



Håndboldteori

Trin 2 – Teknisk træning og tilpasning af øvelser

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 Håndboldens fem elementer

Håndbold kan inddrages i fem kategorier, som tilsammen beskriver håndboldspillet. Indenfor hver kategori findes de utallige elementer som vi til dagligt beskæftiger os med, fx hopskud, screeninger, kryds, 3:2:1 forsvar, fodfinter, spændingsniveau, motivation osv. Det kan være en god idé at vide lidt om hvad de enkelte kategorier indeholder, så man som træner er i stand til at adskille de forskellige kategorier fra hinanden. Dette er både en fordel når man træner, således at det kan blive så enkelt for spillerne som muligt, ligesom det er en fordel når trænere skal snakke sammen om forskellige elementer, så vi "snakker samme sprog". De fem kategorier er opstillet herunder:

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Social
- Mental

Teknik handler om en enkelt spiller og ofte en bold. Hvad enten denne spiller skal kaste, gribe, finte, hoppe, tackle eller falde gælder det at spilleren udfører denne handling på en bestemt måde. Denne bestemte måde er det vi kalder spillerens teknik. De fleste spillere kan flere af de ovenstående handlinger allerede inden de kommer til håndboldtræning første gang. Langt de fleste gange er de dog ikke specielt gode til at udføre de forskellige elementer. God teknik er derfor evnen til at gøre tingene så hensigtsmæssigt som muligt. Fx ser vi spillere, der skyder med bøjet arm og slipper den i skulderhøjde, hvilket er uhensigtsmæssigt i forhold til at skyde så hårdt at bolden har en chance for at komme forbi målvogteren.

Disse spillere bør træne deres skudteknik, så de lærer at skyde med strakt arm og at benytte kroppen til at få kraft i skuddet. Træneren skal dermed evne at have et overblik over hvordan teknikkerne er mest hensigtsmæssige i de elementer som han ønsker at træne med sit hold.

Taktik handler om flere spillere, der samarbejder enten i forsvaret eller angrebet. Sammen skal de enten forsøge at lave mål, eller forhindre modstanderne i at lave mål. Angrebstaktik indeholder bl.a. presspil, krydsspil, overgangsspil, mens forsvarstaktik bl.a. indeholder 6:0, 3:2:1, 5:1, 3:3, undertalsforsvar og overtalsforsvar. Individuel taktisk forståelse er spillerens evne til at vurdere, hvilken handling der er hensigtsmæssig i den givne situation. Når man som træner gør sig sine taktiske overvejelser, bør man inddrage hver enkelt spillers kvaliteter og forsøge at udnytte disse. Det bør allerede nu stå klart at det taktiske og det tekniske uløseligt hænger sammen. Da selv de mest simple taktiske elementer kræver et godt teknisk udgangspunkt.

Det fysiske element af håndbold omhandler både koordinativtræning, styrketræning, aerobtræning, anaerobtræning, plyometrisktræning, bevægelighedstræning, balancetræning. Alle disse elementer er samtidig skadesforebyggende og er nærmere omtalt i afsnittet om fysisk træning, som du også finder her i mappen og i hele Trin uddannelsen i KFUMs Idrætsforbund.

Håndbold er et holdspil og før, under og efter træning og kamp er man sammen med sine holdkammerater, og får mange af sine rigtig gode oplevelser her. Mange af de relationer, der er på tværs af et hold kan beskrives og være interessant som træner at undersøge nærmere.

De mentale parameter er væsentlig når vi snakker om de hold, der har særlig fokus på at præstere, altså at skabe resultater og vinde kampe. For disse hold er det væsentligt at være koncentreret og klar til kamp. For børn kan man arbejde med mental træning i form af at øve sig i at koncentrere sig og lytte efter hvad træneren har at sige.

2 Koordinationstræning og teknisk træning

I fysisk træning på Trin 1 lærte I om koordinativ træning og så at der var en sammenhæng mellem koordinativ træning og teknisk træning. Vi så at koordinativ træning i bund og grund er begrænsende for hvor god en håndboldspiller 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, som man fx gør når man kaster med hånden og hopper med benene samtidig i et hopskud. Koordinativ træning og teknik træning i håndbold er for de fleste nybegyndere nogle koordinative udfordringer. Disse udfordringer kan læres og forbedres, men er spillerne koordinativ dygtige, vil de alt andet lige også have lettere ved at lære mange af de tekniske detaljer i håndbold. Man kan sige at koordinativ træning er fundamentet for dygtige tekniske spillere.

2.1 Teknisk træning

Den dygtige håndboldspiller er ofte kendetegnet ved at kunne mestre flere forskellige tekniske færdigheder, som fx forskellige skudformer eller forskellige finter.

Teknisk træning er træning af følgende færdigheder:

- Kaste
- Gripe

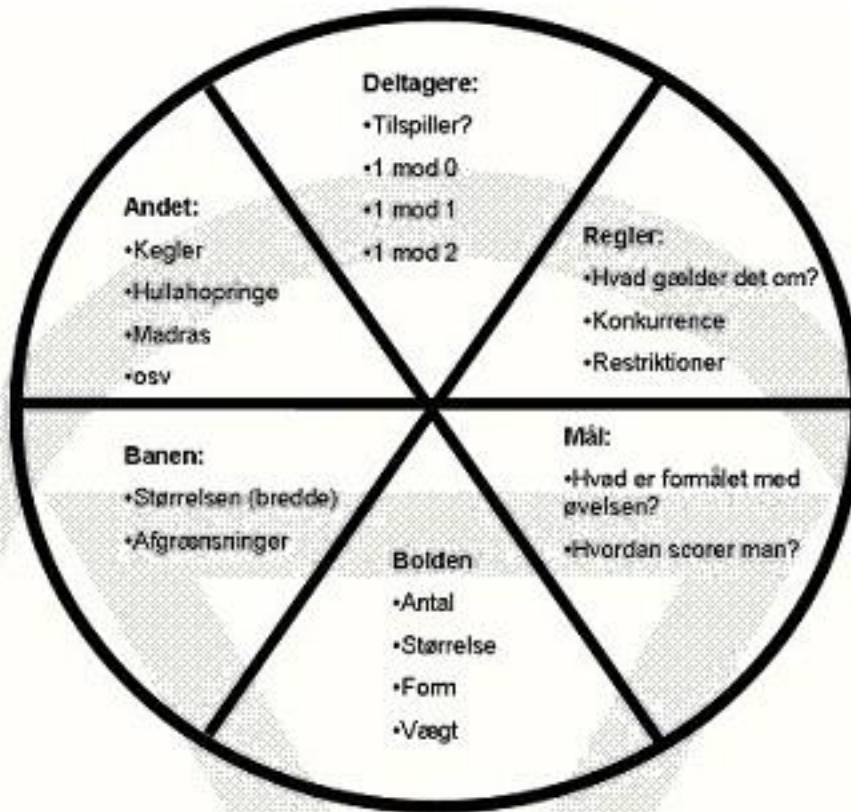
- Drible
- Finte
- Screene
- Tackle
- Parere
- Bolderobre

Hvordan de enkelte elementer udføres og trænes kan du finde et andet sted i dette kursusmateriale. Børn er relativt uøvede selvom store forskelligheder indenfor de forskellige aldersgrupper altid vil forekomme. Indenfor hver af de oplyste færdigheder findes utallige mulige elementer, der kan trænes. Som træner er det din opgave at vælge, hvilke elementer, der skal trænes og i hvilken rækkefølge spillerne skal træne dem. Dit udgangspunkt i denne proces bør være spillernes niveau. Er spillerne nybegyndere kan det være de skal starte med at lære at dribble, eller at gribe bolden, da disse elementer er helt centrale i håndbold. De vanskeligere detaljer kunne være underhåndsskud og skruebolde, som spillerne skal være mere øvede for at kunne mestre og man bør altid tilpasse de valgte færdigheder til spillernes niveau.

Som børnetræner bør du sikre dig at dine spillere ofte træner kaste og gribe teknik, da disse færdigheder er forudsætninger for at få spillet i gang og komme til målchancer. Når man går i gang med at træne de tekniske færdigheder, bør man også sørge for kun at træne få færdigheder af gangen. Som regel kun en enkelt færdighed, og dele denne op i mange detaljer som kan trænes enkeltvis. Herigennem sikrer man at spillerne kan arbejde med fokus på så få ting som muligt og forbedre disse. Pointen med at dele de overordnede færdigheder op i mindre vil vi ligge meget vægt på i de praktiske timer, men det er helt grundlæggende for at udvikle spillernes tekniske færdigheder.

3 Håndboldhjulet

Når vi træner teknisk er det væsentligt at kunne tilrettelægge en god træning så spillerne bliver udfordret. Fra Trin 1 husker vi spilhjulet, som gjorde os i stand til at variere og justere øvelser, så de passer til spillernes niveau. På trin 2 introduceres du nu til et spilhjul, der er tilpasset håndboldøvelser. Med dette redskab kan du altid tilpasse dine øvelser så spillerne bliver udfordret og udvikler deres tekniske færdigheder.



Figur 1: Håndboldhjulet

Når vi er i gang med at træne teknisk træning er det væsentligt at vi er i stand til løbende at foretage justeringer, så øvelsen hele tiden svarer til spillernes færdigheder. I det følgende vil de mest oplagte overvejelser til hver af de 6 kategorier fra håndboldhjulet blive gennemgået.

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 modstander holdets baglinje)
- Skal vi træne uden modstandere?
- Herefter kunne en progression være at gå op til at træne den samme tekniske detaljer mod 1 forsvarsspiller, og herefter efter en aflevering fra en tilspiller.

Regler:

- Reglerne kan opstilles som begrænsninger (du må ikke...) eller som (du skal...), dette kan gøre øvelsen meget lukket.

- For mange regler forvirre spillerne, men få simple regler kan gøre at spillerne lettere forstår opgaven.
- Gør det klart for spillerne at det er det tekniske der er i fokus
- Eksempel på teknisk træning: 1 mod 1 på et afgrænset område, i må selv bestemme hvilken vej i går forbi forsvarsspilleren, i skal benytte 3-skridtfinten.

Mål:

- I den tekniske træning kan inddrage mål og lade være. Hvis man gør det kan det tage fokus fra den tekniske detalje man vil træne, men mål og det at score motivere som oftest børn.
- Gør det klart hvad formålet med øvelsen er og ros dem der udfører øvelsen teknisk rigtigt, ikke dem der scorer, det kan være de samme spillere, men behøver ikke være det.

Bolden:

- Som regel benytter vi kun 1 bold i meget af den tekniske træning, men man sagtens have to bolde i spil eller have øvelser med 2-3 spillere og 2-3 bolde?

Banen:

- Banens størrelse afhænger af hvad vi træner og hvor mange vi er?
- Hvis vi træner 1 mod 1, hvordan og hvor meget skal banen afgrænses?
- 2 mod 2?

Andet:

- Overvej hvordan rekvisitter kan inddrages i den tekniske træning. Man kan evt. blive inspireret af mange af de ting klubben har i redskabsrummet/depotet.

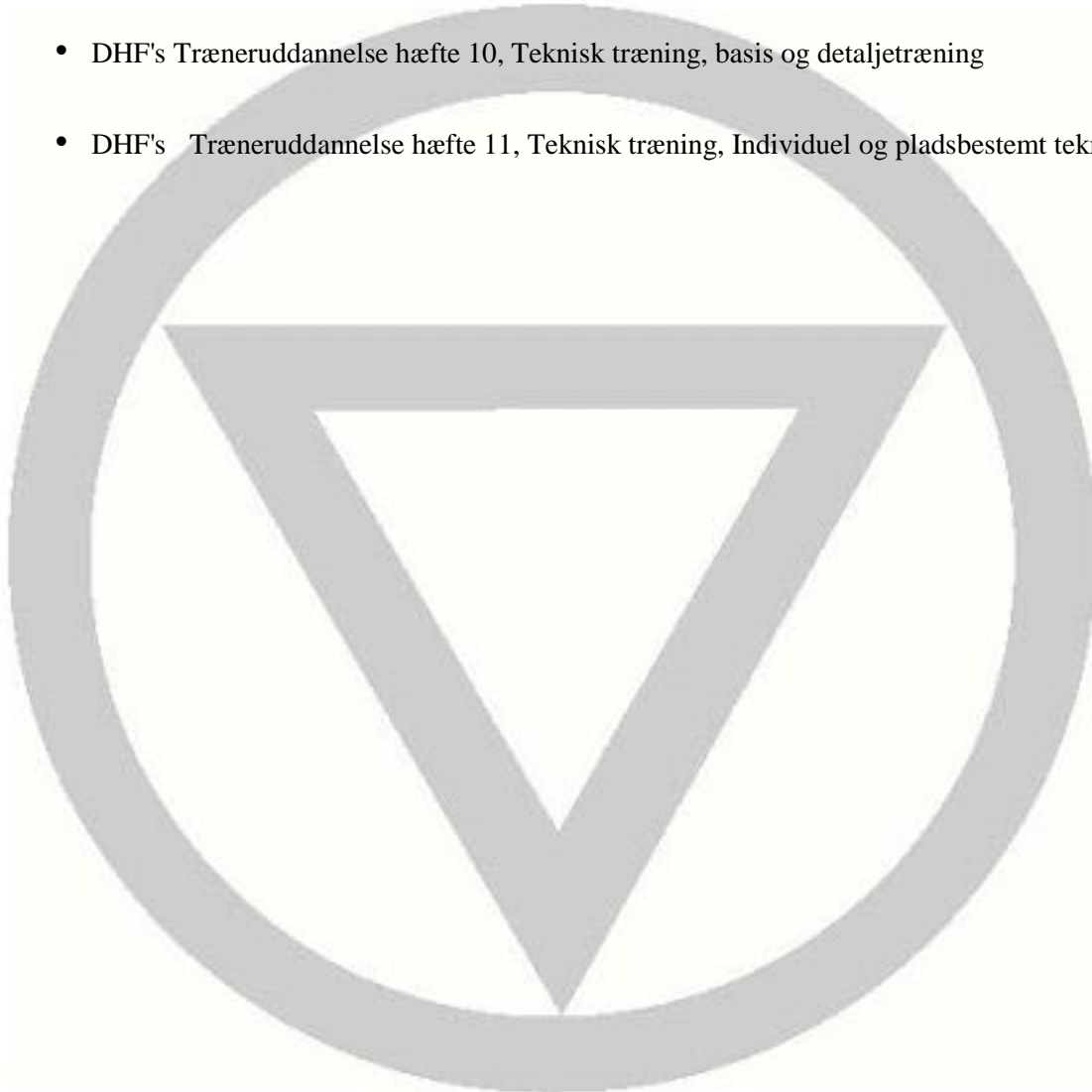
Øvelserne skal hele tiden tilpasses. Hvis vi træner finter 1 mod 1 er det vigtigt, at området hvor angriberen går igennem, er af passende størrelse, så vi får trænet finten. Hvis bane er for lille kan angriberen ikke komme forbi og idéen med øvelsen er gået tabt. Hvis banen er for stor løber angriberen måske bare uden om forsvaret uden at benytte sig af en finte, og formålet med øvelsen er ligeledes gået tabt.

Når man planlægger derhjemme kan man sagtens overveje alle disse parametre, men det væsentlige er at når man står i hallen og træner sit hold, at man der er i stand til at ændre øvelserne så spillerne får det ud af de man som træner havde for fastlagt på forhånd.

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 deltageres udbytte. Dermed kommer du som træner inde i nogle rigtig gode overvejelser, hvor du skal vælge mellem alle dine gode idéer og finde frem til netop de øvelser som du mener passer til lige netop dine spillere til lige netop den næste træning.

4 Yderligere information

- DHF's Børnetræneruddannelse hæfte 7, Teknisk træning i den motoriske guldalder
- DHF's Træneruddannelse hæfte 10, Teknisk træning, basis og detaljetræning
- DHF's Træneruddannelse hæfte 11, Teknisk træning, Individuel og pladsbestemt teknik



Håndboldteori

Trin 2 - Fejlretning

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 Resultat eller proces?

Målsætninger have mange former, og målsætninger kan laves om alle de parametre håndbold indeholder. De er helt klart nemmest udelukkende at fokusere på resultaterne af kampe og se om holde er blevet bedre. Men husk at holdet sagtens kan spille dårligt og vinde eller spille rigtig godt og tabe! Derfor er resultatet ikke altid det bedste udgangspunkt for en evaluering af en træning, kamp eller en periode. Som eksempler på kollektive evalueringer kan man i stedet evaluere de angrebsåbninger eller contraaftaler man fik arbejdet med i kampen, og se om det man havde aftalt og trænet inden kampen lykkedes. Man kan også evaluere på et mere individuelt plan, fx om målvogteren placerede sig rigtigt på fløjskud eller om strengen fik screenet som vi har trænet. Ved at tage de ting vi træner op i forbindelse med evalueringen af en kamp, virker det meget mere overskueligt for spillerne samtidig, med at træning og kamp får en naturlig sammenhæng. Spillerne kan se at træningen hjælper dem til at forbedre de detaljer som en håndboldkamp består af og motivationen til at lære mere og forbedre sig stiger.

2 Feedback

Når vi giver feedback er det væsentligt at holde sig for øje hvordan man gør det. På trin 1 lærte vi meget om formidling af vores budskaber. Det vi gennemgik her skulle meget gerne fortsat stå klart, ellers hiv mappen frem og gennemlæs kursusmaterialet.

I sidste ende er det holdets og dermed både spillernes og trænerens problem hvis et budskab misforstås eller ikke opfattes korrekt. Derfor skal man som træner arbejde med, at gøre sig så forståelig som overhovedet muligt.

Når vi træner er feedback et af de helt centrale omdrejningspunkter og dermed det store tema her på trin 2. Enhver kan lære 1000 øvelser eller finde dem på internettet og sætte dem i gang, det kræver ikke de store trænermæssige kvaliteter.

Men ligeså snart vi kommer til at skulle give spillerne feedback og fejlrette dem, skal alle trænere trække på deres viden og erfaring. Fejlretning kan som udtryk hurtigt virke meget negativt ladet, og nogle trænere afskyr at bruge det udtryk.

I virkeligheden beskriver det udtryk meget præcist trænerens vigtigste funktion i træningssammenhæng nemlig at rette spillerens fejl. Vi benytter derfor udtrykket fejlretning synonymt med udtrykker "positiv feedback".

En dygtig træner ved, at alle de detaljer som håndbold består af, det vil sige alle skudformer, alle finter, alle tacklinger, alle screeninger, alle afleveringer, alle gribninger osv., består af utrolig mange indre detaljer som kan trænes. Når vi laver en finte træning er en række detaljer involveret. Detaljer som kunne være:

- modtage bolden i fart
- vurdere afstand til forsvarsspilleren
- lande på ét ben
- lave temposkift mens man ændrer retning i finten
- sætte af
- afslutte og vurdere scoringsmuligheder på målvogteren

Trænerens opgave er derfor at gennem fejlretning at give spillerne besked på, hvilke detaljer de er gode til, og hvilke detaljer de skal forbedre. Det kan sagtens være, de kan udføre finten i fuldendt balance og score, fordi de udfører finten på en måde, der er utænkeligt at ville lykkes i en kamp. Meget ofte løber alle spillere meget langt frem på alle 3 skridt, og få spillere får flyttet sig til siderne, som er et vigtig element når finten skal benyttes mod et levende forsvar, her er det særligt spillernes 2. skridt der ofte tages frem af i stedet for til siden, hvilket giver store funktionelle problemer. Dernæst kunne spilleren bruge et for stort område, mange spillere kommer for langt over midten, når finten trænes fra backpladsen, da deres 3. skridt tages for langt mod højre (for højre håndspillere). Spillerne glemmer ofte temposkiftet mellem 1. og 2. skridt og nogle har svært ved at holde overkroppen op af og i balance således at de kan få en optimal afslutning. Oven i disse detaljer, som blot er et lille udsnit af en 3-skridtfinte, kommer mange af de koordinative parametre som omtales på trin 1 på tale.

Den dygtige træner er ikke alene i stand til at konstruere en øvelse på baggrund af viden om spillerne, men også i stand til at give spillerne besked på, hvilke detaljer indenfor hele teknikken de skal forbedre. For nogle spillere gælder det, at der er en lang række detaljer de ikke mestre, træneren skal så forsøge at udvælge den detalje, der i første omgang skal arbejdes med og derefter træne flere og flere deldetaljer. Når en øvelse sættes i gang går spillerne i gang med at give deres bud på løsningen af øvelsen, denne proces er også en glimrende måde at arbejde på, men tilstræber vi at træne teknik på et relativt grundlæggende niveau, er vi ofte nødsaget til at vejlede spillerne og rette deres fejl. Det er vigtigt at understrege at selv verdens bedste øvelse ikke udvikler spillerne specielt meget, derimod kan trænerne med de rigtige fejlretninger flytte spilleren utrolig meget.

Med denne viden om fejlretning og betydningen af dette, kan vi nu konstruere og udvælge øvelser som passer til spillernes niveau. Herigennem kan vi allerede inden vi går i gang med træningen, gennem vores valg af øvelse sikre os at spillerne får trænet de detaljer som vi mener, er det næste skridt i deres videre udvikling. Øvelserne kan nemt selv konstrueres helt fra bunden, når bare vi ved at spillerne til dagens træning fx skal have særligt fokus på at deres 3. skridt

i 3-skridtsfinten skal være mod mål og ikke til siden.

Herefter kan overvejelser i retning af formel og funktionel træning tages op. Dette gennemgår vi også på trin 2 og vil ikke blive taget nærmere op her. Man kan således konstruere øvelser indeholdende de detaljer man ønskes at træne, og overveje hvor vist spillerne er i stand til at træne dem mod forsvarsspiller eller i det færdige håndboldspil 7 mod 7 eller er sted midt i mellem.

3 Opsummering

En kort opsummering, som sikrer mange gode overvejelser inden man går i gang med træningen:

Hvilken teknisk detalje ønskes trænet?

Vi skal vælge hvilken finte, hvilket skud, hvilken afslutning mm. vi vil træne?

Hvilken del-detalje skal vi arbejde med?

Den tekniske detalje deles op i mange mindre dele, enkelte af disse udvælges og trænes.

Skal vi træne formelt eller funktionelt?

Vi skal finde ud af om vi vil træne 1 mod 0, eller om vi skal have flere med- eller modspillere i øvelsen. Nogle detaljer kræver at der er flere spillere involveret.

Husk at tekniske detaljer skal trænes op imod 100.000 gange før de mestres fuldkommen. Derfor skal de trænes igen og igen og i mange år før de virkelig sidder fast.

4 Yderligere information

- DHF's Træneruddannelse hæfte 1, Pædagogik og undervisningslære

Håndboldpraksis

Trin 2 - Målvogterens parader af nærsjud

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

Afslutninger fra meget nært hold kræver is i maven, det kan være en fordel at kigge på den skyttens skudarm, da denne ofte kan give et bud på hvor skuddet vil blive placeret. En fløjspiller, der sætter af og holder bolden i et lavt leje vil ofte afslutte i bunden af målet.

2 Sprællemænd

Idéen bag sprællemænd drejer sig om at fylde så meget af målet som overhovedet muligt, for derved at forringe skyttes chancer for at score. I det skytten sætter af tager målvogteren et par skridt frem af, sætter af og trækker både arme og ben op.

3 Halv sprællemænd

Igen for at fylde så meget som muligt trækkes ved denne teknik kun det ene ben op, mens armene fortsat dækker skud i det høje leje. Det andet ben bevarer kontakten med gulvet.

4 Afventende

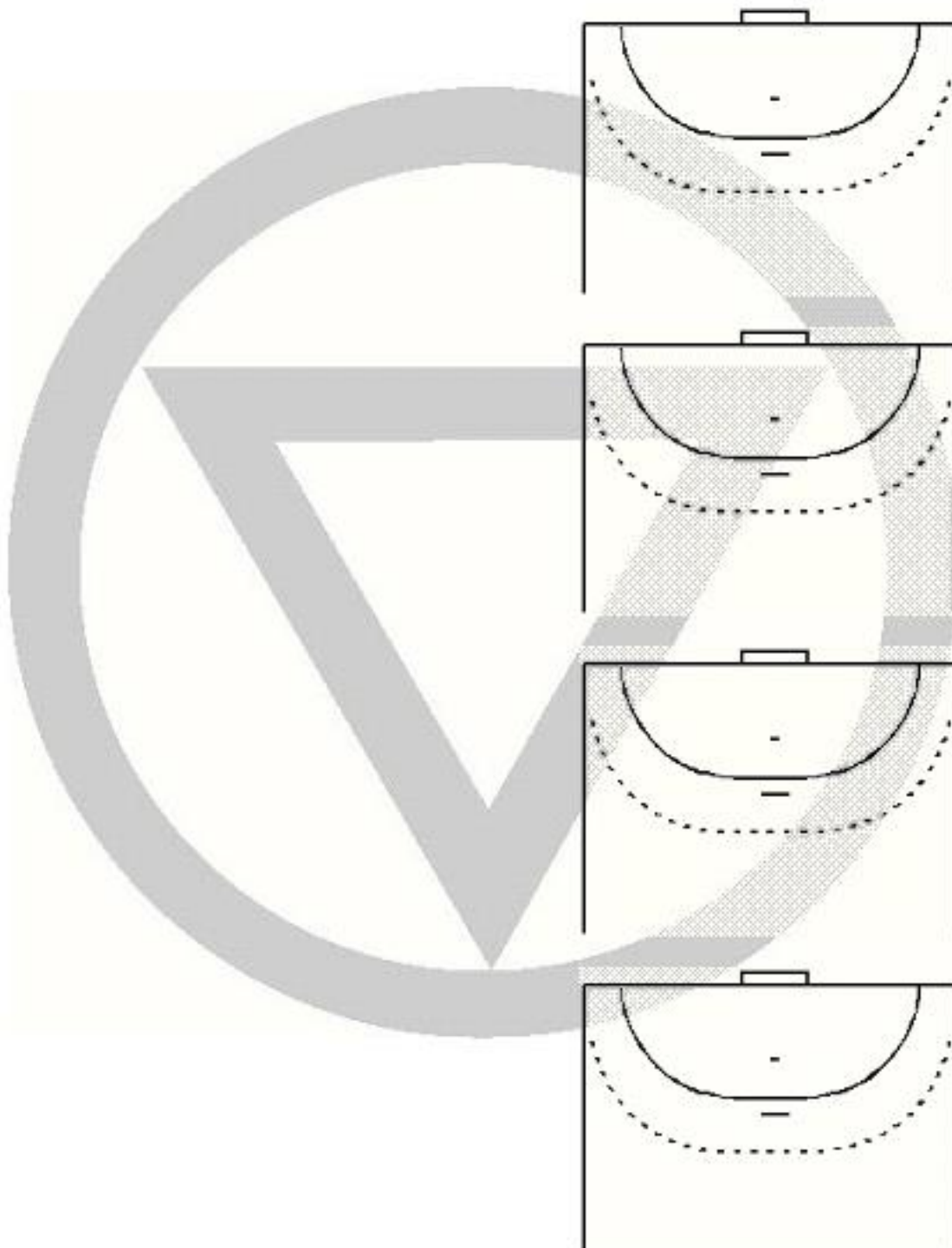
Den afventende teknik går ud på at vente på skytten. Ikke bevæge sig for langt frem mod skytten og blive i basispositionen så langt tid som muligt. Når skuddet falder, skal reaktionen ske meget hurtigt, det vil ofte være nødvendigt at have et kendskab til hvordan og hvor skytten plejer at skyde.

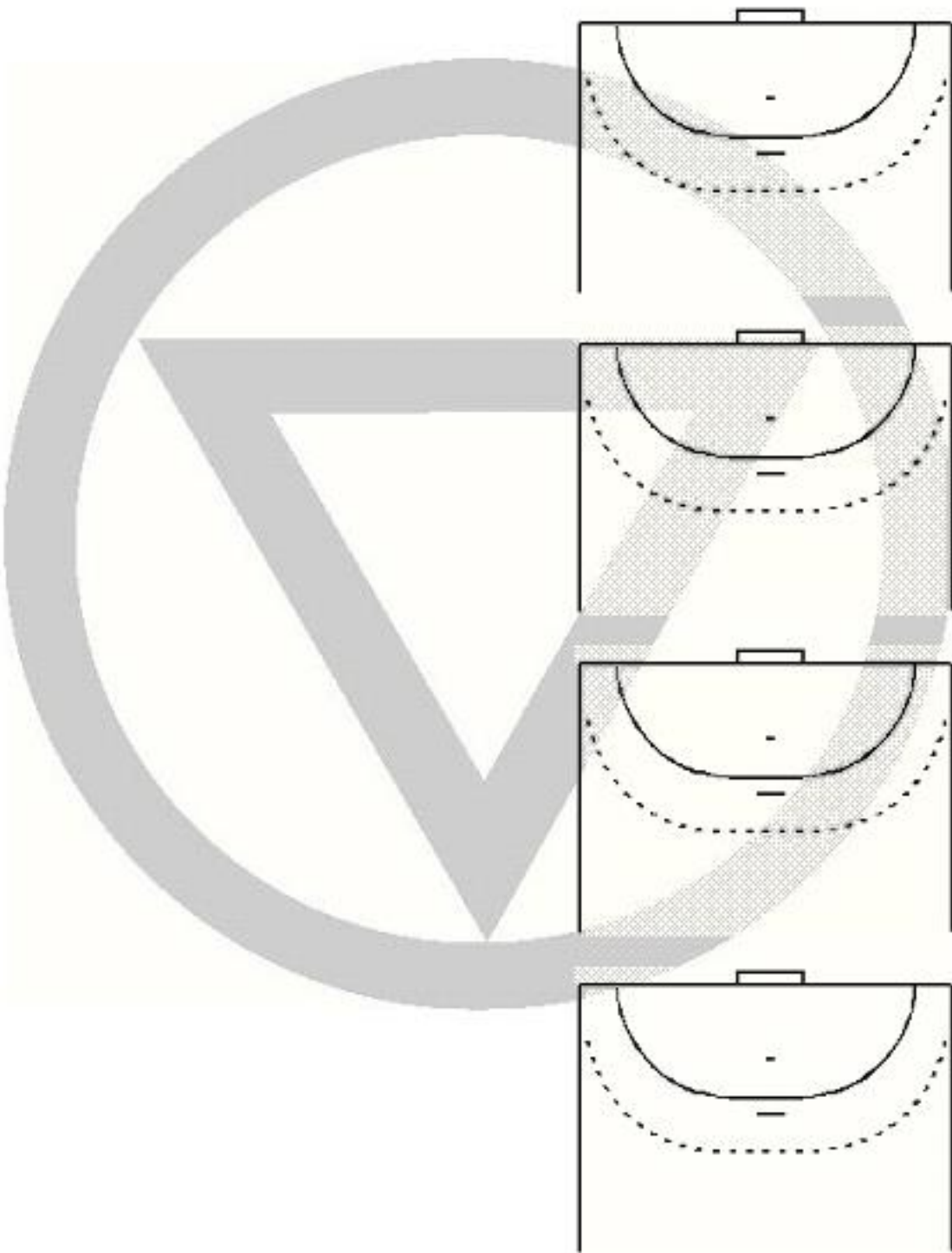
5 Fløjsjud

De ovenstående teknikker kan anvendes på fløjsjud men et par placeringsmæssige og bevægelsesmæssige teknikker kan med fordel trænes mod afslutninger fra fløjen. I det fløjen modtager bolden placerer målvogteren sig et lille skridt foran stolpen. I det fløjen løber ind til afsæt og svæver, har fløjen en retning, som regel ind i banen. Denne retning skal målvogteren tage bestik af og bevæge sig efter.

Med små korte sidestep, hvor en af fødderne er i gulvet, forflytter målvogteren sig med skytten ind i banen, for at dække så meget af målet som muligt.

6 Egne noter til den praktiske undervisning





Håndboldpraksis

Trin 2 - Husmandsfinten

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

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

1 Introduktion

Husmandsfinten er en afleverings eller skudfinte.

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. Bolden modtages relativ tæt på forsvarsspilleren. Idet bolden modtages, fintes en aflevering eller skud. Det er ofte væsentligt at skudarmen føres igennem i denne afleverings- eller skudfinte.

Formålet med finten er at forsvarsspilleren skal fikseres af skud- eller afleveringsfinten. Herefter er der flere muligheder, men en dribling og et retnings- og temposkift i den modsatte retning af skud- eller afleveringsfinten er ofte hensigtsmæssig. Således kan man komme forbi forsvarsspilleren til et gennembrud.

3 Anvendelse af finten

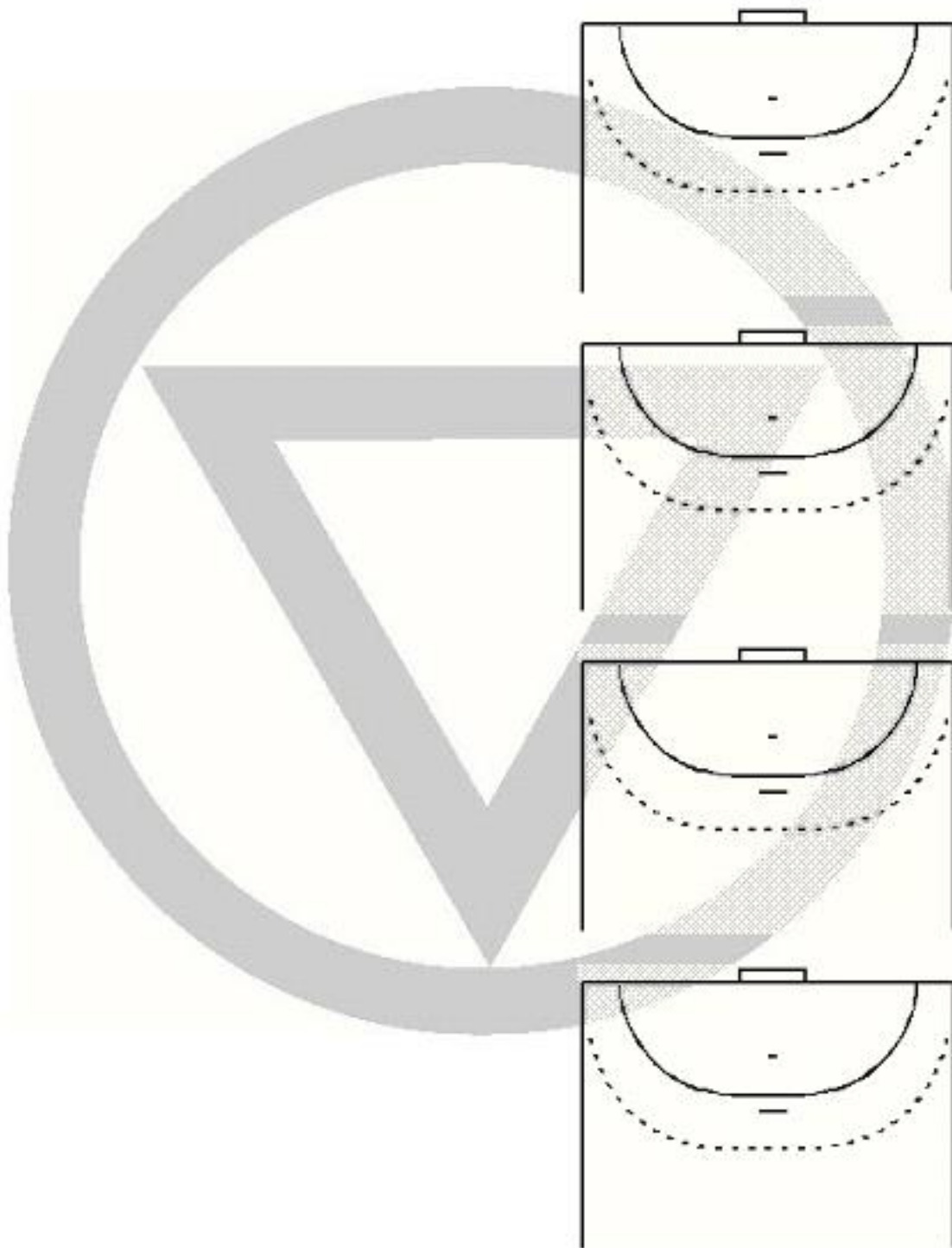
Finten anvendes ofte til gennembrud. Det er helt centralt at skud- eller afleveringsfinten udføres rigtig godt og at forsvarsspilleren fikseres og dermed forsinkes et kort øjeblik. Dette øjeblik skal udnyttes til at lægge pres på forsvarsspilleren og enten komme fri til afslutning eller fortsætte presset. En variant af finten ses ofte i forbindelse med et hopskud, hvor en angrebsspiller fintet et hopskud, men slipper i stedet bolden til en dribling og fortsætter sit pres eller gennembrud.

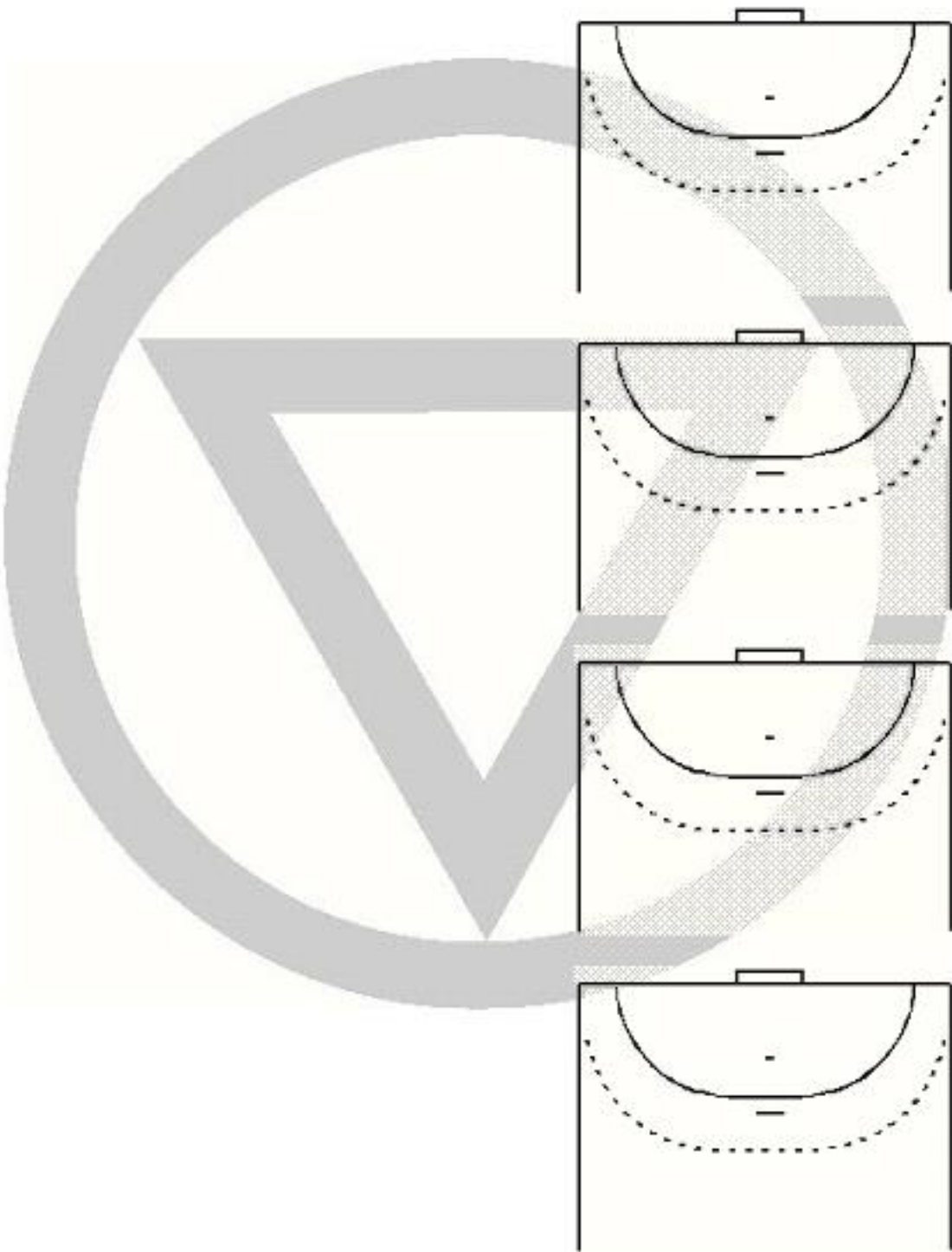
Efter husmandsfinten ser man ofte at bolden slippes ind til stregen. Dette sker da forsvarsspilleren ofte sænker armene, da han tror bolden er afleveret videre, hvilket giver plads til at finde stregen.

4 Forudsætninger for finten

Spillernes forudsætninger for at få succes med finten er en veludviklet bold kontrol. Nybegyndere kan have vanskeligt ved at holde tilstrækkelig godt på bolden til at føre armen helt igennem. Derudover er temposkiftet væsentligt, koordinationsevnen og balancen er vigtig i forhold til at kunne eksplodere og skifte tempo.

5 Egne noter til den praktiske undervisning





Håndboldpraksis

Trin 2 - Hopskud

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

Næsten alle afslutninger er i dag et hopskud, hvad enten det er som følge af contra, gennembrud, indspil til streg eller skud fra distancen.

2 Beskrivelse af hopskud

Beskrivelsen er lavet for højre håndspillere, husk at sætte dig ind i hvordan skuddet udføres for venstrehåndede, 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, således skabe forspænding og hoppehøjden kan derved øges. 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 hopskuddet

Hopskuddet anvendes af alle spillere og er den hyppigste afslutningsvariant. Hopskuddet ses både for fløjspillere, der svæver langt og holder i bolden indtil lige før de lander. Mens hopskud fra distancen er kendetegnet ved at hoppehøjden skal være så høj som muligt, og afslutningen falder mens spilleren er højest oppe.

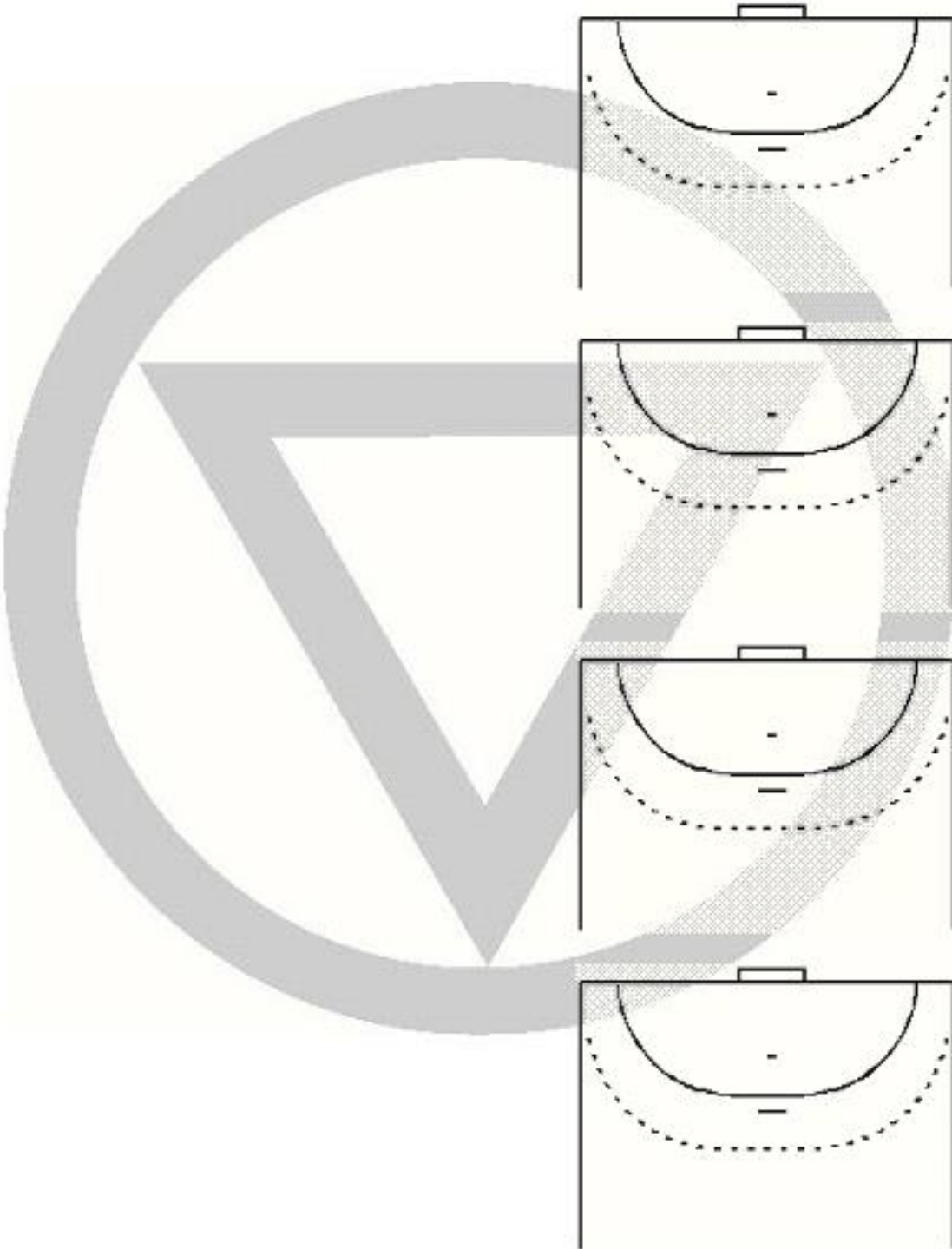
Stregspillere og få bagspillere mestre også et hopskud hvor afsættet er med to fødder.

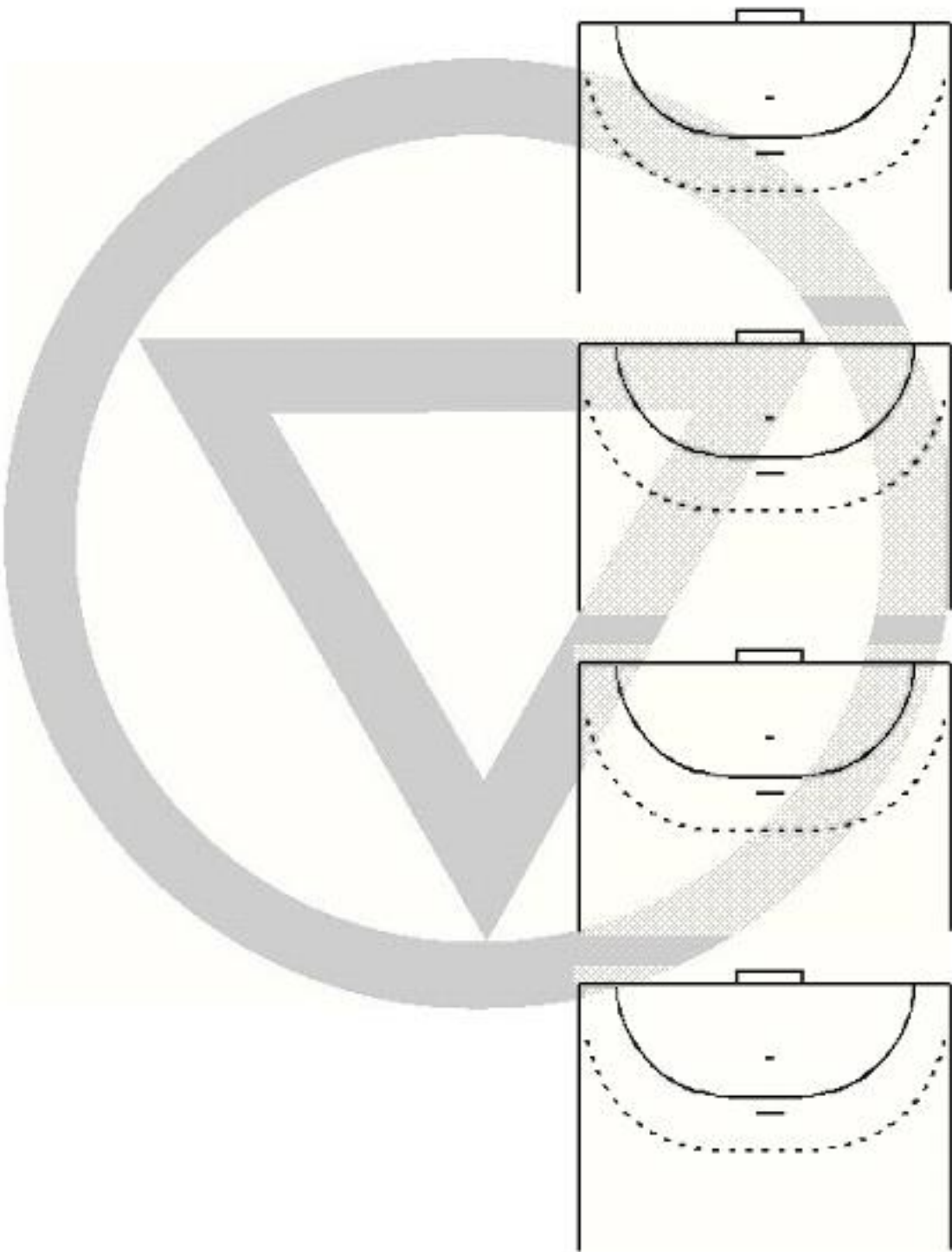
Hopskud kan trækkes begge veje rundt om en forsvarsspiller. Enten kan man kringles om kroppen, dvs. lægge kroppen mod venstre så skudarmen komme lige op i luften eller ind over hovedet. Eller man kan føre armen igennem som til et underhåndsskud, mens man er i luften. Disse varianter giver hopskytten mulighed for at trække bolden udenom forsvarsspilleren og ind i målet.

4 Forudsætninger for hopskuddet

For nybegyndere er det væsentligt at have en god balance når man skal benytte et hopskud. Det starter med at få det rigtige ben forrest. Herefter er det væsentligt at få løftet 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. Hopskuddet er for bagspillere og ved gennembrud ofte udført efter en finte, hvilket stiller krav til balancen.

5 Egne noter til den praktiske undervisning





Fysisk træning

Trin 2 - Styrketræning uden remedier

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.

Redigeret 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 styrketræning uden vægte. På Trin 4 gennemgås styrketræning med vægte. Der er principielt ingen forskel på at lave styrketræning med eller uden vægte. Der er blot tale om forskellige øvelser og muligheder, men kroppen som sådan kan ikke kende forskel på om træningen laves med egen krop, med en makker eller med vægte som belastning. Når styrketræning alligevel er splittet op i træning med og uden vægte i dette materiale, så skyldes det de praktiske omstændigheder, der ofte er omkring træningen. Øvelser alene eller med makker har alle adgang til, mens det stadig er et fåtal, der har adgang til vægttræningscenter i forbindelse med træningen.

2 Musklerne

Når man bevæger et hvilket som helst af sine led på kroppen (fx bøjer i albueleddet), så sker det fordi musklerne i kroppen arbejder.

2.1 Muskelarbejde

Man kan grundlæggende opdele den måde en muskel arbejder på i tre forskellige måder: forkortelse af musklen, forlængelse af musklen og uden at ændre længde.

Forkortelse: Dette er den normale måde at tænke på en arbejdende muskel. Musklen trækker sig sammen og skaber på den måde bevægelse i leddet.

Forlængelse: Når man laver en bevægelse, hvor man forsøger at holde imod tyngdekraften arbejder musklen under forlængelse. Musklen bliver længere, men fordi den arbejder, sørger den for at det bliver en kontrolleret bevægelse.

Uden længde ændring: Også kendt som statisk arbejde. Hvis man fx holder noget tungt i armene vandret ud fra kroppen, så vil man efter et stykke tid mærke, at armene begynder at ryste. Det er musklernes måde at markere på, at de er ved at blive trætte af arbejdet - også selv om der egentlig ikke er nogen led der bevæger sig.

2.2 Bevægelse af led

De muskler der kontrollerer et led sidder altid placeret tættere på midten af kroppen end leddet. Fx sidder musklerne der styrer albuen på overarmen og musklerne der styrer anklen på læggen. Desuden findes de fleste muskler i par, som kontrollerer hver sin bevægelse i leddet. I overarmen sidder armbøjner musklen foran mens armstrækker musklen sidder bagpå. Når armbøjner musklen arbejder under forkortelse, så bøjer man i albuen og når armstrækker musklen arbejder under forkortelse, så strækker man i albuen.

Led	Bøje	Strække
Ankel	Forreste skindebensmuskel	Læggen
Knæ	Haserne	Den 4-hovede knæstrækker
Hofte	Lændemusklene	Ballerne + lysken
Ryg	Mave	Nedre rygmuskler
Skulder	Brystmusklerne	Øvre rygmuskler
Albue	Armbøjeren	Armstrækkeren
Håndled	Håndledsbøjere	Håndledsstrækkerne

Tabel 1: Oversigt over led og de muskler der bevæger dem

3 Hvorfor styrketræning

Jo stærkere man er, jo hurtigere kan man bevæge sin led og jo større kraft kan man præstere når man bevæger dem.

Styrketræningen har derfor et primært mål i forhold til at øge muskelstyrken hos spillerne. En øget styrke vil bevirke at spillerne kan springe højere, tackle hårdere, holde stærkere spillere i forsvaret og skyde hårdere for blot at nævne nogle af effekterne. Det er derfor oplagt at det er hensigtsmæssigt at styrketræne for håndboldspillere.

Derudover har styrketræningen sandsynligvis også en skadesforebyggende effekt. Det ser blandt andet ud som om, at stærke muskler på bagsiden af låret kan være med til at nedbringe risikoen for korsbåndsskader og at stærke ryg og mave muskler kan afhjælpe mange rygproblemer.

4 Opbygning af træningen

Når man styrketræner er der reelt tre faktorer man kan ændre på

- Antallet af gentagelser - hvilket er det *maksimale* antal gentagelser man kan udføre.
- Belastningen.
- Antallet af sæt og pausen imellem disse.

De to første parametre hænger uløseligt sammen. Hvis man øger belastningen vil det resultere i, at man kan tage færre gentagelser og hvis man øger antallet af gentagelser, vil man også være nødt til at sætte belastningen ned (med mindre man er blevet stærkere...).

Det mest almindelige problem med styrketræning uden vægte er at belastningen bliver for lav.

Dermed kan man tage rigtig mange gentagelser, hvilket medfører at man får trænet muskeludholdenhed, men ikke får øget muskelstyrken. Udfordringen er derfor tit, at strukturere øvelserne så der kommer en tilfredsstillende belastning.

Derudover er det naturligvis også - og især blandt børn og begyndere vigtigt at belastningen ikke bliver større, end at teknikken kan følge med. Hellere tage nogle færre rigtige gentagelser end tage flere, hvor de sidste bliver teknisk forkert udført.

Der er ikke nogen klare retningslinjer for fordelingen mellem gentagelser, belastning og sæt i forhold til hvad der giver størst effekt. Fordelingen mellem gentagelser og belastning har nogle konsekvenser, der er nærmere beskrevet i afsnit 5 effekt af træningen.

4.1 Teknik

Al styrketræning har et teknisk aspekt. For at få den ønskede effekt og for at undgå u hensigtsmæssige stillinger kræver de fleste styrketrænings øvelser et vist niveau af teknik. Dette kræver to overvejelser ved styrketræning:

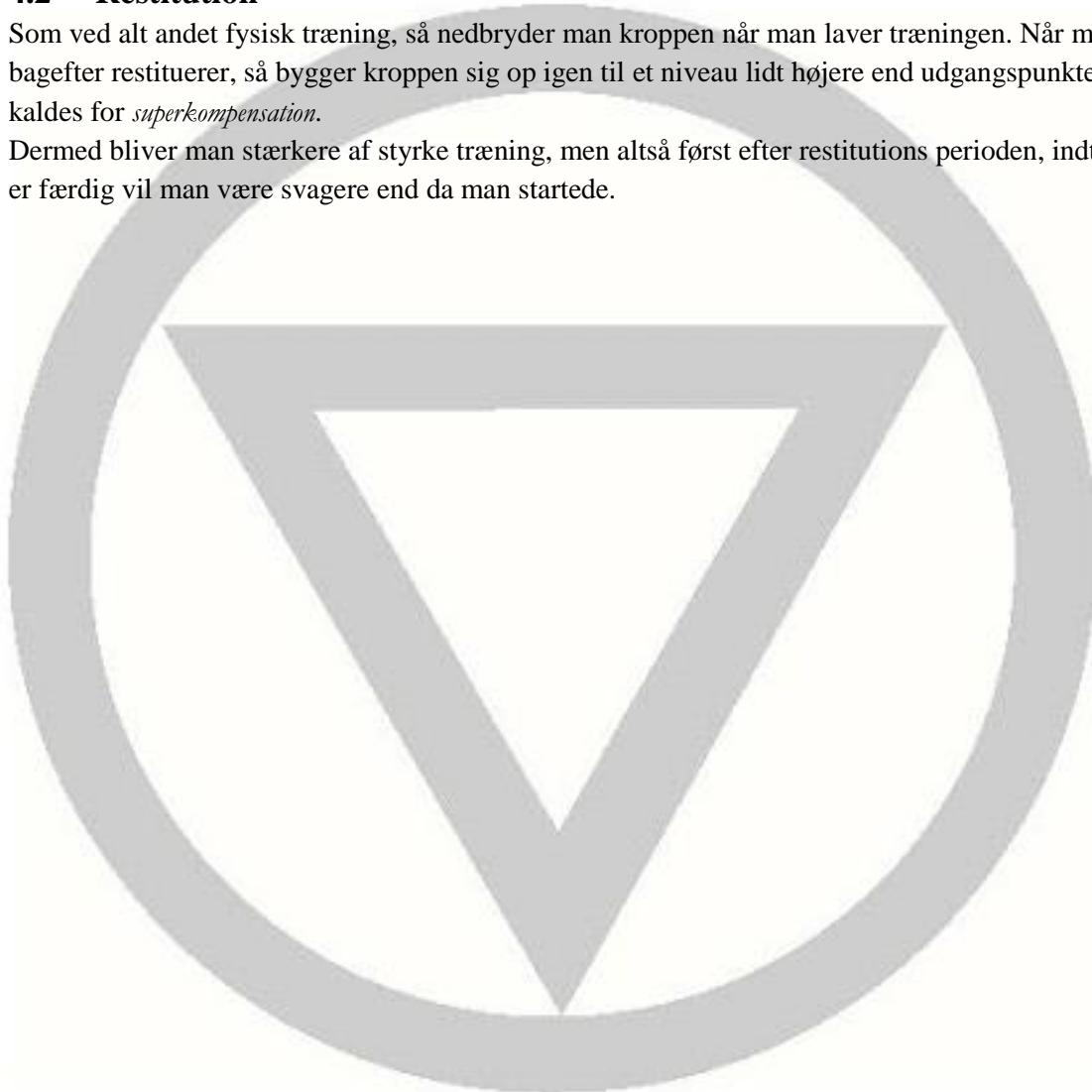
- Det er oplagt, at man bør forsøge at vælge øvelser som er teknisk nemme at lære. Hvis man har flere forskellige øvelser, som træner det samme, så kan et kriterie at vælge ud fra, være hvor nemme de er at lære. Desuden kan man med fordel forsøge at lave nye øvelser ved at bygge videre på allerede kendte øvelser.
- Man bør indlægge en indlæringsperiode ved alle styrkeøvelser. Den første periode, hvor man laver en styrketræningsøvelse bør fokus ligge på at den tekniske udførsel er korrekt. Når der er et tilfredsstillende teknisk niveau kan man øge belastningen og forvente at få et muskelstyrke udbytte.

Hvis man holder sig ovenstående to punkter for øje vil man oftest kunne introducere kvalificeret styrketræning på en forsvarlig måde.

4.2 Restitution

Som ved alt andet fysisk træning, så nedbryder man kroppen når man laver træningen. Når man bagefter restituerer, så bygger kroppen sig op igen til et niveau lidt højere end udgangspunktet - dette kaldes for *superkompensation*.

Dermed bliver man stærkere af styrke træning, men altså først efter restitutionens perioden, indtil denne er færdig vil man være svagere end da man startede.



5 Praktisk styrketræning

5.1 Styrketræning med børn og unge

Det er vigtigt at styrketræne med børn og unge. Det hjælper sandsynligvis til at undgå skader og det hjælper til at præstere bedre i håndboldspillet. Styrketræning har selvsagt størst effekt på drenge i slutningen af puberteten og efter denne pga. testosteronniveauet, men den bør praktiseres i alle aldersgrupper og af både piger og drenge. Selv hos ret unge børn er der fundet en god effekt af styrketræning - selv med moderate mængder af muskeltræning øges styrken.

Styrketræning som sådan er ikke skadeligt på nogen måde, men hvis man praktiserer de samme øvelser uge efter uge, bør man være opmærksom på om spillerne udfører den teknisk korrekt, så de ikke som følge af mange forkerte gentagelser over lang tid får smerte i fx ryg, håndled eller lignende. Man bør her skelne mellem den ”gode” smerte, som er træningsømhed og træthed og som oftest lokaliseres til musklerne kontra den ”dårlige” smerte som er stikkende, jagende eller kronisk og oftest mærkes i leddene.

Man kan med stor fordel introducere mange af styrkeøvelserne hos børn som lege eller makkerøvelser, der også kræver en grad af samarbejde. Hvis man udelukkende bruger styrketræningen i forbindelse med straf i træningen, vil spillernes opfattelse af styrketræning også blive derefter.

5.2 Placering i træningen

Styrketræning kan med børn meget fint laves som en del af haltræningen. Mange lege og konkurrencer kan gives et fysisk aspekt, så der også kommer muskeltræning med i træningen.

De fleste styrkeøvelser kræver dog ikke en hel hal, men kan fint laves på gange, i så gymnastiksale eller lignende. Man kan derfor også med stor succes placere disse øvelser udenfor den egentlige haltræning - hvis man placerer dem inden haltræningen skal man huske let opvarmning inden (fx ved noget løb).

5.3 Særlige indsatsområder

Der er flere muskelgrupper som det især er vigtigt at få trænet. Dette skyldes deres skadesforebyggende virkning og at man normalt ikke får den trænet tilstrækkeligt.

Rygmusklerne

Mange har en tendens til at være svagere i rygmusklerne end i mavemusklerne. Dette kan give rygproblemer generelt ved håndboldspil og især ved skud, hvor rygmusklerne stabiliserer og opbremses efter skudafviklingen.

Det er således vigtigt at træne mave- og rygmusklerne og gerne samtidigt.

Hasemusklerne

Hasemusklerne sidder på bagsiden af låret. Disse muskler har en væsentlig rolle i forhold til at undgå korsbåndsskader i knæet. Da disse skader desværre er udbredt blandt (især kvindelige) håndboldspillere, er det særdeles vigtigt at få lavet styrketræning for haserne. Kvinders øgede risiko kan blandt andet skyldes, at i forhold til mændenes er deres hasemuskler væsentlig svagere end lårmusklerne på forsiden.

Armbøjjerne

Især målvogtere oplever problemer med albuerne fordi de overstrækkes ved redninger af bolde. Desuden oplever nogle markspillere det samme problem når deres parader bliver ramt af bolde i høj fart. Den bedste måde at undgå disse skader på er ved at træne styrken i armbøjjerne.

6 Øvelsesforslag

6.1 Læg

Tå vip

Man står på gulvet med let skulderbredde mellem fødderne og strakte knæ. Med belastning på ryggen (evt. en makker) går op på tæer og derefter ned igen.

Man skal sørge for at holde ryggen ret og for at der i ankelleddet blot køres lige op og ned og ikke ud til siderne.

Hvis man står på en kant, et dørtrin, trappetrin eller lignende kan man få et længere bevægelsesudslag, hvorfor øvelsen bliver hårdere. Det kan dog være svært at holde balancen her, hvis man har en makker på ryggen. Er det for svært/for hårdt med en makker på ryggen, kan denne stå på gulvet og med hænderne på skulderen lægge belastning.

Balance øvelser

De fleste af balanceøvelserne beskrevet i kursusmaterialet til Trin 1 kan også bruges til styrke for læggen.

6.2 Bagside lår

Grønlandsk kaproning:

Sidder på numsen og skal bevæge sig fremad. Dette gøres ved at strække benene frem foran kroppen og derefter bøje i knæleddet, således at numsen og resten af kroppen trækkes fremad.

Knæene skal være lige ud for fødderne gennem hele bevægelsen. Der bør være lidt afstand mellem fødderne. Sørg for at der hele tiden er samme afstand mellem knæene, som der er mellem fødderne.

Kan gøres sammen med en makker, hvor man har krydsfatning. Evt. kan tages et par maverulning pr. meter eller lignende.

Haseløft

Man ligger på jorden med hælene ovenpå en bæk eller stol. Numsen løftes lige op i luften og sænkes til lige over jorden igen. Dette gentages.

Øvelsen kan eventuelt også laves med kun en hæl på bænken af gangen. Det andet ben stikkes så lige op i vejret. En makker kan så eventuelt lægge yderligere belastning på dette ved med hånden at trykke det ned mod jorden.

Nordic Hamstrings

Man ligger på knæ på et blødt underlag, fx knæbeskyttere, et foldet håndklæde eller en madras. Makkeren holder fast om anklerne og holder dem i gulvet (kræver man lægger vægt bag). Så læner man sig

fremover kontrolleret så længe som muligt. Når man ikke kan holde igen længere, lader man sig falde fremover og tager fra med hænderne. Derefter rejser man sig tilbage til udgangspositionen med hjælp fra armene.

Man skal være opmærksom på, at denne øvelse primært træner hasemusklerne under forlængelse. I forhold til at undgå korsbåndsskader arbejder haserne under forkortelse - da der er en del specificitet i træningen er denne øvelse nok ikke optimal i forhold til at forebygge korsbåndsskader. Til gengæld kan man sandsynligvis forebygge fibersprængninger i baglåret ved træning af musklerne under forlængelse.

6.3 Forside lår

Lunges

Med belastning på ryggen (evt. kan man have en makker på ryggen) trædes et skridt frem, man går ned i knæ på det knæ man træder frem på for derefter gå tilbage til udgangspositionen. Derefter gentages med det andet ben.

Knæene skal være lige ud for fødderne gennem hele bevægelsen. Hold gerne ryggen ret op lodret. Pas på med at træde for langt ud, hvis man ikke er stærk nok, kan det være svært at komme tilbage igen.

Man kan lave øvelsen **Tå vip** før man træder frem. Man kan evt. tage flere skridt i stedet for at gå tilbage efter hvert skridt. Hvis belastningen er for stor, så kan makkeren i stedet for at kravle op på ryggen, blot stå på gulvet og trykke ned på skulderne.

Opstigninger

På en bænk, stol eller trappe går man op og derefter ned igen. Øvelsen gentages hvor man starter med det modsatte ben.

Belastningen kan varieres med en makker på ryggen eller ved at justere hvor højt trinnet op er.

Squat

Man står med omkring skulderbredde mellem benene. Derefter bøjer man i knæene så man bevæger sig ned mod hugsiddende. Derefter retter man sig op igen.

Belastningen kan varieres med hvor langt man går ned i knæ og med belastning på ryggen fra en makker.

6.4 Mave

Lige maverulninger

Liggende på ryggen med let bøjede ben og fødderne i jorden ruller man op ved at bruge mavemusklerne. Armene kan placeres bag hovedet, over hovedet eller over kors på brystkassen.

Man bør være opmærksom på ikke at 'trække' med armene, men kun bruge mavemusklerne til at komme op med.

Man kan få ekstra belastning på ved at en makker holder igen på skulderen, når man skal rulle op.

Makker maverul

Man sidder hofte ved hofte med sin makker, således at man kigger samme vej. Man tager derefter fat med begge hænder i krydsfatning. Man udfører maverulningerne således at når man sidder op er hænderne over hovedet, mens når man ligger ned er hænderne nede på maven.

Man kan presse hinanden og både give og tage belastning med armene.

Hvis man tager hænderne op over hovedet tidligere, end når man sidder op, så bliver belastningen større.

Skrå maverulninger

Man ligger på siden med benene let bøjede. Overkroppen er roteret således at man ligger med siden af hoften på gulvet, men hele den øvre del af ryggen. Derefter rulles lige op og ned igen.

Den samme effekt kan opnås ved at ligge på ryggen, men rulle op til den ene side, når maverulningen foretages. Eventuelt kan det ene ben ligges overkors, hvilket kan lette den skrå rulning.

Benkast

Man ligger på ryggen med benene lige op i luften. Makkeren står over brystkassen og kigger mod benene. Derefter skubbes til benene og opgaven er at stoppe bevægelsen inden benene rammer jorden. Dette gentages.

Afhængigt af i hvilken retning der skubbes kan man træne både de lige og de skrå mavemuskler.

6.5 Nedre ryg

Rygbøjninger

Man placerer sig på en forhøjning, bænk eller lignende med hoften og overkroppen hængende ud i luften. Makkeren holder på benene, så man ikke får overbalance. Derefter kører man fra vandret til så langt nede som underlaget tillader.

Man bør "rulle" op og ned. Således skal man kigge på sin navle når man er nede og lige frem i luften når man er oppe.

Hvis man ikke har nogen bænk eller forhøjning, så kan øvelsen også udføres

på gulvet, hvor man ruller så langt op som bevægeligheden i ryggen tillader. Man bør her kigge ned mod gulvet gennem hele bevægelsen.

"Skrå" rygbøjninger

Man ligger på gulvet og løfter modsat arm og ben samtidigt (fx venstre arm og højre ben). Derefter løftes den modsatte arm og ben.

Man bør kigge ned i gulvet under hele øvelsen. Øvelsen kan være svær ren koordinativt, så i starten bør man nok koncentrere sig om at det er de modsatte legemesdele man løfter.

Benløft

Egentlig omvendte rygbøjninger. Panden holdes i gulvet og benene løftes så højt som muligt.

Belastningen kan øges ved at få makkeren til at lægge lidt belastning på benene mens man forsøger at løfte dem.

6.6 Øvre ryg

Træk

Den ene står op og bøjer i hoften. Makkeren sidder på gulvet med front mod makkeren. Man tager fat i hinandens hænder. Den der står op forsøger at samle skulderbladene således at albuerne trækkes op mod ørerne. Makkeren holder imod så der er passende belastning.

Teknisk svær øvelse. Især bør der holdes øje med at albuerne bliver på højde med skulderne og ørerne og ikke trækkes ned mod hoften. Desuden skal der ikke være nogen bevægelse i hoften, der holdes i samme vinkel under hele bevægelsen.

Makkeren kan ligge ned på gulvet som til **Løft** for armbøjnerne. Dette øger belastningen, men gør det endnu sværere teknisk at udføre.

Liggende træk

Liggende på ryg eller mave med hovedet ind mod en ribbe eller noget lignende man kan holde fast om. Man har fast med strakte arme og trækker sig ind til ribben, hvorefter man skubber sig væk igen.

Dette kan også gøres med en makker, hvor man begge ligger ens med fat i hinandens hænder og på skift trækker sig ind imod hinanden.

6.7 Bryst + armstrækkere

Armstrækkere

Man står med tæerne og hænderne på jorden. Man skiftevis bøjer og strækker i albuen. Jo bredere man har hænderne, jo mere træner det brystmusklerne, mens det ved meget smal håndstilling primært er armstrækkerne man træner.

Man bør undgå at svaje i ryggen. Hvis man mangler mave og ryg muskler til at holde sig ret, kan man afhjælpe det ved at skyde numsen i vejret. Dette fjerner dog noget af belastningen fra øvelsen. Man kan også fjerne noget af belastningen ved at sætte knæene i jorden. Omvendt kan man øge belastningen ved at tage noget belastning på ryggen lige over skuldrene eller få en makker til at presse der.

Armstrækkerne kan desuden også udføres med kun en hånd på jorden - dette øger belastningen væsentligt. Her kan en makker med fordel hjælpe ved at løfte lidt omkring makkerens hofte.

Håndstandsstrækkere

Man står i håndstand - mens en makker holder benene. Derefter skiftevis bøjer og strækker man i albuerne.

Man kan lette belastningen ved at have benene op af en mur i stedet, så man står i en vinkel på fx 60 grader i forhold til jorden. Jo mindre man gør denne vinkel jo lavere bliver belastningen.

Armstrækkere med klap

Udføres som normale armstrækkere, men når man strækker albuen, gøres dette så eksplosivt at man kort letter fra jorden med hænderne (benene holdes i jorden). Tiden i luften er muligvis lang nok til at man kan nå at klappe hænderne sammen.

Da belastningen er høj, er det vigtigt at være opmærksom på at der ikke svajes i ryggen. Det kan i øvrigt også være ret hårdt ved handledet.

69er strækkere

Laves sammen med en makker. Den ene ligger sig på ryggen, mens den anden lægger sig ovenover med maven nedad, fødderne udfor den andens hoved og hovedet udfor den andens ben. De to tager derefter fat i den andens ben og i takt bøjes og strækkes i albuerne.

Det er nødvendigt med gode ryg og mave muskler hos den øverste for at kunne holde sig spændt ud gennem øvelsen.

Armstrækkere med benene på ryggen

To placerer sig til armstrækkere. Den ene i forlængelse af den anden, således at den bagerstes hoved er ud for den forrestes ben. Den forreste placerer sine ben ovenpå den bagerstes skuldre. Derefter bøjer og strækker man i albueledet i takt.

Det er meget vigtigt, at man ikke svajer i ryggen - dette kan især ske for den bagerste. Hellere tage to gode end fem dårlige. Øvelsen kræver en del samarbejde mellem makkerne.

Hvis det er for hårdt for den bagerste, så må denne tage armstrækkerne på knæene, i stedet for på fødderne. Øvelsen kan i øvrigt laves med flere end to - er man fire, kan man stilles sig i en firkant, hvor ingen rør jorden med fødderne (kræver lidt træning).

6.8 Armbøjere

Løft

Den ene står op med let bøjede ben og strakt ryg. Makkeren ligger på ryggen mellem benene på den stående således at man kan kigge hinanden i øjnene. Den stående krydser armene og der tages brandmandsfatning (om håndleddene). Den der ligger ned spænder kroppen op som et bræt med hælene som eneste berøring af gulvet. Man hæver sig herfra ved at bøje i albuerne.

Den stående makker bør have strakt ryg og være opmærksom på ordentlig løfteteknik. Det kan være svært for nogle at spænde op i hele kroppen, så numsen løftes fri af gulvet.

6.9 Hel krop

Edderkoppen

Man stiller sig op af en mur med fødderne på muren og hænderne på gulvet foran muren - navlen peger ind mod muren. Derefter går man fra lodret til vandret og tilbage til lodret igen.

Man bør holde sig spændt i numsen, lænden samt maven under hele bevægelsen, så der hverken er krumning eller svaj i ryggen og så fødderne er samlet og benene strakte.

Når man er oppe i lodret gås et par skridt sidelæns og det samme gøres i vandret (blot den anden vej, altså tilbage igen). Man kan tage et nærmere bestemt antal armstrækninger i vandret såvel som i lodret. Fra lodret kan man gå ud i fri luft og balancere i håndstand for derefter at gå tilbage igen og gå ned til vandret.

Spændst

Man stiller sig som til trillebør. Makkeren holder fødderne ud fra egen krop og slipper på skift hver sin fod. Opgaven er at holde begge fødder oppe når den ene fod bliver sluppet.

Man kan gøre det sværere ved at lade det være tilfældigt hvilken af fødderne der bliver sluppet. Man kan gøre det endnu sværere ved at slippe begge fødder samtidigt...

Startblokken

Man stiller sig nærmest som til armstrækkere, bortset fra at man har hele underarmen på jorden i stedet for kun hånden. Man tager skiftevis det ene og det andet ben op til armen på samme side og tilbage igen. Fødderne rør kun jorden når de er tilbage ved udgangspositionen.

Man kan også bare stå i udgangsstillingen uden at bevæge benene.

Fød en bjørn

Udføres 3 og 3 sammen. En ligger sig på ryggen på gulvet. Nr. 2 ligger sig på tværs af den første, navle mod navle. Nr. 3 ligger sig med hovedet ved nr. 1s fødder og sine egne fødder ved nr. 1s hoved og navlen nedad. Nr. 1 og 3 tager så fat om hinandens fødder og klemmer sammen. Opgaven for nr. 2 er nu at komme ud af sandwichen (blive født). Når nr. 2 er kommet ud bytter man pladser og starter forfra.

Trillebør

Den ene stiller sig som til armstrækkere. Makkeren tager fat i benene over knæhøjde og løfter disse op til egen hoftehøjde. Herefter går man fremad, sidelæns eller baglæns.

Den der ligger ned skal sørge for ikke at svaje i ryggen. Man kan gøre det lidt lettere ved at holde over knæene og ikke omkring anklernerne.

Øvelsen kan også laves hvor den der ligger ned flytter hænderne helt tæt på makkerens fødder og låser sine egne ben omkring livet på makkeren, der så ikke behøver bruge armene.

Sugekoppen

Den ene ligger sig på gulvet med arme og ben spredt ud til siden. Makkeren skal nu forsøge at vende den der ligger ned, mens den der ligger ned gør alt muligt for at undgå det.

Man bør især være opmærksom på at der ikke bliver revet for meget i armene, da det kan give problemer med skulderne.

Slås om bolden

To ligger overfor hinanden, hoved mod hoved. Imellem dem ligger en bold, som de begge holder fast om. Det gælder om få bolden for sig selv.

Man kan starte på alle mulige andre måder, fx siddende stående eller hvor den ene har fat i bolden og den anden skal forsøge at få fat i den.

Håndstand

Man står på hænder enten ud i fri luft eller op af en væg. Man kan fint gøre det i fri luft, hvor makkeren griber en og så placerer en knytnæve mellem fødderne. Hvis man klemmer sammen om denne, så kan de fleste stå af sig selv i det fri.

7 Yderligere information

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

Anatomi og bevægelseslære i idræt Rolf Wirhed. Udgives af DIF.

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 2 - Tapening

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

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 Tapening

Som udgangspunkt bør skadede spillere aldrig være med til træning og kamp. Men der er perioder i enhver genoptræning efter skader, hvor det kan være en fordel at tape den tidlige skadede kropsdel ind, da man hermed kan nedsætte risikoen for at blive skadet igen. Det skal her understreges, at optapening aldrig kan fjerne risikoen for at blive skadet - kun nedsætte den.

Princippet bag tapening er, at man ved hjælp af kraftigt klæbende sportstape på huden hjælper kroppens ledbånd med at forhindre skadelige vrid eller stræk.

Forberedelse

Huden skal være ren der hvor tapen sættes og der bør ikke være brugt nogen former for creme på huden. I forhold til at fjerne tapen på et senere tidspunkt kan det være behageligt, at have fjernet eventuelle hår fra huden først.

Rengøring

Man fjerner tape ved først at rive det af (kan gøre lidt ondt, især hvis man har mange hår på huden det pågældende sted). Derefter vasker man stedet grundigt med vand og sæbe. Hvis det er svært at få tapen af, bør man *ikke* gøre det vådt først, da dette blot gør processen endnu sværre.

Man bør være opmærksom på at få fjernet tape efter endt brug. Hvis man har tape på i længere perioder eller ikke får det fjernet ordentligt kan man risikere at udvikle allergi mod sportstapen.

2.1 Ankel

1. Tapen sættes fra sokkekanten på den raske side, ned under foden og op til sokkekanten på den skadede side (som stighbøjler). Der påsættes 3 stykker tape, hvor det næste overlapper det foregående en lille smule.

Tapen strammes til på den skadede side, sådan at foden trækkes en lille

smule væk fra det skadelige vrid. På den skadede side trækkes tapen lidt ind over skinnebenet.

2. Der sættes et stykke tape rundt om underbenet, sådan at en smule af de foregående stykke tape stikker op over denne.
3. Disse bukkes ned så de hviler på det stykke tape der er sat omkring foden.
4. Et nyt stykke tape sættes rundt om underbenet ovenpå det gamle, sådan at det klistre mod de tapestykker, der er ombøjjet.
5. To stykker tape sættes fra vristen rundt om achillessenen og tilbage på vristen til at holde tapeningen på plads.

2.2 Albue

Flere oplever smerter i albuen i forbindelse med en overstrækning af denne enten ved redninger som målvogter eller ved parader som spiller. Det skal understreges at den bedste måde at forebygge disse skader på, er ved at træne sine armbøjermuskler.

1. Armen holdes let udstrakt (lille bøjning i albuen) og med håndfladen opad.
2. Der ligges tape over kryds skiftevis startende fra ydersiden og til indersiden og derefter fra indersiden til ydersiden.
3. Jo flere tape der ligges, jo større stabilitet opnås.
4. Slutteligt lukkes tapening både over og under albuen sådan at en smule af de krydsende stykke tape stikker op over denne.
5. Disse bukkes ned så de hviler på det stykke tape der er sat omkring armen.
6. Et nyt stykke tape sættes rundt ovenpå det gamle, sådan at det klistre mod de tapestykker, der er ombøjjet.

2.3 Tommelfinger

Ved skader på tommelfingeren skyldes det oftest at den grundledet er blev bøjet for langt bagover. Dette forsøges modvirket med tapen, der trækker tommelfingeren let fremad og indad.

1. Tommelfingeren holdes i normal gribe-position.
2. Fra oversiden af håndledet trækkes tapen mod tommelfingeren, rundt om grundledet i tommelfingeren og ned til undersiden af håndledet.

3. Der liggés 2-5 stykker tape oven i det første, hver forskudt en smule i forhold til det forrige.
4. Der sluttes med at lukke tapening, ved at tape rundt om håndleddet.

2.4 Andre fingre

Ved gribeskader på fingrene bliver leddene ofte overstrakt. Man forsøger at undgå en gentagelse af skaden ved at tape den skadede finger sammen med en rask fingre for at skabe yderligere stabilitet.

1. Fingrene holdes let spredte.
2. Der lægges tape mellem knoerne og første led, sådan at der tapes tape mod tape mellem fingrene. Sørg for at efterlad et lille mellemrum mellem tape og huden i rummet mellem de to fingre.
3. Tapeningén gentages mellem første og andet led.
4. En tynd tapestrimmel sættes i fingrenes retning rundt om de to tapestykker, sådan at de holdes på plads.

2.5 Trælår

Et trælår opstår oftest på forsiden af låret. Denne indtapening kan også bruges på bagsiden (så skal det blot laves omvendt). Her er det gennemgået for trælår på forsiden af låret.

1. Benet holdes strakt med låret spændt
2. En tungespatel eller lignende placeres på låret - modsat side af skaden.
3. Tape sættes stramt på forsiden og trækkes om til bagsiden, hvorefter det køres hele vejen rundt - også over tungespatlen. Der er laves et lille overlap på 5-10 cm.
4. Det gentages over hele den del af benet, hvor skaden sidder. Hver ny omgang overlapper den tidligere med ca. 1/3.
5. Så klippes tapen over langs med tungespatlen.
6. Benet bøjes så bagsiden af låret holdes spændt. Dermed skilles tapen en smule.
7. Ny tape placeres henover det stykke lår, der blevet afdækket.
8. Slutteligt lukkes med to strimler på langs.

3 Yderligere information

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

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

Idrætten 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 2 - Undervisningsmetoder

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 alle de der har bidraget til udarbejdelsen af 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 Strukturering af træningsøvelser

I dette afsnit er beskrevet nogle metoder, man kan opbygge sin træning eller sine træningsøvelser efter. Alle metoderne bliver beskrevet i forhold til deres modsætning. Således er fx induktiv og deduktiv to modsatrettede måder at opbygge øvelser efter. Bemærk at det sjældent giver mening, at diskutere om en øvelse eller træning er fx induktiv eller deduktiv, da den ofte vil indeholde elementer af begge dele. Derimod er det særdeles relevant at overveje *hvor* induktiv den er - og hvordan man kan ændre, så den bliver mere eller mindre induktiv. Her er induktiv brugt som eksempel, men det samme gør sig gældende for de andre metoder.

2.1 Induktiv - deduktiv

Induktiv: Når man ønsker at lære spillerne noget induktivt, så starter man med en masse praktiske eksempler, hvor man finder ud af hvordan man skal agere. Når man så har fundet ud af, hvordan man gør i de konkrete situationer, så forsøger man ud fra erfaringerne herfra at lave en generel regel for hvordan man skal agere.

Deduktiv: Træner man derimod deduktivt, så starter man med at instruere spillerne i den generelle regel. Når denne er forstået, anvender man den efterfølgende på en masse praktiske eksempler.

2.2 Åben - lukket

Åben: Når man laver åbne træningsøvelser, så er der mange rigtige svar. Ofte vil spillerne i en åben øvelse forsøge sig på mange forskellige måder, hvorefter de udvælger den eller dem, de (i samråd med træneren) synes er bedst. Jo mere åben en træningsøvelse er, jo flere forskellige muligheder er der for at løse den givne opgave.

En af argumenterne for at bruge åbne opgaver i håndboldtræningen er, at det færdige håndboldspil er et åbent spil, hvor det ofte er spillerens evne til at træffe det bedste valg blandt en række muligheder, der adskiller succes og fiasko.

Lukket: En lukket øvelse eller opgave har få eller kun et rigtigt svar. Når man laver lukkede øvelser, så har træneren ofte på forhånd en klar forestilling om, at der kun er en optimal måde at løse opgaven på. Når spillererne deltager i øvelsen, så forsøger de at kopiere den givne løsning og derefter træne den indtil de kan den.

2.3 Formel - funktionel

Formel: Når man laver en formel træningsøvelse, så har den ikke særlig meget med det færdige håndboldspil at gøre. Ofte vil man tage en isoleret bevægelse eller en del af en bevægelse og tager den ud af sin sammenhæng, hvor man så træner den uden sammenhæng med hvordan den bliver brugt i en håndboldkamp. Formel træning egner sig især til at indlære nye tekniske momenter, idet spilleren kun skal fokusere på den nye bevægelse og ikke andet.

Funktionel: Funktionel træning tager derimod udgangspunkt i det færdige spil. De øvelser man træner forsøger man i funktioneltræning at lave så det ligner situationen fra en håndboldkamp. Funktionel træning er især godt til træning af færdigheder som overblik og spilforståelse samt til automatisering af tekniske detaljer (mere herom på Trin 3). Desuden bliver funktionel træning ofte mere konkurrence-præget end formel træning, hvilket tit kan motivere spillerne ekstra.

2.4 Trappen - puslespillet

Trappen: Når man planlægger en håndboldtræning ud fra trappe-princippet, så starter man med at træne en del af den færdige bevægelse. Herefter lægger man endnu en del oveni den man allerede har trænet og træner den nye og den gamle sammen. Således bliver man ved at lægge nye dele på bevægelsen indtil man træner den færdige bevægelse.

Puslespillet: Hvis man planlægger håndboldtræningen ud fra puslespils-princippet, så lærer man først ét del-element, derefter lærer man et andet del-element og sådan fortsætter man indtil man har lært alle del-elementerne af bevægelsen. Til sidst forsøger man så at sætte alle elementerne sammen, så det bliver den rigtige bevægelse. Metoden bruges fx ved at man først lærer hvad benene gør, så hvad armene gør og dernæst overkroppen - til sidst sættes det hele sammen.

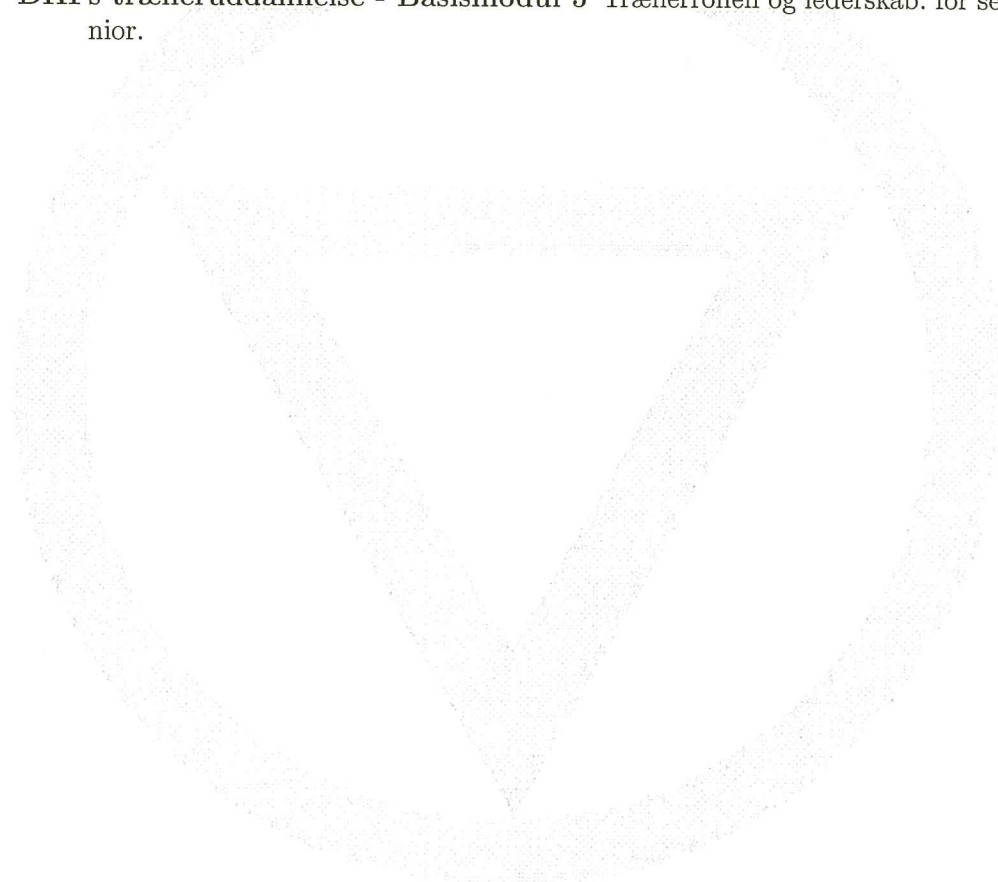
3 Yderligere information

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

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.



IDRÆT MED KVALITET

KFUM
idraæt

Coachens
Stil & Metoder

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. Før 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!

Coachens
Stil & Metoder

Udgivet i 1998 af KFUMs Idrætsforbund i Danmark

© Kopiering af hæftet skal foregå efter aftale med udgiverne



Coachens forskellige personligheder

Det er svært at placere mennesker i en bestemt kasse, når det gælder ens personlighed som coach. Ofte er man flere af dem på en gang, men de områder vi her præsenterer, er kendetegnende for, hvordan en coach er, hvis man ser ham over en lang periode. Det vil nok altid være sådan at man mest er det ene eller det andet. Coachens vurderingsgrundlag og arv fra andre, vil være det samme, indtil der kommer noget nyt på banen, som ændrer coachens syn på tingene.

Vores præsentation tager udgangspunkt i hvordan coachen er, og hvad der er godt og skidt ved det. Med det siger vi, at hver enkelt personlighed, brugt på det rigtige tidspunkt og sted, helt sikkert kan være succesfuld, men brugt på det forkerte tidspunkt og sted, er det en sikker fiasko.

Den „Hårdhudede“ autoritære coach

Kendetegn

- Tror på, og kræver disciplin.
- Vil altid bestemme, både på og mange gange udenfor banen.
- Kan være sadistisk.
- Er en ubarmhjertig indpisker af sit hold.
- Styr på planlægning og træningsprogram (Følger dem blindt)
- Bruger trusler og straf i træningen.
- Holder en god distance til spillerne.
- Er meget velorganiseret.



Positive sider

- Udvikler disciplinerede spillere.
- Spillerne er fysisk stærke.
- Holdets spillestil er aggressivt.
- Velorganiseret hold, som har trænet hårdt og meget.
- Stærk holdmorale i modgang.

Negative sider

- Coachen er frygtet blandt spillerne.
- Svage/følsomme spillere bliver slået ud.
- Holdet optræder meget overspændt og nervøst pga. angst for coachen.
- Dårlig holdmorale i modgang.



Den „Nice - Guy“ bløde coach

Kendetegn

- Spillerne kan lide coachen.
- Bekymrer sig om alle (individuel behandling af spillerne).
- Bruger positivitet for at motivere.
- Fleksibel og mange gange kaotisk i planlægningen.
- Eksperimenterer meget.



Positive sider

- Godt sammenhold på holdet.
- Svage og følsomme spillere trives.

Negative sider

- Coachen ses som svag, hvilket medfører at spillerne snyder.
- Selvsikre spillere behandles for kært, de tillades at dominere billedet for meget.

Den „Indpiskende“ intensive coach

Kendetegn

- Er ofte nervøs, og aldrig tilfreds.
- Overdriver eller dramatiserer meget.
- Skriger efter spillere, dommere og tygger på håndklæder.
- Tager alt personligt.
- Bruger meget tid på detaljer.
- Bruger meget tid foran fx. video.



Positive sider

- Holdet præsterer ofte gode resultater i vigtige kampe.
- Holdet er bakket op af coachen, de arbejder godt.
- Coachen arbejder hårdere end holdet.
- Motiverer holdet med sin offervilje.

Negative sider

- Holdet skammer sig overfor coachens opførsel i kampe.
- Coachen spiller kampen fra bænken, han dominerer for meget.
- Langsomme/dovne spillere kan slås ud.
- Kan brænde holdets ressourcer inden sæsonen er forbi.



Den „Easy - Going“ eftergivende træner

Kendetegn

- Idræt er jo kun en leg.
- Tager ingenting alvorligt.
- Kan ikke lide planlægning.
- Hidser sig aldrig op.
- Giver indtryk af, at alt er under kontrol.
- Synes være lad.



Positive sider

- Lille pres indenfor holdet.
- Holdet er aldrig udbrændt.
- Holdet søger aktivt viden, spørger meget.
- Spillerne føler sig uafhængige.

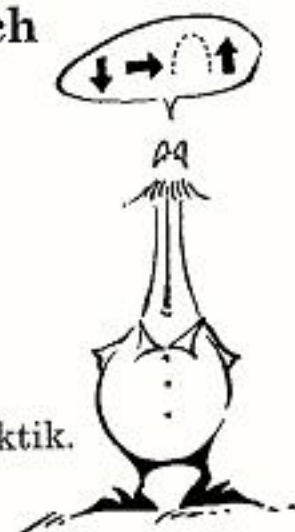
Negative sider

- Opfattes som inkompetent.
- Holdet kan være i dårlig fysisk form.
- Under pres skabes der panik.
- Coachen opfattes som uinteresseret.

Den „Kalkulerende“ statistiske coach

Kendetegn

- Meget velorganiseret.
- Coacher idræt på en kalkulerende måde.
- Intellektuel, tit høje karakterer.
- Kolde relationer til spillerne, følelser uvigtige.
- Coacher holdet som om det var skakbrikker.
- Meget interesseret i nyheder indenfor teknik og taktik.



Positive sider

- Træner efter de nyeste metoder.
- Holdet er velforberedt til kamp.
- Coachen er set som kyndig.
- Holdet får selvtillid ved at de ved at de træner med alt det nyeste.
- Sund struktur for at nå succes.

Negative sider

- Spillerne kan føle sig uvigtige.
- Der mangler holdånd.
- „Sjuske“ spillere slås ud.
- Følsomme spillere håndteres dårligt, intellektet tæller.



Den „Medbestemmende“ demokratiske coach

Kendetegn

- Bruger spillerne meget i træningen.
Overlader opvarmningen til dem selv osv.
- Holder mange spillermøder.
- Hører på hvad spillerne mener og synes.
- Tager spillernes ønsker til sig, og bruger dem, når det passer ind.

Positive sider

- Skaber delagtighed, sammenhold.
- Motiverede pga. at de selv har været med i planlægningen.
- Står sammen i modgang.

Negative sider

- Stærke spillere dominerer billedet.
- Kan kun bruges på ældre spillere.
- Kan undergrave coachens autoritet.
- Sammenholdet undergraves, hvis spillerne bruger det til deres eget bedste, og ikke for holdet, dvs. ikke har forstået ordet demokrati.





Konklusion!

Der er ingen færdig løsning på, hvad der skaber succes på dit hold eller i din klub. Disse forskellige personligheder, med deres positive og negative sider, skal ses som en vejledning for dig, når du står i forskellige situationer som coach.

Kan man kombinere personlighederne på en måde, så de positive sider kommer frem, og personlighedens dårlige sider elimineres, så når man langt.

Nogen vil mene, at den demokratiske coach er at foretrække, andre fordømmer der autoritære type og synes at den bløde coach er alt for vag. Men man skal være helt på det klare med, at hver personlighed, brugt på det rigtige tidspunkt, sted og hold, kan være nøglen til succes. Du skal aldrig være bange for at prøve dig frem, det er det eneste, du lærer noget af. En ting skal du dog have med:

*Du skal altid vide, hvorfor du gør, det du gør,
og du skal kunne motivere det overfor de andre.*





Træningsmetoder

Funktionel / formel

Funktionel træning er bygget på øvelser, der direkte kan overføres til et færdigt spil. Funktionelle øvelser kan være store med masser af organisation, eller mindre hvor 1, 2 eller flere deltager. Eneste krav er at situationen er realistisk i kampen. I funktionel træning er man ude efter at lære spilleren en bevægelse i den situation, den skal bruges i.

Formel træning er løsrevne enkeltdele af spillet, som ikke direkte kan overføres til en kampsituation. Individuel teknisk træning uden påvirkning af/fra med- eller modspillere. Urealistiske situationer, men gode indlæringsforhold er også kendetegn på formelle træningsmetoder. I formel træning er man ude efter at lære spilleren en bevægelse, som han/hun derefter skal indsætte i en kampsituation.

Eksempel fra badminton:

Funktionel: Det færdige spil, eller spil med specielt aftalte regler.

Formel: Øvelse af serv, forskellige server, korte / lange / høje / lave. Træning af baghånd. Bolden „serveres“ udelukkende til en baghånd.

Eksempel fra rundbold:

Funktionel: Spil med forskellige varianter af regler.

Formel: Kaste- / gribeteknik. Træning i at slå med boldtræ.

Eksempler fra håndbold:

Funktionel: Skud mod mål med forsvarsspillere.

Formel: Skud mod mål uden forsvarsspillere.

Åbne og lukkede opgaver

En **åben opgave** overlader til udføreren at afgøre mange ting i forhold til opgaven. Opgavestilleren sørger for at rammerne er i orden, derefter må udføreren selv bestemme, hvordan opgaven skal løses, hvad der skal bruges og hvornår den skal løses.



En **lukket opgave** fortæller udføreren næsten i detaljer omkring løsningen af opgaven. Den skal løses, som opgavestilleren har tænkt sig det.

Eksempel med at arrangere et orienteringsløb:

Åben opgave: Lav et o-løb ude for 20 børn.

Lukket opgave: Lav et o-løb ude for 20 børn. Aktiviteten skal foregå på sportspladsen og i skoven. Løbet skal formes som et stjerne løb, hvor der er 10 poster. Alle posterne er døde. Posterne indeholder brikker til et puslespil, som skal samles ved løbets afslutning.

Eksempel fra en akrobatikopgave:

Åben opgave: Lav forskellige akrobatiske opstillinger med få eller mange involverede.

Lukket opgave: Lav pyramider med 6, 10 eller 15 personer, hvor alle er placeret på „alle fire“.

Hel-Del-Hel - Metoden

HDH-metoden er en kombination af funktionel og formel træning. Først starter man med det hele spil, og analyserer sig frem til, hvad man vil træne i. Derefter nedbryder man spillet og skaber små øvelser, hvor spillerne kan træne lige netop det, man mener mangler, for at få spillet til at køre. Efter det går man tilbage til det hele spil igen, og forhåbentlig er der sket en fremgang.

Del-træningen kan både være formel og funktionel, det kan endda være en blanding. Derimod bør hel-træningen være funktionel og ligne det færdige spil så meget som muligt.

Eksempel fra basketball:

Hel: Der spilles 5 mod 5. Det færdige spillemoment.

Del: Der trænes i de forskellige momenter i spillet 2 mod 2, eller 3 mod 3.

Hel: Det færdige spillemoment igen.

**Eksempel fra håndbold:**

Hel: Det færdige spillemoment. Spil mod 2 mål.

Del: Småspil på tværs af banen, hvor forskellige elementer, evt. driblinger eller afleveringer prioriteres højt.

Hel: Det færdige spillemoment. Spil mod 2 mål

Eksempel fra volleyball:

Hel: Det færdige spillemoment.

Del: Spil med færre spillere, evt. på mindre bane og forskellige tekniske øvelser.

Hel: Det færdige spillemoment.

Træning af børn

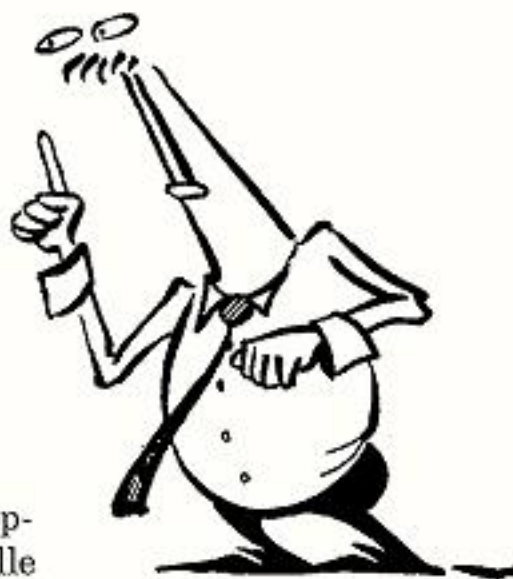
I denne aldersgruppe, er der stor forskel på, hvor langt det individuelle barn er nået i sin udvikling. En 12 årig dreng kan være midt i sin pubertet, mens en anden, der er 13 år, ikke har startet sin.

Pigerne ligger i regelen ca. 2 år foran drengene, og får sin pubertet i 11-13 års alderen.

Det skal du, som træner være meget opmærksom på! Du kan ikke behandle alle unge i denne alder ens!

Under ens pubertet vokser kroppen meget, muskler udvikles og skelettet bliver større. Det kan være årsag til en del problemer. F.eks.. vokseværk og koordinationsproblemer.

Du skal huske, det du lærte omkring pigers og drenges fysiske udvikling under deres pubertet.





Pigerne får en forøget fedttilvækst, uden at musklerne vokser alt for meget. Dvs. at muskelmassen per kropskilo bliver mindre.

Drengenes muskler vokser kraftigt, og skaber derfor symetriproblemer for kroppen. Det giver sig udtryk i form af koordinationsbesværligheder.

Udfra de to aspekter skal du så tilpasse træningen efter dine spilleres behov.

Pigerne skal træne mere teknisk træning, eftersom de i denne periode er kommet ud af puberteten. Samtidigt skal de forbrænde fedt i større udstrækning end drenge. Først derefter starter muskeltræning i en alder af ca. 16-17 år.

Drengene plejer at have store besværligheder med nye bevægelser. Det gør, at denne tid bør bruges på at stød fæste de tidligere indlærte bevægelserne og teknikkerne.

Før meget ny tekniktræning i dette stadie, kan ødelægge mere end det gavner.

Hen mod 15 års-alderen kan man så starte med ny avanceret teknik igen, og samtidig stille og roligt lægge mere og mere fysisk træning ind i programmet.

Specifik muskeltræning skal ikke komme før drengene er op imod de 18 år.



Tålmodighed

Du skal som træner være meget tålmodig og ikke forvente de store fremskridt i denne periode. Mange gange kan det næsten føles som en tilbagegang resultatmæssigt, at arbejde med ungdom i denne alder.



Øvelsesvalg

En væsentlig ting omkring antallet af øvelser i en træningstime er, at du som træner og voksen hurtigere end de unge 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.

De unge vil gerne træne både ukendte og kendte øvelser. De kendte øvelser som de unge 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 de unge med nye aktiviteter, men det kræver koncentration fra de unges 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. For mange korte øvelser, 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 øvelser. Her kan man kun prøve sig frem, og efter træningerne spørge de unge, hvad de syntes om det.

Man må ikke som træner undervurdere de unge. 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 spillere.

At instruere!

Alderen fra 10 til 14 år er en meget vigtig periode i forbindelse med idræt. Det er her, de unge skal stædfæste mange af de teknikker, der skal bruges i fremtiden.

Forstyrer vi de unges egen evne til at lære og stædfæste, forlænger eller ødelægger vi muligheden for at skabe denne balast for fremtiden.

Perioden udgør indgangen og starten på udgangen af puberteten. Den periode, hvor de unge forlader sit hvalpestadie og overgår til en mere færdig skabning.



Her er nogle instruktionsregler,
som du kan holde dig til:



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.*

Succésoplevelser - skab dem!

At skabe vindere, uanset hvordan det er gået, er en kunst, men ikke en uopnåelig kunst, bare lidt besværligt.

At få ...

- ... et hold til at bibeholde træningsiveren, selvom det taber hele tiden.*
- ... en enkelt spiller at komme gang efter gang, selvom han/hun ikke får så meget spilletid i kampene, fordi hun/han ikke rækker til.*
- ... skabt nye succékriterier og træningsdisciplin hos hold der vinder hele tiden.*

Der er mange eksempler på situationer, hvor det er vigtigt at se på tingene i et lidt bredere perspektiv end den enkelte kamp eller handling.



En succésoplevelse er altid at ...

- ... vinde
- ... score mål
- ... være bedst (god)
- ...

Det er din opgave som træner få dem til at opleve succés, selvom de ikke falder ind under disse kriterier.



En succésoplevelse er måske at ...

- ... føle sig som en vinder uanset resultat
- ... blive respekteret
- ... blive behandlet som en vinder
- ... få ros
- ... blive taget alvorligt
- ... være med - en del af
- ... vise hvad man kan, selvom det ikke lige er det, vi har brug for
- ... betyde noget
- ... være velkommen
- ...

Der er mange områder at tage fat på. Det hele drejer sig om din holdning til succésoplevelser.

Hvis du prioriterer målene og sejren højere end accept og være en del af, så vil dine spillere også gøre det.

Du kan som træner ...

- ... nedprioritere snakken om at vinde eller tabe
- ... altid være glad over at netop de kommer til træningen
- ... give masser af ros
- ... lade spilleren/spillerne lave det, de er gode til
- ... næsten kun snakke om det positive, der sker
- ... hele tiden tale om det, vi skal gøre
- ... fokusere på vor egen indsats, ikke på modstanderens eller stillingen



- ... være glad for de små ting*
- ... give alle opmærksomhed*
- ... lytte til det, de siger*
- ... instruere på forskellige måder og niveauer*
- ... brug tid på alle, alle betyder lige meget*
- ... aldrig være synligt personligt stolt af udtagne spillere eller resultater*
- ... neutralisere dit kropssprog*
- ... nøje vurdere dine udtalelser omkring spilleren / spillerne / holdet*
- ... vurdere forsøget højere end resultatet*
- ... være bevidst om at det er dine spillere og ikke dig, der spiller kampen*
- ...*

Coachens meninger og udtalelser har en meget stor betydning i spillerens øjne, større end du nogensinde selv tror. (Tænk tilbage på din egen tid som ungdomsspiller.)

Efterlever du nogle eller flere af disse måder at takle tingene på, er chancen stor for at dit hold kan stå distancen i med- og i modgang. Du vil få en dejlig oplevelse som træner, og dit hold vil mindes dig som en god og dygtig træner.



Tænk over hvad du siger, hvordan du siger det og hvornår du siger det - det giver pote i længden!



Effektiviser din træning

Intensitet - Krav - Nøjagtighed - Tempo

Der er mange måder at effektivisere din træning på. Dette er nogle, som virker for nogle trænere, men ikke for andre. Prøv dig frem til, hvordan du kan effektivisere din træning, så dine spillere får mere ud af det.

Konkurrence

i træningen øger intensiteten og motivationen.

Krav

i øvelserne øger koncentrationen. (Kan gå ud over teknikken)

Målsætning for hver enkelt øvelse: 5 i træk, vinde 2 gange i træk, have bolden igang i 1 minut etc. Spilleren selv, eller sammen med medspillere bestemmer, hvornår øvelsen er forbi, ved at opnå kravet.

Kompetitiv træning:

At spille vigtige bolde/situationer

gør at alle bolde tæller. Opnå så tit som muligt situationen "Succes - Fiasko" (Sætslut, afgørende bold, afgørende mål mm.). Point-system, vinde 2 i træk for at få 1 point etc. Korte sæt og kampe, vinde 3 i træk / score 2 i træk = 1 sæt / mål etc.

Tempo & intensitet

får du ved at komme i gang hurtigt i hver enkelt øvelse. Præcise instruktioner med efterfølgende spørgsmål. Lær dine spillere at forstå, hvad du mener. Det bør ikke være nødvendigt at forklare det igen, efter at øvelsen er blevet sat i gang. Ny bold ind så hurtigt som muligt i øvelserne. Brug boldene i din vogn/kasse. Når de er brugt, så samler vi, derefter går vi i gang igen. Løb ikke rundt og saml ind mens øvelsen er i gang.

Resultat & teknik

skal du skille lidt fra hinanden, når du træner.

Du kan bruge krav i teknisk træning, men se da væk fra resultatet.



- Havde du strækte arme? - Stod du stille - Kastede du med strakt arm - Clearede du godt nok? osv.

5 teknisk rigtige baggerslag i træk, 3 rigtige fintskridt i træk, 4 clears på baglinien i træk >> Skift!

Hvis resultatet er det primære, skal du se lidt væk fra teknikken.

Forsøget

vurderer du højere end resultatet. Det gør, at dine spillere tør prøve uden angst for at gøre noget dumt i dine øjne. Hvad de selv sætter højest, må du snakke med dem om.

Flere momenter i træk

i øvelserne af samme spillere, skaber spillere, der kan tænke i flere led. De kan for fremtiden modtage flere instruktioner i forskellige situationer. De bliver også mere flexible i deres spil, ikke afhængige af den optimale situation.

Byg altid smash/skudtræning sammen med et moment inden eller efter.

Tag en forflytning med inden boldberøring i forsvaret.

Lav øvelserne sådan, at spilleren skal lave noget bagefter momentet.

Få spilleren til at tænke i flere led - først derefter derefter osv.

Instruktion individuelt

gi'r dig opmærksomme spillere. De kan ikke gemme sig bag holdet, når du snakker til dem personligt. Stil dem spørgsmål i stedet for at råbe efter dem.

- Hvorfor gør du det? - Var den hård/svær? - Hvorfor tog du den ikke?*
- Var vi ikke enige om? - Er det det, du vil byde dine kammerater?*



Tal til spillerne - råb ikke alt for meget.
Undgå heppekorlederfunktionen - instruere mere!
Tal i "DU-form" mere end i "OS" og "VI".
Sørg for at spilleren melder tilbage, om han/hun har forstået.
Følg altid en instruktion op ved at være opmærksom på spilleren i det næste moment !

En instruktion skal fortælle, hvad der skal laves og hvordan det skal udføres. Ikke hvordan den ikke skal udføres, eller hvad der ikke skal laves.

- *Stræk armen - Bøj ikke armen*
- *Bøj benene, når du slår til bolden - Stræk ikke benene, når du slår til bolden*
- *Før armen igennem i slaget - Du skal ikke stoppe armen i slaget*
- *Stå ude ved linien - Stå ikke inde i banen*

At hade synet af en kø i træningen

gør at flere spillere er aktive en større del af træningen. Derfor skal alle spillere altid have en opgave, som gør at de bliver en bedre spiller. Det behøver nødvendigvis ikke være det samme som alle andre, det væsentlige er, at de er aktive med noget, der er relevant i forhold til deres idrætsgren. Lav hellere flere stationer, hvor alle er aktive, end en station med ventekø, bare fordi du selv bedre kan overskue situationen på den måde.

"Hvor mange gange ser man ikke op til 6-8 spillere stå og vente ved en kegle, i stedet for at træne?"

At sætte hold

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 inden du bestemmer dig.





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, områdehold, klassehold

Inden man tager beslutningen, bør man gennemtænke følgende:

- Hvilke traditioner ligger der i klubben?
- Er der store venne- 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 jer om, 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 stå 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 giver 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 have ..

- .. 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 have 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

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 får en lang sammenhængende spilletid
- Taktiske udskiftninger, hvor du søger efter den bedste opstilling

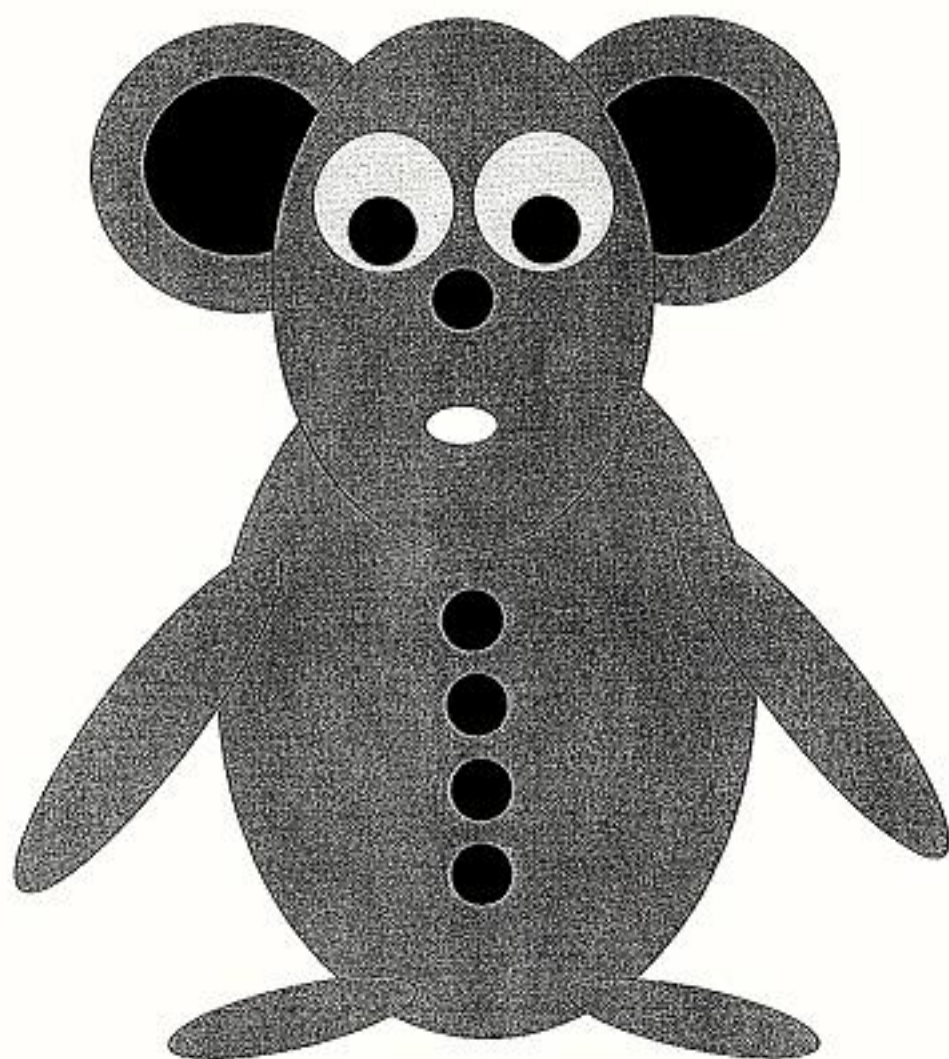
Hvad du end vælger, skal du altid overveje konsekvenserne af dine metoder. Lige her og nu, og på længere sigt.

Tænk over følgende:

- Du bør ikke altid starte i den stærkeste opstilling
- Du bør vænne 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.



Den Perfekte Coach!



**Store ører! - Store øjne! - Lille mund!
Ser meget! - Hører meget! - Siger lidt!**

Coachens Stil & Metoder

Det viser sig, at coachens væremåde påvirker resultaterne og engagementet meget hos spillerne.

Træneren er vigtig for spillerne, vigtigere end han tror. Derfor er der blevet fokuseret kraftigt på begrebet coaching.

Spillerbehandlingen, indlæringsmetoder, instruktioner, pædagogikker, psykologier o.s.v. Listen over områder coachen forventes at arbejde med, kan gøres meget lang.



KFUMs Idrætsforbund

Peter Toftsvej 21

6000 Kolding

Tlf.: 7023 7311

Fax.: 7023 7312

Mail. kfumid@kfumid.dk

Trin 2 – Foreningen i samfundet

I hverdagen forbinder mange af os foreningerne med lokalsamfund. Vi tænker på vores forening som noget, der ”bare er der”, en forening som hører til i hallen eller på stadion, et sted hvor vi kommer i forbindelse med vores træning, et sted hvor vi mødes med vores venner og måske også et sted, som foruden træningen giver os en række oplevelser af forskellige slags. I Danmark har vi en stærk tradition for at have idrætsforeninger, og foreningerne har ofte en stor betydning og meget indflydelse i de enkelte lokalsamfund. Det er utrolig forskelligt, hvordan de enkelte foreninger er bygget op, hvor store de er, om de har tilbud til forskellige idrætsformer eller kun enkelte? Hvilke værdisæt er de bygget op omkring? Er der tale om eliteforeninger eller en breddeforening? At foreningerne er så forskellige skyldes, at byerne og lokalsamfundene er forskellige. Foreningerne udgør på den måde også et billede af, hvilket lokalsamfund foreningen er en del af. Måske hører foreningen til i en stor by med en lang tradition for at dyrke bestemte idrætter, måske en lille by hvor man kun kan gå til ganske få forskellige ting i sin fritid. Måske er foreningen en del af et elitemiljø, som påvirkes af skoler i området, eller måske er foreningen samlingssted for mange små landsbyer i området. Konklusionen er, at foreninger altid vil være påvirkede af de omgivelser, de er placeret i. Det gælder både i forhold til de helt nære og lokale ting, men det gælder i høj grad også i forhold til det mere generelle samfund, hvor der kan opstå tendenser og trends, der har indflydelse på foreningen. I det følgende vil vi se på, hvad der kan have indflydelse på foreningen og vi vil stille en række dilemmaer, som kan være med til at give en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at se foreningerne i forhold til samfundet.

Frivillige

I stort set alle foreninger er frivillige helt uundværlige, og de danner grundlaget for, at foreningerne kan fungere. Det er de frivilliges drivkraft, at de kan se en mening med det frivillige arbejde, og de fleste engagerer sig, fordi de har en personlig, social eller faglig interesse i foreningen. Der findes mange foreninger og organisationer, hvor vi i Danmark traditionelt har haft mange aktive frivillige. Det omhandler selvfølgelig fritidslivet, men det omhandler i høj grad også socialt arbejde fx nødhjælpsorganisationer og velgørende organisationer. Igennem de sidste år har vi dog set en udvikling i det danske samfund i forhold til anvendelsen af frivillig arbejdskraft, hvor fx kommunerne er begyndt at fokusere meget på at benytte frivillige. Et konkret eksempel herpå er ældreområdet, hvor frivillige kommer og tager med plejehjemsbeboere på ture,

de laver aktiviteter – ja der er endda frivillige, som sidder hos mennesker der skal dø, hvis den døende ikke har en familie, der kan være til stede. Flere og flere frivillige bliver også involveret i at lave fornyelsesprojekter på landet, hvor man gerne vil prøve at bevare noget liv. Andre igen bliver rollemodeller og voksenvenner for børn, som har det svært og har brug for at få en god voksenkontakt. Der er utallige eksempler på, hvor man kan benytte frivilligt arbejde og der synes kun at komme flere og flere nye steder til.

- Hvad betyder det for foreningerne, at der er flere og flere som begynder at benytte frivillig arbejdskraft?

Forældrene som "kunder" – har kunden altid ret?

Når alt kommer til alt, så er det forældrene, der bestemmer, om deres barn må gå til noget i fritiden. Det er forældrene, der skal betale kontingent, udstyr, stævnedeltagelse og alle de udgifter der er forbundet med at dyrke idrætten. Alene af den grund er det vigtigt, at man er opmærksom på, hvad forældre betyder for foreningen. Meget kynisk stillet op, så kan foreningerne ikke overleve uden forældrene.

Forældrene er en samarbejdspartner for foreningen på flere måder. Ofte når man har en samarbejdspartner, så giver det både fordele og ulemper. Alle foreninger oplever at være i dilemmaer, hvor de ind i mellem gange må træffe nogen valg, som måske ikke alle forældre er enige i, men det er de rigtige valg i forhold til foreningens værdier. Fx kunne der opstå en diskussion af, om alle skal have spilletid på et hold til kampe eller om det vigtigste er at vinde kampene også selvom det betyder, at der er nogen, som ikke kommer ind. Hvad skal foreningen gøre i sådan en situation?

- Skal foreningen holde fast i sine værdier og risikere, at der er nogen børn, som melder sig ud af foreningen?
- Skal foreningen ændre sine værdier for at undgå, at der er nogen som melder sig ud?

Forældrene som aktive i foreningen

I stort set alle foreninger har de frivillige en meget stor betydning. De frivillige er med til at holde foreningen kørende og i mange foreninger bliver der løst utallige og mange forskelligartede opgaver af de frivillige. Mange af de frivillige er forældre, som gerne vil give et bidrag til, at deres børn får gode oplevelser i

foreningen. Det kan være en rigtig god idé at gøre sig nogen tanker om, hvad man som forening gerne vil med de frivillige forældre.

- Hvad betyder aktive forældre for foreningen? Og hvad kan de betyde for det enkelte barn?
- Har det nogen indflydelse på barnet, om forældrene er engagerede i foreningslivet eller har det ingen betydning?

Når man som forening gerne vil involvere forældrene, så er det en rigtig god idé at være tydelige omkring, hvad man vil med forældrene. Hvad ønsker man, at de skal hjælpe med og hvornår? Derudover er det vigtigt, at man er opmærksom på de fordele men også ulemper som kan opstå, når man involverer forældre i foreningsarbejdet.

Det er altid en god idé at være på forkant i forhold til at involvere forældrene i god tid og holde dem orienterede. Hvis man allerede i begyndelsen af sæsonen ved, at der kommer et julestævne, så sørg for at forældrene ved det. For nogen forældre handler det om, at de så kan planlægge i forhold til resten af familiens planer, for andre kan det også handle om økonomi - at de er forberedte på økonomiske udgifter. Som hjælp til at danne sig et overblik over, hvad forældrene skal/kan hjælpe med, så kan man inddele dem i tre grupper¹.

- **Tilstedeværelse:** Forældrene er tilstede ved træning og kampe, hvor de kommer og bakker deres barn og barnets hold op.
- **Deltagelse:** Forældrene hjælper til og er aktive, fx som holdleder, kørsel til kampe, vaske tøj, medbringe frugt og lignende.
- **Ejerskab:** Forældrene er mere fast tilknyttet foreningen som træner, bestyrelsesmedlem, medlem af et udvalg, organiserer stævner eller lignende.

Der er både fordele og ulemper ved en henholdsvis høj og lav grad af involvering fra forældrene.

- I hvilke sammenhænge kan det være en udfordring, hvis forældrene er meget engagerede?
- I hvilke sammenhænge kan det være en fordel, at forældrene er meget engagerede?

¹ Inspiration fra DIF

Konkurrenter

Nogen vil sige, at vi i dag lever i en form for zapperkultur. Med zapperkultur mener man, at vi hver især har så utrolig mange muligheder for at vælge, modsat tidligere tider, hvor der slet ikke var så mange valgmuligheder. Det medfører, at vi også bliver bange for at gå glip af noget, og derfor vil vi helst ikke låse os fast, vi vil gerne have muligheden for at kunne zappe videre, hvis der kommer et bedre tilbud. Netop bedre eller nye tilbud har der været rigtig mange af indenfor idrætsverdenen gennem de seneste år. Igen og igen kommer der nye motionsformer, nye træningsmåder, nye spil og bevægelseslege. Især fitnesscentrenes opblomstring overalt i Danmark har haft stor indflydelse på motionslivet. Centrene bliver inspireret af internationale trends og tilbyder hele tiden nye træningsformer og nye hold. Især i de lidt større byer opstår der mange nye tilbud, og her kan de traditionelle foreninger mærke den stigende konkurrence om medlemmerne.

- Hvordan kan stor popularitet til fitnesscentre og nye træningsformer få indflydelse på foreningen?

Andre elementer der kan have indflydelse på foreningen:

Foruden det vi ved, der har indflydelse på foreningerne som de frivillige, forældrene og konkurrenter, så er der også mere generelle samfundstendenser, der kan have indflydelse på foreningerne.

Sundhed: I det danske samfund har vi igennem længere tid haft et stort fokus på sundhed. Overalt bliver man mødt med sundhed. I aviser, på internettet, i butikker, når man er sammen med andre, og i det hele taget møder man sundhed rigtig mange steder. Der kommer konstant nye forslag til, hvordan man kan tabe sig med en helt bestemt kur, eller hvordan man skal træne for at få en flad mave. Der bliver også skrevet og sagt en masse i forhold til børn og sundhed. Hvor meget sukker må et barn få, må børn få sukker i skolen eller kun derhjemme? Og hvor lang tid hver dag skal et barn bevæge sig?

- Hvad kan et samfundsfokus på sundhed betyde for foreningen?

Ny teknologi: Der bliver konstant udviklet nye former for teknologi. Nye udgaver af mobiltelefoner, nye former for pads, hurtigere og lettere computere. Derudover bliver der hele tiden udviklet nye platforme i form af forskellige sociale medier. Facebook, instagram, twitter og snap chat er bare få eksempler på de rigtig mange muligheder, der er for at kommunikere sammen uden at være fysisk til stede sammen.

- Hvad kan ny teknologi og udviklingen af sociale medier betyde for foreningen?

Politik: Foreningslivet i Danmark har brug for politisk opbakning, fordi de politiske beslutninger er med til at sørge for, at foreningerne fx kan søge økonomisk tilskud. Derudover kan politik også på andre måder få indflydelse på foreningerne. I løbet af 2014 iværksættes der en skolereform for folkeskolerne i Danmark, som blandt andet betyder, at eleverne skal gå længere tid i skole, de skal have mere bevægelse i løbet af skoledagen, og skolerne skal i højere grad samarbejde med andre – fx foreninger.

- Hvordan kan skolereformen få indflydelse på foreningen?

FORENINGSLÆRE

Undervisningen i foreningslære vil give et indblik i, hvordan du kan bruge dine kompetencer bedst muligt i din klub/forening.

HVORDAN KAN JEG BIDRAGE I MIN FORENING?

Vi har alle forskellige kompetencer som kan være nyttige for, at en klub/forening. Derfor er det vigtigt, at vi er bevidste omkring vores kompetencer, så vi på bedst mulig måde kan bidrage i vores klub/forening. Nogle gange kan det være svært at sætte ord på sine egne kompetencer, og ens medtrænere, medkursister eller andre frivillige i foreningen, kan måske hjælpe med at belyse netop dine kompetencer.

HVORDAN SER ANDRE DINE KOMPETENCER?

Skriv i boksen en fortælling fra dit liv, der omhandler en situation, hvor du har udrette noget, som du føler har været succesfuldt eller du føler dig særlig stolt over. Dette kan både være en situation fra din klub, men må også gerne være fra dit liv uden for sportsverdenen.

Hvilke 3 kompetencer mener dine medkursister, at fortællingen giver dig?

Medkursist 1:

Medkursist 2:

HVORDAN SER JEG MINE EGNE KOMPETENCER?

At kende sine egne kompetencer og styrker er vigtigt for at kunne bidrage bedst muligt i sin klub/forening. Andre kan have et billede af, hvilke kompetencer du har, men det er også vigtigt, at du selv kender dine kompetencer og styrker, men ligeledes dine svagheder.

Hvilke 5 kompetencer har du udvalgt i personality poker:

--	--	--	--	--

Hvilke tanker gjorde du dig omkring personality poker, og de kort dine medkursister gav til dig?

--

På baggrund af de gennemgåede øvelser, hvilke 3 kompetencer synes du beskriver dig selv bedst?

HVORDAN BRUGER JEG MINE KOMPETENCER BEDST I MIN FORENING?

Når du kender dine kompetencer og styrker, er det nemmere at vide, hvilke opgaver du netop kan bidrage med i din klub/forening.

Hvilken af de oplyste foreningsopgaver synes du selv, at du er bedst til at løse?

Hvorfor har du valgt disse 3 foreningsopgaver?

Hvilke af de oplyste foreningsopgaver endte du med at skulle løse?

Hvilke tanker har du gjort dig omkring denne øvelse, både tanker omkring de foreningsopgaver du selv endte med, og de opgaver dine medkursister endte med?

AFLEVERINGSSKEMA TIL FORENINGSSARRANGEMENT

Arrangement: _____

Beskrivelse af arrangementets opbygning fra start til slut:

Ansvarlig for de forskellige opgaver under arrangementet:

Tidsplan:

Materialer:

Budget:

Nødplan:

