
Håndboldteori

Trin 1 - Opvarmning

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

Historisk set er opvarmning en relativ ny opfindelse. Vi skulle således helt frem til 1948 før de første danske atleter ved OL varmede op før de skulle i konkurrence.

En god opvarmning til børn er sjov, varieret og gerne med bold. Alt for mange spillere tænker opvarmning som et onde der bare skal overstås - det bør dine spillere aldrig komme til!

2 Hvorfor varme op?

Opvarmning har forskellige formål. Hos ungdoms- og seniorspillere, som U16, U18 og senior, har opvarmningen primært et fysiologisk formål. Et af de væsentligste områder er at musklernes præstationsevne forbedres markant hos de ældre spillere i takt med at temperaturen inde i musklerne stiger. Som du måske kan huske fra fysiktimerne, sker reaktioner hurtigere desto varmere omgivelser de finder sted i. Da man gerne vil kunne give sine muskler lynhurtige signaler om retningsskift, finter, sprinter og hop osv. er det en enorm fordel at have opnået en højere muskeltemperatur.

Formålet med opvarmningen hos børn er lidt anderledes. Børns muskler har ikke på samme måde brug for opvarmning som de ældre spilleres. De er meget ofte aktive, mens de venter på at det bliver deres tur til at komme i hallen og træne.

Således er det altså ikke musklerne og dermed kroppen man varmer op når man varmer op med børn. Opvarmningen for børn har derimod andre formål:

Mental forberedelse:

Når træningen sættes i gang, er det sjældent at børnene er koncentrerede og klar til at lytte efter.

Opvarmningen kan derfor bruges til at lede børnene ind på det de nu skal foretage sig. Således opnår man som træner spillernes opmærksomhed hvilket kun vil gavne resten af træningen.

Opdragende betydning:

Det andet formål opvarmning af børnespillere har, er den opdragende effekt. De unge spillere bliver en dag både U16, U18 og seniorspillere. Til den tid vil opvarmningen være et afgørende fysiologisk element, som beskrevet tidligere, samtidig med at en god opvarmning vil mindske risikoen for at blive skadet. De gode træningsvaner skal læres fra spillerne er børn.

3 Opbygning af opvarmning

Der er meget ofte forskel på at varme op til kamp og til træning. Til træning foregår det ofte i hallen, og opvarmningen kan være en leg, et spil, en stafet, en dans, en konkurrence - kun fantasien sætter grænser. Du har sikkert selv prøvet en masse forskellige opvarmningsspil og lege som spiller selv. De kan næsten alle tilpasses til dem du træner. Du kan sagtens bruge musik til opvarmning, enten til at bevæge sig til eller som baggrundsmusik til et spil eller en leg.

Man kan med fordel tænke opvarmningen ind som en del af hele træningen. Dvs. hvis man vil træne hopskud i den resterende del af træningen, kunne man varme op med et spil partibold, hvor man kun må aflevere lave hopskudsafleveringer. Uanset om det er opvarmning af børn eller ældre spillere, så kan det med stor fordel gøres sjovt hvis man varierer opvarmningen fra træning til træning. Dog skal man huske at en opvarmning, der en gang har været både sjov og hvor alle har været i gang, naturligvis kan anvendes igen.

Hvad enten det er opvarmning til træning eller kamp bør man inddrage øvelser spillerne kender. Det er således ikke her man skal lære de nye finter og skudformer, enkelte udfordrende øvelser af motorisk eller teknisk karakter kan dog med fordel inddrages. Til gengæld er det en god ide at inddrage tidligere indlærte bevægelser, som finter, skud, forsvarsbevægelser osv.

Til kamp er pladsen til opvarmning ofte begrænset, hvilket er grunden til at vi ofte undlader at varme op med spil og lege til kampe. Opvarmningen af børn bliver ofte mere systematiseret og ligner ofte de ældre spilleres. Nedenstående elementer kan bruges som hjælp til en god opvarmning (opskrevet i tilfældig rækkefølge):

- Løb
- Skuldre (kast eller sving)
- Styrke
- Hop/finter
- Udstrækning
- Sprint

Ved at inddrage disse elementer sikrer man at de store muskelgrupper samt kredsløbet er varmet op klar til kamp. Øvelserne kan både være af meget generel karakter dvs. løb, sving, kast og hop, mens også af mere håndboldspecifik karakter såsom finter, tacklinger, skud, forsvarsbevægelser. Mange vælger at bruge musik til opvarmningen. Gør man dette bør man vælge noget musik, der passer til det bevægelser man laver.

Uanset om man varmer op til kamp, træning og hvor gamle spillerne er, er det en god idé at tænke øge intensiteten gradvist. Således at man starter med de lav intense øvelser først og slutter af med de høj intense fx sprinter, og skud.

4 Øvelsesforslag

4.1 En bold til hver spiller:

- Driblinger med skiftevis højre og venstre
- Drible i gadedrengeløb
- Dreje rundt om sig selv mens man dribler
- Løb baglæns og drible
- Kaste bolden op i luften og klappe så mange gange som muligt, inden bolden gribes
- Kaste bolden op i luften, rør jorden med maven, hænderne, kinden, inden bolden gribes.
- Kaste bolden op i luften, sættes sig på gulvet, inden bolden gribes
- Kaste bolden op i luften, gribe med hænderne omme ved ryggen
- Kaste bolden op i luften, gribe den mellem benene med én/to hænder

4.2 Partibold

To hold på en begrænset bane. Scoring ved at aflevere 10 gange i træk indenfor samme hold.

- Kun studsafleveringer
- Kun hopskudsafleveringer
- Driblinger?
- Scoringer på baglinjerne, ved at vælte kegler, osv.

Der findes uendelige muligheder for variationer af dette spil.

4.3 Stafet

4-5 på hvert hold er ofte passende. Løb over til den ene side og retur.

- Ændre løbformerne
- Inddrag bolde
- Driblinger?

5 Yderligere information

DHF's børnetræneruddannelse hæfte 6, Opvarmning og træningsøvelser

DHF's træneruddannelse hæfte 3, Opvarmning og skadesforebyggende træning.

Håndboldteori

Trin 1 - De 4 kvarter

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Redigeret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Opbygning af en træningstime

Når du planlægger din træning er det af stor betydning, hvordan du opdeler din træning. Det lyder måske indlysende for dig, men at slutte træningen af med at træne en helt ny finte, er ikke så hensigtsmæssigt. Børnenes koncentration falder i løbet af en træningslektion, dette skal du tage højde for og overveje, når en træningslektion bliver planlagt. På trin 1 fokuserer vi primært på 1. Kvarter og 2. kvarter, mens indholdet i de øvrige kvarter følger på de efterfølgende trin.

2 De fire kvarterer

Det er klart at din træningstime ikke nødvendigvis varer 60 min. og derfor ikke kan opdeles i 4 x 15 min, som dette afsnit ellers ligger op til. Børnenes koncentration kan variere meget fra træning til træning. Nogle gange er børnene koncentrerede og fokuserede fra start til slut, mens man andre gange kan opleve at de er meget ukoncentrerede allerede når de kommer til træning. Det er nærmest umuligt på forhånd at udpege hvornår de er det ene eller det andet. En velplanlagt træning og nogle gode overvejelser om hvordan du vil formidle træningens indhold hjælper altid. Ligeledes kan den dygtige træner være fleksibel i forhold til at tilpasse træningens indhold til børnenes koncentrationsniveau.



Figur 1: De 4 kvarterer

Enhver træning starter med en opvarmning. For børn drejer opvarmning sig primært om at spore dem ind på at det nu er en håndboldlektion vi er i færd med at påbegynde. Husk i øvrigt at en opvarmning sagtens kan finde sted udenfor hallen, det kunne være udendørs i sommerperioden, i gangen eller andre områder hvor det er muligt i jeres hal.

Mere om opvarmning kan læses senere i trin 1 materialet. Efter opvarmningen er børnene indstillet på at de er i færd med at træne håndbold. Deres koncentration er som regel størst her og derfor er denne periode rigtig god til at præsentere spillerne for, og træne nye færdigheder. De nye færdigheder kunne både være helt nye finter eller skudformer, men også nye detaljer indenfor allerede kendte finter og skudformer.

Herefter kommer det 3. kvarter, som kendetegnes ved at børnene er ved at blive ukoncentrerede. Børn bliver ofte ukoncentrerede, hvis de keder sig eller synes øvelserne er for nemme eller svære. Ofte kan den dygtige træner holde børnenes koncentration længere ved at varierer øvelserne og tilpasse dem til spillernes niveau. Hvis spillerne bliver udfordret og motiveret, holder de deres fokus på øvelserne og træningen gennem længere tid. I takt med at færdighederne trænes og forbedres, kan man som træner øge sværhedsgraden af øvelserne således at spillerne hele tiden er udfordret.

Det sidste kvarter af træningen bør i en god børnetræning indeholde spil til 2 mål. Spillerne er meget ofte motiveret for at få lov til at spille kamp. I kampen er det muligt at indlægge forskellige regler, som gør at spillerne kan få trænet de i træningen indøvede færdigheder.

Børns koncentration kan være ekstremt forskellig, både fra træning til træning og fra hold til hold. Du som træner, er med til at påvirke hvordan i træner ved fx at sætte grænser for hvor meget der må pjattes. Meget mere om dette under pædagogik og formidling. Denne model over de fire kvarterer er et redskab som er meget anvendeligt, og bør benyttes når man planlægger træningen.

3 Yderligere information

DHF's børnetræneruddannelse hæfte 6, Opvarmning og træningsøvelser

DHF's træneruddannelse hæfte 3, Opvarmning og skadesforebyggende træning.

Håndboldteori

Trin 1 - Småspil

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund

1 Småspil

Uanset om man er nystartet træner eller om man har mange års erfaring som træner på højt niveau er et af de vigtigste redskaber spilhjulet. Spilhjulet er dit redskab til løbende at kunne tilpasse lege, øvelser og ikke mindst småspil så spillerne får størst mulig udbytte af dem. På Trin 1 er småspil et af de centrale områder, da det er en god mulighed for at afprøve jeres formidlingsmæssige erfaringer i praksis. Derudover vil undervisningen i småspil, være et af de første håndboldmæssige elementer i jeres uddannelse under KFUM Idrætsforbund. En uddannelse der tager udgangspunkt i trænerens evne til at konstruere, tilpasse og justere øvelser. Småspil kan være mange ting og småspillene kan have mange udformninger, der kommer vi ind på i det følgende afsnit.

2 Hvad kan vi bruge spilhjulet til?

Det korte svar er at vi aldrig kan træne uden at benytte spilhjulet. Uanset om vi er ved at varme op med partibold, afleveringer, fangelege eller træner skud, finter eller tacklinger skal vi hele tiden bruge spilhjulet til at tilpasse øvelserne.

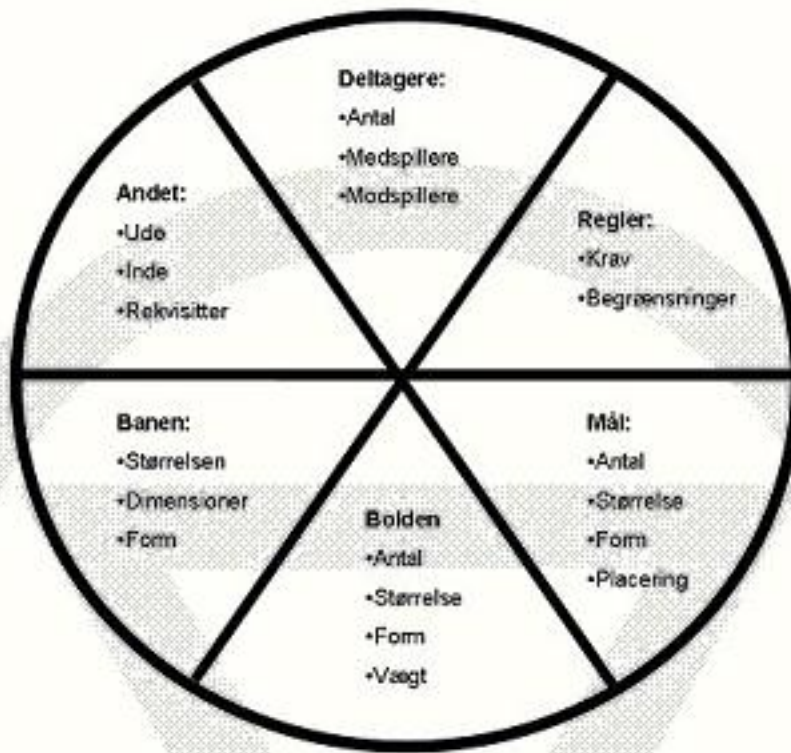
Et eksempel på et småspil kunne være: 2 mod 2, spiller på en badmintonbane. Scoring ved at lægge bolden på baglinjen, ingen driblinger.

Det småspil benyttes af rigtig mange trænere, og måske du selv har prøvet det?

Ved at inddrage småspil i din træning kan spillerne øve sig i mange tekniske detaljer. Det kunne være at du vil fokusere på at spillerne aflevere med høj armføring, at de skal benytte hopskudsafleveringer eller studsafleveringer. Ligesom man kunne træne spillernes balance og lave regler, der gør at spillerne skal gribe bolden mens de står på et ben eller befinder sig i luften. Tænk engang på alle de muligheder, det giver at ændre banens størrelse, bolden, antal spillere, scoringsområder osv.

På trin 1 beskæftiger vi os primært med småspil og her er spilhjulet meget anvendeligt og et redskab du skal kende til. Som det ses herunder består spilhjulet af 6 dele: deltagere, regler, mål, bolden, banen og andet. Det er de 6 overordnede kategorier som alle småspil indeholder.

I en træningssituation hvor vi som trænere har sat et småspil i gang bør man som træner løbende overveje om spillet er tilpasset deltagerne. I det følgende vil de mest oplagte overvejelser til hver af de 6 kategorier fra spilhjulet blive gennemgået.



Figur 1: Spilhjulet

- Deltagere:**
- Antallet af deltagere er første overvejelse.
 - Skal deltagerne spille med hinanden? (Eks: antal afleveringer uden at tabe bolden)
 - Skal deltagerne spille mod hinanden? (Eks: to hold, scoring på modstanderholdets baglinje)
 - Hvor mange hold skal der deles?
 - Hvordan er spillernes niveau?
- Regler:**
- Reglerne kan opstilles som begrænsninger (du må ikke...) eller som (du skal...)
 - Overvej hvad spillerne må og skal, dette overvejes i forhold til småspilletts formål og deltagerens niveau.
 - Eksempel i småspil: Må spillerne dribble? Hvilken afleveringsform skal de benytte?
 - Mål eller scoringsområder kan have mange udformninger:

Mål:

- Eksempelvis: scoring ved at lægge bolden på modstanderens baglinje, i et hjørne, ramme en kegle, en bold, en spiller der er placeret et givet sted.
- Overvejelser om hvor mange mål der skal være og hvor de skal være placeret.

- Bolden:**
- Hvilken størrelse/form/vægt skal bolden have?
 - Hvor mange bolde skal vi spille med?

- Banen:**
- Banen størrelse afhænger først og fremmest af deltager antallet.
 - Brug de streger der oftest er i hallen til at afgrænse banen.

- Andet:**
- Hvilke omgivelser har vi?
 - Kunne vi lave småspil udendørs inden vores træningstime starter?
 - Eller måske i en forhal/opvarmningshal eller andre steder?
 - Overvejelser om hvilke rekvisitter/materialer vi har til rådighed er også værd at gøre sig.

Det er som nævnt vigtigt løbende at overveje nogle af disse faktorer. Du vil opleve at mange af dem hænger uløseligt sammen, eksempelvis: antallet af deltagere og banens størrelse samt antal bolde og antallet af spillere. Derudover kan du også bruge spilhjulet til at ændre nogle af de småspil som spillerne kender, eksempel:

Spil partibold to mod to på badmintonbane med en anden type bold (amerikansk fodbold/tennisbold osv.).

Det er afslutningsvis vigtig at understrege, at det er overvejelserne, der er væsentlige og ikke ændringerne. Således bør du kun foretage ændringer for at forbedre spillet, ved at foretage disse forbedringer sikrer du dermed deltagernes udbytte. Dermed kommer du som træner ind i nogle rigtig gode overvejelser, hvor du skal vælge mellem alle dine gode idéer og finde frem til netop det småspil, som du mener passer til lige netop dine spillere.

3 Eksempler på småspil

3.1 Partibold

Beskrivelse:

Holdet deles i 2 på en badmintonbane eller 1/2 håndboldbane. Holdet, som er i boldbesiddelse, spiller hinanden mens modstanderholdet skal forsøge at erobre bolden.

- Man kan spille til 10 afleveringer i træk.
- Man kan tælle vha. fx 2- eller 3-tabellen.

- Man kan score ved at lægge bolden på modstanderens baglinje

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse.

3.2 Beskyt din medspiller

Beskrivelse:

Fangeren skal forsøge at berøre en spiller, som ikke er i boldbesiddelse. De spillere, som er i boldbesiddelse, skal aflevere til den spiller, som er i risiko for at blive fanget. Der kan spilles med 1 eller flere bolde. Spilles med flere bolde, skal spillerne passe på ikke at aflevere mere en 1 bold til den spiller, som er ved at blive fanget. Fangeren må ikke forblive stående foran en boldbesidder og afvente at denne kaster bolden videre.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse.

3.3 Studs mellem kegler

Beskrivelse:

Der spilles på fx en badmintonbane, hvor der er stillet et antal porte med kegler op. Der scores, hvis en spiller studser bolden mellem keglene til en medspiller. Hvis en modspiller berører bolden inden opspringet, er der ikke scoret, selv om man stadig er i boldbesiddelse. Der spilles indtil et hold har scoret fx 10 gange.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse

3.4 Ram kegler

Beskrivelse:

Der spilles på fx en badmintonbane, hvor der er stillet et antal kegler op. Der scores, hvis man kan ramme en kegle, modstanderne rejser keglene op igen. Der spilles fx indtil et hold har scoret 10 gange.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste (præcision), gribe, bevægelse og spilforståelse

3.5 Fangeleg

Beskrivelse:

Spillerne deles i to lige hold. Det gælder om at spille bolden rundt mellem sig. Modstanderne skal forsøge at røre boldholderen, inden denne får afleveret bolden. Opfanges bolden af modstanderne eller berøres boldholderen, mens denne stadig er i besiddelse af bolden, har modstanderne scoret og modtager bolden.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse

3.6 Trøjebold

Beskrivelse:

Der kan anvendes en badmintonbane eller tennisbane. Spillerne deles i to hold. I hjørnerne lægges der trøjer. Det gælder for holdene om at spille sammen og få anbragt bolden på en af trøjerne i modstanderens banehalvdel. Det er ikke tilladt at mandsopdække trøjerne.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse

3.7 Pladebold

Beskrivelse:

Spillerne deles i to hold og der scores ved at bolden kastes op mod en basketballplade, og en medspiller griber bolden, når den kommer retur. Griber en modstander bolden eller taber man den, gives der ikke point. Modstanderne skal forsøge at erobre bolden eller forhindre scoring.

Formål: Overblik og løb uden bold.

Træning: Kaste, gribe, bevægelse og spilforståelse

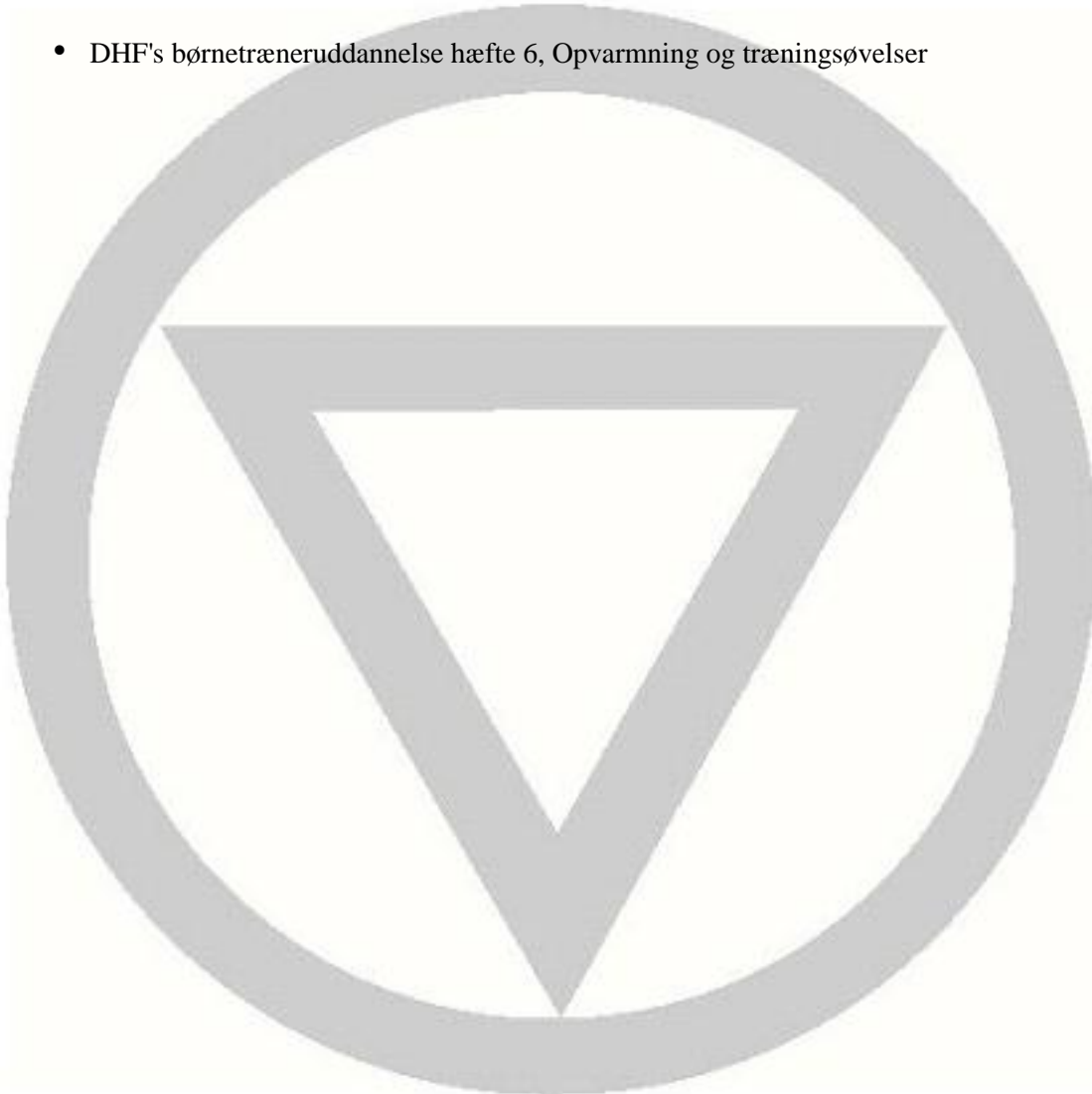
3.8 Kryds og bolle

Beskrivelse:

Spillerne deles i to hold. 9 kegler placeres et stykke fra spillerne, hvert hold får tre overtrækstrøjer. Spillerne løber en af gangen hen til keglerne og placere trøjerne på keglerne. Når trøjen er anbragt løber spilleren tilbage til sit hold og en ny spiller sendes af sted. Det hold, der først får 3 på stribe - enten lodret, vandret eller diagonalt - har vundet. Er der ikke fundet en vinder, når alle overtrækstrøjer er anbragt, skal der byttes rundt på de lagte trøjer, til det ene hold har 3 på stribe.

4 Yderligere information

- Boldbasis - En praktisk håndbog af Stig Eiberg og Peder Siggaard
- DHF's børnetræneruddannelse hæfte 6, Opvarmning og træningsøvelser



Håndboldpraksis

Trin 1 - 3-skridtsfinten

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund

1 Introduktion

3-skridtsfinten er en af det mest grundlæggende bevægelser der findes i håndbold. Alle håndboldspillere bør have kendskab til finten.

2 Beskrivelse af finten

Beskrivelsen er lavet for højre håndspillere, husk at sætte dig ind i hvordan finten er for venstrehådede, du skal gerne selv kunne den til begge sider.

Angrebsspilleren er på vej mod en forsvarsspiller. Afleveringen modtages relativ tæt på forsvarsspilleren. Idet bolden modtages, tages det første skridt på venstre fod. Det første skridt tages til venstre for løbe retningen, og formålet er at trække forsvarsspilleren med den vej. Andet skridt tages mod højre, gerne skråt baglæns. Her er det det væsentligt at skifte tempo så forsvarsspilleren bliver "sat af". Tredje skridt tages lige frem, i samme retning som løberetningen før det første skridt, hvilket ofte er det samme som lige mod mål.

3 Anvendelse af finten

Finten anvendes ofte til at starte presspil, meget ofte fra fløjene, eller til at komme igennem til skud hvis man som angrebsspiller er kommet alene med sin direkte forsvarsspiller på et stort område. Endelig ses finten også ofte udført af bagspillere som ved en 3-skridtfinte kommer fri til skud, ved først at lægge pres direkte på deres forsvarsspiller og derefter på en forsvarsspiller ved siden af, herved tvinges forsvaret til at bytte og dette kan undertiden udnyttes til at komme til skud. Finten ses ofte udført begge veje, sådan at forstå at højre-håndspillere kommer til at sætte af på højre ben.

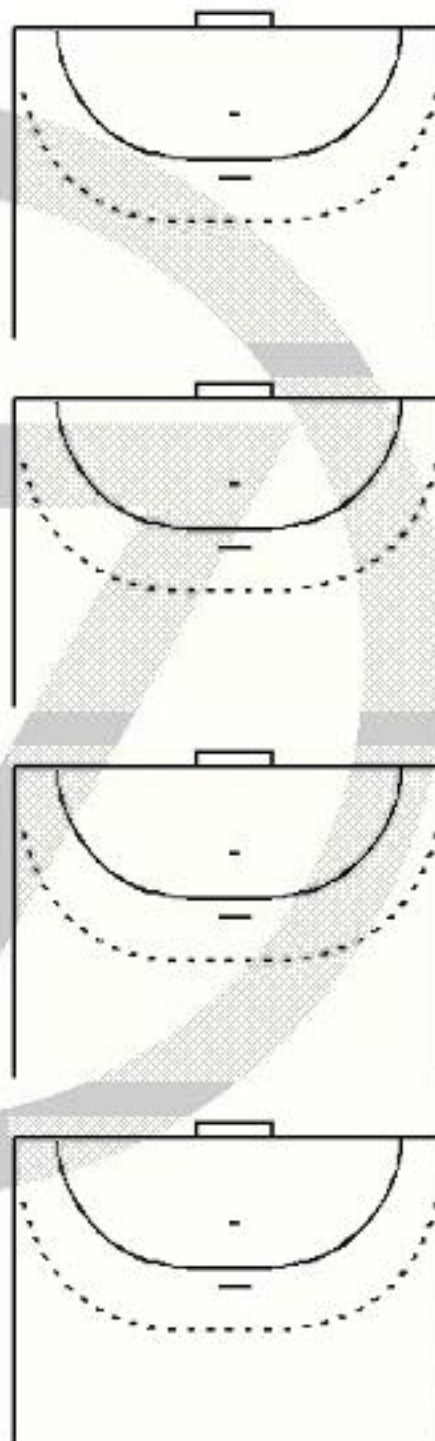
4 Forudsætninger for finten

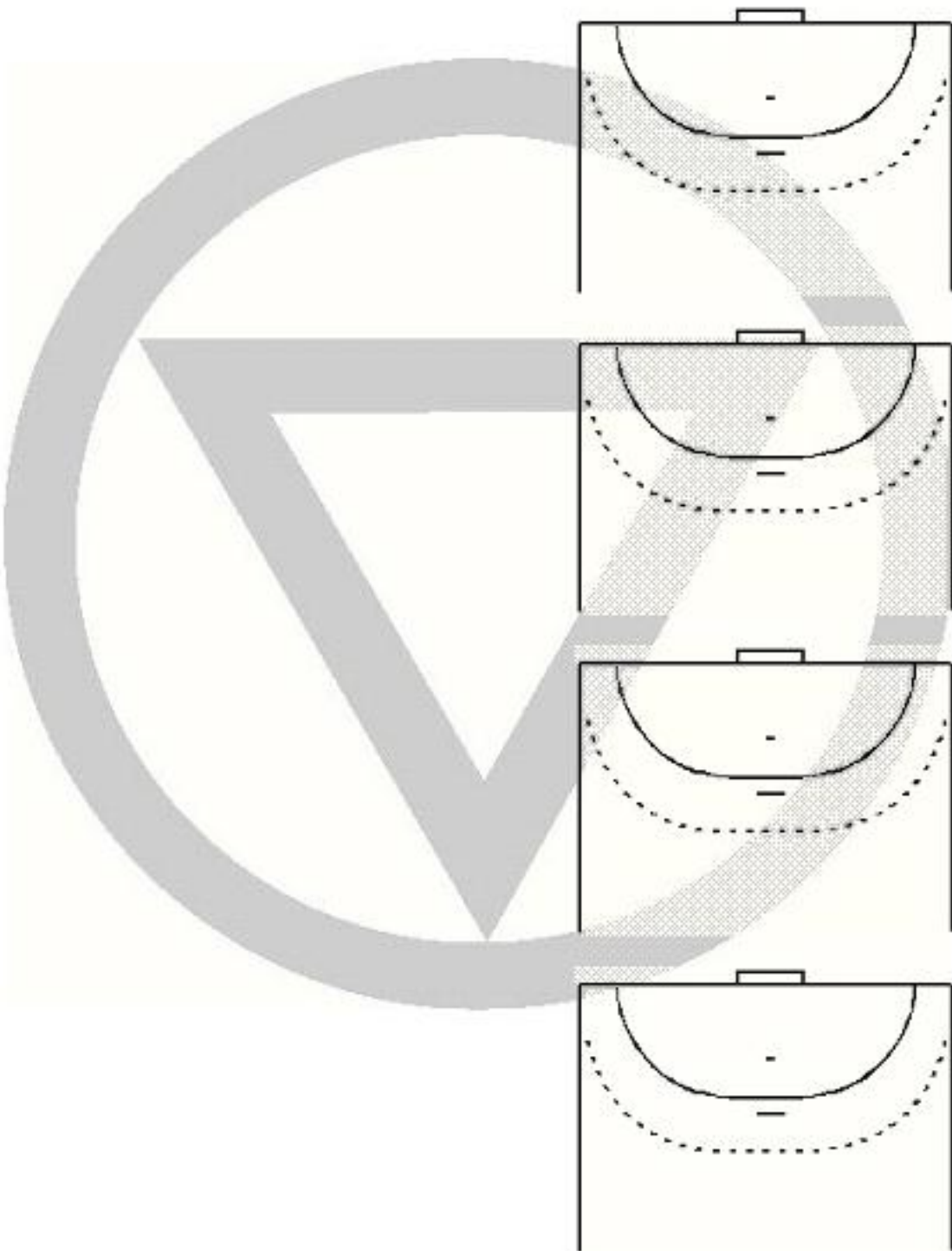
Spillernes forudsætninger for at få succes med finten er en veludviklet koordinationsevne og balance. Spillerne skal føre vægten fra det ene ben til andet relativt hurtigt og skal kunne holde balancen på et ben, til at hjælpe med at holde balancen arbejder man i håndbold meget med at holde tyngdepunktet lavt.

Det er vigtigt at man forsøger at holde knæene over foden, og hoften og knæ. Hvis man ikke gør dette kan man indarbejde en teknik, der øger skadesrisikoen betragtelig.

Derudover er temposkiftet væsentligt, koordinationsevnen og balancen og vigtig i forhold til at kunne eksplodere og skifte tempo.

5 Egne noter til den praktiske undervisning





Håndboldpraksis

Trin 1 - Målvogter udfald

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

En af de første teknikker målvogtere bør lære er at bevæge sig efter boldene med størst mulighed for at redde dem.

2 Beskrivelse af udfald ved skud nede

Målvogteren bør altid have en position som gør at der er lige langt til begge stolper uanset hvorfra skuddet kommer. Denne basisposition er desuden kendetegnet ved at have vægten på den forreste del af fødderne og armene hævet over hovedet. Idet målvogteren registrerer at bolden er på vej mod et målhjørne i bunden af målet skal han bevæge sig efter den ved at tage et skridt til siden med den nærmeste fod. I det skridtet tages til siden vendes foden således at bolden kan pareres med indersiden af foden. Hvis målvogteren ikke er høj nok til at nå målhjørnet med et enkelt skridt til siden, kan man med fordel tage et sidestep, hvor kontakten med gulvet fastholdes. Mens skridtet til siden tages føres nærmeste arm ligeledes ned og dække området over foden. Det er vigtigt at opnå kontakt med gulvet før bolden pareres med foden, da man ellers risikere at sparke efter bolden, med deraf følgende mulighed for at sparke ved siden af. Bolden skal så vidt muligt pareres til målkast.

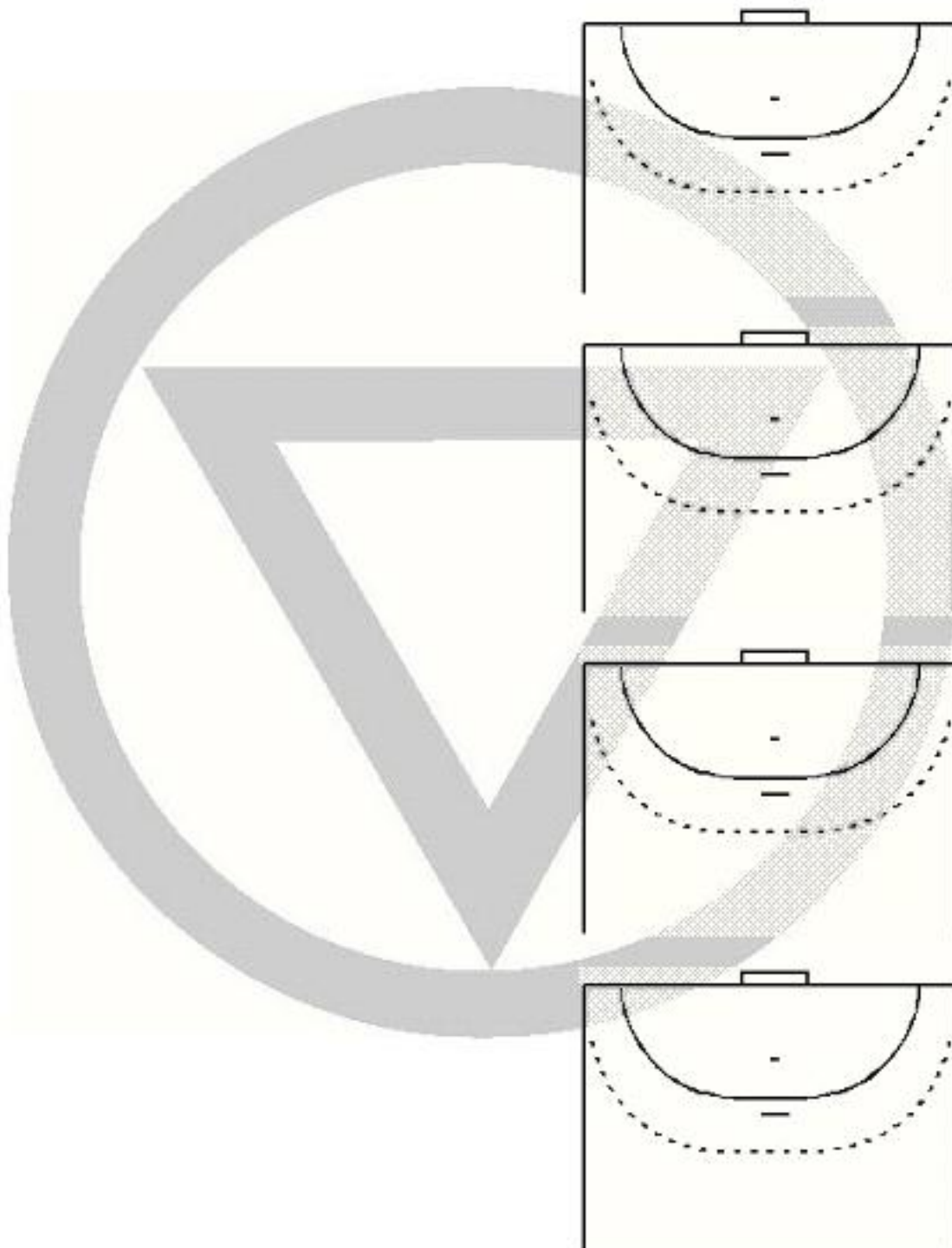
3 Beskrivelse af udfald ved skud oppe

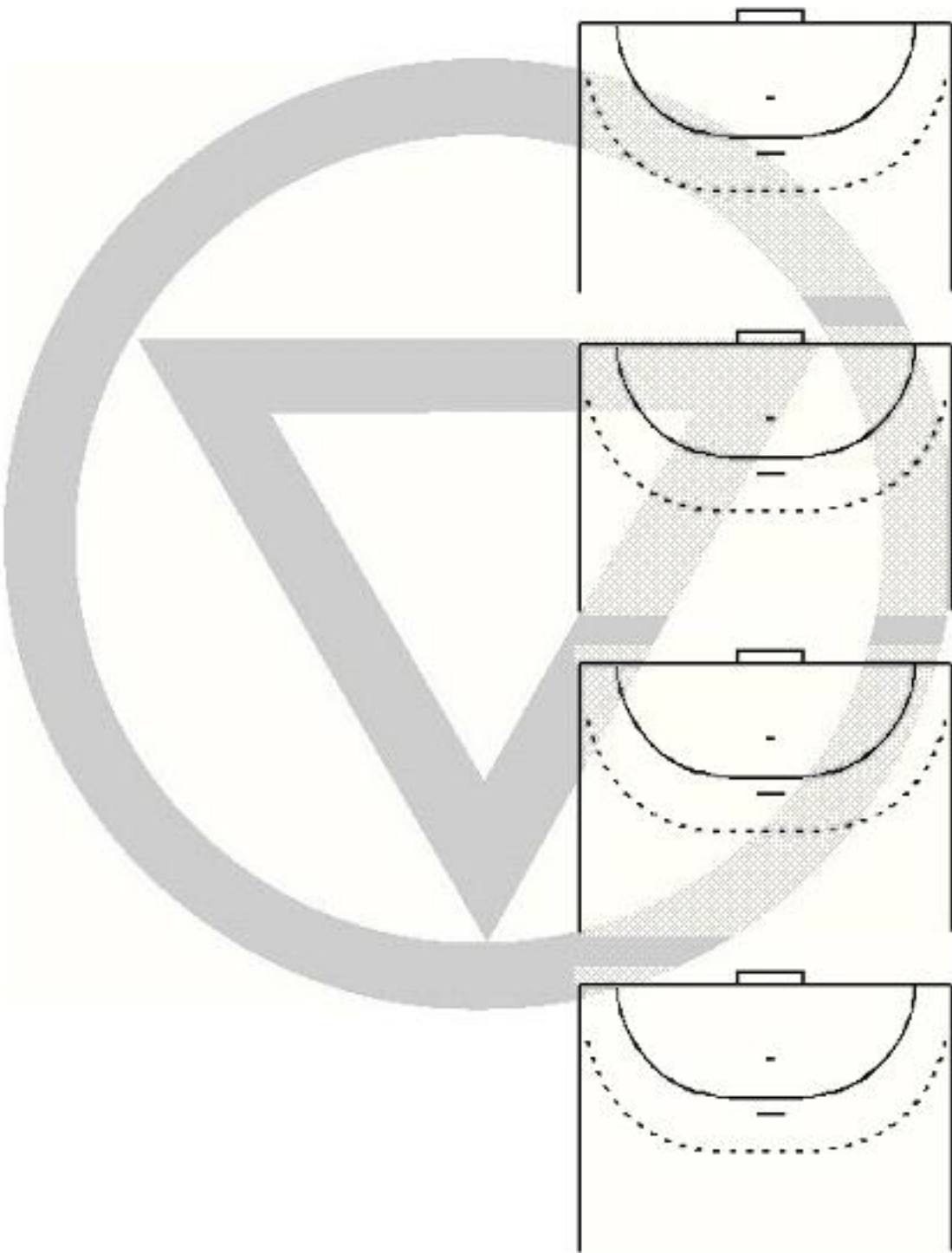
Målvogteren starter igen i basisposition. I det målvogteren registrerer at bolden er på vej mod målhjørnet tages et skridt til siden og armen føres op mod bolden. Hvis målvogteren ikke er høj nok til at kunne tage et skridt ud og nå op i målhjørnet kan han sætte af. Tag evt. en snak med jeres instruktør om hvilket ben målvogteren bør sætte af på.

4 Forudsætninger for udfald

Disse basisudfald kan med fordel trænes med målvogtere der er nybegyndere. Forudsætningerne er at have hurtige reaktioner samt være smidig for at nå ud i yderstillingerne. Målvogtere skal så vidt muligt arbejde med deres frygt for at blive ramt så det gør ondt, som hos nogle er større end hos andre. Denne frygt kan være en hindring hos målvogtere blandt de yngste årgange for at bruge den rigtige teknik til komme ud i hjørnerne.

5 Egne noter til den praktiske undervisning





Håndboldpraksis

Trin 1 - Standskud

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Mads Bendiksen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

Standskuddet er det helt grundlæggende skud og afleveringsform i håndbold.

2 Beskrivelse af standskud

Beskrivelsen er lavet for højre håndspillere, husk at sætte dig ind i hvordan skuddet udføres for venstrehåandede, du skal gerne selv kunne vise skuddet med begge hænder.

Bolden modtages og det er væsentligt at det første skridt der tages herefter er på venstre ben. Der tages 3 skridt, hvilket gør at vi ender med at stå med det venstre ben længst fremme. Sidste skridt kan med fordel være en anelse længere end de foregående. Inden skuddet udføres løftes skudarmen til en position hvor vinkelen mellem overkrop og overarm, samt overarm og under er mindst 90 grader.

Skuddet udføres ved at overkroppen roteres mod uret og armen samtidig strækkes igennem, inden bolden til slut slippes.

3 Anvendelse af standskuddet

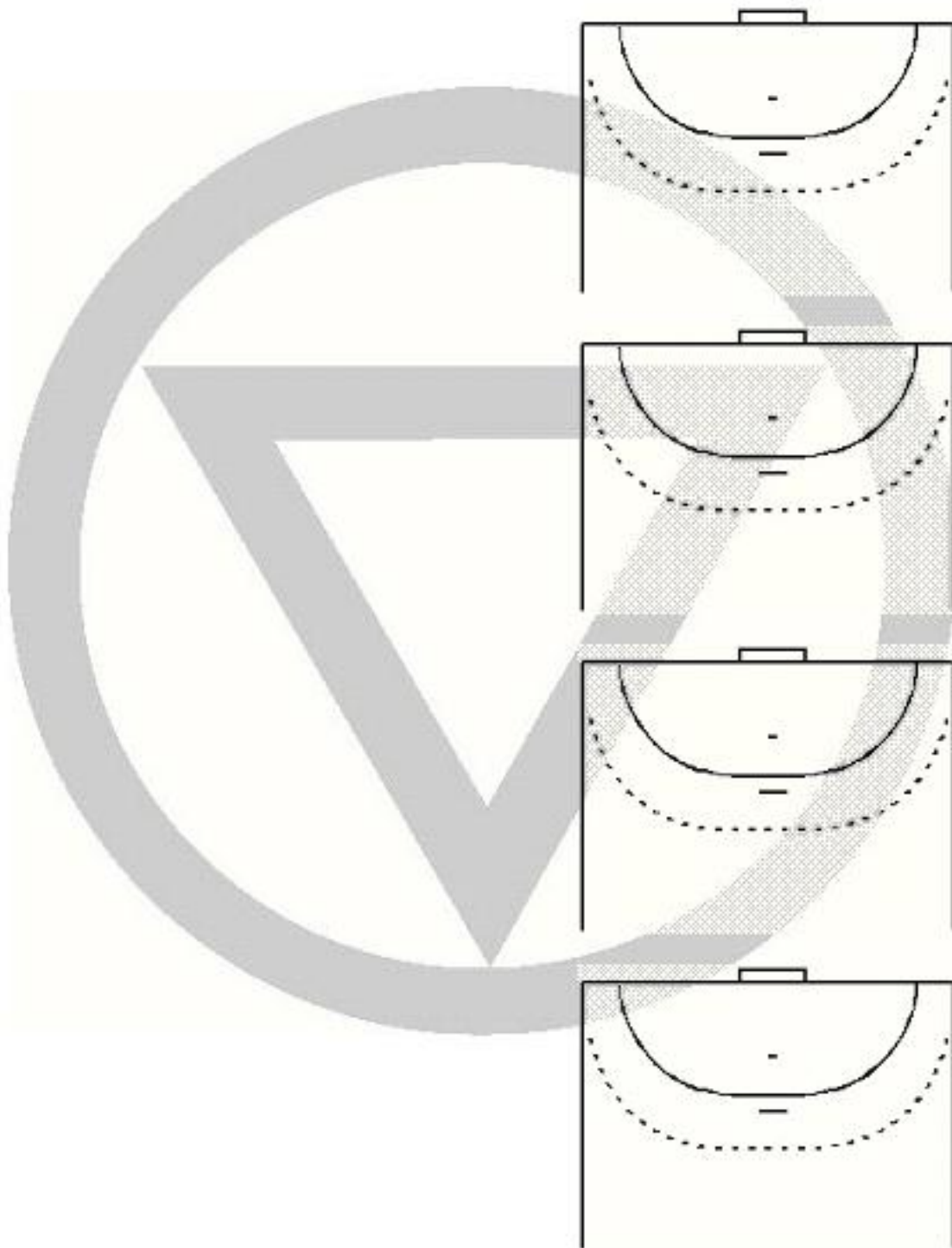
Standskuddet er det mange kender som et almindeligt skud, samme teknik benyttes ved afleveringer. Standskuddet er det skud man udfører ved straffekast, i det etablerede angrebsspil er standskuddet en overraskende skudform. Ofte benyttes skuddet hvis forsvarets parader er sænket og der er plads til at skyde henover dem.

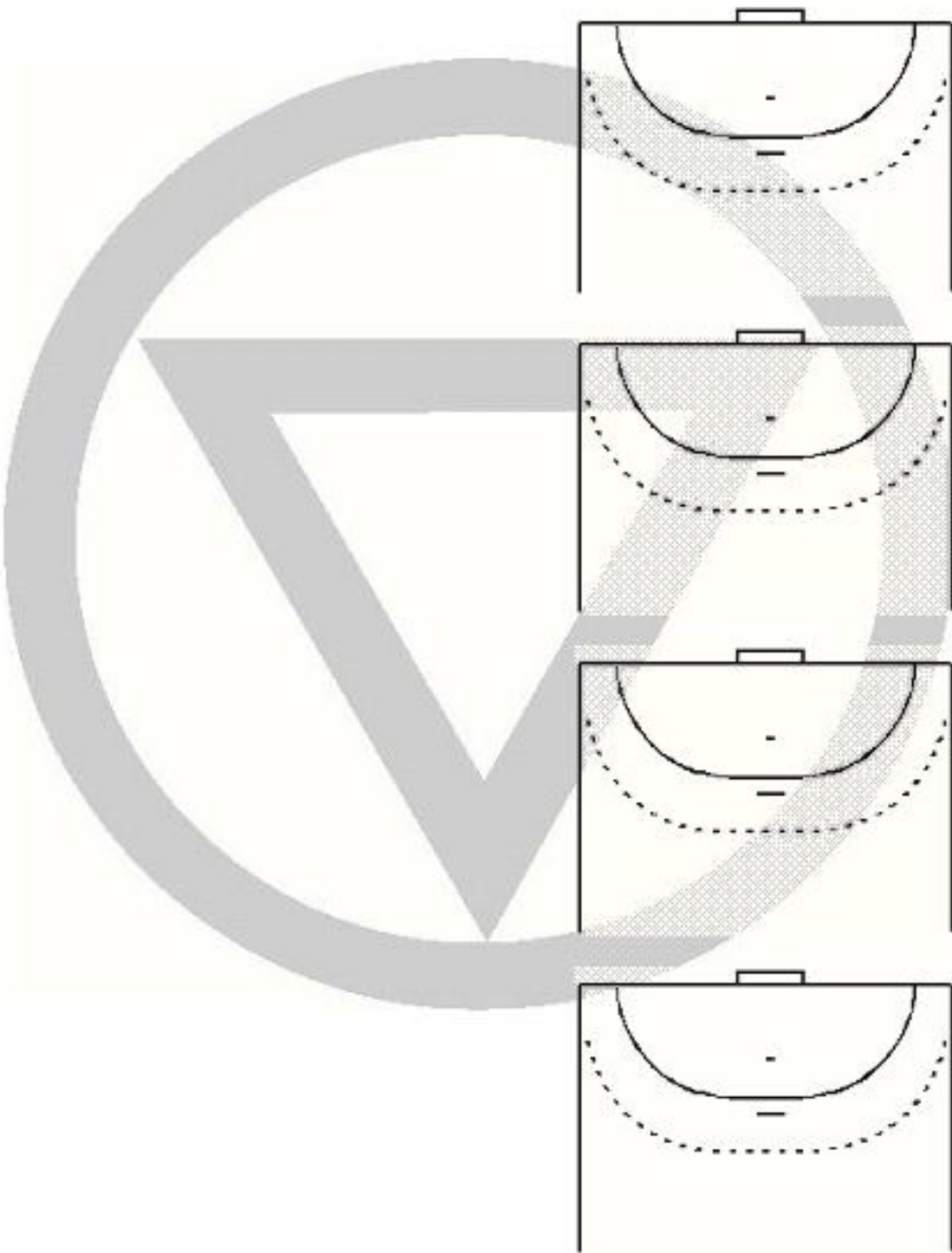
Som afleveringsform ses standskuddet utallige gange i kampe på alle niveauer, ligesom spillere på alle niveauer bør træne i at forbedre teknikken i standskuddet.

4 Forudsætninger for standskuddet

For nybegyndere er det væsentligt at have en god balance når man skal benytte et standskud. Det starter med at få det rigtige ben forrest. Herefter er det væsentligt at få strakt skudarmen og holde vinklerne på mindst 90 grader. Senere kan man arbejde med at inddrage overkroppen mere i skuddet således at den rotation mod uret (som beskrevet ovenfor) forstærkes. Ligesom man kan lave en rotation med uret for at skabe forspænding i overkroppen.

5 Egne noter til den praktiske undervisning





Fysisk træning

Trin 1 - Koordinativ træning

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Kell B. Larsen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Kommentarer og rettelser modtages gerne på kell@prod.dk.

Tak til alle de der har bidraget til udarbejdelsen af dette materiale.

Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

Fysisk træning dækker over mange forskellige slags træning - i håndbold er de fleste af disse blevet opprioriteret i løbet af de sidste år. Med dette undervisningsmateriale i fysisk træning til KFUMs Idrætsforbunds Trin 1 til Trin 4 kurser forsøger vi, at komme omkring de fleste og vigtigste træningsformer på en let overskuelig og anvendelig måde. De emner der bliver behandlet er...

Koordinativ træning (T1)

Koordinativ træning bliver også tit kaldt for motorisk træning.

Med koordinativ træning forsøger man at forbedre spillernes evne til at lære nye tekniske færdigheder.

Styrketræning (T2 + T4)

Styrketræning handler om at gøre musklerne større og kontrollen af dem bedre. Dermed kan man klare sig bedre i mand-til-mand finterne, holde stærkere modspillere i forsvaret og lignende. Af praktiske årsager opdeles styrketræning oftest i træning med remedier (fx elastikker, vægte eller maskiner) og i træning med egen kropsvægt.

Aerob træning (T3)

Aerob træning bliver i daglig tale ofte omtalt som konditionstræning. Målet med denne træning er, at øge spillernes iltoptagelse, hvorved de kan spille i længere tid før de bliver trætte.

Det trænes ofte ved løb over længere distancer.

Anaerob træning (T3)

Anaerob træning trænes ligesom aerob træning oftest som løb. Forskellen er, at målet med anaerob træning er at øge løbehastigheden eller sørge for at man kan spurte flere gange i træk med så lille fald i løbehastigheden som muligt. Det trænes ofte med løb over korte intervaller og distancer.

Plyometrisk træning (T4)

Plyometrisk træning kaldes ofte for springtræning. Det er egentlig en særlig form for styrketræning, men behandles særskilt i dette materiale. Målet med plyometrisk træning er, at sørge for at musklerne kan udvikle kraft på meget kort tid - dermed kan man fx springe højere og kaste hårdere.

Bevægelighedstræning (Særligt modul)

Bevægelighedstræning er også kendt som smidighedstræning og har til formål at forøge spillernes bevægeudslag i leddene.

Balancetræning (Særligt modul)

Balancetræning er også kendt som skadesforebyggende træning, men dette er ikke særlig præcist da al fysisk træning bidrager til at nedsætte antallet af skader. Med balancetræning forsøger man at træne kroppen til bedre ledkontrol.

Dette materiale omhandler koordinativ træning, samt har en grundlæggende introduktion til kroppen i almindelighed.

2 Kroppen

Knogler

Grundlæggende for den menneskelige krop er skelettet. Det består af en masse knogler som danner en fast base som resten af kroppen kan sidde fast på.

Led

Alle knoglerne sidder sammen i led. Disse led består oftest af en ledkapsel der holder de to knogle ender sammen.

Muskler

Over de fleste led - fra en knogle til en anden - løber der muskler. Når disse muskler trækker sig sammen (arbejder) bevæger knoglerne sig tættere på hinanden og leddet bøjes eller strækkes.

Energi

For at musklerne kan arbejde kræves der energi. Denne kommer fra den mad og drikke man indtager og oplagres i kroppen primært som sukker eller fedt. Når der er brug for det mobiliseres energilagrene og man kan forbrænde de energirige stoffer og derved få energi til at bevæge sig.

Blod

Til at transportere energien og især ilt rundt i kroppen har man blodbanen. For at kunne leve skal der tilføjes ilt til hjernen og til de arbejdende muskler (musklerne kan dog klare sig et kort stykke tid med lidt ilt). Denne ilt transporteres rundt med blodet.

Lungerne

Til at transportere ilt ind i blodet og kuldioxid ud af blodet har man lungerne. Jo mere ilt man har brug for, jo oftere har man brug for at trække vejret (og på et tidspunkt bliver man forpustet).

Hjertet

Når først ilten er i blodet sørger hjertet for at blodet bliver transporteret rundt i hele kroppen. Hjertet fungerer som en stor pumpe der holder gang i kredsløbet. Når man har brug for meget ilt slår hjertet hurtigere og pulsen stiger.

3 Hvad er koordinativ træning

I løbet af en håndboldkamp laver en spiller mange bevægelser, der kræver koordination mellem arme og ben, mellem højre og venstre side af kroppen samt mellem syn, hørelse og balance.

Ingen spiller kan lave alle disse bevægelser optimalt den første gang de kommer til træning. For begynderen kan problemet være bare at få samspillet mellem arme og ben til at fungere. Fx er et hopskud en kompliceret sammensætning af forskellige bevægelser med hver sit ben og hver sin arm - koordineret i forhold til hinanden og en rotation i kropsstammende og håndledsafvikling.

Meget træning består af indøvelse af disse koordinative færdigheder, dette vil vi kalde specifik koordinativ træning. Derudover bør træningen også bestå af almen koordinativ træning. Ved denne træning bevæger man sig på mange måder som ikke lige nøjagtigt har noget bestemt med håndboldspillet af gøre, men som til gengæld øger spillernes kropsbevidsthed og evnen til at indlære nye færdigheder.

Specifik koordinativ træning

Træning af fx hopskud, 3-skridts finte og kaste teknik. Ofte kaldes dette også for teknisk træning.

Almen koordinativ træning

Træning af fx sprællemænd, jonglering, hoppeserier, m.m. Der vil være flere eksempler sidst i dette materiale.

4 Hvorfor koordinativ træning

4.1 Forbedret teknik

Koordinationen er i bund og grund begrænsende for hvor teknisk dygtig en idrætsudøver man kan blive. Hvis man kan lære (koordinere) alt første gang man ser det, så er man unægtelig bedre stillet, end hvis man skal bruge lang tid på at sætte forskellige programmer sammen (fx kaste med hånden og hoppe med benene ved hopskud).

Hvis man er god til at lave alle mulige forskellige koordinative udfordringer, så bliver man også bedre til at lære håndbold, fordi håndboldteknik består af en lang række af koordinative udfordringer. For den som ikke har prøvet det før, vil de fleste tekniske håndboldfærdigheder være en koordinativ udfordring.

4.2 Motorisk guldalder

Alderen 8-12 år kaldes ofte for Den Motoriske Guldalder. Dette skyldes at spillerne umiddelbart inden vækstspurt begynder i starten af puberteten, hvor man også ofte redefinerer sig selv socialt, er meget modtagelige for teknisk træning. Der er sandsynligvis ikke noget bedre tidspunkt i en håndboldspillers udvikling til at lære tekniske færdigheder. Det er derfor vigtigt at stimulere spillernes tekniske udvikling i denne periode. Da al udvikling peger mod at unge kommer tidligere og tidligere i puberteten er det vigtigt, at sætte fokus på deres tekniske indlæring inden det bliver svært at forbedre koordination, når børnene kommer i puberteten og pga. stor højdevækst har meget svært ved at koordinere deres lange lemmer.

De yngste børn i gruppen har nemmest ved at koordinere de store muskelgrupper (fx lår og mave/ryg), mens den finere styring ofte først kommer senere - fx finkontrol over hånden og fingre.

Især i træningen af U10 og U12 bør man lægge stor vægt på almen koordination og håndbold koordination, da børnene (i den motoriske guldalder) har let ved at lære dette. Modsat har de svært ved at lære meget abstrakte ting, som fx systemer og andet spil der kræver samarbejde mellem mange spillere samtidigt.

alder	socialt	fysisk
7-8 år	JEG	Grovmotorisk
9-11 år	VI	Finmotorisk + koordinativ
12- år	?	Meget vækst = lille kontrol

Tabel 1: Børns udvikling

5 Opbygning af træningen

Når man skal designe sin koordinative træning, så drejer det sig om at sætte nogle bevægelser sammen fra forskellige dele af kroppen. Fx ben og arme sammen. Sværhedsgraden kan øges ved at have forskellige bevægelser fra højre og venstre side af kroppen, ved at udføre bevægelserne asynkront og ved at involvere mange dele af kroppen.

Da den koordinative træning primært hjælper spillerne til at opbygge nogle gode indlæringsstrategier, er det meget vigtigt at ligger vægt på processen fra man ikke kan øvelsen til man har lært den. Når først spilleren har lært øvelsen er der ingen grund til at perfektionere den yderligere.

5.1 Effekt af træningen

Koordinativ træning kan sandsynligvis hjælpe spillerne til at indlære specifikke tekniske færdigheder hurtigere, idet de udvikler bedre og mere alsidige indlæringsstrategier. Det må understreges at det ikke er et mål i sig selv, at kunne udføre den koordinative øvelse, det er selve indlæringsfasen der er udbytterig. En automatisering af bevægelserne har nok kun lille eller ingen effekt i forhold til indlæring af specifikke tekniske færdigheder. Man bør især i den motoriske guldalder sørge for at inkludere koordinativ træning i sin håndboldtræning.

6 Øvelsesdesign

Man kan sammensætte sin koordinative træning, ved at udvælge to eller flere bevægelser fra nedenstående skema og forsøge at sammensætte dem til en bevægelse.

Arme	Ben	Hoved	Snak
Skiløb	Sprællemænd	Nikke	Regnestykker
Sprællemænd	Skiløb	Ryste	Samtale
Sving (i alle retninger)	Knæløft	Tungen	Tabeller
Fingrene	Hælsark	Øjnene	Sang
Klap	Hop	Øjenbryn	
Bøj og stræk	Hink	Mimik	
	Sving	Munden	
	Dreje rundt		
	Tærne		
	Løb		

Tabel 2: Bevægelser der kan sammensættes til koordinativ træning

Øvelser kan varieres ved at skifte mellem synkron og asynkron eller små rytmeserier. Desuden kan man udfordrer sig ved at forsøge at tænke på noget andet mens man laver bevægelsen (fx løser simple regnestykker).

7 Yderligere information

Hvis man ønsker mere information om koordinativ træning, så findes der ikke særlig meget god litteratur på dansk. Schmidts bog betragtes af mange som Biblen indenfor området, men den kan være lidt teknisk i visse dele.

Motor Learning and Performance Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg. Human Kinetics 2004 (3. udgave).

Idrættens træningslære Asbjørn Gjerset m.fl. Oversat af Eva og Jørn Wulf Helge. Danmarks Idrætsforbund/Gads forlag 2001.

DHF's træneruddannelse - Basismodul 4 Fysisk træning.

DHF's træneruddannelse - Tilvalg-ungdom 9 Fysisk træning for ungdom.

DHF's træneruddannelse - Tilvalg-senior 14 Fysisk træning for senior.

Idrætsskader

Trin 1 - Førstehjælp

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

Dette materiale er skrevet af Kell B. Larsen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Kommentarer og rettelser modtages gerne på kell@prod.dk.

Tak til alle de der har bidraget til udarbejdelsen af dette materiale.

Revideret 2009 at KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

Skader er desværre en del af håndbold. Det er derfor vigtigt at håndboldtræneren er i stand til at håndtere skader på en kvalificeret måde. Når det er sagt, så må de fleste trænere først og fremmest være bekendt med at de *ikke* er læger.

Diagnosticering af skader bør derfor oplades til speciallæger ligesom genoptræning hører ind under fysioterapeuters område.

Alligevel vil man ofte som træner komme i situationer, hvor man har brug for en grundlæggende viden om idrætsskader.

2 Skadestyper

2.1 Muskelskader

Muskelskader sker enten ved et hårdt slag på musklen (som fx ved et trælår) eller ved forstrækninger (fx en fibersprængning i låret). For begge typer af skader gælder at det gælder om at begrænse blødningen fra de muskelfibre, der er blevet revet over. Herved vil man formindske hævelsen og kunne restituere hurtigere, sådan at muskelfibrene kan gro sammen igen. Man kan mindske blødningen ved hjælp af RICE-princippet (se nedenfor).

2.2 Ledskader

Ledskader sker ofte ved vrid i leddene. Det er oftest forstuvninger af ankler, knæ, håndled og fingre hos håndboldspillere. Når forstuvningen sker, bliver en del af senerne i leddet delvist revet over. Når dette sker vil der være en blødning, som det gælder om at begrænse mest muligt. Derved undgår man at ledbåndene bliver slappere når de gror sammen igen og kommer sig hurtigere.

Ved komplette overrivninger vil det være nødvendigt at søge læge, mens mindre forstuvninger sjældent kræver lægehjælp.

I alle tilfælde behandles med RICE- princippet. Kompression kan være svært ved mange ledskader bortset fra skader i anklen.

3 Førstehjælp

Det mest udbredte princip for førstehjælp er RICE princippet. Det foregår ud fra 4 hovedpunkter man gennemløber i førstehjælp ved skader. Denne behandling bør iværksættes ved de fleste skader på led og muskler.

Rest

Afslapning. Det første man bør gøre med enhver idrætsskade er, at sørge for at den ikke forværres. Dette gøres først og fremmest ved at stoppe med at spille videre og sørge for at den skadede spiller kommer ud og ligge et bekvemt sted.

Ice

Is. Der lægges is på det skadede sted. Isen får blodkarrene til at trække sig sammen og begrænser dermed den indre blødning ved skader. Man bør aldrig lægge is/isposer direkte på huden, da dette kan give forfrysninger. I stedet ligges isen i et stykke stof, en karklud, en sok eller lignende og ligges på huden. Hvis man gør stoffet let fugtigt leder det kulden bedre.

Compression

Kompression. Ved at klemme hårdt omkring det skadede sted (OBS: uden at forværre skaden!) begrænser man også blødningen. Dette gøres nemmest enten ved at trykke med fingrene eller ved at ligge en stram forbindelse om det skadede sted. Uelastisk bind er velegnet til dette, men man bør undgå sportstape, da dette kan være svært at fjerne igen ved for lav blodtilførsel forbi det komprimerede sted.

Elevation

Elevation. Ved at hæve det skadede sted så højt som muligt over hjertehøjde nedsætter man trykket på blodet, når det når til det skadede sted. Dermed bliver blødningen mindre. Ved skader i benene bør man ligge spilleren ned og hæve benet højt op i luften. Ved skader på arm bør man holde denne højt over hovedet.

Man bør være opmærksom på, at der kan opstå vævsskader, hvis dele af kroppen har ringe eller ingen blodtilførsel i længere perioder af gangen. Man bør således løbende holde øje med en person der behandles efter RICE-princippet. Dele af kroppen med utilstrækkelig blodtilførsel bliver let blålige og spilleren føler en kraftig snurren. Hvis dette er tilfælde skal kompression lettes og isningen stoppes.

Efter en kort pause kan behandlingen genoptages. Som hovedregel bør man behandle i ca. 10 minutter og derefter holde pause med isning indtil huden har nået normaltemperatur, hvorpå man kan isse igen. Kompressionen kan holdes i længere tid af gangen, når blot ovenstående holdes for øje.

3.1 Skadede spillere er ikke på banen

Man skal være meget opmærksom på, at nogle skadede spillere efter RICE-behandling vil føle sig i stand til at spille videre. Dette skyldes at især is fjerner noget af smerten.

Det er vigtigt at træneren holder den skadede spiller ude af kampe, så skader ikke forværres ved videre håndboldspil. En god tommelfingerregel er, at når først en spiller er RICE-behandlet, så spiller de ikke mere i den kamp/træner mere ved den pågældende dag.

3.2 Efter skaden er sket

Det væsentligste efter skaden er sket er at sikre, at denne ikke forværres. Støttebind, slynger eller krykstocke kan hjælpe til at aflaste den skadede del af kroppen.

De første døgn efter en skade er sket bør man stadig isse jævnlige. Isen virker smertelindrende og hjælper til at hævelsen fortager sig hurtigere. Man bør i de første døgn ikke igangsætte varmebehandling, da man kan risikere at blødningen tager til igen.

Hvis man er i tvivl om omfanget af skaden bør man søge lægehjælp. Hvis man har brug for hjælp til genoptræning bør man kontakte en fysioterapeut.

4 Pseudoskader

Hos nogle håndboldspillere ser man skader der ikke bunder i noget fysisk problem, men nærmere i psyko-sociale forhold. Skaderne hos disse spillere kan derfor skyldes frygt for at indgå i træningen, utryghed i forhold til medspillerne, manglende opmærksomhed eller andre lignende forhold.

Det er i sagens natur svært at identificere disse typer af skader, men hvis man som træner sporer et mønster i skaderne, bør man overveje om der er nogle mentale eller sociale problemer, der får spilleren til at lade som om eller føle sig skadet.

5 Yderligere information

Hvis man ønsker mere information om idrætsskader, så kan følgende anbefales:

Idrætsskader Karen Inge Halkier og Frode Henriksen. Clausen bøger 1978.

Idrættens træningslære Asbjørn Gjerset m.fl. Oversat af Eva og Jørn Wulf Helge. Danmarks Idrætsforbund/Gads forlag 2001.

Idrætsskader - Idrætstræning Lars Peterson og Per Renstrom. Gyldendal 1995.

The Sports Medicin Bible Lyle J. Micheli. HarperCollins Publishers 1995.

DHF's træneruddannelse - Basismodul 4 Fysisk træning.

DHF's træneruddannelse - Tilvalg-ungdom 9 Fysisk træning for ungdom.

DHF's træneruddannelse - Tilvalg-senior 14 Fysisk træning for senior.

Pædagogik

Trin 1 - Formidling

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2008

Dette materiale er skrevet af Kell B. Larsen. Kopiering og salg er kun lovligt ifølge aftale med forfatteren. Kommentarer og rettelser modtages gerne på kell@prod.dk. Tak til de instruktører, der har givet feedback på form og anvendelse af formidling på

Trin 1 og en særlig tak til Søren Baadsgaard for sparring i forbindelse med udarbejdelse, tilpasning og anvendelse af den originale tekst, der ligger til baggrund for dette materiale.

1 Introduktion

Pædagogik handler om alle de overvejelser vi gør os om håndboldtræningen som ikke lige har noget med håndbold at gøre. Som hvordan forklarer jeg det bedst, hvordan synes jeg spillerne skal have det med hinanden og med trænerne, hvad er mine egne roller som træner, med meget mere. Dette materiale er struktureret således:

Formidling: Trin 1 handler om trænerens egen formidling. Der gennemgås forskellige formidlingsteknikker og gode råd til hvordan man bedst serverer et budskab, så det trænger ind.

Undervisningsmetoder: Trin 2 gennemgår forskellige metoder man kan opbygge sine træningsøvelser efter. Når man designer sine træningsøvelser, så kan man øvelsernes udbytte justeres væsentligt ved at ændre blandt de metoder øvelserne er opbygget efter.

Trænerrollen: Trin 3 handler om trænerrollen. Som håndboldtræner har man mange andre roller end blot at stå for den ugentlige træning. Materialet handler om de forskellige ting man skal kunne håndtere og komme med gode råd til, hvordan man bedst får det til at fungere.

Coaching: På Trin 4 er temaet coaching. Ved coaching er de normale spiller/træner relationer vendt om, idet det er spilleren der har svarene og træneren der stiller spørgsmålene. Der bliver gennemgået hvordan man coacher spillere i træning, kamp og udenfor og der gode råd til spørgeteknikker.

2 Budskabet skal trænge igennem

Når der trænes i håndboldhallen eller til kamp, så har træneren ofte en masse budskaber, som skal gives videre til spillerne. I træningen handler det om simple ting, som hvad øvelsen går ud, hvad de skal ændre på og hvad der generelt skal foregå. Til kamp kan det være tekniske eller taktiske rettelser, som spilleren skal foretage for at have større chance for succes eller for at hjælpe en medspiller.

Man behøver ikke have deltaget i særlig mange håndboldtræninger eller -kampe for at vide, at budskabet ikke altid trænger klart ind. Formidling er vigtig fordi, jeg kan have et nok så godt budskab, men hvis jeg ikke kan give det videre til spillerne, så forstår de det aldrig. Tænk bare på skolelæreren som helt sikkert ved en masse, men som ikke kan finde ud af at undervise - ham/hende er der ikke mange der bryder sig om. Der er ikke nogen facitliste omkring hvordan man skal formidle, men der er flere faktorer man bør være opmærksom på. Disse faktorer vil blive gennemgået nedenfor

2.1 Placering

Sæt dig selv i centrum: Det er vigtigt at spillerne er organiseret, så de alle kan se træneren. Ofte er halvcirkel, hvor man selv står i midten god til dette.

Skab højde forskel: Skal man tale længere tid eller fortælle noget vigtigt, så kan det virke godt at skabe højdeforskel mellem spillerne og træneren. På den måde sikrer man også at alle kan se træneren. Ofte vil det underbygge autoriteten, hvis spillerne er placeret lavere end træneren, mens det kan give mere tryk og nærhed, hvis det forholder sig omvendt.

Ingen aktivitet i ryggen: Sørg for at der ikke sker noget spændende bag ved træneren, som kan fange spillernes interesse i stedet for det der bliver sagt. Især i en håndboldhal, hvor der er træning i begge ende bør man tænke på, at placere sig, så der ikke foregår noget bag ens ryg mens man taler. Er man udendørs bør man også undgå at have solen i ryggen, da spillerne så ikke kan se klart mod træneren.

2.2 Tale

Tal højt og tydeligt: Sørg for at spillerne kan høre træneren. Det betyder bestemt ikke, at man altid skal råbe! Hvis man alligevel har spillerne placeret tæt omkring sig, så behøver man ikke råbe med normal styrke. Hvis man ikke kan råbe hele hallen op, så skal man tænke sig ekstra om, når man placerer gruppen og giver besked, sådan at alle kan høre det.

Gør det kort og præcist: Spillerne kan alligevel ikke holde styr på mange forskellige informationer, så sørg for at dit budskab bliver sagt kort og præcist. På den måde er der mindre risiko for at spillerne glemmer, hvad det hele drejer sig om eller mister koncentrationen undervejs i din tale.

Varier din tale: Man bør variere sit stemmeleje og den måde man fortæller tingene på. Det er vigtigt, at spillerne kan mærke, når man fortæller om noget som er virkelig vigtigt (husk at *alt* ikke kan være lige vigtigt), virkelig alvorligt eller lignende.

Brug ord spillerne forstår: Sørg for kun at bruge ord som spillerne forstår eller forklar de sværeste ord bagefter, de er sagt, hvis det ser ud som om nogen ikke forstod dem. Pas på med at bruge engelske vendinger, hvis man træner meget unge spillere. Desuden er der en masse begreber, man bør have forklaret spillerne før man bruger dem, fx kig op i kontraen, en sikker afslutning, skyd kort, osv.

Brug keywords: Keywords er ord, som kort beskriver noget meget mere komplekst. Det fungerer ved at man undervejs i træningen giver øvelserne eller bevægelserne navne (keywords). Når man så senere i træningen eller en anden træning skal tale om øvelsen eller bevægelsen, så kan man bare bruge navnet i stedet for at skulle forklare det hele forfra igen. Vær opmærksom på om spillerne kan huske hvad keywordet betyder - ellers kommer man hurtigt til at bruge ord, som spillerne ikke forstår.

Brug ikke *ikke*: Den menneskelige hjerne er dårligt indrettet til at forstå ordet *ikke* - ordet har simpelthen en tendens til at glide ud, når vi prøver at fortolke et budskab. Det er derfor en god vane, at omformulere så man fortæller spillerne hvad de skal gøre i stedet for hvad de ikke skal gøre.

2.3 Kropssprog

Vær positiv: Det skaber den bedste stemning til træningen, hvis man generelt er imødekommende og positiv når man taler med spillerne. Man må meget gerne signalere energi og gå på mod.

Se ud som en håndboldtræner: Når man træner håndboldspillere bør man også være klædt så man forevise og i det hele taget ligner en idrætsmand/kvinde. Vær derfor omklædt til håndboldtøj og -sko.

Brug din krop: Når man sender et budskab afsted til spillerne, så kan man ofte underbygge det ved at bruge sin krop - sine arme, hænder og ben. Det skal naturligvis ikke virke påtaget, men det vil ofte gøre instruktionerne mere levende og lettere at forstå, hvis man bruger sin krop, når man taler.

3 Strukturer trænerteamet

Sørg for at vide hvem der er ansvarlig for øvelsen, og lad det skinne klart igennem til spillerne hvem der har ansvaret - resten af trænerne må så være mere afdæmpede end den ansvarlige. Hvis flere forsøger at forklare den samme øvelse samtidigt, bliver det først umuligt at forstå. Selv om spillerne ikke har forstået det første gang, så overlad det til den der har givet beskeden, at forsøge at gøre den forståelig for spillerne.

Hvis man ikke er ansvarlig for træningen, men blot er ass.træner, så nøjes med individuelle fejlrettelser og overlad de store kollektive beskeder til den ansvarlige træner.

Ligesom man kan tage spillernes opmærksomhed (som forklaret i det foregående afsnit), så kan man også give den. Hvis I er flere trænere på gulvet samtidigt, så giv opmærksomheden til de andre trænere ved at komme ud af centrum når du ikke længere er på og i øvrigt være meget opmærksom på at være stille og forholde dig roligt mens andre instruerer.

4 Materialer

Der findes en masse materialer, som kan hjælpe med at budskabet til at trænge lettere ind hos spillerne.

Fløjte: Med en fløjte kan man hurtigt og let få spillerne opmærksomhed. På den måde kan man spare sin stemme, så man ikke behøver råbe hele hallen op. Lige så godt er det selvfølgelig at lære sig selv at pifte.

Taktiklavle: Med en taktiklavle kan man vise spillerne hvor de skal stå og løbe i forbindelse med træningsøvelser eller kamp, hvilket nogen gange er nemmere, end at skulle forklare det hele med ord.

Musik: Hvis man vil skabe intensitet, glæde eller lignende i forbindelse med en øvelse, så kan musik måske gøre det. Der er en lang række negative effekter af at have musik kørende under træningen, så man bør bruge det med omtanke.

Træningsplan: Ud over selvfølgelig at virke forberedt, så kan man også med fordel notere sine keywords på træningsplanen eller notere hvordan man skal placere sig selv og gruppen for at det virker bedst.

5 Yderligere information

Hvis man ønsker mere information om coaching, så kan følgende anbefales:

DHF's børnetræneruddannelse - Modul 3 Træneren - planlægning og undervisningslære.

DHF's træneruddannelse - Basismodul 1 Pædagogik og undervisningslære.

DHF's træneruddannelse - Basismodul 2 Psykologi og coaching.

DHF's træneruddannelse - Basismodul 5 Trænerrollen og lederskab. for senior.

 **KFUM**
idraet

Børn & Unges
Udvikling
Fysisk
Motorisk
Psykosocial

Til eftertanke

Af Søren Kirkegaard

Hvis det skal lykkes mig at føre et menneske mod et bestemt mål, må jeg først finde derhen, hvor han befinder sig og begynde lige der.

Den, som ikke kan det, snyder sig selv, når han tror, at han kan hjælpe andre. For at hjælpe nogen må jeg visselig forstå mere end han gør, men først og fremmest forstå hvad han forstår.

Hvis jeg ikke kan det, så hjælper det ikke, at jeg kan og ved mere. Vil jeg alligevel vise, hvor meget jeg kan, så skyldes det, at jeg er forfængelig og hovmodig; og at jeg egentlig gerne vil blive beundret af andre i stedet for at hjælpe ham.

Al ægte hjælpsomhed begynder med ydmyghed overfor den, jeg vil hjælpe, og dermed må jeg forstå, at dette med at hjælpe ikke er at ville herske, men at ville tjene.

Kan jeg ikke dette, så kan jeg heller ikke hjælpe nogen!

Børn & Unges Udvikling **Fysisk, Motorisk & Psykosocial**

Udgivet i 1998 af KFUMs Idrætsforbund i Danmark

Kopiering af hæftet skal foregå efter aftale med udgiverne

Børn & Unges Udvikling

En træners påvirkning af et ungt menneske kan vise sig at få stor betydning i dets udvikling. Derfor er viden omkring børn og unges behov i deres udvikling vigtig.

Optimale og positive erfaringer i en ung alder kan gøre det, at træde ind i voksenverden enkel. Af den grund synes vi, at det er ekstra vigtigt, som træner at vide, hvordan man i sit arbejde med dem, giver de unge optimale og positive erfaringer, som de kan bruge senere i livet.



KFUMs Idrætsforbund

Peter Tofts Vej 21

6000 Kolding

Telefon 70 23 73 11



Krav om helheden

I stedet for at opfatte motorisk, fysisk og social udvikling som isole-rede områder, der kan optrænes ved hjælp af specialtræning, er det naturligt og nødvendigt, at se dem i et sammenhæng med barnets øvrige udviklingsområder.

Kun en helhedsopfattelse kan i tilstrækkelig grad give mulighed for motorisk, fysisk, social og kognitiv læring.

Det fysiske område omfatter grundtrænings-elementer som:

- aerob / anaerob træning
- muskeltræning
- bevægelighed
- koordination
- løft og bæring mm.

Det sansemotoriske område omfatter:

- bevægelse og bevægelsesændringer
- kroppens opretholdelse mod tyngden
- berøring, tryk, temperatur



- auditiv lokalisering (lydlokalisering)
- visuel lokalisering (synslokalisering)
- lugt og smag
- rulle, krybe, gå, løbe, hoppe, hinke, kaste, sparke, svinge, ...
- balance
- finmotorik (finger, hænder, tær, ...)

Det sociale område omfatter:

- jeg/du-opfattelse/orientering
- vi-følelse/vi-fornemmelse
- aktiviteter der lægger op til køns-, alders- og funktions integration
- samarbejde
- ansvarlighed

Det emotionelle område omfatter:

- tryghed og/eller spænding
- glæde og begejstring
- sjov og alvor
- selvforståelse og selvaccept
- stress
- engagement

Det kognitive område omfatter:

- beslutningsvalg
- sprog
- hukommelse
- forestilling
- reaktion
- opmærksomhed og koncentration
- begreb og begrebsudvikling



Den fysiske udvikling

Begrebsafklaringer

Højde- & breddevækst:

Fra nyfødt til en alder af 7-8 år vokser børn meget. Derefter ligger væksten lidt stille, og de kommer ind i det vi kalder den motoriske guldalder. En periode i vækststilhed og med ro til at lære sig nye ting, uden at kroppens udvikling sætter nogle afgørende grænser og forhindringer.

Piger begynder igen at vokse ved deres indgang i puberteten i 10-11 års alderen. Her vokser de til gengæld meget, ca. 7-9 cm pr. år. Herefter væksthastigheden aftager for til sidst at stoppe helt i 16 års alderen.

Drenge kommer igang lidt senere, og er helt ude af denne aldersgruppe inden de topper deres højdevækst i 12-13 års alderen. De kan vokse helt op til 8-10 cm pr. år. Ved ca. 18 års alder stopper drengenes højdevækst helt.

Ikke før i slutningen af højdevækstspurten begynder børn at vokse på bredden, dvs. at musklerne begynder at udvikles.

Skelettet:

Børns knogler er meget bløde. Blødheden i ben og knogler gør at barnet kan tåle rimeligt meget uden at det går i stykker, men ikke mange gange i træk. Ensidig og store belastninger over en lang tid, kan være med til at deformere og til sidst brække knoglen.

Muskler:

Et barn i en lav alder udvikler ikke sine muskler specielt meget. Musklernes vækst sætter først ind i slutfasen af højdevækstperioden.

Sener:

Det er senerne, der fæster musklerne til knoglerne.

**Puberteten:**

Den periode hvor børnene overgår til drenge og piger. Pigernes menstruation starter og kroppens skelet begynder at vokse. Drengenes skelet vokser kraftigt og mod slutningen af perioden også musklerne. Pigernes muskler vokser ikke så meget, de udvikler derimod underhudsfedt og begynder at få kvindelige former. Pigernes pubertet kommer i 10-11 års alderen og drengenes i 13-14 års alderen.

Fysisk træning:

Træning af arbejdskapaciteten i alle kroppens funktioner. Den fysiske træning skal deles op i følgende områder:

Aerob træning:

Træning med ilttilførsel til musklerne. Dynamisk arbejde, dvs. arbejde i bevægelse. F.eks. udholdenhedstræning i muskler og lunger.

Anerob træning:

Eksplisivt arbejde uden ilttilførsel. F.eks. en spurt, et kraftigt løft eller et spring med fuld kraft. Stor energiudvikling på kort tid.

Almen fysisk træning:

Træning af hele kroppen i koordinerede bevægelser.

Specifik fysisk træning:

Træning af enkelte muskler og arbejdsformer, der bruges i den aktuelle kampsituation.

Styrketræning:

Træning af musklerne arbejdskapacitet. Enten maksimal eksplosiv styrke eller stort arbejde under lang tid (udholdenhed).

Kredsløbstræning:

Træning af kondition dvs. iltoptagelse og udholdenhed. Man plejer også at sige træning af lungerne. En god iltoptagelse gør, at man kan blive ved med at arbejde med høj puls i lang tid.

Bevægelighedstræning:

Træning af musklernes bevægelsesområde eller bevægelsesudslag.



Den motoriske udvikling

Begrebsafklaringer

Motorik:

Bevægelser styres af hjernen og nervebanerne. Den motoriske udvikling går fra store muskelgrupper tæt på kroppen til små muskelgrupper langt fra centrum af kroppen (periferiske muskler). Man lærer først at bruge armen, derefter fingrene. „Børn tegner med hele armen“.

Grovmotorisk udvikling:

Omfatter udvikling af grundlæggende bevægelsesfærdigheder som at rulle, sidde, stå, gå, kaste og løbe.

Finmotorisk udvikling:

Omfatter udvikling af hændernes og føddernes bevægelser og samspillet mellem synet og hændernes/føddernes bevægelser. (Øje/hånd- og øje/fod-koordination).

Almen motorisk træning:

Træning af koordinationsevnen, uden at det har så meget med den specifikke idræt at gøre.

Idrætsspecifik motorisk træning:

Den tekniske træning indenfor idrætsgrenen.

Koordination:

To eller flere sammensatte bevægelser.

Grovkoordination:

Er koordinering af enklere bevægelser, som gælder hele kroppen eller større dele heraf.

Finkoordination:

Gælder bevægelser med mindre, perifere dele af kroppen som hænder og fingre, samt præcise, mere sammensatte bevægelser.



Nervebanernes udvikling:

Nervebanerne leder hjernens signaler ud til musklerne, så de får at vide, hvordan de skal bevæge sig. Nervebanerne udvikler sig i denne periodisk ud i det perifere, dvs. at musklerne efterhånden kan udføre flere og mere indviklede bevægelser. Udviklingen af nervebanerne er primært afhængig af to ting:

- Den trinvis vækst/modning hos barnet.
- Miljøstimulering under opvæksten, herunder stimulering fra idrætten.

Automatiserede bevægelser:

Når en bevægelse udføres på den måde man ønsker, uden man behøver at tænke på det. Mange gange ud fra en forudsætning i spillet, så udfører man lige netop den bevægelse.

Udvikling af bevægelsesevnen:

Visse tendenser gør sig gældende:

- Ovenfra - nedad:
Kontrol over hoved, overkrop og arme før benene.
- Indefra - udad:
Kontrol over kropsdele nær midten af kroppen. Barnet tegner først med hele armen, derefter med hånden. Fuld kontrol over hænder og fødder har vi først omkring puberteten.
- Fra enklere bevægelser mod komplicerede bevægelser.
- Fra langsommere bevægelser til hurtigere bevægelser.

Indlæringsproces:

Er den proces eller tid, der skal til for at komme fra nul til en automatiseret bevægelse. Det må gerne tage lidt tid at træne motorik. Man må gerne bruge samme øvelse i en længere periode, så man til sidst kan den. Man skal også give hver enkelt øvelse i træningspasset tid, så de har en chance for at finde ud af det.

Motorisk guldalder:

I alderen 10-12 år er vores nervebaner ved at være fuldt udviklede, dvs. det er nu et barn vil og kan lære sig mange nye ting. Ved ca. 12 års alderen har vi nået 90% af vores voksne færdigheder.

**Børns motoriske udvikling**

Motorik	Perception=opfattelsesevne	Sprog & tale
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ukkoordinerede masse bevægelse <input type="checkbox"/> refleksbevægelser <input type="checkbox"/> stærkt bøjemønster <input type="checkbox"/> begyndende øjenfixation <input type="checkbox"/> symmetriske bevægelser 	<p style="text-align: center;">0-3 måneder</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> reagerer på stærk støj/lys/lyd <input type="checkbox"/> smiler socialt 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ensformige lyde <input type="checkbox"/> varieret gråd
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bøjemønster aftager <input type="checkbox"/> øjenfixation + kontrol <input type="checkbox"/> leger med fingre og tæer <input type="checkbox"/> delvis hovedkontrol <input type="checkbox"/> strækker hoften <input type="checkbox"/> griber aktivt 	<p style="text-align: center;">3-6 måneder</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prøver på at lokalisere lyd- og synspåvirkninger 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ler <input type="checkbox"/> pludrer, gentager egne lyde <input type="checkbox"/> stærkt bøjemønster
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ruller + rotation <input type="checkbox"/> sidder op <input type="checkbox"/> faldreflekser frem/til siden/bagud <input type="checkbox"/> kryber & kravler <input type="checkbox"/> rokker i halsiddende <input type="checkbox"/> de første kombinerede bevægelser mellem arme og ben 	<p style="text-align: center;">6-9 måneder</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> efterligner lyde <input type="checkbox"/> sprogforståelse begynder <input type="checkbox"/> varieret tonehøjde-styrke-varighed 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ser efter genstande, der falder udenfor synsvidden
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> begynder at stå <input type="checkbox"/> begynder at gå med støtte <input type="checkbox"/> begynder at klatre <input type="checkbox"/> pincetgreb (tommel+pegefinger) <input type="checkbox"/> indadrettet tværgreb 	<p style="text-align: center;">9-12 måneder</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> fremmed tale efterlignes (siges) <input type="checkbox"/> de første ord siges 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> undersøger alle genstande <input type="checkbox"/> klapper kage
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> hredsøret retningsbestemt (- rotation) <input type="checkbox"/> står på knæ <input type="checkbox"/> rejser sig fra alle fire <input type="checkbox"/> forsøger at hoppe (med støtte) <input type="checkbox"/> hopper ned fra evt. trappetrin <input type="checkbox"/> går <input type="checkbox"/> hånddominans <input type="checkbox"/> løber (- svævefase) <input type="checkbox"/> pludselig retnings skift 	<p style="text-align: center;">1-2 år</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> enkle former og størrelse opfattes <input type="checkbox"/> ser og bladrer i billedbog <input type="checkbox"/> begyndende figur/grund skelnen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> øget ordforråd <input type="checkbox"/> hver genstand sit navn <input type="checkbox"/> 2-ordssætninger
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> begyndende fodafvikling <input type="checkbox"/> hopper på fløde fødder <input type="checkbox"/> gangen ikke hredsøret <input type="checkbox"/> skifter retning og tempo <input type="checkbox"/> kaster og griber (primitiv fase - kaster kun i armen, griber ved tilfældighed) <input type="checkbox"/> lidt sparkeri til genstande <input type="checkbox"/> kører på 3-hjulet cykel 	<p style="text-align: center;">2-3 år</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> begynder at skelne farver <input type="checkbox"/> forstår små enkle historier <input type="checkbox"/> opfatter korte ordrer <input type="checkbox"/> børns sociale relationer er til forældrene 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> efterligner sprog, rim og remser <input type="checkbox"/> flere ords-sætninger <input type="checkbox"/> spørgealder (hvad er det?)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bedre gang med armsving <input type="checkbox"/> spark med tilbagesving i benet <input type="checkbox"/> går frit opad trapper <input type="checkbox"/> løber frit (+ svævefase) <input type="checkbox"/> sikker øjenfixation <input type="checkbox"/> kaster nu med strakt arm -ryggens muskler bruges ved kast <input type="checkbox"/> studser en bold i jorden med 2 hænder <input type="checkbox"/> griber nu med hænderne først og trækker bolden ind til kroppen 	<p style="text-align: center;">3-4 år</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> figur/grund skelnen bedres (kan skelne 10 legemsdele fra hinanden) <input type="checkbox"/> simple puslespil klæres <input type="checkbox"/> iagttager mindre detaljer <input type="checkbox"/> social leg og fantasileg (far, mor & børn mm.) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ordene bøjes <input type="checkbox"/> lange monologer <input type="checkbox"/> spørgealder (hvorfor?)
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gang med rotation <input type="checkbox"/> kaster med rotation <input type="checkbox"/> kan studs/drible med en hånd <input type="checkbox"/> kan lære grovsvømning (- brystsvøm) <input type="checkbox"/> rejser sig voksent <input type="checkbox"/> står på et ben <input type="checkbox"/> sparker sikkert <input type="checkbox"/> hopper på to ben 	<p style="text-align: center;">4-5 år</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> benævner farverne <input type="checkbox"/> figur/grund skelnen øges <input type="checkbox"/> klodsopstillinger 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> udtale og sætningsbygning tilpasses de voksnes sprog



Børns motoriske udvikling

Motorik

- velkoordineret gang
- sparket med begyndende afbalancering
- kan gå på en streg
- gadedrengeløb
- fjedrehop på to ben
- hopper på et ben
- kører på to-hjulet cykel
- kaster med vægtoverføring
- griber uden at føre bolden ind til kroppen
- bedre til kombinerede bevægelser
- klatrer
- klarer hverdagsagtige bevægelser
- klipper
- behersker ikke hurtige bevægelser

Perception=opfattelsesevne

5-6 år

- regulerer vandtp.
- genfortæller oplevede begivenheder
- kims leg
- helhedsopfattelse forbedret
- kender navnene på de fleste kroppsdele

Sprog & tale

- sætningsopbygningen næsten OK
- verbalt videbegærlig

- balancen forbedret
- behersker simple løbe/hoppebevægelser
- kan hinde en smule på et ben
- magter simple rytmer, gå i takt til musikken
- voksent udadrettet greb
- spiser med kniv og gaffel
- klipper bedre

6-7 år

- lateralitet højre/venstre
- finder vej til kendte steder
- god til at genfortælle
- opstiller regler for socialt samvær (regellege)
- overskuer bedst hold á 2-3 personer

- sætningsopbygningen korrekt

- kombinationsmotorikken forbedres
- kan løbe og gribe
- kan løbe og kaste
- kan løbe og dribble
- slå en koldhøtte og gribe en bold lige efter
- kastet udviklet så man nu bruger hele kroppen
- balanceevnen meget veludviklet
- kan løbe på rulleskøjter
- kan gå på styler

7-8 år

- finere kroppsformemmelse, fx. rører venstre knæ med højre hånd, eller spejlbilleder osv.
- omfattende regler
- socialiteten (evnen til at tilpasse sig) udvikles

- behersker kombinationsmotorikken fuldt ud
- kan klare længere kombinationer af øvelser, som fx. rytmer og trin
- kan klare firmotoriske færdigheder, som at kaste og hoppe på en gang
- kan grovformere af fx. længde- og højdespring med tilløb og afsæt

9-11 år

- kan magte asymmetriske spejlbilleder
- begyndende forståelse for kroppen og dens funktioner
- overskuer hold med op til 5 spillere
- perceptionsevnen udviklet
- børn giver kommentarer omkring øvelsens tilfredsstillelse
- børn giver kritik af voksne og forældre
- børn danner klubber og solidariteten opdages

- muskelstivhed forekommer pga. at muskler vokser, eller ved ensidig træning = korte muskler = begrænsning af de motoriske muligheder
- udstrækning nødvendig
- langsomme bevægelser gode
- motorisk dygtighed (volleysmash, flophøjdespring, avancerede ketcherslag)
- 12-14 årige piger og drenge vokser motorisk fra hinanden
- kvinder når maksimal muskelstyrke ved ca. 26 år, mænd ved ca. 28 år
- evnen til at lære nye bevægelser er konstant mellem 25 og 49 årsalderen

12-X år

„Efter puberteten“

Alle er individuelle!

Se udviklingen som en hel process, se ikke på et enkelt alderstrin, hvor du behandler alle motorisk ens.

Husk at hvert barn har en individuel alderstilpasning til deres udvikling.

Det kan være forskelligt for hvert barn, i hvilken alder de starter de forskellige udviklingstrin.

Det eneste der er fælles er det 1. startpunkt og slutpunktet. Derimellem kan det variere op til flere år mellem forskellige børn.

Som træner er det utroligt vigtigt at vide og tage højde for dette.



Den psyko-sociale udvikling

Begrebsafklaringer

Tidens børn

Selvom tendenser i samfundet siger, at flere og flere unge (især i alderen 13-18 år) falder væk fra idrætten, må man alligevel sige, at flere og flere børn har kontakt med idrætsforeningen på et eller andet tidspunkt i deres liv. Tendensen er også, at idrætten får en central placering i disse børn og unges liv. Derfor stilles der nogle helt andre krav til idrætsforeningen, end bare boldspil i hal og gymnastiksal. Det er bl.a. noget med en masse ikke-idrætslige tilbud udenfor boldbanen.

Når de børn, der er i idrætten, ikke bare har et behov for et par timers træning ugentlig, men egentlig har brug for et "værested" også, stilles vore trænere og ledere overfor nye opgaver.

Vi må prøve at sætte de ældste og mest erfarne trænere til at træne de yngste børn og unge, idet det kræver et godt overblik og nogen erfaring at arbejde med denne aldersgruppe. Vi må ikke bare behandle børnene som små voksne, og man kan ikke fortænke en ung talentfuld træner i, at træne børnene ligesom han/hun selv p.t. bliver trænet.

Du må ikke betragte nedenstående opremsning af forskellige børnetyper som en facit-liste! Du skal udelukkende betragte den som nogle gode råd og vink!

Børn er reelt umulige at putte i skemaer - og det er jo også sandt, at skal man behandle børn lige, skal de behandles (trænes) forskelligt.

Det er hele tiden dig der må vurdere, hvad du finder er vigtigst! Børn udvikler sig hele tiden, og af og til kan selv den umuligste unge, blive til en god og positiv spiller.

Men for at nå dertil er det godt at have følgende i baghovedet:



De identitetssvage børn:

Mange børn får i dag ikke mulighed for at markere sig som et selvstændigt individ. De pakkes ind i pasningsordninger lige fra spædbarnstadiet, og vandrer fra den ene professionelle pædagog til den anden. Her får de mange gode tilbud, men de er hele tiden bare én i mængden. Når de så kommer hjem til far og mor, er det mange gange mere spændende at se TV og video (for det gør far og mor). Nu er man godt nok med på første række, men nu er man bare reduceret til en passiv modtager af det der sker. Man ser sjove ting, men man er ikke selv med til det.

Det vi laver, udvikler os. Og laver vi ikke noget på egen hånd, ja så har vi svært ved at besvare spørgsmålet: "Hvem er jeg?" Kan barnet ikke svare på det spørgsmål, kalder man dem for "identitetssvage børn"!

Disse børn dukker også op i foreningerne. De er meget kontaktsøgende, og forsøger hele tiden at komme i centrum. Det er anstrengende som træner, men børnene har brug for et godt forbillede, en autoritet, og den skal man som træner levere. En kærlig konsekvent træner er lige sagen for disse børn.

Gør det enkelte barn synligt i træningen. "Du er noget specielt - du kan det og det - vi kan ikke undvære dig - jeg kan li' dig, som du er"!

De urolige børn:

Vi kender dem allesammen, de farer rundt og vælter kegler, sparker til boldene, og får man dem endelig til at stå stille, snakker de med sidemanden.

Børn i dag er også stressede, og påvirket af det samfund de lever i. Det må vi tage hensyn til. Naturligvis skal vi ikke finde os i, at træningen bliver til et kaos, men vi må prøve at være rolige og få dæmpet børnene lidt ned. Det er fint at lade dem løbe lidt rundt, og få brændt noget energi af, her er lege jo bare sagen.

Der er ingen patentløsninger, men vi må trofast lægge en træning til rette, som er med til at "opdrage" børnene til et tempo, hvor de kan følge med og finde sig selv. Opdragelse tager tid, det kan sikkert ikke nås på én sæson.



De forkælede børn:

Forældre har mange gange dårlig samvittighed over det stressede liv, der føres i familien, fordi børn og forældre sjældent er sammen. Som kompensation forkæles børnene meget, og nogle opnår ikke at få søskende, da forældrenes liv ikke tillader det.

Naturligvis vil disse børn have svært ved at kunne se, at også andre børn har ret og behov. Den lille egoist kan være utålelig, og igen må vi sige, opdrag, opdrag, opdrag. Det tager tid, og giver mange knubs og konflikter, men det er nødvendigt for barnet at lære at underordne sig regler og andre børn. Vi giver dem et tilbud i vores forening, de kommer frivilligt og så har de bare at opføre sig ordentligt. Ellers må vi sige, at det er godt, at der er en udgang i hallen. Er vores tilbud godt nok, kommer de igen.

De grænsesøgende børn:

Disse børn prøver bevidst at udfordre træneren. De styrer bevidst mod en konfrontation. Du kan ikke undgå at støde ind i dem. De anser mange gange træningen på linie med skolen. De ønsker at blive behandlet som elever, og de tror, du er læreren.

Du har dine egne grænser, og du har jo planlagt hvilken rolle, metoder og midler du benytter i din træning, og så må du reagere ud fra dem. Et godt råd skal være, at det nytter ikke noget at være "blød" og eftergivende overfor disse børn. De kræver en fast konsekvent linie. De er som små skibe på havet, der hvirvles rundt, og kun kan finde ro i en rolig havn. Du skal være denne rolige havn.

Børnene er sikkert vant til at blive skældt ud overfor de andre børn. Men det er ikke nogen god idé - giv dem en omgang på to-mands-hånd! Tru ikke med bål og brand, men vær fast som en klippe.

De små Laudrup'er:

Her har vi de små håbefulde børn, der har alt udstyret i orden. De er stopfodret med en idrætsopdragelse hjemmefra, og forventer nærmest at komme i TV, når de spiller den første kamp, fordi mor og/eller far har fortalt dem, at de er gode nok til landsholdet.



Mange forældre har ambitioner på deres børns vegne, og disse forældre kan være en sand plage, især under kampene.

Lille Per, der får penge for at score, vil jo aldrig aflevere, og går dermed glip af venner, spillet og glæden. Lille Pers fornøjelse ved idrætten, bliver ødelagt af "stræben efter succes"!

Vi må forsøge at tage en snak med forældrene, for det er jo her problemet stammer fra. Det hjælper ikke at skælde barnet ud. Mange gange vil børnene "vokse fra" forældrenes ambitioner, men det medfører ofte, at de opgiver idrætten. Det er jo ærgerligt.

Egoistiske børn

En ny og tiltagende kategori børn er de egofikserede børn.

Konklusion:

Rolig nu, vi ved godt du ikke kan huske alt dette - men hold bare fast i, at børn er hurtige til at tilgive, og at man lærer af sine fejl. Du kan ikke altid handle efter en plan, du kan ikke undgå at blive vred - pludselig - helt udenfor planen! Hvem ved - måske er det lige løsningen - den dag!

Vi kan ikke, selvom vi gerne ville, give dig en masse færdige svar! Men er du kærlig og konsekvent, og ellers til at stole på, vil spillerne sikkert synes godt om dig! Vi kræver ikke andet af dig, for så har du et godt udgangspunkt for at være træner.

Egocentrisk stadie „JEG“ 0-4 år

Opfatter verden, kun ud fra sig selv.

Social adfærd „DU“ 4-8 år

Få regler kan forstås, lege sammen med andre og måske med samme legetøj.

Guldalderen „VI“ 8-13 år

8-11 år - Gruffefølelse øges og behovet for at være sammen med andre viser sig.

10-13 år - Bevidsthed omkring god/dårlig, „ufarlig“ idoldyrkning og tendenser til splittelse i gruppen pga. at de gode vil være sammen



med de gode mm.

Guldalderen er en periode hvor børn er i balance med udviklingen, og der er ro på de fleste områder. Derfor har de overskud og muligheder (psykisk parathed) til at lære sig meget, dvs. at de er parate til indlæring i krop og sjæl.

Identificering „Puberteten“ 12-16 år

Rolleafprøvning hvor de unge søger fra gruppe til gruppe.

„Farlig idoldyrkning“ hvor de alt for kraftigt spejler sig (identificere) i forebillederne (også træneren er et stort forebillede).

Realitetsansen udvides ved at de konfronteres med deres evner og deres begrænsninger, som de lige pludselig skal forholde sig til.

De virker **følelsesmæssigt ustabile** med kraftige reaktioner på alt, også de mest banale ting og udsagn.

Forældrene betyder mindre som normgiver end tidligere.

Identitet

Ved et menneskes identitet forstås bevidstheden om og opfattelsen af en selv.

Alle tidligere erfaringer, skal nu sættes sammen til et „mig“.

Overvejende gode og positive erfaringer fra ens barndom, gør at den personlige konflikt jeg nu befinder mig i er nemmere at håndtere, end hvis erfaringerne er overvejende negative.

Man skal som træner være bevidst om at alle de faser et barn går igennem, påvirker dets konflikt i at acceptere sig selv. Det gør at trænerens rolle er vigtig, og en del i et barns udvikling. (Se afsnittet Trænerens rolle.)

Den personlige konflikt står ofte mellem de 4 forskellige måder at være på:

Som jeg er ...

Som andre synes jeg er ...

Som andre vil at jeg skal være ...

Som jeg vil være ...



Målet med konflikten er, at opnå en form for harmonisk balance med sig selv, og en realistisk selvopfattelse.

Hvis man hele tiden spiller roller i forhold til, hvad andre mener og synes, og er den person andre vil, at man skal være, vil det kunne ses på at mange forbindelser og venskabsbånd er kortvarige og bliver klippet over.

Udvikling af ens identitet stopper ikke, når man er blevet voksen. Den fortsætter måske livet ud. Men i voksenalderen ændres ens identitet pga. personlige overvejelser og nye erfaringer, lidt mere



bevidst end i starten af ens udvikling.

F.eks. kan skader, holdsamarbejde og andre påvirkninger udefra markant ændre på opfattelsen af en selv - dvs. ens identitet.

Trænerens rolle

Som træner har man en stor mulighed for at påvirke de unge mennesker. Børn og unge lytter meget til, hvad træneren siger. De ikke bare lytter, men også kigger på, hvad træneren laver, og laver derefter det samme. Og de gør det, selv om man som træner ikke bryder sig om det.

Din rolle som træner er derfor:

Den jeg selv er - bliver mine udøvere også!

Træneren bør gøre alt han kan, for at guide de unge gennem udviklingen med så mange positive oplevelser som overhovedet muligt. Dvs. at træneren hjælper lige her og nu, med noget som måske kommer til udtryk mange år senere. Det vigtige er at sætte sig ind i den aktuelle aldersgruppes udviklingsstadiet og tendenser.

Det er aldrig lige meget, det er altid meget vigtigt!

Her er nogle af de almindeligste råd omkring arbejde med børn og unge i udvikling ..

- .. tag dem altid alvorligt
- .. lyt til de unge
- .. når du siger noget, så skal du have noget at sige til dem
- .. vær det spejl du er
- .. vær dig selv - vær konstant
- .. hvis man skal behandle alle retfærdigt, skal de alle sammen behandles forskelligt
- .. vis i handling hvad du mener er vigtigt
- .. børn gør ikke som du siger, de gør som du gør
- ..
- ..
- ..



Træning af børn

Styrketræning

Da knogler og led stadig er bløde, bør man heller ikke udsætte børn for hård specifik fysisk træning (muskeltræning), da det kan give længerevarende skader på knogler og sener.

For meget muskeltræning kan medføre problemer for barnets fortsatte udvikling. Muskler, sener og skelet skal have lov til at udvikles i harmoni og i det samme tempo. Vent derfor med hård specifik muskeltræning til barnet er vokset færdigt.

Man kan uden risiko træne styrketræning med børn og unge, bare det drejer sig om almen træning af de store muskelgrupper, ryg, mave, ben, skuldre mm. Belastninger skal ligge under 70% af hvad de maksimum kan løfte. Hvis man løfter en vægt ca. 15 gange, ved man at belastningen er lavere end 70%.

(Se hæftet „Styrketræning for ungdomspillere“)

Specifik styrketræning skal ikke påbegyndes før de unge er på vej ud af puberteten, ved ca. 16-18 års alderen.

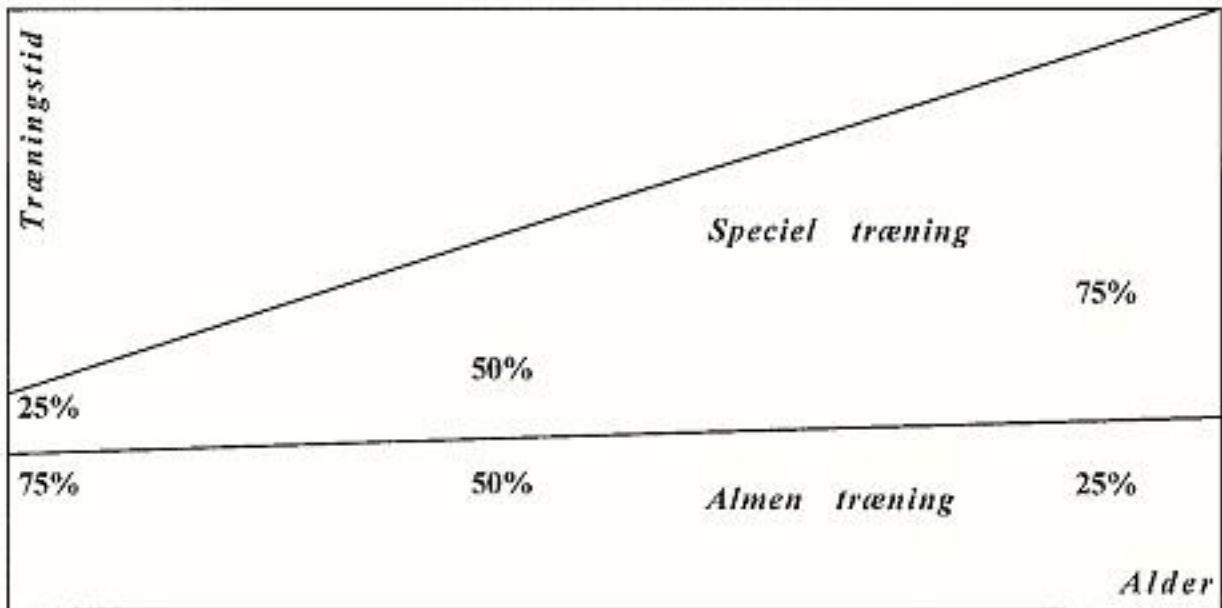
Udstrækning

Af den samme opdragelsesgrund skal du gøre det mest naturlige i verden, at udstrækning også er en del af træningen.

Børn har egentlig ikke noget behov for at strække ud, men her skal du tage ansvar for deres fremtid som idrætsmand eller kvinde.

Lav store strækøvelser for kroppens store muskler. Læg, lår, ryg og skulder kan få hver sin øvelse, mere er der ikke brug for.

Sørg for at børnene synes det er sjovt med bevægelighedstræning, dvs. muskler og leders bevægelighed. Udstrækning gøres fortrinsvis efter træningen. Før træningen er virkningsgraden så lav, at man nu mener at det er lidt spild af tid.



9-12

13

14

15

16

17

18

19-20

Fase 1

Fase 2

Fase 3

Udvikling af koordination

Bevægemønstre og grovteknik

Basal teknik i specialidræt

Lege- og grundtræning

Alsidede træning

Stort bevægelsesrepertoire

Afvekslende & interessevækkende

Indlæring af gode idrætslige vaner

Opbyggende og

forebyggende træning

Mangesidig træning

Delvis specialiseret -

ikke forceret træning

Gradvis tilvending til

planmæssig træning

Målrettet opbyggende træning

Fornuftig kamp/konkurrence-

planlægning

Toppræstationer

Motorisk træning

Koordination, balance, bevægelse og hurtighed er væsentlige dele af en idrætsudøvers evner, og disse skal trænes og udvikles.

Den bedste tid at lære børn teknik, balance og koordination er i aldersperioden 9-13 år. Den så kaldte „Guldalder“. Barnet er i denne periode i balance fysisk og psykisk, og vil derfor være klar til indlæring af nye bevægelser og udvikling af sine evner.

Denne periode er altså „stilheden før stormen“, perioden før starten på den store vækstperiode for børnene. Perioden skal bruges effektivt, dvs. nu når børnene kan lære sig meget, skal de lære sig meget. Indlæringen hos børnene kræver dog en velgennemtænkt og god pædagogik, for ungerne gider ikke lære sig noget de synes er kedeligt.

I slutningen af perioden og i pubertetsalderen skal man være specielt opmærksom på forandringer hos spillerne. Træningsmængde



og indhold skal planlægges efter at barnet begynder at vokse kraftigt, og hvordan det påvirker dets evner. Pigers pubertet kommer i 12 års alderen, mens drenge venter et par år mere (dog meget individuelt).

Motorisk træning kaldes også koordinationstræning og kan være ..

- .. tekniktræning
- .. bevægelsestræning
- .. rytmisk træning
- .. løbeskolning
- .. hurtighedstræning
- .. reaktionstræning
- .. balancetræning

Social og psykisk træning

At træne unge i social adfærd og psykisk spænding kan for mange lyde helt hen i vejret. Det er det ikke, her et par eksempler:

8-10 årige børn er lige kommet ind i perioden, hvor samarbejde og gruppedannelse er nye elementer. Her skal man selvfølgelig lade dem arbejde sammen, men ikke med for store opgaver, for store grupper eller for mange regler.

En 16 årig skal fastholdes i opgaverne, så han/hun lærer sig at arbejde videre på trods af modgang. En træner der viger her, opfordrer de unge til at selv afgøre, hvornår de står af arbejdet på holdet, og det er ikke en social evne vi ønsker at lære dem.

Et andet evne, som man kan lære ud hele livet, er modtager - sender kommunikation. Modtageren skal modtage og overveje indholdet, ikke modsige eller forsvare sig overfor senderen, men bruge instruktionen konstruktivt eller lægge den til side. Her må man som træner forsøge at få spillerne til at forstå, at modsigelser og forsvar kun medfører tidsspil og misforståelser. Derimod skal spørgsmål besvares.

Social & Psykisk træning er ikke noget abstrakt, nej man skal bare finde ud af hvilke evner man gerne vil lære spillerne, og derefter



altid have dem i baghovedet når man træner sammen med dem, instruerer dem og analyserer det de laver.

Åbenhed er en anden evne, man som træner bør arbejde med. Lad spillerne engang imellem, snakke om sig selv. Deres gode og dårlige sider. Også overfor deres medspillere. Lad også medspillerne kommentere, hvis de er enig eller uenig i det der siges.

Som træner kan man arbejde med følgende meninger:
(Meningerne kan også rettes mod spillere personligt)

Vi har det godt, hvordan får vi det endnu bedre?

Vi træner godt, hvordan kan vi træne endnu bedre?

Vi er åbne og ærlige, hvordan bliver man mere åben og ærlig?

Vi er gode i stresssituation, hvordan bliver vi bedre i stresssituation?

Listen kan gøres meget længere, men det overlader vi til dig som træner at tænke lidt over.

..

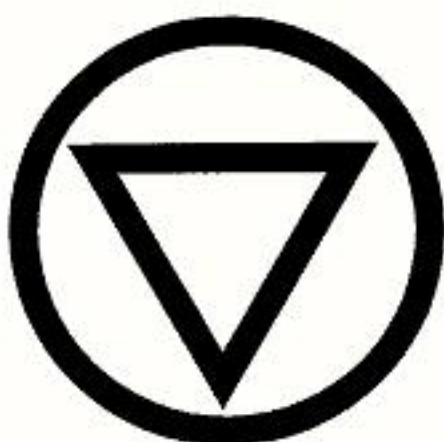
..

**Børne-
coaching
2**

Børnecoaching del 2

Det viser sig at lederens væremåde påvirker resultaterne og engagementet meget hos børnene. Træneren er vigtig for børnene, vigtigere end træneren selv tror. Derfor er der blevet fokuseret kraftigt på begrebet coaching.

Menneskebehandlingen, indlæringsmetoder, børns motoriske, sociale og fysiske udvikling, instruktioner, pædagogikker, psykologier o.l., er områder træneren forventes at arbejde med og have stor kendskab til.



KFUMs Idrætsforbund

Peter Tofts Vej 21

6000 Kolding

Telefon 70 23 73 11

Til eftertanke

Af Søren Kirkegaard

Hvis det skal lykkes mig at føre et menneske mod et bestemt mål, må jeg først finde derhen, hvor han befinder sig og begynde lige der.

Den, som ikke kan det, snyder sig selv, når han tror, at han kan hjælpe andre. For at hjælpe nogen må jeg visselig forstå mere end han gør, men først og fremmest forstå hvad han forstår.

Hvis jeg ikke kan det, så hjælper det ikke, at jeg kan og ved mere. Vil jeg alligevel vise, hvor meget jeg kan, så skyldes det, at jeg er forfængelig og hovmodig; og at jeg egentlig gerne vil blive beundret af andre i stedet for at hjælpe ham.

Al ægte hjælpsomhed begynder med ydmyghed overfor den, jeg vil hjælpe, og dermed må jeg forstå, at dette med at hjælpe ikke er at ville herske, men at ville tjene.

Kan jeg ikke dette, så kan jeg heller ikke hjælpe nogen!

Børnecoaching

del 2

Udgivet i 1998 af KFUMs Idrætsforbund i Danmark

Kopiering af hæftet skal foregå efter aftale med udgiverne



Kend dit Kropssprog!

Vi reagerer på kropssprog uden at være helt bevidst om, hvad vi egentlig reagerer på. Vore kroppe taler et langt mere ucensureret sprog, end vore ord.

Dette er måske startskuddet for øget bevidsthed om kroppens klare signaler, og dermed for en stærkt forbedret kommunikationsevne.

Utallige misforståelser vil kunne undgås, når vi lærer at studse, hver gang det udtalte ord siger noget andet end kropssproget, specielt ved de væsentligste passager i samtalen.

Vi har valgt tegneserie-formen - ikke for at nedvurdere læseren - men for at skabe overensstemmelse mellem form og indhold.

Når det talte ord i sig selv kun indeholder ca. 7% af budskabet, ville det være ulogisk at beskrive kropssproget med ord alene.

Hver billedserie viser forskellige forløb og signaler. Du kan ved hvert enkelt forløb skrive stikord ned, så du husker det vigtige i hver situation. Det vil hjælpe dig i fremtiden, når du kigger i materialet.



„Kom så gutter, fuld fart fremad!“



1. Udvisning



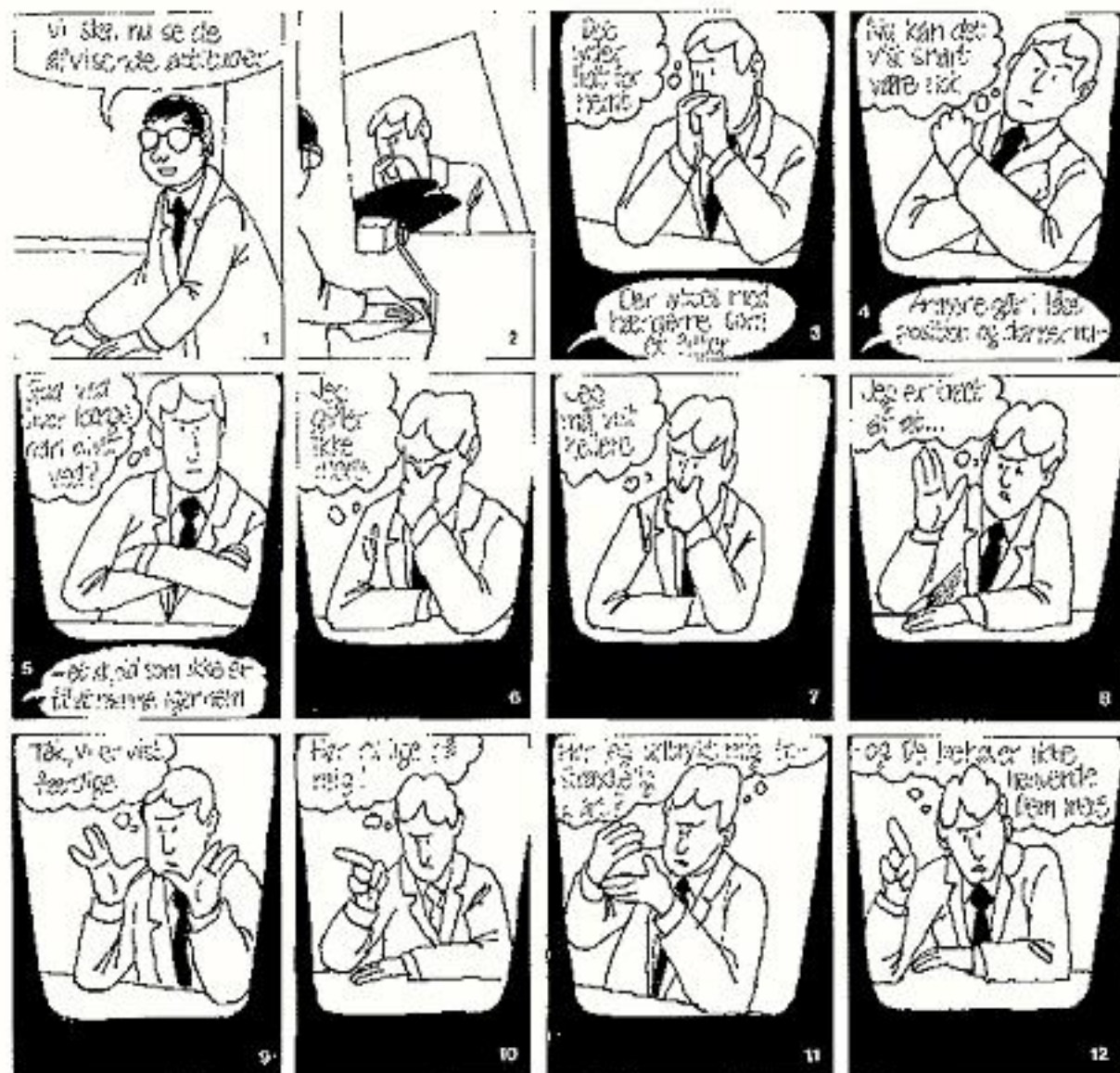


2. Velkommen





3. Nu kan det være nok





4. Detaljer af et kropssprog





5. Åbenhed





6. Velvilje





7. Afvisende eller usikker





At instruere børn

Alderen fra 8 til 12 år er en vigtig periode i børns udvikling i forbindelse med idræt. Det er her barnet skal lægge grunden til alle bevægelser, som skal læres i fremtiden. Forstyrer vi barnets eget evne til at lære sig, ødelægger vi muligheden for at skabe denne grund.

Om at lære:

(John Kessel, ansvarlig for talentarbejdet indenfor volleyball i USA har sin helt egne overbevisning om, hvad der skal til for at børn får en så optimal indlæring som muligt.)

- .. Spilleren skal have en idé om, hvad det er han skal lære.*
- .. Mennesker kan kun omsætte en meget begrænset mængde information til bevægelse.*
- .. 70-80% af den brugbare informationen kommer fra synsansen - ikke hørelsen!*
- .. Visning er den mest effektive måde at instruere på.*
- .. Ord har især meget lidt mening for begyndere, der skal lære noget temmelig ukendt.*
- .. Du må få spilleren til ved instruktion at se på bevægelserne fremfor bolden.*
- .. Det er vigtigt at skabe et træningsmiljø, hvor man ikke er bange for at blive til grin, når man laver fejl.*
- .. Vis altid det rigtige - ikke det de skal lade være med at gøre. Spillerne skal have den rigtige udførsel fremme i hukommelsen uden at være forstyrret af forkerte signaler.*
- .. Der er ingen særlig overførsel af evner fra andre idrætsgrene.*
- .. Indlæringen skal komme fra kamplignende situationer.*
- .. Lær først tempo og siden præcision.*
- .. Sørg for at spillerne får rutine (mange boldberøringer).*
- .. Du kan ikke lære spillerne noget når de er dødtrætte.*
- .. Byg øvelser op fra det simple til det mere og mere spilnære.*
- .. Når det første begynderstadiet er overstået skal spilleren ikke længere vide, hvor og hvordan bolden kommer til ham. Han skal lære selv at vurdere og vælge slag.*
- .. Nøgleord er få, velvalgte ord, der skal få spilleren til at se et bestemt billede på den indre video.*



En instruktion til børn kan blive nemmere, hvis du tænker over følgende:

- ... planlæg træningen hensigtsmæssigt
- ... få børnenes opmærksomhed, når du vil sige dem noget!
- ... udvælge beskeder/instruktion
- ... samle børnene ordentligt
- ... instruere hensigtsmæssigt
- ... kom igang på en god måde i hver øvelse/leg

Træningsplanlægning

En væsentlig ting omkring antallet af lege i en træningstime er, at du som træner og voksen hurtigere end børnene vil synes at legen er færdig, derfor er 6-7 min. til en leg ingen tid. Det er dog en god ting altid at have en ekstra lege i baghånden.

Børnene vil gerne lege både ukendte og kendte lege. De kendte lege som børnene er glade for, kender de. Disse lege kan lynhurtigt sættes igang, og det er en god ting; man skal ikke udelade en aktivitet, fordi den er kendt. Selvfølgelig skal vi udfordre børnene med nye aktiviteter, men det kræver koncentration fra børnenes side, derfor er det godt at ligge de nye ting i den første halvdel af træningstimen.

For lange og for få lege skaber en kedelig atmosfære, koncentrationen falder og det bliver meget lal. For mange korte lege, skaber forvirring blandt ungerne. En af de sværeste ting en træner skal tage hensyn til, er træningens sammensætning af store, små, korte, lange, nye og gamle lege. Her kan man kun prøve sig frem, og efter træningerne spørge ungerne, hvad de syntes om det.

Man må ikke undervurdere børnene som træner. De aktiviteter de er glade for, er nok de lege som passer til deres niveau, det vigtigste for enhver træner må jo netop være, at have glade og engagerede børn.

Børns opmærksomhed

Det er naturligt at man får børns opmærksomhed, hvis man har noget at sige dem. Derfor skal beskeder, information og instruktion være



korte, konkrete, præcise og nemme at forstå.

Alt der ikke er nødvendigt at sige skal ikke siges, og alt der kan siges ved at vise, skal vises.

Sørg for at lære børn det de har brug for, så at de kan komme videre hele tiden. Byg deres indlæring så solid som muligt, allerede fra grunden. Læg ikke stenen ovenpå, før fundamentet indunder er færdigt.

At samle børn

- ... samle dem tæt sammen på et lille område
- ... sæt dem ned
- ... de skal have ryggen mod alt det der kan forstyrre dem
- ... du skal kunne se dem i øjnene alle sammen
- ... små løse dimser, bolde og rekvisitter skal ligge et andet sted

Instruktionsregler

Her er nogle af de mest almindelige instruktionsregler:



*Samle altid børn ved beskeder!
Instruere kort og præcist.*



Lad barnet se og prøve.



Giv masser af ros.

*Lad barnet få lov til
at sige sin mening.*



*Hver tålmodig, resultaterne
kommer med tiden.*



Alt overskud du har som træner, skal du bruge til at selv være med i øvelser og lege. Det giver gode billeder til børnene.

At komme godt igang

- ... tag dig god tid
- ... samle børnene
- ... vis øvelsen eller legen
- ... lad nogle prøve, så at alle kan se hvordan det skal være
- ... hver ikke bange for at bryde og vise igen

Træning i forhold til børns udvikling!

I denne aldersgruppe, er der stor forskel på, hvor langt det individuelle barn er nået i sin udvikling. Det skal du, som træner være meget opmærksom på! Du kan ikke behandle alle unger, i denne alder ens!

Det er yderst vigtigt at udfordre børns motorik i øvelserne. Du skal lære dig at se forskellen på, hvis de opgiver eller hvis de udfordres og arbejder videre. Hver ikke bange for at afbryde eller ændre midt i det hele. En øvelse eller leg der ikke fungerer, kan du genoptage en anden gang igen - „Tænk - Udfordre!“

Det er næsten umuligt at sætte noget igang, hvor der ikke skal lægges noget til og/eller trækkes noget fra.

Hvis du ikke kan få tingene til at fungere er niveauet måske for svært, hvis det virker alt for nemt, er niveauet måske for lavt. Ændringer kan gøres indenfor den motoriske udfordring, de fysiske rammer og det sociale område (samarbejde, regler mm.).



**For svært:**

... mindre afstande
... færre antal i træk
... anderledes bolde (rekvisitter)
... færre regler - mindre samarbejde
... stille individuelt forskellige krav
... mindre konkurrence

For nemt:

... større afstande
... flere i træk
... normale bolde (rekvisitter)
... flere regler - samarbejde
... stille individuelt større krav
... mere konkurrence

Øvelsesvalg

En væsentlig ting omkring antallet af øvelser i en træningstime er, at du som træner og voksen hurtigere end børnene vil synes at øvelsen er færdig, derfor er 6-7 min. til en øvelse ingen tid. Det er dog en god ting altid at have en ekstra øvelse i baghånden.

Børnene vil gerne træne både ukendte og kendte øvelser. De kendte øvelser som børnene er glade for, kender de. Disse øvelser kan lynhurtigt sættes igang, og det er en god ting; man skal ikke udelade en aktivitet, fordi den er kendt. Selvfølgelig skal vi udfordre børnene med nye aktiviteter, men det kræver koncentration fra børnenes side, derfor er det godt at ligge de nye ting i den første halvdel af træningen.

For lange og for få øvelser skaber en kedelig atmosfære, koncentrationen falder og det bliver meget lal.

ser, skaber forvirring blandt ungerne. En af de sværeste ting en træner skal tage hensyn til, er træningens sammensætning af lange, nye og gamle øvelser. Her kan man kun efter træningen, prøve sig frem, og gerne spørge børnene, hvad de syntes om det.



For mange korte øvelser. En af de sværeste ting er sætning af lange, nye og gamle øvelser. Her kan man kun efter træningen, prøve sig frem, og gerne spørge børnene, hvad de syntes om det.

Når du laver noget om, hver opmærksom på hvad der skete og hvordan din ændring påvirkede øvelsen. Det kan du lære dig noget af, så at dine øvelser bliver mere og mere præcise for hver træning.

Man må ikke som træner undervurdere børnene. De aktiviteter de er glade for, er nok de øvelser som passer til deres niveau, det vigtigste for enhver træner må jo netop være, at have glade og engagerede børn.



At skabe tryghed

- Hos den enkelte og på holdet

At skabe tryghed hos et hold og des spillere, er et langsigtet arbejde. Det altafgørende i det arbejde, er din grundholdning som træner. Dvs. at det du lærer ud skal være det samme, som du selv forsøger at efterleve, ellers skaber det kun forvirring.

Tryghed hos den enkelte fås ved at ..

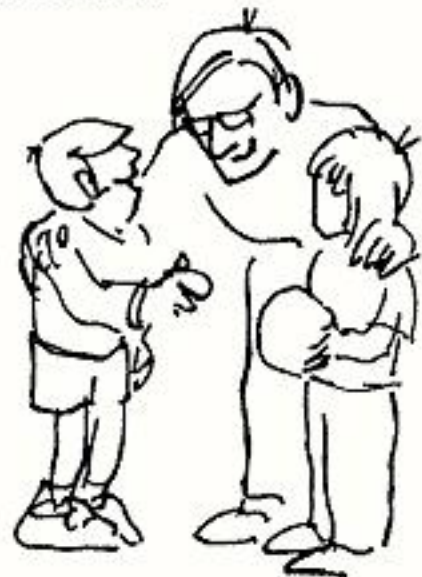
- .. holdet og træneren rummer både dårlige og gode spillere
- .. den enkelte spiller betyder noget for holdet og træneren
- .. spillerne ikke er bange for at komme
- .. spillerne ikke er bange for at lave fejl, blive til grin og blive sat til side
- .. spillerne for lov til at være dem selv, og opfordres til det

For at opnå dette, kan du som træner ..

- .. turde blive til grin og gå med i legen
- .. skabe et fladere hierarki på holdet
- .. altid rose forsøget, og afdramatisere resultatet
- .. søge andre måder at vinde på, end at banke de andre
- .. arbejde efter „Vi vil gerne vinde, men vi vil gøre det med alle spillere“, og det skal være i hver kamp. På samme måde vil vi „Tabe med alle spillere“.
- .. brug din tid på dem der har brug for opmærksom, ikke på dem der har den

Det kan lyde svært at arbejde med tryghed på holdet, men starter du bare med at leve de gode ting ud, som du selv synes, er meget vundet.

En ting skal du altid have i minde, og det er at du altid skal tage hensyn til ungerne bedste, ikke hvad du synes er sjovest og sejt. Tænk lidt længere med dine spillere, end lige den sæson du spiller i for øjeblikket.





At sætte hold

Hvor langt op i rækkerne skal man spille mix mellem drenge og piger?

Hvordan deler man 1. og 2. hold?

Hvordan sætter man hold, hvis der er spillere til 1½ hold?



Der er mange ting der spiller ind, når man skal sætte hold. Her er det vigtigt at du som træner, tænker det hele igennem, og hvis du ikke føler dig sikker, søge hjælp hos andre i klubben.

At have nok til 1. og 2. hold

Når man skal udvælge 1. og 2. hold, kan man stille ..

- .. med 2 lige gode hold
- .. med det bedste hold og så resten
- .. årgangshold
- .. områdeshold, klassehold

Inden man tager beslutningen, bør man gennemtænke følgende:

- Hvilke traditioner ligger der i klubben?
- Er der store vænne eller vennindeflokke i truppen?
- Hvad er målsætningen med holdet og foreningen?
- Kan man se nogle konsekvenser af de forskellige konstellationer?
- Skal man spørge spillerne, forældrene eller andre?

Når du/I har besluttet jer, så sørg for at informere alt og alle omkring hvordan det bliver, hvorfor det blev sådan og hvad der nu sker.



At have nok til 1½ hold

Her står man overfor problemet, at nogle spillere skal stilles over til hver kamp.

- Hvem skal stå over?
- Hvor mange skal stå over?

Du kan som træner vælge at ..

- .. spille med i flere turneringer, hvilket gør flere kampe til alle
- .. lade de gode spille med et alderstrin over
- .. skabe en turnusorden
- .. lade alle være med, hvis der er flere kampe pr. dag
- .. stille modsvarende styrke som modstanderen

Nogle gange kan normale afbud pga. andre ting løse dine problemer, men det må du ikke gå rundt og håbe på. Det sender nemlig signalet, at du accepterer afbuddene som en god ting. Du skal selv have en måde at håndtere denne dejlige situation med mange spillere på.

Specialisering af spillere

Specialisering af spillere er en langsigtet begrænsning for spillerens udvikling. Dvs. at det samtidigt kan være en kortsigtet løsning på problemerne på holdet.

En spiller skal få ..

- .. så mange input som muligt
- .. lov til at spille på alle pladser på holdet

for at de kan udvikles optimalt som spiller.

De gode spillere skal også få lov til at spille de pladser, som ikke deltager så meget i spillet. Det kan for øvrigt mange gange være en gevinst for holdet som helhed.



Udskiftninger

- eller kald det hellere indskiftninger ...!!!

Igen skal du som træner arbejde efter nogle principper, som du selv synes er gode. Du kan vælge mellem:

- Sociale udskiftninger - alle lige meget tid
- Kædeudskiftninger i pausen
- Alle for en lang sammenhængende spilletid
- Taktiske udskiftninger, hvor du søger efter den bedste opstilling

Hvad du end vælger, skal du altid overveje konsekvenserne af dine metoder. Lige her og nu, og på længere sigt.

Tænk over følgende:

- Du bør ikke altid starte i den stærkeste opstilling
- Du bør vende alle til at starte ude
- Hvis man starter i bedste opstilling, vil alle udskiftninger lave holdet dårligere, og det vil ikke gavne de lidt svagere spillerne.

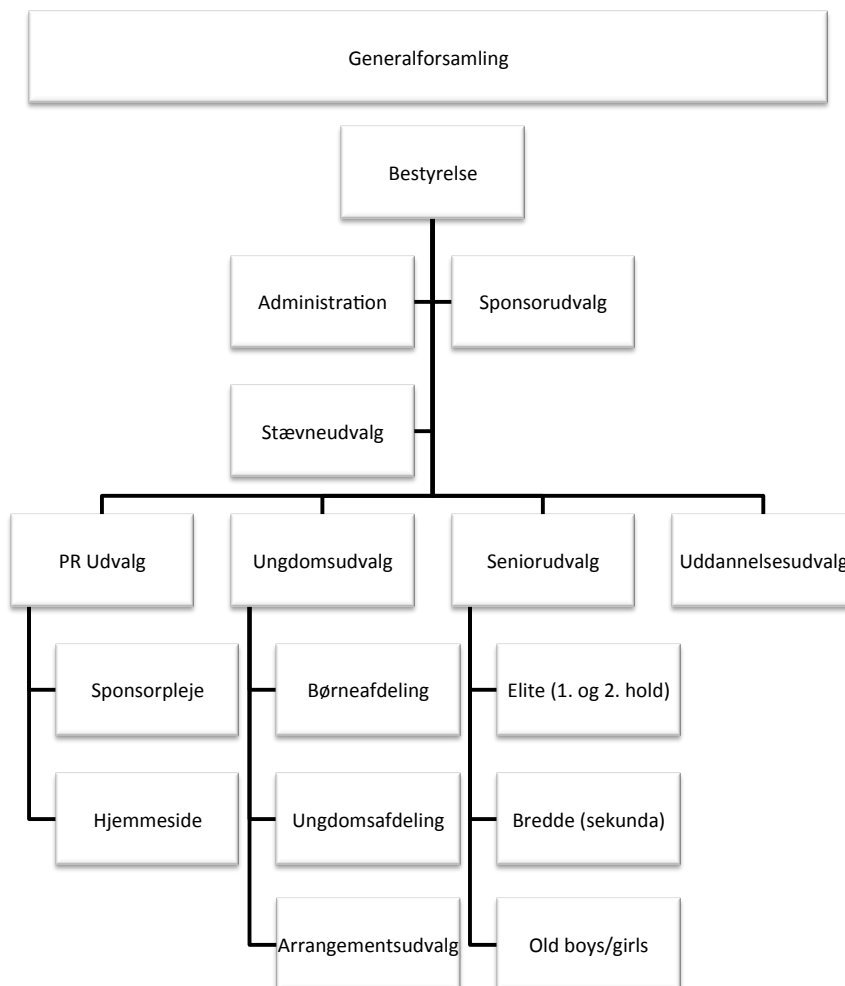


Trin 1 - Min forening

Alle KFUM foreninger, er præcis som alle andre foreninger, langt hen af vejen er bygget op om samme struktur. Det vil sige at, den demokratiske måde hvorpå foreningen er organiseret er ens for alle foreninger, uanset som det er en lille forening med få hold eller en stor forening med mange hold. Som træner og leder er det vigtig at kende til denne struktur, som naturligvis har en lille forskellighed fra forening til forening. Det kan være at nogle foreninger har nogle udvalg som er vigtige for lige netop deres forening, mens andre foreninger har nogle udvalg lagt ind under andre. Det kunne f.eks. være at arrangementsudvalget både kan ligge direkte under bestyrelse eller som her under et af under-udvalgene. I det daglige foreningsarbejde betyder det ikke altid ret meget hvor de enkelte udvalg og underudvalg helt præcist ligger. Det der ofte er afgørende er at der til alle udvalg er valgt nogle frivillige, der varetager arbejdet i udvalget og for det til at fungere.

Selvom diagrammet her på siden viser alle udvalgene som værende lige store, så er det sjældent sådan. I en forening vil et ungdomsudvalg ofte være et udvalg med mange opgaver, mens et uddannelsesudvalg ikke nødvendigvis har samme mængde arbejdsopgaver.

I det følgende vil nogle af udvalg blive beskrevet mere indgående for at du kan få lidt mere viden om hvad de egentlig går og arbejder med i din forening.



Generalforsamling:

Overraskende for mange er at i enhver forening er det rent faktisk generalforsamling, der er øverste myndighed. De vil sige at generalforsamlingen bestemmer i foreningen. På generalforsamlingen har alle medlemmer én stemme og man beslutter på demokratisk vis hvem skal være i bestyrelsen, som varetager ledelsen frem til næste generalforsamling. Hvis der er flere der ønsker at stille op som formand eller til en plads i bestyrelsen, skal medlemmerne vælge hvem de ønsker.

Generalforsamlingen skal afvikles hvert år og der skal i vedtægterne beskrives hvordan medlemmerne får besked om hvornår generalforsamlingen afholdes og i hvor lang tid i forvejen, det skal varsles. Alt dette er til for at sikre bestyrelsen til enhver tid vælges demokratisk. Ligeledes beskriver vedtægterne at der kan indkaldes til en ekstraordinær generalforsamling, hvis der er nogle helt særlig omstændigheder i foreningen, der kræver det. Forestil dig at alle i bestyrelsen vælger at stoppe på samme tid, at foreningen skal optage i million-lån til en ny hal, eller at vedtægterne skal ændres. I disse tilfælde vil der indkaldes til en ekstraordinær generalforsamling – husk at det er alle medlemmer i foreningen der indkaldes – således at alle kan blive hørt og være med til at stemme om nogle beslutninger, der er af afgørende betydning for foreningen. På generalforsamlingen godkendes foreningens regnskab, som inden da er godkendt af en revisor, ligesom formanden aflægger sin beretning – dvs. fortæller alle de fremmødte hvad der er sket i foreningen siden sidste generalforsamling.

I mange foreninger er der særlig regler som fremgår af vedtægterne, for hvorledes ungdomsmedlemmer kan og må stemme til en generalforsamling, da de jo indlysende er under 18 år og derfor ikke er myndige.

Bestyrelse:

Bestyrelsen varetager ledelsen af klubben mellem generalforsamlingerne. Bestyrelsen består af en formand, næstformand kasserer og et antal medlemmer derudover, som typisk er repræsentanter for de underudvalg man har valgt i foreningen. Således er ungdomsudvalgsformanden og seniorudvalgsformanden formentlig repræsenteret i bestyrelsen. Det er naturligvis meget hensigtsmæssigt da bestyrelsen gennem en sæson træffer mange væsentlige beslutninger, der har betydning for de enkelte afdelinger foreningen.

De enkelte poster i bestyrelsen vælges ofte for et eller to år af gangen ofte er nøgleposterne formand, næstformand og kasserer valgt for to år af gangen, men det kan variere fra forening til forening.

Ungdomsudvalg:

Ungdomsudvalget varetager stort set alt arbejde omkring ungdomsholdene. Nogle foreninger deler ungdomsafdelingen op i en børneafdeling som typisk er holdene fra U14 og ned ad og en ungdomsafdeling som typisk består af U16 og U18 holdene – men dette kan variere fra forening til forening. Ungdomsudvalget er ofte leder af en ungdomsformand, eller et ungdomsudvalg med en formand i spidsen, som varetager rigtig mange opgaver i foreningen, det kunne f.eks. være:

- Trænerpåsætning
- Indkøb af materialer
- Planlægning af træningstider
- Planlægning af fælles aktiviteter som f.eks. deltagelse i stævner, foreningsarrangementer.
- Rekruttering af nye medlemmer til ungdomsholdene
- Støtte og vejledning for trænerne, særligt omkring forældrene
- Uddannelse for trænerne
- Nye tiltag i foreningen, f.eks. håndboldskole, brag i hallen,

Seniorudvalg:

På samme måde som ungdomsudvalget arbejder senior udvalget for seniorholdene. Ote deles seniorudvalget i to, en der har med elite holdene at gøre og en der har mere med bredde holdene at gøre. Denne opdeling er fordelagtig, i de foreninger der har begge former for hold, da der knytter sig forskelle arbejdsopgaver til de forskellige afdelinger. En senior elite afdeling vil ofte skulle løse opgaver som f.eks: finde sponsorer, hjemmekamp aktiviteter, ansætte trænere og stab omkring holdene, rekruttere spillere, arrangere transport til udebane, være i dialog med forbundet osv.

Arbejdet i en seniorbredde afdeling vil derimod ofte være af en helt anden karakter, da spillerne her ofte ikke træner mere end 1-2 gange om ugen og ikke altid har brug for en træner. Opgaverne omkring disse hold vil i højere grad være finde en træner og planlægge træningstider, derudover er disse hold ofte ret selvkørende, da de i mange foreninger består af rutinerede spillere.

Vedtægter:

Vedtægterne er de regler som foreningens hviler på. Det er kan man sige grundloven for foreningen og foreningen må aldrig overtræde egne vedtægter. Hvis man indimellem har brug for at ændre i vedtægterne, hvilket mange foreninger har, så skal det altid gøres på generalforsamlingen. Der findes som regel en nedskrevet vedtægt for foreningen, som fastsætter formål, mulige medlemmer og beslutningskompetencer. Vedtægten kan blandt andet indeholde følgende:

- Navn
- Beliggenhed
- Formål
- Betingelser for medlemskab – hvem, hvordan, kontingent
- Eksklusion
- Generalforsamling – afholdelse, dagsorden osv
- Bestyrelsen – valg, kompetence arbejde
- Hvem tegner foreningen udadtil
- Formueforvaltning, regnskab og budget – fremlæggelse af regnskab, revision
- Ændring af foreningen
- Regler for opløsning – hvordan, fordeling af formuen efter opløsning

Værdigrundlag

I alle foreninger er der udover generalforsamling, bestyrelse, udvalg og vedtægter også et værdigrundlag. I nogle foreninger vil det være beskrevet og man vil kunne finde det på en foreningens hjemmeside. I andre foreninger vil det ikke være nedskrevet men ofte en tradition for at gøre tingene på samme måde. Værdigrundlaget kan i dagligdagen i foreningen knytte sig til f.eks:

- Deling af første og andet hold.
 - Skal de bedste altid spille på hold 1?
- Fordeling af træningstider
 - Skal alle hold have lige meget træningstid til alle, hvilke hold får de bedste tider osv.

- Senior med og mod ungdom
 - Hvordan prioriteres der mellem senior og ungdomshold? Det kan være i forhold til økonomi, trænere, sponsorer, opmærksomhed mm.

I mange foreninger er der en klar holdning til at gøre tingene på en særlig måde, ud fra de værdier foreningerne har. I mange foreninger bliver disse værdier konstant udfordret fordi mange ting ændrer sig. F.eks. har nogle foreninger en værdi om at der skal være plads til alle – men er der altid plads til alle når man er ved at kunne vinde finalen i julestævnet, kredsfinalen eller DM? Der træffer træneren nogle valg som ikke altid efterlader plads til alle. Ligeledes kan ungdomslederen eller bestyrelsen vælge at et særligt ambitiøst og talentfuldt ungdomshold skal have en ekstra træningstid, nye spilletrøjer eller lignende måske på bekostning af nogle af de andre hold i foreningen.

Forventninger !?!

Uanset hvor i organisationsdiagrammet man er placeret er der i alle foreninger tale om frivillige. Det vil sige at alle der arbejder har valgt at bruge noget tid på det stykke arbejde som ikke bærer nogen løn i sig andet end den tilfredsstillelse det giver at skabe en endnu bedre forening, træningstilbud eller arrangement. Enkelte trænere får et mindre beløb for at træne et hold, dette beløb er en aftale foreningen laver om at dække udgifter træneren har til f.eks. telefon, internet eller transport. Er der tale om løn, skal der altid betales skat af pengene! Denne særlig konstruktion med frivillige trænere er i høj grad et dansk fænomen og har stor betydning for hvordan vi opfatter de enkeltes roller i en forening og hvilke og hvor store krav vi kan stille til hinanden. Vi skal altid huske at trænere, ledere og andre frivillige i vores foreninger gør det frivilligt – det vil sige at vi skal huske at påskønne deres indsats. Samtidig er vi meget afhængige af hinandens frivillige opgaver og selvom det er frivillige, der løser rigtig mange opgaver, så er det vigtigt at de der påtager sig opgaven løser dem efter bedste evne. Mange gange er der nogle nøgle opgaver som er helt afgørende for en forenings fremtid på både kort og lang sigt, det kunne f.eks. være trænerpåsætning til den kommende sæson, planlægning af træningstider, opkrævning af kontingent. Bliver disse opgaver ikke løst vil det meget hurtigt blive meget kaotisk i en hvilken som helst forening.

Det at være frivillig er en fantastisk mulighed for at påtage sig en lang række opgaver, løse dem og se foreningen komme styrket videre. Samtidig er det en balance i forhold til at have tid til at løse opgaverne, da de er nødt til at ligge i den tid man ellers ville have fri fra uddannelse, arbejde og egen træning. Det er jo sådan med rigtig mange af de opgaver man bliver spurgt om man vil påtage sig, at de er rigtig sjove og i det øjeblik man bliver spurgt eller selv får idéen til det tænker at det kan man sagtens – men husk at tænke efter om du har tid og energi til at løfte det når det skal planlægges og afvikles.

Hvis vi vender denne snak om frivillighed om, så prøv at tænke på dit eget hold. Det er sikkert sket at nogle på dit hold, har sagt noget om hvor foreningen ikke gør sådan eller sådan. Hvorfor der ikke er styr på det ene eller andet? Husk at foreningen er generalforsamlingen, generalforsamlingen vælger en bestyrelse og bestyrelsen bestemmer i det daglige. Så er der noget bestyrelsen ikke løser godt nok, så er det tilbage til generalforsamlingen og sig din mening, stil op til bestyrelsen og tag selv noget ansvar.

FORENINGSLÆRE

Undervisningen i foreningslære vil give et indblik i, hvilke dilemmaer du kan møde som træner, samt hvordan du afvikler et arrangement i din klub/forening.

HVORDAN ER DU EN GOD TRÆNER?

Når du er træner i en klub/forening kan du møde mange dilemmaer, som du skal tage stilling til. Der kan bl.a. opstå dilemmaer omkring, hvordan du deler 1. og 2. hold, hvordan forældre kan brokke sig over måden du er træner på, og hvordan du opfører dig, når du selv spiller kamp. Derfor vil I nu få forskellige dilemmaer, som I skal tage stilling til og diskutere.

Hvilke dilemmaer synes du var nemme at tage stilling til? Hvorfor?

Hvilke dilemmaer synes du var svære at tage stilling til? Hvorfor?

SKITSE FOR PLANLÆGNING AF ARRANGEMENT

Nedenfor har vi inddelt planlægningen af et arrangement i fire trin. Denne skal blot ses som et udkast til, hvordan planlægningen kan gribes an.

Del 1 – Idéudvikling og beslutningstagen

- Alle idéer fremlægges

- En idé udvælges og indholdet fastlægges
- Der fastsættes tid, sted og deltagere
- Arbejdsopgaverne fastsættes og uddeles
- Der skal ansøges om tilladelse (f.eks. hos bestyrelsen/hallen etc.)
- Der skal opstilles et budget over arrangementet og evt. søges om midler
- Indbydelsen skal udformes og sendes ud (kan også først ske i del 2)

Del 2 – Den detaljerede planlægning

- Klargøring (materialer til rådighed, rekvisitter, etc.)
- Hvis man mangler materialer eller redskaber skal dette skaffes
- Der skal udarbejdes en plan for, hvem der gør hvad og har ansvaret for de forskellige dele af arrangementet
- Der skal udpeges en leder, som har det overordnede ansvar
- Hvis nødvendigt, skal der findes hjælpere til afviklingen af arrangementet
- Der skal findes en ansvarlig for økonomien, således budgettet overholdes
- Der skal findes ansvarlige for PR, som skal sikre reklame og omtale af arrangementet

Del 3 – Afviklingen af arrangementet

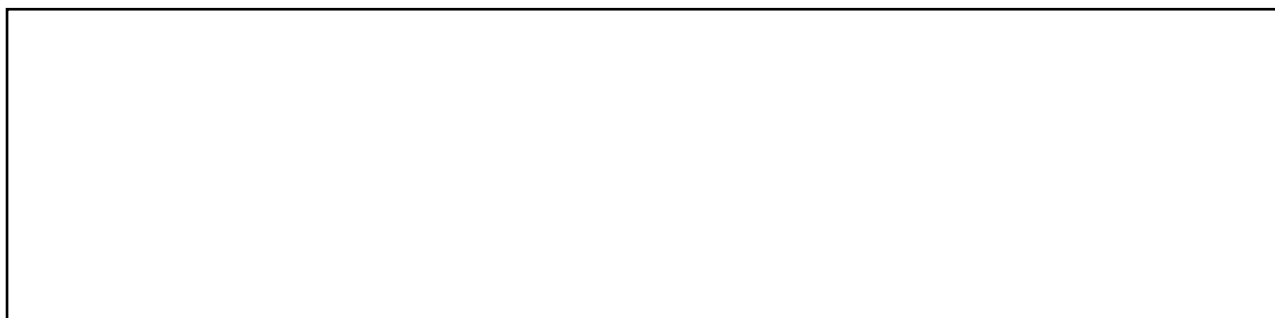
- Klargøring af lokaler, materialer etc.
- Velkomst og information – hvem står for det?
- Afviklingen startes – hvem står for hvad, og hvem står for at planen bliver overholdt?
- Løbende ledelse af arrangementet – går det som forventet, skal vi justere?
- Arrangementet afsluttes – hvordan og hvem står for det?
- Der skal ryddes op

Del 4 – Evaluering

- Hvordan gik det? (hvad gik godt, hvad gik mindre godt, hvad kan vi lære af?)
- Hvordan gik det med de arbejdsopgaver hver især fik? (holdt budgettet, fik I promoveret/reklameret nok for arrangementet, havde lederen overblikket, holdt tidsplanen etc.)

Når I har gennemført alle fire faser, står I med en viden om, hvordan I kan gribe planlægningen

og afviklingen af et arrangement an. Med denne viden, hvordan ville du så gribe det an? Hvilke udvalg mener du er vigtige? Og hvor ser du dig selv i denne proces?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

AFLEVERINGSSKEMA TIL FORENINGSAARRANGEMENT

Arrangement: _____

Beskrivelse af arrangementets opbygning fra start til slut:

Ansvarlig for de forskellige opgaver under arrangementet:

Tidsplan:

Materialer:

Budget:

Nødplan: