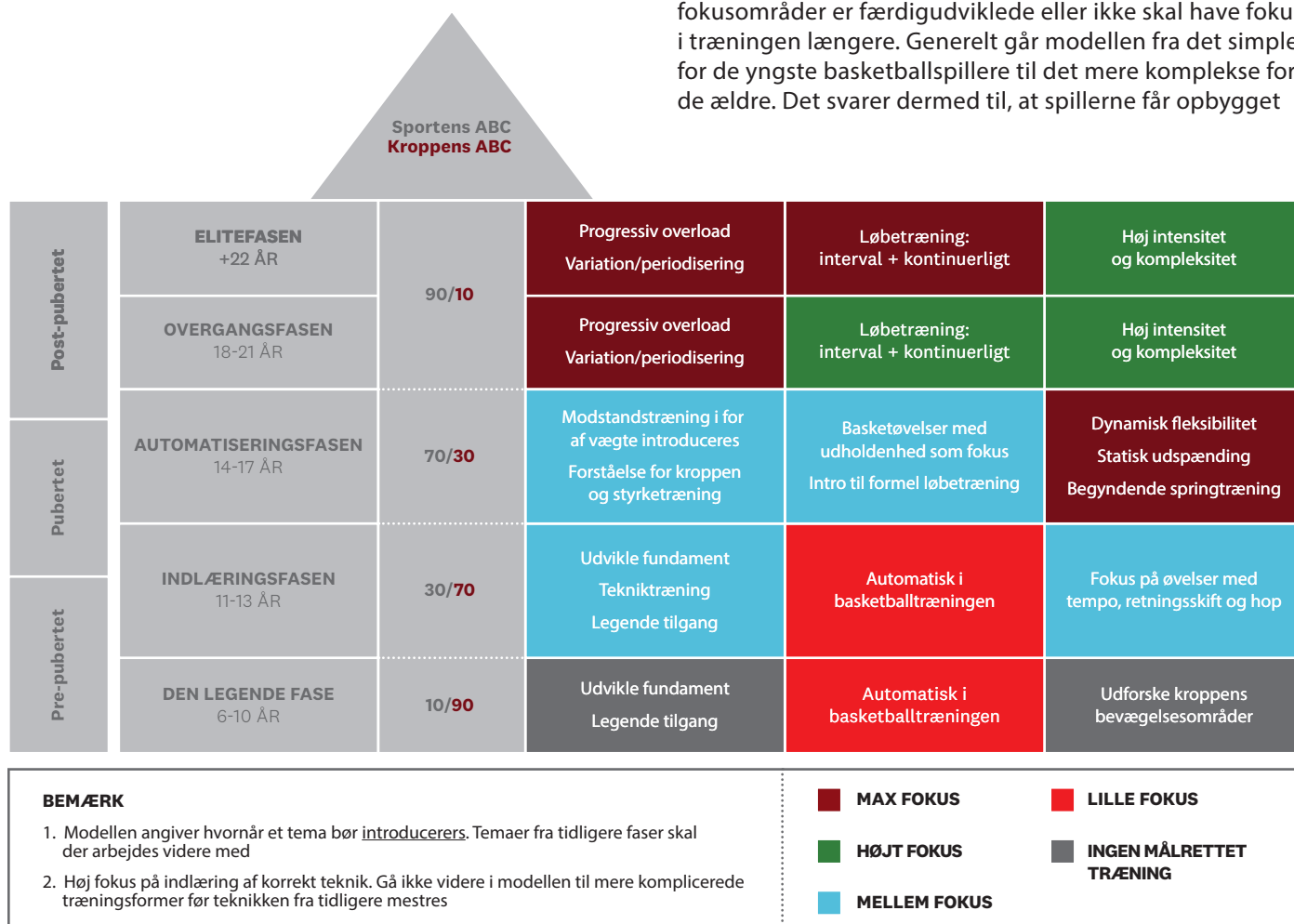
Fysisk træning

2.1 ATK'S FYSISKE UDVIKLINGSMODEL

Kapitlet om fysisk træning er bygget op omkring ATK's fysiske udviklingsmodel, der ses på figur 2.1. Den overordnede pointe med modellen er at skabe overblik for den enkelte træner omkring de anbefalede elementer og progression for udviklingen af spillernes fysiske fundament op gennem ungdomsårene. Ved at tage udgangspunkt i modellen sikres overblik, kontinuitet, vægtning og sammenhæng i forhold til, hvad der skal trænes hvornår. Den er dermed tænkt som et arbejdsredskab og en guide

til en fornuftig, ansvarlig og progressiv fysisk træning af basketballspillere. Den tager udgangspunkt i 3 fysiske hovedområder, der er specielt vigtige for en basketballspiller: Styrke, kondition og basketball-atletiske færdigheder.

Modellen er en simplificeret udgave af de mange forskellige former for fysiske trænbare kvaliteter, og det er derfor nødvendigt at dykke dybere ned i teksten, hvor modellen gennemgås, for at finde ud af mere og få gode råd til træningen. En farveskala indikerer, hvor meget fokus der bør være på hvert af de 3 fysiske hovedområder. Da det er en udviklingsmodel, betyder det også, at man hele tiden bygger ovenpå, og når man bevæger sig op gennem alderskategorierne er det ikke ensbetydende med, at tidligere fokusområder er færdigudviklede eller ikke skal have fokus i træningen længere. Generelt går modellen fra det simple for de yngste basketballspillere til det mere komplekse for de ældre. Det svarer dermed til, at spillerne får opbygget



Figur 2.1: ATK's Fysiske udviklingsmodel

et grundlæggende fundament, fx en god teknik og en vis erfaring med styrketræningsøvelser, før man går videre til det næste niveau.

Aldersinddelingen er vejledende og det anbefales, at man som træner, er meget opmærksom på de store individuelle forskelle, der kan være på spillere inden for samme årgang i både fysisk fremtoning og færdighedsniveau, specielt omkring puberteten. Dette gælder ikke mindst forskellen mellem kønnene, der af praktiske årsager ikke er skelnet imellem i figuren.

Den midterste del af figuren udgøres af en pil, der angiver den procentvise fordeling mellem Kroppens ABC og Sportens ABC (uddybes senere i kapitlet).

2.1.1 Introduktion til fysisk træning

Basketball er en aktivitet, der udfordrer spilleren på rigtig mange parametre – ikke mindst fysisk. De op mod 1.000 bevægelsesskift, som den enkelte spiller udfører i løbet af en kamp, stiller mange krav til spillerens fysik og kroppens evne til at klare denne belastning. Samtidig er basketball en kompleks idrætsgren, der indeholder mange maksimale eller nærmaksimale udfoldelser, som skal gentages efter et ukendt mønster og med stort set ingen, eller korte, pauser imellem. Den komplette fysiske udgave af en basketballspiller er én, der på samme tid er hurtig, har stor styrke, er kraftfuld/eksplosiv, udholdende og atletisk. Dertil kommer de tekniske, taktiske og mentale aspekter af spillet, som behandles i andre kapitler af ATK-bogen. De mange elementer i det færdige spil betyder, at basketball er en ekstremt kompleks aktivitet, der stiller store krav til den enkelte atlet.



Den korrekte fysiske træning er vigtig for at understøtte en basketballspillers optimale udvikling

Det fornemste formål med dette kapitel er at gøre opmærksom på vigtigheden af at prioritere den fysiske træning, og ikke mindst gøre det korrekt og forsvarligt. I denne proces er det altafgørende at understøtte spillerens lyst og motivation til i det hele taget at udføre den fysiske træning. Et andet og vigtigt element i den fysiske "uddannelse" af spillerne er, at de opnår en forståelse for de grundlæggende fysiske træningsprincipper, samt en viden om, hvordan egen krop reagerer på den træning, de udsætter den for.

Det vigtigste budskab med kapitlet er, at fysisk træning, hvis den følger en rød tråd og der tages højde for den enkelte spillers udviklingstrin, sagtens kan gøres spændende og udfordrende, men det kræver en ekstra indsats fra træneren. Det kan ofte være givtigt, hvis ressourcerne eller kontakterne er til det, at hente inspiration fra eksperter udefra (styrketræner, fysioterapeut etc.), særligt når træningsmængden stiger med årene, og spillerne udsættes for en øget træningsmængde, hvor gode fysiske forudsætninger er helt afgørende for om kroppen kan holde til det.

Udbytte af den fysiske træning

Uanset alder og niveau får en basketballspiller glæde af at udvikle sine fysiske færdigheder. Det overordnede mål er at udvikle de fysiske kompetencer og gradvist forberede spilleren på de fysiske krav og belastninger, der stilles til en voksen basketballspiller.

Nedenfor er listet nogle af de mange gevinster som følger med en korrekt fysisk træning:

- Håndtere den fysiske kontakt i spilsituationen uden at det går ud over teknikken
- Forbedre hurtighed, hastighed og springstyrke. Kort sagt - blive en bedre og mere alsidig spiller
- Forbedre løbeteknik, temposkift og øget kropskontrol i høj fart. Accelerere, standse, hoppe, sidevers bevægelser som slide, løbe baglæns etc.
- Øge evne til at opfatte, reagere og lære nye bevægelsesmønstre
- Kunne tolerere en øget træningsmængde
- Øge hastigheden, hvormed beslutningsprocesser tages i spilsituationer
- Nedsætte skadesrisikoen
- Restituere hurtigere efter hårde træningspas
- Modstå udtrætning

2.1.2 Kroppens og Sportens ABC

For de yngste årgange handler det om at udvikle et basalfundament, der udgøres af de basale kropslige færdigheder i Kroppens ABC, mens prioriteringen af de fysiske træningselementer op gennem årene gradvist indsnævres til at udvikle og optimere mere og mere basketballspecifikke færdigheder, kaldet Sportens ABC.

Fordelingen mellem prioriteringen af Kroppens ABC og Sportens ABC ændrer sig markant op gennem ungdomsårene. Det skyldes, at jo ældre, og jo mere fysisk udviklet en spiller bliver, desto større krav til kompleksiteten, og

desto mere idrætsspecifikke bevægelser er det nødvendigt at træne og udvikle. Det er dog vigtigt at huske på, at det altid er nødvendigt, at en lille del af træningen udgøres af helt basale grundlæggende kropslige færdigheder, der hører ind under Kroppens ABC.

Et eksempel på en basisfærdighed i Kroppens ABC kan være afsættet på et ben, når man laver gadedrengeløb. Det kræver en vis styrke, og samtidig en del krydskoordination og kropsstamme-stabilitet, selv ved en relativ lav hastighed, hvis man samtidig skal svinge armene korrekt. Mange unge spillere har svært ved at udføre gadedrengeløb korrekt, og det er derfor rigtig god træning. Senere kan man øge udfordringen ved at hoppe ekstra højt, trække ekstra kraftigt med armene eller gøre det baglæns.

Stort set samme bevægelse går igen, når man laver et lay up (1-bens afsæt). Men nu stilles der store krav til præcis, hvor afsætsbenet sættes i jorden i forhold til kurven, så afsættet kan blive optimalt i forhold til at slippe bolden. Boldens tilstedeværelse og kurven som "target" gør, at den samlede kompleksitet øges betragteligt. Ved at konstruere øvelser, der træner et-bens afsættet i forhold til et optimalt afsætspunkt (fx over små hække eller i hulahopringe), gøres øvelsen mere funktionel i forhold til den færdige lay up-bevægelse. Øvelsen er nu blevet sportsspecifik og vi befinder os derfor i den mere idrætsspecifikke del af den fysiske træning, benævnt Sportens ABC.

2.1.3 De 3 fysiske hovedområder

Styrke er et begreb, der dækker bredt og over flere underområder, herunder muskelstyrke, muskelpower og muskelopbygning. Overordnet defineres muskelstyrke som kroppens evne til at skabe kraft eller til at overkomme en modstand. Det er en vigtig egenskab i forhold til den skadesforebyggende effekt af træningen, og desuden en grundlæggende faktor i forhold til at blive mere eksplosiv og kraftfuld. Muskelpower er kombinationen af styrke og hastighed. Det fortæller således noget om kroppens evne til at overkomme en stor kraft på kort tid. Muskelopbygning er styrketræning med det formål at opnå en øget muskelmasse, og dermed også mere kropsmasse og potentielt mere muskelstyrke.

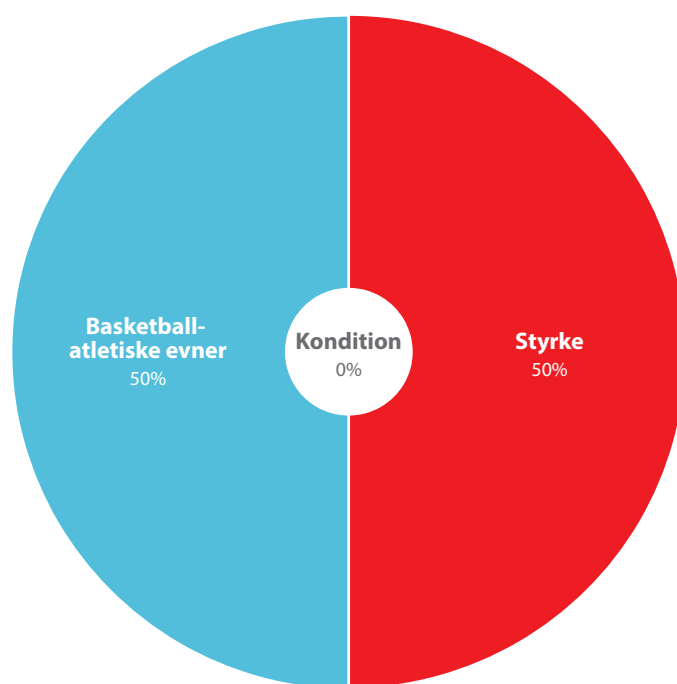
Kondition betegner kroppens evne til at udføre et givent arbejde gentagne gange eller over længere perioder. Intensiteten er afgørende for om arbejdet primært belaster det aerobe, det anaerobe energisystem eller, som oftest, begge systemer samtidig. Udholdenheden kan være en begrænsende faktor i forhold til at kunne fortsætte med at løbe i højt tempo gennem en hel kamp (konditionen), ligesom det kan være begrænsende for evnen til at bevare hoppehøjde og tempo i de eksplosive bevægelser (muskulær udholdenhed).

Basketball-atletiske færdigheder er en kategori, der samler flere elementer. Den inddeles i tre underkategorier: Bevægelighed, hurtighed/spring og agility. Bevægelighed defineres som kroppens evne til at bevæge sig ud i kontrollerede yderpositioner og omfatter derfor fleksibilitet, stabilitet, balance, motorik og koordination. Hurtighed/

spring er evnen til at accelerere og decelerere hurtigt, samt udførelsen af eksplosive bevægelser horisontalt og vertikalt. En vigtig forudsætning for et eksplosivt afsæt er en høj grad af spændstighed, dvs. at musklerne arbejder elastisk. Hurtighed og springstyrke er elementer, der er afgørende for at dække godt forsvar, finte og komme forbi den direkte modspiller, og hoppe højt i et hopskud eller en rebound-situation, hvor det kan være nødvendigt at hoppe flere gange i træk. Agility er summen af flere af de ovennævnte begreber, idet det defineres som evnen til at ændre bevægelsesmønstre med hastigheds- og retningsændring, som svar på udefrakommende stimuli. Det dækker dermed over den vigtige egenskab at kunne reagere på, og forudse "forhindringer", så de efterfølgende bevægelser løser "forhindringen" så hurtigt og hensigtsmæssigt som muligt. I det følgende gennemgås de 5 aldersfaser kronologisk, og der kommenteres kort, hvilke forhold der skal tages hensyn til i forbindelse med den fysiske udvikling og dernæst, hvordan man som træner skal prioritere den fysiske træning i forhold til fokusområder og progression.

2.2 DEN LEGENDE FASE (6-10 ÅR)

Vægtning af Kroppens ABC/Sportens ABC (90/10). Vægtning af de tre fysiske hovedområder i den legende fase – styrke, kondition og basketball-atletiske evner fremgår af figur 2.2:



Figur 2.2: Vægtning af de tre fysiske hovedområder i den legende fase fordelt i %

2.2.1 Generelt om den legende fase (6-10 år)

I denne aldersgruppe handler det først og fremmest om, at spillerne skal indfanges i basketballspillets forunderlige univers. Al træning tager derfor udgangspunkt i, at det skal være sjovt, motiverende, udfordrende og udforskende. Som træner for denne aldersgruppe kan man sagtens tage afsæt i basketballspillet og samtidig have et blik for,

at spillerne skal udvikle sig på det fysiske område. Spillets afvekslende natur betyder, at spillerne møder mange forskellige fysiske udfordringer, men man bør dog hele tiden være opmærksom på, om for mange står stille eller om øvelsen/spillet begrænser antallet af aktiviteter eller bevægelsesmuligheder. Tænk derfor høj grad af variation ind i øvelserne/spillet, og vær opmærksom på, at alle spillere får bevæget sig og udfordret sig selv.

Eksempler på fundamentale bevægelser i træningen

- Gå, hoppe, lande og løbe
- Balancere
- Rulle og rotere
- Krybe, kravle og støtte/sætte af på armene
- Klatre, hænge, gyng og svinge
- Kaste
- Gripe, tage imod og fange
- Sparke
- Rytmske bevægelser
- Rum-orienteringsøvelser
- Reaktionsøvelser

Børn bliver motiveret af at lege med en bold, og det er derfor helt naturligt, at leg med bolden bliver en del af den fysiske træning. Derudover handler det i høj grad om at opbygge et trygt træningsmiljø, der stimulerer til motivation og nysgerrighed, og således giver børnene bedst mulige betingelser for at kunne udvikle sig.

Fangelege med forskellige temaer og restriktioner eller temabaserede oplevelseslege, er gode eksempler på aktiviteter, der let kan konstrueres så det udfordrer spillernes bevægelsesrepertoire og samtidig styrker og udbygger det fysiske fundament.

Anbefalinger til opvarmning

Opvarmningsdelen af træningen er et velegnet tidspunkt til at arbejde på at udvikle en alsidig og grundlæggende bevægelsesfrihed og bør bestå af varierede og legebaserede bevægelser, hvor alle dele af kroppen strækkes, bøjes og roteres i alle tænkelige retninger. Ligesom al anden træning bør opvarmningen så vidt muligt indeholde bold. Andre elementer af den fysiske træning kan sagtens inddrages i opvarmningen også – det gælder fx træning af koordination, løbetechnik, stabilitet og styrke.

Træningen bør foregå på børnenes præmisser og i "børnehøjde", så den opleves spændende og udfordrende. Kort sagt, det handler om at give børnene succesoplevelser ikke bare med bolden, men også i forhold til den fysiske træning, allerede fra den første dag de træder ind ad døren. Fysisk træning i denne aldersgruppe handler om

at skabe det rette fundament for videre udvikling af de kropslige færdigheder, tidligere introduceret som Krop-pens ABC (90 %), og i mindre grad de basketballspecifikke fysiske færdigheder, Sportens ABC (10 %).

Vigtigst: Den fysiske træning indgår i den normale basketballtræning og skal være sjov og motiverende!

2.2.2 De 3 fysiske hovedområder i den legende fase (6-10 år)

Styrke

Stikord: *Udvikle fundament, legende tilgang*

Muskelmassen og dermed muskelstyrken i denne aldersgruppe udvikles jævnt og primært som følge af den naturlige modning. Der er ingen forskel i udviklingen mellem kønnene, men dog den forskel, at drenge gennemsnitligt har en større muskelmasse og muskelstyrke (10-15 %) end piger. Årsagen hertil skal findes i den genetiske forskel, der hersker i pigers og drenge's hormonelle sammensætning.

Nylige udgivelser og undersøgelser²⁷ viser, at børn og unge via styrketræning kan øge deres styrke med 10-90 % afhængigt af træningsfaktorer (volumen, intensitet, frekvens, træningsperiode, øvelsesvalg og kvalitet af træningen). Den forøgede styrke kommer ikke kun til udtryk gennem en muskeltilvækst, men skyldes også at nervesystemets evne til at signalere mellem hjerne og muskler optimeres. Det forbedrede samarbejde mellem hjerne og muskler som følge af styrketræningen, er med til at forbedre børn og unges motoriske præstationer²⁸.

Vigtige pointer i træningen af styrke

For træneren handler det primært om at overveje, hvordan spil og lege skal organiseres, så børnene bliver udfordret og stimuleret til at udforske og gentage så mange forskellige bevægelser som muligt, og derved sikre udvikling af det kropslige fundament. Det kan bl.a. gøres ved at lave regler i spillet eller øvelserne, der "tvinger" børnene til at udføre bevægelserne – fx et-bens tagfat eller trafikkaos (mange spillere på lille område), hvor man dribler rundt på stregerne. Har man adgang til gymnastikredskaber som fx en rullemadras, er det også udbytterigt at lave simple gymnastiske øvelser som kolbøtter, ruller og lignende, når bare man husker at tage højde for sikkerheden i øvelserne, og at alle børn ikke befinder sig på samme motorisk udviklede stadie. Jo mere man kan tage bolden med i disse øvelser, jo bedre. Ved at tage udgangspunkt i en legende tilgang til styrketræningen sikrer man, at børnene ikke mister motivationen og får en opfattelse af, at styrketræning er kedelig. En høj grad af trænerstyring sikrer samtidig, at øvelserne bliver udført korrekt, så der ikke dannes "dårlige vaner".

27 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 56). + Lloyd, 2015

28 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 56).

Kondition

Stikord: *Automatisk i basketballtræningen*

Børns evne til at forbedre konditionen (den aerobe udvikling) stiger gradvist frem mod puberteten. Studier²⁹ har vist, at forbedringen primært skyldes vækst i de centrale organer, som hjerte og lunger, og i mindre grad er afhængig af træning.

Det samme billede ses for træningsevnen af bevægelser med meget høj intensitet (den anaerobe udvikling), og evnen til at kunne gentage højintense bevægelser flere gange i træk. Der er derfor ikke behov for et specielt træningsfokus på denne del af træningen i den legende fase. Den normale basketballtræning vil være rigelig til at stimulere udviklingen af konditionen. Det skal dog nævnes, at der kan være børn, der har udfordringer med at kunne gennemføre træninger, hvor intensiteten er høj, fx pga. for høj kropsvægt. I sådanne situationer handler det i endnu højere grad om at gøre det sjovt og motiverende at bevæge sig og stimulere til fortsat bevægelse, hvorimod straffeaktioner og monoton løbetræning ikke er vejen frem.

Vigtig pointe i træningen af kondition

I den legende fase anbefales det, at man **undgår** at have særskilt træningsfokus på at styrke konditionen. Den normale træning giver rigeligt udbytte i denne sammenhæng.

Basketball-atletiske færdigheder

Stikord: *Udforske kroppens bevægelsesområde*

Som udgangspunkt kan de fleste børn godt lide at blive udfordret motorisk. I den legende fase er det de helt grundlæggende bevægelselementer (Kroppens ABC), der er i fokus. Det er derfor en god ide at lade sig inspirere af basale bevægelser fra det færdige spil og simplificere det. Det kunne fx være et to-fods-afsæt, der bliver til et frøhop eller et et-bens-afsæt, som bliver til et hink. På den måde kommer træningen til at minde meget om træningen af styrke, hvor der vil være et stort overlap. Man skal være opmærksom på, at springbevægelser kan være ret belastende. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at træne spring ved at lade børnene springe op på noget, fx en plint, og derved fjerne meget af belastningen i landingsfasen. Her er det vigtigt, at belastningen i landingen afbødes ved at bøje i hofterne og ikke kun ved at bøje i knæene ("land som en ninja"), hvor man gerne vil undgå for hård belastning.

At balancere og holde kropsspændingen er vigtige aktiviteter, hvor man bør udfordre børnene. Det kan gøres ret simpelt ved at lave det som tema i lege/øvelser og på forhindringsbaner.

Så vidt muligt bør træningen i denne aldersgruppe inkludere bold, og det giver ind i mellem lidt ekstra udfordringer til træneren, der skal bruge fantasien og tænke kreativt, så øvelserne bliver sjove, motiverende og udfordrende.

Et eksempel på en øvelse kunne være, at to spillere er sammen om en bold, som de begge to holder fast i med begge hænder. Efterfølgende beder man børnene om at stå på et ben og samtidigt skubbe og trække i bolden.

Vigtige pointer i træningen af basketball-atletiske færdigheder

Som træner skal man bruge fantasien til at udfordre børnenes motorik. Det kan være i form af forhindringsbaner eller lege, der giver børnene muligheder for at udvikle kroppens bevægelsesrepertoire. Tænk i forskellige planer (oppe og nede) og forskellige hastigheder (hurtigt og langsomt). Sørg for at de ofte laver de mange fundamentale bevægelser (se ovenfor). I den sjove og motiverende træning foregår mange af disse bevægelser med en bold og som en helt naturlig del af den normale træning.

Træningsdosering af den fysiske træning i den legende fase

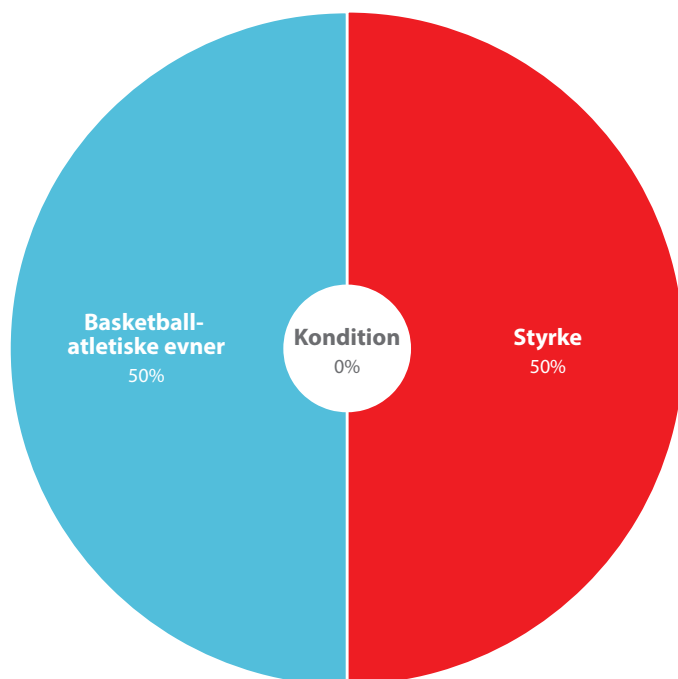
Generelt bør børn i denne aldersgruppe ikke have en stor træningsmængde med fokus på den fysiske træning, dvs. 1-2 gange om ugen sammen med basketballtræningen er passende. Grunden til, at der ikke anbefales mere træning er, at mange børn går til flere idrætsgrene (hvilket også udvikler deres bevægelsesrepertoire). For meget træning kan virke demotiverende, og slutteligt bør der være mulighed for en passende progression, så træningsmængden gradvist kan øges op gennem aldersgrupperne. Den fysiske træning skal derfor ikke fylde meget i den legende fase, men være fuldt ud integreret i den almindelige basketballtræning.

29 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge.

2.3 INDLÆRINGSFASEN (11-13 ÅR)

Vægtning af Kroppens ABC/Sportens ABC (30/70).

Vægtning af de tre fysiske hovedområder i indlæringsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner fremgår af figur 2.3:



Figur 2.3: Vægtning af de tre fysiske hovedområder i indlæringsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner opdelt i %

2.3.1 Generelt om Indlæringsfasen (11-13 år)

Denne aldersgruppe har mange lighedspunkter med den legende fase, men spillerne bliver hurtigt dygtigere til basketballspillet, og det fysiske fundament er blevet forbedret, så man kan udbygge træningsmetoderne. Som træner bliver man nødt til at tage højde for, at der kan være store individuelle forskelle spillerne imellem, ligesom nye spillere hele tiden kan komme til. Den vigtigste pointe er derfor fortsat at arbejde på den legende tilgang til den fysiske træning, så den bliver motiverende, og ikke blot en sur pligt.

Mod slutningen af *Indlæringsfasen* vil man som træner med stor sandsynlighed opleve, at enkelte eller flere spillere går ind i puberteten (hvilket sker noget tidligere for piger sammenlignet med drenge). Der kan være meget store individuelle forskelle i pubertetsstatus inden for samme årgang, hvilket igen kan give sig udslag i vidt forskellige forhold i styrke, hurtighed, modenhed, motorik m.m. Som træner bliver man derfor i endnu højere grad end tidligere, nødt til at tage højde for niveauforskelle.

I forhold til i den legende fase har spillerne nu et bredere fysisk fundament og den motoriske, tekniske og kognitive udvikling har betydet, at selve basketballspillet er blevet mere komplekst. Det betyder, at fordelingen mellem Kroppens ABC og Sportens ABC nu er ændret til 70/30, så hovedfokus fortsat er på udviklingen af det helt fundamentale bevægelsesrepertoire, men at der bliver lidt mere

fokus på de mere basketball-specifikke bevægelser.

Perioden omkring indlæringsfasen benævnes ofte som den "motoriske guldalder". Det er væsentligt at understrege, at det for børn på alle alderstrin er vigtigt at arbejde med den motoriske udvikling, og i *indlæringsfasen* kan kompleksitet og udfordringsniveau øges i forhold til arbejdet i den legende fase.

Vigtigst: Den fysiske træning foregår, præcis som i den legende fase, som en integreret del af den normale basketballtræning og har en legende tilgang, så den fortsat gøres sjov, motiverende og udfordrende. Mod slutningen af indlæringsfasen vil det være nødvendigt at begynde at arbejde med en mere fokuseret tekniktræning, der skal forberede spillerne på de mere komplekse styrketræningsøvelser, og træningen løsriver sig derfor mere og mere fra den normale basketballtræning.

2.3.2 De 3 fysiske hovedområder i Indlæringsfasen (11-13 år)

Styrke

Stikord: *Udvikle fundament, tekniktræning, legende tilgang*
I styrkedelen handler det fortsat om, at spillerne skal have det sjovt sammen under den fysiske træning. Samtidig er dette dog også alderen, hvor man langsomt kan begynde at "uddanne" spillerne til senere at kunne udføre mere komplekse styrketræningsbevægelser, og opnå en grundlæggende forståelse for, hvorfor den fysiske træning er så vigtig. Spillerne forberedes dels mundtligt, via samtaler omkring vigtigheden af at prioritere dette som et indsatsområde, så de forstår, hvorfor der skal styrketrænes, og dels via tekniktræning. I sidstnævnte arbejdes primært med mere komplekse styrketræningsøvelser (flerledsøvelser) som fx squat, lunges og frivend. På den måde arbejdes der på at udvikle et bredt fysisk, såvel som forståelsesmæssigt fundament, og der stimuleres til fortsat fysisk træning.

Der er fortsat fokus på udviklingen af et bredt funderet bevægelsesrepertoire (Kroppens ABC), men langsomt kan man begynde at introducere og træne bevægelser af mere specifik basketballrelateret karakter (Sportens ABC). Dette kunne fx være sidelæns bevægelser, der minder om slide-bevægelsen, da vi ved, at det er en vigtig kompetence at kunne bevæge sig hurtigt sidelæns i forsvarsposition.

Vigtige pointer i træningen af styrke

Fortsat en legende tilgang til styrketræningen, der i fasens begyndelse er integreret i den normale basketballtræning, men som mod slutningen godt kan foregå som en mere isoleret del af træningen. Udviklingen af et stort bevægelsesrepertoire er i fokus, og man kan nu introducere tekniktræning af flerledsbevægelser, som forberedelse til den mere komplekse styrketræning i næste fase.

Overordnet går styrketræningen fra at være meget legebetonet, til langsomt at være lidt mere struktureret, i forhold til at arbejde mere fokuseret med konkrete øvelser.



Børn, der træner fysisk, her squats, uden redskaber

Anbefalinger om teknik og supervision

I indlæringsfasen kan man begynde at lave den første styrke-tekniktræning med det formål at forberede spillerne til mere komplekse styrketræningsbevægelser, og til på et senere tidspunkt at kunne lave modstandstræning. Træningen kan fx foregå som partræning, hvor spillerne hjælper og fejlretter hinanden, eller man kan bruge kosteskafter som hjælperedskaber (hjælper børnene til at rette ryggen). Det er vigtigt at huske på, at denne form for tekniktræning hurtigt kan blive kedelig, så sørg for at gøre det i et begrænset omfang.

Trænerens vigtigste funktion er at forklare, motivere og supervisere spillerne, så de både opnår ekspertise i, og forstår vigtigheden af at udføre øvelserne korrekt.

Forudsætningen for, at man kan gå videre til næste skridt (øge progressionen) og tilføje vægte i øvelsen er, at man kan udføre bevægelsen korrekt. Kan man fx ikke holde balancen når man laver en squat med krydsede arme over brystet, så er teknikken ikke god nok til at begynde at bruge vægte.

Kondition

Stikord: Foregår automatisk i basketballtræningen

Her gælder det samme som i den legende fase, dvs. der ses ikke nogen umiddelbar effekt af et isoleret fokus på denne træningsparameter, og den bør derfor ikke prioriteres. En god, aktiv og varieret basketballtræning er rigelig til træning af spillernes kondition.

Basketball-atletiske færdigheder

Stikord: Fokus på øvelser med temposkift, retningskift og hop

I højere grad, end i den legende fase, arbejdes der med basketball-specifikke bevægelser (Sportens ABC), selvom træningen af det brede bevægelsesrepertoire fortsat har det største fokus. Det brede bevægelsesrepertoire trænes som i den legende fase.

Af basketball-specifikke bevægelser skal der være fokus på øvelser, der involverer temposkift og retningskift. Disse bevægelser indgår allerede i det færdige spil, men det anbefales at designe øvelser, der øger antallet af repetitioner. Start med simple øvelser i lavt tempo og efterhånden som disse mestres, øges kompleksiteten, fx ved at højne tempoet eller bruge forskellige former for bolde udover basketballbolde (fx tennisbolde eller reaktionsbolde). Ved at bruge bolde i øvelserne tilføjes elementer af uforudsigelighed, der er en vigtig forudsætning for agility-kompetencen.

I øvelser, der involverer spring, skal der være fokus på afsættet, herunder armtræk og svingben (et-bens afsæt). Gadedrengeløb er et eksempel på en god øvelse, hvor afsæt på et ben trænes, og hvor svingbenets bevægelse skal koordineres med diagonale armbevægelser. Armtræk kan trænes ved pararbejde, hvor to spillere bevæger sig sidelæns sammen og efter hvert sidelæns skridt de tager, skal de lave et to-bens afsæt og klappe hinanden i hænderne.

Vigtige pointer ved træning af basketball-atletiske færdigheder

Fortsat størst fokus på udvikling af det brede bevægelsesrepertoire, men der er nu kommet et øget fokus på flere og mere komplekse basketball-specifikke bevægelser i træningen. Det gælder specielt træning af temposkift, retningsskift og hop, hvor der ved sidstnævnte er specielt fokus på afsættet.

Træningsdosering af den fysiske træning i Indlæringsfasen
2 gange med fysisk fokus i den ugentlige basketballtræning er passende. Varigheden kan variere fra 15-30 min. pr. gang. Det er vigtigt, at spillerne får opfattelsen af, at den fysiske træning er en helt naturlig og integreret del af basketballtræningen.

Anbefalinger om progression og i træning af spring

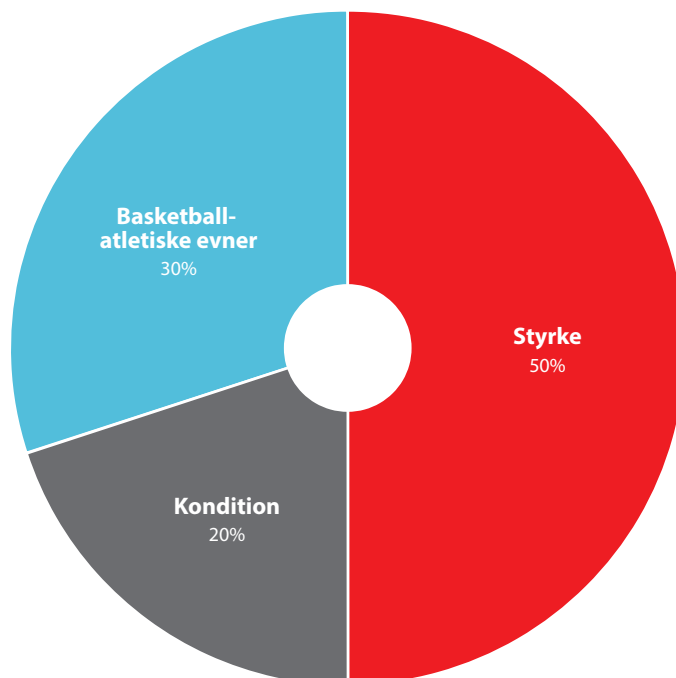
I spring belastes kroppen med mange gange kroppens egen vægt. **Det er derfor vigtigt at være varsom med at gå for hurtigt frem med for meget og for hård springtræning.** Dette vil kunne resultere i overbelastningsskader som fx skinnedbetændelse og springerknæ.

- En god måde at arbejde med springtræning på er først at træne spring, hvor man hopper op på en forhindring (fx en kasse eller en plint). Det er vigtigt, at forhindringen ikke er for høj (brug en højde mellem knæhøjde og hoftehøjde), da det kræver et meget kraftigt afsæt. Ved at hoppe op på en forhindring øves også landingen, der er en vigtig forudsætning at mestre, før man kan gå videre. Vigtigste pointe er her, at landingen afbødes med et bøj i hoften frem for i knæet (man kan sige til spillerne, at de skal forsøge at lande lydløst som en kat).
- Næste skridt i springtræningen vil være at hoppe fladt, hvilket svarer til de normale hop, spillerne vil foretage i basketballspillet og som de derfor laver mange af i den daglige træning.
- Sidste skridt i springtræningen er at hoppe ned fra noget og sætte af igen i samme øjeblik der landes. Denne form for træning kaldes for plyometrisk træning (stretch-shortening-cycle) og har vist sig at være meget effektiv. Udfordringen er, at det også er en meget belastende træningsform, som derfor skal doseres meget nøje, hvilket vil sige få gentagelser og kun i perioder, hvor der ikke foretages andre meget belastende træningsformer.

2.4 AUTOMATISERINGSFASEN (14-17 ÅR)

Vægtning af Kroppens ABC/Sportens ABC (70/30).

Vægtning af de tre fysiske hovedområder i automatiseringsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner fremgår af figur 2.4:



Figur 2.4: Vægtning af de tre fysiske hovedområder i automatiseringsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner opdelt i %

2.4.1 Generelt om automatiseringsfasen (14-17 år)

I automatiseringsfasen sker der en voldsom acceleration i den fysiske udvikling (puberteten), og forskellene mellem kønnene bliver mere markante. Der vil være tilfælde, hvor piger mod slutningen af automatiseringsfasen har afsluttet puberteten og stort set er fysisk færdigudviklede, mens der kan være andre tilfælde, hvor drenge stort set ikke er trådt ind i puberteten endnu. Dette stiller store krav til træneren, der må være ekstra opmærksom på at differentiere krav og træningsmetoder, så den fysiske træning tilpasses alle (læs mere om tegn på pubertet i kap. 1).

Den øgede frigivelse af kønshormoner gør, at spillerne naturligt opnår en øget muskeltilvækst. Dette opleves indledningsvis hos begge køn, men effekten aftager relativt hurtigt for piger, mens den fortsætter længere for drenge. Sammen med et bredere fysisk fundament og teknisk grundlag fra den tidligere træning (eller fra andre idrætsgrene) gør dette, at automatiseringsfasen er tidspunktet, hvor man kan påbegynde modstandstræning med vægte, og samtidig isolere den fysiske træning fra den almindelige basketballtræning. Samtidig er der efterhånden godt styr på Kroppens ABC, og vægtningen af Sportens ABC prioriteres derfor væsentlig højere end tidligere. I denne aldersgruppe er det fortsat vigtigt at supplere sin basketballtræning med en aktiv hverdag, fx ved deltagelse i andre idrætsgrene.

Obs

I puberteten, hvor specielt nogle drenge, oplever en meget kraftig vækstspurt, kan der være individuelle "problemområder". Dette er ikke unormalt, men kan med den rette bevægelighedstræning og særsilt fokus, afhjælpe problemerne og dermed nedsætte skadesrisikoen. Problemområder er typisk nedsat bevægelighed omkring hoftens rotorer (dybe balle-muskulatur) og baglårsmuskulaturen (haserne). Det kan også være nedsat bevægelighed omkring skuldermuskulaturen, som kan give problemer med skudarmen på længere sigt.

Vigtigst

Den fysiske træning bliver mere basketballspecifik (Sportens ABC) og modstandstræning med vægte introduceres. Det er nu også tid til at introducere konditionstræning af mere formel karakter, dvs. i form af løbetræning. Dermed kan den fysiske træning foregå isoleret i forhold til den normale basketballtræning.

2.4.2 De 3 fysiske hovedområder i automatiseringsfasen (14-17 år)

Styrke

Modstandstræning i form af vægte introduceres, forståelse for kroppen og styrketræning

I den tidlige del af *automatiseringsfasen* foregår styrketræningen fortsat med egen kropsvægt, i makkerøvelser og med lette redskaber (fx elastikker, pinde, lette vægtbolde) som belastning. Det kan fint foregå i forbindelse med

træning af grundlæggende færdigheder i opvarmningen, samt som mere specifik træning som afslutning på boldtræningen, fx som cirkeltræning. Mod slutningen af automatiseringsfasen kan hold, der har de grundlæggende forudsætninger, og det tekniske fundament på plads, godt begynde at arbejde med høje belastninger (tunge vægte).

Træningsdosering: Egen kropsvægt, 2-3 gange om ugen, 2 sæt á 15-20 repetitioner og max 12 øvelser. Intensitet: Moderat. Med lette redskaber justeres på antal gentagelser, så der udføres 10-15 repetitioner.

I løbet af automatiseringsfasen, er det tid til at introducere styrketræning med frie vægte. **Indlæring af korrekt løfte-teknik er målet med instruktionen, hvorfor belastningen skal være lav.**

Det primære formål er at forberede spillernes teknik og fysik på den mere belastende styrketræning, der venter dem. Øvelserne skal være basisøvelser, der hovedsageligt aktiverer de store muskelgrupper, som fx squat, lunges og dødløft. Derudover inkluderes skadesforebyggende øvelser, hvor specifikke muskelgrupper trænes. Det gælder specielt skuldrenes rotatorer, muskler omkring ankler og knæ, samt de dybereliggende stabiliserende mave-ryg-muskler.



Børn, der træner med lette redskaber, modstandstræning.

Anbefalede principper for opstart af styrketræning med vægte

Når styrketræning med frie vægte introduceres, skal disse overordnede retningslinjer følges:

- Primært fokus på den tekniske udførelse – dvs. træning af korrekt løfteteknik
- Træningen bør planlægges og særligt gennemføres (instrueres) af personer med kompetencer inden for styrketræning, så den korrekte løfteteknik indlæres
- Styrketræning bør højst fylde 20-50 % i forhold til andre træningsaktiviteter
- Gå langsomt frem og start med lille belastning, mange repetitioner (12-15) og få sæt (1-3), 2-3 dage om ugen. Husk hviledage imellem de enkelte styrketræningspas, jvf. superkompensationsprincippet
- Progression opnås ved gradvist at øge antallet af enten sæt, øvelser eller træningshyppighed

Brug **aldrig max** belastning i denne aldersgruppe, men lad spillerne træne 12-15 repetitioner og med fokus på teknik

Tilrettelæggelse af styrketræningsprogrammer

I forhold til at finde den rette belastning i de enkelte øvelser, er det med unge spillere hensigtsmæssigt at arbejde med at finde **8-10 RM**, hvorefter man via tabeller (se E-platform) kan regne sig frem til 1 RM.

I tilrettelæggelsen af styrketræningsprogrammer bruges RM-begrebet til angivelse af den relative belastning i de enkelte øvelser. RM står for 'repetition maximum', hvor 1 RM er den belastning, der netop kan udføres én gang og kun én gang, mens fx 5 RM er den belastning, der kan løftes 5 gange og kun 5 gange. Generelt anbefales det **ikke**, at man gennem styrketræning/testning rent praktisk finder 1 RM før spillerne er rutinerede i styrketræningen og ikke mindst mestrer teknikken i øvelserne.

Formelt og funktionelt øvelsesvalg

For at skabe en stor og veludviklet motorisk og fysisk base, bør træneren variere mellem formelle og funktionelle øvelser/bevægelser. En bevægelse eller øvelse kan være mere eller mindre formel eller funktionel i forhold til basketballspillet. En funktionel øvelse vil i høj grad være identisk med bevægelserne udført i kamp – det gælder fx alle spilrelaterede øvelser. En meget formel øvelse vil derimod kun have den bevægelse, der er fokus på til fælles med spillet, fx træne skudbevægelsen uden bold. Der er en gråzone mellem meget funktionelle aktiviteter og tekniske træningsøvelser. Hvornår en øvelse er formel eller funktionel er egentligt ikke vigtigt. Det afgørende er, at træneren er bevidst om formålet med øvelsesvalget og at det passer i forhold til målet med træningen.

Træning af det aerobe energisystem (se begrebsafklaring) bør overvejende have funktionel karakter, dvs. den bør varetages i den normale basketballtræning og foregå med bold, men kan i denne aldersgruppe også så småt udføres mere formelt, dvs. som decideret løbetræning. Dette kan være aktuelt, hvis træningstiden i hallen er begrænset eller som et træningssupplement, dog skal man huske på, at det for en del børn ikke er en særlig motiverende træningsform.

Intensitet, arbejdstid og pausetid er afgørende elementer for at tilrettelægge konditionstræning og til at sikre, at udbyttet bliver højt. Nedenstående tabeller giver et overblik over de anbefalede og optimale forhold mellem intensiteten (angivet som pulsfrekvensen), arbejdstiden og pausetiden.

Lange intervaller	Pulsfrekvens (% af maksimal pulsfrekvens)	
	80-90%	90-100%
Forhold mellem arbejdstid/pausetid ved aerob højintensitetstræning (lange intervaller)	2 m / 40 s	2 m / 1 m
	3 m / 1 m	3 m / 3 m
	6 m / 2 m	6 m / 4 m

Tabel 2.1: Lange intervaller

Note til tabel 2.1: Eksempler på forholdet mellem arbejdstid og pausetid ved aerob høj-intensitetstræning med lange intervaller. I den lave del af primærområdet for aerob høj-intensitetstræning er forholdet større (ca. 3:1), men pausen ved en given arbejdstid er længere ved træning i den høje del af primærområdet (ca. 2:1). Forholdet er afhængigt af idrætsudøverens træningstilstand. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause ofte kunne nedsættes i forhold til værdierne i tabellen, idet spillerne på grund af variationer i spillet, ikke konstant arbejder med tilstrækkeligt høj intensitet.

Træningsdosering med frie vægte: 2 gange om ugen, 2-3 sæt, 10-15 repetitioner og max 12 øvelser. Intensitet: Moderat. Belastningen justeres ca. 1 år efter toppen af vækstspurten til 3 sæt og 8-12 repetitioner.

Kondition

Basketballøvelser med udholdenhed som fokus, intro til formel løbetræning

Spillernes fysiske udvikling i puberteten gør, at centrale (hjerne, lunger) og perifere (muskler) organer vokser og udvikles, og således kan respondere på en mere målrettet træning. Dette giver en effekt på både den aerobe og den anaerobe energifrigivelse, og har dermed betydning for intensiteten og udholdenheden. Det giver derfor mening, at man som træner nu retter noget af fokus på træning af disse parametre.

Korte intervaller	Pulsfrekvens (% af maksimal pulsfrekvens)	
	80-90%	90-100%
Forhold mellem arbejdstid/pausedid ved aerob højintensitetstræning (lange intervaller)	20 s / 10 s	20 s / 15 s
	45 s / 15 s	45 s / 25 s
	90 s / 30 s	90 s / 45 s
	120 s / 40 s	120 s / 60 s

Tabel 2.2: Korte intervaller

Note til tabel 2.2: Eksempler på forholdet mellem arbejdstid og pausedid ved aerob høj-intensitetstræning med korte intervaller. I den lave del af primærområdet for aerob høj-intensitetstræning er forholdet større (ca. 3:1), men pausen ved en given arbejdstid er længere ved træning i den høje del af primærområdet (ca. 2:1). Forholdet er afhængigt af idrætsudøverens træningstilstand. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause ofte kunne nedsættes i forholdet til værdierne i tabellen, idet spillerne på grund af variationer i spillet, ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

Pulsfrekvensen er det mest almindelige redskab til styring af intensiteten. Optimalt kræver det en pulsmåler (ur + bælte), men pulsen kan også godt måles manuelt (fx ved hals eller håndled). I praksis vil en træner ofte have en god fornemmelse for, hvornår spillerne arbejder ved en given intensitet, men da det er meget individuelt, hvad spillerne kan udholde, kan det være svært at kontrollere, at spillerne holder den intenderede intensitet. Har man ikke pulsmåling til sin rådighed anbefales det, at man italesætter belastningsgraden i træningen med spillerne og værner dem til at afkode kroppens signaler, når den bliver presset. Her kan det være godt at benytte den skala, der hedder Borg-skalaen (se tabel 2.3).

Borg-skalaen er en subjektiv skala til at bedømme anstrengelsesniveauet, fx under løb, og fungerer på den måde, at man spørger udøveren efterfølgende eller undervejs, hvor anstrengende udøvelsen føles.

Begge ovenstående tabeller omhandler aerob højintensitets-træning, som har vist sig at være yderst effektiv i forhold til at forbedre den aerobe energiomsætning. Fordelen ved at arbejde intervalbaseret er, at den samlede arbejdstid ved høje intensiteter kan øges, uden at intensiteten sænkes nævneværdigt. De korte og mere intense intervaller har yderligere den fordel, at det rent fysiologisk minder om den form for belastning, som kroppen udsættes for i basketballspillet.

Det er ikke nødvendigt, at pausetiden er total hvile for spillerne. Det giver god mening, at spillerne laver aktiv restitution, dvs. bevæger sig rundt med lav intensitet (gå eller luntetempo), da det medvirker til at "vaske" affaldsstofferne ud af de belastede muskelgrupper. Pausetiden kan også bruges teknisk konstruktivt ved at skyde på kurven ved en lav intensitet (fx straffekast).

I denne aldersgruppe udføres der ikke målrettet anaerob træning, dertil er træningseffekten for lille. Men den foregår dog løbende i den almindelige basketball-træning, hvorved spillerne også tilvænnes denne træningsform. Det kan være i forbindelse med den normale tekniktræning,

fx fangelege eller kamplignende situationer, hvor intensiteten er meget høj. Desuden vil styrketræning ligeledes være med til at understøtte udviklingen af de anaerobe energiprocesser.

Borgtrin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let. Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarming/ nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen. Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet. Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse. Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Tabel 2.3: Borg-skalaen

Basketball-atletiske færdigheder

Dynamisk fleksibilitet, statisk udspænding, begyndende springtræning

Der skal fortsat indgå elementer af basistræning (Kroppens ABC). Dette kan bl.a. gøres ved at afsætte tid i starten af træningen (og som en del af kampopvarmningen) til at lave et dynamisk fleksibilitetsprogram (korte strækøvelser i bevægelse). Et godt dynamisk fleksibilitetsprogram tager ikke mere end 5-7 minutter, og sørger for, at spillerne bevæger sig langsomt og kontrolleret ud i yderstillinger, så led og muskler varmes op. Sørg for at programmet ind i mellem varieres, så det ikke bliver for kedeligt, ligesom det kan være udbytterigt at uddanne spillerne selv til at tage ansvar for at igangsætte og udføre programmet.

Et andet element i træningen af Kroppens ABC, som spillerne er klar til at tage fat på nu, er den statiske udspænding. Her handler det om at holde et stræk i en muskelgruppe i en udfordrende, men dog udholdelig position i 20-30 sek. Der findes mange holdninger til statisk udspænding, men den generelle opfattelse er, hvis det udføres korrekt og regelmæssigt, er det medvirkende til at øge den generelle fleksibilitet. Statisk udspænding kan udføres efter den indledende opvarmning eller efter et træningspas. Dog skal man være opmærksom på, at der også er undersøgelser, der har påvist en nedsat hoppehøjde kort efter udspændingen, hvilket kan tale for at gøre det mod slutningen af træningen.



Statisk udspænding

I forhold til hurtighed og spring, så er det i automatiseringsfasen, at man mere målrettet introducerer spændstighedstræning.

Spændstighed

Et spring, en acceleration og andre kraftfulde bevægelser indledes med en kort forspændingsfase. Ved indledningsvis at strække den/de muskler, der efterfølgende skal levere kraften til bevægelsen, opnår man en stærkt forøget muskelkraft. Dette kan man nemt få en fornemmelse af, hvis man laver et samlet afsæt først fra strakte ben, dernæst fra en udgangsposition med bøjede ben og slutteligt, hvor man i en bevægelse først bøjer benene og efterfølgende sætter af.

Evnen til hurtigt at skabe denne forspænding benævnes spændstighed.

En god og meget brugt måde at træne spændstighedstræning på, er ved at slette. Her opnår man den gavnlige fjedrende bevægelse i forspændingen, og samtidig træner det også koordinationsevnen. Ved at variere tempo og udføre enkelthop/dobbelthop kan man styre intensiteten. En vigtig pointe er at være opmærksom på, at eksplosive afsæt, accelerationer og landinger er meget belastende aktiviteter, der potentielt kan udløse overbelastningsskader som springerknæ, Osgood Schlatter og skinnensbetændelse. Som tidligere nævnt er det altid bedre at forebygge end at behandle, så derfor skal man gradvist bygge spillernes fysik op til at kunne holde til denne træningsform. Selv med god forberedelse handler det om at undgå voldsomme ændringer i træningsmængde og intensitet, og at de belastende træningsformer ikke overlapper hinanden. Det er for eksempel ikke hensigtsmæssigt at lave en masse springtræning i forlængelse af hård konditionstræning (se mere i kap. 8 om træningsplanlægning). Det er desuden essentielt med en høj grad af variation i øvelserne samt maksimalt fokus på korrekt udførelse, herunder generel krops- og ledstabilitet.

I agility-træningen vil man i *automatiseringsfasen* gøre det mere idrætsspecifikt (Sportens ABC). Det handler dermed om, at bevægelser og øvelser bliver meget funktionelle og så spilrelaterede som muligt. Dermed læner agility-delen sig meget op ad tekniktræningen, da det så vidt muligt skal foregå med bold. Uanset øvelsesvalg stræbes der hele tiden efter at udføre teknikkerne så hurtigt og kraftfuldt som muligt, dvs. højst mulig intensitet. Spillerne skal lære at gå lige til tempo-teknikgrænsen (se faktaboks om tempo-teknikgrænsen nedenfor).

Man kan fx bruge en koordinationsstige i ballhandling- eller afleveringsøvelser, hvorved kompleksiteten øges markant, og på den måde indføres en grad af uforudsigelighed, der tvinger spillerne til at reagere.



Eksempel på fysisk træning med brug af koordinationsstige

Tempo-teknik grænsen

Tempo-teknik grænsen er forholdet mellem tempoet, som teknikken udføres med og kvaliteten af den tekniske udførelse. At kunne udføre en bevægelse eller lykkes med en aktion (fx en finte) i basketball med højest mulige hastighed er ofte forskellen på succes og fiasko.

Hvis tempoet bliver for højt i forhold til den tekniske formåen, kompenseres der med uhensigtsmæssige og ineffektive bevægelser og deraf indlæring af uhensigtsmæssig teknik og større skadesrisiko. Bliver tempoet for lavt, bliver effekten af træningen betydeligt reduceret. En god indlæringsmåde er først at udføre øvelsen i lavt tempo og med sikkerhed for, at det er den korrekte teknik. Dernæst skrues op for tempoet, så grænsen mellem tempo og teknik udfordres. Hvis teknikken derefter svigter, så træder man igen et skridt tilbage, hvor tempoet sænkes og teknikken er hovedfokus.

Træningsdosering af den fysiske træning i automatiseringsfasen

En passende træningsmængde, af den samlede fysiske træning i automatiseringsfasen, vil være 2-4 gange om ugen. I starten af fasen kan den fysiske træning fortsat være integreret i den normale basketballtræning, men efterhånden som spillerne bliver ældre bliver det nødvendigt med særskilte træningspas med et fysisk fokus.

Skader

Skader er desværre uundgåeligt i kontaktsport og derfor noget, man som træner bliver nødt til at forholde sig til. Som tidligere nævnt er det bedre at forebygge end behandle, hvilket er en af de primære grunde til at dette fysiske kapitel vægtes så tungt. Fysisk "uddannelse" af spillerne er det bedste våben mod skader!

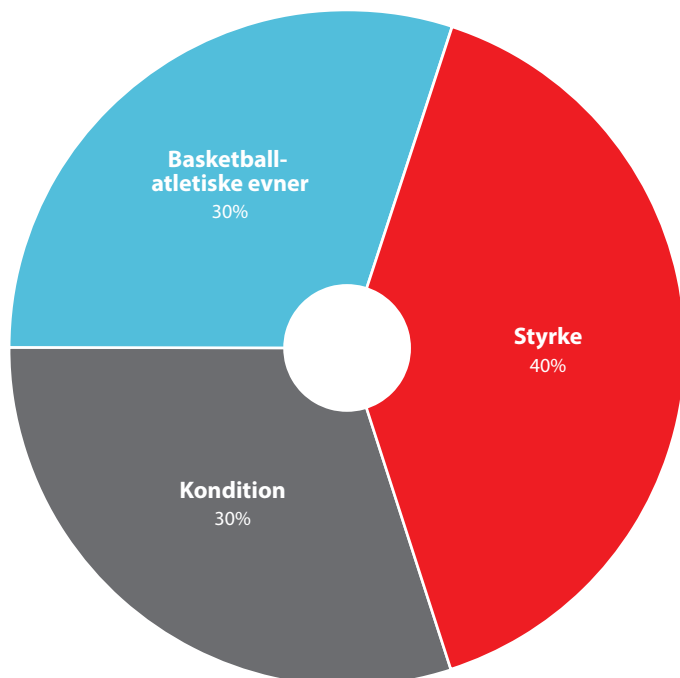
Men når skaden er sket, så er det selvfølgelig vigtigt først at få diagnosticeret skaden, vurderet dens omfang og efterfølgende lave en plan for genoptræning og spillerens comeback på holdet. Ved større skader er det en fordel at konsultere en fysioterapeut med erfaring inden for idrætsskader, så spilleren kan blive behandlet af en ekspert på området, og man sammen kan aftale et behandlings-/genoptræningsforløb. Det er desværre et tilbageværende problem med spillere, der for hurtigt returnerer til den normale træning og spiller kampe tidligere end hvad der er hensigtsmæssigt.

Selv sagt betyder dette øget risiko for tilbagefald og forværring af skaden. Det er dog ikke altid lige let at være træner i denne situation, da spillerne ofte ikke selv er i stand til at vurdere om skaden er tilstrækkelig helet og måske selv presser på for at komme i kamp alt for tidligt i forløbet. DBBF anbefaler her, at man som tommelfingerregel skal gange skadesvarigheden med 3 før, at spilleren igen er oppe på fuld træningsmængde. Dvs. har du en skade af en måneds varighed, må du forvente, at der går tre måneder før, at du er oppe på fuld træningsmængde igen.

Husk: Hav altid kompressionsbind med i tasken til at kunne lave kompression på en forstuvet ankel

2.5 OVERGANGSFASEN (14-17 ÅR) + ELITEFASEN (22+ ÅR)

Vægtning af Kroppens ABC/Sportens ABC (90/10).
Vægtning af de tre fysiske hovedområder i overgangsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner fremgår af figur 2.5:



Figur 2.5: Vægtning af de tre fysiske hovedområder i overgangsfasen – styrke, kondition og basketball-atletiske evner opdelt i %

2.5.1 Generelt om overgangsfasen (18-21 år) og elitefasen (22 år+)

De to faser behandles i dette fysiske kapitel samlet, da der er meget lidt forskel på indhold og prioritering af de forskellige elementer i de to faser. Spillerne er igennem puberteten, kroppen undergår ikke særlig stor forvandling længere, og det handler primært om den sidste fysiske forberedelse til at spille seniorbasketball. For spilleren og for holdet flyttes fokus efter puberteten mere og mere mod konkurrencesituationen og det at lære at vinde kampe. Det er dog vigtigt at huske på, at det fortsat er en procesorienteret udvikling med et langsigtet mål for øje, da spillerne stadig er unge og kropskompositionen derfor stadig ændrer sig. Den naturlige modning og arbejdet med de fysiske og mentale parametre op gennem puberteten, åbner nye muligheder i træning og kamp, for at spillerne kan udnytte sine tekniske og taktiske færdigheder.

Målet med træningen i denne periode er at tage det næste skridt frem mod at træne for at vinde, og er i det hele taget den sidste fysiske forberedelse frem mod en seniorkarriere. Det betyder fortsat fokus på at øge den samlede belastning af de fysiske parametre, øge kompleksiteten, samt have ekstra opmærksomhed på den skadesforebyggende træning. Spillernes kroppe skal 'gøres klar' til at kunne holde til flere, længere og hårdere træningspas, og kaldes derfor præstationsfremmende træning.

Tip

Vær opmærksom på at spillere, der starter sent i sporten, ikke nødvendigvis har det samme fysiske fundament, som de spillere, der har været med siden de tidlige ungdomsår. Det kan derfor være nødvendigt at give disse spillere ekstra opmærksomhed omkring deres fysiske udvikling, så de kan komme på niveau med deres holdkammerater og ikke risikerer hurtigt at blive skadede.

Det er vigtigt, at træningsmængden op gennem de forskellige faser er støt stigende og ikke øges markant i mængde og intensitet over en kort periode, da det ofte vil resultere i overbelastningsskader. Dette gælder også i sæsonopstartsperioder, hvor det ikke er hensigtsmæssigt at kaste sig ud i hård styrketræning eller belastende løbe- eller springtræning, efter en periode med et markant lavere aktivitetsniveau pga. sommerpausen. Progression bør være langsomt stigende og på et niveau, hvor spillerne hele tiden kan holde til den øgede belastning (se *principper for sæson- og træningsplanlægning, kap. 8*).

Mange af de fysiske parametre trænes i den normale basketball-træning, særligt den aerobe og den anaerobe træning. Dette kan evt. suppleres med aerob og anaerob træning uden for banen i opbygningsfasen, eller på andre tidspunkter af sæsonen, hvor det er hensigtsmæssigt at "booste" disse parametre (se *træningsplanlægning, kap. 8*).

Den varierende og udviklende tekniske og fysiske træning op gennem ungdomsårene begynder nu for alvor at give udbytte på basketballbanen, hvor spillerne vil opleve en øget hurtighed og styrke. I perioden efter puberteten er det vigtigt, at der er en tydelig kobling mellem den formelle træning, som meget af styrketræningen og bevægelighedstræningen repræsenterer, med de funktionelle træningselementer, som teknisk og basketballspecifik fysisk træning. Eksplosiv styrketræning påbegyndes og trænes i direkte sammenhæng med hurtighed, spændstighed og power, og i sammenhæng med den basketballspecifikke fysiske træning i relation til teknik, hastighed og kraftudvikling.

Sammenhæng mellem de fysiske parametre

- Der er en tydelig kobling imellem spillernes teknik, muskelstyrke, hurtighed, spændstighed, power og basketballspecifikke fysiske parametre, da det at være stærk kræver træning af muskler og koordination/teknik
- at være spændstig kræver både stor muskelstyrke, eksplosivitet og god koordination/teknik
- at være hurtig og springstærk på en basketballbane kræver stor styrke, spændstighed, power samt god koordination og teknik

Jævnfør tempo-teknik grænsen, er korrekt udførelse helt afgørende. Er det ikke tilfældet, er de sportslige præstationer dårligere og skadesrisikoen større.

Den øgede træningsmængde og intensitet koblet med en større vekslen mellem formel og funktionel træning, som varierer i forhold til tidspunktet på sæsonen, nødvendiggør en grundig sæsonplanlægning (se kap. 8). Den gode og varierede træning bør uanset niveau bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion og fastholdelse i sporten.

I perioden efter puberteten kan fokus på styrketræningen øges endnu mere, og den skal være en fast del af det ugentlige træningsprogram. Den skal involvere frie vægte, da denne form for træning har stor betydning i relation til præstationsoptimering og skadesforebyggelse. Med skadesforebyggende træning, specielt på de kroniske skader (fx springerknæ, Osgood Schlatter, skulderproblemer), der kan forekomme ved den relativt ensidige træning og høje belastning, som meget eliteidræt kræver for at spillere kan begå sig internationalt. Mange skader viser sig desværre først senere og efter flere års uhensigtsmæssig træning, hvis spilleren ikke i tide sørger for, at kroppen bygges harmonisk op. En harmonisk fysisk forberedelse betyder, at forsiden (fx bryst og mave) og bagsiden (fx øvre og nedre ryg) trænes i nogenlunde samme omfang. I denne periode introduceres nye træningsformer til at sikre spillernes bevægelighed, fx ballistiske (hurtige eksplosive bevægelser som spring og kast) makkerstræk og PNF (propriosceptiv neuromuskulær fascilitering) stræk³⁰.

Den aerobe træning er meget målrettet, og har i denne periode en god effekt på spillerens kondition, hvorfor den skal vægtes som en vigtig del af træningen. Langt det meste af den aerobe træning bør foregå i den normale basketballtræning og kan understøttes ved at lave enkelte justeringer (krav) til spilsituationen. I perioder, hvor konditionstræning har særskilt fokus, kan øvelser designes hertil, og/eller formel aerob træning (løb, cykling, svømning, roning) kan inddrages i træningsplanen.

Vigtigst

Det øgede fokus på resultater betyder, at træningsmængde, intensitet og kompleksitet stiger. Den målrettede fysiske træning bør tidsmæssigt fylde næsten lige så meget som den almindelige basketballtræning. Det er vigtigt også at prioritere den skadesforebyggende del af den fysiske træning.

2.5.2 De 3 fysiske hovedområder i overgangsfasen (18-21 år) og elitefasen (22 år+)

Styrke

Progressiv overload, variation/periodisering

Styrketræningen er gået fra at være meget basis- og teknikorienteret i de yngre aldersgrupper til efter puberteten at have et udvidet fokus, idet bl.a. maximal styrke og muskelopbygning fylder mere. Det er fortsat vigtigt at skabe et bredt fundament og bibeholde den skadesforebyggende dimension.

Overordnet anvendes frie vægte, og så vidt muligt, helkropsøvelser i relation til præstationsoptimering. Til genoptræning og skadesforebyggende træning benyttes egen kropsvægt, lette redskaber eller maskiner, hvilket gør det muligt at træne specifikke muskelgrupper. Vigtigst er her skuldrenes rotatormuskler, samt de stabiliserende muskler omkring ankler, knæ, hofte og rygsøjle. Styrketræningsprogrammet skal desuden indeholde en ligelig fordeling mellem øvelser, som træner kroppens forside og bagside, særligt mave/ryg, bryst/øvre ryg, samt lårets forside/bagside.

Mange spillere lader sig "lokke" af at træne for meget overkrop i forhold til kropsstamme og ben, da det er her de hurtigt vil opleve synlig fremgang i muskeltilvækst. DBBF anbefaler, at man anvender huskereglene, at for hver øvelse, der træner muskler i overkroppen (fx arme, bryst), skal der være to øvelser for ben, kropsstamme eller helkropsøvelser (fx squat).

Styrketræning (fra Team Danmark)

For at få et optimalt udbytte af styrketræningen er det vigtigt at tage højde for træningserfaring og niveau. Dette kan gøres ved at undersøge spillernes træningshistorik (hvor mange år har de trænet styrketræning) og ved selv at observere spillernes tekniske styrketræningsniveau. For at kvalificere dette yderligere kan man styrketeste spillerne, når bare man tager højde for et højt sikkerhedsniveau. Resultatet bliver, at der kan være meget store individuelle forskelle på spillernes erfaring og niveau, hvilket er nødvendigt at tage højde for, når styrkeprogrammer skal planlægges.

Andre faktorer, som er nødvendigt at gøre sig overvejelser omkring: Hvad ønsker man at opnå med styrketræningen? Hvor lang tid har man? Hvor mange gange om ugen kan man styrketræne?

Antal pas styrketræning	Udbytte
1 x pr. uge	Vedligeholder
2 x pr. uge	Vedligeholder/øger
> 2 x pr. uge	Øger

Det anbefales at periodisere træningen i forhold til spillerens og holdets udviklings- og sæsonmål (se træningsplanlægning kap 8). Spillerens mål for indsatsområder afgør om styrketræningens fokus fx skal være større maksimal styrke, muskelopbygning (hypertrofi) eller større eksplosiv styrke. Ofte vil det være en kombination heraf, eller det vil variere hen over de forskellige perioder i sæsonen. Det er vigtigt, at spillerne i disse faser lærer om kroppens respons på styrketræningen, tilvænner sig træningsformerne og samler erfaringer i forhold til, hvordan den fysiske træning bedst kan planlægges, hvad angår periodi-

30 PNF propriosceptiv neuromuskulær fascilitering – se DIF, Bevægelighedstræning

sering og formtopning. Nedenstående tabel præsenterer vigtige fakta omkring de forskellige styrketræningsformer. Det anbefales at periodisere træningen i forhold til spillers og holdets udviklings- og sæsonmål (se *træningsplanlægning* kap 8). Spillerens mål for indsatsområder afgør om styrketræningens fokus fx skal være større maximal styrke, muskelopbygning (hypertrofi) eller større eksplosiv styrke. Ofte vil det være en kombination heraf, eller det vil variere hen over de forskellige perioder i sæsonen. Det er vigtigt, at spillerne i disse faser lærer om kroppens respons på styrketræningen, tilvænner sig træningsformerne og samler erfaringer i forhold til, hvordan den fysiske træning bedst kan planlægges, hvad angår periodisering og formtopning. Nedenstående tabel præsenterer vigtige fakta omkring de forskellige styrketræningsformer.

Kroppen har en evne til at vænne sig til de belastninger man udsætter den for. Det betyder, at hvis man skal blive ved med at opleve fremgang over en længere periode, så er man nødt til at ændre på kravene og presse kroppen mere. Begrebet progressiv overload bruges om netop denne træningsform, hvor man gradvist øger kravene til kroppen mere og mere.

Man kan lave progressiv overload ved at:

- Øge belastningen/intensiteten
- Øge hastigheden, øvelsen udføres med intentionel hastighed
- Ændre længden af pauserne
- Øge træningsvolumen

Tip

Hvis man som træner overtager et hold eller modtager nye spillere i denne aldersgruppe, som ikke tidligere har styrketrænet, så anbefales en periode på 6-12 måneders træning med fokus på korrekt løfteteknik og opnåelse af grundlæggende styrke, inden de andre styrketræningsformer påbegyndes. Se træningsanbefalinger for aldersgruppen i 'Puberteten'.

	Maksimal styrke	Muskelopbygning	Power/eksplosiv styrke
Mål	Større maksimal styrke	Større muskelmasse og maksimal styrke	Øget eksplosiv styrke (vedligeholde maksimal styrke)
Frekvens/antal pas pr. uge	2-3 x helkropstræning	1-3 helkropstræning 3-5 splittræning Evt. kombineret	2-3 x specifikt område
Øvelser pr. muskelgruppe	1-4	2-5	1-3
Sæt	3-6	3-5	3-6
Reps	1-6	6-12	4-10
Belastning (% af 1 RM)	> 80 %	70-85 %	30-50 %
Tempo	Hurtig koncentrisk og kontrolleret excentrisk	Langsomt excentrisk	Maksimalt koncentrisk og hurtigt kontrolleret excentrisk
Til udmattelse	Nej, der stoppes en gentagelse før	Ja	Nej, der stoppes når man ikke kan generere maksimal kraft længere
Pause	> 3 min.	1-2 min.	> 2 min.
Volumen	Moderat	Stor	Lavt/moderat
Anvendes typisk i følgende periode		Off season, pre og post season	I lavbelastnings-perioder

Tabel 2.4: Forskellige styrketræningsformer, der er effektive i basketball

Kondition

Løbetræning (interval + kontinuerligt)

Det primære fokus for den aerobe træning er forbedring af den aerobe effekt (maximale iltoptagelse), og i lidt mindre grad den aerobe kapacitet (udholdenheden). Træningen foregår primært som funktionel træning i forbindelse med den normale basketballtræning, dvs. i tekniktræningen og kamplignende øvelser. Den funktionelle træning udføres som aerob høj-intensitetstræning, primært med korte intervaller (arbejde: 10-120 sek., pausen varierer fra 1:1 til 1:3 af arbejdsperioden). Som altid er det vigtigt, at øvelserne udføres med korrekt teknik, jvf. tempo-teknik-grænsen.

I perioder med formtopning udføres den formelle aerobe træning i mindre grad og gerne som korte intervaller, helst løbetræning. I grundtræningsperioden vil der i højere grad kunne inddrages andre aerobe træningsdiscipliner som cykling, svømning og roning. Fordelen ved andre aerobe træningsmetoder er, at man kan udføre hårde træningspas uden at det fx er specielt belastende for knæ og ankler.

Den anaerobe træning deles op i træning af den anaerobe effekt og den anaerobe kapacitet (se begrebsafklaring), og bliver dermed mere struktureret, og foregår i større omfang end tidligere. Den udføres primært som funktionel træning og kombineres med tekniktræning eller mere kamprelaterede øvelser. Det er afgørende, at træningsintensiteten i den anaerobe træning er højere og pauserne længere end ved den aerobe træning (se tabel 2.4).

Hvis intensiteten pga. spillet ikke kan holdes høj nok, skal pauselængderne gøres betydeligt kortere for at fastholde den anaerobe træningsform.

Den anaerobe træningsform er meget belastende og meget udtrættende, og det er derfor vigtigt at placere denne træningsform sidst i et træningspas, da spillerne efterfølgende ofte vil være for trætte til at gennemføre yderligere træning med tilfredsstillende kvalitet. Det anbefales at lave restitutionsaktiviteter lige efter den anaerobe træning for at nedsætte restitutionstiden, så spillerne kan være friske til næste træningspas.

De tre faktorer arbejdstid, intensitet og pauselængde afgør om der trænes anaerob effekt (produktionstræning, se begrebsafklaring) eller anaerob kapacitet (tolerancetræning, se begrebsafklaring), jævnfør tabel 2.4. Det er dog vigtigt at understrege, at de to træningsformer overlapper hinanden i forhold til formål og intensitet. I basketball er begge de to anaerobe arbejdsformer vigtige for præstationen i det færdige spil, da den anaerobe effekt er i spil i de maximale energiudladninger i fx spring i forbindelse med rebound eller hopskud, mens den anaerobe kapacitet handler om evnen til at kunne gøre det flere gange i træk.

Den anaerobe effekt i basketball kommer til udtryk i evnen til at springe højt, accelerere kraftigt og foretage hurtige retningsskift. Desuden er der også en komponent i den direkte fysiske kontakt fx i positionskamp i posten.

Testning af kondition

Hvis man som træner gerne vil have en status på spillernes aerobe effekt og kapacitet (kondition), så er det en god ide at lade dem gennemføre en yoyo-test (www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traning/yo-yo-s-testene-s-paa-s-cd). Der findes forskellige varianter, afhængig af krav til den enkelte idrætsgren. Til basketball passer IR1 og IR2-varianterne bedst, da der er indsat en kort pause mellem hvert løbeinterval, hvilket betyder højere løbehastigheder. IR 1 bør overvejende bruges i automatiseringsfasen, men kan også bruges i Overgangs- og Elitefasen. IR 2 er kun relevant for sidstnævnte gruppe. Tidligere end automatiseringsfasen bør man ikke teste spillerne.

NB: Vær opmærksom på, at testen kun er et evalueringsredskab, der ikke bør tillægges afgørende betydning, men kan bruges til at sammenligne spillere før/efter træningsperioder med specielle fokus. Brugt rigtigt, kan testning af denne art være et godt motivationsredskab, men husk, at spillerne lærer at spille basketball i basketballtræningen. 2-3 gange testning i løbet af en sæson bør være rigeligt.

Træningsområde		Arbejde	Pause	Arbejdsintensitet	Antal gentagelser
Hurtighedstræning		2-10 sek.	> 10 gang arbejds varighed	100 %	2-10
Hurtigheds-udholdenstræning	Produktion	5-40 sek.	> 10 gang arbejds varighed	60-100 %	2-12
	Tolerance	5-120 sek.	> 10 gang arbejds varighed	30-100 %	2-20

Tabel 2.5: Skema for anaerob træning

Note til tabel 2.5: Principperne for anaerob træning. Arbejdsintensiteten er udtrykt i procent af den maksimale arbejdsintensitet. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause kunne nedsættes i forhold til værdierne i tabellen (uden bold), idet spillerne, på grund af naturlige variationer i spillet, ofte ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

Når den anaerobe effekt trænes, så skal intensiteten være omkring kampintensitet og arbejdets varighed skal være mellem 2-120 sek. Pausen er minimum lige så lang som arbejdet, og gerne endnu længere, specielt ved de meget korte og meget intense arbejdsintervaller, skal pausen være over 10 gange længere end arbejdsperioden.

Den anaerobe kapacitet i basketball udtrykker evnen til at udføre højintense arbejdssekvenser flere gange i træk, fx et drive mod kurven, efterfulgt af et hopskud, et tilbageløb i sprint og et hop efter en forsvarsrebound. Der er her tale om 4 arbejdssekvenser, der i en kampsituation vil være af maximal intensitet og som, hvis den anaerobe kapacitet ikke trænes, hurtigt vil medføre udmatning og nedsat præstationsevne.

Når den anaerobe kapacitet trænes, så skal intensiteten være lige så høj som i kamp og gerne højere, hvis muligt. Dette hænger dog også sammen med varigheden af aktiviteten, da intensiteten nødvendigvis falder ved længerevarende arbejdsperioder. Der bør typisk fokuseres på bevægelser og arbejdsperioder, der ligner den normale kampsituation. Arbejdet kan for eksempel bestå af gentagelser af samme aktivitet, fx hoppeserier eller mange hopskud i træk. Pauseperioderne er 1-6 gange arbejdets varighed, men kan sættes ned, hvis intensiteten ikke hele tiden kan holdes højt pga. øvelsens struktur.

Basketball-atletiske færdigheder

Høj intensitet og kompleksitet

På daglig basis arbejdes med at vedligeholde en normal bevægelighed. For basketballspillere er det specielt vigtigt med ekstra fokus på ankelled, knæled, hoftelod og skulder. Bevægelighedstræningen foregår hovedsageligt som dynamiske øvelser i opvarmningen, samt som statisk udstrækning efter træning og kamp.

Andre former for bevægelighedstræning inddrages i den normale træning, fx makkerstræk, ballistiske øvelser og PNF-metoden (se ordbog). Spillere, der er hårdt belastede på grund af stor træningsmængde, bør have et særskilt fokus på udspændingsprogrammer i forhold til individuelle problemer, og udføre dette 2-3 gange om ugen.

I forhold til hurtighed, spring og agility handler det om, at gøre intensiteten og kompleksitet så høj som muligt, der skal dog fortsat tages højde for skadesrisiko og tempo-teknik-grænsen. Det kan være gavnligt i kortere perioder (hvor træningsintensiteten ikke er høj), at have et særskilt fokus på springtræning, nu hvor spillernes fysiske er udviklet nok til, at man kan lave mere krævende former for springtræning (fx hoppe ned fra boks efterfulgt af acceleration eller spring).

Ved at integrere de fysiske fokusområder i tekniktræningen, trænes specifikke bevægelsesmønstre, eller der udføres udvalgte bevægelser med maximal intensitet (hurtighedstræning, se tabel 5), når en bestemt situation opstår. Den tekniske sværhedsgrad, herunder brug af finter, skal være stigende gennem de to aldersfaser, ligesom de taktiske valgmuligheder skal gå fra få til flere. For at øge belastningen, uden at nedsætte bevægefriheden, kan

vægtveste og elastikker bruges som belastning. Uanset valg af øvelser, skal det altid tilstræbes at udføre teknikken korrekt og så hurtigt og kraftfuldt som muligt. Også her er det vigtigt, hele tiden at gå lige til tempo-teknik-grænsen.

Hastighedstræning			
Intensitet (% af maksimal intensitet)	Arbejde (sek.)	Pause (sek.)	Antal gentagelser
100	2-5	> 50	5-15
100	5-10	> 100	2-10

Tabel 2.6: Træningsdosering

Note til tabel 2.6: Eksempler på arbejdsintensiteter, arbejdstider, varighed af pauser og antal af gentagelser inden for hurtighedstræning

Træningsdosering af den fysiske træning i overgangsfasen og elitefasen

DBBF anbefaler, at den fysiske træning udføres mindst 3-4 gange ugentligt (1 – 1,5 times varighed). I perioder, hvor den fysiske træning har ekstra fokus (fx pre-season) kan flere fysiske træningspas prioriteres.

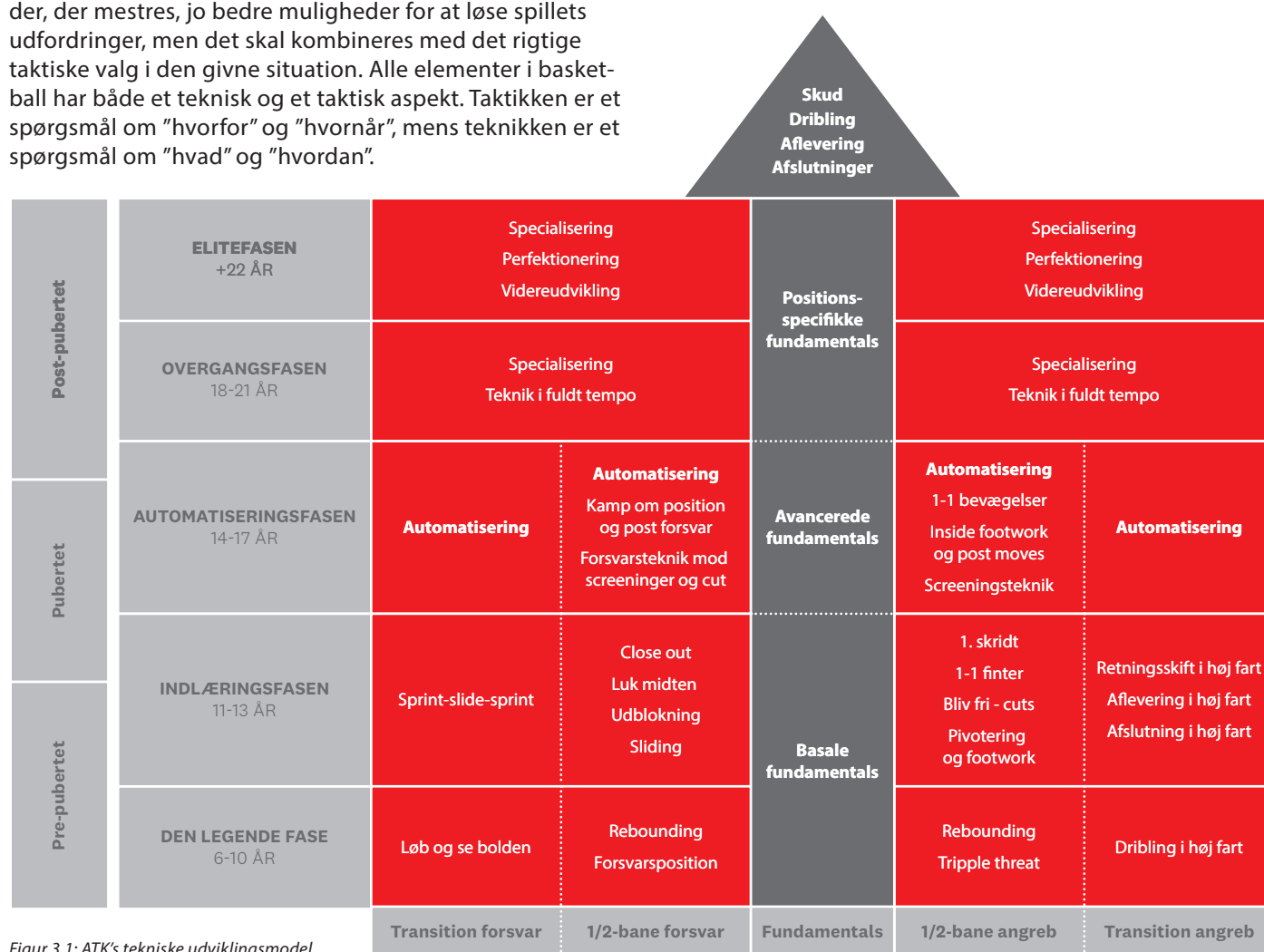
KAPITEL 3

Teknisk træning

3.1 ATK'S TEKNISKE UDVIKLINGSMODEL

Tekniske færdigheder handler om at mestre bevægelser. Både med og uden bolden. Jo flere tekniske færdigheder, der mestres, jo bedre muligheder for at løse spillets udfordringer, men det skal kombineres med det rigtige taktiske valg i den givne situation. Alle elementer i basketball har både et teknisk og et taktisk aspekt. Taktikken er et spørgsmål om "hvorfor" og "hvornår", mens teknikken er et spørgsmål om "hvad" og "hvordan".

Dette kapitel er stærkt inspireret af den serbiske basketball-professor Nenad Trunic³¹ og hans FECC-forelæsning 'Long and Short Term Player's Development Plan'³². ATK's tekniske udviklingsmodel, fig.3.1, giver klare anbefalinger til, hvornår hvilke temaer bør introduceres og i hvilken rækkefølge.



Figur 3.1: ATK's tekniske udviklingsmodel

- Modellen angiver hvornår i progressionen et tema bør **introduceres**. Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase når alle temaer mestres
- Men gå gerne videre, hvis dit hold er klar til temaer fra næste fase
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder

31 Nenad Trunic (Serbien) er anerkendt for sin strukturerede og metodiske tilgang og er en del af det eksklusive ekspertpanel i FIBA's FECC-træneruddannelse. Foruden sin teoretiske baggrund er han en dygtig praktiker der bl.a. har trænet serbiske U-landshold og har været hovedansvarlig for det serbiske U-lands-holdsprogram.

32 Bratislava 2017 – "Long and Short Term Player's Development Plan".

Modellen er opdelt i fem søjler. De fire spilfaser samt fundamentals som den centrale søjle. En typisk fejl er kun at træne forsvar og angreb isoleret på halv bane. Basketball er et helbanespil, hvor omstillingerne er afgørende, og derfor inkluderes transition-faserne på lige fod med halvbane-faserne. Fundamentals er her defineret som de fire primære offensive færdigheder: Skud, driblinger, afleveringer og afslutninger. Alle andre tekniske færdigheder er beskrevet i den givne spilfase.

Modellen er mest udfyldt i bunden, da næsten alle tekniske temaer optimalt set skal være introduceret inden automatiseringsfasen (14-17 år). Den optimale progression vil variere fra spiller til spiller og fra hold til hold. Det er op til den enkelte træners sunde fornuft at vurdere hvordan modellens kassetænkning passer bedst til virkeligheden på ens eget hold. Puberteten, der overlapper indlærings- og automatiseringsfasen, minder om den fysiologiske udvikling der sker undervejs, og denne kan typisk variere markant blandt holdets spillere. Desuden bør en 14-årig nybegynder naturligvis introduceres til temaerne fra bunden af.

3.1.1 Introduktion til teknisk træning

Først i afsnittet beskrives en metodik til at træne teknik. Derefter udfoldes selve modellen. Startende med en grundig beskrivelse af de fire fundamentals øverst i pilen, der er de vigtigste tekniske elementer for spillere i alle aldre og derfor altid bør være i fokus. I resten af kapitlet beskrives én udviklingsfase ad gangen, idet de øvrige temaer i de fire spilfaser udfoldes. Disse temaer indeholder alle de nødvendige tekniske færdigheder, der ikke knyttes direkte til de fire fundamentals. Samtlige elementer i fig.3.1 uddybes altså i dette kapitel.

3.2 TEKNISK METODIK

Når tekniske temaer indføres, er det mest effektivt at lave en trinvis metodisk opbygning, hvor bevægelsen trænes i stigende sværhedsgrad. De fem grundtrin i teknisk metodik beskrives nedenfor i tabel 3.1 og knytter sig især til offensive temaer. Se også afsnit 1.3 om undervisningsmetoder, hvor bl.a. vis-forklar-vis-prøv og hel-del-hel-metoderne introduceres.

Princippet i denne fremgangsmåde kan bruges ift. alle fundamentals og tekniske temaer. Særligt i den legende fase og indlæringsfasen, men også i automatiseringsfasen, hvor den tekniske træning har høj prioritet, bør denne metodik anvendes. I overgangs- og elitefasen er den tekniske træning primært vedligeholdende og der arbejdes mest fra trin 2-5.

Trin 1	1-mod-0 langsomt	Nye bevægelser indlæres bedst i lavt tempo. Det langsomme tempo giver tid og overskud til at få styr på detaljerne. Når detaljerne er på plads, øges tempoet. Selv når en bevægelse mestres, kan langsomme repetitioner give mening - fx skudform.
Trin 2	1-mod-0 hurtigt	Når detaljerne er på plads, er det vigtigt at træne bevægelsen i kamptempo. Først dér opnås den fulde fornemmelse af bevægelsens korrekte timing og rytme. Spillerne skal udfordres til at træne teknik i et tempo på kanten af, og udenfor, deres komfortzone. Spillere der mister bolden, fordi de presser sig selv, fortjener ros.
Trin 3	1-mod-1 med skyggeforsvar	Spillerne har ofte svært ved at forestille sig modstanderens placering. Derfor arbejdes med "skyggeforsvar", hvor modstanderen følger med som en rigtig forsvarsspiller, men uden at forsøge at stjæle bolden.
Trin 4	1-mod-1	Der er langt fra at mestre en bevægelse 1-mod-0 til at kunne udføre den i kamp. Derfor er næste trin at få bevægelsen i spil mod en aktiv modstander. Vigtigt at spillerne udfordres til at afprøve den nye teknik, selv om den måske ikke er effektiv endnu.
Trin 5	1-mod-1 med begrænsning eller "forstyrrelser"	Sidste trin udfordrer spillernes teknik yderligere ved at tilføje en begrænsning i 1-mod-1-spillet. Det kan være et begrænset antal driblinger, et mere begrænset område, begrænset tid eller en ekstra modstander, fx til at udfordre afslutninger i feltet. Også "forstyrrelser" kan tilføjes: fx en ekstra spiller, som skal afleveres til, hvis vedkommende viser sine hænder undervejs i udførelsen af et drive. Dermed trænes også overblik og opmærksomhed i tekniktræningen.

Tabel 3.1: Teknisk metodik: fra 1-mod-0 til 1-mod-1

Læs mere om andre metodiske overvejelser ift. den tekniske træning i e-portalen:

- Indefra-ud
- Fra simpelt til komplekst
- Funktionel teknik (kombinerede fundamentals)
- Induktiv og deduktiv teknik (se også 1.3.4)
- Konkurrenceelementet
- Inspiration til selvtræning
- Video-feedback

Coaching-on-the-go

For at skabe intense og tempofyldte træninger anbefales det at give instruktioner og feedback, mens øvelsen er i gang. Det er ikke nødvendigt at stoppe øvelsen hyppigt for at få sine pointer igennem. Hvis der viser sig tendens til at samme fejl går igen, bør øvelsen stoppes og den vigtige pointe understreges tydeligt. Men vær kort og præcis. Ellers mister du både spillernes opmærksomhed og træningens intensitet.

3.3 FUNDAMENTALS

Hver fundamental beskrives i tre dele; 1) de vigtigste detaljer, 2) tips, 3) en aldersrelateret progression. Footwork kan betragtes som den femte fundamental, der har indfly-

delse på de fleste andre tekniske færdigheder. Udover at være omtalt i 3.4, er footwork en del af flere andre temaer, og omtales også under tips til hver fundamental.

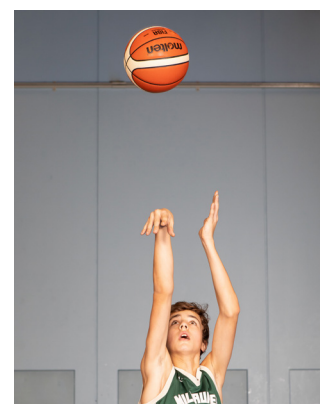
3.3.1 Skud

Der er mange detaljer og fokuspunkter i skudteknikken. Det kræver meget tid både at indlære og vedligeholde. En ensartet skudafvikling opnås via gentagelse, gentagelse og gentagelse, samt ved at øge kompleksiteten og tempoet i skudtræningen fra stillestående til fx at komme i fuld fart omkring en screening og skyde et hopskud. Korrekt skudform kan opsummeres via nedenstående BEEF-princip.

Tips

Footwork: De bedste skytter har godt styr på deres footwork. Fødderne er sat, når de modtager bolden, og de kan møde bolden på talrige måder og sikre at skudafviklingen alligevel bliver ensartet. At træde ind i bolden med 1-2 stop og jump stop er grundlæggende vigtigst. Senere arbejdes med mere komplekse måder at komme ind i sit skud på.

Rytmen kommer fra benene: Kraften i skuddet kommer fra benene, men rytmen gør, at energien overføres fra led til led som en kædereaktion. Med godt benarbejde og rytmisk energi-overførsel, kan afviklingen i overkroppen blive helt ubesværet. Når det opnås, og der er minimal an-



Modtagelse	Sigte	Release	Afslutning
B - Balance • Bøjede ben og bøjet hofte • Skulderbreddes afstand ml. fødder • Hænderne klar til at modtage • Skudarms håndled bøjet bagover	E - Elbow • Albuen lige under bolden • 90° bøjning i albuen • Lidt luft mellem bold og håndflade • Støtthånd på siden af bolden • Fødderne peger lidt til siden	E - Eyes • Øjnene på ringen (forkant/bagkant) • Bolden slippes over hovedet med albue lige over øjenhøjde • Støtthånd følger med op • Der sættes af i et lille hop	F - Follow Through • Fingrene sender bolden afsted • Pegefinger i retning mod ringen • Håndledets svirp skaber backspin • Fingrene peger mod gulvet

FIBA: "There are probably as many different shooting techniques as there are players".
Vær som træner opmærksom på om dine rettelser er nødvendige.

Tabel 3.2: De vigtigste detaljer. Fire faser af skuddet

strengelse i armene, er det nemmere at skabe en ensartet skudafvikling – også når man er træet.

Mere bue på er en klassisk skudrettelse. Høj bue giver bolden en bedre vinkel, som 'åbner ringen op'. Forskning har vist at en vinkel på 45° i afviklingsøjeblikket er optimalt fra 3-pointslinjen³³ og 52° er optimalt fra straffelinjen³⁴. En anelse "nørdet" men helt grundlæggende er det en fordel med en høj skudafvikling, der skaber god bue på skuddet.

Backspin giver bolden lidt ekstra opdrift og et "blødere nedslag", hvis den rammer ringen. Backspin skabes via håndleddets og fingerspidsernes svirp, og fungerer bedst ved at placere boldens linjer på tværs og sætte sin pegefinger (som er sidste finger på bolden, når man slipper den) på en linje. Boldens svæv vil nu tydeligt afsløre spinnen.

Skud fra dribling adskiller sig en smule fra skud fra aflevering. Det kræver mere fokus at skabe balance i afviklingen via spænding mave-ryg (core), samt mere fokus på at få bue på skuddet, da det kan være svært at ændre momentum fra fremdrift til opdrift. En hård sidste dribling kan være med til at skabe rytme i skuddet. I automatiseringsfasen kan der arbejdes med hoppehøjden i hopskuddet og avanceret footwork som fx "step-back".

5 myter der bør gøres op med:

- "Fødderne skal pege lige mod kurven" – nej, fødderne kan lige så vel pege lidt til siden
- "Hop så højt som muligt i skuddet" – nej, som oftest skaber et lille afsæt tilstrækkelig kraft
- "Land samme sted som du sætter af" – nej, du kan lige

så vel dreje naturligt i kroppen og lande med benene lidt forskudt

- "Bolden må ikke dyppes" (dvs. trække den lidt ned til ca. Hoftehøjde) – jo, dyppet kan være med til at skabe rytme
- "Tommelfingrene skal danne et T" – nej, placeres støt-tehånden korrekt på siden af bolden, dannes ikke et T

Du finder i e-portalen en lille video, hvor der instrueres i basal skudteknik.

Skudafvikling, flydende eller "hakkende": Nogle skyder i én flydende bevægelse uden særlig pause undervejs fra man har grebet bolden til den sidste finger slipper den. Andre "hakker" midtvejs i afviklingen, dvs. bolden gør et lille stop, når man har trukket den op over hovedet, inden man færdiggør skudbevægelsen. Begge skudformer kan være effektive, men det anbefales at skabe en flydende afvikling af skuddet.

Strafferutine: Straffekastet er en helt særlig disciplin i spillet, der adskiller sig ved at være en lukket færdighed, dvs. at ingen modstandere har indflydelse. Ligesom i skiskydning handler det om at få pulsen ned og lukke alt andet ude. En fast strafferutine, gerne inkl. fokus på vejtrækning, hjælper med at skabe den helt snævre koncentration, hvor det kun handler om mig, bolden og kurven.

Bemærk: Gennem hele ungdomstiden kræver det en 'back to basics'-tilgang at udvikle skuddet. Idet spillerne vokser, vil der hele tiden skulle vedligeholdes og forfines.

Basale skud-fundamentals	Avancerede skud-fundamentals	Positionsspecifikke skud-fundamentals
Start med fokus på BEEF, se tabel 3.2 brug gerne video-feedback	Fortsat fokus på BEEF, se tabel 3.2 brug gerne video-feedback	Guards pos. 1-2 Pick-and-roll pull-up Skud ud af screeninger Spot-up teknik – vise sig i vinduerne
Lavere release: Spillerne har i denne alder ikke overkropsstyrke til at slippe bolden højt. Et lavere release foran kroppen accepteres og rytme prioriteres	Højere release: I takt med spillernes fysiske udvikling skal release flyttes højere op, men det er i høj grad individuelt og bør ikke forceres. Rytme har stadig topprioritet	Wings pos. 2-4 Straffe Pick-and-pop Catch & shoot (mid-range/3pt range)
Kort range: Spillerne kan sjældent skyde med god teknik fra lang afstand. Der skal primært trænes fra kort afstand og på kanten af deres range	Længere range: Den øgede styrke gør at der kan skydes fra længere afstand med korrekt teknik	Bigs pos. 4-5 Skud ud af screeninger Spot-up teknik – vise sig i vinduerne Evt. fade-away jumpers
Footwork til at træde ind i bolden	Footwork til skud ud af screeninger	
Strafferutine	Hurtigere release Hopskud og evt. step-back	

Tabel 3.3: Aldersrelateret progression vedr. driblinger. For de yngste: start fra toppen og arbejd

33 Creighton University. "Basketball: The physics of the 3-point shot." ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140321164654.htm

34 Journal of Sports Sciences, September 2008; 26(11): 1147–1155, Optimal release conditions for the free throw in men's basketball, Chau M. Tran & Larry M. Silverberg, Mechanical and Aerospace Engineering, North Carolina State University, Raleigh, North Carolina, USA

3.3.2 Driblinger

Driblinger er en vigtig del af spillet, men skal kun bruges, når de tjener et formål. Unødvendige driblinger ødelægger angrebets rytme og skader mere end de gavner. Spillerne skal i indlæringen have mulighed for at "lege med bolden", men i spilsituationer kan de udfordres på hvorfor de dribler....?!

Målet med god ballhandling er, at spilleren kan bevæge sig frit og ubesværet med bolden, samtidig med at man kigger op, skaber overblik og læser spillet, dvs. at kunne accelerere, decelerere og skifte retning med boldkontrol.

Tips

Footwork: Arbejd måske med at tage flere skridt på samme dribbling, fx et chassé. Så længe bolden er i luften, er fødderne frie. Arbejd også med den eksplosive forspænding, der kan skabes i mange retningsskift, ved at lande på begge fødder samtidig, efterfulgt af et hurtigt første skridt.

Imod kontakt: Alt for ofte glemmer vi at træne ballhandling imod fysisk kontakt. Der er enorm forskel på at håndtere bolden upresset og med en modstander på den ene skulder. At kunne 'absorbere' kontakten ved at spænde

op, er en vigtig færdighed. Brug skubbepuder og makkermodstand, når der trænes ballhandling.

Uforudsigelighed: Hvis man kan dribble bolden i forskellige højder, længder og hastigheder, dvs. forskellige rytmer, bliver man uforudsigelig. Det samme gør et skiftende tyngdepunkt ved at bevæge kroppen op og ned eller fra side til side. Udfordr spillerne til at variere deres driblinger ved at lave samme bevægelse med forskellig rytme. Udfordr også spillernes kreative evne til at improvisere bevægelser.

Hårdere og skarpere: Uforudsigelige rytmer er godt, men et typisk problem er for bløde driblinger. Fokus på hårde driblinger og skarpe retningsskift.

Stop i balance: Lær spillerne at stoppe op og pivotere ud af problemerne, når de har driblet ind i en blindgyde. Springer man op i luften, giver det kort tid til at finde en udvej og fører ofte til turnovers. Lær dem også at stoppe i balance og holde bolden igen, evt. dribble et nyt sted hen.

Begge hænder: Selv på højeste niveau har mange spillere en udpræget svag hånd. Men dem der kan håndtere bolden godt med begge hænder er sværest at dække. Træn



Fra A til B

Bolden skal bringes fremad banen hurtigt og effektivt. Jo hurtigere første aflevering er lagt, jo bedre.

Drive

At kunne gå forbi sin direkte modstander og kunne håndtere bolden i høj fart med trafik i feltet.

Skab en vinkel

Driblingen bruges som transport til at flytte position på banen for at kunne lægge en god aflevering.

Seperation

At skabe afstand til forsvarer. Enten for at slippe væk fra pres eller for at skabe plads til at angribe.

Generelle fokuspunkter

- Pres bolden i gulvet med håndledet
- Spred fingrene over boldens overside
- Lad fingerspidserne være det første og sidste der rører bolden. Ikke håndfladen
- KIG OP!
- Spred fingrene over boldens overside
- Begræns boldens tid i luften
- TRÆN BEGGE HÆNDER!

Typer af retningsskift: læs mere i e-portalen

- Crossover
- Mellem benene
- Bagom ryggen
- Spin move
- Double-moves
- In-and-out
- Hesitation
- Stutter-step
- Retreat
- Open-step cross over
- Lav split-dribbling
- Snake

Tabel: 3.4 De vigtigste detaljer: Fire formål med at dribble

Den legende fase	Indlæringsfasen	Automatiseringsfasen	Overgangsfasen	Elitefasen
Basale drible-fundamentals	Avancerede drible-fundamentals	Positionsspecifikke drible-fundamentals		
Fokus på detaljerne – se de 'generelle fokuspunkter' (tabel 3.4) Stationær boldkontrol. Begge hænder Start og stop med bolden Acceleration og deceleration Simple retningsskift. I åben bane og i feltet. Lad dem gerne eksperimentere Træn mod kontakt i indlæringsfasen Træn decision making med bolden	Husk fortsat at træne begge hænder Fortsat fokus på tempo- og retningsskift. Bolden skal følge med 'den nye hurtigere krop' Decision making med bolden mod hårdere fysisk kontakt og traps Intro til alle typer af retningsskift Specifik ball handling til pick-and-roll situationer	Guards pos. 1-2 Specifik pick-and-roll ball handling Specialist i 'fra A til B' Dribling imod traps og hårdt boldpres		
		Wings pos. 2-4 Drives og 1-mod-1 bevægelser Retningsskift og decision making i feltet Specifik pick-and-roll ball handling		
		Bigs pos. 4-5 Lave power-driblinger i posten Simple drives med begge hænder Bringe bolden op hvis outlet er umulig		

Tabel 3.5 Aldersrelateret progression vedr. driblinger. For de yngste: start fra toppen og arbejd nedad

den svage hånd mindst lige så meget som den stærke hånd.

Funktionel vs. stationær: Ballhandling trænes bedst funktionelt, altså i kamplignende situationer i bevægelse, og i kombination med aflevering eller afslutning. Stationær ballhandling kan være effektivt til at udvikle touch og er god supplerende træning med lav belastning.

Hold det simpelt og se op: Selv på højeste niveau er det oftest simple bevægelser, der virker. Komplexerede driblinger får måske mest opmærksomhed, men er sjældent effektive. At kunne bevæge sig frit med bolden og skifte tempo og retning, mens man kigger op, er vigtigst. Spillere med det bedste overblik, er typisk dygtige ballhandlere. Deres boldkontrol giver mere overskud til at læse spillet.

Led efter løsninger: Se op, ja, men lær også spillerne, hvor de skal kigge hen, mens de dribler. Kig fremad i fast-break/transition, kig på hjælpedeforsvaret under et drive, kig først på screenerens forsvarsspiller, og derefter på "rulle-ren" og hjælpedeforsvaret i pick-and-roll-situationer, osv.

3.3.3 Afleveringer

Evnen til at lægge præcise og veltimede afleveringer er altafgørende for et effektivt angreb. Alligevel er det nok den fundamentale, som mange har tendens til at træne mindst. Skaber vi spillere, der kan aflevere med begge hænder og på mange forskellige måder med god afleveringsteknik, grundlægger vi samtidig en offensiv spillestil med fokus på boldbevægelse og samspil.

Tips

Footwork: 1 skridt frem eller til siden skaber kraft i afleveringen. Timing er vigtig at træne. Det er nemmest at lægge gode afleveringer med begge fødder i gulvet.

Håndleddets svirp: Skaber både ekstra fart i bolden og bestemmer retningen. Bevægelighed i håndleddet er nødvendigt for at kunne rotere og svirpe håndleddet i flere retninger.

Afleveringsfinter: Afleveringsfinter åbner op for nemmere afleveringsbaner. At skjule målet for afleveringen er også vigtigt for at modstanderen ikke nemt kan forudse retningen og stjæle den.

Risiko i luften: At aflevere mens man hænger i luften, giver større risiko for turnover, end når man er i kontakt med gulvet. Spillerne skal lære at stoppe op, når de er i problemer, men omvendt er det også en færdighed, der skal trænes ... at kunne aflevere i luften.

Overblik: En dygtig afleverer leder efter åbne afleveringsvinkler og "frie rum" i spillet. Ved konstant at kigge op og scanne gulvet – også inden man modtager bolden – forbedrer man sig på at lægge den gode aflevering, der skaber en chance.

Sigte:

- Som grundregel sigtes efter medspillerens bryst, men ofte skal der afleveres til hånden længst væk fra modtagerens forsvarsspiller
- Når der afleveres til en medspiller i fart, skal bolden



2-hånds aflevering

Bruges i transition og ved simple afleveringer i halv bane

- Bolden ind til brystet, albuer ud
- Hænderne bag bolden
- Stræk armene, 1 skridt frem
- Håndflader ud, tommelfingre ned

1-hånds push-aflevering

Bruges når man er tæt dækket op

- Bolden ind til hoften/skulderen
- Bolden skubbes frem af én hånd
- Støttehånd beskytter, 1 skridt frem
- Håndled svirper mod medspilleren

1-hånds push-aflevering fra strakt arm

Bruges når man er endnu tættere dækket op

- Bolden føres væk fra kroppen
- En hånd bag bolden i strakt arm
- Støttehånd beskytter, 1 side-skridt
- Håndled svirper mod medspilleren

2-hånds over hovedet aflevering

Bruges til kraftfulde afleveringer eller hvis bolden er grebet højt

- Bolden føres op over hovedet
- Albuer lidt udad. Hænder bag bolden
- Underarme føres frem, 1 skridt frem
- Håndleddene svirper. Håndflader ned

Alle fire typer kan både udføres som bryst- eller studsaflevering. Og stationært eller fra dribling. Alle 1-håndsafleveringer skal trænes med begge hænder!

Tabel 3.6: De vigtigste detaljer: Fire primære afleveringstyper

Den legende fase	Indlæringsfasen	Automatiseringsfasen	Overgangsfasen	Elitefasen
Basale afleverings-fundamentals	Avancerede afleverings-fundamentals	Positionsspecifikke afleverings-fundamentals		
Kaste-gribe – stationært Kaste-gribe – i bevægelse De fire primære afleveringstyper start med 2-hånds og 1-hånds push-afl. Leg med andre kreative afleveringer Aflevering rundt om en modstander Drive-og-kick afleveringer Kombiner ball handling og aflevering	De andre afleveringstyper introduceres Aflevering direkte fra dribling Aflevering til posten og fra posten Afleveringer i Pick-and-roll situationer Penetrate-kick afleveringer Jump stop vs. aflevering i luften Afleveringer under hårdt boldpres	Guards pos. 1-2 Skal mestre alle afleveringstyper Entry afleveringer under pres Pick-and-roll afleveringer		
		Wings pos. 2-4 Drive-og-kick afleveringer Aflevering til posten Ekstra afleveringer		
		Bigs pos. 4-5 Aflevering fra posten Outlet afleveringer Gode hænder til modtagelse		

Tabel 3.7 Aldersrelateret progression vedr. afleveringer. For de yngste: start fra toppen og arbejd nedad

lægges foran modtageren, så denne kan forsætte sit løb 'ind i bolden'

- Ved studsafleveringer bør bolden ramme gulvet ved 1/3 afstand til modtager

Modtagelse:

- Vis et tydeligt mål: En eller to åbne hænder – grib med begge hænder
- Mød bolden så modstanderen ikke kan bryde afleveringsbanen
- Træk bolden ind til kroppen og vær i triple threat (se mere under **halvbaneangreb**)
- Modtagelse med én hånd: Mod hårdt forsvarspres, er det nødvendigt at holde modstanderen væk med en arm og kunne trække bolden til sig med én hånd.

Øvrige afleveringstyper: Hook, skip, pocket, baseball, wrap-around, bagom ryggen, hand-off, lob, bowling, no-look, inderste hånd. Se 'afleveringer' i e-portalen, hvor du både finder demonstrationer og øvelser.

3.3.4 Afslutninger

Udover selve skuddet findes der mange typer af afslutninger, der bruges tættere på kurven. De fleste er varianter af det grundlæggende lay-up. I høj fart er lay-ups med afsæt på ét ben effektive, mens afslutninger fra to ben er gode i lav fart mod kontakt i feltet. At have et bredt arsenal af afslutninger, og især at kunne afslutte med begge hænder, er vigtigt for at kunne score i mange forskellige situationer.

Tips

Footwork: Når 0-1-2 lay-up rytmen mestres i fart (se 'zero-step-reglen' i kap. 3.4), kan der arbejdes med tempo- og retningskift i bevægelsen, fx et euro-step, eller et hop-step, hvor der ændres retning i afsættet til et langt jump stop. Power-afslutningerne fra to fødder, kræver solide 1-2 stop i modtagelsen og åbner op for mange footwork-muligheder. Se 'inside footwork' og 'post moves' i kap. 3.6.

Balance: Scoringsprocenten er højest, når afslutteren er i balance. Arbejd derfor på at kunne genoprette balancen efter accelerationer og retningskift. Balancen skabes



Lay-up: Under-/overhånd	Reverse lay-up	Power lay-up	Jump hook
• 0-1-2 rytme efter bold er samlet op • Sæt af på modsatte ben, dvs. højre hånd, venstre ben og omvendt • Hæv knæet på samme ben, som var der en snor mellem albue og knæ • Stræk armen mod kurven og afslut med én hånd, over- eller underhånd • Slip bolden med fingerspidserne • Brug pladen	• Forsink 0-1-2 rytmen så der sættes af tættere på kurven • Rotér kroppen i luften så der afsluttes med ryggen mod baseline • Kig op på undersiden af ringen • Afslut underhånd og smid bolden bagover skulderen • Brug pladen. Sæt evt. spin i bolden	• Afsæt fra to ben, træd ind i bolden med 1-2 stop eller jump stop • Bolden tages stærkt op med albuerne ude. Brug evt. pump fake • Søg kontakten med skulderen tættest på modstanderen • Beskyt afslutningen med modsatte underarm • Brug pladen	• Afsæt fra to ben med siden til kurven • Drej hoved, hagen på skulderen • Inderste skulder holder modstander væk og underarm beskytter afslutning • Yderste arm med bold er strakt højt over hovedet så albuen er ud for øret • Håndleddet svirper mod ringen og skaber en høj, blød bue og backspin

Som regel afsluttes med venstre hånd fra venstre side og omvendt, men vigtigere er det at afslutte med hånden længst væk fra modstanderen.

Tabel 3.8: De vigtigste detaljer: Fire afslutningstyper

primært via godt footwork, men i høj fart skabes den også via kropsspænding i mave-ryg (core).

‘Stærkt op’ imod kontakt: Hvis forsvareren ikke er i god position, belønner det sig ofte at søge kontakten med forsvarsspilleren først og gå ‘stærkt op’. Modet til at afslutte imod kontakt skal trænes. Der er timing i at spænde op på det rigtige tidspunkt.

Begge hænder: Selv på højeste niveau, har mange spillere en udpræget svag hånd. At kunne afslutte effektivt med begge hænder er en enorm fordel.

Brug pladen: Afsluttes der med en vinkel på kurven, er det en fordel at bruge pladen. Bolden mister fart, når den rammer pladen, hvilket nedsætter kravet til en nøjagtig hastighed. ‘Højt og blødt på pladen’ er et godt gammelt råd.

Sænk tempoet: Dygtige afsluttere har tendens til at bremse den høje fart, selv i pressede situationer, og giver derved sig selv bedre tid i afslutningsøjeblikket. Stressede afslutninger går sjældent i.

Justering til større hjælp i feltet: Under automatiseringsfasen oplever spillerne, at det bliver sværere at komme til

frie lay-ups helt inde ved ringen. Det skyldes mere fysik og stigende fokus på hjælpeforsvar. Og det bliver kun sværere og sværere. Derfor skal spillerne lære at afslutte fra andre afstande og vinkler som kræver mere ‘touch’ (føling med bolden).

Touch-layups: Normale lay-ups, hvor der sættes af på kanten af feltet, er mere udfordrende. Øges afstanden udfordres spillernes touch yderligere. Det kræver også touch at kunne afslutte i feltet fra strakt arm for at skabe et højere eller mere yderligt release. Touch’et ligger i finmotorisk kontrol af håndled og fingre.

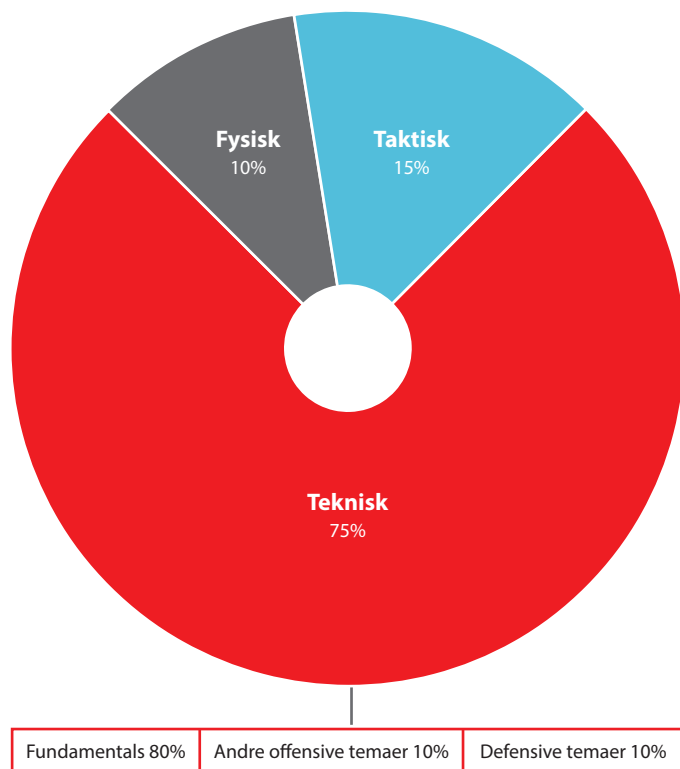
Den ”forkerte” hånd: Et normalt lay-up afsluttes med afsæt på inderste fod og med yderste hånd. I mange situationer kan venstrehånds lay-up fra højre side give mening, og der er andre varianter som fx inderste fod – inderste hånd, yderste fod – yderste hånd.

Øvrige afslutningstyper: Floater, twist layup, finger-roll, scoop-shot, sky-hook, dunk. Du kan finde øvelser og inspiration til forskellige typer af afslutninger i e-portalen.

Den legende fase	Indlæringsfasen	Automatiseringsfasen	Overgangsfasen	Elitefasen
Basale afslutnings-fundamentals		Avancerede afslutnings-fundamentals	Positionsspecifikke afslutnings-fundamentals	
Basal lay-up teknik: 0-1-2 rytme (se ‘zero-step’ reglen i kap 3.4) Brug ekstra tid og fokus på at afslutte med den svage hånd Reverse lay-up med begge hænder Power lay-up med begge hænder Lad spillerne eksperimentere og være kreative		Introducer jump hook og arbejd med afslutninger fra posten. Udfordre afslutningsteknikken i forhold til: • Balance • Kontakt • Touch • Den ”forkerte” hånd Introducer øvrige afslutningstyper, især finger-roll, floater og twist lay-ups.	Guards pos. 1-2 Teknisk svære afslutninger ved ringen Mid-range touch Release fra strakt arm (højt/yderligt)	
			Wings pos. 2-4 Fastbreak-afslutninger i høj fart Touch omkring ringen og mid-range Release fra strakt arm (højt/yderligt)	
			Bigs pos. 4-5 Jump hook med begge hænder Power afslutninger med kontakt Afslutning på én fod fra én dribling	

Tabel 3.9: Aldersrelateret progression vedr. afslutninger. For de yngste: start fra toppen og arbejd nedad

3.4 DEN LEGENDE FASE (6-10 ÅR)



Figur 3.2: Prioritering af træningsindhold i den legende fase

Teknikken og legen med bolden vægtes allerhøjest. Derfor er det også de offensive fundamentals, der skal fylde det meste af træningen. Jo mere tid med bolden i hænderne, jo bedre. Det skaber glæde, lyst og motivation. Kort, men væsentlig tid skal dog bruges på de øvrige temaer. Især at 'stå' og bevæge sig som en basketballspiller. Den grundlæggende forsvarsposition med et lavt tyngdepunkt, og den offensive grundposition 'triple threat', skal indlæres fra start. At få spillerne til at føle sig komfortable med bøjede ben og et lavt tyngdepunkt er fundamentet for rigtig meget af den tekniske læring.

DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	Løb og se bolden	Rebounding Forsvarsposition	Basale fundamentals	Rebounding Triple threat	Dribling i høj fart
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 3.3: Tekniske temaer i den legende fase (fra figur 3.1)

Fundamentals i den legende fase fylder 80 % i den tekniske træning (se afsnit 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4 – skud, driblinger, afleveringer og afslutninger)

Transition-forsvar

Løb og se bolden: At kunne løbe hurtigt tilbage i forsvaret og samtidig orientere sig om hvor bolden er, betragtes som en teknisk færdighed. Når man løber forlæns hjem, kræver det, at man jævnligt ser sig over skulderen. Når

man nærmer sig forsvarshalvdelen, kan det give mening at rotere og løbe baglæns, så man nemmere kan orientere sig, og hurtigt være klar i sin forsvarsposition (se billede 17). Disse løbefærdigheder trænes bedst i form af lege, stafetter og i 2-1 situationer, når man nærmer sig indlæringsfasen.

Halvbaneforsvar

Den grundlæggende forsvarsposition.



Kodeordene er:

- bøjede ben
- bred fodstilling
- bøjet hofte
- ret ryg
- åbne håndflader
- næsen i højde med modspillerens brystkasse

Det er afgørende at spillerne fra en tidlig alder lærer at trives med bøjede ben og et lavt tyngdepunkt. Når positionen mestres, kombineres den med bevægelser; f.eks. løbe forlæns/baglæns og komme i forsvarsposition direkte fra sprint eller løb, samt sidelæns og diagonale bevægelser. 'Slide'-teknik er næste skridt i indlæringsfasen. Det er trænerens opgave at servere de fysisk hårde forsvarsbevægelser på en sjov og motiverende måde med den legende tilgang.

Rebounding er en naturlig del af spillet, som er nem for børn at forstå – få fat i bolden! Disse instinkter bør sti-

muleres fra begynderniveau. Teknisk set handler det om at gribe bolden højt over hovedet, og få optimal timing på sit spring. Der er også et vigtigt reaktions-element i at gå efter bolden så snart med- eller modspiller har skudt. Rebounding kan nemt trænes i øvelser med et andet hovedfokus. Start f.eks. øvelser med en rebound eller spil med rebound i 1-1 øvelser i stedet for at spille med 'kun én afslutning'. Lad rebounding blive en instinktiv reaktion på en afslutning.

Halvbaneangreb

Triple threat er navnet på den offensive grundposition.



Kodeordene er:

- bøjede ben
- bred fodstilling
- bøjet hofte
- ret ryg
- hovedet op
- fast greb om bolden, der enten holdes foran kroppen, eller ved den ene hofte

Spilleren skal lære at stå korrekt med bolden, med et lavt tyngdepunkt, ligesom i forsvarspositionen. Fra triple threat har man tre trusler: Skud, dribling og aflevering. Og desuden er kroppen klar til et eksplosivt temposkift. Når positionen mestres, sættes den i funktion sammen med at gribe bolden først og med efterfølgende skud, drive eller aflevering.

Rebounding: Se **Rebounding** ovenfor under **halvbaneforsvar**. I denne alder skal offensiv rebounding ikke trænes specifikt, men prioriteres som instinktiv handling.

Transition-angreb

Dribling i høj fart: Dribling er omtalt nærmere i 3.3.2. Netop i transition er det en fundamental at kunne dribble mens man løber stærkt. Farten gør, at bolden i højere grad skal skubbes fremad foran kroppen i en såkaldt 'speed dribble'. Dribling i høj fart, bør også kombineres med at skulle stoppe op (i balance), så der både trænes acceleration og deceleration med bolden. Stafetter er oplagt til at træne dette element.

3.5 INDLÆRINGSFASEN (11-13 ÅR)



Figur 3.4: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

I pre-puberteten er vinduet for at mestre nye bevægelser åbent på vid gab. Derfor skal den tekniske træning fylde mest, og størstedelen af det tekniske 'pensum' skal introduceres og indlæres i disse år. Det er fortsat fundamentals, der fylder mest i den tekniske træning, men der er også mange andre temaer at arbejde med som kræver træningstid. Særligt 'pivotering' og 'footwork' er et vigtigt tema, der lægger fundamentet for mange andre færdigheder. De defensive temaer fylder mindre, men skal huskes.

INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	Taktiske temaer		Basale fundamentals	Taktiske temaer	
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb
	Sprint-slide-sprint	Close out Luk midten Udblokning Sliding		1. skridt 1-1 finter Bliv fri - cuts Pivotering og footwork	Retningsskift i høj fart Afløsning i høj fart Afslutning i høj fart

Figur 3.5: Tekniske temaer i indlæringsfasen (fra fig.3.1)

Fundamentals fylder i indlæringsfasen 60 % i den tekniske træning (se afsnit 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4 – skud, driblinger, afleveringer og afslutninger)

Transition-forsvar

Sprint-slide-sprint: For at holde sig foran en angrebsspiller, der løber forlæns i høj fart, er det ofte nødvendigt at skifte mellem sliding (se forklaring nedenfor), sprint og baglæns løb. Teknikken i at skifte fra slide til sprint skal

trænes. Så snart de sidelæns bevægelser ikke er hurtige nok, og angriberen kommer forbi, sprintes der ned under boldlinjen og ind foran bolden igen. Når man holder sig foran bolden, er målet at 'styre bolden' mod sidelinjen for at holde bolden ude af den midterste korridor, hvor mulighederne er flest. At vende bolden flest gange, er altså ikke et mål i sig selv. Hold bolden væk fra midten, og helst til boldholderens svage hånd.

Halvbaneforsvar

Sliding er navnet for de sidelæns bevægelser man laver, når man dækker en spiller, der dribler bolden. Korrekt sliding foregår ved at være i lav 'stance' og uden at krydse fødderne. Særligt på førsteskridtet er det vigtigt, at det er forreste fod i bevægelsesretningen, der flyttes først. På den måde gøres forsvarspositionen bredere, og det er sværere for angriberen at komme forbi, end hvis fødderne var blevet samlet på førsteskridtet. Ofte indledes sliding med et drop-step, som gør det muligt, at slide skråt baglæns. Typisk slides der to til tre skridt, inden der skiftes retning. Aktive hænder er vigtigt, mens man slider. Den ene hånd bør være foran kroppen for at forhindre en nem crossover-dribling, og den anden hånd bør være i bevægelsesretningen for at forhindre en nem aflevering.

Udblokning eller **boxout** skal være en instinktiv reaktion, når modstanderen skyder bolden. Mens bolden er i luften, søges kontakt med ens direkte modstander, helst med en underarm i brystkassen. Herefter pivoteres så modstanderen holdes på ryggen, mens man orienterer sig om bolden, og flytter modstanderen væk fra kurven med kroppen. Når modstanderen er under kontrol, vurderes om man selv springer efter rebounden, eller om en medspiller er i bedre position. Alt dette foregår i det ene sekund fra bolden er sluppet til den rammer ringen.

Luk midten: Godt forsvar kræver vilje. I denne alder skal spillerne lære at sætte en ære i at holde deres egen

mand, og insistere på ikke at blive slået 1-mod-1. Derfor er det afgørende at træneren giver dette større fokus end hjælpeforsvar og rotationer, der først bør introduceres i automatiseringsfasen. Dårligt 1-mod-1-forsvar må ikke undskyldes med "hvor er hjælpen?" (se det taktiske tema i afsnit 4.5: 1. **Hjælp på drive**. 'At lukke midten' er et begreb, der kan introduceres, dvs. fødderne i forsvarspositionen justeres, så angriberen styres mod hjørnet frem for mod midten, hvor forsvaret kan være mere sårbart.

Closeout er navnet på forswarens bevægelse inde fra feltet og ud på boldholderen. Dette er en vigtig fundamental, og

sker typisk efter en spiller har været i hjælpeposition, eller efter en angrebsrebound bliver afleveret ud. Bevægelsen er krævende, da en forsvarsspiller, der kommer sprintende ud i for høj fart, er nem at gå forbi. Derfor bør en closeout foregå med lange sprintskridt i den første del, og med kortere bremsende skridt i anden del af bevægelsen. Hvis angriberen skyder, skal skuddet udfordres ("en hånd i skuddet") og efterfølges af en udblokning. Samtidig laves bevægelsen med tanke på at lukke midten for at kunne slide sidelæns eller baglæns med det samme.

Halvbaneangreb

Pivoting og **footwork** er grundlæggende skills for mange offensive færdigheder. En pivoting er et effektivt redskab i pressede situationer, og som både kan åbne nye muligheder og skabe ro med bolden, idet man kan skabe afstand til forsvareren. Forreste del af standfoden holdes i gulvet som omdrejningspunkt, mens den anden fod kan flyttes frit. En spiller skal kunne pivotere på begge fødder, både forlæns og baglæns. Bolden holdes væk fra modstanderen med albuerne ude, mens der pivoteres. Footwork er særligt vigtigt, når man skal starte og stoppe driblinger. Spillerne skal kunne starte et drive mod kurven med både cross step og open step, uden at lave startskridt, og de skal kunne stoppe med både jump stop og 1-2-stop. Læs mere om footwork under hver fundamental i 3.3, og i de øvrige tekniske temaer.

FIBAs nye 'zero-step regel', indført i 2017, lovgivger, at der nu kan tages et ekstra skridt i starten eller i slutningen af driblingen for en spiller i bevægelse. Se nærmere her på læringsvideoerne i linket³¹. Når spilleren er stationær med bolden, er reglerne uændrede.

Bliv fri: At gøre sig fri er en afgørende færdighed for at skabe et flydende og bevægeligt angrebsspil. Jo hårdere forsvar man møder, jo vigtigere. Essensen er at sætte sin modstander op ved at trække i modsat retning af det frie område og gerne søge kontakt med modstanderen. Derefter accelereres mod det frie område med rette timing, idet spilleren med bolden er klar til at aflevere.

Cuts til ringen er effektivt til at blive farlig uden bolden og skabe nemme scoringer. Back cut (at cutte bagom sin forsvarsspiller) skal være en naturlig reaktion, hvis man er én aflevering væk fra bolden, og der er en forsvarsspiller i vejen for den direkte aflevering. Det udføres ved at trække modstanderen ud i banen, plante yderste fod, og i en acceleration cutte direkte ind til kurven. Weakside cut er en mulighed, når man er flere afleveringer væk fra bolden, og bør bruges når modstanderen er uopmærksom og der er plads i feltet. Et markant temposkift er afgørende, altså accelerationen fra at stå stille til et hårdt cut til ringen.

1-mod-1-finter bruges til at få modstanderen ud af balance, inden man forsøger at gå forbi. I en skudfinte bør

bolden blot løftes 10-15 cm og finten sælges ved at flytte øjnene til ringen. En kort fodfinte kaldes et jab step og simulerer begyndelsen på et drive, men uden at tyngdepunktet flyttes markant, så der hurtigt kan angribes i modsat retning. En afleveringsfinte kan også bringe den direkte modstander ud af balance, men er også smart til at åbne bedre afleveringsmuligheder. Finterne må hellere end gerne kombineres og suppleres med kreative, rytmiske kropsfinter.

Førsteskridd: Et eksplosivt førsteskridd gør det nemmere at gå forbi sin modstander. Et mellemlangt førsteskridd er mere effektivt end et langt. Modstanderens yderste fod bør 'låses', men bliver skridtet for langt, bliver det svært at accelerere i næste skridt. Der er tre vigtige elementer i et eksplosivt førsteskridd:



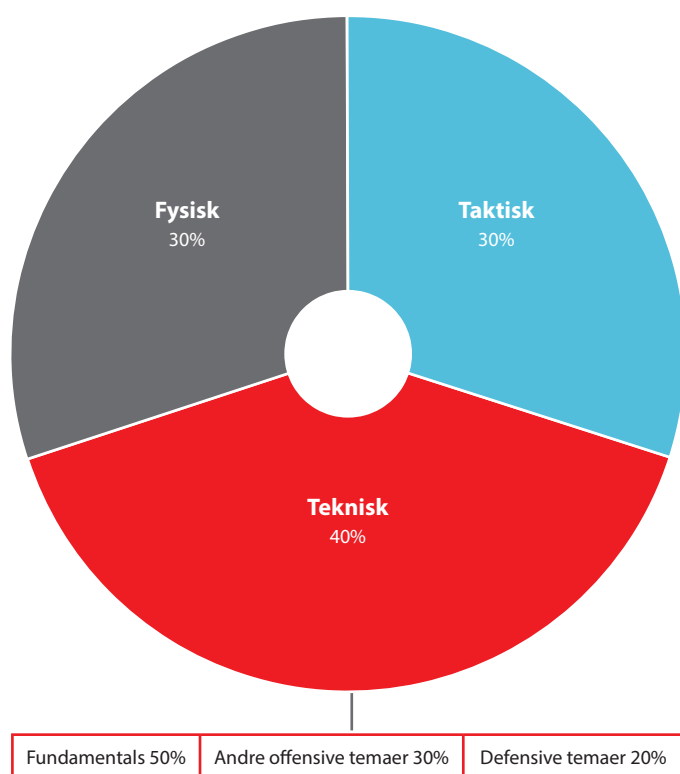
1. Et lavt tyngdepunkt med en bøjning i hoften, der nærmest giver overbalance
2. Et kraftfuldt afsæt fra bagerste fod skaber fart til det andet skridt
3. Armen tættest på forsvareren svinges bagud for at skabe ekstra fremdrift

For at undgå startskridt, skal der arbejdes med at slippe bolden tidligt, dvs. før standfoden løftes.

Transition-angreb

Afslutning, aflevering og retningskift i høj fart: Disse færdigheder er umiddelbart beskrevet under fundamentals, men er vigtige at få trænet i åben bane, når tempoet er højt. Lay-ups i høj fart kræver ekstra touch og her er et underhånds lay-up særlig effektivt. Afleveringer skal lægges fremme foran modtageren og justeres efter dennes fart. Retningskift i høj fart kræver god ballhandling, og bolden skubbes fremad, for at opnå fordel i angrebet.

3.6 AUTOMATISERINGSFASEN (14-17 ÅR)



Figur 3.6: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

Fundamentals fylder i automatiseringsfasen 50 % i den tekniske træning (se afsnit 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4 – skud, driblinger, afleveringer og afslutninger)

Automatisering

Tekniske temaer fra de tidligere faser skal genindlæres og gøres automatiske i denne fase. Der er få nye temaer, men til gengæld skal der investeres mere tid i de allerede indlærte færdigheder. Kroppens nye sammensætning kræver mange repetitioner af de kendte teknikker og når denne fase slutter, skal samtlige tekniske færdigheder sidde på ryggraden!

Halvbaneforsvar

Forsvarsteknik mod screening og cuts: Forsvar mod screening er primært beskrevet i det taktiske afsnit, men der er også tekniske aspekter. En god 'hedge' mod pick-and-roll-angreb bygger fx videre på korrekt slide-teknik. Aktive arme for begge spillere i pick-and-roll-forsvaret er også en vigtig detalje for at fjerne afleveringsmuligheder. I både cuts og screeninger væk fra bolden skal spillerne lære at 'bumpe' (stille sig i vejen og skabe kontakt) farligt spillere på vej mod ringen, ved at 'ramme' angriberen fra en god position og søge kontakt med underarmen. Spilleren der screens på, skal tidligt justere sin position og undgå kontakt med screeningen, så man nemmere kan kæmpe sig over den. Ved at få sin forreste fod over screenerens fod, bliver det nemmere at kæmpe sig over den.

Kamp om position og post forsvare: Tempoet og intensiteten i spillet stiger i denne alder, samtidig med at spillerne nu råder over en stærkere fysik. Det betyder, at der overalt på banen bliver hårdere kamp om at få position. Ved at søge tidlig kontakt, allerede inden angriberen forsøger at gøre sig fri, skabes en defensiv fordel. Det gøres på lovlig vis ved at presse med skulder og underarm, uden at skubbe fra med strakte arme. Det samme gælder i posten. Jo længere væk fra kurven angriberen modtager bolden, jo mindre farlig. Vælger man at dække 3/4 eller helt foran posten, skal man have en hånd i afleveringsbanen, og det kræver et grundigt forarbejde, hvor en eller begge fødder flyttes til oversiden af modstanderen. Kampen om positionen bliver vundet i fødderne. Idet modstanderen modtager bolden, tillades langt mindre kontakt.

AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR	Automatisering	Automatisering Kamp om position og post forsvar Forsvarsteknik mod screeninger og cut	Avancerede fundamentals	Automatisering 1-1 bevægelser Inside footwork og post moves Screeningsteknik	Automatisering
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar	Fundamentals	1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 3.7: Tekniske temaer i overgangsfasen (fra fig.3.1)



Kamp om position i posten / post forsvar

Halvbaneangreb

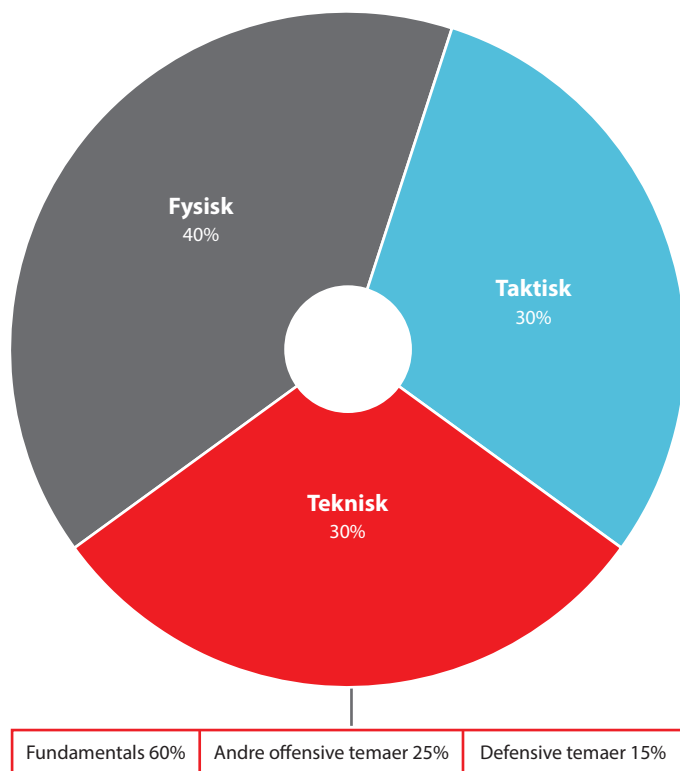
Screeningsteknik: Når screeninger introduceres som et taktisk element, er det vigtigt at dvæle ved teknikken. Screeneren skal med en solid, bred position stå stille i kontaktøjeblikket uden at læne sig til siden. For at sikre god kontakt, justeres efter forsvarsspillerens position og kontakten opsøges aktivt ved at 'sigte' efter et punkt 10-15 cm inde i modstanderens cylinder med underarmene ude foran kroppen. Angriberen der skal bruge screeningen, bør sætte sin mand op og komme tæt af screeningen, så modstanderen ikke kan klemme sig igennem. Skulder ved skulder. Fod ved fod.

Inside footwork og post moves: Pivoteringer og footwork, der introduceres i starten af indlæringsfasen, er fundamentet for de offensive våben i postspillet. Spillet med ryggen til kurven handler i høj grad om at mærke og fornemme forsvarerens position. At kunne seale sin position (holde forsvar bag ved sig med sin krop) dybt i feltet, er en vigtig færdighed i inside-spillet. Et drop step er også blandt de mest effektive bevægelser. Pivoteringerne åbner op for talrige moves, som starter med ryggen til kurven, f.eks. up-and-under, step-through, spin move, og fra ryggen til kurven og square-up-move, hvor man først fronter ringen med en baglæns pivotering. Men simple bevægelser kan være mindst lige så farlige. 1-2 stærke driblinger over midten kan være umuligt at stoppe, hvis angriberen har den fysiske fordel. Små skulderfinter kan supplere footworket og gøre bevægelserne uforudsigelige. Disse

inside-færdigheder er også gavnlige for udespillere, når de modtager bolden i feltet eller dækkes af en mindre spiller.

1-mod-1-bevægelser: I slutningen af denne fase bør spillerne være komfortable med alle de grundlæggende muligheder med bolden. Når det er tilfældet, er det tid til selv at finde de bevægelser, der føles mest naturlige og effektive for dem selv. Når en 1-mod-1-bevægelse er foretrukket og perfektioneres ved ivrig repetition, bør der ligeledes arbejdes på et counter-move. Dvs. en variant, der som et planlagt modtræk kan vælges, hvis det oprindelige 'move' ikke virker, eller hvis modstanderen har forudset det. Spilleren bør investere tid i sine bedste 1-mod-1-bevægelser, men samtidig er det sundt at eksperimentere og udfordre sig selv med nye varianter og muligheder.

3.7 OVERGANGSFASEN (18-21 ÅR)



Figur 3.8: Prioritering af træningsindhold i overgangsfasen

Den tekniske træning vægtes nu ligeligt med den taktiske. Morgentræninger eller øvrige individuelle træninger med teknisk fokus kan bidrage til at opretholde denne balance. Og der bør stadig altid være et teknisk indhold i holdtræningerne. Fundamentals fylder stadig størstedelen af den tekniske træning og nu med særligt fokus på positionsspecifikke fundamentals. Defensive temaer kan også trænes med en positionsspecifik tilgang. Alle temaer fra tidligere faser skal stadig vedligeholdes.

Fundamentals fylder i overgangsfasen 60 % i den tekniske træning (se afsnit 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4 – skud, driblinger, afleveringer og afslutninger)

Specialisering: I denne alder bliver det tydeligt, hvilken position man kan ende med at spille på eliteniveau. De tekniske elementer der knytter sig til den position, bør prioriteres. Du kan finde inspiration til positionsspecifikke tekniske og taktiske færdigheder i e-portalen.

Har man flere trænere i trænerteamet, kan den tekniske

træning med fordel opdeles. Hvis muligt, kan tidligere spillere eller andre gæstetrænere bidrage med deres specialitet. De defensive tekniske elementer må ikke glemmes. De kan trænes separat ligesom de offensive fundamentals, men kan også forbedres via tydelige fokuspunkter i spillekvenser i træning.

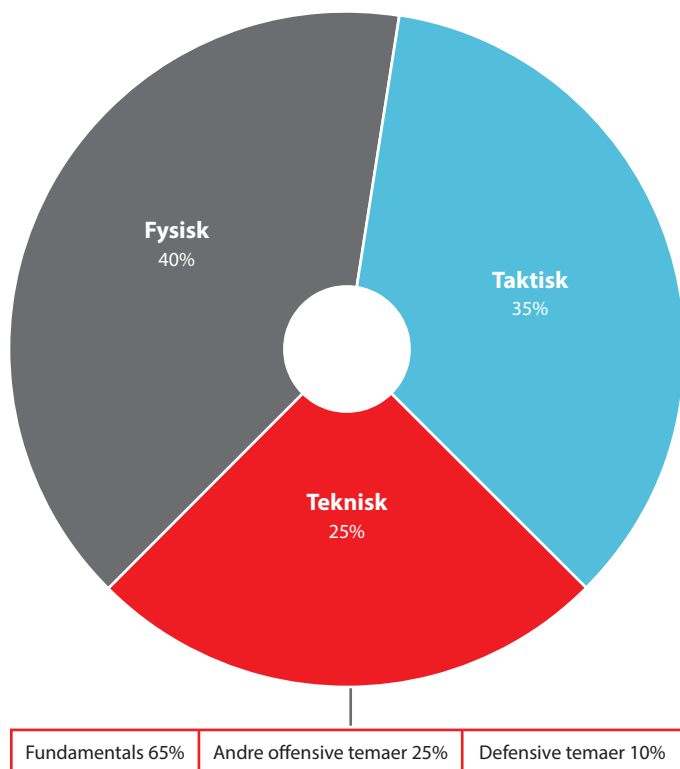
Teknik i fuldt tempo: Det er sundt for dygtige spillere i denne alder at blive afprøvet på eliteniveau. Det højere tempo afslører, hvilke tekniske elementer, der er veludviklede og hvilke der er mangelfulde. Den enkelte teknik skal ikke nødvendigvis udføres hurtigere. Men roen til at kunne udføre teknikken korrekt og kontrolleret i spillets høje tempo, kommer først når teknikken sidder fuldstændig på ryggraden. Der kan være langt fra at mestre en bevægelse i træning til at mestre den i kamp på eliteniveau. Derfor har det stor betydning at spille ungdomskampe og evt. 2. holdskampe, hvor der kan investeres tid i de bevægelser, der ikke mestres til fulde endnu. Desuden skal spillerne presse deres tekniske træning op i kamptempo.

Der kan stadig rettes op på mangelfulde tekniske færdigheder. Selv om spillerne hele tiden er fokuserede på at præstere, kan teknik genopbygges. Fx kan et skud godt lægges om midt i sæsonen, selv om det kan tage måneder at vænne sig til ændringen. Denne fase er præget af stor selvstændighed, så det kan kræve overtalelse, og ændringen fungerer bedst, når spilleren selv tager ejerskab for processen.

OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	Specialisering Teknik i fuldt tempo		Positionsspecifikke fundamentals	Specialisering Teknik i fuldt tempo	
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 3.9: Tekniske temaer i automatiseringsfasen (fra fig.3.1)

3.8 ELITEFASEN (22+ ÅR)



Figur 3.10: Prioritering af træningsindhold i elitefasen

Den tekniske træning for elitespillere fylder mindre end for ungdomsspillere og mindre end den taktiske træning. Den bør dog stadig fylde en betydelig andel af træningerne. Desuden kendetegner det de dygtigste elitespillere, at de selv bruger tid på deres tekniske træning udover holdtræningerne. Det er fortsat de grundlæggende fundamentals, der fylder mest. De andre offensive temaer fylder mere end de defensive, der i højere grad kræver vilje end teknik. De fysiske krav til de defensive temaer gør dem oplagte som indhold i den formopbyggende forsæson.

Fundamentals fylder i elitefasen 65 % i den tekniske træning (se afsnit 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4 – skud, driblinger, afleveringer og afslutninger)

Selv om alle tekniske elementer er introduceret for længst, må den tekniske træning ikke nedprioriteres. De tekniske færdigheder skal konstant slibes og vedligeholdes, så teknikken holdes skarp og effektiv. Her følger tre aspekter af det tekniske arbejde på eliteniveau:

ELITEFASEN +22 ÅR	Specialisering Perfektionering Videreudvikling		Positionsspecifikke fundamentals	Specialisering Perfektionering Videreudvikling	
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 3.11: Tekniske temaer i elitefasen (fra fig.3.1)

Specialisering: Ligesom i overgangsfasen skal der trænes positionsspecifikt. Se listen over positionsspecifikke fundamentals i e-portalen. Derudover har spillerne ofte fundet en spidskompetence i denne fase. På eliteniveau er der stort behov for specialister og dette skal dyrkes. Uanset om det er en dygtig skytte, ballhandler, screener, rebounder eller forsvarsspiller, så lad spillerne arbejde bevidst og målrettet på deres specialitet.

Perfektionering: Selv på eliteniveau er det oftest simpel teknik, der er mest effektivt. Avancerede bevægelser får måske størst opmærksomhed, men langt de fleste bevægelser er simple. Til gengæld udføres bevægelserne til perfektion. Skarpheden, hårdheden og timingen skal sidde knivskarpt på eliteniveau. Villigheden og lysten til at lave utallige gentagelser af teknik, der allerede mestres, er afgørende.

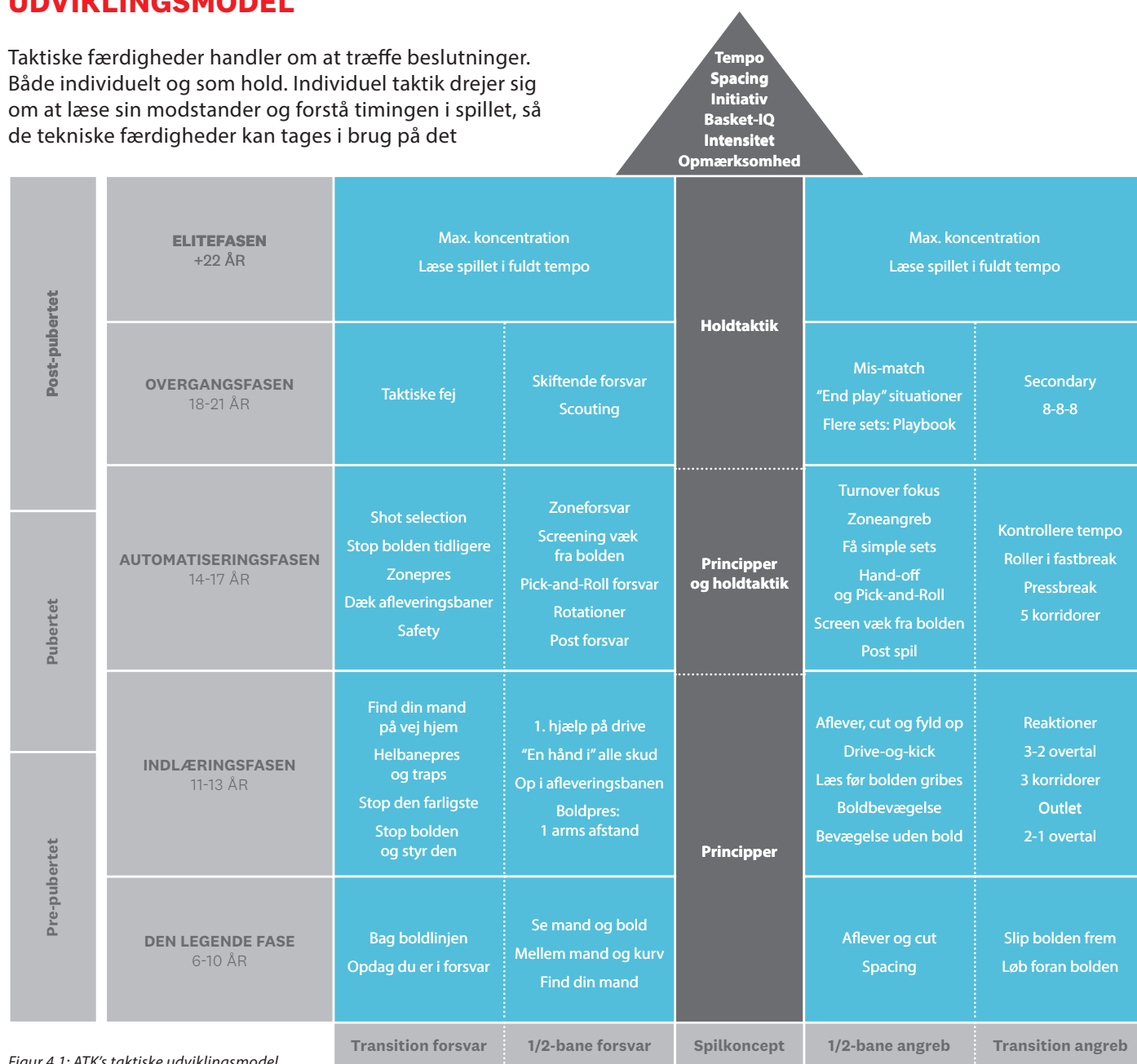
Videreudvikling: Elitespillere må ikke betragtes som færdige pakker. Den såkaldte "motoriske guldalder" er givetvis overstået for længst, men derfor kan teknik stadig ændres - særligt hos de spillere, der grundlæggende har gode motoriske færdigheder. Alle spillere vil have svage punkter, der ikke er blevet ordentligt indlært eller rettet mens tid var. Der er tendens til at disse mangler accepteres for let og det kan kræve en større trænerindsats at motivere spilleren til at gøre tingene anderledes. Samtidig bør man dog være bevidst om, hvorvidt det er en meningsfuld og nødvendig ændring. F.eks. kan et skud være effektivt selv om det ikke ligner den optimale afvikling ifølge tekstbogen.

KAPITEL 4

Taktisk træning

4.1 ATK'S TAKTISKE UDVIKLINGSMODEL

Taktiske færdigheder handler om at træffe beslutninger. Både individuelt og som hold. Individuel taktik drejer sig om at læse sin modstander og forstå timingen i spillet, så de tekniske færdigheder kan tages i brug på det



Figur 4.1: ATK's taktiske udviklingsmodel

- Modellen angiver hvornår i progressionen et tema bør **introducere**. Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase når alle temaer mestres
- Men gå gerne videre, hvis dit hold er klar til temaer fra næste fase
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder

rigtige tidspunkt. Læs og forstå. Alle elementer i basketball har både et taktisk og et teknisk aspekt. Teknikken er et spørgsmål om "hvad" og "hvordan", mens taktikken er et spørgsmål om "hvorfor" og "hvornår".

Dette kapitel er stærkt inspireret af den serbiske basketball-professor Nenad Trunic³⁶ og hans FECC- forelæsning 'Long and Short Term Player's Development Plan'. ATK's taktiske udviklingsmodel, fig.4.1, giver klare anbefalinger til hvornår, hvilke temaer bør introduceres.

Modellen er opdelt i fem søjler. De fire spilfaser samt spilkoncept som den centrale søjle. En typisk fejl er kun at træne forsvar og angreb isoleret i halv bane. Basketball er et helbanespil, hvor omstillingerne er afgørende. Derfor inkluderes transition-faserne på lige fod med halvbane-faserne.

Den optimale progression vil ofte variere fra spiller til spiller og fra hold til hold. Det er op til den enkelte træners sunde fornuft at vurdere hvordan modellens kasse-tænkning passer bedst til virkeligheden på ens eget hold. Puberteten der overlapper indlærings- og automatiseringsfasen minder om den fysiologiske udvikling der sker undervejs og dette kan typisk variere markant blandt holdets spillere. Desuden bør en 14-årig nybegynder naturligvis introduceres til temaerne fra bunden af.

4.1.1 Introduktion til taktisk træning

Først beskrives en metodik til at træne taktik. Derefter udfoldes selve modellen. Startende med spilkonceptet, der består af pilens tre grundelementer (tempo, mindset og relationelle færdigheder), der gælder på tværs af alder samt ni konkrete anbefalinger om principper og hold-taktik. Anbefalingerne er opdelt i tre aldersinddelinger. I resten af kapitlet beskrives de fem udviklingsfaser en ad gangen, ved at hvert tema i de fire spilfaser udfoldes. Samtlige elementer i fig. 4.1 uddybes altså i dette kapitel.

4.2 TAKTISK METODIK

Når taktiske temaer indføres, er det mest effektivt at lave en trinvis metodisk opbygning hvor samme tema fylder igennem hele træningen. De fem grundtrin i taktisk metodik beskrives i tabel 4.1 og knytter sig især til offensive temaer. Se også afsnit 1.3 om undervisningsmetoder hvor bl.a. vis-forklar-vis-prøv og hel-del-hel metoderne introduceres.

I den legende fase og indlæringsfasen bør der primært arbejdes på trin 1-2 og der investeres mere træningstid i 2-mod-2 og 3-mod-3 (og 2-mod-1, 3-mod-2), end i 5-mod-5. Fra automatiseringsfasen er opbygningen fra trin 1-5 optimal. Dvæl hellere ved ét taktisk tema i en hel træning og vær grundig, end at klemme tre temaer ind i samme træning. I overgangs- og elitefasen kan man nemmere gå

Trin 1	2-mod-0 3-mod-0	Tidligt i træningen trænes de tekniske færdigheder forbundet med det taktiske tema – uden modstand. Forskellige muligheder forklares og trænes en ad gangen. Spillerne forberedes på hvilke beslutninger de kan vælge.
Trin 2	2-mod-2 2-mod-1 3-mod-2 3-mod-3	Det taktiske tema trænes derefter i småspil. Det sikrer at alle spillere lærer situationen at kende og får mange boldberøringer. Det sikrer også at situationen holdes simpel og overskuelig.
Trin 3	4-mod-0	Endnu en spiller tilføjes med fokus på dennes timing og placering. Det kunne f.eks. være weak side-spillerens ansvar i en pick-and-roll-situation. Eller et set play, hvor timingen mellem de fire mest aktive spillere trænes.
Trin 4	4-mod-3	Det taktiske tema trænes nu i overtal i halv bane. Overtallet skaber nemmere beslutninger og gode chancer for at lykkes med det nye tema. Dog bør der sættes høje krav til at skabe rigtig gode afslutningsmuligheder.
Trin 5	4-mod-4 5-mod-5	Først nu trænes det taktiske tema i normal kampsituation. Start gerne hver spilsekvens på en måde der sikrer at det taktiske tema kommer i spil. Eller sæt krav om at der først må scores efter temaet er taget i brug.

Tabel 4.1: Taktisk metodik: fra 2-mod-0 til 5-mod-5

direkte til trin 3 og trin 5, men trin 1-2 bør stadig ikke negligeres. I de ældste faser giver 5-mod-0 også mening ift. indlæring af set plays. Men 5-mod-0-træning bør absolut minimeres i ungdomsårene.

Læs mere om andre metodiske overvejelser ift. den taktiske træning i e-portalen:

- Hel-del-hel metoden (se også 1.10.5)
- Fra halv bane til fuld bane

³⁶ Nenad Trunic (Serbien) er anerkendt for sin strukturerede og metodiske tilgang og er en del af det eksklusive ekspertpanel i FIBA's FECC-træneruddannelse. Foruden sin teoretiske baggrund er han en dygtig praktiker der bl.a. har trænet serbiske u-landshold og har været hovedansvarlig for det serbiske u-landsholdsprogram.

- Induktiv og deduktiv taktik (se også 1.10.4)
- Kort holdevaluering i "huddles": lad spillerne selv tage ansvar ved at lade dem tale sammen i de hold, som de er inddelt i, når der er pauser under træningen
- Styr fokus via pointsystem (fx boldvending giver 1 point, eller at få afleveret bolden i feltet giver 1 point, turnovers giver minuspoint, osv.)
- Videofeedback (udvælg ganske få situationer fra eget hold eller eksempler og vis til spillerne før, under eller efter træning – brug gerne kun 5-10 min.)

Coaching-on-the-go

For at skabe intense og tempofyldte træninger anbefales det at give instruktioner og feedback, mens øvelsen er i gang. Det er ikke nødvendigt at stoppe øvelsen hyppigt for at få sine pointer igennem. Hvis der viser sig tendens til at samme fejl går igen, bør øvelsen stoppes og den vigtige pointe understreges tydeligt. Men vær kort og præcis. Ellers mister du både spillernes opmærksomhed og træningens intensitet.

4.3 SPILKONCEPT

At skabe et velfungerende hold kræver et spilkoncept, der er klart og tydeligt for spillerne. Både offensivt og defensivt. Først beskrives de overordnede elementer, der anbefales for alle aldersgrupper. Dernæst inddeles spilkonceptet i tre aldersgrupper hvor der kommer helt konkrete anbefalinger, men stadig efterlades stor frihed til den enkelte træners ideer og spilfilosofi – inden for rammerne.

Følgende 3 grundelementer bør altid have høj prioritet:

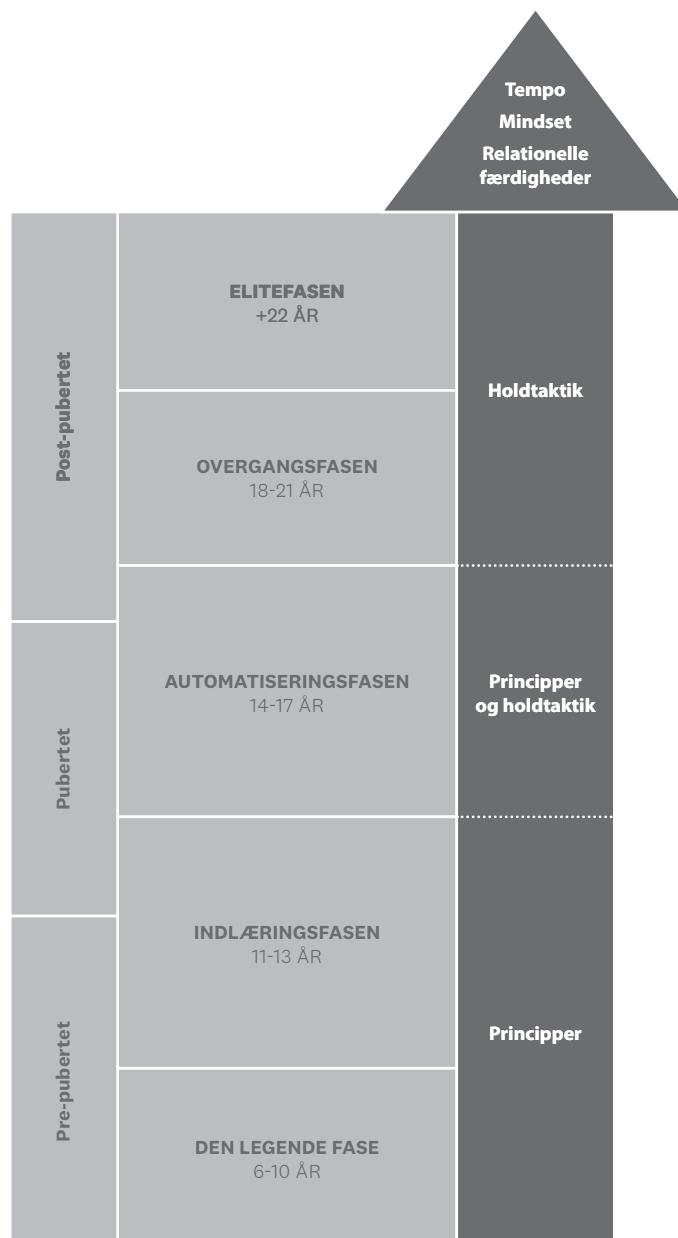
- Tempo
- Mindset: Intensitet, initiativ og opmærksomhed
- Relationelle færdigheder: Spacing, timing, vinkler,
- basketball-IQ og kommunikation

Tempo

Jo ældre spillerne bliver – og jo højere niveau – jo hurtigere bliver spillet. Omstillingen fra forsvar til angreb, og omvendt, er altafgørende. Det er ofte i transition-spillet, at de bedste scoringsmuligheder opstår. Angreb og forsvar trænes typisk isoleret i halv bane, men spillet skal forstås som et helbanespil. Sørg for at træne reaktionerne i transition og pres tempoet op, se afsnit 4.2 om 'fra halv bane til fuld bane'. Tempo er også vigtigt i halvbanespillet, men handler mere om temposkift i spillets rytme. Det handler også om tempo i skiftende situationer i spillet. Man skal hele tiden være i stand til hurtigt at omstille og forholde sig til en ny situation. At variere tempoet og skabe balance mellem hurtigt og langsomt spil er en kunst.

Mindset

Initiativ: Det handler om at skabe spillere med mod til at handle på deres instinkter. Både offensivt og defensivt skal spillerne opfordres til at agere før modstanderen – altså tage initiativ. Det kræver en træner, der tillader og hylder, at der afprøves muligheder og at der fejles undervejs i



Figur 4.2: Spilkoncept

jagten på, hvilke instinkter der er rigtige. Men som træner bør du også være tydelig omkring, hvordan og hvornår spillerne skal tage initiativ: Fx at trappe (dække to mand på bolden), når spilleren med bolden virker uopmærksom eller usikker.

Intensitet: På alle alderstrin er intensiteten i spillet afgørende. En vigtig del af spilkonceptet bør være at dække tæt op, spille fysisk, kæmpe for alle løse bolde og slås for hver eneste rebound i begge ender. Det starter med en træningskultur, hvor det er sjovt at presse hinanden og hvor kontakt betragtes som en naturlig del af spillet. Trænerens egen energi, fremtoning og tydelighed er afgørende for at skabe intensitet, ligesom konkurrencemomentet og coaching-on-the-go er gode redskaber, se afsnit 4.2. Langt de fleste spillere, uanset niveau, synes at intense træninger er sjove træninger.

Opmærksomhed: Jo hurtigere spillet opfattes, jo tidligere kan man reagere. Det er tæt forbundet med spilforstå-

else og evnen til at forudse spillet, men spillere med høj basket-IQ kan også miste koncentrationen. Opmærksomheden kan præges ved at 'coache forud' i stedet for bagud. Dvs. at man, mens spillet er i gang, giver instrukser til den næste spilsekvens frem for at kommentere på den foregående. På den måde hjælpes spillerne til at være på forkant. I de yngre aldersgrupper, hvor spillerne har stor tendens til at miste fokus, er det en vigtig træneropgave at coache opmærksomhed og vække dem.

Relationelle færdigheder

Spacing handler om at udnytte banens dybde og bredde og kan forstås som arealet mellem de fem angrebsspillere. At sprede sig ud og give plads til hinanden, åbne angrebsspillet og give bedre mulighed for at angribe kurven 1-mod-1 eller med cuts. Spillerne uden bold har ansvar for at tilbyde sig til bolden (uden at stå i vejen), men skal også sørge for at holde spacingen. Konkrete anbefalinger kommer i de følgende afsnit.

Timing handler om at lave sine aktioner på rette tidspunkt ift. med- og modspillere. Uanset hvilket taktisk tema, der arbejdes med, bør spillerne udfordres på timingen i deres beslutninger og balancen mellem tempo og tålmodighed. Eksempelvis når man gør sig fri (timing ift. når medspilleren er klar til at aflevere), når man driver (timing ift.

hjelpeforsvarets og inside-spillerens placering), når man modtager en screening (vente på at screeningen er sat), når man lægger en aflevering (timing ift. når modtageren er i bedst mulig position), osv.

Vinkler handler især om, hvilke afleveringsmuligheder, der er effektive og hvilke der er risikable. Både spilleren med bolden og spillerne uden bolden har ansvar for at skabe gode vinkler. Spilleren med bolden kan bruge sine driblinger til at forbedre vinklen, og spillerne uden bolden kan tilbyde sig i de bedste vinkler. Eksempelvis er en aflevering til posten bedst at lave under den forlængede straffelinje (wing) og en aflevering mellem to outside-spillere er sikrest, hvis den ikke skærer 3- pointslinjen.

Basketball-IQ er en kombination af spilforståelse og samspilsevner og handler i høj grad om beslutninger. Spilforståelsen præges ved at træneren forlanger tænken-de spillere, der hele tiden prøver at forudse og læse spillet. Både gode og dårlige beslutninger evalueres i træning og i kamp under spilstop, timeouts og pauser. Samspilsevnerne handler om at læse sine medspillere og især at kende sine medspilleres styrker, svagheder og vaner. Det udvikles især via 2-mod-2 og 3-mod-3 i træning (og 2-mod-1, 3-mod-2), hvor alle spillere involveres i at tage beslutninger med bolden. Her kan den induktive og den deduktive

Spilelement	Principper (6-13 år)	Principper og holdtaktik (14-17 år)	Holdtaktik (18-22+ år)
Spacing	5 ude	4 ude, 1 inde	Valgfrit
Offensive grundregler	Ja. Der opbygges et frit motion-angreb	Ja. Et frit motion-angreb videreudvikles	Ja. Et frit motion-angreb udgør basen
Specifikke positioner	Nej. Men point guard udvikling fra 12 år	Overgang. Fokus på alsidighed, specialister og fremtidig position	Ja. Fokus på alsidighed og specialister
Post	Nej. Alle er outside	Ja. Men skiftende hvem der er inside	Ja. Gerne "den moderne inside-spiller"
Screeninger	Nej	Ja	Ja
Sets	Nej	Ja. Få simple sets med screeninger	Ja
Baseline sets	Ja - fra 10 år. Med principper for cuts	Ja. Med brug af screeninger	Ja
Helbanepres	Ja. Mod jævnbyrdig modstand	Ja	Ja
Andre forsvarstyper	Nej	Ja. Men ikke zone som fast koncept	Ja

Tabel 4.2 Ni anbefalinger til spilkoncept

form med fordel benyttes (se afsnit 1.10.4)

Kommunikation er afgørende for at fungere som en enhed. Offensivt kan der fx tales om, hvor og hvad man ønsker af sine medspillere og hvilke aftaler eller sets man vil bruge. Defensivt kan der fx tales om, hvem der har ansvaret for hjælpen, hvilke screeninger, der er på vej og hvordan de løses. Kommunikationen kan også være non-verbal i form af øjenkontakt, signaler med hænderne og andet kropssprog. Stop i spillet (ved dommerkald o.l.) er oplagte til kort at evaluere på sidste boldbesiddelse (possession), kommunikere om næste possession og i øvrigt udstråle sammenhold, hvis der er tid til en huddle. Kommunikationen er med til at holde alle spillere opmærksomme og intense, men et højt lydniveau er ikke nødvendigvis et tegn på effektiv kommunikation. Se tekstboks bagerst i kapitlet.

Tabel 4.2 giver ni konkrete anbefalinger til indholdet af spilkoncept. Da anbefalingerne er ens i den legende fase og indlæringsfasen er disse slået sammen, ligesom overgangs- og elitefasen er slået sammen. Hver anbefaling uddybes i de følgende afsnit.

4.3.1 Principper (6-13 år)

Spilkoncept for 'den legende fase' (6-10 år) og 'indlæringsfasen' (11-13 år)

I disse aldersgrupper skal der være fokus på spillernes individuelle evne til at træffe gode beslutninger. Derfor bygges spilkonceptet op om principper frem for faste mønstre. Principper skal forstås som grundregler, der hjælper spillerne med at skabe struktur og er baseret på individuel taktik frem for holdtaktik. Selve principperne er beskrevet i hver enkelt fase, afsnit 4.4 og 4.5, men herunder kommer 9 konkrete svar på, hvilke spilelementer der bør, og ikke bør, implementeres.

Aldersspændet er stort i dette afsnit. Der er selvfølgelig enorm forskel på tilgangen til en kamp for 6-årige og 13-årige. Alligevel er de 9 anbefalinger herunder næsten ens. For de alleryngste er mange af disse overvejelser slet ikke relevante og indholdet i 'den legende fase' (afsnit 4.4) er rigeligt at fokusere på.

Det italienske minibasket koncept

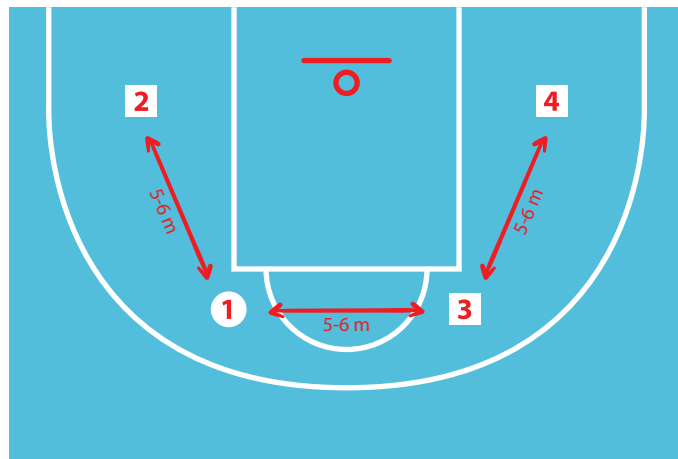
DBBF har et samarbejde med det italienske forbund om minibasket. Italienerne har udviklet et populært koncept med særligt fokus på at spillerne selv tager beslutninger i alle øvelser. Der lægges stor vægt på flere af de netop omtalte taktiske grundelementer: Især tempo, initiativ, opmærksomhed, spacing og timing. Konceptet byder på konkrete øvelser designet specifikt til at træne disse elementer med minispillere. Læs mere i e-portalen.

Spacing: '5 ude'

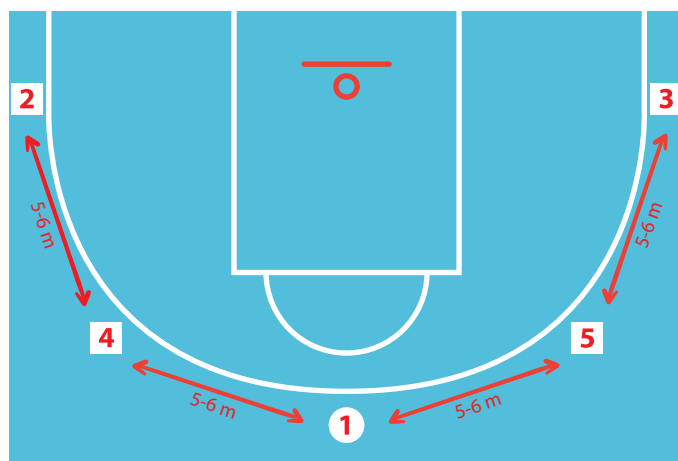
('4 ude' når der spilles 4-mod-4)

Der spilles helt uden inside-positioner for at åbne mest muligt op for drives og cuts til kurven. Den optimale af-

stand mellem hver spiller er 5-6 m. I 'den legende fase' accepteres det at spillerne placerer sig mid-range (fig.4.3), men i 'Indlæringsfasen' bør spillerne rykkes ud bag 3-pointslinjen. Også selv om det stadig kan være længere væk end de evner at skyde fra med korrekt teknik. Så snart der spilles 5-mod-5 anbefales spacingen med fem spillere bag 3-pointslinjen (fig.4.4) – altså '5 ude'. Angrebet bygges op om disse fem spots.



Figur 4.3: '4 ude'



Figur 4.4: '5 ude'

Offensive grundregler

Et frit motion-angreb bygges på principperne herunder. Flere af dem uddybes i afsnit 4.3 og 4.4.

Med bolden

- 'Angrib 1-mod-1' eller 'aflevér og cut'
- Alternativt: 'Aflevér og søg væk' (dvs. byt plads med nærmeste spiller i weak side uden at cutte igennem feltet)
- Flere afleveringer i træk: 'Vend bolden'

Uden bolden

- 'Fyld de åbne spots'
- Spiller nærmest bolden: 'Bliv fri eller cut igennem'
- Spiller længst væk fra bolden: 'Hold spacingen' eller 'cut til kurven hvis modstanderen sover'
- Efter drive eller cut: 'Forlad feltet og fyld et hjørne'
- Bevægelse væk fra bolden under drive: 'Tilbyd dig'

- Find mere inspiration til de offensive principper i denne clinic med Janez Drvaric³⁷ i e-portalen.

Specifikke positioner: Nej

Alle spillere betragtes som outside-spillere. Ingen skal spille med ryggen til kurven. Der fokuseres i stedet på at skabe teknisk dygtige og alsidige boldspillere med front mod kurven. Særligt de højeste spillere skal have bolden i hænderne ude i banen og op ad banen. Her kan der være en pædagogisk udfordring i at forklare spillerne, hvorfor en højdefordel ikke bare skal udnyttes tæt på kurven, selv om det måske er mest effektivt nu og her. Sammenlign evt. med NBA-forbilleder, som Kevin Durant, der også er høj, men spiller out side.

Point guard-specialisering

Tidlig specialisering af positioner anbefales altså ikke... men der er en enkelt undtagelse. Point guard-positionen er unik ift. kravene til blik for spillet og særlige karaktertræk såsom lederskab, ro under pres og evnen til at sætte holdets behov foran egne behov. Disse evner kan godt spottes tidligt og samtidig tager det mange år at udvikle rene point guard-evner, da arbejdskravene er mere komplekse. Derfor anbefales det at være ekstra bevidst om udviklingen af point guards allerede fra 12-års alderen. Drøft gerne overvejelser om valget af point guards med en erfaren talentudvikler. Men der kan sagtens udvikles flere point guards på samme hold og point guard-evner kan med fordel trænes med hele holdet.

Post: Nej

Ingen skal spille med ryggen til kurven. Uanset størrelse. Men der er endnu en god grund til at spille uden post. Et tomt felt giver bedre mulighed for at lykkes med 1-mod-1 spil og cuts til kurven. Og netop dét er det vigtigste at udvikle i denne alder. Der kan selvfølgelig godt arbejdes med at modtage bolden i feltet efter cuts.

Screeninger: Nej

Brug hverken screeninger på bolden eller væk fra bolden. Det er hjælpemidler, der ikke bør tages i brug endnu. Fokuser i stedet på spillernes evner i 1-mod-1 spillet og i bevægelser uden bold, fx cuts til kurven. Hos veludviklede U13-hold kan man introducere hand off, som er forstadiet til boldscreeninger.

Sets: Nej

Spild ikke tid på udenadslære, faste løbebaner og systemer. Arbejd i stedet på spillernes evne til at tage gode beslutninger og "læse" spillet under mindre struktur. Sets kan uden tvivl være effektive allerede i denne alder, men det er for kortsigtet og resultatorienteret. Invester den dyrebare tid i teknisk træning og 2-mod-2 eller 3-mod-3 spilsekvenser i stedet.

Baseline sets: Ja – fra 10 år, med principper for cuts

På indspil fra baseline bør der arbejdes med cuts. I 'Indlæringsfasen' gerne fra en fast opstilling. Fx alle starter bag 3-pointslinjen og forsøger at cutte sig fri. Eller i box-formation (to spillere low post og to spillere high post) med mere faste principper for, hvor der skal cuttes hen.

Helbanepres: Ja – mod jævnbyrdig modstand

Helbanepres er sundt af flere årsager. Dels trænes hurtige reaktioner i omstilling fra angreb til forsvar. Dels trænes defensivt footwork i fart, og dels skabes der tempo i spillet. Helbanepres er nemlig mest udviklende mod jævnbyrdig modstand, hvor angriberne reelt kan udfordre og være en trussel i åben bane. Bruges det for at skabe nemme føringer mod svagere modstandere, er det dog meningsløst.

Andre forsvarstyper: Nej

Spild ikke tid på zonepres eller andre særlige forsvarsaf-taler. Traps kan dog indføres når reglerne tillader det (fra U13).

³⁷ Janez Drvaric (Slovenien) er blandt FIBAs foretrukne instruktører vedr. ungdomsbasket og underviser på FECC træneruddannelsen. Han er en af hovedmændene bag den enormt succesfulde slovenske talentudvikling.

4.3.2 Principper og holdtaktik (14-17 år)

Spilkoncept for 'automatiseringsfasen'

I denne alder bør principper og holdtaktik kombineres. Principperne er fortsat vigtigst, men de skal nu krydres med faste aftaler der lærer spillerne at eksekvere og at være indbyrdes afhængige. Med holdtaktik menes taktiske aftaler hvor hver enkelt spiller har en fast defineret rolle og opgave. Herunder gives et eksempel på et spilkoncept som DBBF anbefaler.

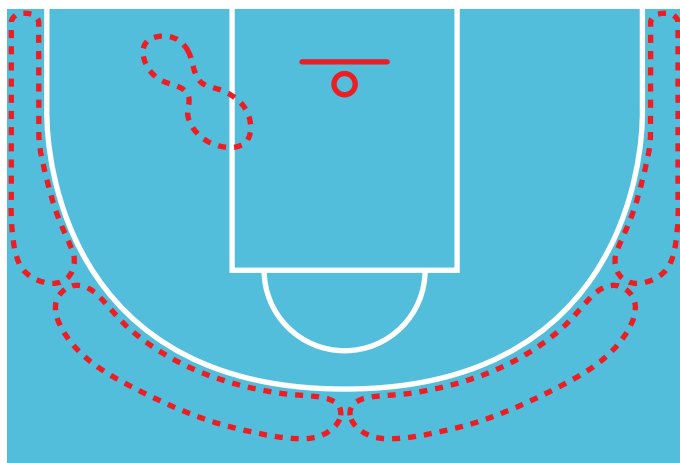
Spacing: '4 ude, 1 inde'

Der spilles nu med fire spillere outside og en inside.

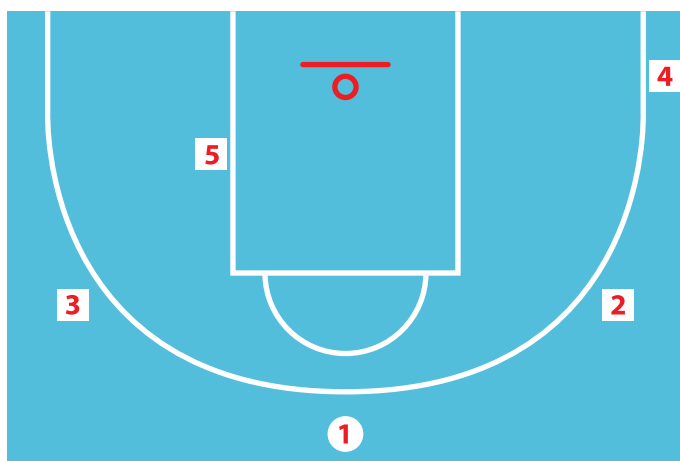
Frem for at spille med helt nøjagtige spots, defineres fire outside-zoner bag 3-pointslinjen (fig.4.5). Der skal være en spiller i hver zone for at holde spacingen og afstanden skal være mindst 5-7 m mellem hver spiller. Ellers kan man flyde frit i sin zone.

Hvor zonerne mødes (toppen og wings) findes et lille overlap og disse spots kan både fyldes af en spiller fra den ene eller den anden zone. Inside-spilleren placerer sig i posten eller i short corner for at skabe mere plads i feltet. Inside spilleren kan både placere sig i strong side eller i weak side.

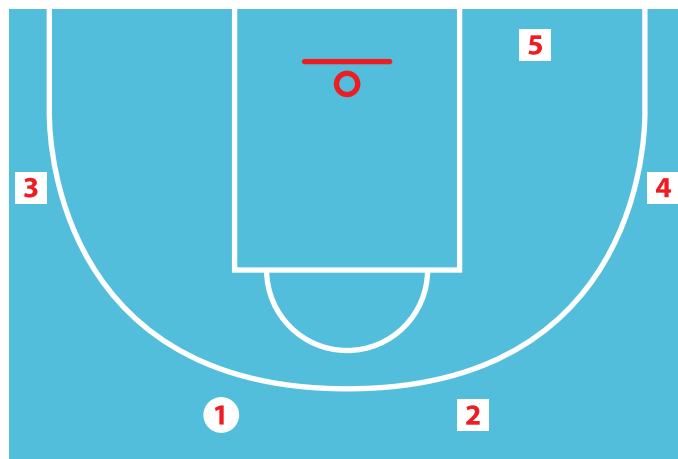
Denne spacing muliggør både en 1-guard front (fig.4.6) og en 2-guard front (fig.4.7).



Figur 4.5: '4 ude, 1 inde'



Figur 4.6: 1-guard front



Figur 4.7: '2-guard front'

Offensive grundregler

Et frit motion-angreb bygger videre på grundreglerne (se figur 4.4) fra '5 ude'-konceptet. Der skal stadig være stort fokus på boldvending og bevægelse uden bold. Nye principper tilføjes herunder - flere af dem uddybes i afsnit 4.6.

Med bolden

- Start angrebet med: 'Læg første aflevering og cut igennem'
- Skab en fordel: Enten 1-mod-1 inside, 1-mod-1 outside, fra cuts eller 2-man game
- 2-man game kan være pick-and-roll eller hand off (skal mestres inden man træner pick-and-roll)
- Undgå unødvendige driblinger: 'Lad bolden flyve'
- Mindst 2 afleveringer mellem 2 drives

Uden bolden

- Inside spilleren placerer sig: 'Weak side: 75 % af tiden', 'strong side: 25 % af tiden'
- Inside spilleren bevæger sig under et drive: 'Post slides'
- Post action når bolden er afleveret til posten
- Aktiv weak side der 'løfter op' ved pick-and-roll og 'bytter plads' for at undgå stilstand
- Ved baseline drive: 'Altid en spiller klar i weak side hjørne'
- Efter drive-og-kick: 'Forlad feltet via et hjørne'

Specifikke positioner: Overgang

Lad dine høje spillere være outside. Tildeles positionerne blot efter højde, fra lavest til højest, ender hver eneste spiller med at være for lille til sin fremtidige position. Det anbefales at introducere positioner fra 15-års alderen og selv her er det vigtigt at afprøve flere positioner. De færreste ungdomshold har størrelse på alle positioner og derfor må der tænkes i at spille med mange guards samtidig. Men der bør gives plads til at spillerne med det største potentiale, hovedsageligt spiller deres fremtidige position. Det skal altså ses som en glidende overgang til faste positioner, men grundlæggende handler det om at kunne løse flest muligt opgaver i spillet, mens der samtidig udvikles spidskompetencer. Det er særlig vigtigt at kunne dække forsvar mod flere forskellige positioner.

Læs Svetislav Pesic's³⁸ krav til de enkelte positioner i e-portalen. Se også tekstboks om point guard specialisering i afsnit 4.3.1.

Post: Ja

Uanset om holdet har en naturlig inside-spiller eller ej, bør der spilles med en post. Det er vigtigt for at lære outside-spillerne at arbejde sammen med posten og lære den nye spacing og nye vinkler. I denne alder må det dog ikke være den samme spiller, der altid er inside. Lad det være skiftende. Det kan både skifte undervejs i kampen og undervejs i samme angreb – fx ved at posten kan backscreen en medspiller som bliver ny i posten. Det er også sundt for guards at spille inside for at opnå større forståelse for denne del af spillet. Som nævnt i grundreglerne bør posten placere sig weak side i 75 % af tiden og i strong side i 25 % af tiden. Se desuden afsnit 3.6 og 4.6.

Screeninger: Ja

I denne alder er det vigtigt at lære screeningsspillet, der sætter store krav til timing, samarbejde og basketball-IQ. Se desuden afsnit 3.6 og 4.6. Både screeninger på bolden (pick-and-roll som på foto) og væk fra bolden bør være en del af konceptet. Screeninger som på fot væk fra bolden kan være svære at indføre uden faste aftaler og bør derfor introduceres via sets.



Sets: Ja

Principperne er fortsat vigtigst, men der er nu flere formål med at indføre et begrænset antal sets. Dels for at introducere screeninger, dels for at lære spillerne at skabe bestemte skud ved at eksekvere aftaler - shot selection bliver altså mindre tilfældig. Og dels er det et middel til at sætte de mest talentfulde spillere op i specifikke udviklende situationer. Husk også 1 til 2 sets mod zone, gerne et der kan bruges mod såvel personligt forsvar som mod zone. Se

desuden afsnit 4.6.

Baseline sets: Ja

Indspil fra baseline er optimalt til at arbejde med screeninger, da der er tid til at få styr på udgangspositionerne. Hav to forskellige sets fra baseline, hvor begge sets indeholder flere options eller varianter. Ved sidelinjeindkast kan der også laves specifikke sets eller med fordel kan de normale sets blot startes derfra.

Helbanepres: Ja

Det anbefales fortsat at personligt helbanepres er en del af konceptet. Gerne hvor spillerne skal læse om timingen er rigtig til at trappe bolden på bestemte områder af banen. Hurtige omstillinger, footwork i fart og videreudvikling af tempoet.

Andre forsvarstyper: Ja

Zonepres og halvbane-zoneforsvar kan introduceres som redskaber til at ændre momentum. Vælg 1-2 løsninger på pick-and-roll – det anbefales at 'hedge'. Byt ikke screeninger på eller væk fra bolden som fast koncept. Se afsnit 4.6.

4.3.3 Holdtaktik (18-22+år)

I denne alder er der større fokus på holdtaktik, hvor alle fem spillere er indbyrdes afhængige og har fast definerede roller. Principperne bør nu være indlært og kan vedligeholdes med en begrænset målrettet indsats, da det trænes automatisk i spilsekvenser. At gøre holdet til én samlet enhed hvor fem spillere kan agere samtidig og tænke ens, kræver træningstid. Både offensivt og defensivt.

Spacing: Valgfrit

I denne alder bør spilkonceptet i høj grad designes ud fra spillermaterialet. Om der spilles '5 ude', '4 ude – 1 inde' eller '3 ude – 2 inde' afhænger af antallet af naturlige inside spillere. Der kan sagtens skiftes mellem disse typer af spacing undervejs i en kamp. Det kan variere alt efter, hvilken line up man har på banen og modstanderens line up.

Offensive grundregler

Et frit motion-angreb baseret på grundreglerne nævnt i afsnit 4.3.1 og 4.3.2, er stadig vigtigt at have i værktøjskassen. En stor andel af angrebene i en kamp vil enten starte eller ende med ustruktureret broken play, hvor det er vigtigt at have principper for typiske motion-situationer.

Specifikke positioner: Ja

Der skal nu spilles med en helt klar rollefordeling. Det er stadig en fordel med alsidige spillere, der kan spille flere positioner, men der skal også udvikles specialister. Dvs. spillere med en klar spidskompetence. Med talentfulde spillere i overgangsfasen er det altafgørende at udvikle dem på den position, de vil skulle spille på højt internationalt niveau. Læs Svetislav Pesic's³⁹ krav til de enkelte positioner i e-portalen.

³⁸ Svetislav Pesic (Serbien/Tyskland) er blandt de allermest vindende og anerkendte toptrænere i Europa. Har bl.a. trænet FC Barcelona og Serbiens landshold af flere omgange. Underviser på FIBA's FECC-uddannelse.

³⁹ Svetislav Pesic (Serbien/Tyskland) er blandt de allermest vindende og anerkendte toptrænere i Europa. Har bl.a. trænet FC Barcelona og Serbiens landshold af flere omgange. Underviser på FIBA's FECC-uddannelse.

Post: Ja

På højeste niveau er der tendens til, at der oftere spilles med "lille" line up, men det er meget sjældent helt uden en inside-spiller. Den moderne inside-spiller er mere bevægelig og har som minimum et veludviklet midrange-spil. Mange er også en trussel bag 3-pointslinjen. Især position 4 er blevet en mere komplet spillertype – læs mere om 'den moderne position 4' i e-portalen.

Screeninger: Ja

Der spilles med mange screeninger både på og væk fra bolden. Evnen til at eksekvere og læse disse situationer er afgørende. Screeningerne bruges primært til at iscenesætte enkelte spillere hvor de er bedst, men kan også skabe bevægelse eller endda blot være afledningsmanøvre.

Sets: Ja, flere

Spilkonceptet bør nu indeholde mange flere sets. Inkluder følgende typer af sets i opbygningen af en playbook:

- Sets der skaber skud til forskellige positioner. Flest til profilerne
- Sets med og uden pick-and-roll
- Sets med forskellige startpositioner, men gerne flere sets fra samme startposition
- Både korte og lange sets
- Sets mod zone og sets der kan bruges både mod personligt forsvar og mod zone

Udover at kunne huske alle sets, er det vigtigt at komme hurtigt ind i sine sets. Det skal trænes fra transition.

Baseline sets: Ja

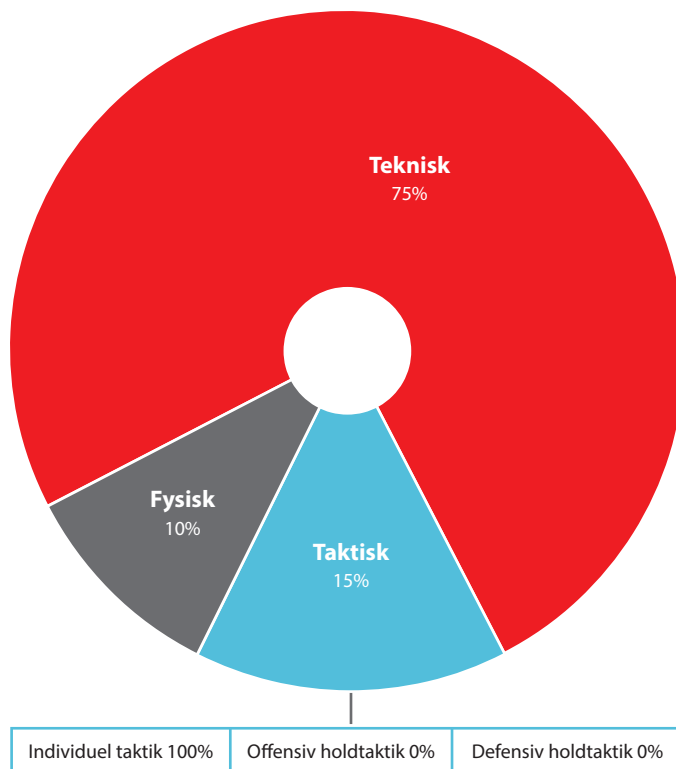
Hav 2-3 forskellige baseline sets samt et mod zone. Vigtigt at der er flere options i hvert set. Hav mindst en hurtig option i tilfælde af få sekunder på skuduret. De normale sets kan bruges fra sidelinjen, men hav også gerne en hurtig option herfra.

Helbanepres: Ja

Helbanepres anvendes ikke længere pga. et udviklende formål, men kun hvis det er en resultatmæssig fordel. Det kan bruges til at styre tempoet i kampen, ændre momentum eller som et forsøg på at indhente modstanderens forspring mod slutningen af en kamp.

Andre forsvarstyper: Ja

Der arbejdes nu med flere typer zone, flere typer zonepres og flere typer pick-and-roll forsvar. Der kan også arbejdes med match-up zone, 'byt alle screeninger mellem position 1-4' eller 'byt alle screeninger i de sidste 5 sek. af skuduret'. Det er vigtigt at udvælge nogle typer forsvar, der investeres tid i at blive rigtig god til.

4.4 DEN LEGENDE FASE (6-10 ÅR)

Figur 4.8: Prioritering af træningsindhold i den legende fase

Det taktiske har lav prioritet sammenlignet med det tekniske. Mange af temaerne bør derfor ikke fylde en stor del i træningen, men kan få fokus under kampe og under træningerne i kampdelen. Der er kun fokus på den enkelte spillers beslutninger, dvs. den individuelle taktik. Der arbejdes hverken med offensiv eller defensiv holdtaktik, hvor spillerne skal fungere som en enhed. Det taktiske element i denne fase kan betragtes som grundregler den enkelte spiller kan forholde sig til i forsvar og angreb.

Den taktiske træning (herunder spilkonceptet) i den legende fase fylder 15% af den samlede træning (se afsnit 4.3.1)

Transition-forsvar

Opdag du er i forsvar: Spillerne har ofte en lang reaktionstid i skiftene mellem angreb og forsvar. Så snart der er scoret, modstanderne har fået rebounden eller bolden er mistet, skal spillerne skifte mindset og komme hurtigt hjem. Det kan hjælpe at "vække" spillerne med tilråb fra sidelinjen, lige når skiftet sker, men det bør også implementeres i træningen via øvelser, hvor spillerne vendes til at spillet skifter retning.

Bag boldlinjen: På vej hjem i forsvaret er bolden vigtigst. Grundreglen er, at alle forsvarsspillere skal befinde sig bag boldlinjen uanset hvor ens egen mand befinder sig på banen. Boldlinjen defineres som en imaginær tværgående linje fra sidelinje til sidelinje, der hele tiden ændrer sig, da den er på højde med bolden.

DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	Bag boldlinjen Opdag du er i forsvar	Se mand og bold Mellem mand og kurv Find din mand	Principper	Aflever og cut Spacing	Slip bolden frem Løb foran bolden
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 4.9: Taktiske temaer i den legende fase

Halv bane forsvar

Find din mand: Når bolden er bremset i halv bane, er det tid til at finde sin egen mand. Dog med den vigtige undtagelse, at man aldrig forlader bolden, hvis der ikke er en medspiller klar til at overtage forsvaret. I kaotiske situationer, hvor der ikke er tid til at alle finder deres "rigtige" mand, er opgaven at alle finder en ledig spiller.

Mellem mand og kurv: Alle forsvarsspillere skal placere sig mellem deres mand og kurven. Især for spilleren der dækker bolden, er dette altafgørende, så den direkte vej til kurven lukkes af.

Se mand og bold: I 10-årsalderen skal spillerne, der dækker op væk fra bolden, begynde at kunne overskue sin egen mand og bolden på samme tid. Man kan introducere pistol stance, hvor spillerne bruger hænderne som pistoler, hvor én peger på manden og én peger på bolden. Forsvarsspillerens placering justeres konstant så dette er muligt via split vision, men den nemme løsning med at stå dybt i feltet duer ikke! Det vil skabe usunde vaner med lang afstand til modstanderen, hvilket er svært at afvæne dem fra senere, hvor angrebet har lært at straffe det.

Halv-bane angreb

Spacing er et helt centralt element i angrebet på alle alderstrin og vigtigt at introducere tidligt. I denne fase er tendensen, at spillet klumper sammen omkring bolden. Spillerne skal lære at sprede sig ud på den offensive banehalvdel, så der bliver plads til 1-mod-1 og cuts til kurven. Den ideelle spacing i denne alder er 5-6 meters afstand mellem hver spiller. Se 4.3.1.

Aflever og cut: At dribble og skyde falder de fleste spillere naturligt, mens at aflevere og bevæge sig uden bold kræver mere træning at få ind i spillet. En effektiv grundregel er, at man skal cutte mod kurven efter en aflevering. Dette "give-and-go"-princip er et af de første taktiske elementer, der giver mening at introducere. For at træne afleveringsspillet er varianter af partibold enormt effektive. Træneren bør tydeligt værdsætte gode afleveringer og rose det tydeligt, så spillerne motiveres for dette offensive element.

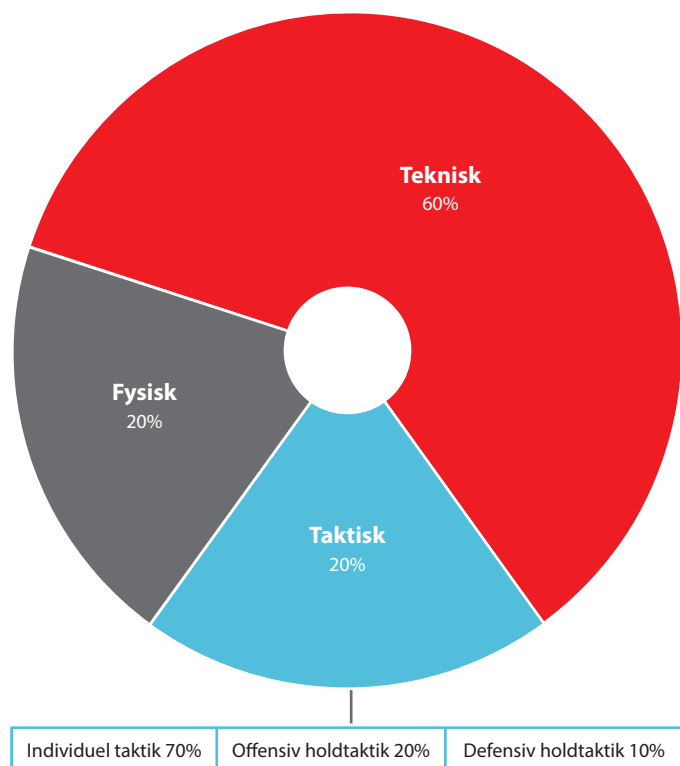
Transition-angreb

Løb foran bolden: Også i den offensive transition er reaktionstiden afgørende. Så snart holdet har boldbesiddelse, gælder det om at få fuld fart på, frem for at blive hængende omkring spilleren med bolden. Samtidig bør man gøre sig spilbar ved at rotere overkroppen og orientere sig om bolden mens man løber.

Slip bolden frem: Bolden flyver hurtigere end man kan løbe. Da transition i høj fart er et af de mest effektive våben i spillet, vil vi fra begyndelsen lære spilleren at aflevere bolden fremad. Ser man en fri medspiller foran sig, skal man aflevere.



4.5 INDLÆRINGSFASEN (11-13 ÅR)



Figur 4.10: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

Taktikken fylder stadig markant mindre end det tekniske. Og det er fortsat den individuelle taktik, der får størst fokus ved at træne masser af individuelle beslutninger i begge ender. Offensivt introduceres simple temaer, hvor spillerne er indbyrdes afhængige og i højere grad skal forholde sig til hinanden. Den defensive holdtaktik er lige så vigtig som den offensive, men kan trænes på kortere tid og kan nemmere være i fokus under træningens spilsekvenser uden separate øvelser. Men fokus må ikke undlades.

Den taktiske træning (herunder spilkonceptet) i indlæringsfasen fylder 20% af den samlede træning (se afsnit 4.3.1)

Transition-forsvar

Stop bolden og styr den (mod siden): På vej hjem i forsvaret er det vigtigere at stoppe bolden end at finde

sin egen mand. Lykkedes det at bremse bolden giver det medspillerne tid til at nå hjem og skabe defensiv balance. Dette kan skabe andre match-ups end aftalt. Enten må forsvarsspilleren, der burde have dækket bolden acceptere et byt og finde den udækkede modstander. Eller hvis man ender to spillere på bolden, må man finde sin egen efter at have stoppet bolden. Men grundreglen er, at man aldrig forlader bolden før en medspiller, er klar til at overtage. Se desuden det tekniske tema 'sprint-slide-sprint' i 3.5 om at styre bolden mod siden.

Stop den farligste: Bolden er næsten altid farligst. Men i undertalssituationer, hvor der er frie angrebsspillere foran bolden, er de farligere end bolden. Efterlader man en nem aflevering til et frit layup ved at stoppe bolden, bør man i stedet sprinte hjem til den frie spiller for at skabe tid til at andre medspillere når hjem.

Helbanepres og traps: I denne alder er mand-mand helbanepres et sundt redskab til at presse tempoet op, så længe man møder en nogenlunde jævnbyrdig modstander. Det lærer spillerne at tage defensivt initiativ, fremelsker hurtigere reaktioner fra angreb til forsvar og udfordrer dem på de tekniske færdigheder om at holde sig foran sin mand. Traps udvikler forståelse for timing og sætter krav til de tre øvrige forsvarsspillere om at læse og forudse spillet.

Find din mand på vej hjem: Når spillerne først har lært prioriteterne om at stoppe bolden og stoppe den farligste, kan de begynde at overskue deres match-up tidligere i transition-fasen. Hvis bolden ikke er "farlig" og der ikke er frie spillere foran bolden, kan man allerede under tilbageløbet finde sin modstander, så holdet hurtigere opnår defensiv balance.

Halv bane forsvar

Boldpres: 1 arms afstand. Spillerne skal vænnes til at dække egen modstander tæt op.

Det virker kun på den korte bane at holde afstand til sin modstander, så længe han/hun ikke kan skyde bolden udefra. Det er med til at skabe dårlige vaner og passivt forsvar, der er svære at afvægne spillerne fra senere. Bolden skal altid være dækket tæt op med max. 1 arms afstand. Værdien ved boldpres er at det stresser boldholderen og tit forhindrer modstanderne i at få bolden derhen hvor de ønsker. Når angriberen samler sin dribbling op, kan man presse endnu mere aggressivt.

INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	Find din mand på vej hjem Helbanepres og traps Stop den farligste Stop bolden og styr den	1. hjælp på drive "En hånd i" alle skud Op i afleveringsbanen Boldpres: 1 arms afstand	Principper	Aflever, cut og fyld op Drive-og-kick Læs før bolden gribes Boldbevægelse Bevægelse uden bold	Reaktioner 3-2 overtal 3 korridorer Outlet 2-1 overtal
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		Spilkoncept	1/2-bane angreb

Figur 4.11: Taktiske temaer i indlæringsfasen



Op i afleveringsbanen: Når man dækker op én aflevering væk fra bolden, bør man ligge højt oppe i afleveringsbanen. Dels for at nægte nemme afleveringer og dels for at være tæt på og klar til boldpres, hvis ens modstander får bolden. Når man ligger højt i afleveringsbanerne, skal man være klar til at dække et back-cut ved at vende sig og få inderste hånd i afleveringsbanen til cutteren.

En hånd i skuddet: Indstillingen bør være, at alle skud skal udfordres. Selv om man ikke kan nå at forhindre et skud, er det vigtigt at få en hånd op og gøre skuddet sværere. Hvis man har god position og modstanderen forsøger et svært skud ude af balance, bør man nøjes med at udfordre og undgå at slå efter bolden, da det blot giver mulighed for nemme, lettjente point fra straffelinjen.

Første hjælp på drive: I slutningen af indlæringsfasen må der gerne arbejdes med første hjælperotation. Spilleren placeret dybest i weak side har ansvaret for hjælpen. Spilleren bør ikke stå klar i hjælpepositionen før der bliver drivet, men skal være klar til at reagere på angriberens første dribling. Når bolden slås i gulvet, sprintes til kanten af feltet i en bred position, ikke en høj. Invester ikke mere tid i øvrige rotationer, men det vil være naturligt for mange spillere at hjælpe hjælperen.

Halvbaneangreb

Bevægelse uden bold: Foruden de beskrevne cuts (se 3.5), skal spillerne forstå balancen mellem at holde spacingen og gøre sig spilbar. Særligt når der drives, skal der være aktivitet og frie områder opsøges, så spilleren med bolden konstant kan se flere afleveringsmuligheder. Spillerne skal tilbyde sig til spilleren med bolden.

Boldbevægelse: Flere afleveringer i træk skaber flow i angrebet. Når bolden flyttes hurtigt, opstår der muligheder. Hvis alle spillere altid lige skal dribble et par gange, dør tempoet og angrebet bliver forudsigeligt. Unødvendige driblinger skal italesættes – hver dribling skal have et formål. Boldvendinger skaber muligheder! Dvs. når bolden vendes fra den ene side af banen, over toppen, til den anden side af banen. Mange spillere har en skidt vane med at dribble tilbage i samme retning som afleveringen kom fra. Lad bolden "flyve".

Læs før bolden gribes: Hurtige beslutninger skaber flow. Det kræver at man orienterer sig og læser spillet allerede

inden man modtager bolden. Når bolden gribes, er man forberedt og kan hurtigere træffe den rigtige beslutning. I nogle tilfælde kan den bedste beslutning dog godt være at stå med bolden og lade spillet udvikle sig.

Drive-og-kick: Et godt drive vil ofte tiltrække hjælp. Det åbner op for afleveringer til endnu bedre skud. Afleveringen fra et drive til en spiller uden for feltet kaldes - på engelsk - et "kick". I denne alder skal spillerne lære at læse om deres egen eller den frie medspillers scoringsmulighed er bedst. Jo ældre spillerne bliver, jo flere afleveringsmuligheder skal de kunne overskue i høj fart under pres. Dygtige 'drive-og-kick'-spillere sænker tit farten, når de kommer i feltet og får på den måde mere tid til at træffe den bedste beslutning. Afleveres til en medspiller inde i feltet kaldes det drive-og-dish.

Aflever, cut og fyld op: 'Aflever og cut' blev introduceret i den legende fase. Spilleren der har cuttet igennem, vil efterlade en åben position. Denne skal fyldes op af en ny angriber hvis tidligere position så efterlades åben. Dette igangsætter en kædereaktion af spillere der 'fylder op' og det åbner en plads til cutteren, som nemt kan genskabe spacingen frem for at blive stående i feltet.

Transition-angreb

2-mod-1 overtal: Overtalssituationer er en afgørende del af spillet som sjældent trænes nok. 2-mod-1 situationer er effektivt til at lære spillerne at læse forsvaret. Som udgangspunkt skal man selv være aggressiv mod ringen. Trækker man forsvarsspilleren afleveres i stedet.

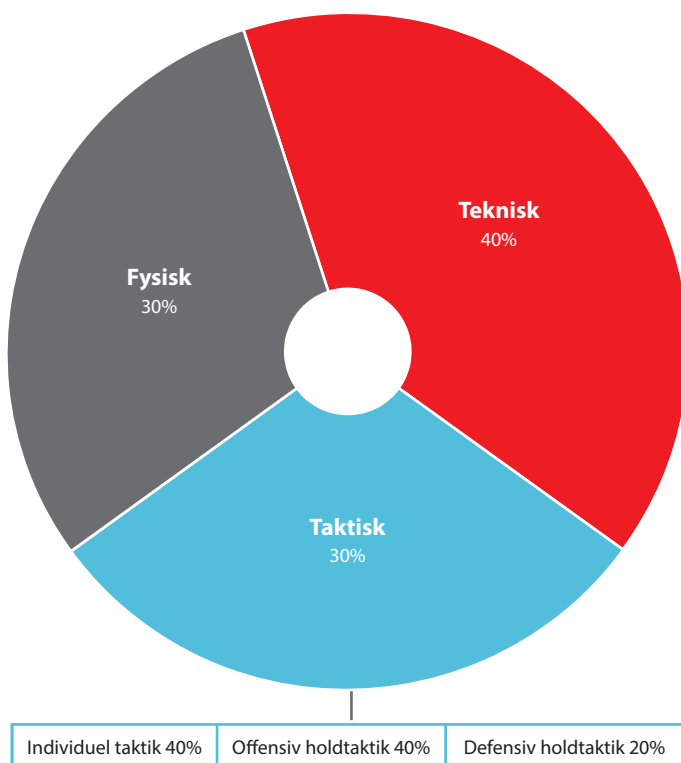
Outlet er navnet på en aflevering fra spilleren, der tog forsvarsrebounden til en spiller tæt på sidelinjen. Efter en rebound-situation vil der ofte være mange med- og modspillere i feltet. For at undgå disse, lægges afleveringen mod sidelinjen, hvilket åbner spillet op. Det er ikke en naturlig reaktion, men vigtigt at det læres i denne alder, da det er fundamentet for et godt transition-angreb.

3 korridorer: Banen opdeles på langs i tre korridorer. Efter outlet-afleveringen bør bolden bringes op af banen i den midterste korridor. De tre spillere der ikke var involveret i outlet'en, sprinter op ad banen i de to yderste korridorer, så bredt som muligt, så de nemt kan se bolden. I automatiseringsfasen udvides til 5 korridorer.

3-mod-2 overtal: I slutningen af indlæringsfasen introduceres den mere komplekse 3-mod-2 situation. Som udgangspunkt bør man stadig være aggressiv og trække en forsvarsspiller. En god aflevering vil så efterlade med-spillerne med en 2-mod-1 situation. Men husk princippet fra den legende fase om at slippe bolden frem, hvis muligt.

Reaktioner: For at skabe overtalssituationer skal der reageres hurtigere end modstanderen. Reaktionen sker i det øjeblik der reboundes eller bolden stjæles. Hos spillerne uden bold, afgøres det på de første tre skridt om der skabes et overtal. Den tidlige acceleration er altafgørende. Hos rebounderen kan alternativet til en outlet være selv at dribble bolden hurtigt frem (skubbe bolden foran sig), hvis banen er åben.

4.6 AUTOMATISERINGSFASEN (14-17 ÅR)



Figur 4.12: Prioritering af træningsindhold i automatiseringsfasen

Den taktiske træning fylder nu mere, men stadig ikke mere end den tekniske. I praksis kan disse i høj grad overlappe og der kan arbejdes teknisk og taktisk samtidig. Evnen til selv at træffe gode beslutninger via individuel taktik er stadig afgørende, men der skal nu introduceres både offensive og defensive temaer med fokus på holdtaktik. Spillerne skal forstå deres ansvar for at skabe en velfungerende enhed og evnen til at overholde aftaler og være indbyrdes afhængige skal stimuleres.

Den taktiske træning (herunder spilkonceptet) i automatiseringsfasen fylder 30% af den samlede træning (se afsnit 4.3.2)

Transition-forsvar

Safety: Spillerne skal nu skabe balance i spillet om den offensive rebound. 2-3 spillere kan gå hårdt efter rebounden,

mens de øvrige har ansvaret for at stoppe et frit fastbreak. Oftest vil outside-spilleren nærmest toppen være 'safety' og forhindre en nem lang aflevering. Som grundregel går man enten efter rebounden eller skynder sig tilbage, ingen passiv mellemting.

Dæk afleveringsbaner: På vej hjem bør man orientere sig om de farligste modstandere foran bolden. Tilbageløbet justeres så afleveringsbanerne besværliggøres og der hurtigt kan matches up. Der bør kun satses i afleveringsbanerne, hvis man er sikker på at kunne stjæle bolden. Et mislykket sats vil meget sandsynligt koste to point.

Stop bolden tidligt: Jo tidligere bolden stoppes, jo bedre. Spilleren der gik efter rebounden bør presse forsvarsrebounderen så outlet'en forsinkes. Point guard'en bør, allerede mens der kæmpes om rebounden, finde modstanderens point guard og nægte ham bolden. Dette kræver at en anden outsidespiller tager safety ansvaret.

Zonepres er et godt redskab til at ændre tempoet og styre kampens præmisser. Det kan have et aggressivt formål om at stjæle bolden og skabe overtalssituationer, eller det kan have en mere passiv karakter som et delay-pres, med det primære formål at forsinke modstanderens transition og bryde angrebets rytme. Zonepres bør kun bruges i perioder af en kamp, fx til at bryde momentum eller som et overraskelsesmoment, men ikke som et fast koncept i 40 min. mand-mand transition-forsvar er vigtigere at mestre.

Shot selection: Godt transition-forsvar starter med gode beslutninger i angrebet. Når holdet skaber et skud, som alle fire medspillere forventer, vil blive skudt, er der typisk god safety-balance. Forhastede skud fører ofte til under-talssituationer. Der skal arbejdes med en kritisk søgen efter et godt skud i hvert angreb, så shot selection bliver mindre tilfældig. Spillerne skal udfordres på om deres afslutninger er gode skud.

Halvbaneforsvar

Post-forsvar: I starten af denne fase introduceres post-spillet, men for samtlige spillere. Defensivt arbejdes med at lægge boldpres på spilleren der forsøger at aflevere til posten. Der arbejdes med at full fronte eller 3/4 fronte, som beskrevet i det tekniske afsnit og med hjælp bagfra, hvis der lægges en lob-aflevering. Der kan også arbejdes med at trappe posten fra forskellige vinkler, særligt hvis man er fysisk underlegen inside.

AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR	Taktiske temaer		Principper og holdtaktik	Taktiske temaer	
	Shot selection Stop bolden tidligere Zonepres Dæk afleveringsbaner Safety	Zoneforsvar Screening væk fra bolden Pick-and-Roll forsvar Rotationer Post forsvar		Turnover fokus Zoneangreb Få simple sets Hand-off og Pick-and-Roll Screen væk fra bolden Post spil	Kontrollere tempo Roller i fastbreak Pressbreak 5 korridorer
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar	Spilkoncept	1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 4.13: Taktiske temaer i automatiseringsfasen

Rotationer: 1. hjælperotation er allerede introduceret i indlæringsfasen. Nu trænes principperne for hvordan holdet roterer som en enhed. 2. rotation skal hjælpe på hjælperens modstander, mens 3. og 4. rotation oftest er to spillere, der skal dele ansvaret om tre outside-spillere. Rotationerne skal ske samtidig, ikke som en forsinket kædereaktion. Der hjælpes som udgangspunkt ikke fra strong side. En typisk fejl er, at alle fem forsvarsspillere ender med en fod i feltet og frie skytter efterlades. Denne overhjælp straffes hårdt på næste niveau. De fire spillere i hjælpeforsvaret skal hele tiden opmærksomt vurdere om hjælp er nødvendig eller om spilleren på bolden selv er i kontrol. Undgå unødvendig hjælp.

Pick-and-Roll-forsvar kan overordnet set dækkes på seks måder: Hedge, trap, contain, byt, under, send-down (se mere ved at søge på ordene i e-portalen), samt en række variationer af disse. Det anbefales at arbejde med 1-2 løsninger og mestre disse inden flere løsninger introduceres. Møder man pick-and-roll inden man selv har introduceret det, er de nemmeste løsninger at bytte og gå under. Men at hedge er sværere at lære og bør derfor introduceres inden denne fase er slut. Derudover skal pick-and-roll-forsvar betragtes som et 5-mandsforsvar. De tre spillere, der ikke er involveret i selve screeningen, er vigtige ift. rotationer til rulleren, alt afhængig af hvilken løsning der bruges.

Screening væk fra bolden: Som omtalt i det tekniske afsnit, skal spillerne lære at bumpe og undgå at sidde fast i screeninger. Spillerne bør først lære at løse screeninger væk fra bolden uden at bytte. De skal kunne jagte deres modstander i høj fart ud af screeningen og stole på medspillerens bump, hvis der curles. Som udgangspunkt bør alle screeninger mod ringen bumpes og screeninger ud mod 3-pointslinjen skal chases (jagte spiller og komme tæt omkring screeningen). Mange screeninger væk fra bolden fungerer som afledningsmanøvre i weak side. Det er derfor vigtigt at holde øje med bolden og stadig være klar til at hjælpe, samtidig med at en weak side-screening løses.



Zoneforsvar kan ligesom zonepres bruges som en game changer, men bør ikke være et fast koncept. Der findes forskellige typer med 2-3, 3-2 og 1-3-1 som de mest typiske. Selv om hver spiller dækker en zone, bør man justere efter angriberne og undgå at 'dække luft' ligesom man stadig holder fast i 1-1 mentaliteten om at holde modstanderen foran sig. Forsvarets formål er at få angrebet til at tøve, tvivle, blive stillestående og nøjes med halvfrie 3-points-skud.

Halvbaneangreb

Post-spil: I starten af denne fase introduceres post-spillet for samtlige spillere. Offensivt arbejdes med at skabe god position i posten, at skabe en god afleveringsvinkel og samarbejdet om, hvor afleveringen skal ligge. Når bolden er spillet inside, bør der trænes et fast princip for bevægelse væk fra bolden, en post action der ofte består af cuts og screeninger. Har man en klar fordel i posten, kan det også give mening at holde spacingen og give maximal plads til 1-1. Vinklen fra posten til modsat wing (45°) er tit fri og sådan kan bolden også vendes.

Screening væk fra bolden: Foruden de tekniske elementer af dette tema, er timing et kodeord. Spilleren der kommer ud af screeningen, skal være tålmodig og give medspilleren tid til at ramme forsvareren i screeningen. Spilleren der sætter screeningen skal åbne op og vise sig til bolden efterfølgende. Tit bliver screeneren selv fri. Der findes talrige typer af screeninger væk fra bolden, de mest typiske er down screens, cross screens, back screens, pin downs og staggered screens (find eksempler ved at søge på ordene i e-portalen). Disse kombineres også tit i screen-the-screener situationer. Se også afsnit 3.6 vedr. screeningsteknik.

Hand off kan betragtes som forstadiet til pick-and-roll og bør derfor introduceres først, evt. i slutningen af indlæringsfasen (11-13 år). I en dribble hand off skal bolden gives videre, når den er samlet op, mens man i en normal hand off har mulighed for at fælle afleveringen og angribe kurven selv. Hand offs kan nemt byttes og er derfor mest effektivt mellem to forskellige positioner.

Pick-and-roll fylder meget i spillet på seniorniveau og åbner et væld af angrebsmuligheder. Men da pick-and-roll forudsætter mange andre færdigheder, bør det først introduceres i denne fase. Det spilles typisk med en boldsikker guard og en fysisk inside-spiller. Guarden dribler tæt forbi screeneren (se 3.1.2 omkring ball handling) og læser, hvor der skabes en fordel, mens screeneren ruller stærkt til ringen og viser sig i feltet. Screeneren kan også vælge at 'slippe', 're-screene' eller 'poppe'. De tre øvrige spillere skal være klar til at tilbyde sig og blive involveret som 3. mand. Pick-and-roll er ikke kun et spil for de to involverede spillere.

Få simple sets: Set plays skal først introduceres i denne fase og antallet skal være begrænset. Formålet med de få simple sets bør enten være at styre, hvilken spiller der sættes op til 1-mod-1 eller at sikre hvordan de ovenstående taktiske elementer bliver en del af angrebet. Baseline- og sidelinesituationer er oplagte til aftalte sets. Faren ved

mange og komplicerede sets er, at det optager for meget træningstid at lære løbebaner udenad, selvom det kan være effektivt. Den taktiske træningstid bør i stedet bruges på at lære spillerne at læse spillet og reagere på modstanderen.

Zoneangreb: I slutningen af denne fase skal der skabes forståelse for nogle grundlæggende våben mod zone. High-low skal introduceres med fokus på timing mellem high-post og low-post. 'Overload'-situationer med fire spillere i strong side skal inkluderes, samt at angribe dybt under zonen, evt. med en 'baseline-runner' og brug af 'short corner'. Der bør tænkes i at placere sig mellem to forsvarsspillere i zonen og disse huller skal også angribes med dribbling. Zoneangreb kræver et særligt mix af tålmodighed og aggressivitet. Dygtige skytter er et vigtigt våben.

Turnover-fokus: Der er læring i at fejle og initiativ kan koste turnovers (se 4.3), men jo højere niveau, jo færre turnovers. I denne fase er det vigtigt at minimere turnovers og understrege konsekvensen. Sæt, i fællesskab med spillerne, fokus på årsagerne til holdets typiske turnovers og arbejd gerne med en ekstra konsekvens i træning, fx udskiftning af den ansvarlige spiller eller træk et point fra i stillingen. Ligesom shot selection, hænger fokus på turnovers også tæt sammen med godt transition-forsvar.

Transition-angreb

5 korridorer: De tre korridorer fra indlæringsfasen udvides nu til fem. Point guarden bringer bolden op i en af de to næst yderste. To outside-spillere sprinter frem i hver sin yderste korridor, mens den første inside-spiller løber direkte til ringen i den midterste korridor. Tidlige 'reaktioner' er afgørende i disse løb (se 4.5). Rebounderen følger som trailer i den frie næst yderste korridor.

Roller i fastbreaket: De 5 korridorer lægger op til mere positionsspecifikke roller i fastbreaket. Der kan dog sagtens være mere fleksibilitet mellem rollerne. Det kan f.eks. også godt være rebounderen der løber i posten.

Pressbreak: Faste principper kan være en hjælp mod zonepres. Aftal hvem der tager bolden ud og hvem der viser sig i midten. De fleste zonepres forsøger nemlig at trappe langs sidelinjerne og er sårbare igennem midten. Alle fire medspillere skal se bolden og være klar til at møde den. To-tre sammensatte afleveringer slår normalt et pres.

Styring af tempoet: Spillerne skal nu lære at styre tempoet og vurdere hvad der gavner angrebet mest. Er høj fart en fordel eller er der brug for en langsommere possession med mere styring? Det er primært point guardens ansvar, men andre spillere kan sagtens bidrage og bestemme.

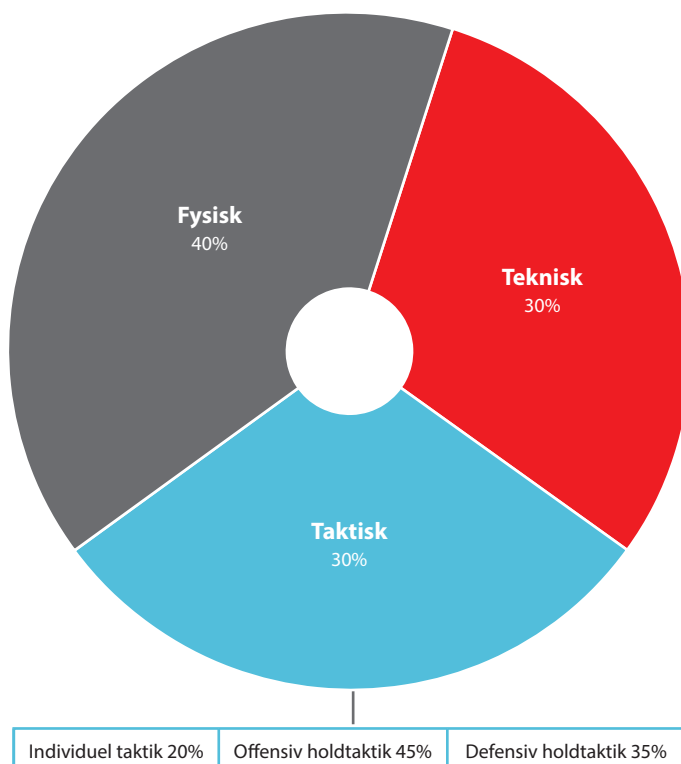
Mere småspil end 5-mod-5

I denne fase er 2-mod-2 og 3-mod-3-situationer (småspil) bedre til at træne de taktiske elementer. Det giver flere boldberøringer og hver enkelt spiller involveres i højere grad i det taktiske element end hvis der spilles 5-mod-5. Se afsnit 4.2 om taktisk metodik.

Begynd gerne at se video

Brug af video giver også stort taktisk udbytte i denne fase. Hold fokus på evaluering af holdets egne aftaler i stedet for modstanderen. Fremhæv flere positive eksempler end negative og skab en kultur, hvor man lærer af hinandens fejl og spillerne ikke føler sig udstillet. Dette fungerer også som forstadiet til scouting af modstanderen.

4.7 OVERGANGSFASEN (18-21 ÅR)



Figur 4.14: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

Den taktiske træning vægtes nu ligeligt med den tekniske. Hvis den tekniske træning delvist varetages i morgentræninger eller individuelle træninger, kan den taktiske godt fylde størstedelen af en holdtræning. Den individuelle taktik skal fortsat stimuleres, da der skal træffes beslutninger i højere tempo, men den holdtaktiske skal næsten fylde det samme som i elitefasen. De nye temaer introduceres, men det er særligt perfektionering af temaer fra tidligere faser der vægtes. Den defensive taktik er lige så vigtig som den offensive, men kan trænes på kortere tid.

Den taktiske træning (herunder spilkonceptet) i overgangsfasen fylder 30% af den samlede træning (se afsnit 4.3.3)

Transition-forsvar

Taktiske fejl: At stoppe et fastbreak med en fejl begået med vilje, kan være taktisk klogt, så længe

OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	Taktiske fejl	Skiftende forsvar Scouting	Holdtaktik	Mis-match "End play" situationer Flere sets: Playbook	Secondary 8-8-8
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 4.15: Taktiske temaer i overgangsfasen

man ikke er i holdfejl eller i personlige fejlproblemer. Reglerne er dog skærpet på dette område og takseres nu hurtigere som en usportslig fejl. Den taktiske fejl i transition bør kun begås, hvis man spiller bolden, hvis man laver fejlen forfra og hvis man ikke er bagerste forsvarsspiller. Se nærmere på læringsvideoerne⁴⁰. I halvbaneforsvar kan taktiske fejl med fordel laves i de sidste sekunder af en periode, hvis man ikke er i holdfejl. DBBF anbefaler, at det er et taktisk værktøj som spillerne kender til, men benyttes mindst muligt, særligt i træningssituationer, da det let kan give dårlige vaner.

Halvbaneforsvar

Scouting: I denne fase bør spillerne kende deres modstander og kunne justere derefter. Både holdets vigtigste tendenser og særligt den direkte modspillers styrker og svagheder. Til udvalgte kampe på sæsonen bør der forberedes videoklip på modstanderen og modtræk trænes kort. I elitefasen sker dette til hver kamp. Forstadiet til reel scouting kan, i automatiseringsfasen, være at italesætte hvad man bør være opmærksom på ved modstanderens koncept og ved deres profiler. Hvordan scorer de typisk deres point? Hvem kan skyde? Er profilerne højre- eller venstrehåndet?

Skiftende forsvar: En effektiv taktik er at lave hyppige skift mellem mand-mand- og zoneforsvar. Det gør angriberne forvirrede omkring, hvad man spiller imod og kræver ekstra fokus fra point guard og træner at kalde hvilke sets, der skal køres. Forvirringen kan bryde angrebets rytme. Det samme kan opnås med alternative forsvarstyper som fx match-up zone og box-and-one.

Halvbaneangreb

Flere sets - playbook: Nu bør den taktiske kapacitet presses. Flere set plays tilføjes og kompleksiteten øges. Playbook'en skal ikke være komplet fra sæsonstart. Den kan med fordel udbygges og udskiftes undervejs. Opbyg playbook'en baseret på spillermaterialet og hav forskellige set plays, der iscenesætter holdets bedste guards, forwards og center. Hav en bred vifte af set plays med forskellige taktiske elementer så angrebene kan varieres. Men glem ikke at lade holdet spille frit, simpelt og kreativt.

"End play" situationer: Træn spillerne i at håndtere tætte afslutninger på kampe, perioder, slutningen af et angreb, osv. Benyt hallens tavle til træning og spil med tid og skudur. Uddan holdet i de taktiske overvejelser, der kan opstå til sidst. Hvilke angreb spiller vi når det virkelig gælder?

Hvem går vi til? Fejler vi taktisk når vi er oppe med tre point? Osv.

Mismatch: Når der byttes eller roteres i forsvaret, opstår mismatches. Og nogle gange har modstanderne bare en svag forsvarsspiller på banen. Spillerne skal hurtigt kunne genkende disse situationer og formå at udnytte dem. Mismatchen bør isoleres med ekstrem spacing og der bruges den tid det tager at få bolden derhen.

Transition-angreb

8-8-8: Angrebets 24 sekunder kan opdeles i tre. De første otte tilhører transition-fasen, hvor fokus er at komme i høj fart og søge en hurtig fordel og en nem afslutning inden forsvaret er stabiliseret. I de midterste otte sekunder ændres fokus til en mere tålmodig stil, hvor bolden flyttes, et set play kan eksekveres og forsvaret tvinges til at arbejde. Der afsluttes kun hvis der skabes en åbenlys scoringsmulighed. I de sidste otte sekunder øges aggressiviteten og der angribes meget direkte, fx via 1-mod-1 eller pick-and-roll. Denne teoretiske opdeling af de 24 sekunder skaber forståelse for temposkift i et angreb.

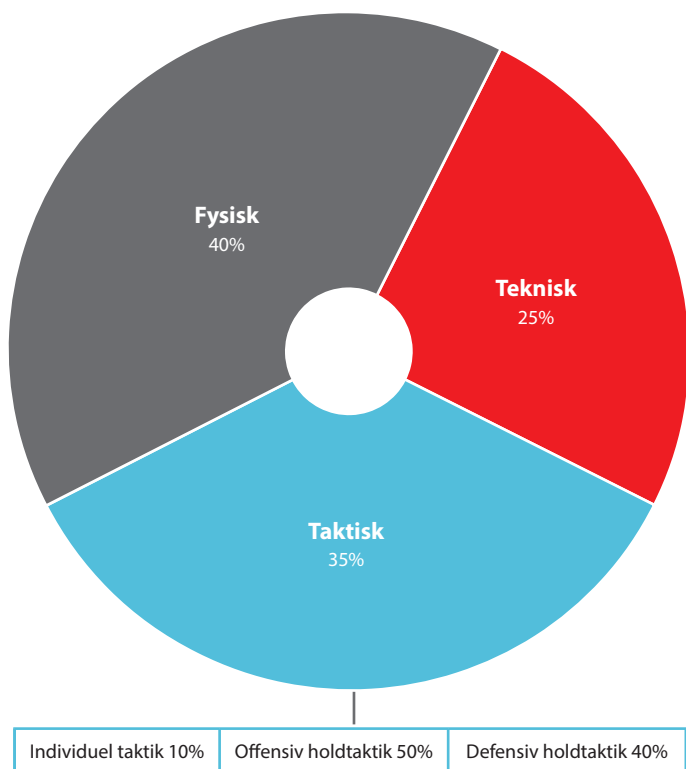
Secondary er et angreb som slutter transition-fasen. Udgangspunktet er ofte positionerne fra de fem korridorer, hvorfra fastbreaket bliver til et struktureret angreb. Et secondary er ikke en nødvendighed og et skarpt koncept med frie principper kan give samme glidende overgang uden behov for stram styring fra point guarden.

4.8 ELITEFASEN (22+ ÅR)

Den taktiske træning fylder nu mere end den tekniske, men dette gælder kun for holdtræningerne, og forudsat at spillerne selv varetager dele af deres tekniske træning. Den individuelle taktik er ikke mindre væsentlig nu, men trænes bedst ved kamplignende situationer med mange med- og vinde den næste kamp og de taktiske justeringer, der kan gøre en forskel. Størstedelen af holdkonceptet bør være uafhængigt af modstanderen suppleret med enkelte ændringer fra kamp til kamp.

Den taktiske træning (herunder spilkonceptet) i elitefasen fylder 35% af den samlede træning (se afsnit 4.3.3)

40 <https://www.basket.dk/Usportslig-Fejl>



Figur 4.16: 6 Prioritering af træningsindhold i elitefasen

Taktiske færdigheder på eliteniveau handler om at kunne rumme et kompliceret spilkoncept og en omfangsrig playbook. Men det er kun rammerne, hvori teknikken og de individuelle taktiske reads kan udfoldes. Følgende to temaer er essensen af taktiske evner på eliteniveau:

Max. koncentration: Hjernen har ingen pauser i spillet. Kroppen kan hvile under spilstop, men hovedet bør hele tiden tænke og forsøge at være et træk længere fremme end modstanderen. Hvis en spiller mister koncentrationen, straffes det øjeblikkeligt. Reaktionstiden er kort i transition-faserne og spilleren der reagerer hurtigst, har skabt en tidlig fordel.

Læse spillet i højt tempo: Spillerne kender nu alle spillets facetter ud og ind. Nu handler det om, hvem der bedst forudser næste sekvens. Tempoet og de fuldvoksne atletiske kroppe der fylder banen ud, sætter større krav til angrebet for at finde en åbning og skabe et frit skud. Afslutninger i feltet der var nemme og frie som ungdomsspiller, er pludselig væk fordi forsvaret arbejder over ringhøjde. Og gode defensive rotationer gør at fordelene, der skabes ved at slå sin modstander måske først kan udnyttes tre eller fire afleveringer senere. Disse krav til at læse spillet hurtigere, gælder i alle temaerne omtalt i den taktiske udviklingsmo-

del. Her følger to konkrete eksempler:

- **Rotationer:** Så snart angriber med bold angriber kurven reagerer hjælperotationerne samtidig, men herefter læses spillet. 1. rotation vurderer, hvor meget der er behov for at hjælpe ved at læse øjnene på drive-ren og dennes retning mod eller væk fra kurven. 2. og 3. rotation justerer deres hjælp baseret på, hvor meget 1. rotation vælger at hjælpe. Urutinerede spillere har tendens til at overhjelpe på ufarlige modstandere. Hold der roterer effektivt har ikke fem spillere i feltet, men dækker trepointslinjen ved at forudse de mest sandsynlige afleveringsbaner.
- **Screening væk fra bolden:** Forsvarsspillere på eliteniveau løser disse situationer ved at afvige fra de basale principper om 'mellem mand og kurv' og 'se mand og bold'. De læser hvor skytten vil hen og bremser dennes bane ud af screeningen ved at tage tidlig kontakt. Nu er screeningens primære formål bremset eller ødelagt, og det bliver en kamp om hvem der bedst læser hvilke alternativer det åbnes op for.

Alle disse defensive reads afhænger desuden af scoutingen på modstanderens enkelte spillere og deres tendenser. Fx varierer en closeout af om spilleren med bolden er skytte eller ej.

Courtside-oplevelse fra EM 2017 (Slovenien-Frankrig)

Banen er fyldt med 10 store spillere. Alle spiller i NBA eller store europæiske klubber. Fra første række mærkes intensiteten i hver eneste possession. Men den kommer ikke til udtryk ved skrig og skrål. Tværtimod præges gulvet af en stilhed der emmer af maximal koncentration og hver eneste spiller har tydeligt travlt med at være på forkant. Slovenien eksekverer et set-play, men den franske scouting viser sig og annullerer muligheden. Til gengæld opstår en ny balance på gulvet og i sekundet efter det endte set-play orienterer alle sig på ny. Goran Dragic læser hurtigst og lægger en knastør aflevering på tværs af feltet og den halvfrie skytte rammer. Der kommunikerer kort og præcist om de sværeste situationer, men ellers bliver der frem for alt tænkt. Konstant.

ELITEFASEN +22 ÅR	Max. koncentration Læse spillet i fuldt tempo		Holdtaktik	Max. koncentration Læse spillet i fuldt tempo	
	Transition forsvar	1/2-bane forsvar		1/2-bane angreb	Transition angreb

Figur 4.17: Taktiske temaer i elitefasen

KAPITEL 5

Sportpsykologi i basketball

Sportpsykologi er i dag en integreret del af elitesport og de fleste trænere og atleter anerkender, at toppræstationer kræver både tekniske, taktiske og mentale færdigheder.

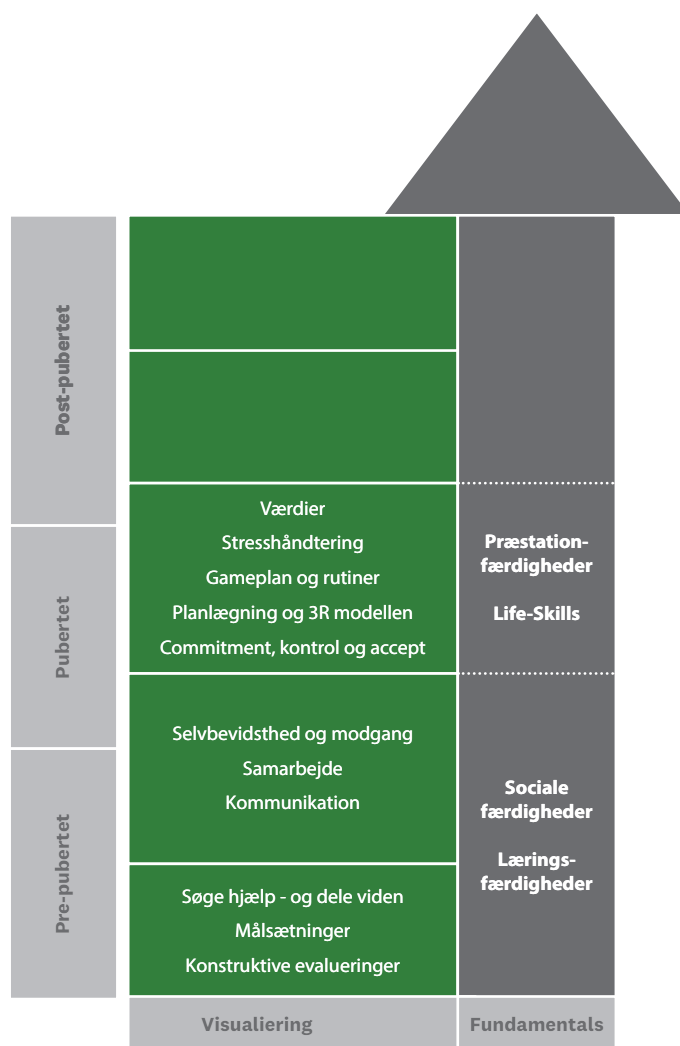
Inden for børne- og ungdomsområdet og talentudvikling har det bevidste og strukturerede arbejde med psykologiske færdigheder endnu ikke opnået samme rodfæste. Her ligger et stort uudnyttet potentiale, da sportpsykologi, mental træning eller idrætspsykologi (alle betegnelser for det samme) kan spille en afgørende rolle i arbejdet med talentudvikling og være med til at optimere spillernes mulighed for at udvikle sig. Det er også et område, der kan styrke fastholdelse af spillere i sporten generelt.

5.1 ATK'S MENTALE UDVIKLINGSMODEL

Den mentale udviklingsmodel, som benyttes i dette kapitel, er taget fra ATK 2.0⁴¹. Modellen er baseret på de psykologiske og sociale udviklingstrin som børn og unge går igennem på tværs af sportsgrene. Derudover er den baseret på, hvilke færdigheder unge udøvere skal bruge på de forskellige step af deres sportskarriere for at fastholde motivationen, og for at udvikle sig til højeste niveau. Modellen bliver gjort basketballspecifik i dette kapitel ved at beskrive, hvordan man som træner kan udvikle hver enkelt færdighed på og uden for banen.

Mentalitetsudvikling

Udvikling af psykologiske og sociale færdigheder sker hos de unge mennesker uanset hvad. Hvis vi ønsker, at udviklingen skal have en gavnlig effekt på atleten på det tidspunkt, der er mest hensigtsmæssig i atletens udvikling, er en forudsætning og en præmis for at det overhovedet er muligt, at det sportpsykologiske arbejde bliver gjort bevidst og systematisk. Arbejdet med mentalitetsudvikling går igennem trænerens måde at handle og kommunikere på. Trænerens handlinger og kommunikation er nemlig det der, langt hen ad vejen, former kulturen, og når træneren former kulturen så formes der en særlig mentalitet.



Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel

Kommentarer til figur 5.1: Modellen er tænkt således: Man starter i bunden. Før puberteten er der således fokus på læringsfærdigheder. Men dette arbejde slutter aldrig, og man kan med fordel arbejde med læringsfærdigheder hele karrieren – og såmænd hele livet. Efterhånden som spillerne bliver ældre kan man som træner begynde at arbejde med flere og andre færdigheder. Hvornår man præcis introducerer de forskellige niveauer, følger ikke helt præcist "før, under og efter puberteten – udviklingstrinene". Således vil det f.eks. ofte give mening at begynde at introducere life-skills sidst i puberteten. I det hele taget skal modellen forstås som en løs guide, der ikke fritager træneren fra at vurdere, hvornår de enkelte spillere er klar til næste skridt.

41 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge.

5.2 OPBYGNINGEN AF ATK'S MENTALE UDVIKLINGSMODEL

I modellen kan det ses, at fokusområderne for det sportsspsykologiske arbejde er baseret på de tre udviklingstrin:

1. Før pubertet
2. Pubertet
3. Efter puberten

Det betyder dog ikke, at man kan forvente, at en spiller der er ude af puberteten har lært de psykologiske og sociale færdigheder på et tilstrækkeligt niveau, fuldstændig som vi ser det med det tekniske, taktiske og fysiske. Derfor er det vigtigt at have en mental udviklingsplan for hver enkelt spiller, som tager højde for, hvad der lige nu skal forbedres, for at spilleren kan fastholde sin motivation og sin udvikling.

Modellen viser også en hierarkisk opdeling af færdigheder. Hierarkiet er opbygget sådan for at vise, hvilke færdigheder, der er fundamentet for de næste.

1. Læringsfærdigheder – at lære at lære
2. Sociale færdigheder – at fungere med andre
3. Life-skills – at håndtere livet med sport
4. Præstationsfærdigheder – at kunne præstere under pres

Arbejder man generelt set aldersrelateret, vil man opleve, at de fire mentale udviklingstrin passer perfekt sammen med de fysiske, tekniske og taktiske udviklingstrin.

5.3 AT LÆRE SPILLERE AT LÆRE – FØRSTE STEP I DEN MENTALE UDVIKLING

Oplevelsen af at udvikle sig og mestre nye ting, er en af grundstenene i motivationen for at dyrke sport, og selvfølgelig en grundsten i at forløse sit potentiale. Derfor er det fundamentalt, at når spillerne starter med at spille basketball, så udvikler de evnen til at lære. De skal altså *”lære at lære”*. Derudover, så er det allerede her, at man som træner kan opbygge spillere, der er udviklingsorienterede, så når

de bliver ældre og resultaterne begynder at tælle, så har de lært processen i og gevinsten ved at gå efter udvikling. Det vil øge sandsynligheden for, at når de møder modgang, så vedligeholder de deres motivation og kæmper sig igennem den.

De centrale læringsfærdigheder er målsætninger, konstruktive evalueringer og visualisering. Ved bevidst og systematisk at lægge fokus på at udvikle disse færdigheder hos spillerne, vil det hjælpe dem til at få optimalt udbytte af træningen, og derfor både udvikle sig mest muligt, og samtidig få flest mulige succesoplevelser med deres egen mestring. Derfor vil vi kort gennemgå alle fire færdigheder og hvordan de kan udvikles.

5.3.1 Målsætninger

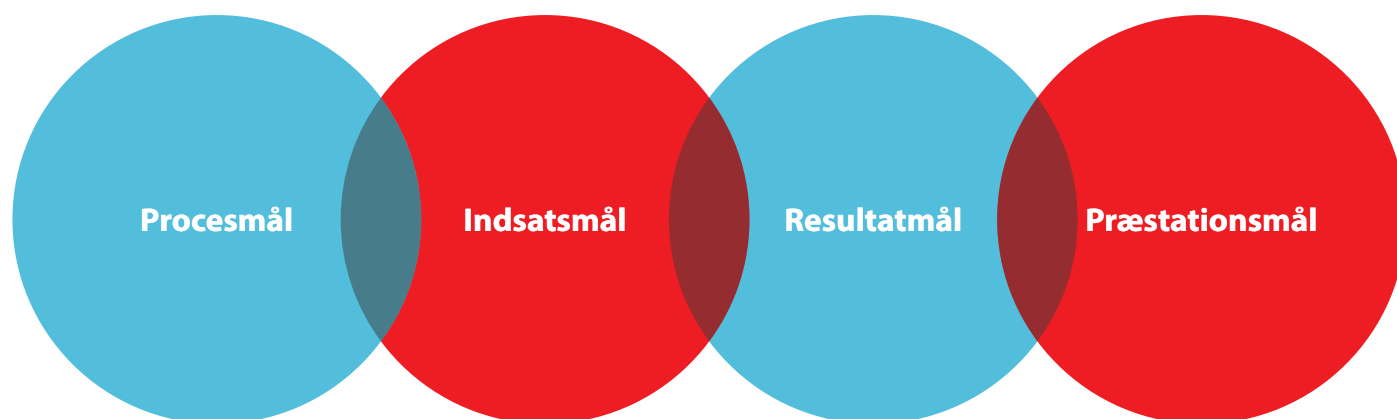
Hvorfor arbejde med målsætninger? Fordi, hvis spillerne, selv når de er helt unge, kan forestille sig noget de gerne vil have sker i fremtiden, så kan de begynde at arbejde med mentale og sociale strategier for at nå derhen.

Hvad for nogle målsætninger skal de kunne sætte?

Basketballspillere skal kunne sætte 2 slags mål, både for træning og kamp. De skal kunne sætte procesmål og de skal kunne sætte indsatsmål.

- **Procesmål** er mål, der handler om noget, man gerne vil gøre og derfor ikke et bestemt resultat af noget man gør. Procesmål kan være, at man gerne vil være let på fødderne, at man gerne vil have øjenkontakt, inden man afleverer, eller at man hopper imens man skyder.
- **Indsatsmål** er mål, der handler om, hvor umage man gerne vil gøre sig. Et indsatsmål kan derfor være, at man vil blive ved med at prøve at aflevere, selv når man fejler, at man vil blive ved med at lytte efter træneren, også når man er træt fysisk og mentalt, eller at man vil løbe alt hvad man kan tilbage i forsvaret.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at sætte mål? Det vigtigste er at synliggøre målene ved at italesætte dem, eventuelt skrive dem ned op og evaluere på dem undervejs, at rose når det lykkes, og hjælpe spillerne på vej, når det ikke lykkes. I e-portalen er der konkrete eksempler på, hvordan træneren kan gøre dette på både simple og sjove måder.



Figur 5.2: Målsætninger og evalueringer

Hvordan putter træneren næste lag på til de ældre spillere? Når basketballspillerne rammer puberteten og træder ud af den, kan træneren gøre dem endnu bedre til at arbejde med målsætninger ved at lave en udviklingsplan sammen med dem og arbejde med en træningsdagbog. Der kan påbegyndes arbejder med resultatmål for holdet som helhed og med præstationsmål for den enkelte spiller.

- **Resultatmål** er mål for, hvilken placering man gerne vil have og hvilken score man går efter. I basketball giver det ikke mening, at den enkelte spiller skal sætte resultatmål, da det er uden for spillerens kontrol. Resultatmål har ingen effekt, hvis de står alene, men kan motivere som toppen af et målhierarki. Der skal dog tilknyttes præstationsmål, procesmål og indsatsmål, for at spillerne kan målrette de valg de træffer.
- **Præstationsmål** for den enkelte spiller kan være "statistik-mål". Hvor mange rebounds vil en spiller gerne tage. Hvor mange point vil en spiller gerne lave? Hvor mange steals? Hvor mange succesfulde afleveringer? Hvor mange assists? Fordelene ved præstationsmål er, at de er målbare og kan være motiverende. Ulempen kan være, at de indsnævrer spillerens fokus på egen præstation, og at det ikke er 100 procent inden for egen kontrol, da ens direkte modstander kan være særlig god eller ens medspillere har en dårlig dag.

Derudover kan træneren gå fra en instruerende tilgang, hvor man fortæller spilleren, hvad målene er, til at tage en mere coachende tilgang, hvor spillerne skal fortælle eller vælge, hvad målene er. Eksempler på målhierarki, udviklingsplan, træningsdagbog og en coachende tilgang, ligger i e-portalen.

5.3.2 Konstruktive evalueringer

Hvorfor arbejde med konstruktiv evaluering? Når en spiller skal lære noget af en øvelse eller en kamp, så styrkes læringen af evnen til at kunne finde ud af, hvad der skete, hvorfor det skete, og hvordan man kan gøre det bedre næste gang. Derudover giver konstruktive evalueringer noget ansvar og handlekraft til spilleren.

Hvad er konstruktiv evaluering? Konstruktiv evaluering er, når spillerne kan tænke tilbage på en handling, øvelse, træning eller kamp og fokusere på faktorer, som han/hun kan bruge aktivt til at udvikle sig. Konstruktiv evaluering er altså modpolen til den ikke-konstruktive evaluering, hvor spilleren fokuserer på faktorer, som han/hun har svært ved at omsætte til noget brugbart.

Ikke-konstruktive evalueringer er ikke farlige eller dårlige. Det er helt naturligt, at spillere, der er ambitiøse i en konkurrencesport, vil bruge tid på de faktorer. Det er dog trænerens opgave at hjælpe dem til at fokusere på det konstruktive, så de kan komme videre med deres udvikling og fastholde deres motivation.

Konstruktiv evaluering	Ikke-konstruktiv evaluering
Fokuserer på proces og indsats	Fokuserer på resultat
Fokuserer på udviklingen	Fokuserer på præstationen
Fokuserer på sig selv	Fokuserer på de andre og omgivelserne
Fokuserer på hvad der lykkedes	Fokuserer på det, der mislykkedes
Fokuserer på hvordan ting kan forbedres	Fokuserer på hvorfor det mislykkedes

Tabel 5.1: Konstruktiv/ikke-konstruktiv evaluering

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at evaluere konstruktivt? Når træneren gerne vil fremelske, at spillerne fokuserer på bestemte faktorer, så kan træneren gøre det ved selv at lægge fokus på de ting. Efter træning og kamp skal træneren derfor selv tale om de konstruktive ting, og lægge de ikke-konstruktive ting til side.

Derudover skal træneren gøre det ved at spørge ind til det. Spørgsmål som "Hvordan lykkedes du med X, Y eller Z procesmål i dag?"

- På en skala fra 1-10, hvor godt lykkedes du med X, Y, Z i dag?"
- "Hvor god var du til at blive ved med at opmuntre dine holdkammerater?"
- "Hvad kunne du i dag, som du ikke kunne sidste uge?"
- "Hvad kunne du selv have gjort, for at det var blevet en bedre øvelse? Hvad kunne du selv have gjort, for at få bolden noget mere?"
- "Hvordan kunne du lykkes med flere af dine afleveringer næste gang?"

I e-portalen præsenterer vi nogle simple metoder til at lave struktureret, konstruktiv evaluering efter træning og kamp.

Hvordan kan træneren øge niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne er ældre og mere erfarne, kan træneren øge niveauet ved at lade spillerne evaluere hinanden konstruktivt og endda evaluere træneren konstruktivt. På den måde bliver de tvunget til at tage stilling til de andre, men gøre det på en måde, så deres blik for hinandens styrker og indsats bliver styrket. Det kan give spillerne et bedre sammenhold og en bedre kommunikation. Dette kan træneren gøre igennem en struktureret dialog, se eksempel i e-portalen.

5.3.3 Visualisering

Hvorfor arbejde med visualisering? Visualisering hjælper spillere med at træne både tekniske færdigheder og taktisk forståelse ved at aktivere nervebaner, muskler og sanser, så spilleren nemmere kan udføre de handlinger han/hun gerne vil.

Hvad er visualisering? Visualisering er, når man forestiller sig noget. I basketball kan det være at forestille sig, hvor bolden skal ramme på pladen, eller hvad man sigter efter ved en aflevering til en holdkammerat. Det kan være at forestille sig, hvordan et skud med løst håndled vil føles. Det kan være at forestille sig, hvordan det vil se ud at skyde "ud af telefonboksen" (for at få en høj skudafvikling). Det kan være at forestille sig en medspiller, der løber et back-cut, og så forestille sig, hvordan modstanderen vil reagere på det.

Teknisk visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan en bestemt bevægelse vil føles i en aflevering, et skud, en dribling, en fodfinte etc.

Mental visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan han/hun håndterer bestemte tanker og følelser, samt hvordan han/hun kommunikerer til og med andre.

Taktisk visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan løbemønstre vil se ud på banen, både medspilleres, modstanderes og ens eget, samt hvordan disse vil påvirke hinanden.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at visualisere? Inden en øvelse kan træneren hjælpe spillerne ved at vise dem, hvordan de skal udføre øvelsen, og derefter give dem 10-30 sekunder til at forestille sig det nogle gange. De må gerne have lukkede øjne, men må også have åbne. Træneren skal tale dem igennem deres visualisering og hjælpe dem på vej til at fokusere på de vigtigste ting i deres forestilling. I e-portalen er der konkrete eksempler på, hvordan visualisering kan trænes.

Hvordan kan træneren hæve niveauet for de ældre spillere? Taktisk visualisering starter først, når spillerne begynder på regulær taktisk træning. Der vil de automatisk blive udfordret i deres visualisering, fordi de skal forholde sig til en langt større kompleksitet med mange forskellige menneskers bevægelser og påvirkninger af hinanden.

5.4 AT LÆRE SPILLERE AT FUNGERE MED ANDRE – ANDET STEP I DEN MENTALE UDVIKLING

Både på og udenfor basketballbanen er det afgørende for spillernes udvikling, trivsel, motivation og præstation, at de kan fungere med andre mennesker. De unge begynder at rette sig mod fællesskabet i deres identitetsskabelse. Sociale færdigheder er derfor vigtige for dig som træner at arbejde med - systematisk og bevidst, så dine spillere kan begå sig og både lære af hinanden og lære hinanden

noget. Alle spillere er forskellige, fordi de kommer fra forskellige familiære baggrunde, forskellige skoler m.m. Derfor kan træneren ikke forvente, at der er andre, der tager ansvaret for at give dem de sociale færdigheder, de skal bruge i sporten. Det skal træneren lære dem.

De centrale sociale færdigheder er evnen til at samarbejde og kommunikere, herunder hører også evnen til at søge og dele viden.

5.4.1 Samarbejde

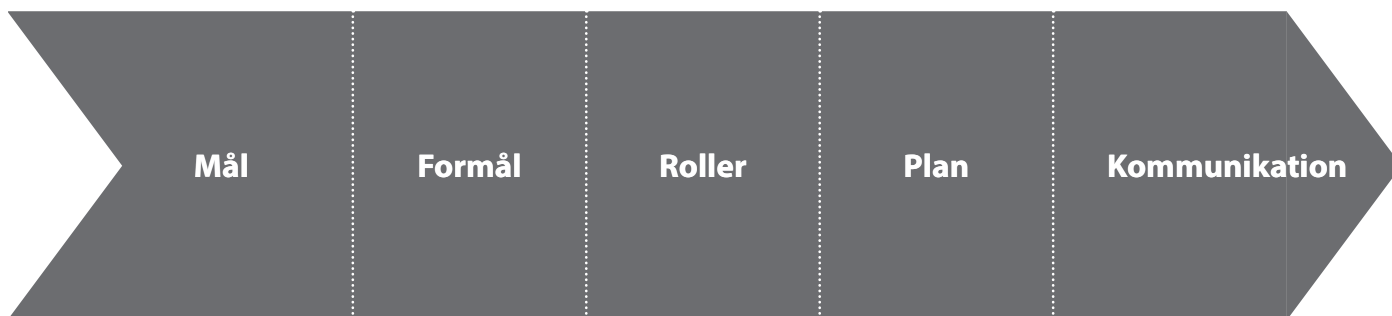
Hvorfor arbejde med samarbejde? Evnen til at løse opgaver sammen med andre er essentiel for basketballspillere, ikke kun for det enkelte hold, men også den enkelte spiller. Kan træneren skabe basketballspillere, der kan samarbejde med andre, både på og uden for banen, er der større sandsynlighed for, at de spillere kan indgå i fællesskaber og gøre hinanden bedre igennem feedback og vidensdeling.

Hvad er samarbejde? Samarbejde er evnen til at løse opgaver med andre mennesker. Samarbejde kan både være uden for banen, når man skal bære tasker med spillertøj og bolde, det kan være i træning, når man skal samarbejde om en øvelse og det kan være under kamp, når man skal samarbejde om at løse en kampsituation. Samarbejde er altså, som ordet siger at kunne arbejde sammen MED andre, i stedet for at arbejde for sig selv VED andre.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at samarbejde? Når træneren vil udvikle spillernes samarbejdsevner, kræver det, at træneren stiller dem opgaver, som de skal løse sammen og derefter instruerer dem i, hvordan de kan samarbejde. Jo yngre spillerne er, jo mere instruktion skal de have i selve samarbejdet. Træneren kan altså ikke forvente af spillerne, at bare fordi de skal løse en opgave sammen, så ved de, hvordan man samarbejder. Træneren kan gøre det nemt for spillerne ved at lære dem, at bruge "OpgavePilen" som model.

- **Mål:** Hvad er målet med opgaven?
- **Formål:** Hvorfor er opgaven vigtig?
- **Roller:** Hvem har hvilke evner, og hvem har motivation for hvilke delopgaver? Hvem har ansvaret for hvad?
- **Plan:** Hvordan kommer vi i mål?
- **Kommunikation:** Hvem skal kommunikere hvad til hvem, hvornår og hvordan?

De opgaver spillerne skal løse sammen, kan være helt basale i starten. De skal finde på et kampråb. De skal finde på en opvarmningsøvelse. De skal finde på en træningsøvelse. De skal have bolden transporteret fra en kurv til en anden med præcis 4 afleveringer, så hurtigt som muligt. Så længe det handler om, at de får stillet en opgave, bliver hjulpet igennem samarbejdsprocessen og træneren bruger tid på at snakke med dem om både resultatet af deres samarbejde, men mest processen i deres samarbejde, så lærer de det hurtigt. I e-portalen er der konkrete eksempler på, hvordan "OpgavePilen" kan bruges i forskellige sammenhænge til at styrke spillernes evne til at samarbejde.



Figur 5.3: OpgavePilen

Hvordan kan træneren hæve niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, kan træneren hæve niveauet ved at lade spillerne skabe deres egne løsninger på forskellige taktiske problemstillinger. Det kræver, at træneren træder i baggrunden og lader spillerne i grupper finde løsninger. En nem måde at skærpe samarbejdet på er ved, stadig med udgangspunkt i "OpgavePilen", at dele holdet op til træning og lade dem stå for egen taktik. Træneren kan så stoppe undervejs og coache dem på deres samarbejde og få dem til at reflektere over, om de var afstemte nok, om de overholder deres roller, hvordan de oplever deres kommunikation etc.

5.4.2 Kommunikation

Hvorfor arbejde med spillernes evne til at kommunikere? Når spillere lærer at kommunikere effektivt med andre mennesker, får de større udbytte af deres holdkammerater og trænere. Det vil føre til bedre præstationer i kamp og træning. Derfor er kommunikation også en del af "OpgavePilen", som kan bruges til at styrke spillernes evne til at samarbejde.

Hvad er kommunikation? Et berømt citat fra Paul Watzlawick⁴² er "Man kan ikke ikke-kommunikere". Altså alt hvad spillere gør, er kommunikation. Det de siger, måden de siger det på, deres kropssprog og deres handlinger. Kommunikation er derfor alle signaler, som spillerne sender til omverdenen, både hinanden, trænere, modstandere, dommere, tilskuere etc. Effektiv kommunikation er derfor signaler, der hjælper medspillere og trænere til at trives uden for banen, udvikle sig til træning, og præstere under kamp.

Hvordan kan træneren arbejde systematisk med spillernes kommunikation? At arbejde med kommunikation er at lære spillerne, hvordan de kan bruge kommunikation til at gøre hinanden bedre. For at hjælpe trænere og spillere, kan 2 modeller benyttes. Den ene simple end den anden.

+/- kommunikation: En af de mest simple og letforståelige tilgange til kommunikation kommer fra Social Exchange Theory⁴³ og siger egentlig, at vi mennesker enten tilfører eller fjerner noget fra andre mennesker, igennem

vores kommunikation. Første step er at tale med dine spillere om, hvad de gerne vil give til hinanden, og derfor ikke vil fjerne fra hinanden. Det kan være ting som motivation, selvtillid, overblik på banen, fokus på teknikken etc. Derefter handler det om at definere, hvad der er plus-kommunikation og hvad der er minus-kommunikation. Det vigtige er, at træneren taler med spillerne om det løbende, og evaluerer deres kommunikation med dem.

Den evaluering kan træneren lave ved at lave '+ og - liste' og lade spillerne fortælle, hvem der har givet og fjernet noget fra dem. Træneren kan også nøjes med +listen og lade de positive eksempler fylde. Træneren kan tage to krukker, spande, glas eller andet og putte noget i, hver gang der bliver lavet +kommunikation og -kommunikation eller igen, nøjes med +kommunikationen. I e-portalen er der flere forslag til at arbejde med +/-kommunikation.

Hvordan kan træneren hæve niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, bliver spillet mere komplekst og hurtigere, og spillerne har flere tekniske og fysiske færdigheder. Derfor bliver kommunikationen på banen altafgørende for om, man som team kan lykkes. For at styrke spillernes evne til at kommunikere effektivt, kan træneren lære dem "**Kommunikationens 5 HV'er**", som de skal kunne i hver enkelt spilsituation: HVad, HVem, HVornår, HVordan og HVorfor. Overordnet set, så vil det handle om at kommunikere INFORMATION og/eller MOTIVATION. Information er signaler man sender, som giver den anden noget han/hun kan bruge til at løse sin opgave. Motivation er signaler man sender, som giver den anden drivkraft til at gøre det han/hun skal i situationen.

- **Hvad:** Hvad skal der kommunikeres i denne situation? Spillerne skal vide, hvilket signal de skal sende i den givne situation.
- **Hvem:** Hvem skal kommunikere det til hvem? Spillerne skal vide, hvem der har ansvaret for at kommunikere og hvem, der skal modtage signalet.
- **Hvornår:** Hvornår skal det kommunikeres? Spillerne skal vide, hvornår det giver mening at sende signalet.
- **Hvordan:** Hvordan skal det kommunikeres? Spillerne skal vide, om der skal kommunikeres verbalt eller non-verbalt, men også ting som ordvalg, tone, volumen, mimik, kropssprog. 'Hvordan' er den mest

⁴² Se yderligere <https://udforsksindet.dk/paul-watzlawick-teorien-om-menneskelig-kommunikation>

⁴³ Teori om social udveksling er en sociologisk og psykologisk teori, der studerer den sociale adfærd i samspillet mellem to parter, der implementerer en cost-benefit-analyse for at bestemme risici og fordele. Teorien involverer også økonomiske forhold, den opstår, når hver part har varer, som de andre parter værdsætter.

komplekse, fordi her skal spillerne lære at differentiere deres kommunikation til hver enkelt situation og især, hver enkelt medspiller.

- **Hvorfor:** Hvorfor skal det kommunikeres fra den/dem til den/dem på det givne tidspunkt, på den givne måde? Spillerne skal have en forståelse for de første 4 HV'er, da den forståelse vil øge sandsynligheden for at de gør det, at de gør det under pres, og at de kan justere det, hvis der er behov for det.

I de taktiske øvelser kan træneren koble kommunikations-træningen på, så øvelserne har et dobbelt fokus, da det giver bedst overførbare til kampsituationen.

5.5 AT LÆRE SPILLERE AT LEVE SOM ATLETER – TREDJE STEP I DEN MENTALE UDVIKLING

Når de unge mennesker rammer de sidste år i deres folkeskole, begynder presset at stige både på og uden for banen. Kravene på dette tidspunkt, og energien spillerne skal bruge for at kunne passe både basketball, skole, socialt liv og eventuelle andre interesser stiger. Derudover stiger fokus på konkurrencen om at blive de bedste spillere, og der er stadig lang vej til en seniorkarriere med mange udfordringer forude.

5.5.1 Planlægning

Hvorfor arbejde med planlægning? En simpel, men afgørende life-skill er evnen til at planlægge og prioritere sin tid. Med flere forpligtelser og stigende krav skal spillerne kunne mindske deres stress, og samtidig sørge for at have tid til fysisk, psykisk og social genopladning. Det kræver, at de kan skabe tiden til det igennem planlægning af deres liv. Træneren har en rolle, hvor spillerne vil lytte, da basketball er et tilvalg og betyder meget for dem, mens andre dele af deres liv kan opleves af spillerne som en forpligtelse.

Hvad er planlægning? Planlægning er at have et overblik over, hvad man skal hvornår, hvor, med hvem og hvordan. For unge basketballspillere er der tre ting, som de skal have en plan for: Deres tid, deres livsstil og deres udvikling

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at planlægge? De tre planer, de skal kunne lægge, kan træneren lære dem at lave, ved at lave planerne med dem og derefter følge op på dem undervejs i sæsonen.

Ugeplan: At lære at bruge en ugeplan, hvor de skriver ind, hvornår de skal hvad, lyder basalt, ja næsten banalt, men for unge basketballspillere, der ikke har lært det og ikke har haft behov for det, kan det være svært. De kan lave den på deres smartphone, hvor de har en kalender-app og der kan de taste alt ind.

Livsstilsplan: En livsstilsplan er en plan for, hvordan de skal spise og sove. Dette kræver, at de bliver klædt på med basal viden om ernæring og søvn ift. træning og præstati-

on, og at det sker i et samarbejde med forældrene.

Udviklingsplan/træningsdagbog: En udviklingsplan er en analyse af dem som spillere, hvor der står, hvad de lige nu har af spidskompetencer teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og socialt, samt hvad de to vigtigste udviklingspunkter er for dem. Under hvert udviklingspunkt skal der være en plan for, hvordan de forbedrer det og så skal de føre træningsdagbog over, hvad de laver til hver enkelt træning. Det vil gøre dem mere bevidste om, hvad de arbejder med og hvad der virker.

I e-portalen ligger der eksempler på hvordan ugeplaner, livsstilsplaner og udviklingsplaner kan se ud.

Hvordan kan træneren hæve niveauet for de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, kan træneren stille krav til deres udviklingsplaner ved at lægge selvtræning ind, så de arbejder med deres individuelle udviklingspunkter ved siden af den planlagte basketballtræning. Dette kræver dog trænerens sparring. Derudover kan træneren begynde at lave karriereplanlægning sammen med dem, hvor I udarbejder en karriereplan for deres sport, uddannelse og økonomi. I e-portalen ligger et eksempel på, hvordan en karriereplan kan se ud.

5.5.2 Commitment

Hvorfor arbejde med spillernes commitment? At blive en bedre basketballspiller er en proces, der rummer nogle uundgåelige udfordringer. Fravalg, skader, perioder med dårlige præstationer og en stor arbejdsindsats uden hurtigt belønning, er noget alle basketballspillere møder på et tidspunkt. Evnen til at arbejde sig igennem de udfordringer er afgørende for, hvor langt man kan komme med sin basketball, og ja i livet i sig selv.

Hvad er commitment? Commitment kan oversættes til engagement, dedikation eller vedholdenhed, men er en blanding af alle tre ord. En basketballspiller, der udviser commitment, gør sig umage både på og udenfor banen, i både medgang og modgang.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes commitment? Først og fremmest kan træneren definere sammen med dem, hvilke konkrete handlinger i specifikke situationer, som er et udtryk for commitment. I fysisk træning, i teknisk træning, før træning, når man er bagud i kamp, når man er langt foran i kamp, når man er derhjemme i weekenderne osv. Træneren kan derefter udfordre deres commitment ved at lave træningsøvelser, der giver noget modgang. Det kan være øvelser, der er lidt kedelige, fordi det er gentagelse på gentagelse. Det kan være øvelser, hvor sværhedsgraden er for høj til at spillerne kan lykkes, eller det kan være øvelser, der er fysisk udmattende. Sig til spillerne, de træner deres mentale styrke lige nu og bliv ved med at opmuntre dem til at vise, hvor mentalt stærke de er. I e-portalen er der flere eksempler på, hvordan træneren kan øve spillernes commitment.

5.6 AT LÆRE SPILLERE AT PRÆSTERE – DET FJERDE STEP I DEN MENTALE UDVIKLING

Når det mentale fundament er lagt, så spillerne har stærke læringsfærdigheder, gode sociale færdigheder og stabile life-skills, så giver det mening at arbejde med spillernes præstationsfærdigheder. Hvorfor vente med dette? Af flere årsager. Al erfaring og forskning viser, at de spillere, der bliver ved i deres sport i lang tid og også dem, der bliver spillere på højeste plan, bruger deres mentale fundament til at klare alle de trin de skal tage. Derfor skal træneren bruge tid på at bygge dette fundament, hvis træneren vil give sig selv og spillerne de optimale muligheder for at fastholde og udvikle. Derudover, hvis træneren fra en for tidlig alder bruger sin træningstid på at snakke præstation, så skaber træneren en kultur, hvor det kun handler om at være den bedste nu og her og ikke en kultur, hvor det handler om at udvikle sig og hjælpe hinanden til at blive bedre.

Den vigtigste mentale præstationsfærdighed er stresshåndtering. For at stresshåndtere optimalt skal spillerne kunne arbejde med deres gameplan, værdier og fokus-regulering.

5.6.1 Stresshåndtering

Hvorfor arbejde med stresshåndtering? En spillers succes på banen kommer til at afhænge af, hvor godt han/hun kan udfolde sine tekniske færdigheder og træffe effektive beslutninger under pres. Jo bedre basketballspillere er til at håndtere stress, jo større sandsynlighed er der for, at de vil ramme deres topniveau i kampene.

Hvad er stresshåndtering? Under en kampsituation, hvor tingene skal gå stærkt og der er et hav af bevægelser, informationer, tanker og følelser, som spilleren skal forholde sig til. Stresshåndtering er at kunne forblive konstruktiv og fokusere på at løse opgaven, når stressniveauet er højt.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes stresshåndtering? Vil træneren styrke spillernes stresshåndtering, skal spillerne udfordres. Lav øvelser til træning, hvor stressniveauet vil stige og instruer dem så i, hvordan de kan håndtere det, når det opstår. Selve håndteringsstrategierne præsenteres i de næste afsnit. I e-portalen er der konkrete øvelser, hvor stressniveauet vil stige for nogle eller alle spillerne.

5.6.2 Gameplan⁴⁴

Hvorfor arbejde med spillernes evne til at lave en gameplan? Når spillere kommer under pres og stressniveauet stiger, er der større sandsynlighed for, at der dukker tanker og følelser op, der handler om alt muligt andet end "hvordan skal jeg løse opgaven?". Derfor vil evnen til at have klaret gameplan i forskellige situationer, gøre dem i

stand til at træffe effektive beslutninger under pres.

Hvad er en gameplan? En gameplan er en konkret plan for, hvordan man vil løse en bestemt situation. I basketball arbejder vi oftest med taktiske gameplans for hele holdet, men det er mindst lige så vigtigt, at den enkelte spiller er skarp på sin egen gameplan i de samme situationer. Hvis den enkelte spiller, ikke lykkes med sine ting, så kan det være svært for holdet som helhed at lykkes.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at lave en gameplan? Når træneren skal udvikle spillernes evne til at have en gameplan, så skal spilintelligens udvikles. Det kræver derfor, at træneren i hver taktisk øvelse træner dem i at finde ud af, hvilke løsninger der vil være bedst. En konkret metode kan være at bede dem fortælle hinanden, dig eller selv skrive ned, hvad gameplanen er for dem, som individuelle spillere, og derefter evaluere med dem. Evaluering skal både gå på, hvor effektiv deres gameplan var, men også hvor effektive de var i at udføre den og hvordan de kunne gøre både planen og eksekveringen endnu skarpere. I e-portalen er der nogle metoder til at styrke spillernes evne til at lave en gameplan for specifikke situationer.

5.6.3 Værdier

Hvorfor arbejde med spillernes værdier? En af de sværeste ting i elitesport er, at tingene er uforudsigelige, ukontrollerbare og at man ofte bliver (be)dømt på sine resultater og præstationer og derfor også (be)dømmer sig selv på sine resultater og præstationer. For atleter, der har brugt meget tid og energi på deres sport, og har ambitioner og ønsker for deres karriere, er der rigtig mange følelser på spil, når de konkurrerer. Tvivl, angst for at fejle, frustration, opgivenhed, hovmod. Når de følelser dukker op, kan de påvirke atleten til at træffe nogle valg som vedkommende ikke vil være stolt af bagefter. Hvis en atlet har stærk kontakt til sine personlige værdier, så kan de bruges til at træffe beslutninger, atleten være stolte af bagefter, selv når der er stærke følelser på spil.

Hvad er værdier? Værdier er menneskelige egenskaber, som man gerne vil have skal kendetegne en som spiller og person. Det kan være mod, dedikation, accept, tålmodighed, passion, ro, loyalitet osv.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes værdibevidsthed? Skal spillernes værdibevidsthed styrkes, så skal træneren få dem til at tage stilling til, hvad de vil stå for som spillere og mennesker, og få dem til at definere, hvilke handlinger, der ligger i de værdier. Et eksempel på en øvelse er "afslutningsreceptionen". Sig til spillerne, at de skal forestille sig, at når sæsonen er forbi, så vil der blive holdt en afslutningsreception, hvor hver enkelt af spillerne får en personlig tale. Talen kommer til at handle om, hvordan de har været som mennesker, både uden for banen, under træning og i kampene. Talen er skrevet som et sammenkog af, hvordan trænerne, medspillere, forældre

⁴⁴ Gameplan handler om at have nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner for tiden op til konkurrence, under konkurrence og efter konkurrence. Det skaber ro og fokus.

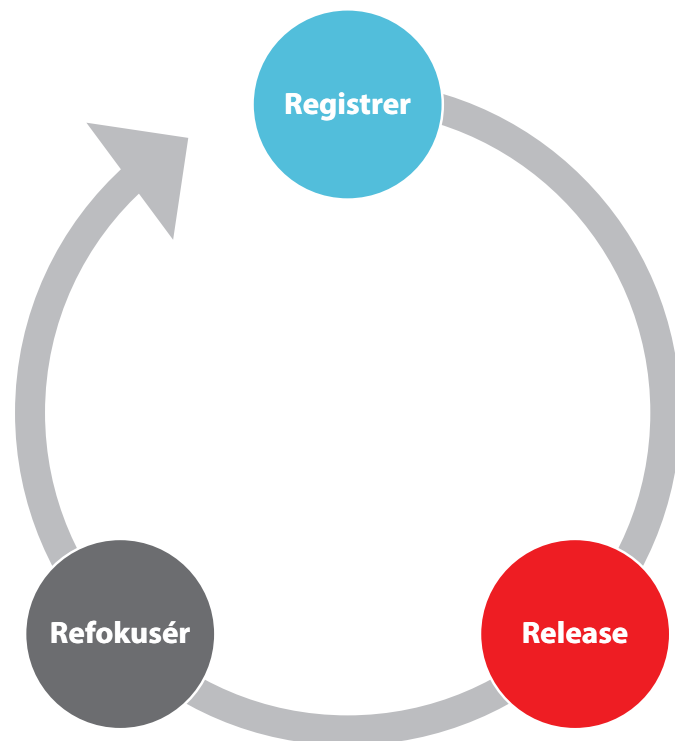
og modstandere har oplevet spilleren, men også, hvordan spilleren har oplevet sig selv. Hvad vil de blive ekstremt stolte af der bliver sagt om dem som spillere og mennesker, hvis det er mange forskellige menneskers meninger og alle livets arenaer det tager udgangspunkt i? De skal vælge 3 overskrifter, 3 ord, som skal være deres personlige værdier ud fra talen, de gerne vil have. Når de har gjort det, så skal de skrive ned, hvordan de helt konkret kan leve op til de 3 værdier i handlinger uden for banen, til træning og til kamp. I e-portalen ligger der en uddybelse af, hvordan træneren kan gøre spillerne skarpe på deres værdier.

5.6.4 Fokusregulering: 3R-modellen

Hvorfor arbejde med fokusregulering? For at kunne bruge sin gameplan og sine værdier kræver det, at spillerne kan regulere deres fokus ind på dem. Når spillerne kan regulere deres fokus, kan de sørge for at være til stede i øjeblikket og træffe de mest hensigtsmæssige valg, og derved ramme deres topniveau.

Hvad er fokusregulering? Fokusregulering er evnen til at vælge, hvilke tanker man vil give opmærksomhed, samt hvilke tanker man vil lade bestemme sine handlinger. Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at regulere deres fokus? Når spillerne skal lære at regulere deres fokus, skal træneren træne dem i at arbejde med 3R-modellen:

1. Registrer
2. Release
3. Refokuser



Figur 5.4: 3R-modellen

- **Registrer:** Spillerne skal første lære at registrere, hvilke tanker og følelser, der opstår. De skal lære at observere på dem selv, så de er klar over, hvad de bliver fanget af i forskellige situationer.

- **Release:** Derefter skal spillerne lære at acceptere de tanker og følelser, der kommer på besøg, og lære at give slip på dem ved at hilse på dem og vælge, at det ikke er dem, der skal have opmærksomhed.
- **Refokuser:** Når spillerne har accepteret situationen og tankerne og følelserne, så kan de lære at refokuserer på deres gameplan og værdier, så de kan handle hensigtsmæssigt i situationen.

Vis spillerne modellen. Fortæl dem hvorfor det hjælper dem at gøre det. Husk dem på, at basketball betyder noget for dem, og derfor kommer der tanker og følelser på spil. Lær dem, at det ikke er svagt, dårligt eller farligt at blive frustreret, nervøs, opgivende eller for selvsikker, men at de kan lære ikke at handle ud fra de følelser, men ud fra deres gameplan og værdier, og når de kan det, så kan de top-præstere under pres. I e-portalen ligger der eksempler på, hvordan træneren kan arbejde med 3R-modellen i praksis.

Anbefalinger fra DBBF

- Tag ansvar for spillernes mentale udvikling. Træneren skal bruge tid og energi på det, hvis området skal styrkes.
- Implementer mentaltræning i den tekniske, taktiske og fysiske træning. Mentaltræning skal ikke foregå alene, men skal give de andre øvelser et ekstra lag, et ekstra fokus. Hav mindst 1 øvelse i hver træning, hvor der også er et specifikt mentalt fokus, som træneren snakker med spillerne om.
- Træneren kan godt starte for tidligt med et udviklings-trin, **så vent til spillerne er 10 år, før der begyndes at arbejde specifikt med sociale færdigheder**, da de skal være kognitivt klar til at forholde sig så konkret til fællesskabet. **Vent til spillerne er 13 år før der begyndes at arbejde specifikt med life-skills**, da de skal være i en livssituation, hvor det er relevant for dem og især, **vent til de er 15 år, før der arbejdes specifikt med præstationsfærdigheder**, da de skal have oparbejdet en udviklingsorientering, før de lægger så meget fokus over på præstationen.
- Træneren kan aldrig starte for sent med et udviklings-trin. Er der spillere, som er ældre end, hvad modellen siger, men de mangler stærke nok færdigheder fra et tidligere udviklings-trin og lider under det, enten ved ikke at trives, udvikle sig eller præstere, så gå tilbage og arbejd med en af de tidligere færdigheder.
- Træneren skaber kulturen og derfor også mentaliteten blandt sine spillere. Vær derfor bevidst om, hvordan træneren fremelsker spillere, der vil og kan:
 - Lære af træneren og hinanden
 - Samarbejde og kommunikere effektivt med træneren og hinanden
 - Planlægge og prioritere deres liv og udvikling
 - Håndtere pres ved at have en klar gameplan, stærke værdier og evnen til at regulere fokus

KAPITEL 6

Miljøudvikling i basketball

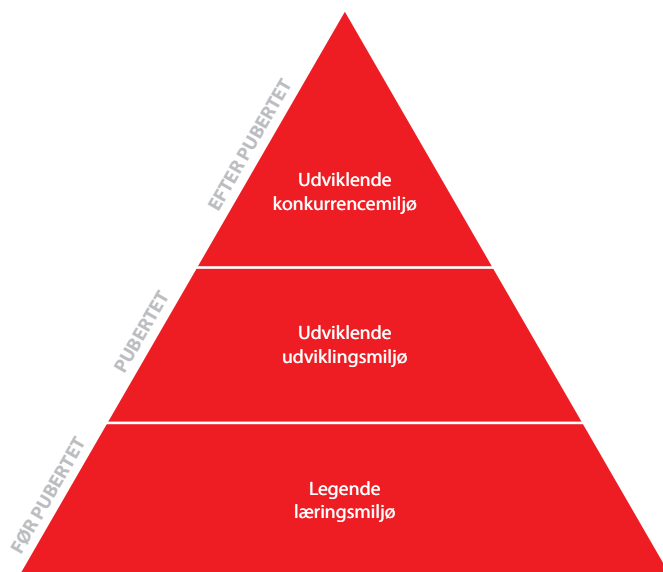
Spillerudvikling i et bredt miljøperspektiv er centralt både for dem, der når langt i sporten og hvis vi skal fastholde spillere i sporten. Det brede perspektiv handler bl.a. om langsigtet udvikling (fokus på langsigtet udvikling i stedet for tidlig succes), aldersrelateret træning (mængde og indhold), støttende træningsgrupper (være en del af et træningsfællesskab), det omgivende miljø (forældre, venner, skole m.v.), udvikling af psykosociale færdigheder (udvikling af færdigheder der er relevante uden for sporten – selvstændighed, ansvarlighed, struktur m.v.), træning der skaber en bred basis (mulighed for at dyrke flere sportsgrene tidligt i "karrieren"), stærk og sammenhængende organisationskultur (kulturen understøtter læring og udvikling), integrerede indsatser (koordination og kommunikation mellem sport, skole, familie, sammenhæng i hverdagen). Ovenstående elementer bliver foldet ud i det følgende.

6.1 ATK'S MILJØUDVIKLINGSMODEL

ATK's Miljøudviklingsmodel (figur 6.1) er baseret på viden fra praksis og forskning, som viser, hvilke typer af træningsmiljøer, der er særligt effektive til at fastholde og udvikle spillere på de forskellige alderstrin. Men miljøet, som basketballspillere udvikler sig i, er langt mere end bare træningsmiljøet. I de miljøer, hvor det lykkes, er det både træningsmiljøet, klubmiljøet og det omgivende miljø, der fungerer på en særlig måde. Derfor har vi udarbejdet en miljøudviklingsmodel med inspiration fra Kristoffer Henriksens talentudviklingsmiljømodel, som bliver brugt i forskningen. I succesfulde miljøer er det både hver enkelt cirkel, der fungerer hensigtsmæssigt, men endnu vigtigere, så arbejder alle cirkler sammen, i samme retning med hyppig kommunikation.

6.1.1 Hvorfor er det vigtigt at have fokus på miljøerne?

Ikke alle er talenter, og ikke alle talenter kommer til udfoldelse. Hvis man som basketballklub gerne vil have spillere med på internationalt niveau, skal man sikre sig, at der er en tilpas stor masse at udvikle talenter ud fra. Nogle klubber har måske den opfattelse, at der er en modsætning mellem bredde og elite. Det er der ikke. Med de rigtige tanker og processer kan bredde styrke elite og elite kan styrke bredde.

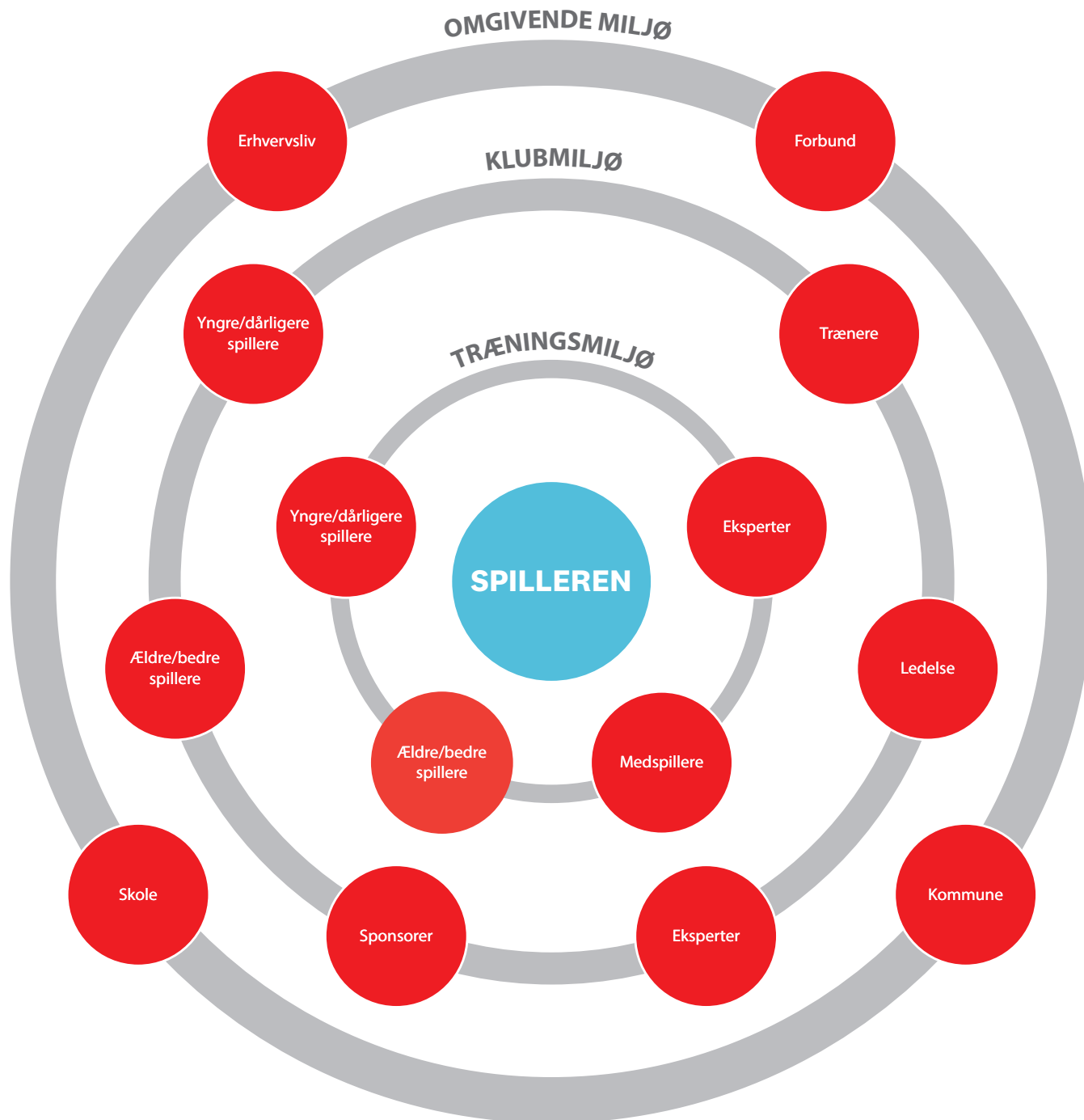


Figur 6.1: ATK's Miljøudviklingsmodel

Hvor fokus tidligere har været på talentidentifikation gennem udtagelseskriterier og selektion, bør basketballklubberne arbejde med talentudviklingsmiljøet, hvor der i stedet er fokus på, at alle bidrager til træningsmiljøet, og en anerkendelse af at talentet forløses på forskellige tidspunkter for de enkelte spillere. Prioriteringerne kan ændre sig, spilleren kan opleve at klare sig godt i en periode, og blive motiveret af dette, eller blot af at træne med andre, bedre spillere end normalt. Som det også beskrives i anbefalingerne til det gode talentudviklingsmiljø (afsnit 6.1.2), er støttende træningsgrupper vigtige for både fastholdelsen og ikke mindst udviklingen af færdigheder.

Også de spillere, der ikke har en elitekarriere for øje, er vigtige for træningsmiljøet, da de som rollemodeller skal være med til at skabe et godt træningsmiljø for dem selv og andre spillere nu og i fremtiden.

Forskningen viser, at de spillere, der umiddelbart fremstår bedst, før de fysiologisk er færdigudviklede, ikke nødvendigvis er dem, der kommer længst og bliver de bedste spillere. Derfor kan det bedst betale sig at have et bredere fokus og ikke sortere fra for tidligt.



Figur 6.2: Talentudviklingsmodel (TUM)

Kapitlet beskriver det gode klubmiljø, det gode talentudviklingsmiljø og spillerens nøglerelationer; herunder trænerrollen og forælderrollen m.fl.

Uanset om spilleren er bredde- eller talent-/elitespiller, har træningsmiljøet og nøglerelationerne en stor og afgørende betydning for spillerens motivation og glæde ved sporten, og dermed også for spillerens fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i sporten. Af samme årsag er det vigtigt, at både træningsmiljøet og nøglerelationerne formår at håndtere og udvikle spillerne på den rette måde. Til slut i kapitlet beskrives vejen fra talentfuld spiller til elitespiller. Afsnittet beskriver anbefalinger og informationer, der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at inddrage i forbindelse med udvikling af talentet. Vi indleder med et par vigtige begrebsdefinitioner:

Definition af Talent

"Et sæt karakteristika, kompetencer og evner, der er udviklet på basis af medfødt potentiale og mange års træning, konkurrence og interaktion med det omkringliggende miljø."

Definition af talentudviklingsmiljø (Makromiljø, klubmiljø og træningsmiljø)

"Et dynamisk system, der omfatter spillernes nære og fjernere omgivelser i og uden for sporten, for eksempel forældre, søskende, kæreste, venner, træner, klubledelse, skole og arbejde."

- Kristoffer Henriksen, 2010

Træk	Beskrivelse	Modpol
Integrerede indsatser	Koordination og kommunikation imellem klub, skole, familie, kommune, forbund og erhvervsliv. Spillerne oplever sammenhæng og afstemthed.	Manglende kommunikation. Interessekonflikter. Spillerne oplever, at der bliver hevet i dem fra mange sider på samme tid, og at der ikke tages hensyn.
Support til sport af det omgivende miljø	Skole, venner, familie og fritidsjob støtter spillerne i deres mål og fokus og giver spillerne mulighed for at fokusere på deres sport.	Skole, venner, familie og/eller fritidsjob udviser manglende forståelse for den tid og energi sporten kræver.
Stærk og sammenhængende organisationskultur	Der er en tydelig kultur i klubben med sammenhæng mellem de ressourcer klubben har, det folk i klubben siger de tror på, og det de faktisk gør i praksis.	Der er en fragmenteret kultur, hvor folk handler ud fra egne interesser og målsætninger. Man siger noget, men gør noget andet og der er forvirring og frustration.
Nære rollemodeller	De ældste og bedste spillere er en del af klubben og træningen sammen med de yngre og mindre gode. Elitespillerne vil gerne være til stede, dele viden og lære fra sig.	Vandtætte skotter imellem årgangene, og især imellem ungdom og seniorelite. Seniorspillerne hverken kan eller vil træne eller snakke med de yngre, og betragter de ældste ungdomsspillere som konkurrenter.
Støttende træningsgrupper	Der er mulighed for at blive inkluderet i træningsfællesskabet, hvis man udviser åbenhed og dedikation. Venskaber og støtte er uafhængige af færdighedsniveau og spillerne kommunikerer støttende til hinanden, både på og udenfor banen.	Man kan kun blive optaget i gruppen, hvis man kan præstere. Der er rivalisering internt og ingen eller negativ kommunikation spillerne imellem. Det er kun træneren, der giver feedback.
Udvikling af psykosociale færdigheder	Der bliver bevidst lagt fokus og vægt på, at spillerne skal lære færdigheder, de også kan bruge uden for sporten (planlægning, commitment, kommunikation). Spillerne bliver betragtet som hele mennesker, hvor alle dele skal udvikles og fungere.	Der er kun fokus på sport og resultater. Det handler om at vinde for enhver pris, og der er derfor kun fokus på præstationerne som hold, og ikke på den personlige udvikling. Ledelse, trænere og/eller forældre er overkontrollerende og dominerende.
Fokus på langsigtet udvikling	Der er fokus på spillernes langsigtede udvikling i stedet for tidlig succes. Det betyder, at det er aldersrelateret træning, hvor teknik og mentalitet er i fokus først, og taktik og fysik bliver lagt på senere. Alle spillere får spilletid og opmærksomhed.	Der bliver lagt fokus på tidlig succes. De spillere der er tidligst udviklede fysisk får al spilletid og opmærksomhed. Der er fokus på taktisk og fysisk træning først, så kampene kan vindes og de bedste spillere skal spille på flere hold og får ikke tid til at komme sig ordentligt efter skader.
Træning, der skaber bred basis	Der er mulighed for at dyrke flere sportsgrene i de tidlige år, og der integreres relevante elementer fra andre sportsgrene/aktiviteter i den daglige træning. Spillerne oplever, at de får udviklet en bred vifte af kompetencer og basale færdigheder.	Spillerne må og skal kun spille basketball, og der er kun fokus på sportsspecifikke færdigheder. Spillere oplever, at der bliver set ned på dem, hvis de også dyrker anden sport.

Tabel 6.1: Vurdering af miljøet

6.1.2 Succesfaktorer for talentudviklingsmiljøer

I gennemgangen af succesfulde miljøer er det vigtigt at understrege, at det er ud fra en dansk kontekst. Man kan godt udvikle basketballspillere på andre måder i andre typer af miljøer, som vi ser det i USA, Kina og Serbien. Men både struktur og kultur spiller ind, når vi skal fastholde og udvikle unge basketballspillere. I Danmark er vi præget af en foreningskultur, vi har et stærkt velfærdssamfund og vi er meget få basketballspillere, da vi historisk set, har haft større tilslutning til sportsgrene som fodbold, gymnastik og håndbold. Alt dette kræver en særlig struktur og kultur i miljøerne. Derfor er der et helt specifikt sæt af succesfaktorer for talentudviklingsmiljøer, når vi gerne vil tiltrække og fastholde bredden og samtidig udvikle til eliten. De faktorer er et produkt af en lange række undersøgelser, der er lavet på tværs af sportsgrene i Danmark, men også i lande, der minder om Danmark. Prøv at lave analysen på egen klub og på dit eget hold.

- Scor hvert område på en skala fra 1-10. Hvor langt er I nået? (1 = ikke så langt), hvilke 1-2 kendetegn gør, at du har placeret "scoren" netop der
- Hvilke 2-3 parametre skal der være fokus på de næste 1-2 år? Hvor på skalaen skal klubben/holdet bevæge sig fra/til, og hvilke kendetegn skal der være, når vi er i mål?

Hver af succesfaktorerne knytter sig til forskellige miljøer; det omgivende miljø, klubmiljøet og/eller træningsmiljøet.

6.1.3 Det omgivende miljø

Det omgivende miljø er de interessenter, som ikke har deres daglige gang direkte i klubben, men som har kontakt med klubben, og som har indflydelse på hverdagen på flere forskellige måder. De vigtigste interessenter og derfor dem vi nævner her, er skolen, forbundet, kommunen og erhvervslivet. De to vigtigste miljøtræk, der har med det omgivende miljø at gøre er 1) Integrerede indsatser og 2) Support til sport af det omgivende miljø.

1. Integrerede indsatser

De miljøer, der lykkedes med at fastholde deres spillere og udvikle flest til højeste niveau, er dem, hvor der er samarbejde imellem klub, forældre, forbund, skole, kommune etc. Grunden til at det har betydning for spillernes motivation og udvikling er, at det mindsker organisatorisk stress. Det giver spillerne optimale muligheder for trivsel, og det fornødne overskud til at genoplade og træne effektivt.

2. Support til sport af det omgivende miljø

At spille basketball på et vist niveau kræver tid og energi, og jo ældre og bedre spillerne bliver, jo flere turneringer skal de deltage i, og dertil kommer der ekstra fysiske og individuelle træninger. Det stiller krav til det omgivende miljø, fordi det sætter en begrænsning for den tid og energi spillerne har, ligesom det mindsker deres fleksibilitet. De miljøer der lykkedes med at fastholde og udvikle, er de miljøer, hvor det omgivende miljø støtter spillerne i livet som basketballspillere.

6.1.4 Klubmiljøet

Klubmiljøet er det miljø, der er rummer alle, der er direkte involverede i klubben. Det er derfor både ledelse, trænere, forældre, sponsorer, eksperter, yngre/dårligere spillere og ældre/bedre spillere. Det vigtigste karaktertræk for et klubmiljø er, at der er en stærk og sammenhængende organisationskultur med fokus på udvikling.

En stærk og sammenhængende organisationskultur med fokus på udvikling

I enhver basketballklub er der noget som klubben HAR, noget klubben SIGER den står for og gerne vil, noget klubben GØR, og noget klubben ubevidst TRØR på. I de miljøer der lykkedes, er der en sammenhæng mellem de ting. Især imellem de ting man siger og de ting man gør, og imellem det man gør og målet om at fastholde og udvikle. Hvis man siger, man gerne vil fastholde flest mulige, men man kun giver opmærksomhed og spilletid til få udvalgte spillere, så er der ikke overensstemmelse. Siger man, at det handler om udvikling og ikke resultater, men kun lægger billeder på Facebook af de hold, der vinder, og kun når de vinder, så er der ikke overensstemmelse. Siger man, at det handler om udvikling, men så snart der er overskud, så bliver der købt en ekstra udlænding til førsteholdet, så er der ikke overensstemmelse.

Derudover, så er der en klar rollefordeling i de klubber, der har et stærkt klubmiljø.

6.2 ROLLER I KLUBBEN

– HVEM HAR ANSVAR FOR HVAD?

6.2.1 Spillerens rolle

Spilleren skal tage medansvar for egen læring og gå forrest i forhold til klubbens værdier og leveregler. Selvom hver enkelt spiller skal og vil lykkedes som individuel spiller, så er han/hun en del af noget fælles, nemlig træningsmiljøet. Hvis træningsmiljøet skal fungere, er indstilling, vilje, motivation, adfærd, parathed, glæde, væsentlige elementer. Det er afgørende, at spilleren bidrager med disse elementer, og samtidig er med til at spille de andre gode.

Den enkelte spiller er rollemodel for de øvrige spillere. Ved at gå forrest omkring implementering af værdier og leveregler, vil det helt sikkert smitte af på de andre spillere. Det kan også være i forhold til at møde op til træning i god tid, udvise fair play, give hånd efter kampen, heppe på andre, lytte til sin træner m.v.

6.2.2 Trænerens rolle

Træneren er en helt central figur i klubben og mange spillere ser op til træneren. Træneren er kulturbærer. Træneren har ofte stor indflydelse på spillernes adfærd, opførsel og udvikling. Spilleren vil tit spejle sig i det træneren gør. Både positivt og negativt. Træneren skal derfor være bevidst om denne rolle.

I forhold til bestyrelse, er trænerens væsentligste opgaver at implementere klubbens

- værdier og leveregler (træneren som kulturbærer) (se også kapitel 1 og 5)
- sportslig strategi (klubbens sportslige grundlov)

Træneren skal introducere klubbens værdier for spillerne og finde ud af, hvordan de i fællesskab kan synliggøre dem i hverdagen (hænge dem op, italesætte dem, fortælle historier m.v.). *Levereglerne til de enkelte værdier har fokus på adfærd.* Derfor bør træner og spillere drøfte, hvilke leveregler (fx vi hepper på hinanden, vi gør hinanden gode, stå ved dine handlinger og gennemtænk konsekvenserne, vi bidrager også, når vi ikke selv er i fokus, vi snakker med og ikke om hinanden) de ønsker, der skal være til stede, når de er sammen til træning, ude til konkurrencer og uden for banen. Det er afgørende, at træneren holder fast i værdier og leveregler. Det gøres bl.a. ved løbende at have diskussioner med spillerne, om eksempler på adfærd, og værdier sat i spil. Der kan f.eks. løbende fortælles "værdihistorier", man kan kåre månedens "værdihandling", mv.

Klubbens sportslige strategi (ATK er en del af den) er deres sportslige grundlov. Heraf fremgår det, hvilke mål klubben har på det sportslige område (herunder organisation, økonomi, det sociale, samt krav og forventninger til hinanden). Strategien indeholder også vejen til målene, dvs. hvilke handlinger der skal til for at komme i mål. Trænerens opgave er også at implementere og udvikle strategien. Det er afgørende, at strategien løbende bliver udfordret på baggrund af de erfaringer, der bliver gjort. Det anbefales en gang årligt at evaluere den sportslige strategi. Nøglepersoner i den forbindelse vil være relevante personer fra den sportslige "sektor" (trænere, udvalgsmedlemmer) samt nøglepersoner fra bestyrelsen.

6.2.3 Bestyrelsens rolle

Et succesfuldt ATK kræver opbakning og interesse fra bestyrelsens side. Bestyrelsen skal sikre, at der skabes et træningsmiljø, som udfordrer både bredde, talent og elite. Det gøres bl.a. ved et gennemgående kendskab til medlemmernes behov, samt udarbejdelse af en sportslig strategi, som skaber en rød tråd i forbindelse med den sportslige udvikling⁴⁵. En af de fundamentale byggesten er ATK. I forbindelse med tilknytning/ansættelse af trænere, skal bestyrelsen sikre sig, at trænerne forpligter sig til at følge den sportslige strategi. Herudover skabes en sammenhæng mellem det klubben vil, og det den gør. Bestyrelsen skal understøtte trænerens arbejde ved at opfordre/kræve videreuddannelse på trænerkurser. Dette skal sikre, at trænerne har det rette faglige niveau i forhold til de spillere, de træner.

En anden fundamental byggesten er klubbens kultur. Den bygger bl.a. på klubbens værdier og leveregler. Det er afgørende, at værdier og leveregler er synlige, og indgår som en del af hverdagen. Det betyder, at væsentlige interessenter som medlemmer, trænere, bestyrelses- og udvalgsmedlemmer samt forældre skal kende til værdier-

ne og levereglerne. Bestyrelsen skal sikre, at der ikke blot er tale om skueværdier, som trækkes frem ved festlige lejligheder. Den skal fx stille krav til trænerne om, at de indgår, som en naturlig del af træningen, og den måde vi er sammen på. I forbindelse med tilknytning/ansættelse af træner skal bestyrelsen sikre, at træneren kan bakke op omkring klubbens værdier og leveregler. Herudover skal det indgå som en del af trænerens jobbeskrivelse, at der skal arbejdes med dem i træningen. En anden væsentlig bestyrelsesopgave, i forhold til træneren, er at give træneren så optimale arbejdsbetingelser som muligt. Det vil sige, at træneren størstedelen af tiden skal have lov til at være træner. Opgaver som ligger uden for trænerens jobbeskrivelse, skal løses af andre.

Træneren og klubbens sportslige ansvarlige er nøglepersoner i implementering af klubbens sportslige strategi og som kulturbærere i dagligdagen.

En tredje fundamental grundsten for bestyrelsen er at opbygge en organisation, som sikrer at træningsmiljøet kan udvikles. Det betyder, at flere personer skal involveres og bestyrelsen skal være villig til at uddelegere både ansvar og kompetence til andre. Bestyrelsen skal afstemme krav og forventninger, samt sikre at opgaverne er veldefinerede. For at kunne løfte opgaven, vil det af og til kræve særlige kompetencer. På nøgleopgaver bliver det derfor afgørende at have rette person til den rigtige plads. Som det er tilfældet for trænerne, skal ressourcepersonerne løbende efteruddannes. I forhold til organiseringen kan det både ske via en udvalgsstruktur (gerne med kommissorium), udpegning af enkeltpersoner (gerne med jobbeskrivelse) eller nedsættelse af tidsbegrænsede arbejdsgrupper (gerne med et kommissorium).

6.2.4 Træningsmiljøet

Træningsmiljøet er det miljø der er i selve træningen og derfor indeholder træningsmiljøet trænerne, eksperterne, medspillerne fra eget hold, yngre/dårligere spillere og ældre/bedre spillere. De vigtigste ingredienser i træningsmiljøet er:

1. Nære rollemodeller
2. Støttende træningsgrupper
3. Udvikling af psykosociale færdigheder
4. Fokus på langsigtet udvikling
5. Træning der skaber en bred basis

1. Nære rollemodeller

En af de vigtigste parametre når man skal udvikle sig, er at kunne lære på flere forskellige måder. En måde er at lytte til sin træner, afprøve og blive rettet. En anden måde er at lære fra sig til nogle yngre og/eller mindre erfarne. Og en tredje er at observere nogen, der allerede kan det man gerne vil kunne, som man kan kopiere. Derfor er det så vigtigt, at de ældste og bedste spillere, især seniorspillerne, tager aktiv del i

⁴⁵ Tag kontakt til DBBFs sportschef, som kan henvise til relevante samarbejdspartnere i forhold til udarbejdelse af strategier både sportsligt og overordnet.

træningen. Udover at de yngre spillere lærer mere, så lærer de bedste spillere også noget. Derudover har det to sidegevinster, dels at det kan tænde nogle seniorspillere til at blive trænere, og dels at det kan gøre det nemmere for de bedste ungdomsspillere at tage skridtet op til seniorerne, fordi de kender dem og er vant til at være omkring dem.

2. Støttende træningsgrupper

Udover at have de ældste og bedste spillere med, så er det vigtigt, at træningsgrupperne er støttende. I de miljøer, hvor flest spillere fastholdes og udvikles, er der en konstruktiv tone hvor man prøver at gøre hinanden bedre i træningen, også selvom man konkurrerer om den samme plads. Det betyder, at flere spillere føler sig velkomne og derfor bliver ved med at spille, og det betyder også, at flere tør prøve ting af og dermed udvikler sig mere.

3. Udvikling af psykosociale færdigheder

Det kræver mere end bare at være høj, hurtig eller en god dribler at klare sig som basketballspiller, fordi der er mange andre udfordringer både i og uden for sporten. Mange spillere falder ikke fra, fordi de er dårlige spillere, men fordi de ikke kan håndtere nogle af disse udfordringer. I de miljøer, der lykkes med at fastholde og udvikle deres spillere, arbejdes der derfor systematisk med at udvikle spillernes evne til at planlægge, prioritere, kommunikere med det omgivende miljø, være commitet m.m.

4. Fokus på langsigtet udvikling

For at fastholde og udvikle spillere skal man se ud over præstationen lige nu og her. De miljøer der lykkes, sørger for at have individuelle udviklingsplaner, implementere aldersrelaterede træningskoncepter i klubben og stille trænerne til ansvar for dem. De siger til forældrene, at de skal fokusere på proces og indsats. I disse miljøer går man efter at vinde kampene, men altid på en måde, så flest spillere på holdet får en følelse af at have været med i kampene.

5. Træning, der skaber en bred basis

I de miljøer, der lykkes med at fastholde og skabe spillere på højeste niveau, fokuserer man på at give spillerne en stærk kompetenceprofil ved at lade dem dyrke flere sportsgrene så længe som muligt, og integrere elementer fra andre sportsgrene/aktiviteter i træningen. Dette gør, at spillerne får mulighed for at fastholde deres motivation, ved at deres hverdag og træning er mindre ensformig. Derudover får de også muligheden for at opnå et højere niveau af balance, koordination, styrke m.m. end andre basketballspillere.

Disse ting er generelle for alle aldre, men der er også nogle aldersmæssige variationer.

6.3 TRÆNINGSMILJØ FØR PUBERTETEN (6-12 ÅR) - ET LEGENDE LÆRINGS MILJØ

6.3.1 Hvorfor skal træneren have fokus på træningsmiljøet før puberteten?

Formålet med at have fokus på træningsmiljøet for basketballspillere før puberteten er først og fremmest at skabe nogle rammer, der giver spillerne en god nok oplevelse til at blive i sporten, og samtidig stimulere deres grundlæggende udvikling som mennesker og sportsfolk.

Formålet med træningsmiljøet før puberteten er derfor at

1. Lære spillerne at være del af et træningsmiljø
2. Skabe glæde for den enkelte spiller
3. Tilbyde tilpas udfordring for den enkelte spiller

Træningsmiljøet skal på dette udviklingstrin være sjovt og udfordrende, hvorfor det er vigtigt at færdighederne leges ind i børnene via øvelser. Det er vigtigt at huske på, at "sjov" træning for nogle børn er at være sammen med kammerater, for nogle børn er det at konkurrere, og for andre børn er det at lære nye færdigheder. Det bør tilstræbes, at barnet også i denne periode dyrker flere forskellige idrætsgrene, samt at fokus er på processen og ikke for meget på resultaterne. Konkurrence og resultater kan dog fint indgå i træningen og kan så småt begynde at fylde mere i træningen. Da træningsmængde og -tid ofte øges en smule i denne periode, er det vigtigt, at træneren husker, at restitution er vigtig for børnenes udvikling og fastholdelse i sporten. I før pubertetsperioden bør træneren stadig sikre sig, at spilleren lærer fair play og respekt for andre i og uden for sporten. Dette kan ske gennem miljøets påvirkning af individet, og altså de leveregler som træneren selv efterlever og samtidig ønsker at spillerne skal efterleve.

Fløstrup Basketball Klub står Per for træningen af spillerne før puberteten. Per er glad for at have med de yngste at gøre, fordi han bliver motiveret af at få dem til at elske sporten, og han tror på, at det sker bedst igennem en kombination af, at de har det sjovt, og at de føler, de bliver gode. Per har derfor, som det første, lavet et sæt spilleregler/leveregler, som han taler med spillerne om og gør meget ud af at overholde på en måde, så spillerne tager ejerskab. Per har derudover et mantra, som hedder "Den eneste fejl er ikke at prøve", som han siger flere gange i hver træning for at minde spillerne om, at de kun bliver bedre af at prøve tingene, blive ved og få hjælp, hvis der er noget, som er svært for dem. Han bruger forskellige tiltag for at fremhæve og anerkende de spillere, som gør træningen sjov for de andre, og dem som kæmper mest med tingene. Spillerne synes, det er sjovt at blive trænet af Per, og de kan godt lide, at han giver sig tid til hver enkelt af dem under træning. De gentager mange af de ting som Per siger, og hver enkelt spiller gør, hvad vedkommende kan for at leve op til den kultur, Per skaber, fordi de ser op til ham.

Efterhånden bliver det også muligt som træner at inddrage spillerne i træningen, ved for eksempel at give dem mulighed for, at de kan vælge opvarmningslege, eller være med til at vælge øvelser i træningen. Det er vigtigt at træneren i denne periode formår at sætte sig i respekt, da børnene ofte vil "afprøve" trænerens grænser. Det er derfor en god ide at arbejde med levereglerne (spillernes adfærd) til træning.

I dette afsnit præsenterer vi forskellige metoder til konkret at arbejde med træningsmiljøet på samme måde som Per.

6.3.2 Hvordan analyseres træningsmiljøet for spillere før puberteten?

For at vurdere om træningsmiljøet er optimalt for basketballspillere før puberteten, kan træneren kigge efter

1. At spillerne synes, det er sjovt og rart at være en del af miljøet

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at

- Spillerne driller hinanden
- Spillerne kommer med negative bemærkninger omkring de aktiviteter, de skal lave
- Der er en stor medlemsgennemstrømning

2. At spillerne bliver målt på deres indsats før deres resultat

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at

- Spillerne bliver sure på sig selv, hvis de ikke gør tingene perfekt ifølge dem selv
- Spillerne giver op i aktiviteter, hvor de ikke føler sig gode
- Spillerne yder ikke det optimale, fordi de er bange for, at de ikke opnår det ønskede resultat af øvelsen

2. At spillerne føler sig tilpas udfordret

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at

- Spillerne laver andre ting end den øvelse, de er blevet sat til
- Spillerne mislykkes langt størstedelen af tiden

6.3.3 Hvad skal træneren være opmærksom på?

For di basketballspillere før puberteten er i gang med at lære at være en del af et træningsmiljø, skal der bruges tid på at tale med spillerne om respekt for træneren og hinanden, så det bliver tydeligt for dem. Der kan være stor forskel på, hvad spillerne kan, og hvor hurtigt de udvikler sig. Når spillerne før puberteten begynder at måle sig med hinanden, kan der hurtigt opstå et hierarki med de bedste spillere i toppen. Det kan føre til et konkurrenceklima, som får dem, der udvikler sig sent til at miste modet og droppe sporten for at forfølge en anden sportsgren, hvor de føler sig kompetente. Træneren er i høj grad ansvarlig for at skabe træningsmiljøet og skal derfor lægge fokus på sjov, indsats og tilpas udfordring.

6.3.4 Hvordan kan træneren arbejde med træningsmiljøet før puberteten?

Der er forskellige konkrete måder, hvorpå træneren kan stimulere træningsmiljøet. Tiltagene skal være konkrete,

de skal implementeres og fastholdes af træneren, og spillerne skal tage dem til sig. De tre vigtigste ting er:

1. at træneren hele tiden snakker med spillerne om den adfærd, træneren gerne vil stimulere til
2. at træneren kobler konkrete eksempler på den adfærd, som træneren gerne vil stimulere til
3. at det bliver gjort tydeligt ved hjælp af plakater, billeder eller andre fysiske symboler

De nævnte forslag, kan varieres på mange måder, men har alle samme mål: At præge træningsmiljøet i en bestemt retning ved at vise spillerne, at det er vigtigt for træneren og vigtigt for dem selv, at de bruger energi på andet en den sportslige konkurrence.

De forslag vi vil præsentere er

- Spilleregler/leveregler
- Dagens gode historie
- Nomineringer
- Månedens tema

Hvert af tiltagene er simple, men effektive, når der skal skabes normer i træningsmiljøet, som vil fastholde spillerne og udvikle dem.

6.3.5 Spilleregler/leveregler (husk at de skal hænge sammen med klubbens leveregler)

Leveregler er tydelige og konkrete regler for, hvordan vi skal opføre os i miljøet. De er skrevet og/eller illustreret på en stor plakat, planche eller andet og bruges aktivt af træneren til at forstærke det, som han/hun gerne vil have spillerne til at gøre. Man kan have alt fra 2 til 5 spilleregler. Det vigtigste er, at de er konkrete, positivt formuleret og underbygger sjov, respekt og udvikling.

Træneren har en plakat med til første træning.

På plakaten står der:

"Vi roser dem, der prøver" og en tegning af to hænder, der klapper, "Vi gør det sjovt for hinanden" og en tegning af en smiley, "Vi hjælper hinanden med at blive bedre" og en tegning af en thumbs up

Når levereglerne præsenteres, kommer træneren med konkrete eksempler. Undervejs i træningen forstærker træneren levereglerne ved at sige "*husk at gøre hinanden bedre*" og "*gør det sjovt for hinanden*", og efter træningen spørger træneren spillerne om konkrete eksempler på tidspunkter, hvor de selv eller andre fulgte en leveregel. Derudover bringer træneren selv eksempler frem på spillere, som fulgte en eller flere af reglerne.

Plakaten kan med fordel hænges op på banen, så træneren kan henvise til den og gøre spillerne opmærksomme på reglerne.

6.3.6 Dagens gode historie

Dagens gode historie er en måde at slutte hver træning af på, som gør, at alle spillere bliver anerkendt for noget andet og mere end deres sportslige evner. Det giver hver enkelt spiller en større følelse af at være accepteret af de andre, og det styrker spillernes selvtillid og selvværd. I praksis betyder det, at hver spiller skal gå fra træningen med en god historie koblet på sig fra en eller flere af spillerne og træneren.

Efter træningen samler træneren alle spillerne og sætter dem på gulvet i en rundkreds. Træneren annoncerer, at det er tid til dagens gode historie. Træneren siger, at de starter med Patrick, og spørger ud i gruppen, hvem der har en god historie om Patrick fra dagens træning. Hvis ingen byder ind, spørger træneren specifikt Simon, fordi de har været sammen en del af træningen. Simon kommer med lidt, og træneren tager fat i det og bygger videre på det. Processen gentages med alle spillere og tager ca. 10 minutter i alt. Alle spillere går derfra med noget konkret ros og efter ganske få uger ved spillerne at de bliver spurgt og begynder derfor at lægge mærke til ting under træningen, der kan være dagens gode historie.

6.3.7 Nomineringer

Det sker naturligt, at de bedste spillere står frem i et positivt lys på grund af deres evner. En måde at vise de unge basketballspillere, at opførsel og attitude betyder lige så meget, er ved at give samme slags "anerkendelse", som de bedste spillere får. Nomineringer til titler og priser, som belønner spillere for deres bidrag til træningsmiljøet, og de specifikke værdier I gerne vil have, er en nem måde at motivere spillerne på for at gøre en indsats.

I den sidste træning i hver måned uddeles "Champ-medaljen" til den spiller, som har vist størst gå-på-mod og vilje til at blive ved med at forsøge, selvom tingene er svære og ikke lykkes første gang. Træneren samler alle spillerne og fortæller dem, hvad denne spiller har gjort for at gøre sig fortjent til prisen. Medaljen skal altid være i tasken, så den kan minde Champen om at blive ved med at fighte, og gør det nemmere at være sikker på, den bliver husket til næste gang.

6.3.8 Månedens tema

For at lægge ekstra fokus på bestemte værdier kan man have månedens tema. Månedens tema er en overordnet ide, ord eller sætning, som træneren hele tiden kan forstærke hos spilleren og snakke med spillerne om, så det bliver gjort til en del af kulturen.

Træneren vælger, at månedens tema skal være "Udfordring". I den første træning i måneden samler han/hun spillerne og siger, at månedens tema er "Udfordring", og det betyder, at de alle sammen i den næste måned skal have fokus på at udfordre sig selv og/eller hinanden. Det er okay ikke at kunne gøre tingene perfekt og nogle gange ikke lykkedes med noget, så længe man udfordrer sig selv. Han giver eksempler på, at man kan udfordre hinanden til at løbe endnu hurtigere, prøve at lave en svær aflevering eller prøve at dribble mere med den svageste hånd.

Træneren har store papirark med til hver træning, som han hænger op, og hvorpå der står "Udfordring". Under opstarten minder træneren spillerne om, at de skal udfordre sig selv og hinanden. Træneren kan også en gang i mellem sige til spillerne, at han/hun gerne vil udfordre dem i noget.

6.3.9 Det optimale træningsmiljø for basketballspillere før puberteten

Det optimale træningsmiljø for basketballspillere før puberteten er kendetegnet ved at spillerne

- synes, at det er sjovt og rart at være en del af miljøet
- bliver vurderet på deres indsats, frem for deres resultater
- føler sig tilpas udfordret

6.4 TRÆNINGSMILJØ I PUBERTETEN (13-16 ÅR) – ET UDFORDRENDE UDVIKLINGSMILJØ

6.4.1 Hvorfor skal træneren have fokus på træningsmiljøet i puberteten?

Formålet med at have fokus på træningsmiljøet for basketballspillere i puberteten er at skabe rammer, hvor spillerne kan blive udfordret sportsligt og lære at tage ansvar både i kampe, til træning og i dagligdagen.

Formålet med træningsmiljøet i puberteten er derfor at lære spillerne at

- være med i planlægning og eksekvering af træningen
- stille krav til sig selv og hinanden
- bruge hinanden til at blive bedre

6.4.2 Generelle anbefalinger til træningsmiljøet i puberteten

Gode træningsrammer er vigtige i puberteten, da spillerne oplever et stigende krav til træning, hvilket er medvirkende til, at træningen i denne periode ikke altid er sjov. Træningsmængden øges ligeledes i denne periode, hvilket betyder, at spillerne skal periodisere træningen. De skal i denne periode begynde at tage et større ansvar i træningen og i relationen med de andre i klubben. Inddrag dem i træningsplanlægningen, dels for at sikre, at de forstår træningens mål, indhold og omfang, dels for

at sikre, at træningsplanlægningen tager højde for deres øvrige aktiviteter. Det er vigtigt, at alle spillere får spilletid og ansvar for at måle sig med jævnbyrdige, og lærer egne reaktioner at kende på forskellige tidspunkter under en kamp.

Træneren har til gengæld ansvar for, at træningen er varieret, koncentreret og stimulerende. Succesfulde trænere i den pubertære periode er karakteriseret ved at være stærke personligheder, respektfulde, uddannede og krævende, men de skal dog have øje for, at det er en fantastisk identitetsudviklende og krævende periode for de unge basketballspillere. Der skal således også gives plads til, at spillerne sker lidt ud.

I Basket Klub Vemminge er der et hold med spillere i puberteten. Spillerne varierer i niveau, men de fleste af dem ligger i den bedre halvdel af deres årgange, og nogle af dem er blandt de bedste. Mette, der er træner for spillerne, går meget op i, at spillerne skal lære at tage ansvar for deres egen træning, for som hun siger "Jeg kan jo ikke gå med dem ind på banen alligevel, og desuden så skal det være deres drivkraft, som får dem frem og ikke min". For at opdrage spillerne til at tage ansvar selv har hun derfor altid en eller to øvelser, som spillerne selv står for, hvor hun superviser. Spillerne bruger hinanden som sparringspartnere under og efter øvelserne. De opsøger kun Mette, hvis de har brug for ekstra input. De tør gå til hinanden, og sige til hinanden, når der skal fokus på. En gang om måneden bruger de 1 time på spillermøde, hvor de snakker om træningen, hvordan den kan forbedres, og hvad der kører godt. Spillerne ser derfor Mette mest som hende, der sætter de overordnede rammer, men de bruger hinanden til at gøre hinanden bedre og skabe høj intensitet under træningen. Derudover bruger de hinanden ved kampe og turneringer, til at forberede sig til kampe og evaluere bagefter.

Der er forskellige muligheder for at skabe sådan et træningsmiljø for spillere i puberteten, og i dette afsnit vil vi præsentere nogle af dem.

6.4.3 Hvordan analyserer træneren træningsmiljøet for spillere i puberteten?

For at vurdere om træningsmiljøet er optimalt for basketballspillere i puberteten kan træneren kigge efter om:

1. Spillerne begynder at have en kvalificeret holdning til træningen

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at spillerne

- er ligeglade med, hvad de bliver sat til
- kun vil spille kamp til træning

2. Spillerne presser hinanden

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at spillerne

- ikke siger noget til, at der bliver pjattet meget

- trækker hinandens fysiske indsats ned sig gode

3. Spillerne gør hinanden bedre

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at

- ikke siger noget til hinanden i træningen
- kritiserer og håner hinanden

6.4.4 Hvad skal træneren være opmærksom på?

På dette tidspunkt er spillernes grundfærdigheder udviklede, og for at komme skridtet videre, er det derfor nødvendigt, at de begynder at have en forståelse for, hvordan de får mest muligt ud af træningen, og at de tager ansvar for at træningsmiljøet har et højt fagligt niveau og er lærerigt. Det øgede antal kampe betyder, at der skal gøres en endnu større indsats for at holde fokus på udviklingen af de færdigheder, de skal bruge til at kunne klare sig på seniorniveau.

Ungdomsspillere vil have en tendens til at blive ved det sikre for at få resultater her og nu. Da det er vigtigt for dem at blive accepteret af gruppen, kan det være udfordrende for dem at stille krav og give åben og ærlig feedback. Træneren og spillerne har fælles ansvar for at skabe træningsmiljøet, og træneren bør derfor lægge fokus på ansvar for egen og andres udvikling.

Ansvar for andres udvikling kan bl.a. ske gennem træningspartnerskaber uden for klubtræningen eller deltagelse af ældre talenter i de yngre talenters træning, i tråd med Kristoffer Henriksens anbefaling om nære rollemodeller i klubberne. Fokus skal både ske igennem, hvad træneren fremhæver som positive og negative aspekter, men samtidig skal spillerne inddrages i dialogen, for at deres ansvar bliver gjort tydeligt.

6.4.5 Hvordan kan træneren arbejde med træningsmiljøet i puberteten?

Der er forskellige ting, træneren konkret kan gøre for at skabe det optimale træningsmiljø for basketballspillere i puberteten. Dine tiltag skal skabe et træningsmiljø, hvor spillerne begynder at kunne blive inddraget i træningen, at de stiller krav til hinanden og giver hinanden feedback i forbindelse med træning og konkurrence. Træneren skal derfor i større grad bruge tid på, at spillerne kan gå i dialog med hinanden. Dialogen tager lidt tid fra selve spiltræningen, men er givet godt ud i forhold til at lære spillerne at tage mere ansvar, samt at lære dem at gøre hinanden bedre, så de kan få udbytte af øvelser, selvom træneren ikke er der til at give feedback.

De forslag vi vil præsentere er

- spillerstyrede øvelser
- struktureret spiller-til-spiller feedback

6.4.6 Spillerstyrede øvelser

En konkret metode til at forbedre spillernes ansvar og forståelse for træning på, er ved at give dem ansvaret for planlægning og eksekvering af øvelser. Ved at skulle planlægge og gennemføre en øvelse, bliver spillerne tvunget til at tage stilling til, hvordan de vil gøre øvelsen effektiv, og give de bedste rammer for udvikling af den ønskede

færdighed.

Der er to tiltag, som kan bruges systematisk, så alle spillere kommer igennem

1. Hjælpetræner-funktion for de yngre spillere
2. "Dagens spiller"-øvelse

Eksempel på hjælpetræner-funktion

Cheftræneren og klubben laver et rotationsprincip, hvor alle spillere i puberteten skiftes til at være hjælpetrænere for de yngre spillere. Som hjælpetræner får spilleren konkrete arbejdsopgaver og ansvarsområder. Når hjælpetræneren kommer, fortæller cheftræneren, hvad der skal foregå i dagens træning og hvad, der forventes af hjælpetræneren. Hjælpetræneren har ansvaret for en specifik gruppe spillere og skal derfor både observere, give dem feedback, rette samt motivere dem. Jo bedre hjælpetræneren er, jo mere ansvar giver cheftræneren vedkommende.

Eksempel på "dagens spiller-øvelse"

Træneren slutter hver træning af med at nævne, hvilken spiller, der har ansvaret for "dagens spiller-øvelse" til næste træning. Træneren kan vælge at lukke opgaven og sige, at der skal være et bestemt fokus, eller at det skal være inden for et bestemt område (teknisk, taktisk, fysisk, mentalt). Spilleren forbereder så en øvelse og præsenterer den for de andre spillere med de fokuspunkter, der er, og spilleren fungerer som træner under øvelsen, dvs. observerer, giver feedback og motiverer.

Efter øvelsen får spilleren feedback fra træneren og de andre spillere på øvelsen.

6.4.7 Struktureret spiller-til-spiller feedback

At skulle snakke om den øvelse man lige har gennemført øger læringen, da det tvinger til refleksion og større forståelse. Det kan dog som træner være svært at nå at komme omkring alle spillere. Derfor er dialog mellem spillerne en god måde at skabe refleksion på, hvor de får sagt tingene højt til hinanden og på den måde får gjort hinanden bedre. Den åbne tilgang, hvor spillerne bare får at vide "giv hinanden feedback", har dog de udfordringer, at spillerne ikke ved, hvad de skal sige og spørge om, og hvordan de skal sige det. Derfor vil en struktureret spiller-til-spiller feedback kunne lukke opgaven mere og gøre det nemmere for dem at få snakket om det relevante.

Træneren opdeler spillerne i feedback-par ud fra hvem, der skal køre øvelserne sammen. Hvert feedback-par får en seddel, hvor der står:

- Hvad havde spilleren fokus på?
- Hvad fungerede?
- Hvad kan optimeres?
- Hvordan kan det optimeres?
- Hvad skal spilleren konkret fokusere på?

Efter hver øvelse skal spillerne sammen tage udgangspunkt i de fem spørgsmål og begge komme med svar om sig selv, til sig selv og til den anden.

6.4.8 Det optimale træningsmiljø for basketballspillere i puberteten

Det optimale træningsmiljø for basketballspillere i puberteten er kendetegnet ved at spillerne

- begynder at have en kvalificeret holdning til træningen
- presser hinanden
- gør hinanden bedre

6.5 TRÆNINGSMILJØ EFTER PUBERTETEN (17+ ÅR) – ET UDVIKLENDE KONKURRENCEMILJØ

6.5.1 Hvorfor skal træneren have fokus på træningsmiljøet efter puberteten?

Formålet med at have fokus på træningsmiljøet for basketballspillere efter puberteten er at skabe rammer, hvor spillerne får støtte til at balancere sport, skole og dagligdag samtidig med, at de bliver forberedt på at tage skridtet op på seniorniveau.

Formålet med træningsmiljøet efter puberteten er derfor, at

- give spillerne mulighed for at blive selvstændige
- lære spillerne at kommunikere med støttepersoner i og uden for sporten
- sætte rammerne, så spillerne kan lære af hinanden

6.5.2 Generelle anbefalinger til træningsmiljøet efter puberteten

Idrætten fylder meget for de fleste spillere i denne periode, især for talent-/elitespillere. Overgangen til både reel seniortræning og/eller yderligere specialisering i sportsgrenen kan være en stor udfordring for mange spillere. For at kunne håndtere de mange udfordringer, er det vigtigt, at spilleren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Derudover er der en større chance for, at både bredde- og talent-/elitespilleren klarer overgangen med succes, hvis spilleren er forberedt på de skift, udfordringer og besværligheder, vedkommende vil møde. Det er essentielt, at træneren og andre nøglepersoner i og uden for sporten formår at hjælpe og motivere spilleren med dette.

Ved siden af den generelle udvikling som basketballspiller bliver evnen/færdigheden til at håndtere kravene i kamp vigtig. Ligesom det også bliver vigtigt, at spilleren i langt højere grad lærer at foretage vurderinger på egen hånd, hvilket kan ske ved at træneren inddrager vedkommende i træningsplanlægningen. Denne inddragelse vil give spilleren et større medansvar og dermed forhåbentlig en større motivation for egen træning.

Trænerne er ofte karakteriserede som succesfulde, respekterede og meget følelsesmæssigt involverede i spillernes liv i og uden for sporten.

Kvik Basket har et hold med de ældste ungdomsspillere. De fleste af dem er blandt de bedste i deres årgang, og flere af dem er allerede begyndt at spille seniorbasket. De er alle i gang med en ungdomsud-dannelse i hverdagen og skal kombinere det med basket. I Kvik Basket er der en værdi der hedder, at de udvikler 'det hele menneske'. I den værdi ligger, at de vil støtte spillerne i at komme så langt de kan med deres sport, men at de igennem klubben skal udvikle færdigheder, der gør dem bedre i stand til at klare sig i livet generelt. Det har blandt andet betydet, at spillerne samles til både TeamUdviklingsSamtaler (TUS) og SpillerUdviklingsSamtaler (SUS) for at få støtte fra hinanden og trænerne til at lære at planlægge deres tid, tage koordinerende snakke med skole, forbund og ledere, og at kunne genoplade igennem deres travle uge. For at give de ældste ungdomsspillere noget kvalificeret sparring og hjælpe dem til at klare overgangen til seniorbasket har de træninger, hvor ungdomsspillerne træner med seniorspillerne. Derudover er der en mentor, som står for en gruppe ungdomsspillere, og som giver dem gode råd og snakker med dem. Træningsmiljøet er derfor kendetegnet ved, at spillerne er selvstændige, kan styre deres egen planlægning og får motivation og inspiration til at kæmpe videre i de første seniorår.

Nedenfor vil vi præsentere, hvordan man kan arbejde med træningsmiljøet for basketballspillere efter puberteten, så der skabes en kultur, der sætter skub i spillernes udvikling.

6.5.3 Hvordan analyserer træneren træningsmiljøet for spillere efter puberteten?

For at vurdere om træningsmiljøet er optimalt for basketballspillere efter puberteten, kan man kigge efter om

1. Spillerne kan styre deres eget liv, træning og konkurrence

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved, at spillerne

- melder fra til træning på grund af lektier, travlhed etc.
- træner dårligt, hvis træneren ikke er til stede
- ikke kan lave en fornuftig sæsonplanlægning
- ikke kan overskue de praktiske ting omkring turneringer

2. Spillerne går i dialog med trænere, ledere og lærere

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at spillerne

- spillernes forældre klager på spillerens vegne
- spillerne brokker sig til trænere om lærere eller til andre spillere om trænerne
- spillerne træffer store beslutninger uden at ind-drage trænerne
- spillerne giver andre skylden for, at tingene ikke fungerer

3. Spillerne gør hinanden bedre

Hvis det ikke er opnået, vil det komme til udtryk ved at

- spillerne, ikke giver hinanden feedback under øvelserne
- spillerne, ikke snakker med hinanden før og efter træning
- de yngre spillere, ikke går til de ældre og omvendt

6.5.4 Hvad skal træneren være opmærksom på?

Talenter er drevet af følelsen af at være rigtig gode, kærligheden til sporten og drømmen om at nå til tops. I overgangen fra ungdom til senior vil følelsen af at være god, og drømmen om at nå til tops, få mange slag, fordi spillerne får mindre spilletid på grund af manglende erfaring og fysik. Udover dette oplever spillerne et større pres fra familiens og skolens side for også at gøre det godt der. Træningsmiljøet bliver derfor nødt til at være langsigtet, det skal hjælpe spillerne med at se på de næste år, som udfordrende udviklingsår, og så skal de kunne tage meget mere ansvar selv. Arbejdet med træningsmiljøet bør derfor foregå meget eksplicit og i dialog med spillerne, hvor de inddrages i at opbygge og vedligeholde kulturen, og hvor de lærer af hinanden, så hele miljøet danner grundlag for at gøre hinanden bedre.

6.5.5 Hvordan kan træneren arbejde med træningsmiljøet efter puberteten?

De to vigtigste faktorer i træningsmiljøet efter puberteten er dialog og spilleransvar. Dialogen skal både være mellem spiller, træner, leder, forbund, lærer og forældre, så alle arbejder sammen om at gøre det så godt for spilleren som muligt. I dialogen kan spillerne lære af hinandens erfaringer, samt komme med deres egne input og tage imod andres.

De forslag vi vil præsentere i arbejdet med dette er:

- SpillerUdviklingsSamtalen
- Mentorgrupper
- Miljøsnakke

6.5.6 SpillerUdviklingsSamtalen (SUS)

I en SUS har træneren en coachende tilgang til spilleren for at fremme spillerens eget ansvar og initiativ. Formålet med en SUS er derfor at give et rum, hvor den enkelte spiller kan gå i dialog med træneren og komme på banen med sine egne tanker og forslag. Spilleren skal igennem samtalen lære at kunne kombinere sin egen holdning med de input træneren kommer med og overveje, hvad den bedste løsning så er. Formen på en SUS er den samme som en TUS: Hvad er formålet? Hvad er målet? Hvor meget tid har vi til rådighed?

Træneren har sat 20 minutter af pr. spiller pr. måned (tiden kan variere). Træneren kommer med formålet og målet for samtalen, og fremlægger det for spilleren. Træneren stiller derefter spørgsmål til spilleren om, hvad vedkommende selv tænker og selv ser af løsninger. Træneren følger med spilleren og spørger ind til de fordele, ulemper, udfordringer osv., der kan være ved de løsninger, spilleren finder. Såfremt spilleren har et lavt refleksionsniveau, kan træneren supplere med sin egen erfaring og holdning for at hjælpe spilleren videre.

Temaerne for en sådan SUS kan være:

- Overordnet sæsonplanlægning
- Målsætninger
- Forbedringspunkter
- Evaluering af træning og konkurrence
- Håndtering af livet udenfor basketball

Træneren har sat 20 minutter af pr. spiller pr. måned. Opgaven for spilleren er at forberede samtalen selv, og bestemme, hvad formål og mål er med samtalen. Spilleren starter ud med at præsentere dette for træneren, og skal også selv lægge ud med at præsentere sit løsningsforslag. Derefter byder træneren ind med spørgsmål til løsningen. Temaet er derfor helt op til spilleren.

6.5.7 Mentorgrupper

Mentorgrupper er en samling af spillere, som en gang imellem mødes eller træner med en seniorspiller. Senior-spilleren skal være rollemodel for ungdomsspillerne og indgå i en form for mesterlære af spillerne, hvor der gives gode råd og fortælles om, hvad det kræver at gå fra ungdom til senior, eller de træner sammen, så ungdomsspillerne kan kigge på spilleren og få et direkte indtryk af teknik, taktik samt mental håndtering og fysisk indsats.

En gang om måneden kommer en seniorspiller efter en ungdomstræning og snakker med spillerne om, hvordan de kan forberede sig på seniorlivet. De første 15 minutter fortæller seniorspilleren om sin egen overgang fra ungdom til senior, hvilke udfordringer der var, og hvordan de blev håndteret. Derefter kan spillerne stille spørgsmål til seniorspilleren.

6.5.8 Miljøsnakke

Træningsmiljøet handler selvfølgelig først og fremmest om spillernes forhold til hinanden, derfor vil en miljø-snak ofte foregå spillerne imellem. Der er dog også andre mennesker, som påvirker træningsmiljøet igennem deres samarbejde, og derfor kan miljøsnakke også foregå på andre niveauer af organisationen. Miljøsnakke er derfor alle samtaler, som handler om samarbejdet mellem to eller flere i miljøet

Spillerne samles før hver træning. Træningen præ-senteres, og derefter snakker spillerne sammen i 5-10 minutter om, hvordan spillerne kan give hinanden feedback og på andre måder hjælpe hinanden med at få det maksimale ud af træningen. Efter træning samles spillerne så igen og evaluerer på træningen i 5-10 minutter.

Et eksempel på konkret feedback kan være:

"Jeg vil gerne have feedback på, om jeg kommer hurtigt nok ind i posten og om jeg er synlig nok, når jeg viser, jeg vil have bolden. Jeg vil gerne have, når du giver mig feedback, at du siger, hvad du har set, uden at sige, om det var godt eller dårligt."

Trænere, forældre, en skolerepræsentant og spilleren mødes eks. en gang hver anden måned og snakker om, hvordan spilleren oplever samarbejdet mellem klub, skole og hjemmet. Det er spilleren, der er i centrum og derfor spillerens oplevelse, der lyttes til. Målet er at skabe fælles forståelse og få koordineret indsatsen. Samtalerne kan også foregå uden spilleren.

6.5.9 Det optimale træningsmiljø for basketballspillere efter puberteten

Det optimale træningsmiljø for basketballspillere efter puberteten er kendetegnet ved at spillerne

- kan tage ansvar for deres eget liv, træning og konkurrence
- går i dialog med trænere, ledere og forældre
- gør hinanden bedre

6.6 ANBEFALINGER FRA DBBF

1	Skab dialog og sammenhæng i miljøet: Sørg for, at der er en frugtbar dialog mellem spillerens forskellige miljøer, fx forbund, kommune, klub, skole og forældre.
2	Hjælp omgivelserne til at forstå de krav, spillerne møder: Hold jævnlige møder med det omgivende miljø, hvor I snakker med dem om, hvad spillerne skal igennem og hvad det kræver at spille basketball.
3	Træn både holdet og individet: Sørg for, at spillerne både træner sammen med deres hold, har fokus på holdrelationer og at de træner individuelle ting i træningsgrupper på tværs af årgange og niveau. Hav en ugentlig SKILLS-træning og/eller en fælles fysisk træning.
4	Integrér de bedre spillere i træningen - rollemodeller: Lad ofte de bedste elitespillere og de svageste/talenter træne sammen eller i nærheden af hinanden. Lad de bedste/elitespillere stå for træning i ny og næ, lad dem konstruktivt kommentere de svageste/talenternes teknik, eller lad dem demonstrere tekniske færdigheder og øvelser. Det er ekstremt inspirerende for de svageste/talenterne og samtidig udviklende for de bedste/elitespillere.
5	Lad spillerne skabe en bred idrætslig basis: Lad dem deltage i andre sportsgrene, og integrér elementer fra andre sportsgrene i træningen. Lav et samarbejde med klubber i andre sportsgrene, hvor I inviterer hinanden til træning. Hav tillid til, at spilleren vælger den sport, der er den rigtige for vedkommende selv.
6	Skab rum til det frie initiativ: Sørg for, at spillerne har mulighed for ekstra træning og leg, hvis de har energi og lyst til dette. For eksempel ved, at der er låst op til faciliteterne, at der er udstyr/materiale til rådighed, at den grundlæggende sikkerhed er i orden.
7	Hold fokus på langsigtet udvikling: Send et stærkt signal om, at god talentudvikling handler om at skabe dygtige seniorspillere. Evaluér på de unge spilleres læring og udvikling, også når de vinder en ungdomskonkurrence. Arbejd med procesmål, både i det daglige og under konkurrencer.
8	Definér, hvilken kultur der skal herske i miljøet: Alle miljøets aktører, dvs. trænere, frivillige ledere og bestyrelse skal kende kulturen og leve op til værdierne. Lad aldrig den enkelte træner definere de værdier, der skal kendetegne dennes træning. Det er et klubanliggende, et miljøanliggende. Spillerne skal opleve, at klubbens kultur er sammenhængende, at der er sammenhæng mellem det man siger, og det man gør. Og de skal opleve, at kulturen er stabil, også når de rykker op eller får en ny træner.
9	Gå til opgaven med åbent sind og del viden: Skab rum, og stimuler trænere og spillere til at dele viden, fx ved at organisere dem i små træner teams. Nedbryd de små lommer, som træneren kan gå og gemme sig i. Skab gerne et åbent samarbejde med andre klubber, hvor trænere og spillere kan inspirere hinanden. Acceptér, at læring og udvikling kræver, at man tør udstille sine svagheder.
10	Kig ud over sportslige færdigheder: Forhold jer til, hvilke menneskelige færdigheder og egenskaber I ønsker, at spillerne udvikler. Det kunne for eksempel være selvstændighed, ansvarlighed, evne til at bidrage til gruppen etc. Diskutér, hvad I ønsker, at spillerne skal lære i jeres miljø, og dernæst hvad det betyder for den måde, hvorpå I agerer i det daglige.

KAPITEL 7

Kost og ernæring

7.1 INTRODUKTION

Med henblik på at overskueliggøre kapitlet følger som det første en vejledning i opbygning og indhold. Kapitlet har en trinvis opbygning, hvor hvert afsnit bygger videre på det forrige, men har hvert sit fokus. I indledningen om kostens sammensætning og betydning for børn og unge atleter, introduceres den ernæringsmæssige udfordring ved unge atleter som er i vækst, og derpå afgrænses kapitlets målgruppe med inddeling af de unge atleter i tre hovedgrupper. Dernæst følger en gennemgang af energibehov, makro- og mikronæringsstoffer, væske, periodisering og konkurrencespecifikke anbefalinger for kost, ernæring og energi.

Afslutningsvis præsenteres læseren for afsnittet om resourcepersoner for unge atleter, der giver inspiration til overvejelser og spørgsmål, og endvidere beskriver adfærd og konkrete handlinger i relation til kost og ernæring, der bør være i fokus for resourcepersoner for de unge atleter, i dagligdagen, i hjemmet, i træningssituationen m.v. Kapitlets afsnit byder desuden på flere cases, der følges af teoretiske anbefalinger og praktiske anvisninger.

7.1.1 Kostens sammensætning og betydning for børn og unge atleter

Børne- og ungdomsårene er en periode karakteriseret af en betydelig fysisk udvikling, som stiller krav om en kost, der sikrer kroppens sundhed og vækst, samtidig med at energikravet til fysisk aktivitet og øvrig dagligdags aktivitet tilgodeses. Den fysiske udvikling følger imidlertid ikke altid de aldersrelaterede ændringer, hvorfor træningsmængde og tidspunkt for, hvornår puberteten og dertilhørende fysiske forandringer indtræffer, i større grad end alderen, definerer behovet for energi, makro- og mikronæringsstoffer, samt væske til børn og unge i elitesport. Dog er det vigtigt at anføre, at det sjældent før syvårsalderen er relevant at tale om træningsrelateret kost og ernæring.

I denne ATK rettes fokus mod børn og unge, der træner målrettet og under konkurrencelignende vilkår på et niveau mod at bedre præstationsevne såvel som træningsrespons, og hvor der derfor er tale om en høj træningsmængde (>8 timer pr. uge), samt et øget energibehov. Kapitlets indhold og kostanbefalinger rækker derfor ud over de almindelige officielle kostråd samt Nordiske

Næringsstofanbefalinger, som er tilstrækkelige til børn og unge, der svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for 5-17-årige, bevæger sig mindst 60 minutter dagligt med moderat til høj intensitet. Dette er ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Kosten betragtes i et teoretisk såvel som et praktisk perspektiv, da børn og unge med en høj træningsmængde også må tage hensyn til en hverdag med skole, familie, kammerater og øvrige aktiviteter.

Som de øvrige kapitler opererer afsnittet om kost og ernæring med nedenstående tre udviklingstrin, men vil hovedsageligt referere til grupperne som 'den unge spiller':

Pre-pubertet	Cirka <6-11 år for piger og <6-12 år for drenge. Træningsmængde mellem 8-15 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)
Pubertet	Cirka 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge. Træningsmængde mellem 10-20 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)
Post-pubertet	Cirka 15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd. Træningsmængde mellem 15-30 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)

Tabel 7.1: Træningsmængde fordelt på de tre udviklingstrin

Kommentarer til tabellen: Træningsmængde er i dette tilfælde inklusive basketball. Det giver mening at skelne mellem piger og drenge, da piger oftest kommer tidligere i puberteten end drenge, hvilket i kombination med stor træningsmængde skaber flere opmærksomhedspunkter ift. kosten. Træningsmængderne i tabellen er fra Team Danmarks ATK 2.0 (s. 157), bemærk at anbefalingerne i introkapitlet til basketball er noget lavere. Fokus på kost og energiindtag skal tage højde for spillerens vækst, det generelle aktivitetsniveau, samt det øgede energiforbrug ved træning og konkurrence. Det er vanskeligt helt præcist at bestemme energibehovet for unge spillere, hvor der vil være stor metabolisk variation. Hvis træningsmængderne ikke er lavere end de beskrevne, vil de officielle kostråd og de Nordiske Næringsstofanbefalinger som oftest være tilstrækkelige til at dække de ernæringsmæssige behov.

7.1.2 Energibehov hos unge spillere – skab balance mellem mad, væske og træning

Energibehovet hos unge spillere bør altid betragtes som et estimat, der varierer afhængig af træningsmængde, -type og intensitet, samt konkurrenceaktivitet og øvrigt aktivitetsniveau. Heraf begrebet periodisering, der refererer til tilpasning af energiindtag efter energiforbrug. På Team Danmarks hjemmeside findes en formel, der kan hjælpe til at estimere energibehov og som endvidere tilbyder en række dagskostforslag svarende til det estimerede energibehov⁴⁶. Med unge spillere, særligt drenge, både før og under puberteten, opleves ofte udfordringer med at dække det højere energibehov, der følger med en tiltagende vækst og høj træningsvolumen. Knogle- og muskeltilvækst øges, men også produktion af kønshormoner stiger, hvilket betyder, at drenge opnår en større muskelmasse end pigerne, som typisk også øger fedtmassen. Utilstrækkelig ernæring i voksenalderen kan betyde et fald i knogle- og muskeltilvækst, forsinket pubertet, menstruationsforstyrrelser/-udeblivelse og højere skadesrisiko. Ved høj træningsmængde i en tidlig alder, er det derfor vigtigt at være opmærksom på tidlige symptomer på utilstrækkelig ernæring og såkaldt lav energitilgængelighed. Symptomer og risici forbundet hermed, behandles senere i kapitlet.

Anna på 13 år er for nylig startet i idrætsklasse, og har derfor fået to ekstra ugentlige træningspas i form af morgentræninger. Det betyder, at den ugentlige træningsmængde øges, mens kroppens restitutionstid reduceres. Anna har ikke den store appetit og spiser som regel tre-fire måltider om dagen. På grund af den manglende appetit, er det ligeledes vanskeligt for Anna at spise noget før morgentræningssessene. Kort tid efter opstart i idrætsklassen begynder både hun og hendes træner at bemærke manglende energi og overskud til hverdag og træning.

Når børn og unge begynder at træne mere, er det nødvendigt at justere energiindtag efter træningsmængde og energiforbrug. Manglende vækst, langsom pubertetsudvikling, lavt energiniveau eller dårligt træningsrespons kan skyldes, at den unge atlet spiser for lidt. For at sikre tilstrækkeligt energiindtag og -tilførsel bør det overvejes at fordele energiindtaget jævnt over flere måltider på dagen. Det anbefales at indtage tre hovedmåltider hver dag og derudover gerne mindst tre mellemmåltider, fx et lille måltid i skolepausen, et måltid efter skole og et mindre måltid inden sengetid. Før morgentræning vil et lille måltid ligeledes altid være bedre end ingenting, fx en banan eller en juice på vej til træning eller i omklædningsrummet.

Når puberteten indtræder, og træningsmængden for de fleste øges, må vigtigheden af et tilstrækkeligt og varieret energiindtag, samt timing af måltider i forhold til træning yderligere pointeres. Øges træningsmængden fortsat efter puberteten kan det blive nødvendigt at op- og nedregulere makronæringsstoffordelingen, med andre ord fordelingen af kulhydrat, protein og fedt, primært for at sikre et tilstrækkeligt kulhydratindtag. Derudover kan brug af kosttilskud og sportsprodukter blive aktuelt. Mere herom senere i kapitlet.

Opmærksomhedspunkter når idrætsaktive børn og unge øger træningsmængden

Flere træningstimer betyder ofte, at flere af dagens måltider indtages udenfor hjemmet. Det kan give udfordringer i forhold til at tilgodese det daglige energibehov, hvorfor flere af dagens måltider bør forberedes hjemmefra, så energiindtaget kan fordeles jævnt over flere daglige måltider.

Madens energitæthed tilpasses for lettere at dække det daglige energibehov (se eksempel på dagskost med øget energitilgængelighed i tabel 1).

Større opmærksomhed omkring tilstrækkeligt kostindtag ved konkurrencer, hvor måltider let kan skubbes pga. tidsplan, nervøsitet, manglende tilgængelighed af mad, nedsat appetit el.lign.

Med begrænset forskning læner anbefalingerne for makro- og mikronæringsstoffer til unge spillere sig tæt op af de formulerede anbefalinger til voksne. De energigivende næringsstoffer i maden kaldes makronæringsstoffer og udgøres af kulhydrat, fedt, protein og kostfibre, mens de ikke-energigivende næringsstoffer, som også kaldes vitaminer og mineraler, hører under betegnelsen mikronæringsstoffer. Fælles for idrætsaktive børn, unge og voksne gælder det, at kulhydrat bør udgøre 50-65 % af det samlede energiindtag, dog tilpasset træningsmængde og -type samt kropsvægt. En vigtig pointe vedrørende kulhydrat er således, at indtaget må justeres efter træning- og konkurrenceplanen, der uomgængeligt vil betyde daglige eller sæsonrelaterede udsving. Med hensyn til protein tilrådes et let øget indtag i forhold til ikke-atleter, og derudover er der god evidens for, at det for unge atleter er relevant at have fokus på et tilstrækkeligt indtag af jern og D-vitamin.

7.2 KULHYDRAT

Kulhydrat er den foretrukne energikilde for hjerne, nervesystem og muskler. Kroppens kulhydratdepoter findes som glykogen i lever og muskler, men har begrænset kapacitet i forhold til energiforbruget under træning og konkurrence. Hjernen bruger 5-6 g kulhydrat/time/døgn, mens øvrigt væv forbruger cirka 4 g/time, når der ikke

46 Team Danmarks energibehov – beregner <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/energiberegner>

Måltid	Oprindeligt kostindtag	Nyt og mere energiholdigt kostindtag
Morgenmad	 Havregryn med mælk og rosiner	  Havregryn med mælk, rosiner og et glas juice
Mellemmåltid, formiddag	 Fuldkornsbrød med skrabet plantemargarine og magert pålæg	  Fuldkornsbrød med skrabet plantemargarine, magert pålæg og en banan
Frokost	 Pastasalat med fuldkornspasta, salat, agurk, tomat, oliven og feta	  Pastasalat med fuldkornspasta, salat, agurk, tomat, oliven og feta. Hertil en lys bolle
Mellemmåltid, tidlig eftermiddag	 Et stykke frugt	  Et stykke frugt og en håndfuld nødder

Tabel 7.2: Dagskost med øget energitilgængelighed

Måltid	Oprindeligt kostindtag	Nyt og mere energiholdigt kostindtag
Mellemmåltid, sen eftermiddag	 Et stykke knækbrød med ost	  Et stykke knækbrød med ost og en energibar
Aftensmad	 En portion pasta (20%) med stegt kylling (25%), dampede grøntsager (50%) og pesto (5%)	 En portion pasta (30%) med stegt kylling (30%), dampede grøntsager (30%) og pesto (10%)
Sen aften	 Skyr med frugt	  Skyr med frugt og en håmndfuld chokolade

indtages kulhydrat, fx i nattetimerne.

Tilstrækkelige kulhydratdepoter bidrager til koncentration, træningsevne samt træningsrespons, og må derfor genopfyldes flere gange dagligt. Genopfyldning forudsætter i høj grad, at det daglige totale energi- og kulhydratindtag tilpasses energikravet samt timing af indtaget. Førstnævnte har største prioritet, idet effekten af indtag af kulhydrat lige efter træning, med henblik på hurtigere genopfyldning af depoter, svækkes ved utilstrækkelige energi- og kulhydratdepoter. Typen af kulhydrat er af væsentlig betydning, idet komplekse kulhydrater ofte indeholder mere næring end simple og lettere optagelige kulhydrater, og derved også tilfører en større mængde vitaminer og

minerale. Simple kulhydrater findes i lyst brød og pasta, hvide ris, kartofler, frisk og tørret frugt, energi- og mysli-barer, marmelade, honning, morgenmadsprodukter og energiholdig væske som saft, juice, sportsdrik og kakao-mælk. Sukker hører ligeledes under kategorien kulhydrat, men et indtag på mere end 10 % af det daglige energiindtag frarådes. Dette for at sikre, at det basale behov for næringsstoffer dækkes.

Daglig anbefaling for kulhydratindtag

- Hviledage: 3 g/kg/dag - indtag afhænger dog af den forudgående og efterfølgende dags energiforbrug og -behov
- Lav intensitet / teknisk træning / ønske om vægttab: 3-5 g/kg/dag
- 1-1 1/2 times moderat intensitet: 5-7 g/kg/dag
- 1-3 timers moderat til høj-intens træning eller flere fysisk hårde eller langvarige træningspas (>2 timers hård træning pr. dag): 7-10 g/kg/dag
- Ekstrem hård træning (> 4 timer), fx træningslejr: 10-12 g/kg/dag
- OBS: Ved en enkelt hviledag under langvarig turnering for atleter med fuldt kampprogram kan det have afgørende betydning at få fyldt glykogendepoterne mest muligt, hvorfor der anbefales op mod 10 g kulhydrat pr. kropsvægt, selvom der ikke trænes
- Meget lave glykogendepoter vil tage 1-2 dage at genopfylde - afhængigt af hvor aggressivt, der fyldes på med kulhydrat

Kulhydratindtag under træning/konkurrence

- Kort varighed (30-60 minutter): Ikke nødvendigt med kulhydrat. Små mængder eller mundskyl kan anvendes ved behov. Dog relevant ved flere træninger pr. dag og/eller utilstrækkelige kulhydratdepoter
- 1-2 1/2 time: 30-60 g kulhydrat pr. time. Afprøvning og tilvænnning anbefales •>2 1/2-3 timer: Op til 90 g pr. time. Afprøvning og tilvænning helt essentielt

Kulhydratindtag efter træning/konkurrence med kort tid til næste pas (<8 timer)

- 1/2-1 g/kg/time (første 0-4 timer)

Tabel 7.3: Kulhydratindtag til hverdag og træning

Anbefalinger for kulhydratindtag må altid vurderes i forhold til individuel vægtstatus og evt. ønsker om justering heraf

- Ved justering af kropsvægt (↑↓) bør opmærksomheden rettes mod mængde og type af kulhydratindtag i tidsrum omkring træning (før, under og lige efter)
- Komplekse og mere mættende kulhydrattyper som havregryn, rugbrød, kartofler, grove typer af pasta og ris osv. bør som udgangspunkt udgøre fundamentet i den daglige kost
- Mindre mættende (og næringsholdige) kulhydrattyper vælges til og fra efter behov, og indtages primært i tidsrum omkring træning og kamp

Protein

Obs: Ved meget høje energibehov må bestræbelserne på essentielle næringsstoffer aldrig kompromittere den vigtigste opgave for en ung atlet, der består i at dække det daglige energibehov. En kost rig på fuldkornsprodukter, proteiner og sunde fedtsyrer er en kost rig på næringsstoffer, men bevirker for mange også en stor mæthed, som kan stå i vejen for at indtage en passende mængde energi svarende til energiforbruget. Træneren opfordres i høj grad til at hjælpe og minde den unge atlet om at justere kulhydratindtaget afhængigt af træningsbelastning.

Proteinindtaget fra den daglige kost tilfører aminosyrer, som er væsentlige byggestene til opbygning og vedligeholdelse af blandt andet muskelprotein, enzymer, hormoner, immunforsvar m.v. Menneskekroppen har brug for omkring 20 forskellige aminosyrer til at danne proteiner, og er selv i stand til at danne op til flere aminosyrer. 8 af de omtrent 20 er dog essentielle (livsnødvendige), hvilket betyder, at kroppen ikke selv kan danne disse, og i stedet må have dem tilført gennem mad og drikke. Protein findes i både animalsk og vegetabilsk form, fra henholdsvis kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter, kornprodukter, bælgrugter, kerner og frø. Animalsk protein betegnes som højkvalitets protein, idet indholdet af de essentielle aminosyrer, som kroppen ikke selv kan danne, er højt, mens proteinindholdet i vegetabilsk protein overvejende er af lavere kvalitet. Animalsk protein har tilmed en højere optagelighed, heraf den højere kvalitet.

Marie på 16 år spiser ikke kød og lever hovedsagelig af vegetarisk plantemad, såsom frugt og grønt, nødder, frø m.m. Indimellem supplerer hun med mælkeprodukter. Hun har på det seneste oplevet reduceret muskelstyrke og forringet træningsrespons, hvorfor hendes forældre er bekymrede for, hvorvidt hun får de proteiner hun skal have, og om proteinindtaget fra plantemad også er af ordentlig kvalitet

Vegetarisk kost

En vegetarisk kost indeholder mange næringsstoffer, men at spise vegetarisk eller vegansk stiller krav til sammensætningen af aminosyrer, der må og skal komplementere hinanden for at sikre en optimal aminosyresammensætning og dermed også en positiv muskelproteinsyntese. Nogle af de mest proteinrige vegetariske fødevarer er bælgrugter, nødder, svampe og kornprodukter, mens proteinindholdet i frugt og grøntsager er en anelse lavere. Hvis der spises vegetarisk samtidig med en høj træningsmængde, hvor der må tages hensyn til træningsrespons og muskelstyrke, bør maden så ofte som muligt indeholde ærter, bønner, linser og/eller suppleres med mejeriprodukter og æg. Kosten kan endvidere ved behov suppleres med en multivitamintablet.

Eksempel på måltider med kulhydratindhold svarende til lav intensitet / teknisk træning / ønske om vægttab



Eksempel på måltider med kulhydratindhold svarende til 1-1 1/2 times moderat intensitet dagligt



Eksempel på måltider med kulhydratindhold svarende til 1-3 timers moderat til høj-intens træning eller ekstrem hård træning (>4 timer), fx træningslejr



Tabel 7.4: Eksempler på måltider

7.2.1 Proteinbehov ved høj træningsmængde

Børn og unge anbefales i De Nordiske Næringsstofanbefalinger et proteinbidrag på 10-20 % i det daglige energiindtag, hvilket svarer til 0,8-1,5 gram protein pr. kilo kropsvægt dagligt. Fravær af forskning målrettet unge spilleres proteinbehov betyder, at studier på voksne atleter danner udgangspunkt for proteinanbefalinger til unge atleter. Den voksne elitespiller anbefales et dagligt proteinindtag på 1,2-2,0 gram, og i enkelte perioder med intensiv træning eller reduceret energiindtag op til 2,5 gram, pr. kilo kropsvægt. Proteinindholdet i en almindelig dansk gennemsnitskost er forholdsvis højt, og såfremt der indtages en tilstrækkelig og varieret kost med kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter, får størstedelen uden problemer dækket deres daglige proteinbehov.

Anders på 15 år har på internettet læst, at muskeltilvækst kræver mere protein, og at det i den sammenhæng skulle være godt at anvende et proteintilskud. Samtidig har han hørt, at mange af de ældre spillere i klubben bruger proteinpulver. Anders begynder derfor dagligt at indtage proteinpulver for at få mere protein i sin kost. Dertil bliver han meget opmærksom på at få så meget protein som muligt til alle dagens måltider. Efter kort tid oplever Anders problemer med stor mæthed, specielt til hovedmåltiderne, og han synes ikke at opnå det ønskede udbytte af det øgede proteinindtag.

Fakta

Cirka 20 % af kroppens muskulatur består af protein, hvorfor en forøgelse af muskelmassen med eksempelvis 10 kilo svarer til 2 kilo protein. Fordelt på årets 365 dage bevirker det, at den daglige kost skal bidrage med 5 gram ekstra protein. Den mængde protein findes i 50 g skyr, et lille glas minimælk (150 ml), et lille æg eller 25 g kylling. Ved et ønske om muskelhypertrofi, altså forøgelse af muskelmasse, vil det derfor sjældent være nødvendigt at anvende proteinpulver. Studier viser ligeledes ingen øget effekt på muskelopbygning og vedligehold ved brug af proteintilskud sammenlignet med højkalitetsprotein fra almindelige madvarer. Desuden er protein det makronæringsstof, der medfører størst mæthed, hvilket kan føre til nedsat appetit og dermed gøre det vanskeligt at sikre et tilstrækkeligt indtag af øvrige næringsstoffer, samt at dække det daglige behov. Proteintilskud i form af for eksempel proteinpulver eller -barer bør derfor bruges med omtanke og når det giver mening, og ved behov for alternativer, fx i en travl hverdag, på træningslejre eller andre situationer, hvor det kan være vanskeligt at medbringe rigtig mad. Vær desuden opmærksom på, at proteintilskud, ligesom sportsprodukter og kosttilskud, kan indeholde stoffer, der optræder på dopinglisten.

En vigtig forudsætning for, at protein fra kosten bidrager til vækst, udvikling samt optimal respons på træning, er det totale energiindtag. Et utilstrækkeligt energiindtag vil altid og uomgængeligt bevirke, at det indtagne protein anvendes som energikilde frem for til opbygning og vedligeholdelse af kroppens væv. Det tilrådes voksne såvel som unge atleter at fordele proteinindtaget jævnt ud over dagen i hyppige måltider, der hver indeholder en moderat mængde protein svarende til cirka 20 gram pr. måltid. En sådan fordeling sikrer en positiv proteinbalance og fremmer vækst af fedtfri masse. 20 g protein findes i hver af følgende nedenstående mængder.

	Skyr 200 g
	Ost 60 g (3 skiver)
	Kikærter 300 g
	Æg 3 stk.
	Laks 120 g

Tabel 7.5: Proteinkilder

7.3 FEDT

I modsætning til kulhydrat, der kun i begrænset omfang kan lagres i kroppen, er kroppens kapacitet for fedtlagring relativ stor. Faktisk er fedtlagrene kroppens største energidepot, og det er derfor ikke nødvendigt at indtage fedt lige før, under og efter træning for at genopfylde lagrene. Selv atleter med lav fedtmasse har energi til mange timers træning. Derimod har fedt flere andre vigtige funktioner i kroppen, herunder at bidrage til hormonproduktion og opbygning af cellemembraner, hjælpe til optagelse af de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K, samt de livsnødvendige fedtsyrer omega-3 og 6. Fedt bør udgøre 25-40 % af det daglige energiindtag for børn frem mod

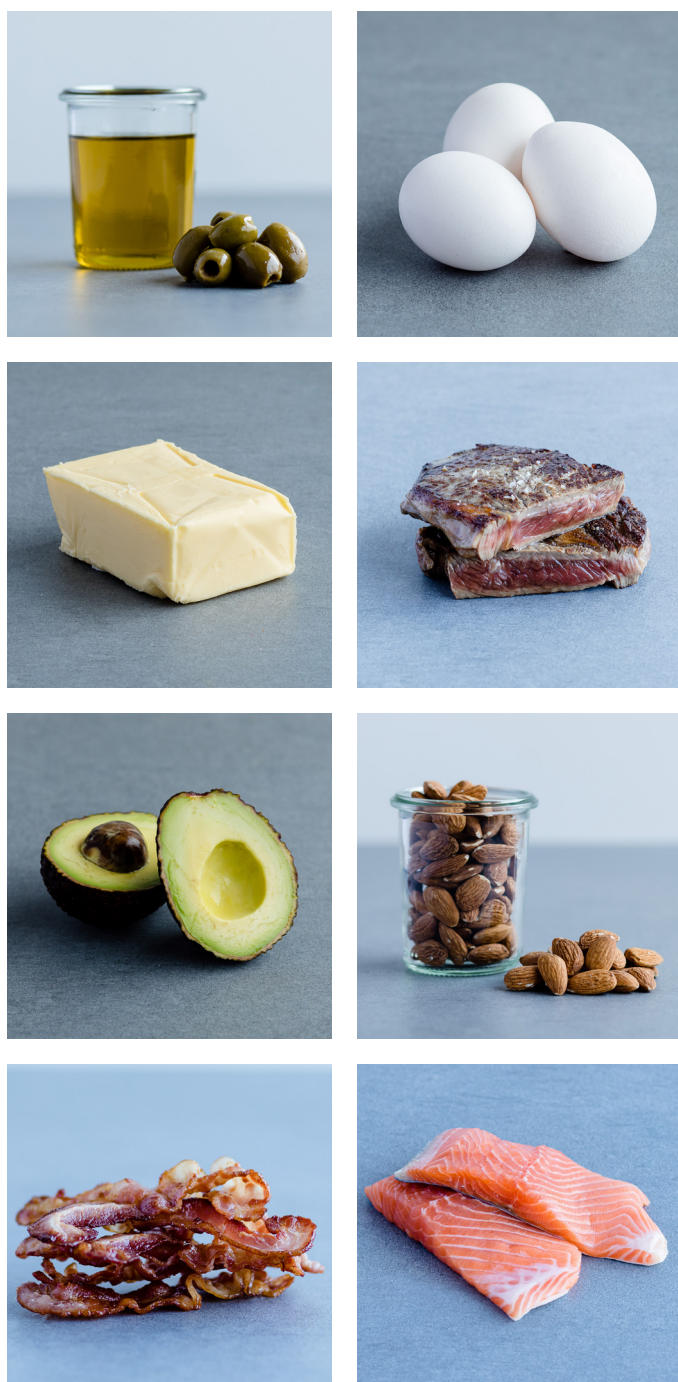
voksenalderen. Størst opmærksomhed bør rettes mod de umættede fedtsyrer, der findes i madvarer som oliven- og rapsolie, nødder, kerner, oliven, avocado, og fede fisk som laks, sild og makrel. Mættet fedt fra kød, smør, fedtholdige mejeriprodukter og kager bør indtages i mindre omfang.

7.4 MIKRONÆRINGSSTOFFER – RIGTIG MAD ELLER KOSTTILSKUD?

Sammen med C-vitamin, B¹² vitamin, zink og calcium er D-vitamin og jern mikronæringsstoffer med en særlig biologisk funktion i forhold til fysisk træning, restitution og vækst. Dette afsnit beskæftiger sig dog primært med jern og D-vitamin, idet mangel, eller et suboptimalt niveau, har betydning for unge atleter og kan påvirke præstationsevnen negativt. Lav jernstatus kan opstå ved lavt indtag af jern via kosten, tab via sved og fra hæmolyse (nedbrud af røde blodlegemer), der kan opstå ved flere træningspas dagligt. Også menstruation bevirker et øget jerntab. For både piger og drenge gælder det, at jernbehovet øges i alderen 12-16 år, når vækstspurten sætter ind. Et væsentligt budskab til unge atleter med hensyn til jern er, at der findes to typer af jern: Hæm-jern og non-hæm-jern. Hæm-jern optages bedre end non-hæm-jern, og samtidig er der forskellige komponenter i kosten, der både fremmer og hæmmer jernoptaget fra kosten.

D-vitamin har sammen med calcium en vigtig betydning for opbygning og vedligeholdelse af knogler, samt for optimal immunfunktion og muskelstyrke. D-vitamin fremmer optagelsen af calcium, hvorfor et tilstrækkeligt D-vitaminindtag i den periode, hvor knoglemassen opbygges, fortjener særlig opmærksomhed. D-vitamin dannes i huden, når den rammes af solens stråler, hvorfor solesponering er den bedste kilde til vitaminet. Unge atleter, der træner meget indendørs, bør være ekstra opmærksom på at indtage en kost med et højt indhold af D-vitamin fra fede fisk såsom laks, sild og makrel. Hvis fisk ikke indtages jævnlige, kan regulering af D-vitaminiveau ved hjælp af tilskud være nødvendigt. Generelt bør og kan brug af kosttilskud ikke kompensere for dårlige madvaner eller utilstrækkeligt energiindtag, men tilskud kan være relevant i følgende situationer:

- Lav variation i kosten
- Hvis hele fødevaregrupper udelukkes
- Usikkerhed om, hvorvidt energibehov dækkes, fx ved rejseaktivitet eller træningslejr



Tabel 7.6: Kilder til fedt



Jern findes i kød, fisk, fjerkræ, indmad, grønne grøntsager, kornprodukter, bælgrugter og tørret frugt



D-vitamin findes i fede fisk og begrænset i æg, olier og visse typer svampe



Tabel 7.7: Madvarer der hæmmer og fremmer jernoptag. De seks øverste billeder indeholder C-vitamin, der fremmer, mens de fire nederste billeder indeholder fødevarer der hæmmer: Fytinsyre (i kerner og groft brød, polyphenoler (i kaffe, the og rødvin) og Calcium/kalk (mælkeprodukter).

Jerntilskud bør kun indtages efter anbefaling fra en sundhedsprofessionel eller påvisning af suboptimalt jernniveau eller -mangel via blodprøve

7.5 VÆSKE

Børn og unge har i forhold til voksne en større kropsoverflade i forhold til vægt, hvorfor regulering af kropstemperaturen er mindre effektiv. Derfor er væskeindtaget, både til hverdag, træning og konkurrence, særdeles vigtigt. Kroppen består af henholdsvis 50% vand hos kvinder og 60% hos mænd. Væske bør indtages løbende, og den unge atlet skal mindes om altid at have en drikkedunk med. Brug som træner gerne tid på at drøfte følgende praktiske aspekter med atleterne:

- Hvornår er det vigtigt at drikke under træning?
- Hvor meget bør der drikkes?
- Hvornår er det relevant at indtage mere end bare vand? Hvor meget skal der indtages efter træning?

Gode råd til væskeindtag bør altid indledes med målsætningen om at starte velhydreret uanset intensitet, træningsvarighed, konkurrencedeltagelse el.lign. Hvorvidt en atlet er hydreret, kan tjekkes ved urinfarven, der gerne skal være lys og klar, og ved at lægge mærke til, om der tisser mindre end normalt. Målet er ikke, at urinen skal være så lys som mulig, idet overhydrering, hvor der drikkes så meget, at vægten stiger under træning, også kan hæmme præstationen. Kroppen kan maksimalt optage 1000-1200 ml væske pr. time, hvorfor dette bør være den øvre grænse – også selvom svedtabet måtte være større. En god tommelfingerregel er derfor at opfordre den unge atlet til at drikke lidt, men hyppigt gennem dagen.

- Vand, eller vand med en salttablet, der giver smag og natrium er tilstrækkeligt ved træningspas med let til moderat intensitet eller ved træning med under en times varighed

Hvornår er det relevant at indtage mere end bare vand?

- Sportsdrik eller vand tilført kulhydrat og natrium kan være relevant ved træningspas med høj intensitet eller en varighed længere end 1 time og som medfører udmattelse
- Hvis træningsvolumen og -intensitet opjusteres, fx ved træningslejr
- Ved store svedtab (kan undersøges ved at træne i en sort bomulds T-shirt, og efterfølgende
- tjekke for saltkrystaller under arme og ved brystet på T-shirten). Et for stort salttab kan medføre muskelkramper

30-60 g kulhydrat pr. time, fx fra glukose og fruktose, som oftest er at finde i færdigblandede sportsdrikke, bevirker en stigning i blodsukkeret, som hjælper til at opretholde intensitet og koncentration under træning og konkurrence. 30-60 g kulhydrat findes fx i to bananer, to myslibarer (ca. 25 g pr. bar) eller 1 liter saftvand, blandet af 1 dl saft og 9 dl vand.

Efter træning og konkurrence er det altid en fordel at drikke, til der ikke længere føles tørst, og så drikke et par

mundfulde yderligere. Målet skal være at indtage 1.2-1.5 liter væske for hvert tabt kilo. Hvis ikke der indtages mad samtidig, kan væsken med fordel indeholde salt. På Team Danmarks hjemmeside kan du læse mere om, hvordan en væsketest, der kan konstatere sved- og væsketab under fysisk arbejde, kan udføres⁴⁷.

Væske

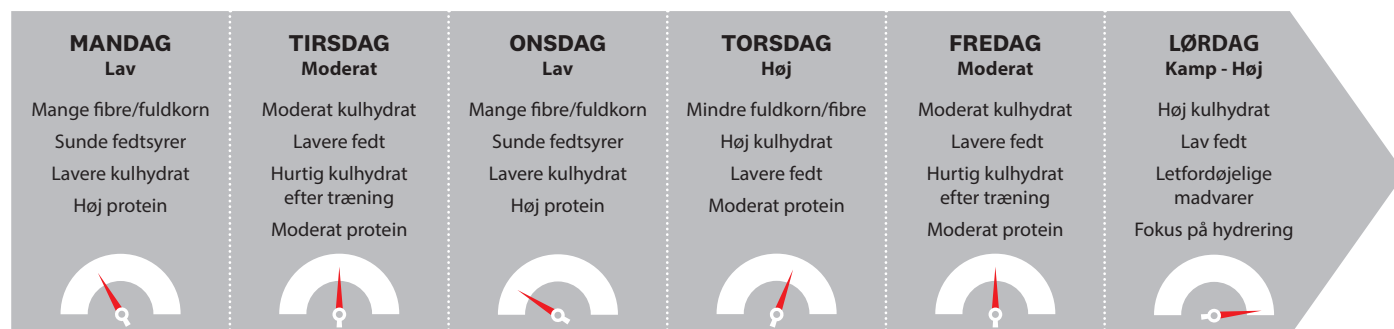
Husk at det er med væske- og kulhydratstrategier som med sko. Afprøv ikke nye strategier under konkurrence, før de er testet til træning under konkurrencelignende vilkår.

47 Team Danmarks væsketest: <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/vaesketest/>

7.6 PERIODISERING AF KOSTEN - FRA TEORI TIL PRAKSIS

Energiindtag, og særligt indtag af kulhydrat, bør justeres afhængigt af træningsbelastning, -mængde og træningsfase. Dette under hensyntagen til, at energibehovet øges, når vækstspurten indtræder. Lær den unge atlet at justere

energiindtaget og overvej, hvordan man som træner kan hjælpe den unge atlet med at sikre og forstå, at et tilstrækkeligt energiindtag er afgørende for optimal udvikling, men at energibehovet varierer betydeligt i løbet af en sæson og i forskellige situationer. Brug for eksempel et skema som nedenstående til at tydeliggøre for atleten, hvordan et ugentligt energiindtag kan periodiseres.



Figur 7.1: Ugentligt energiindtag



Tabel 7.8: Vidste du at:

- En kotelet (uden fedtkant) med varm pastasalat indeholder 1900 kJ (450 kcal), mens 150 g matadormix indeholder 2125 kJ (505 kcal)
- En hel pizza indeholder cirka 5000 kJ (1200 kcal), mens et måltid bestående af pitabrød, kylling, grønt og dressing kun indeholder halvdelen, cirka 2500 kJ (600 kcal) og til gengæld giver bedre og længerevarende energi og næring til motoren, der skal levere energi til hverdag, træning og konkurrence

7.7 MAD FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING OG KONKURRENCE



Figur 7.2: Mad før, under og efter træning og konkurrence

7.8 RELATIV ENERGIMANGEL I SPORT

Lange perioder med lav energitilgængelighed kan for unge atleter betyde flere sundhedsmæssige konsekvenser som forsinket pubertet, forringet knogletæthed, nedsat immunforsvar, mindsket højdevækst og udebleven eller uregelmæssig menstruationscyklus. Energitilgængelighed som begreb adskiller sig fra det almindelige energibegreb ved at fokusere på, hvor meget af det daglige energiindtag der er tilgængeligt til at understøtte kroppens øvrige processer, når energien forbrugt på træning er fratrukket. Kroppens evne til at opretholde optimal sundhed forringes, hvis energiindtaget efter træning er for lavt til at understøtte de funktioner, som er involveret i at opretholde optimal sundhed, fx hormonproduktion, immunforsvar og knoglesundhed.

Energitilgængelighed (pr. kg fedtfri masse) beregnes således:

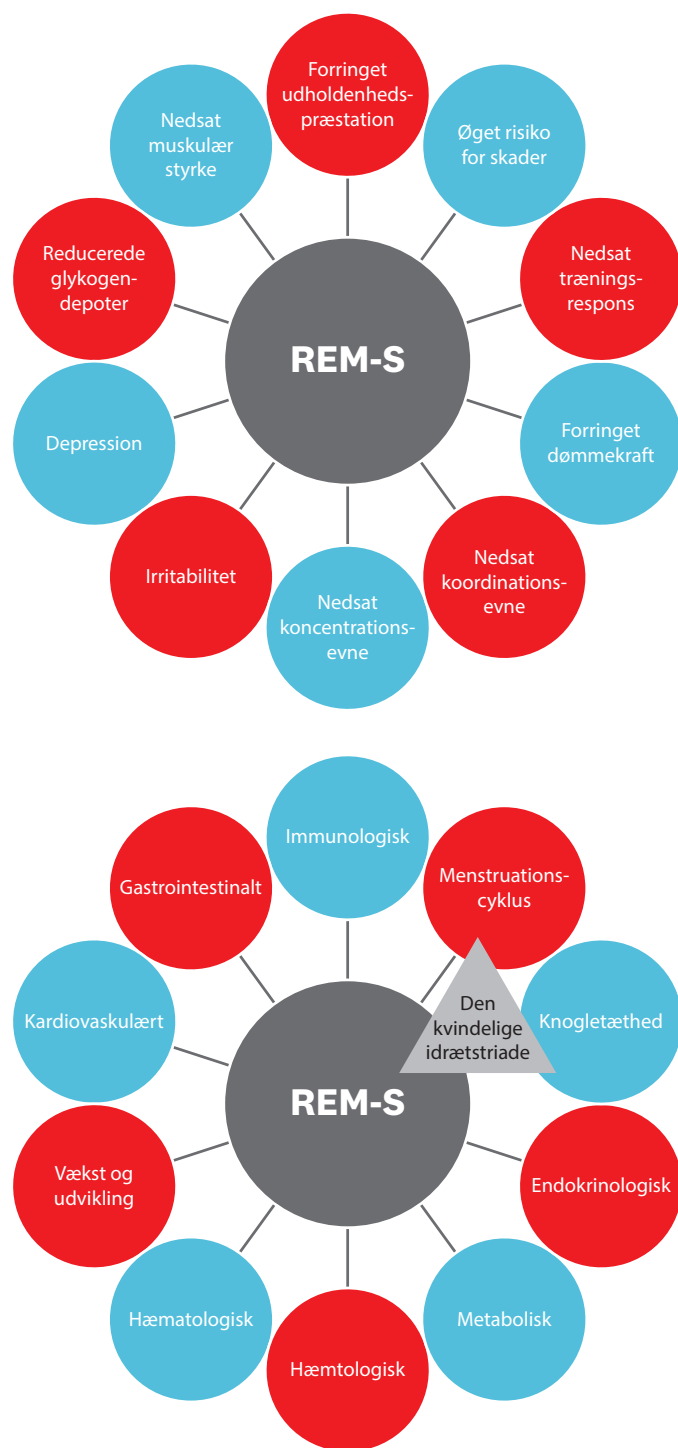
$$\frac{\text{total energiindtag (kj/kcal)} - \text{energi forbrugt træning (kj/kcal)}}{\text{fedtfri masse (kg)}}$$

Lav energitilgængelighed med sundhedsmæssige og potentielle præstationsmæssige konsekvenser betegnes også 'Relativ Energimangel i Sport' (REM-S) og kan ramme atleter af begge køn med varierende symptomer fra person til person. REM-S kan opstå, hvis energiindtaget i forlængede perioder bliver for lavt, fx hvis energiforbruget stiger, og energiindtaget ikke samtidig opjusteres, men kan også udløses af andre faktorer, da unge i pubertetsudvikling i særlig grad har fokus på krop, udseende og kropsbevidsthed. Trænere såvel som forældre og andre ressourcepersoner bør derfor være opmærksomme på at hjælpe unge atleter med at op- og nedjustere energiindtag efter energiforbrug, og reagere, hvis mistanke om REM-S opstår.

15-årige Marie har over den seneste sæson selv arbejdet med vægttab ud fra et ønske om at reducere sin fedtprocent, og har indledningsvist opnået vægtreduktion. Vægttabet går dernæst helt i stå, hvilket skaber stor frustration hos Marie. Samtidig bliver hun mere og mere træt og irritabel. Menstruationen bliver uregelmæssig, og Maries immunforsvar forringes. Ved et lægetjek konstateres også jernmangel.

Fakta

Utilstrækkeligt energiindtag over en længere periode er associeret med flere fysiologiske forandringer, herunder metaboliske tilpasninger, hvormed det basale stofskifte sænkes. Atleter, der spiser for lidt, taber sig derfor ikke altid i vægt, og forhøjede niveauer af stresshormonet, cortisol, kan desuden føre til øget kropsfedt. For unge atleter i før puberteten kan vækst og pubertetsudvikling hæmmes. Efter en kostintervention, hvor energiindtag og basalstofskifte øges, oplever Marie markant mere energi, muskelstyrke, menstruation stabiliseret, og efter 4-6 måneder arbejder hun fremadrettet med en periodiseret vægttabsplan. Marie er overrasket over, hvor meget mad hun nu kan spise, når hun kun periodisk arbejder med vægttab.



Figur 7.3: REM-S sundhedsmæssige og præstationsmæssige konsekvenser

Kommentarer til figuren: Figureerne ovenfor viser, at REM-S har såvel præstationsmæssige (nedre) som sundhedsmæssige (øvre) konsekvenser. Den tidligere kendte kvindelige idrætstriade er nu blot en delmængde af de sundhedsmæssige konsekvenser, som i øvrigt også gælder for mandlige spillere.

Inden du læser videre, kan du med fordel overveje følgende spørgsmål, som kan være med til at sikre, at du i dit virke som træner, ressourceperson og rollemodel har fokus på at kommunikere positive budskaber om kost og ernæring i både ord og handling:

- Hvad er vigtige budskaber om kost og ernæring i mit træningsmiljø?
- Hvordan skal budskaberne følges op og praktiseres?

- Hvordan taler jeg med udøverne om, hvordan de har det? (både i sporten og generelt)
- Hvad er u hensigtsmæssige budskaber om kost og ernæring? (fx forslag om særlige diæter, opfordring om at tælle kalorier osv.)
- Hvordan kan jeg som træner være med til at skabe rammer, der understøtte udøverne i at forstå og acceptere deres fysiologiske udvikling i teenageårene?
- Hvilke faktorer skal jeg være særlig opmærksom på, som kan medvirke til u hensigtsmæssig spiseadfærd?
- Hvad gør jeg, hvis en ung atlet udviser længerevarende negativ kropsoptagelse og spiseadfærd, og jeg får mistanke om REM-S?
- Hvordan forholder jeg mig til kropsvægt, kropskomposition og vejninger?



Figur 7.4: Måling af vægt og kropskomposition

7.9 RESSOURCEPERSONER TIL UNGE SPILLERE

7.9.1 Forældre til talenter

Når unge atleter endnu er hjemmeboende, har forældrene uomgængeligt et grundlæggende ansvar for, at deres barn lærer at spise en sund, varieret og tilstrækkelig kost. Det bør tilstræbes, at den unge atlet udvikler en adfærd og madpraksis, der giver en afslappet og nuanceret tilgang til kost og ernæring, og som med fornuft og eftertænk-somhed kan hjælpe i den daglige vurdering af, hvad der er væsentligt, og hvad der er ligegyldigt at bruge energi på. Forældre kan med fordel opmuntre og opfordre den unge atlet til involvering i hverdagens gøremål vedrørende kost og ernæring, fx ved at købe ind og lave mad sammen, lade den unge atlet hjælpe med at udarbejde en ugeplan som vist i eksemplet nedenfor (tabel 3), indeholdende træningstidspunkter, skoletider osv. Det kan give et overblik over ugens mad, måltider og eventuelle tidspunkter, hvor maden er særlig vigtig. På kort sigt vil de madvalg, der

træffes hos forældre, således have en direkte indflydelse på den unge atlets næringsindtag. I et større perspektiv, når den unge atlet begynder at konkurrere, og måske også træne langt væk fra hjemmet, vil tilgangen til madlavning, indkøb, planlægning samt forståelsen for grundlæggende ernæringsprincipper blive særdeles hjælpsom.

Forældre bør dog erkende og være indstillet på, at det ikke altid er lige nemt at sikre, at den unge atlet indtager tilstrækkelig energi og næringsstoffer. Sportsforældre udtaler ofte, at mangel på tid, transport til og fra skole, træning og arbejde udgør betydelige hindringer for at opfylde og efterleve god praksis for sportsernæring til unge atleter. Det er også et faktum at unge atleter ofte ændrer smagspræferencer for forskellige madvarer.

Velvidende at forældre specielt i pre-pubertets- og de tidligere pubertets-år, har stor indvirkning på, hvilke tanker, holdninger og refleksioner den unge atlet udvikler omkring kost og ernæring, kan disse med fordel jævnligt stille spørgsmål, der understøtter denne udvikling. Det kunne være følgende spørgsmål:

- Hvad er en god og sund spiller?
- Hvordan og hvilke madvarer skal du have spist, før du føler dig tilfreds, når du går i seng om aftenen?
- Hvad mangler på de dage, hvor du er utilfreds?
- Hvilken viden om sportsernæring synes du er brugbar?
- Hvad kan gøre det udfordrende/svært/stå i vejen for at du kan bruge din viden om sportsernæring?

Den unge atlets indsigt i og refleksioner over egne kost-

vaner, vil for nogle føre til ønsket om at forsøge at ændre én eller flere kostvaner. At fuldstændig ændre en (dårlig) kostvane kan være yderst vanskelig, så som forælder bør du opmuntre atleten til at lave små aftaler eller mål med sig selv om ændringer, som kan overholdes. En aftale kunne være *'jeg skal spise et stykke frugt til hvert mellemmåltid'* eller *'jeg skal blive bedre til at huske min drikkedunk til træning'*.

7.9.2 Gode råd til sportsforældre

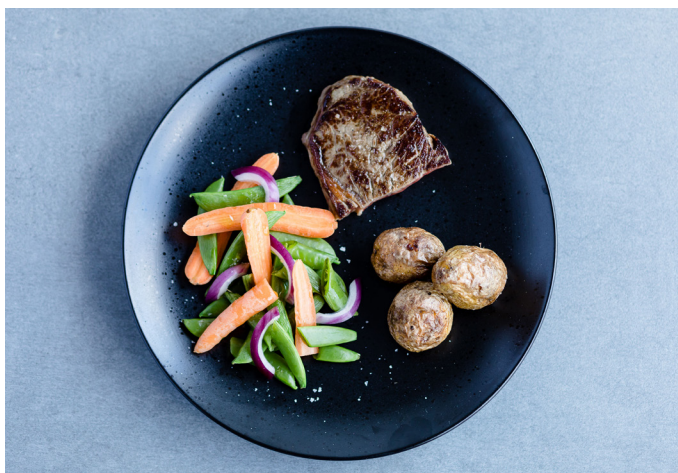
- Skab overblik over en typisk dag/uge for dit barn, så eventuelle mangler eller udviklingspotentialer i mad- og væskeindtag kan identificeres
- Tal åbent med dit barn om deres subjektive følelser omkring sult, mæthed, smag, træthed m.v. Dette for at hjælpe den unge atlet med at lytte til kroppens signaler, samt spise med opmærksomt nærvær og nydelse
- Husk at dit barn både kan drikke for lidt og for meget. Opfordr dit barn til at holde øje med væskestatus ved hjælp af urinfarve
- Kost og ernæring kan trænes, hvorfor den unge atlet bør præsenteres for en bred vifte af madvarer, der både kan hjælpe med at opfylde energibehovet, men også bidrage til større madmodighed. Brug gerne både frosne eller tørrede frugter og grøntsager til at skabe mere alsidighed i den daglige kost
- Understøt en 'rigtig mad' tilgang, der tilskynder den unge atlet til at vælge rigtig mad før kosttilskud. Foretag følgende før anvendelsen af kosttilskud.
 1. Vurdering af behov for tilskud, gerne i samråd med en sundhedsprofessionel

Fokus	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Havregryn med frugt m. nødder, mælk	Havregryn med frugt m. nødder, mælk	Havregryn med frugt m. nødder, mælk	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice
Mellemmåltid eller restitution	Drikkeyoghurt + banan	Drikkeyoghurt + banan	Drikkeyoghurt + banan	Kakao + 3 kiks	Kakao + 3 kiks	Fri	Kakao + kiks
Frokost	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	Sandwich med pålæg + grønt	Sandwich med pålæg + grønt	Hos mor	Hos mor
Mellemmåltid og/eller restitution	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med pålæg	
Aften	Boller i karry, ris	Boller i karry, ris	Laks, frisk pasta, coleslaw	Laks, frisk pasta, coleslaw	Hjemmelavet pizza med parmaskinke, grøn salat	Wok med kylling, ris	Wok med kylling, ris
Mellemmåltid og/eller restitution	Yoghurt med mysli	Yoghurt med mysli	Brød med Nutella	Brød med Nutella			

Tabel 7.9: Eksempel på en mad-ugeplan

2. Vurdering af risiko for kontaminering med forbudte stoffer (risikoen for forurenede

- kosttilskud minimeres ved brug af batch-afprøvede produkter)
- Fokuser på timing, type og mængde, og tilpas maden til energiforbrug og øvrige dagligdagsaktiviteter. Tallerkenmodellerne Y og T er nemme redskaber, der kan hjælpe til at sikre den rette fordeling af makro- og mikronæringsstoffer. Der kan spises efter Y-tallerkenmodellen, når der trænes 1,5 time eller mindre pr. dag, mens T-tallerkenmodellen kan anvendes ved flere daglige træningspas, træningslejr eller hård træning der varer mere end 1,5 time pr. dag



Y-tallerken



T-tallerken

7.9.3 Træneren som rollemodel

Integration af kost og ernæring som fokusområde i dagligdagen foregår i høj grad i hjemmet hos den unge spiller, men også i det daglige træningsmiljø. Udvikling kræver opfølgning, og adskilles fokus på kost og ernæring fra øvrig træning, vil der ofte mangle vigtig opfølgning. Sammen med forældrene bliver træneren derfor også en væsentlig rollemodel, som må og bør bruge tid på at støtte op om fokus på kost og ernæring. Træneren har ofte stor indflydelse på den unge atlets adfærd, opførsel og udvikling, idet spilleren er tilbøjelig til at adoptere trænerens holdning til et givent område. Netop derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på egen adfærd, og

hvilke retningslinjer og værdier træneren og også klubben ønsker, at atleterne skal efterleve. Kulturens karaktertræk bliver ofte til atleternes karaktertræk, og med tanke på, at kultur kan ledes, og at en leder eller træner med en bevidst indsats kan udvikle og vedligeholde en kultur, der er funktionel i forhold til den respektive opgave, bør kost og ernæring medtænkes i såvel den daglige træning, som i sæsonplanlægning, stævnestrategier osv.

Trænere, klubber, ledere og andre kan med fordel arbejde mod 'integreret kost og ernæring' med inspiration fra spørgsmålene nedenfor:

- Hvordan kan kost og ernæring blive en del af 'normal-maskinen' i mit trænerliv, min klub osv.?
- Hvordan kan kost og ernæring ledes? Og hvem er egentlig ledelsen i denne sammenhæng?
- Hvilke værdier inden for kost og ernæring står vi for som klub?
- Hvordan praktiserer vi som klub de retningslinjer, vi har omkring kost og ernæring?
- Hvad er vigtige budskaber til de unge atleter?
- Hvordan agerer man som træner eller klub, når man oplever en diskrepans mellem den viden og de værdier, man har om ernæring, og den viden en øvrig ressourceperson, fx forælder, opfatter som sand og gyldig viden? Hvornår og i hvilke situationer mener vi som klub, at der er brug for en fagprofessionel?

7.10 OPSAMLING

Pre-pubertet	Pubertet	Post-pubertet
• Cirka <6-11 år for piger og <6-12 år for drenge • Træningsmængde mellem 8-15 timer om ugen	• Cirka 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge • Træningsmængde mellem 10-20 timer om ugen	• Cirka 15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd • Træningsmængde mellem 15-30 timer om ugen
Energibehovet er øget, men kan dækkes ved indtag af lidt større mængder mad i løbet af dagen, og eventuelt ved at benytte restitutionsmåltider. Fokus bør være på at arbejde med basis i kosten, og der er behov for hjælp fra træner og forældre. Væskeindtag bør prioriteres og i nogle tilfælde kan det være en fordel at gøre brug af kulhydrat under træning på de hårde og længerevarende træningspas. Indlæg drikke- og spisepauser i træningssituationen, og sørg for at opfordre forældre til, at der til træning, konkurrence og diverse træningslejre altid er tilstrækkelig mad og drikke til rådighed til at dække de individuelle behov. Klub og trænergruppe anbefales at forholde sig til, hvordan kost italesættes i den daglige træning, samt hvor ofte og hvordan måling af kropsvægt og -komposition foretages og håndteres. Vær opmærksom på, at især mange piger i puberteten oplever at have svært ved at acceptere og forstå den naturlige øgning i fedtdepoter, vægt og højde, der følger med puberteten.		Den unge atlet kan nu med større selvstændighed tilegne sig viden om sportsernæring samt forholde sig til egen kost og behov. Et stadigt større energibehov stiller fortsat krav om fokus på tilstrækkeligt energiindtag, optimal måltidsfordeling, restitution, væske samt periodisering af kosten, særligt omkring ugens hårdeste træningspas. Sportsdrik samt andre produkter kan være behjælpelige i visse situationer, fx ved træningslejre eller konkurrencer i udlandet. Saml indimellem atleterne efter træning til et fælles lille måltid, der både tilgodeser behovet for restitution og skaber plads til nydelse af måltidet.
Foreslå klub at sælge små mælke-, juice- og kakaobrikker samt sandwich, frugt, nødder, skyr med mysli og bøtter med tørret frugt i en køleskabsautomat. Udarbejd sammen med atleterne en række konkrete værdier, der beskriver den adfærd, der ønskes i forhold til kost og ernæring. Værdierne kan indimellem bringes frem med henblik på et 'adfærdstjek'		

Tabel 7.10: Opsamling

KAPITEL 8

Sæson- og træningsplanlægning

8.1 INDLEDNING

Tabel 1 illustrerer kapitlets opbygning. Den giver en grovskitse over den vigtigste progression, der sker i kravene til sæson- og træningsplanlægning, som bliver udfoldet i kapitlet.

Aldersgruppe	Målsætning	Sæsonplanlægning	Periodeplanlægning	Ugeplanlægning
Pre-pubertet (6-12 år)	Udarbejdes sammen med holdet (trænerstyret). Procesmål, indsatsmål, præstationsmål.	Lille grad af detaljeorientering. Al fokus på udvikling.	Periodeplanlægning introduceres for de ældste spillere i denne alderskategori (lære at træne).	Ugeplaner holdes simple og fungerer som redskab til at lave indhold i de enkelte træninger.
Pubertet (13-16 år)	Laves sammen med holdet (mindre grad af trænerstyring). Begyndende individuelle målsætninger. Procesmål, Indsatsmål, præstationsmål, begyndende resultatmål, begyndende videnspåfyldning om kost, restitution, træningsformer m.m.	Mere detaljeret sæsonplanlægning. Individuelle årsplaner introduceres. Individuelle målsætninger introduceres. Individuelle samtaler introduceres SUS (8.4.1). Intro til formtopningsperioder. Spillerne inddrages i nogen grad. Opmærksomhed på træningsbelastning. Arbejdskravsanalyse. Kapacitetsanalyse.	Periodeplaner laves for aldersgruppen. For de ældste spillere i denne aldersgruppe, er det en fordel at involvere dem i periodeplanerne.	De ældste spillere i denne gruppe introduceres for ugeplanlægning på overordnet plan.
Post-pubertet (17+)	Laves sammen med holdet (mindre trænerstyret). Procesmål, Indsatsmål, præstationsmål, resultatmål.	Meget detaljeret sæsonplanlægning, høj grad af kompleksitet. Spillerne inddrages i høj grad. Fokus på træningsbelastning og formtopning.	Spillerne i denne aldersgruppe bør selv kunne udfylde periodeplaner og evaluere dem med trænerne. Sættes i relation til de individuelle spillerudviklingsplaner.	Ugeplanlægning for denne aldersgruppe har betydning for spillernes samlede udbytte af træningen. Derfor er det vigtigt, at spillerne kan strukturere deres træningsplaner fra sæson- og periodeplanerne.

Tabel 8.1: Sæson- og træningsplanlægning

8.1.1 Forventningsafstemning og personlige relationer til spillerne

Uanset hvilken aldersgruppe man er træner for, så er det afgørende med gode personlige relationer til spillerne. Spillerne skal mærke, at man som træner interesserer sig for dem og deres udvikling. Det handler i bund og grund om at udvikle en god kultur på holdet – socialt såvel som i forhold til at "lære" at træne godt og udbytterigt. Den gode kultur på holdet understøttes og faciliteres af den velforberejede træner, der gennem planlægningen sikrer den gode udvikling og ikke mindst tid og overskud til at give den enkelte spiller kvalificeret og konstruktiv feedback.

Ved sæsonopstart er den første og vigtigste opgave en forventningsafstemning mellem træner(e) og spillere. Denne fælles "bølgelængde" vedligeholdes sæsonen igennem, blandt andet ved hyppige samtaler (spillerudviklingssamtaler – TUS/SUS) gruppevis og enkeltvis. På baggrund af den fælles forventningsafstemning ved sæsonopstart, kan træneren efterfølgende gå i gang med at lave den mere detaljerede sæson- og træningsplanlægning.

God og udviklende træning:

Trænere og spillere skal foretage sig de rette handlinger på de rette tidspunkter.

8.2 INTRODUKTION TIL SÆSON- OG TRÆNINGSPLANLÆGNING

Det fornemste mål med dette kapitel er at få træneren til at reflektere over egne dispositioner og lære værdien af sæsonplanlægning og træning at kende. Selve denne proces er vigtig for trænerens egen og holdets videre udvikling. Andre gode argumenter for at investere tid i sæson- og træningsplanlægning er (NB: Det er ikke alle, der er relevante for alle aldersgrupper):

- Sikre sammenhæng i løbet af sæsonen
- Sikre kvalitet i træningen
- Sikre bedste forudsætninger for udvikling
- Skabe værdi i træningen gennem struktureret og velovervejet planlægning
- Sikre god progression og variation i træningen
- Planlægge formtopningsperioder
- Effektiv udnyttelse af træningstiden (sparsom haltid)
- Bevidstgørelse og større indsigt hos spillerne om værdien af god planlægning
- Skabe tillid og interesse fra spillene – et fælles projekt
- Undgå skader, fordele belastning og intensitet
- Lettere at tage højde for aldersrelaterede prioriteringer

I dette kapitel opdeles sæson- og træningsplanlægningen, efter en kort fælles introduktion, i tre afsnit, svarende til pre-pubertet, pubertet og post-pubertet. Således bliver gennemgangen også mere og mere kompleks, eftersom kravene til trænerens planlægning og overblik øges med

spillernes alder. Da elementerne i de tidligere faser går igen i planlægningen hos de ældre spillere, så vil der løbende refereres til disse og kun tilføjelser og uddybende kommentarer vil bringes i teksten. I ATK'en er vi ikke gået i dybden med alle begreber. Det er prioriteret, at kapitlet skal indeholde hjælp til sæson- og træningsplanlægning på alle niveauer/aldersgrupper, og flere af de mere komplekse elementer vil derfor kun være nævnt eller beskrevet kortfattet i teksten. Er du interesseret i at dykke dybere ned i sæson- og træningsplanlægningens spændende verden, så anbefaler vi at du benytter dig af muligheden for at tage på workshop-kursus i DBBF-regi.

8.2.1 Hvorfor er det vigtigt med god planlægning?

God planlægning øger mulighederne for succes når det gælder udviklingen af holdet og den enkelte spiller! Det lyder umiddelbart simpelt, men en kvalificeret træningsplanlægning kræver tid og modne overvejelser. Der er mange vigtige elementer i udførelsen. Dette kapitel præsenterer de nødvendige redskaber og giver gode råd til at lave fornuftige "køreplaner" for, hvordan man som træner kan bruge træningsplanlægningen til at få det optimale udbytte af sæsonen og ikke mindst undgå overbelastningsskader og mental træthed hos spillerne.

Uanset om du er træner for et ungt begynderhold eller et mere etableret elitehold i en ældre aldersgruppe, så er der behov for at gøre sig grundige tanker omkring planlægningen af sæsonen. Detaljeringsgrad og kompleksitet øges gradvist op gennem ungdomsårene. Planlægning er en forudsætning for, at spillerne får et stort udbytte af træningen. Og for dig, som træner, er det heldigvis en god investering, da der spares tid i det lange løb. Udarbejdelsen af de enkelte træningsprogrammer bliver lettere og den "røde tråd" tydeligere, når den enkelte træning indgår som en del af en større sammenhæng og med klart formulerede målsætninger.

Indledende overvejelser		
Analyse af holdet og omgivelser i helikopterperspektiv		
Overordnet målsætning		
Forventningsafstemning med holdet	Hvad er realistiske målsætninger for holdet?	Resultatmålsætninger, procesorienterede, præstationsorienterede målsætninger
Sæsonplan		
Skabelsen af den røde tråd i løbet af året i relation til målsætningerne		
Detaljeplanlægning		
Makroplanlægning (længere perioder)		
Mikroplanlægning (den enkelte træning) af den røde tråd i løbet af året i relation til målsætningerne		

Tabel 8.2: Overordnet/generel køreplan for alle aldersgrupper

Det er de færreste trænere, der ved "alt" om alle elementer af basketballtræningen. Det kan derfor være en god ide at søge hjælp til delelementer af træningen, fx styrketræningen eller konditionstræningen hos eksperter udefra. De kan både tilføre ekspertise og inspiration, men også aflaste trænerteamet, når træningsmængden bliver stor. Ofte er det et spørgsmål om ressourcer og uanset om ekspert-hjælp er en reel mulighed, så er det stadig nødvendigt for træneren at forstå de grundlæggende fysiske og mentale krav til spillet, træningsmængden, træningsbelastningen, samt vigtigheden af at dele træningselementerne op i mindre sekvenser. Emner, som alle sammen behandles andetsteds i denne ATK.

De to vigtigste årsager til at kende til og bruge sæson- og træningsplanlægning er 1) at optimere spillernes udvikling, og 2) at undgå skader. Sidstnævnte gælder både akutte- og ikke mindst overbelastningsskader, der ofte er resultatet af manglende indsigt i spillernes fysiske kapacitet, og dårlig planlægning i forhold til højbelastningsperioder. Det er ALTID bedre at forebygge end at "reparere", men helt at slippe for skader vil være utopi at tro i en kontaktsport som basketball. Mange skader kunne dog være undgået, hvis trænere havde større kendskab til de fysiske krav i basketball, planlægning i forhold til højbelastningsperioder og ikke mindst til kroppens behov for restitution (hvile og genopbygning). Træning er vejen til udvikling og meget træning er også nødvendigt, hvis målet er at komme i eliten. Men det er nyttesløst at skrue markant op for træningsvolumen, hvis det betyder, at mange spillere må sidde ude med overbelastningsskader i længere perioder, eller hvis spillere bliver alvorligt langtidsskadede. Så kan resultatet af en øget træningsmængde ironisk nok i sidste ende, betyde en samlet nedgang i træningsmængde for den enkelte spiller eller i værste fald et karrierestop.

Regel ved øgning af træningsmængde:

Langsom progression i udviklingen og de øgede krav. Fx anbefales det, at træningsmængden øges med 10-20 % pr. år i ungdomsperioden.

Svaret på mange trænere (og spillere) krav om øget træningsmængde og flere kampe er derfor: Ja, hvis spilleren er ordentlig fysisk forberedt på det og der er taget hensyn til det i træningsplanlægningen, i form af indlagte perioder af mindre belastende karakter til fysisk og mental restitution.

Ny forskning fra Institut for Idræt og Sundhed på Syddansk Universitet (Postdoc Mette K. Zebis) har fundet ud af, at man med ganske få øvelser, der integreres i det normale træningsregime, kan mindske risikoen for korsbåndsskader betragteligt. På trods af denne viden er det de færreste (også eliteklubber), der anvender denne skadesforebyggende træning i praksis. (<https://videnskab.dk/krop-sundhed/korsbandsskader-kan-forebygges>).

Tankevækker:

Det er dig, som træner, der har ansvaret for, at dine spillere ikke lider overlast – såvel fysisk som psykisk på baggrund af den samlede belastning. Og det har erfaringsmæssigt vist sig som en utrolig vanskelig balancegang, når trænere ofte bliver tvunget til at vælge mellem resultater nu og her, eller udvikling på langt sigt. Det kunne fx være den svære beslutning om at bruge holdets bedste spiller i weekendens kamp på trods af, at spilleren døjede med småskavanker og træthed. Her er det afgørende at holde fokus på den langsigtede udvikling og bruge sin sunde fornuft, så småskadede spillere ikke kommer i kamp, før de er helt friske igen eller er blevet "clearet" af en ekspert (fx idrætsfysioterapeut). En anden og ikke ukendt problemstilling er, at de dygtige ungdomsspillere ofte bliver brugt på flere forskellige årgangshold i samme sæson og dermed opnår en meget høj kampbelastning. Det er klart, at der sjældent er to situationer der er ens, men som træner, SKAL du være opmærksom på, at fokus fjernes fra den gode og vigtige kontinuerlige træning til at spille mange kampe og at du derved risikerer at udsætte spilleren for både fysisk og mental træthed. Situationer som disse skal selvfølgelig altid drøftes med spilleren, men det må aldrig være spilleren selv, der tager beslutningen, da vedkommende er ude af stand til at se objektivt på egen rolle og udvikling i en større sammenhæng.

Læs mere om konkrete anbefalinger til klubtrænere i DBBF's Talentmanual (<http://www.basket.dk/information-og-vejledning-372472#Element3268795>) og husk, "at den vigtigste forudsætning for, at man spiller elite som 25-årig, er **at man stadig spiller basket som 25-årig!**"

Det er ikke ligegyldigt, hvordan rækkefølgen i sæson- og træningsplanlægningen ser ud. For at kunne planlægge den enkelte træning, er det nødvendigt at kende planen for hele sæsonen – den røde tråd. Det er også en helt naturlig proces at starte her, når en ny sæson går i gang – det giver overblik.

8.3 PLANLÆGNING I PRE-PUBERTETEN (6-12 ÅR) (DEN LEGENDE FASE OG DET MESTE AF INDLÆRINGSFASEN)

Detaljegraden i planlægningen er ikke omfattende i den før pubertære periode. Den skal holdes simpel og i store træk, og på den måde fungere som rettesnor og reminder om, hvad der arbejdes hen imod.

8.3.1 Målsætninger

Al planlægning begynder med en række indledende overvejelser. Her handler det om at kridte banen op og opnå indsigt i aktuelle informationer på og omkring holdet. Følgende spørgsmål kan hjælpe til afklaring:

1. Hvad er det for et hold, jeg skal træne? Hvor gamle er de, og hvor befinder gruppen af spillere sig henne i forhold til den fysiske, mentale, tekniske og sociale modningsproces?
2. I hvilken sammenhæng indgår holdet? Hvilke sociale relationer er der på holdet? Er det en del af en stor og velfungerende klub, er det et skolehold eller andet?
3. Hvad er spillernes niveau og ambitioner? Er det et hold bestående af nybegyndere, meget øvede, eller er begge kategorier repræsenteret?

På det før pubertære udviklingstrin vil det som regel være en trænerstyret dialog med spillertruppen, der danner grundlag for fælles målsætning og forventningsafstemning. Det er dog hensigtsmæssigt allerede på dette tidlige tidspunkt at involvere spillerne mest muligt, så samarbejdet kan udbygges efterhånden, som spillerne bliver ældre. Involvering og medansvar øger som bekendt motivationen (se kapitel 6).

Før puberteten er det ikke en stor og gennemgribende proces at arbejde sammen om at udfærdige en overordnet målsætning og forventningsafstemning, men det er en vigtig forudsætning for at sætte rammerne for en succesfuld sæson. Det er vigtigt at have in mente, at der i denne sammenhæng ikke fokuseres på resultatmål, men i langt højere grad på indsatsmål, procesmål og præstationsmål (se også kapitel 5 og 6). Netop derfor er det vigtigt, at målsætninger og planlægning også laves flere år ud i fremtiden og derved sikrer det langsigtede udviklingsperspektiv. Samtidig kan målene have vidt forskellig karakter, fx sociale, tekniske, taktiske og/eller mentale mål.

NB: Husk at afholde et/flere forældremøder i løbet af sæsonen. Dermed inddrages forældrene også i proces, sæsonplan m.m. og kan meget bedre bidrage undervejs.

8.3.2 Sæsonplan

Sæsonplanen er en overordnet ramme, der i grove træk beskriver, hvordan sæsonen struktureres mht. kampbelastninger (træningskampe + turneringsdeltagelse), stævner, evt. udlandsrejser, camps m.m. Sæsonplanen kan laves i et utal af opsætninger – fx som en kalenderform, i et regneark eller som et årshjul (se e-portalen for eksempel). Jo ældre spillerne bliver, desto mere kompliceret og indholdsfuldt vil sæsonplanen blive. Bemærk, at det er når sæsonplanen laves, at det er det optimale tidspunkt at vurdere om belastningen/ mængden bliver for stor for holdet og/eller den enkelte spiller. Pas på med bare at "fylde på" og dermed risikere udtrætning (fysisk og mentalt), men tænk i, at specielt de yngre børn, der ikke nødvendigvis er fuldt "comittede" til basketball, gradvist skal indfanges i basketball-universet. Men med en velafbalanceret sæsonplan opfordrer DBBF til også at søge spændende basketballoplevelser og udfordringer uden for landets grænser, som supplement og "øjeblikke" til den spændende globale basketballverden. Tag gerne kontakt til DBBF for at få inspiration til rejser og stævner i udlandet.

Sæsonplanen laves naturligt nok ved sæsonstart og bruges undervejs i sæsonen som et redskab til at holde fokus og ikke lade tilfældigheder afgøre, hvad der trænes. Det vil næsten altid være nødvendigt at justere den undervejs, så den hele tiden er opdateret og afspejler virkeligheden. En god og velovervejet sæsonplan gør den daglige træning meget lettere, når der skal laves træningsplaner for den enkelte træningssession. Det er en klar anbefaling fra DBBF, at man som træner skal møde velforberedt op til træningen, alt andet lige højner det kvaliteten af træningen!

8.3.3 Periodeplan (makro-cyklus)

I den før pubertære fase er det ikke nødvendigt med en detaljeorienteret periodeplanlægning eller en makro-cyklus, som det også kaldes. Den begynder først for alvor at blive omfattende omkring puberteten. Men det er hensigtsmæssigt at splitte sæsonplanen op i mindre bidder og dermed sikre, at holdet kommer igennem alle de områder af basketballspillet, som er planlagt under målsætninger og i sæsonplanen.

8.3.4 Ugeplan (mikro-cyklus)

I planlægningen af en ugecyklus beskrives de træningspas, der forekommer i løbet af en given uge og kaldes også for en mikro-cyklus. Perioden kan også strække sig over 9-10 dage således, at planlægningen bevæger sig ind i den kommende uge. Ugeplanen danner grundlaget for planlægningen af den enkelte træning og sikrer den rette progression, og ikke mindst repetition fra træning til træning. Før puberteten vil det kun være nødvendigt at planlægge på uge- og træningsbasis for holdet som helhed.

8.4 PLANLÆGNING I PUBERTETEN (13-16 ÅR) (AFSLUTNINGEN AF INDLÆRINGSFASEN OG DET MESTE AF AUTOMATISERINGSFASEN)

Den store forskel fra den før pubertære periode er, at der nu stilles større krav til detaljegraden i planlægningen, samtidig med at spillerne inddrages i langt højere grad, dels i udfærdigelsen af målsætninger (både holdorienterede og individuelle), og dels via individuelle samtaler.

8.4.1 SpillerUdviklingsSamtalen (SUS)

Med respekt for en træners tid og prioritering af opgaver, anbefaler vi, at der afholdes SUS minimum 2 gange årligt. Der kan også afholdes hyppigere samtaler af kortere varighed (3-5 min.), hvor der følges op på enkeltpunkter. Herved fastholdes fokus. Jo yngre og mindre refleksive spiller, jo mere trænerstyret samtale. I en SUS har træneren overvejende en coachende tilgang, hvilket vil sige, at der bliver spurgt mere end der bliver styret fra trænerens side. Formålet med en SUS er at få spilleren til at føle sig inkluderet og tage ejerskab for egen trivsel og læring i sporten. Træneren har dermed fokus på at skabe et rum, hvori spilleren kan gå i dialog med træneren og selv komme på banen med egne tanker og forslag. En SUS har samtidig det formål at usagte oplevelser fra træning, kamp eller

Fokus	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fysisk træning	Teknik med pinde, forberedende til squat og lounges Statisk udspænding	Sjipning 8-10 min. Let løbetur (3 km)	Dynamisk fleksibilitet (opv.) Styrke: cirkeltræning med 8-10 øvelser		Teknik med pinde, forberedende til squat og lounges Statisk udspænding	Kamp Mentalt fokus: Evaluering og feedback	Fridag
Taktisk træning	Offensivt: screening 3-0		Offensivt: screening 3-3		Defensivt: screening 3-3		
Teknisk træning	Afleveringer: med én hånd udenom forsaret Skudteknik		Dribbling: for at skabe en bedre afleveringsvinkel Skudteknik		Repetition af aflevering, dribbling Footwork: grib og drive, grib og skyd		
Mental træning	Samarbejde og kommunikation		Samarbejde og kommunikation		Gameplan og kamprutiner		

Tabel 8.3: Eksempel på ugeplan. Uge 41 – fokus på basale screeninger væk fra bolden (U15)

spillerens liv udenfor basketball kan blive italesat i en tryk atmosfære.

8.4.2 Målsætninger

Som det gjorde i den før pubertære fase, så handler det fortsat om en forventningsafstemning mellem træner(e) og spillertrup. Den nu øgede kompleksitetsgrad består i, at processen er mere omfattende, detaljeorienteret og ikke mindst foregår mindre trænerstyret. Spillerne er blevet ældre, og er i langt højere grad i stand til at bidrage med kompetente indspark i denne proces. I denne aldersgruppe er det derfor også naturligt at begynde arbejdet med at lave individuelle målsætninger sammen med de enkelte spillere.

Nu, hvor kompleksitetsgraden er øget i forhold til kravene til sæsonplanlægningen, så kan det være en hjælp at arbejde med en *målhierarki-model*⁴⁸. Et målhierarki skal i grove træk vise vejen til at nå de overordnede mål, og fungerer således som et glimrende værktøj til at holde fokus og planlægge den enkelte træning, og ikke mindst til at huske på, hvorfor man har prioriteret de forskellige elementer af spillet.

Målhierarkiet er flankeret af to spørgsmål, *hvordan?* og *hvorfor?* Disse spørgsmål har til opgave at sikre en rød tråd i målhierarkiet, så alt der foregår, er meningsgivende i relation til formålet. "*Hvordan?*" anvendes når man bevæger sig nedad i målhierarkiet og dermed konkretiserer et formål til mål og mål til delmål. "*Hvorfor?*" anvendes når man bevæger sig opad i målhierarkiet.

8.4.3 Sæsonplan

I forhold til den før pubertære periode øges detaljegraden og kravene til sæsonplanen for spillere i denne kategori. Det er nu nødvendigt med en større grundlæggende forståelse af forudsætningerne for kravene til basketballspillet. Hertil kan man hente inspiration i de andre kapitler i denne bog, der inden for de 4 hovedfelter, teknisk, taktisk, fysisk og mentalt, oplyser retningslinjer og forslag til, hvad og hvordan der bør trænes på de forskellige udviklingstrin.

Som beskrevet ovenfor, er det i den pubertære periode, at træneren bør starte med at afholde spillerudviklingssamtaler (SUS), og de er vigtige at få placeret i sæsonplanen. Desuden vil SUS danne grundlaget for udfærdigelsen af individuelle udviklingsplaner, som også introduceres og tages i brug i denne aldersgruppe (se også kapitel 5).

En agenda for en SUS i denne periode kan eksempelvis være:

- Overordnet sæsonplanlægning
- Målsætninger
- Udviklingspunkter
- Evaluering af træning og kamp
- Livet uden for basket (skole, familie, venner osv.)

Anbefalet varighed: 15-30 minutter

I sæsonplanen er det i denne aldersgruppe også nødvendigt, at træneren begynder at være ekstra opmærksom på, at spillerne ikke bliver overbelastet fysisk og mentalt. Vær opmærksom på, hvor meget træningsmængden er

48 <https://frivillighed.dk/guides/oevelse-saadan-opstiller-i-et-maalhierarki>

øget siden sidste sæson, og stil evt. spørgsmålet: Er spillerne veltrænede nok til at gennemføre tilstrækkelig hård træning.

Vær opmærksom på om spillerne får nok restitution. Brug evt. en træthedsskala (spillerens oplevelse af træningshårdhed på en skala fra 1-10)

- Spillere er forskellige individer og kan tåle forskellige grader af belastning
- En stor total træningsmængde forøger restitutionstiden
- Fornuftig planlægning af kosten kan nedsætte restitutionstiden
- Brug "progressiv overload" (se kap 2) = variation i træning og belastning

Læs mere om restitution og belastning i kap. 2 og bliv klogere på anbefalingerne i de enkelte aldersgrupper (kap. 1 Oversigt over ATK).

8.4.4 Kravsanalyse

Til den ivrige og yderligere interesserede træner vil det være muligt at opnå endnu bedre forudsætninger for at lave en grundig og kvalificeret sæsonplan (mest aktuelt for de ældre og mere øvede spillere i denne aldersgruppe) ved at lave en **kravsanalyse** (også kaldet en arbejdskravsanalyse). Kravsanalysen omhandler de arbejdsfysiologiske krav, der skaber den "perfekte" basketballspiller og bliver derved et vigtigt redskab for den ambitiøse træner i prioriteringen af, hvilke træningselementer, der bør vægtes hvornår.

Øvelse:

Ved at udfylde nedenstående skema bliver du som træner nødt til at overveje grundigt, hvilke arbejdsfysiologiske krav, der stilles til en basketballspiller. Tag udgangspunkt i det færdige spil og prioritér så de enkelte arbejdskrav ved at give en score mellem 1 og 5, hvor 1 er det mindst vigtige at prioritere i træningen og 5 er det vigtigste. Det er vigtigt, at du vægter de forskellige arbejdskrav i forhold til hinanden, så alle elementer ikke "bare" kan få topscoren 5. Resultatet af øvelsen kan du bruge som et vigtigt redskab til at prioritere de forskellige elementer i sæsonplanlægningen. Prioritering skal holdes op mod ATK's fysiske udviklingsmodel (kap. 2).

Arbejdskrav	1-5
Muskelmasse (fedtfri kropsvægt)	
Dynamisk muskelstyrke	
Statisk muskelstyrke	
Eksplisivitet	
Anaerob hurtighed (anaerob effekt)	
Anaerob udholdenhed (anaerob kapacitet)	
Kondition (aerob effekt)	
Udholdenhed (aerob kapacitet)	
Bevægelighed	
Agilty	

Tabel 8.4: Kravsanalyse

8.4.5 Kapacitetsanalyse

Næste skridt i sæsonplanlægningen er en kapacitetsanalyse. Her analyseres holdets nuværende niveau og potentiale. Dette kan gøres på mange måder, fx via fysiske eller tekniske tests (screeninger), eller taktiske analyser af, hvad spillerne evner, og hvor der skal ske af forbedringer. På mindre øvede hold, vil trænerens subjektive vurdering af disse parametre ofte være rigeligt, men derfor kan det alligevel være sjovt og motiverende for spillerne at prøve kræfter med testningen. Blot skal alle trænere have i baghovedet, at der skal være et formål med testningen, da tiden ellers kunne bruges mere konstruktivt med anden form for træning. Man skal altså ikke teste bare for testningens skyld og man bør derfor også nøje overveje, hvor mange gange i løbet af en sæson det er nødvendigt, at holdet gennemfører de forskellige tests. Kapacitetsanalysen gælder for idrætslige kvaliteter, som fysisk kapacitet, tekniske, taktiske og mentale evner, samt for de ydre rammer for udøveren, såsom træningstider, fritid, familieforhold, transporttid med mere⁴⁹.

8.4.6 Testning

At teste spillerne og spillertruppen kan være et godt arbejdsredskab og give en øjeblikkelig status, men også over udviklingen over tid. Som træner, er det dog vigtigt at være opmærksom på, at testning ikke altid giver det fulde billede og heller ikke altid fortæller den fulde sandhed om, hvem der leverer på basketballbanen. Men brugt med omtanke og med måde, kan testning være en motiverende faktor for spillerne og bruges som et led i feedbacken og udviklingssamtalerne med spillerne. Testning er lettest at foretage inden for det tekniske og det fysiske område.

49 <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening/traeningsplanlaegning>

DBBF anbefaler, at man inden træneren begynder at teste spillerne, grundigt overvejer formålet med testningen, og desuden sætter sig grundigt ind i forudsætningerne for testningen (se fx yo yo test⁵⁰). Væropmærksom på, at resultaterne for testning af ungdomsmennesker kan være følsomme oplysninger, som ikke alle på holdet ønsker bliver delt vidt og bredt.

8.4.7 Periodeplan (Makro-cyklus)

I forhold til før pubertetsgruppen bliver periodeplanen nu mere detaljeret og udfyldes i højere grad sammen med holdet. Det samme gælder de individuelle periodeplaner, som indarbejdes i, og laves sammen med, de individuelle årsplaner.

Periodeplanlægning består af 4 elementer:

1. Grundformsperiode
2. Opbygningsperiode
3. Konkurrenceperiode (formtopning)
4. Restitutionsperiode

Formtopning

Med det øgede aktivitetsniveau, som sæsonplanen byder på i denne aldersgruppe, er det utroligt vigtigt at dele den op i mindre perioder. I træningsplanlægningssammenhæng kaldes sådanne perioder for makro-cykluser. Disse perioder starter med en **forberedelsesfase**, gennemgår en **opbygningsfase**, fortsætter i en **formtopning** og ender med en **restitutionsfase**.

Mod slutningen af puberteten øges fokus på at konkurrere, og træneren kan derfor begynde at tænke i formtopningsperioder, dvs. perioder af sæsonen, hvor holdet skal performe så optimalt som muligt. Fysisk og mentalt er det ikke muligt at toppe over en hel sæson, dertil er en basketballsæson alt for lang. Der kan der også være individuelle hensyn at tage til de enkelte spillere, som ikke nødvendigvis følges 100 % med resten af holdet (fx pga. landsholds-deltagelse). Gennem gode overvejelser og planlægning er det dog muligt at toppe holdet flere gange i løbet af en sæson, så længe man bare husker på, at det ikke må blive på bekostning af de langsigtede udviklingsmål. To formtoppe – fx i januar og igen i april/maj – kunne være to gode bud på formtopning af holdet.

For at kunne præstere optimalt bør spillerne i denne periode nedsætte den samlede træningstid i de enkelte træningspas, men det er vigtigt fortsat at bevare en høj intensitet (game tempo). På den måde bliver de i stand til at holde formen, uden at udtrætte muskulaturen. Dette gør, at spillerne fortsat er fysisk skarpe og kan præstere på højeste niveau i en konkurrencesituation.

At forberede en formtop ved at gå ned i træningstid, men fortsat holde en høj intensitet kaldes 'tapening'. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at ved formtoppe,

der strækker sig over længere tid, bør man ikke slække for meget på træningstiden, da effekten relativt hurtigt aftager. Dagen umiddelbart op til en vigtig kampdag bør træningsmængden være lav og have en lav intensitet. Spillerne bør ligeledes op til vigtige kampe undgå øvelser, der erfaringsmæssigt giver muskelømhed.

Dage før konkurrence	Træningsfokus	Intensitet
3 dage før konkurrence	Fysisk træning	Moderat/høj Momenter af træningen bør indeholde konkurrenceintensitet
2 dage før konkurrence	Teknisk/taktisk træning	Moderat Finpudsning af teknik/taktik inden konkurrencedagen
Dagen før konkurrence	Restitutions-træning	Lav Man behøver ikke holde sig helt i ro, dog bør arbejdet ikke medføre træthed

Tabel 8.5: DBBF's anbefalinger til træning op til konkurrencer/formtop

8.4.8 Ugeplan (Mikro-cyklus)

Træningsplaner for de enkelte træninger laves med udgangspunkt i periodeplaner og årsplan for holdet. Forskellen er nu, at der også konstrueres individuelle periodeplaner, som ligeledes tager udgangspunkt i den individuelle årsplan. I mikro-cyklus-planlægningen er det vigtigt, at man skelner mellem hårde og mindre hårde dage. Med andre ord relaterer denne planlægning sig til antallet af træninger, intensiteten og varigheden af den enkelte træning. Der er mange hensyn at tage, fx kan der være spillere, der går på uddannelsesinstitutioner, hvor der er mulighed for at morgentræne, hvilket kan betyde, at der ikke skal trænes hårdt og ikke til sent aftenen forinden. Mod slutningen af den pubertære periode kan det være en rigtig god ide at begynde at arbejde med træningsdagbøger. Indførelsen af træningsdagbøger har en rigtig gavnlig effekt på spillernes eget ansvar for træningen og virker ofte meget motiverende – dog skal man være opmærksom på, at det er en tidskrævende proces for både træner og spiller.

50 <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening/yo-yo-s-testene-s-paa-s-cd>

8.5 PLANLÆGNING I POST-PUBERTETEN (17+ ÅR) (AFSLUTNINGEN AF AUTOMATISERINGSFASEN, OVERGANGSFASEN OG ELITEFASEN)

I pubertetsfasen blev der introduceret og indført mange begreber og redskaber til planlægningen af sæsonen og de enkelte træninger. Alle disse udbygges og specialiseres yderligere i post-puberteten, men der bliver ikke tilføjet så meget nyt. På grund af den øgede træningsmængde og det øgede fokus på konkurrence er det afgørende for spillernes fortsatte udvikling med ekstra fokus på planlægningen, så den videre udvikling sikres og skader og udtrætning undgås. Spillerne inddrages så meget som muligt i alle processer, så de lærer at tage ansvar for egen udvikling.

8.5.1 Målsætning

Holdets og de individuelle målsætninger laves i et tæt samarbejde mellem træner(e) og spillere. Resultatmålene fylder mere i planlægningen, men må forsat vige for indsats-, proces- og præstationsmål. Det bør være et mål, at spillerne opnår/har viden om vigtige redskaber og korrekt opførsel, der kan have stor indflydelse på deres præstation (kost, restitution, søvn m.m.).

8.5.2 Sæsonplan

Den fælles sæsonplan bør nu være meget detaljeorienteret og med indlagte formtopningsperioder, og med en nøje plan for, hvad holdet skal træne hvornår, idet der tages højde for variation (progressiv overload) og restitution. Træneren sørger for, at der er god balance mellem højbelastningsperioder og mindre intense perioder.

Spillerne inddrages i høj grad i planlægningsfasen, så ansvarsfølelse og motivation sikres. Det er vigtigt, at sæsonplanen løbende justeres og tilpasses. Det samme gælder de individuelle årsplaner, der fortsat laves på baggrund af spillerudviklingssamtaler (SUS) med spillerne. Det er vigtigt at tage hensyn til den individuelle træningsbelastning for spillere, der selvtræner, deltager i morgentræningstilbud og/eller er involveret i ungdomslandsholdsprogrammet.

I forhold til spillerudviklingssamtalerne, så arbejdes der videre med redskaberne fra puberteten. Det anbefales udover de "officielle samtaler", at træneren søger mulighederne der af og til opstår for uformelle samtaler med henblik på at følge op på årsplanen og for udviklingsplanen. Det kan fx være på vejen til og fra hallen eller imellem øvelser i den formelle træningstid. Hvis en spiller møder ind tidligere end den organiserede træning eller bliver bagefter. Det kan også være under transport på vej til kamp. I denne alder har spillerne mange andre gøremål end blot sporten og det er vigtigt at holde dem oppe på deres udviklingsplaner og hjælpe dem med at skabe mening på tidspunkter, hvor følelsen af motivation ikke er til stede. Som træner skal man hjælpe dem med at være committet til de handlinger de skal udføre, for blot at have chancen for at nå deres mål. Her bliver relationen mellem

træner og spiller også mere symmetrisk end i de øvrige faser, grundet alder og træningserfaring. Her er træneren i større grad nødt til at anerkende, at basketball kun er én af mange sociale arenaer, hvori spilleren indgår og hele spillerens liv er nødt til at hænge sammen for at der er trivsel, udvikling og præstationer på basketballbanen.

8.5.3 Periodeplan (Makro-cyklus)

Periodeplaner er nu højt specialiserede, idet de tager højde for samlede belastning og formtopningsperioder. De individuelle periodeplaner laves i samarbejde med de enkelte spillere og på baggrund af spillerudviklingssamtalen.

8.5.4 Ugeplan (Mikro-cyklus)

Fælles ugeplaner laves på baggrund af periodeplanerne og danner grundlag for programmet for den enkelte træning. Spillerne involveres i høj grad i planlægningsprocessen og opfordres til at føre træningsdagbog. For at hjælpe spillerne til at blive bedre til at strukturere tiden kan det være en rigtig god øvelse at bede dem skrive ned, hvordan de bruger deres 168 timer (7 x 24 timer) på en uge. På den måde kan du som træner hjælpe spillerne med at lære at prioritere tiden og synliggøre, at det som oftest er muligt at finde tid til at dyrke basketball på højt plan, gå i skole og være en del af sociale fællesskaber ved siden af.

8.6 OPSUMMERING OG ANBEFALINGER

I høj grad afspejler god forberedelse også succesen på holdet. Det gælder langt fra kun resultaterne på papiret, men i den grad også udvikling, trivsel og fastholdelse. Jo mere indgående kendskab til basketballspillet og til holdet, desto mere specificeret kan man lave planlægningen. Men det er ikke 'et must' at kunne analysere basketballspillet ned i mindste detalje for at lave en god, tilstrækkelig og kvalificeret planlægning. I ATK'en er der masser af information og hjælp at hente omkring spillet, og i dette kapitel er der givet gode råd og køreplaner til, hvordan det kan gribes an, uanset niveau og ambitioner.

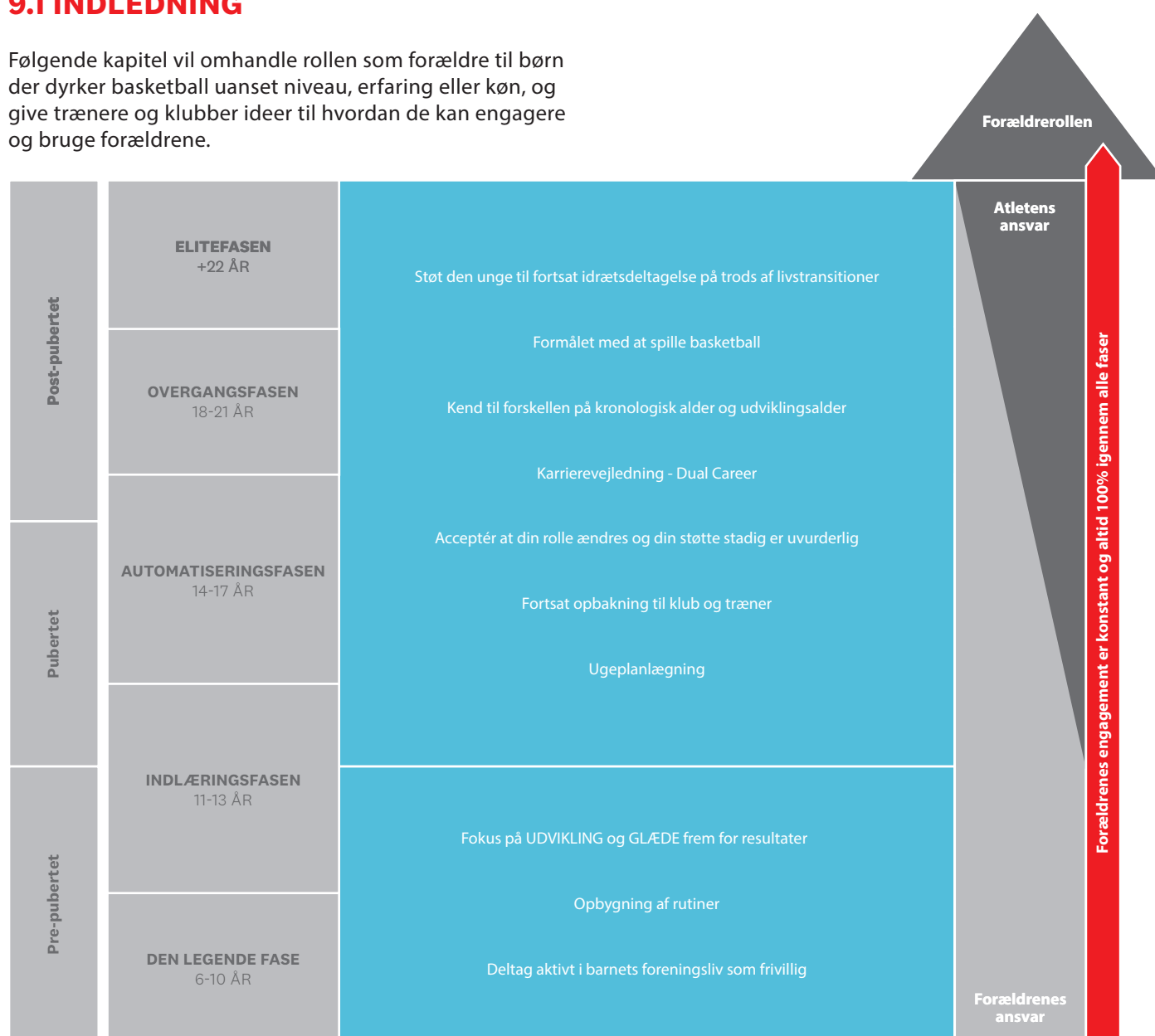
Den vigtigste forudsætning for at få en god og succesfuld sæson, er nu en gang, at man som træner lærer holdet at kende så godt som muligt. I denne proces anbefales det at bruge holdsamtaler (TUS), individuelle samtaler (SUS), observationer, spørgeskemaer, se video, bruge feedback, teste osv.

KAPITEL 9

Forældrerollen

9.1 INDLEDNING

Følgende kapitel vil omhandle rollen som forældre til børn der dyrker basketball uanset niveau, erfaring eller køn, og give trænere og klubber ideer til hvordan de kan engagere og bruge forældrene.



BEMÆRK

1. Modellen angiver hvornår et tema bør introduceres. Temaer fra tidligere faser skal der arbejdes videre med
2. Gå først videre til næste fase når alle temaer mestres
3. Men gå gerne videre hvis dit hold er klar til næste fase

Figur 9.1: ATK's udviklingsmodel og forældrerollen

Kapitlet tager udgangspunkt i den aldersrelaterede udviklingsmodel og giver konkrete anbefalinger til, hvordan forældre skal prioritere på de forskellige udviklingstrin af spillerens idrætsliv. Indledningsvis vil der være et generelt afsnit omkring forældreråd igennem alle faser, og herefter vil vi gennemgå pre-puberteten for sig, imens puberteten og post-puberteten vil blive gennemgået sammen.

9.1.1 Forældrerollen igennem barnets idrætsliv

Forældre har en nøglefunktion, når det handler om at give deres børn den bedst mulige idrætsdeltagelse. I løbet af en spillers opvækst, vil behov for hjælp og fokus fra forældrene variere afhængigt af livsfasen. Som udgangspunkt er forældrene de vigtigste personer for spilleren i 'før puberteten', hvorefter rollen langsomt bliver mindre og ændrer karakter.

Dette er essentielt at have med i tankerne, når man ser på børns idrætsliv, uanset hvilket perspektiv man har. Jævnfør dette kapitel anbefaler DBBF, at forældre engagerer sig i deres barns idrætsliv uanset alder (figur 9.2). Første skridt på vej til engagement er at få igangsat en god dialog med både klub og træner for at høre, hvad man som forælder kan hjælpe og bidrage med, men lige så vigtigt, hvilke forventninger forælderen har til en frivillig basketballklub og træneren, og omvendt, hvilke forventninger klubben og træneren har til forælderen. Alle parter vil det bedste for atleten og det er en dialog, som ALTID skal foregå i en god tone.

Forventningsafstemning imellem disse 3 parter er helt essentielt for at spilleren får et godt idrætsliv. I pre-puberteten og puberteten vil forælderen have en større rolle som

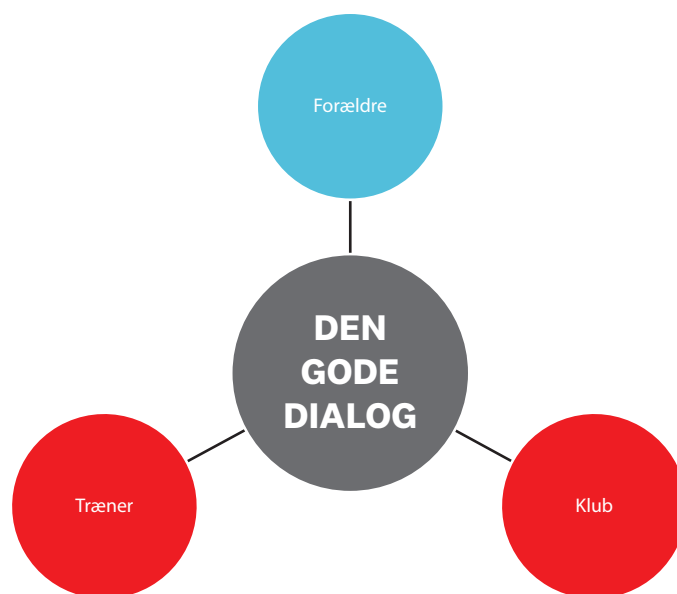
Alder	10	15	20	25	30	35
Sportskarriere	Begyndelsen	Udvikling	Mestring	Afslutning		
Sportsligt niveau	Afprøvning af forskellige sportsgrene	Specialisering og intensivering	Overgang til præstations-sport (senior)	Overgang fra amatør til professionel	Overgang fra kulmination til afslutning af karriere	
Psykologisk niveau	Barndom	Ungdom	Voksen			
Socialt niveau	Forældre Søskende Jævnaldrende	Venner Træner Forældre	Partner Træner	Familie Træner		
Mental træning	Folkeskole	Ungdomsud-dannelse	Videregående uddannelse	Erhvervskarriere		

Tabel 9.1: Atletkarrieren

De 3 forskellige udviklingstrin vil foldes ud senere i kapitlet. Tabel 9.1 giver et overblik over de transitioner, der sker i spillerens liv/idrætsliv. Den viser de forskellige udviklingsfaser atleten gennemgår i de sportslige, psykologiske, sociale og uddannelsesmæssige arenaer, samt hvornår der typisk indtræder et skifte. Her er det vigtigt, at man som forælder får talt med sit barn om transitionen i de forskellige faser. Et eksempel på en væsentlig ændring i en spillers liv er transitionen fra folkeskole til gymnasium, hvor spilleren oplever at få 18 timer mindre om ugen til rådighed, da skolen pludselig begynder at fylde væsentlig mere. Arbejde og kæreste kan også medvirke til, at tiden skal prioriteres. I hjælp til prioritering og planlægning har forældrene en væsentlig rolle. Det kan være med gode råd eller som den gode lytter.

9.1.2 Den gode dialog imellem træner/klub/forældre

Dansk foreningsliv er kendetegnet ved frivillighed. Frivillighed har både styrker og begrænsninger.



Figur 9.2: Den gode dialog

”repræsentant” for atleten, men denne rolle vil langsomt blive mindre. Uanset fasen skal forældre dog løbende have talt med deres barn om, hvad målet er med idrætten og om målet svarer overens med handlingerne.

9.1.3 Holdleder som buffer

Det er en kæmpe opgave at træne et basketballhold. Som træner står man med ansvaret for et vist antal børn eller unge, og der stilles også ofte krav fra både klub og forældre. Dette kan være meget at skulle håndtere. Derfor anbefaler DBBF, at der på alle hold engageres holdledere, som kan varetage de mange praktiske opgaver, der forekommer. Her kan forældre også hjælpe til med at tage ansvar for de små praktiske opgaver. Men ydermere også fungere som buffer for de mange forældre, der er inde over sådan et hold.

Et scenarie kunne være:

En frivillig træner for et U13-hold på 20 spillere får stillet til opgave fra sin klub at sikre individuel spillerudvikling, bl.a. ved hjælp af individuelle samtaler. Disse tager 15 minutter ekstra efter hver træning. Hertil er der mindst 2 forældre, der gerne vil snakke med træneren angående deres eget barns udvikling, holdets udvikling, sponsorering af spillertøj, transport til kamp i weekenden etc. Træneren kan blive overbebyrdet af alt det arbejde der er, og må måske smide

håndklædet i ringen efter kort tid.

Hvis træneren ud over at være træner, også skal tage sig af alle de andre områder, så kan et frivilligt trænerjob let løbe op i rigtig mange timer, selv om det primært burde handle om at stå for træning og kampe. Med en holdleder der fungerer som ”buffer” for alle de spørgsmål og undren der måtte opstå, kan træneren koncentrere sig om sin primære opgave, nemlig at træne holdet og sikre sportslig og individuel udvikling. DBBF har givet et forslag til hvordan ”arbejdsbyrden” omkring et hold kunne deles. De praktiske opgaver kan med fordel fordeles på flere forældre.

9.1.4 Vær en rollemodel – specielt i hallen.

Børn spejler sig i forældrenes opførsel og handlinger. Derfor er det vigtigt, at man viser vejen, ikke kun igennem ord, men også gennem handlinger. Hvor det i pre-puberteten måske var et krav, at forældre var med i hallen under træning og kampe, så begynder barnets sociale sfære i højere grad at rette sig mod vennerne og træneren i puberteten. Det skal dog ikke afholde forældrene fra at vise sin interesse, ved at deltage aktivt som tilskuer og ved at hjælpe til på anden måde til træninger og kampe, samt have tværgående opgaver i klubben. Hvis og når man som forælder er med i hallen, er det også vigtigt, at man viser sig som en god rollemodel med sine handlinger:

Træner	Holdleder	Klub/bestyrelse
• Udarbejde træningsplan, månedsplan, årsplan • Afvikle træningerne Styre holdet til kampe • Sikre individuel og holdudvikling på tekniske, taktiske, fysiske og mentale områder • Uddelegere små biroller til forældre der tilbyder deres hjælp i træningen • Afholde forældremøde • Udarbejde liste med opgaver, som forældrene skal stå for • Kommunikere med forældrene	• Ansvarlig for kommunikation til spillere og forældre ved relevante nyheder for holdet, omend det er via telefon, e-mail, Holdsport, Facebook eller lign. • Arrangere sociale arrangementer på holdniveau i samarbejde med forældrene • Stå for kørselsplanen til kampe og arrangementer • Sikre en god velkomst til nye spillere på holdet og give velkomstfolder • Sikre en god velkomst til forældre og fortæl hvad deres rolle i foreningen kan bestå af • Fungere som buffer for forældre, der har praktiske spørgsmål • Være led imellem træner/holdet og bestyrelse	• Etablere en overordnet kommunikationsplatform for klubben og de enkelte hold • Etablere et værdigrundlag for klubben og udpensle hvad disse værdier betyder i praksis, og hvad det betyder for den enkelte træner og holdet • Udarbejd standard velkomstfolder til alle nye medlemmer med vigtige oplysninger som indmeldelse, træningstider, hold og hvad der ellers sker i klubben • Sikre de nødvendige materialer til holdet som tøj, bolde, kegler osv. • Arrangere sociale arrangementer på tværs af hold i klubben • Sikre at forældre har mulighed for at hjælpe til med små praktiske opgaver • Hvordan fastholder vi kontakten, når de unge er væk fra klubben i en periode, fx på efterskole eller udlandshold • Sikre udarbejdelse af en sportslig strategi for klubben • Udarbejdelse af stævne- og rejsepolitik for klubben • Sikre at ATK implementeres

Tabel 9.2: Opgavefordeling

- **Børn er ikke små eliteidrætsudøvere**

Spilleren skal ikke føle, at det er en "pligt" at gå til basketball, da børn ikke er små eliteidrætsudøvere. Mister barnet en bold i en kamp eller laver en fejl, så skal der ikke lægges pres på spilleren. Modgang skal bruges til udvikling og her kan man hjælpe sit barn med at håndtere modgangen ved at tale om det bagefter, hvis der er brug for det.

- **Dommere er også mennesker**

Dommerne i basketball bruger utallige weekender, på at sætte rammen for at børn og unge kan konkurrere og dyrke basketball. Når forældre står på sidelinjen og råber ad dommerne, så er dette både hårdt og frustrerende for dem, og ikke uvæsentligt, også pinligt for barnet. Og måske tror barnet, det er sådan man opfører sig og begynder også at råbe ad dommerne. Når man træder ind ad døren i en sportshal, gælder de samme retningslinjer for kommunikation som uden for hallen. DBBF anbefaler at forældre opmuntres til en adfærd, der matcher de 10 forældrebud (afsnit 9.1.5).

- **Forældre hepper på alle**

Det giver god stemning, når man træder ind i en hal og det eneste man ser, er smil, og det eneste man hører, er positive kommentarer på tværs af roller, hold og aldersgrupper. Basketballsporten er ikke større i Danmark, end at man ofte møder de samme mennesker, når man er i hallen. Alle har interesse i, at sporten bliver større, og motivationen hos det enkelte barn øges kun ved at de bliver heppet på vej, også af modstanderens forældre.

For at sikre at man som forælder er den bedst mulige rollemodel, kan man tale med sit barn om det at være i hallen sammen. Det kan godt være at barnet ikke føler at det har brug for en forælder der råbende giver 'gode råd' eller coacher fra sidelinjen. Man kunne gå i dialog om det og eventuelt benytte disse spørgsmål:

- Hvad er godt og skidt?
- Hvad kunne du tænke dig mere eller mindre af?
- Er der andre forældre omkring, som er cool?

"Man skal ikke regne med at få en analytisk, nuanceret forklaring fra sit barn, men det kan give nogle vigtige pejlemærker" (citater Lise Kissmeyer. Se www.lisekissmeyer.dk).

9.1.5 Tag DBBF's 10 forældrebud med i hallen

Børne- og ungeudvalget i DBBF har udarbejdet 10 forældrebud (tabel 9.3) som alle forældre bør følge. I faktaboksen nedenfor kan klub/træner læse, hvordan de kan aktiveres.

Hvordan kan forældrebud aktiveres?

- Klub/bestyrelse præsenterer dem i forbindelse med forældremøder
- Trænerne har diskuteret formidling af de 10 forældrebud i forbindelse med et trænermøde
- Print dem ud så alle forældre og nye spillere får dem ved fremmøde til klubben
- Lav roll-ups eller bannere så de bliver synlige i hallen

1	Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det
2	Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til dit eget barn
3	Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men vær positiv og vejledende
4	Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen
5	Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser
6	Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke
7	Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet
8	Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
9	Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement
10	Tænk på, at det er dit barn, der spiller basketball – ikke dig!

Tabel 9.3: DBBF's 10 Forældrebud

9.2 PRE-PUBERTET - 6-12 ÅR

9.2.1 Den gode start i foreningslivet og opbygning af rutiner

Succesfulde klubber har utroligt mange nøglepersoner involveret, og forældrene er i særdeleshed nogle af de nøglepersoner, der har størst betydning. Opbakning hjemmefra er med til at give spilleren et godt foreningsliv og kan også være givende i andre af livets facetter. Særligt i pre-puberteten har forældrene et ansvar for, at atleten får en god start i foreningslivet. Spilleren skal lære at agere i en forening og det kan forældre være behjælpelige med, bl.a. ved at opbygge rutiner omkring træninger og kampe. Det er en længere proces, og kræver oplæring af spilleren. Forældre kan være sparring for spilleren omkring de store valg i basketballsporten, men samtidig overlade det faglige på basketballbanen til træneren som fageksperten.

Gode rutiner i pre-puberteten

- En træning/kamp afsluttes altid med et "tak for i dag" til træneren og også gerne til holdkammeraterne
- Spilleren bør komme afsted til træning i god tid. Det giver mulighed for at lege/øve basketball i uformelle rammer inden træningen starter
- Spilleren skal oplæres til selv at melde afbud til træninger og kampe
- Spilleren skal selv pakke træningstasken, såvel som pakke den ud efter træning
- Spilleren skal gå i bad efter træning – sørg for at det er en fælles beslutning i forældregruppen –
- ingen spillere i bilen, der ikke har været i bad efter træning og kamp
- Spilleren deltager både i træning og stævner
- Spilleren deltager i sociale arrangementer
- Spilleren bidrager til træning med at tage ting frem og rydde op bagefter

9.2.2 Deltag aktivt i spillerens foreningsliv som frivillig

Basketballklubberne i Danmark bygger primært på frivillighed. Derfor er det nødvendigt med stor forældreopbakning til store som små opgaver. Hvis spilleren oplever at sin forælder, engagerer sig i foreningslivet, motiverer det spilleren til fortsat at spille basketball. Der er altid små praktiske opgaver en forælder kan hjælpe til med. Det der foregår inde på banen, skal forælderen til gengæld overlade til træneren og vise tillid til, at det gør vedkommende bedst. Ved at deltage aktivt i spillerens foreningsliv, kan man som rollemodel vise, hvordan de værdier der introduceres for spilleren i hjemmet, også er gældende i foreningslivet. Det kan være at hjælpe med at rydde op efter en træning, lytte aktivt og vise engagement, når træneren instruerer, og deltage i at skabe et miljø som alle på holdet trives i. Samtidig kan disse små ting også være med til at fastholde træneren, som kan koncentrere sig om at træne spillerne.

Specielt i fasen pre-puberteten kan forældrene bidrage som hjælpere eller assistenttrænere, trods begrænset fagkundskab til spillet. Der kan sagtens være små opgaver i forbindelse med en træningsøvelse, hvor en forælder kan agere fysisk forhindring, skyggespiller, afleveringsstation eller rebounde bolden efter skud. Det er ofte sjovere for spillerne at opleve deres forældre hjælpe aktivt til inde på banen, end at opleve dem passive på sidelinjen. Det er afgørende, at træneren tør involvere forældrene og sørger for at guide dem.

Opgaver som forældre kan bidrage med i foreningslivet

- Stå for sociale arrangementer
- Give nye spillere på holdet en god velkomst
- Hjælpe med praktiske opgaver omkring træningen (stille kegler op, pumpe bolde og lign.)
- Koordinere kørsel til kampe og stævner, være bindeled til kommunikation på holdet og i klubben og stå for velkomstbrochure (se disse materialer på e-portalen)

9.2.3 Fokus på UDVIKLING og GLÆDE

Spillerens deltagelse i basketballsporten skal primært komme fra en indre drivkraft og motivation. Det er forskelligt, hvad der motiverer det enkelte barn, men specielt i de tidlige år har forælderen stor indvirkning på, hvilke refleksioner spilleren har omkring sin idræt. Forældre kan blandt andet stille nedenstående spørgsmål efter basketballaktivitet, så barnet også får eksemplificeret legen og glæden ved sporten. Et godt træningsmiljø kan være med til at udvikle værdier og færdigheder, som er vigtige i både sporten og livet uden for sporten. Disse værdier og færdigheder kan lægges til grund for refleksionsspørgsmål til spilleren efter en træning/kamp. Værdier og færdigheder kan bl.a. være:

- Respekt for sine med- og modspillere
- Samarbejde og teamwork
- Problemløsning
- Håndtering af konflikter
- Fairplay

Ovenstående kan også benyttes på udviklingstrinnene i puberteten og post-puberteten.

Gode spørgsmål til spilleren

- Hvad var det sjoveste ved basketball i dag og hvorfor?
- Lærte du noget nyt til basketball i dag?
- Hvad kan du øve dig på herhjemme imellem træningerne?

9.3 PUBERTETEN (11-16 ÅR) OG POST-PUBERTETEN (17+ ÅR)

9.3.1 Kend til forskellen på kronologisk og biologisk alder

Som nævnt tidligere (kapitel 1) skelnes imellem kronologisk alder, der svarer til udøverens alder i år og biologisk alder, som svarer til hvor langt atleten er i sin fysiologiske udvikling. I denne alder kan vækstspurter og biologiske forandringer skabe store uligheder hos spillerne i kampe og i træning, hvilket kan frustrere de unge. I nogle tilfælde kan en spiller vokse så hurtigt fysiologisk, at vedkommende ikke kan nå at udnytte sin størrelse på banen. Det kan også medføre, at mindre spillere kan komme meget let forbi dem eller væk fra dem på banen. Omvendt, så kan spillere, der ikke har ramt en vækstspurt også opleve udfordringer, hvis alle de andre vokser, og vedkommende ikke selv gør. Disse frustrationer forstår børn ofte ikke, og her kan forældrene være til stor hjælp med at forklare det og hjælpe spilleren til accept, så der bliver færre frustrationer. Billedet kan endog også se anderledes ud inden for en kort tidsperiode, idet spilleren rammer vækstspurter eller lærer at bruge kroppen. Den langsigtede udvikling skal hele tiden holdes for øje og forklares for børnene, og hvis træneren ikke forklarer børnene om det, så bør forælderen tage dette ansvar.

9.3.2 Ugeplanlægning og prioritering af basketball

I puberteten begynder spillerne typisk at få højere arbejdskrav fra skolen, og opmærksomheden på udseende, venner og omverden stiger betragteligt. I denne fase modnes den del af spillerens hjerne der reagerer på belønning og risiko, hvorimod den del af hjernen der omhandler langtidsplanlægning og impulsive beslutninger modnes senere.

Dette kan være forklaringen på, at børn tager rigtig mange impulsive og risikofyldte beslutninger tidligt i denne fase. Et vigtigt værktøj, som at planlægge sin uge, kan være helt essentielt for spillerens generelle udvikling, men i høj grad også for basketballudviklingen. Se skabelon for ugeplanlægningsskema i e-portalen.

Hvis den unge oplever et transitionsskifte, som fx at starte i en idrætsklasse (7. klasse), et klubsifte eller andre skift, så er det i endnu højere grad vigtigt at spilleren lærer at planlægge. Som forælder skal man være med til at introducere værktøjer, og brugen af dem, men spilleren skal selv lære at tage ansvar for det hurtigst muligt.

Team Danmarks elitekommuner tilbyder idrætsklasser (typisk 7.-9. klasser, for at give spillerne de bedst mulige betingelser for at kombinere skole og idræt). Her kan forældre være med til at opsøge og lægge mulighederne frem for spilleren, men med tanke på, at det skal være på

spillerens præmisser, ønske og motivation. Beslutningen bliver ofte taget allerede i 6. klasse.

Når den unge skal træffe et valg om ungdomsuddannelse er der også mulighed for at kombinere sport med uddannelse. Her kan det rette uddannelsessted være med til at skabe en fleksibel, men rammesat hverdag, så spilleren kan dyrke sporten uden at gå på kompromis med uddannelsen. Den store forskel fra folkeskolen er, at man ofte skal indstilles/godkendes for at gå på en Team Danmark-linje. Hvis spilleren ønsker at opnå denne mulighed, er det vigtigt at være ude i god tid med at undersøge optagelseskraevne, og her kan træneren eventuelt også være på forkant og behjælpelig.

Tjek faktaboksen nedenfor, for en liste over de kommuner og miljøer, der tilbyder idrætsklasser (7.-9. klasse) og ordninger på ungdomsuddannelserne. Der vil typisk være morgentræning.

Værktøjer til puberteten

- Ugeplanlægningsskema (e-portalen)
- DBBF's 10 bud – Print og tag med i hallen

Er dit barn ambitiøs inden for basketball? Se link for at finde muligheder for at kombinere uddannelse og idræt <https://www.teamdanmark.dk/uddannelse/>.

DBBF har prioriteret udvalgte talentudviklingsmiljøer i ungdomsuddannelsesregi. Læs mere om dem på www.basket.dk

9.3.3 Basketball og efterskole

Et efterskoleophold kan også være en mulighed for de unge. Der er en række efterskoler i Danmark, som tilbyder basketball⁵¹. DBBF anbefaler ikke nogen frem for andre, men opfordrer spillere og forældre til at besøge de enkelte efterskoler. Basketball er en mindre sport i Danmark, og i 2018 var der ca. 14.000⁵² registrerede spillere på landsplan, og mange steder består et hold lige akkurat af det antal spillere, der skal til. Derfor anbefales det at spiller, forældre og træner taler sammen i god tid, før en spiller vælger at tage på efterskole. Det giver mulighed for at klub og træner igen er klar til at tage imod spilleren, når efterskoleopholdet er slut og spilleren vender hjem igen. Dansk Håndbold Forbund⁵³ udarbejdede en større undersøgelse med udgangspunkt i efterskolerne, da de som de fleste andre forbund oplevede massive frafald fra idrætten i denne alder. På baggrund af den rapport udviklede DHF en strategi til, hvordan en klub kunne formå at fastholde spillere før, under og efter et efterskoleforløb. Nedenstående årshjul illustrerer hvordan en "efterskoleansvarlig" kunne gribe opgaven an og DBBF anbefaler denne tilgang til alle klubber der støder på denne udfordring.

51 www.basket.dk/efterskoler

52 www.dif.dk/medlemstal

53 <https://www.dhf.dk/forbund/regler-love/info-til-foreninger/efterskole/>

Som forælder kan man være med til at igangsætte denne proces i klubben, eventuelt som den egentlige efterskoleansvarlige, eller ved at snakke med andre forældre der kunne stå i samme situation.

Hvorfor

Formålet er at give klubberne et redskab til fastholdelse af de spillere, der vælger at tage et år på efterskole. Der er klare indikationer på, at relationer kan medvirke til at spillerne vender tilbage til klubberne efter et år på efterskole. Derfor tror vi på, at en person i klubben, den efterskoleansvarlige, kan være en vigtig figur i kampen for at sikre spillernes tilbagevenden til klubben.

Hvem

Den efterskoleansvarlige er i korte træk en person, der:

- Har en relation til en spiller på efterskole
- Holder kontakt med spilleren under opholdet
- Tager fat i spilleren efter opholdet, for at sikre tilbagevenden til klubben
- Laver arrangementer hvor efterskolespillere inviteres tilbage

9.3.4 Karrierevejledning og fortsat ugeplanlægning (pubertet, post-pubertet)

Ved afslutningen af folkeskolen, under ungdoms- eller videregående uddannelse og som seniorspiller, stilles der højere og højere krav, når det er en elitekarriere atleten efterstræber. Her begynder atleten at skulle overtage ansvaret for sin egen karriere. Karrieren som atlet⁵⁴ illustrerer, hvilke store livsændringer, der indtræder på forskellige niveauer også på uddannelsesniveaue. Bliv evt. inspireret af figur 9.2, når den gode dialog skal etableres.

Selv når spilleren begynder på en videregående uddannelse, har forældrene én af de største stemmer ift. at vejlede og sparre med den unge omkring de forskellige muligheder der er, samt hvilke fordele og ulemper, der er ved de forskellige valg. Som forælder skal man være særlig opmærksom i perioder, med store transitionsskift, fx når atleten begynder i en ny skole eller måske flytter til en ny by. Forskning⁵⁵ viser at netop på disse tidspunkter af den unges liv, er der større risiko for at spilleren falder ud af idrætslivet.

9.3.5 Accepter en anden rolle end før

Med talent/elite-perspektivet for øje, er det optimalt, at spilleren får et støttesystem omkring sig af eksperter inden for specifikke felter, fx det basketball-tekniske, det fysiske eller det sportspsykologiske. Dette støttesystem er med til, at spilleren kan maksimere sit basketballtalent. Det kan

	År 1: Før opholdet		År 2: Under opholdet				År 3: Efter opholdet	
	1. kvartal	2. kvartal	3. kvartal	4. kvartal	1. kvartal	2. kvartal	3. kvartal	4. kvartal
Klubledelse	Afholde forældremøde Udpege efterskoleansvarlig							
Efterskoleansvarlig		Skabe overblik over spillere der tager på efterskole Tal med trænere og spillere og aftal et opfølgende møde under opholdet	En friweekend eller i efterårsferien		Turoplevelse – vise efterskolen frem for sine kammerater fra klubben	Opfølgende samtaler i forbindelse med aktiviteter og hjemkomst	Sikre spiller kommer godt tilbage i klubben og på holdet	Samle op på spillerens nytil lærte kompetencer og eventuelt engagere spilleren i andre roller i klubben
Træneren				Juleferien Hold spillerens relationer ved lige ved at tage til en juleturnering		Afslutningsstævner Initiere en opsamlings camp/dag når spilleren er kommet hjem fra efterskole		

Tabel 9.4: Forslag til årshjul

54 ATK 2.0 Træning af børn og unge.

55 Stambulova, N., & Wylleman, P., 2014

kræve at spilleren flytter til en anden by, og derved måske i en tidlig alder flytter hjemmefra. Det reducerer dermed naturligt den daglige kontakt mellem atlet og forælder. Forældrene har dog stadig en vigtig rolle ift. at følge spillerens udvikling. Uanset om en spiller flytter til et talentcenter, akademi eller en ungdomsuddannelse, er det vigtigt at forældre og udøver stadig taler sammen om sporten.

Rollen som forældre bliver anderledes, men stadig vigtig. I et talent/elite-perspektiv, hvor atleten bevæger sig fra ungdom til senior, kan der være mange nye ting at forholde sig til. Kulturkløften imellem ungdom og senior kan være svær at indgå i. Det kan være at atleten oplever at skulle træne på forskellige hold qua sit niveau. Det daglige sprog på et seniorhold kan være væsentlig anderledes end på et ungdomshold, og atleten oplever måske også at gå fra at være en bærende spiller på ungdomsholdet til at være en marginalspiller på seniorholdet. Forældre kan i denne svære overgangsfase støtte op, ved at:

- Efterspørge struktur via dialog med pågældende klub, så rammerne for at atleten kan træne både på seniorhold og ungdomshold fungerer, og fællesskab med jævnaldrende på ungdomsholdet sikres
- Drive forældregruppen videre i overgangen fra ungdom til senior, hvor det oftest ses at forældrenes engagement i klubben daler
- Være nysgerrig på om klubben tilbyder et godt, udviklende konkurrencemiljø, der inkluderer både mental og fysisk træning (se kapitel 6 for at få indblik i hvad et godt miljø er).

9.3.6 Fortsat opbakning til klub og træner

På trods af, at forælderen måske ikke længere er den tætteste støtteperson, hvad angår sporten, så anbefaler DBBF, at forælderen stadigvæk støtter spilleren i udfoldelsen af sin idræt. I denne fase, hvor spilleren måske satser på at blive elitespiller, vil der helt sikkert opstå modgang på vejen. Kampdage kan nogle gange optage en fuld dag, på hverdag eller i weekenden, på grund af geografiske afstande. Som forælder eller holdleder, kan man bidrage med at skabe gode rammer på sådanne ture, og derved give spiller og hold en uvurderlig støtte. Der er stadig masser af små praktiske gøremål på et hold i denne fase, som er mindst lige så vigtige som tidligere.

9.3.7 Motionsidræt og sundhedsperspektivet

Det er ikke alle spillere der har ambitioner om at gå elitevejen, og som forælder kan man stadig i høj grad motivere sit barn til at blive i sporten. Basketball er tidligere blevet bevist at have gavnlig fysiologisk sundhedsmæssig effekt på utrænede mænd, hvilket jo så også må formodes at gælde for trænede mennesker der spiller basketball⁵⁶. Samtidig kan en periode med et andet fokus, som sundhed, virke som et positivt pusterum fra talent/elite motivet.

DBBF anbefaler, at forældre motiverer og inspirerer de unge mennesker til at blive i sporten, også på motionist-

niveau. I basketballmiljøet ses det ofte, at spillere der ikke går elitevejen, i stedet finder andre roller i miljøet som motionist, træner, dommer, klubleder og lignende. Hvis en spiller fra start finder størst glæde ved at være motionist, så bør forældrene bakke op om det.

9.4 DBBF'S VIGTIGSTE ANBEFALING FOR FORÆLDRE

Sporten har så meget at tilbyde unge mennesker og kan ofte være med til at indlære og understøtte de værdier børn lærer i andre kontekster. Den vigtigste læring forældre/klub/træner skal tage med fra dette kapitel er beskrevet perfekt i nedenstående citat af Lise Kissmeyer.

DBBF's største anbefaling for forældre

"...den vigtigste mission for jer forældre må være at sikre jer, at der kommer gode unge mennesker ud af deres ungdomsliv med sporten. Det skal altså ikke kun handle om at skabe vindere på banen"

(Lise Kissmeyer. Se www.lisekissmeyer.dk)

ATK BASKETBALLORDBOG

1-2-stop

Standsnings hvor spiller med bold stopper i to-takts-rytme, den ene fod før den anden

3-point skud

Skudforsøg som sendes afsted bag 3-pointslinjen

3-sekundsfelt

Felt markeret omkring kurven, hvor angribere kun må opholde sig 3 sekunder ad gangen, når de har indflydelse på spillet

Aerob/Anaerob træning

Konditions- og udholdenhedstræning

Angrebsrebound

Returbold i angrebsspillet

Antropometri

Opmåling af menneskekroppens dimensioner

Baby hook

Skud som afvikles tæt på kurven, med siden til og høj bue over forsvareren

Backdoor

Løb til kurven bag om forsvarsspiller

Backscreen

Screening på bagsiden af forsvarer, som sættes for at give medspiller frit løb mod kurven

Backspin

Boldens rotation når bolden skydes korrekt

Baseline

Banens baglinje

Basketball IQ

Basketball-intelligens

Blokere skud

Forhindre scoring ved at få hånd på modstanders afslutning

Boldside

Den side af banen hvor bolden befinder sig

Catch and shoot

Modtag og skyd med det samme

Center

En spiller der grundet højde har fordel af at spille tæt på tresekundsfeltet

Change of pace

Temposkift

Close out

Forsvarspillers løb ud mod angriber i forsøg på at dække op

Coache

Vejlede, sparre

Counter move

Modtræk til den bevægelse angriber gerne vil udføre, men bliver stoppet i

Court vision

Overblik på banen

Crossover-dribbling

Dribbling fra den ene hånd til den anden for at skifte retning

Cut mod kurven

Løb mod kurven

Dobbeltdribling

Forseelse hvor der dribles på en ukorrekt måde

Dobbelteam

To forsvarer der sammen lægger pres på boldholder

Down screen

Screening væk fra bolden på en forsvarsspiller der befinder sig tæt på baglinjen

Drive

Drible mod kurven for at score

Drive-og-kick

Angribe kurven for at score, men mod opdækning i stedet afleverer til fri holdkammerat uden for tresekundsfeltet

Drop step

Bevægelse fra lavt tyngdepunkt og åbne hofter, hvor det ene ben flyttes bagud. I forsvar for at følge med angriber, i angreb for at få en fordel på angriberen i feltet

Fake

Finte

Fast break

Hurtigt opspil

Fejl (personlig)

Forseelse der dømmes for ulovlig kontakt med modspiller

Feltet

3-sekundsfelt

Floater

En afslutning, som udføres med én hånd i fart mod kurven, på et eller to ben, og som skydes højt hen over forsvarsspilleren

Footfire

Øvelse der træner hurtighed og hvor fødderne på skift løftes hurtigt fra gulvet

Forsvarsstop

Forsvar hvor angriberne forhindres i at score

Footwork

Fodarbejde

Fundamentals

Grundlæggende teknik, i fx driblinger, afleveringer, skud

Give-and-go

Aflever, løb og få bolden igen i angreb mod kurven

Hand off

Situation mellem to medspillere hvor den ene løber tæt forbi den med bolden og får den hånd til hånd

Hedge

Forsvarsløsning i pick'n'roll-forsvar hvor boldholder forhindres i at angribe direkte

High post

Position omkring straffelinjen, toppen af feltet

Hjælpeforsvar

Forsvarer der træder til, når angriber er gået forbi oprindelig forsvarer

Hjælpeside

Side af banen hvor bolden ikke er

Hopskud

Skudafvikling hvor bolden slippes når skytte er på toppen af sit hop

Hypertrofi

Muskelopbygning

Jab steb

Fodfinte

Jump stop

Standstøt i én takt med begge fødder samtidig

Jump to the ball

Hop mod bolden, justering af forsvar efter bolden afleveres

Koordinationsstige

Stige der lægges på gulvet og bruges til koordination og hurtighedsøvelser

Lay-up

Afslutning tæt på kurven med afsæt på et ben

L-cut

Bevægelse i L-form, for at blive fri

Motion-angreb

Angrebsstil hvor alle spillere har fokus på bevægelse for hinanden for at skabe den rigtige afslutning

Outlet pass

Aflevering efter forsvarsrebound til guard som vider sig

Overload

Mange angrebsspillere i samme side af banen, som giver overtal i forhold til forsaret

Partibold

Øvelse der træner aflevering og forsvar

Passing game

Spilleprincip hvor målet er at aflevere sig frem til scoringer og undgå for mange driblinger

Performance

Præstation

Pin-down

Screening væk fra bolden på en forsvarsspiller vinklet mod baglinjen

Pistol stance

Forsvarsposition hvor forsvareren kan se både bold og egen mand

Pivoting

Bevægelse hvor angriber med bold, beholder den ene fod fast i gulvet og bruger den anden til fod til at dreje kroppen for at opnå en bedre position

Pivoteringsfod

Fod der står fast i gulvet i en pivoting

Playbook

Samling af et holds taktiske løsninger og spil, både offensive og defensive

Playmaker

Spilfordeler og leder på banen, som styrer og dirigerer spill

Plyometrisk træning

Hop- og springtræning

Possession

Boldbesiddelse

Post op

Position i feltet, hvor angriber holder sin forsvarer på ryggen for at modtage bolden

Power lay-up

Lay-up hvor der sættes af på samlede fødder

Protokol

Dokument der registrerer kampens forløb

Push aflevering

Aflevering der bliver skubbet afsted med én hånd

Rebound

Returbold

Reboundposition

Bedste udgangspunkt for at hente rebound

Release

Måden bolden slippes på med håndleddet i skudafvikling

Reverse

Lay-up hvor der afsluttes på den modsatte side af kurven

Screen and roll

Screening sættes og derefter ruller samme spiller mod kurven for at blive fri og eventuelt modtage aflevering

Screening

Samarbejde mellem to angribere, hvor den ene stiller sig fysisk i vejen for den andens forsvarer og dermed skaber en fælles fordel

Secondary break

Angrebsspil som følger umiddelbart efter fastbreak og før et set angreb

Separation

Adskillelse, afstand til forsvarer

Set shot

Skud hvor angriber skyder derfra hvor bolden er modtaget

Set play

Taktiske løsninger/spilkombinationer trænet og aftalt på forhånd

Shell drill

Forsvarsøvelse hvor de enkelte spilleres bevægelse og synergi for hinanden trænes

Sky hook

Afslutning tæt på kurven, med siden til, bolden i strakt arm og i høj bue over forsvarer

Skridt

Forseelse ved for mange skridt uden at dribble

Slide

Sidelæns forsvarsbevægelse for at holde angriber foran sig

Spacing

Plads og rum mellem spillerne i angrebet, så der kan skabes fordele

Speed ladder

Koordinationsstige

Spin move

Bevægelse, hvor angriber spinder om sig selv med bold for at få angriber på ryggen og derved blive fri

Staggered screens

Screeninger, hvor to spillere står i forlængelse af hinanden og giver en medspiller mulighed for at blive fri, ved at løbe tæt forbi dem, så forsvarsspilleren bliver fanget i screeningerne

Standfod

Foden som er fast i gulvet under en pivotering

Straffelinje

Linje hvorfra der skydes straffe

Studsaflevering

Aflevering der afleveres via gulvet på vej til medspiller

Stærk hånd

Den hånd man er bedst med

Svag hånd

Den hånd man er dårligst med

Time out

Pause i spillet på 1 minut, hvor trænere og spillere mødes i bænkområdet og reorganiserer sig taktisk

Tip in

Bolden sendes i kurven ved en kort berøring mens angriber hænger i luften

Transition-faser

Fastbreak-faser

Trap

Forsvar hvor to spillere sammen dækker og presser angriber med bold

Triple threat

Angribers idealposition med bolden som giver mulighed for at skyde, dribble og aflevere

Turnover

Mistet bold

Udblokning

Afskærmning af angriber, før forsvarer kan hente den frie bold i luften

Up and Under

Bevægelse for angriber med bold i feltet, hvor forsvarer hopper på skudfinte og angriber i stedet pivoterer og træder til kurven og afslutter

V-cut

Bevægelse, løb i V-form, for at blive fri

Wing

Spillertype som dækker over forskellige specialiseringer. Men typisk kan en wing være en god skytte, en god slasher eller en kombination.

Zoneopdækning

Opdækning af områder i modsætning til personligt forsvar

Zonepres

Opdækning af områder på hele banen

KILDELISTE**Kapitel 1**

- ATK 2.0 Team Danmark (2016), *Træning af børn og unge* (side 20-32).
- Côte, J., J. Baker og B. Abernethy, *Practice and play in the development of sport expertise, in Handbook of sport psychology*, G. Tennenbaum and R.C. Eklund, Editors. 2007, John Wiley & Sons: New York (side 184-202).
- CUR, *Teenagefrafaldet er aflyst, perspektiver på gode idrætsmiljøer for piger*, november 2018.
- <http://www.TeamDanmark.dk/>
- Talentudvikling i sport, *Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter* (side 20-35). Aalborg Universitetsforlag.
- <http://www.basket.dk/DBBF-s-strategi>
- <http://www.basket.dk/Uddannelse>
- Undersøgelse af Albert Mehrabian, *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*.

Kapitel 2

- FIBA Coaches Manual (level 2) - <http://wabc.fiba.com/>
- Lloyd & Oliver, *Strength and Conditioning for Young Athletes*, 2014.
- Faigenbaum, The Journal of Strength and Conditioning Research Youth Resistance training: *Updated position statement paper from the national strength and conditioning association*, august 2009.
- ATK 2.0 Team Danmark (2016), *Træning af børn og unge*.

Kapitel 3

- Nenad Trunic FECC forelæsning - *Long and Short Term Player's Development Plan*
- Creighton University. "Basketball: The physics of the 3-point shot." ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140321164654.htm
- Journal of Sports Sciences, September 2008; 26(11): 1147-1155, *Optimal release conditions for the free throw in men's basketball*, Chau M. Tran & Larry M. Silverberg, Mechanical and Aerospace Engineering, North Carolina State University, Raleigh, North Carolina, USA.
- <http://www.basket.dk/Travelling>

Kapitel 4

- Nenad Trunic, FECC forelæsning, *Long and Short Term Player's Development Plan*. Bratislava 2017.
- Janez Drvaric (Slovenien) er blandt FIBAs foretrukne instruktører vedr. ungdomsbasket og underviser på FECC træneruddannelsen. Han er en af hovedmændene bag den enormt succesfulde slovenske talentudvikling.
- <http://youtu.be/pkycZKZvKoc> Chus Mateo (Spanien) er mangeårig ass. coach for Real Madrid og han afholdt denne clinic under Copenhagen Invitational 2014.
- <http://www.basket.dk/Usportslig-Fejl>

Kapitel 5

- Dansk Squash Forbund (2015). Aldersrelateret træning i squash – den vigtige brik (side 47- 52).
- Henriksen, K. & Hansen, J. (2016). *Præstér under pres – Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Rossing, N., Ryom, K., & Henriksen, K. (2015). *Talentudvikling i sport – Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter*. Aalborg Universitetsforlag.
- Team Danmark (2016). ATK 2.0 – Træning af børn og unge. (side 192-223).

Kapitel 6

- Dansk Squash Forbund (2015). *Aldersrelateret træning i squash – den vigtige brik*. (side 120-144).
- Henriksen, K. (2011). *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. Dansk Psykologisk Forlag. (side 165-191).
- Rossing, N., Ryom, K., & Henriksen, K. (2015). *Talentudvikling i sport – Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter*. Aalborg Universitetsforlag.
- Team Danmark (2016). *ATK 2.0 – Træning af børn og unge* (side 10-41).

Kapitel 7

- Mette Hansen, Eva Wulff Helge, Bente Kiens, Martin Kreutzer, Anne Marie Beck, Rikke Larsen, Birthe Stenbæk Hansen, Iben Kynde, *Sportsernæring*, Munksgaards Forlag, 2014 (kapitel 13).
- *Sports Nutrition for the Adolescent Athlete* (Sports Dietitians Australia Position Statement).
- *Nutrition for special populations: Children and young athletes* (Clinical Sports Nutrition).
- *Carbohydrates for training and competitions*. Journal of Sports Sciences. Burke et al., 2011).
- *Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview*. Heaton et al., 2017.
- WHO. *Micronutrient Deficiencies: Iron Deficiency Anaemia* (2012).
- *Amenorrhea in Female Athletes Is Associated with Endothelial Dysfunction and Unfavorable Lipid Profile* (Erikson et al., 2005).
- ACSM Position Stand, Female Athlete Triad, 2007.
- Consensus Statement: Immunonutrition and Exercise, 2017.
- Court and Indoor Team Sports (Practical Sports Nutrition).
- Team Danmark (2016). *ATK 2.0 – Træning af børn og unge*.

Kapitel 8

- DIF af Karsten Jensen, *Træningsplanlægning - præstationsoptimering med periodisering*.
- DBBF's retningslinjer for god talentudvikling, <https://www.basket.dk/information-og-vejledning>
- Jørn Wulff Helge, *Idrættens Træningslære*, Forlaget Munksgaard, januar 2019, 3. udgave.
- DIF af Lars Bojsen Michalsik, *Aerob præstationsevne*.
- DIF af Lars Bojsen Michalsik, *Anaerob præstationsevne*.
- Kursusmateriale af Andreas Bolding, *Målhierarki*.

Kapitel 9

- ATK 2.0 Team Danmark, *Atletkarrieren* (side 268) inspireret af Wylleman og Lavelle's Developmental Model on transitions Faced by Athletes.
- Team Danmark (2016). *ATK 2.0 – Træning af børn og unge*.
- www.sportparent.eu – informationsside for forældre til sportsudøvere på baggrund af videnskabelige artikler som bl.a. er forfattet af én Danmarks førende sportspsykologer Kristoffer Henriksen. Oversat til dansk ved Dansk idrætspsykologisk Forum på www.difo.nu
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014): *Athletes' career development and transitions*.
- Randers, M. B. et al. (2018): *Effects of 3 months of full-court and half-court street basketball training on health profile in untrained men*.
- Harwood, C.G. & Knight, C.J., (2014): *Parenting in youth sport: a position paper on parenting expertise*.
- Collins D., & Macnamara, A. (2012): *The rocky road to the top*.
- SMARTBasketball – Sjøv, motiverende-Aldersrelateret-Træning U8-14 af Danmarks Basketball Forbund og DGI.
- Danmarks Basketball Forbund 10 forældrebud af børne- og ungeudvalget.

- <https://www.basket.dk/Etisk-Kodeks#Element3903621>
- Dansk Håndbold Forbund – (2015) Efterskolefolder. <https://www.dhf.dk/forbund/regler-love/info-til-foreninger/efterskole/>

