
Håndboldteori

Trin 4 - Årsplan

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

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

1 Årsplan

På trin 3 handlede en del af kursusmaterialet om målsætning. Har talte vi om vigtigheden af at have en målsætning og om at stræbe efter at opfylde den. En anden form for planlægning går i retning af det håndboldmæssige, fastlæggelse af et spilkoncept. Et spilkoncept er en drejebog over hvordan spillet skal spilles, og indeholder en lang række tekniske og taktiske valg og ikke mindst fravalg. Det ville være optimalt hvis man mestrede 3-4 forskellige forsvarsformationer på højt niveau og havde 10-12 angrebsåbninger som man kunne åbne ethvert forsvar med. Virkeligheden er ofte en anden og mange trænere vælger da også, at kunne færre taktiske og tekniske elementer rigtig godt, frem for at have et overfladisk kendskab til få elementer.

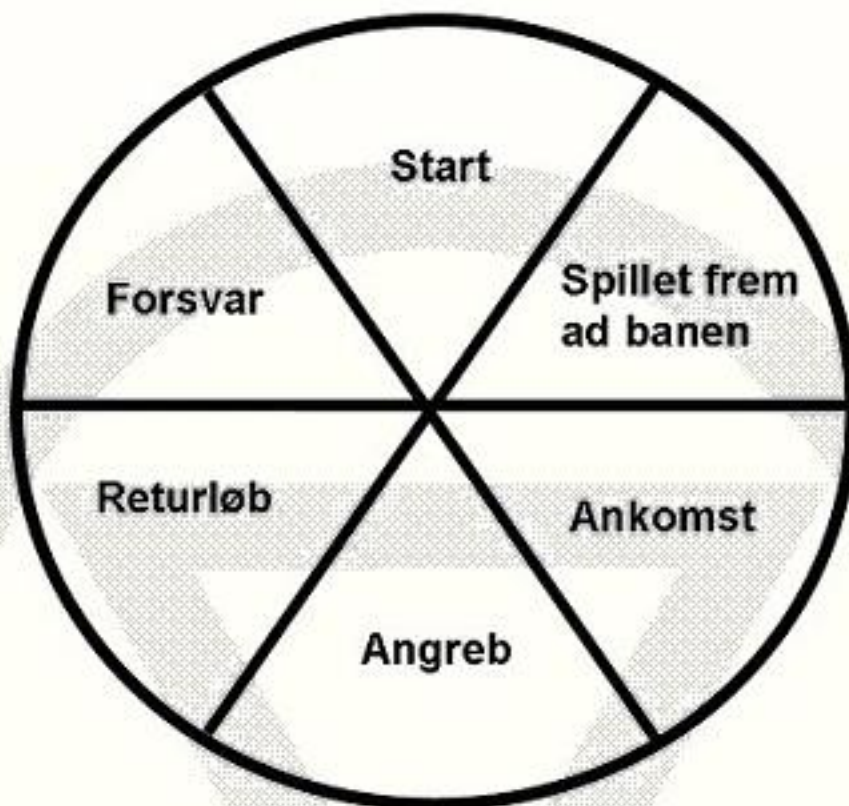
Når vi arbejder med en årsplan er det vigtig at huske, at den er et væsentligt redskab til at indarbejde nogle rutiner i holdet. Disse rutiner er væsentlige i forhold til at skabe tryghed og udvikle holdet. En årsplan bør som udgangspunkt udarbejdes før eller i starten af den nye sæson. I forbindelse med udarbejdelsen af den bør man som træner have foretaget en lang række valg. Årsplanen bør dog ikke være mere specifik og fastlåst end at den kan ændres i løbet af sæsonen, hvis noget viser sig ikke at kunne lade sig gøre.

En årsplan skal altid tage udgangspunkt i holdet og de spillere der er på holdet. Derfor bør nedenstående parametre altid være på plads:

- Hvor mange spiller er der på holdet?
- Hvilket niveau spiller holdet på?
- Hvor meget træner holdet?
- Hvilke forventninger har spillere, ledere og trænere?
- Hvad er holdets målsætning?

Det er klart at antallet af spillere kan sætte en begrænsning for hvilke kvaliteter holdet har. Ligeledes kan mange dygtige spillere skabe konkurrence og gøre at holde kan skifte ud uden at niveauet på banen falder. Niveauet holdet spiller på og spillernes niveau betyder naturligvis meget. Har vi store skytter? Har vi rykkende eller screenende stregspillere? Har vi gode fløje? Og hvad betyder det for vores angrebsspil. Alle disse spørgsmål og mange flere skal stilles til det hold vi træner, og gennem svarene på disse spørgsmål, kan vi komme nærmere ind på hvordan vores angrebsspil skal bygges op og hvilke forsvarsformationer vi skal tage udgangspunkt i osv. Ofte ses årsplaner opdelt i perioder, hvor nogle perioder er præget af overvejende teknisk træning, andre af fysisk træning og endnu andre af taktisk træning.

Disse sider omhandler udelukkende det tekniske og taktiske, mens overvejelser omkring det fysiske findes andetsteds i materialet.



Figur 1: Fasehjulet

En god model at anvende til at fastlægge et spilkoncept er fasehjulet. Den giver et meget godt billede af alle de faser man kan opdele en håndboldkamp i og sørger for at man ikke glemmer nogle faser.

Start:

- Hvad gør vi når vi erobre bolden?

Spillet frem af banen:

- Hvem modtager bolden?
- Hvem løber først og sidst?
- Løbebaner?
- Afleveringsbaner?

Ankomst:

- Hvem har ført bolden frem af banen?
- Hvem lægger det første pres?
- Hvilke aftaler har vi når vi ankommer?

Angreb:

- Hvordan spiller vi i det etablerede angreb?
- Hvordan er rollefordelingen?
- Hvilke angrebsåbninger anvender vi?

Returløb:

- Hvem løber hvorhen?
- Hvad gør vi på vej ned af banen?

Forsvar:

- Hvilken forsvarsformation anvender vi?
- Hvordan dækker vi op?
- Hvor vil vi gerne have modstanderen til at afslutte?

Mange andre spørgsmål kan stilles indenfor alle faserne, men blot til overvejelse er nogle spørgsmål skrevet ind her. Detaljeringen af en årsplan er væsentlig, således er det ikke nok at vælge at dække 6:0 fordi man har store spillere, hvilket i sig selv er en rigtig god overvejelse om end upræcis. Det handler i ligeså høj grad om man vil dække med stødende 2'ere eller stødende 3'ere. Hvordan vil man dække stregen? Hvad er fløjenes opgave? Hvor bliver der muligheder for at afslutte og stemmer det overens med vores målvogteres kvaliteter? Detaljerne er vigtige når vi kommer op på det niveau vi skal have her på trin 4 og detaljerne skal overvejes når man laver sin årsplan, ikke når man står midt i en træning.

Husk altid på hvor lang tid du har til rådighed som træner. Man vil ofte meget mere end man rent faktisk kan nå, og derfor skal man træffe en lang række valg og ikke mindst fravalg. Der er ofte kun meget lidt tid til at træne meget få af de uendelig mange angrebsåbninger og forsvarsformationer som man som træner der kan vælge imellem.

I arbejdet med spilkonceptet er det væsentligt at kigge på hver fase og gøre sig klart

- Hvad der er vigtigt i denne fase?
- Hvad skal vi vælge til og hvad skal vælges fra?
- Hvad skal der trænes?
- Hvordan skal vi træne det?

Omdrejningspunktet i spilkonceptet er spillerne og de egenskaber de besidder, det er vigtigt at holde sig for øje undervejs i udarbejdelsen.

2 Eksempel: angreb

Som eksempel på hvordan et spilkoncept kan blive til bruges angreb.

2.1 Hvad er vigtigt?

- Rollefordeling?
- Hvem sætter spillet op?
- Hvilke angreb principper skal vi benytte? (se trin 4 stof andets sted)
- Tempo?
- Afleveringsformer?
- Boldbaner?

2.2 Hvad skal der vælges?

Ud fra svarene til spørgsmålene i under den forrige kategori, træffes nogle valg. De kunne være

- 1) Vi har høje spillere der skyder godt, derfor vælger vi have stort kryds og center kryds som en del af vores angrebsspil
- 2) Vi har små hurtige spillere, derfor vil vi vælge at spille et hurtigt presspil.

2.3 Hvad skal der trænes?

Hvis vi holder os til de to eksempler så handler det for 1) om at træne:

- Krydsafleveringer i høj fart
- Timing mellem de krydsende spillere
- Skud - måske også på 1. skridt
- Screeninger i forhold til skytten
- Mulighederne efter krydset fx indspil til streg, eller til en back

For eksemplet med presspillet 2) handler det om at træne:

- Kaste gribe i høj fart
- Kunne ligge pres mellem forsvarsspillerne
- Starte presset vha. en god fodfinte som kan trække 1-2 forsvarsspillerne
- Overblik i forhold til at slippe bolden på de rigtige tidspunkter
- Screeninger til at forstærke de overtalssituationer man gerne vil bringe sig i med presspillet

2.4 Hvordan skal vi træne det?

Det væsentlige er selvfølgelig at øvelserne indeholder de dele som de endelige spil indeholder. Allerede i opvarmningen kan vi gennem småspil træne enten krydsafleveringer eller kaste/gribe teknikker i høj fart.

Derefter er det et meget anvendeligt værktøj at det redskab vi havde fremme på trin 3, formel og funktionel træning, til at vurdere hvorvidt vi skal konstruere øvelser med mange forsvarsspillere og medspillere eller få, hvor bolden skal komme fra osv. Der kan føre frem til øvelser 1 mod 1 eller måske 3 mod 3. Efter en tid vil det være muligt at føre elementerne op i spillet 7 mod 7 og langsomt for spillerne tryghed og en hvis rutine med det indarbejde aftaler.

Husk at spillerne danner dit udgangspunkt for spilkonceptet på dit hold. Det findes ikke et rigtigt og et forkert, men overvej nøje hvad du gør, for det er dit ansvar som træner at vælge til og fra og i sidste ende have et spilkoncept som passer til holdet.

3 Yderligere information

- Yderligere information DHF's Træneruddannelse hæfte 6, Spilkoncept og planlægning

Håndboldteori

Trin 4 - Taktisk træning

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 Taktisk træning

I takt med at spillernes tekniske egenskaber forbedres med årene, kan man som træner inddrage nogle taktiske elementer i spillet. Taktik adskiller sig fra det teknik ved at være sammenspil mellem flere spillere og derfor lægges der ofte vægt på løbebaner, placering i forhold til hinanden og timing når man snakker taktisk træning.

Der er mange holdninger til hvornår taktik og taktisk træning skal inddrages, nogle mener at det så vidt muligt skal være bandlyst fra al ungdomshåndbold, mens andre trænere gladelig inddrager store kryds i lilleputhåndbold. Vores holdning er at taktik skal inddrages som led i den udvikling spillerne er i færd med.

Det vil altså sige at man med fordel kan inddrage nogle taktiske elementer når spillerne har nået et niveau, hvor de kan mestre det. Det vil altså sige at aftaler om store kryds ikke skal laves med ungdomsspillere, der endnu ikke kan lave et hopskud... Lyder indlysende, men prøv at gå ud og se et U12 stævne en dag og tæl alle kryds kombinationerne.

Når vi snakker taktisk træning skal vi huske at håndbold er et åbent spil, hvor hver enkelt spiller konstant er i situationer, der skal vurderes. En helt grundlæggende situation som spillere i alle aldre og på alle niveauer kommer i er om de skal skyde eller spille videre i en given situation. Vælges skuddet skal skudformen udvælges, det kan fx være hopskud, standsrud eller underhåndsskud og Efterfølgende skal målvogterens placering og skuddets placering i målet ligeledes overvejes. Ligeledes bruger håndboldspillere meget tid i forsvaret på at vurdere om de skal frem og tackle, lægge parade eller erobre bolde. Ligesom stregens placering og medspilleres placering skal bringe ind i denne vurdering. Spillere der er taktisk gode har en god perceptionsevne, det vil sige en god evne til at opfatte spillet og træffe valg på baggrund af disse. Taktisk træning kan opdeles som beskrevet på Figur 1.



Figur 1: Taktisk træning

I håndbold er det vanskelig at give endegyldige svar på hvorledes håndbold skal spilles og hvordan spillerne skal reagere i de forskellige situationer. Trænerens opgave er at udstyre spillerne med en række færdigheder, så de er i stand til at reagere i de forskellige situationer. De endegyldige svar findes der som bekendt ikke mange af, men en række teoretiske og praktiske erfaringer viser os, at man kan opstille nogle principper som er værd at tage med i den taktiske træning.

I håndbold veksler spillet hele tiden mellem at være to hold der skiftevis er i forsvar eller i angreb. De principper holdene anvender kan ofte være med til at stække modstanderen eller forbedre chancen for at ens eget hold vinder kampen. Man vurderer altså egne og modstanderens styrker og svagheder og forsøger at udnytte dette.

2 Angrebstaktiske grundbegreber

Presspil:

Angrebsspillerne lægger pres mellem to forsvarsspillere og forsøger at komme igennem. Hvis han bliver dækket afleveres til nærmeste angrebsspiller der forsøger det samme.

Stempelspil:

Angrebsspilleren lægger skudpres mod forsvaret og binder dem fremme og ofte bredt i banen. Ses ofte i angrebsspil hvor fløjene står dybt og backerne ligger brede pres.

Krydsspil:

Angrebsspillerne krydser hinanden, hvilket kan ske både med og uden bold. Forsvaret skal hurtigt skifte i forbindelse med krydset hvilket skal udnyttes af angrebet til at komme til en afslutningsmulighed.

Overgangsspil:

1 eller flere angrebsspillere løber i overgang. Forsvaret tvinges til at samarbejde om den ekstra stregspiller og dette udnyttes af angrebet til at komme til afslutning.

Stort set alle angreb indeholder elementer fra flere af disse overordnede kategorier. Indenfor hver kategori findes mange forskellige muligheder, som man som træner kan arbejde med. Tænk bare på hvor mange forskellige steder man kan placere sin stregspiller i et almindeligt presspil, og hvilke muligheder det giver. Husk altid at ethvert taktisk element kræver et forudgående teknisk niveau, og hvorvidt det taktiske koncept er en succes eller ej afhænger meget ofte af kvaliteten af udførelsen, derfor skal teknisk og taktisk træning altid hænge sammen.

3 Yderligere information

- DHFs Elitetræneruddannelse

Håndboldpraksis

Trin 4 - Skudpres

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

Lægge pres på forsvaret ved at markere et skud.

2 Beskrivelse af skudpresset

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

Bolden modtages og det er væsentligt at det første skridt der tages herefter er på venstre ben. Der tages 3 skridt, hvilket gør at vi ender med at stå med det venstre ben længst fremme. I princippet handler et skudpres om at komme i det samme tilløb som til et almindeligt standskud. Idet armen føres igennem til skuddet drejes underarmen så bolden afleveres til siden i stedet for at gå mod mål. Det er væsentligt at armen drejes så sent som muligt så forsvaret er nødt til at gå frem til angrebsspilleren.

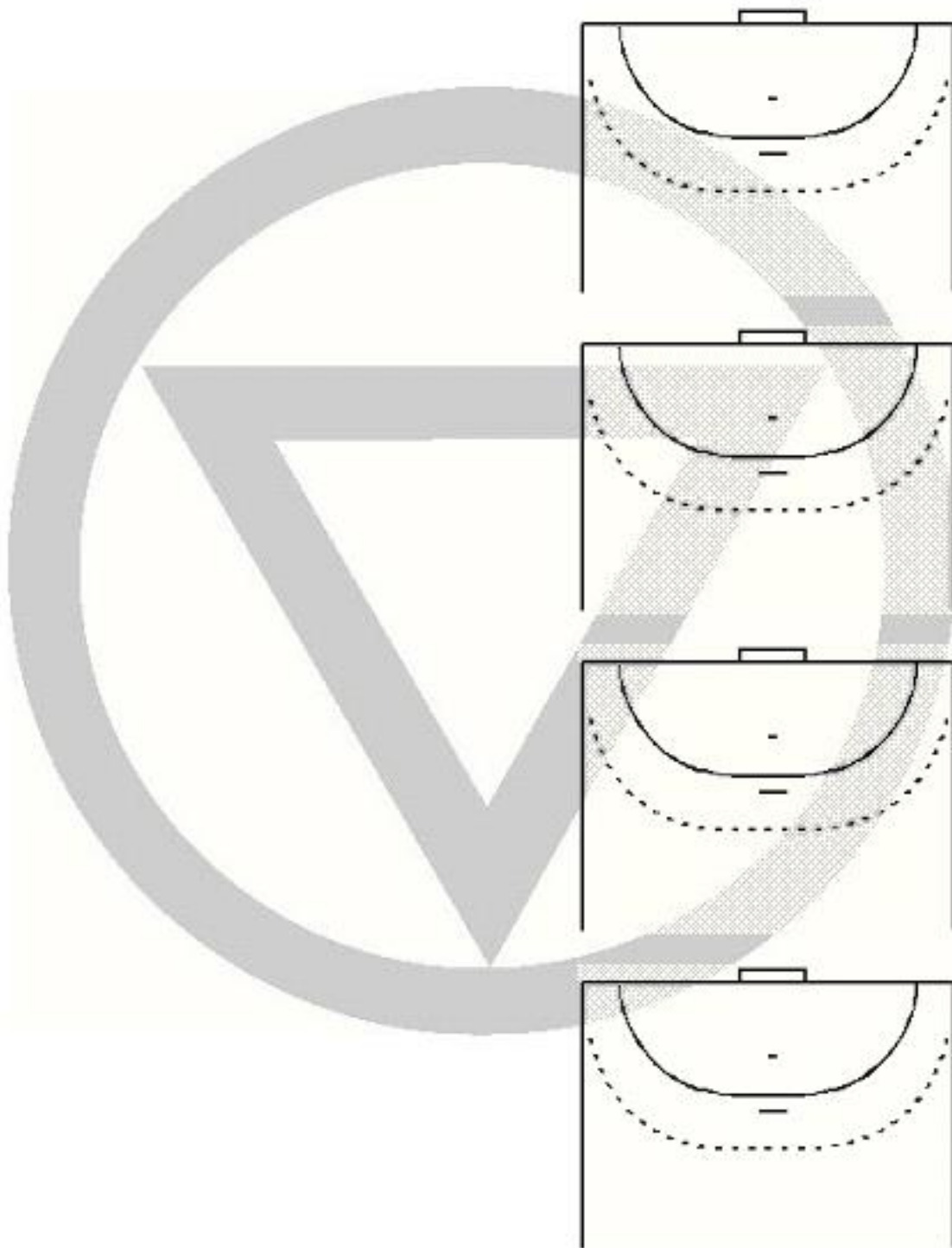
3 Anvendelsen skudpresset

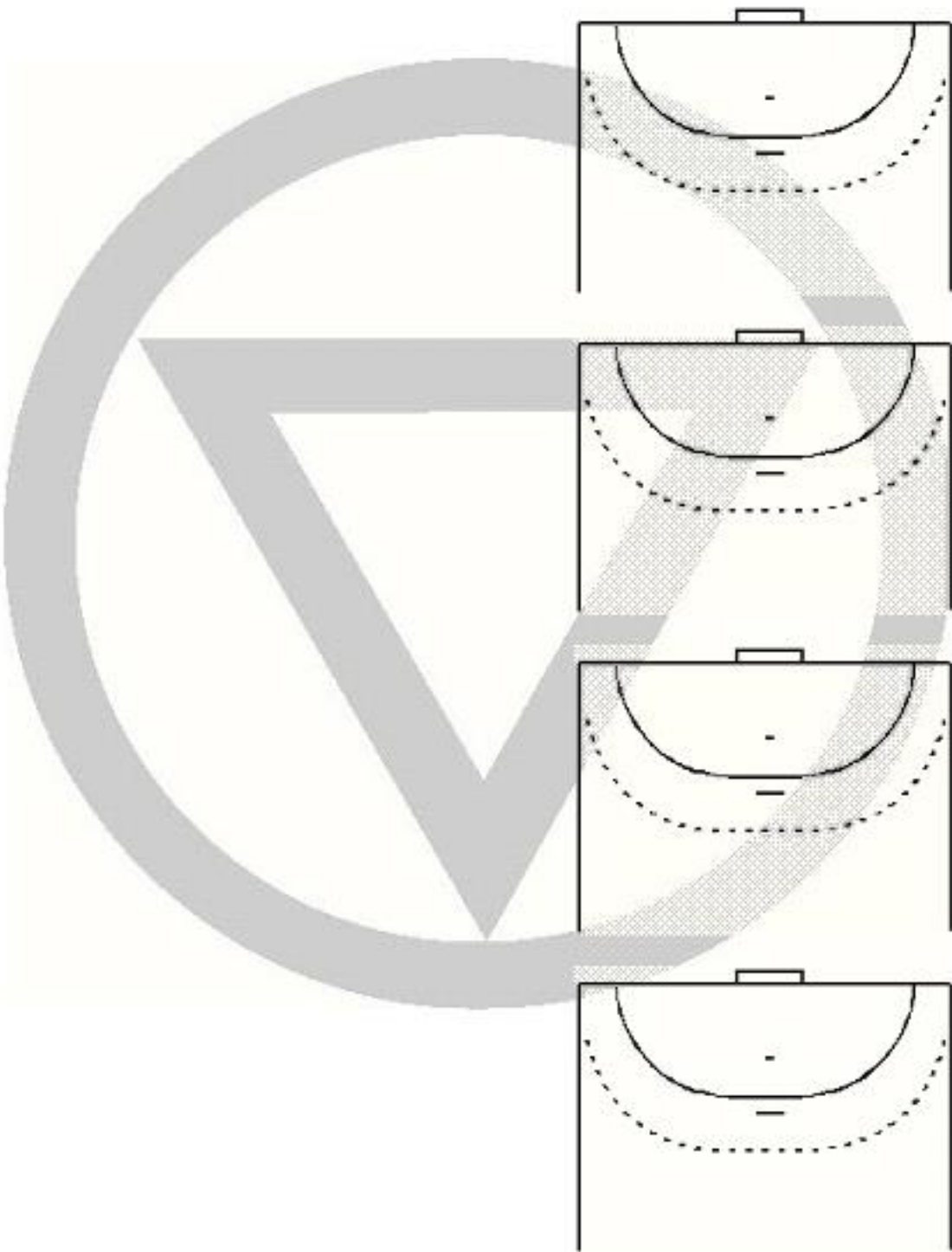
Skudpresset anvendes i presspil ofte hvor fløjspillerne står dybt og ikke er direkte involveret i presspillet. I et sådant presspil hvor kun de tre bagspillere er involveret vil man gerne opnå bredde i spillet ved at backs ligger pres bredt i banen. De skal med skudpresset forsøge at tvinge forsvarsspilleren frem. Meget ofte er et skudpres en del af det opbyggende spil før en angrebsåbning.

4 Forudsætninger for skudpresset

Skudpresset er ikke for nybegyndere, der stiller store krav til have kontrol over bolden. Et godt skudpres afvikles med fokus og retning mod mål, hvilket efterlader meget kort tid til at orientere sig efter den medspiller man vil forsøge at aflevere til. Et godt skudpres bør underbygges af et godt skud, som skal benyttes i de tilfælde hvor forsvaret ikke når tilstrækkelig bredt i banen til at dæmme op for det.

5 Egne noter til den praktiske undervisning







Fysisk træning

Trin 4 - Styrketræning med vægte og plyometri

Udgivet af KFUMs Idrætsforbund 2007

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

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

Revideret 2009 af KFUMs Idrætsforbund.

1 Introduktion

Fysisk træning dækker over mange forskellige slags træning - i håndbold er de fleste af disse blevet opprioriteret i løbet af de sidste år. Med dette undervisningsmateriale i fysisk træning til KFUMs Idrætsforbunds Trin 1 til Trin 4 kurs- er 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.

2 Styrketræning med vægte

Styrketræning uden vægte er gennemgået på Trin 2. Nogle af principperne bag træningen med vægte vil være de samme som uden vægte, så noget vil være gentagelser herfra og det anbefales at repetere hovedpunkterne herfra.

Der er grundlæggende ikke den store forskel på at styrketræne med eller uden vægte. Musklerne i kroppen kan ikke kende forskel på om belastningen skyldes ens egen krop eller vægtskiver. Når det alligevel kan anbefales at styrketræne med vægte, så skyldes det:

Regulering

Det er væsentlig nemmere at regulere belastningen. Når man skal øge belastningen så kan det gøres præcist ved at tage tungere vægtskiver eller håndvægte. Dermed er det væsentlig nemmere at sørge for at belastning og gentagelser er optimale i forhold til det man ønsker at træne.

Feedback

Man får umiddelbar feedback på fremgang (og i øvrigt også på tilbagegang). Man kan tydeligt se om man er blevet stærkere, så det er muligt at tage flere gentagelser på en fast belastning eller om det er muligt at øge belastningen og fastholde antallet af gentagelser.

3 Plyometrisk træning

Plyometrisk træning er hos de fleste kendt som springtræning. Dette er dog ikke en helt rammende betegnelse, da plyometrisk træning udover springtræning også med fordel kan laves for brystmuskulatur og armmuskler.

3.1 Power

Normal styrketræning handler om at øge den maksimale muskelkraft. Med plyometrisk træning forsøger man i stedet at øge den maksimale muskelpower.

Forskellen på kraft og power er, at ved kraft drejer det sig om at præstere så meget som muligt, mens power handler om at præstere så meget som muligt på så kort tid som muligt.

Figur om plyometri

Figuren viser to personer, hvor A har størst muskelkraft (da kurven kommer højest op af de to kurver), mens B har den største muskelpower, da kurven for B har et sted med en stejlere hældning end noget sted på kurven for A.

3.2 Plyometri og håndbold

Plyometrisk træning er særdeles vigtigt for håndboldspillere, da der er mange situationer i håndboldspillet hvor muskelpower er langt vigtigere end muskelkraft.

Når man skal springe til et hopskud er kontakttiden for foden med gulvet kun mellem 0.15 og 0.30 sekunder. Det vil sige at det kun er den kraft man har præsteret de første 0.3 sekunder der bidrager til hoppet. Hvis kurverne på figuren er for afsætsmuskulaturen i benene, så vil B altså alt andet lige kunne springe højere end A.

Ligeledes tager et kast også kun brøkdele af et sekund, da kastemuskulaturen kun har mulighed for at bidrage til kaste i den tid det tager at føre armen frem. For at kunne kaste hårdt kræver det derfor en høj muskelpower mens muskelkraft er sekundært.

Foruden kast og spring har visse former for plyometrisk træning også vist sig at have en positiv effekt på den maksimale løbehastighed - endnu en faktor der er vigtig for håndboldspillere, ikke mindst fløjspillere. En forøget muskelpower vil være en betragtelig fordel for en hver håndboldspiller.

4 Opbygning af træning med vægte

4.1 Frie vægte eller maskiner

Styrketræning med vægte kan grundlæggende inddeles i to kategorier

Maskiner

Der findes enormt mange forskellige styrketræningsmaskiner. Fordelen ved maskiner er man oftest kun kan lave en bevægelse i dem - dermed er muligheden for forkerte bevægelser lav og sikkerheden i top. Dette er dog også svagheden, da det i bevægelser i håndbold altid er fri bevægelighed i alle planer, hvorfor noget af funktionaliteten derfor mangler.

Frie vægte

Frie vægte omfatter håndvægte og vægtstænger. Ved træning med frie vægte er man ikke låst fast til én bevægelse. Det betyder at sikkerheden ikke er helt så høj, som ved de fleste maskiner, men til gengæld kommer brugen og stabiliseringen af musklerne ofte meget mere til at ligne virkeligheden end i maskinerne.

Om man ønsker at vægttræne på den ene eller anden måde kan der altså både være for og imod. For mange kan det være en glimrende målsætning, primært at komme til at arbejde med frie vægte, *men* at de starter i maskiner, indtil muskelstyring og rutine tillader at give sig i kast med frie vægte. Der skal dog ikke herske tvivl om, at man fint kan starte ud med frie vægte - især maskiner til armbøjere og armstrækkere har de færreste fitnesscentre i øjeblikket.

En blød overgang fra maskiner til frie vægte kan være Smith-maskinen. Den består af en vægtstang, som kun kan bevæges op og ned og som kan låses ved at

rotere stangen. Dermed kan man i Smith-maskinen vende sig til øvelser med frie vægte som fx **Squat** og **Bænkpres**.

4.2 Teknik

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

Vælg de lette:

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 kriterier at vælge udfra, 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.

Indlæringsperiode:

Man bør indlægge en indlæringsperiode ved alle styrkeøvelser. Den første periode, hvor man laver en styrketraining øvelse 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.

Ovenstående to punkter er endnu vigtigere ved styrketraining med vægte end uden - og man bør give det stor opmærksomhed for at kunne introducere kvalificeret styrketraining på en forsvarlig måde.

4.3 Andre slags styrketraining

Der findes meget styrketraining, som involverer andre remedier end vægtskiver og håndvægte. Man kan lave meget kvalificeret træning med Kettler-bolde (meget store hoppe-bolde), elastikker og meget mere. Omfanget af dette stof giver desværre ikke plads til at beskrive de mange forskellige, nye former for styrketraining.

4.4 Kropsidealer

Under normale omstændigheder er der ingen fare for at kvinder kommer til at blive voldsomt maskuline af at styrketræne. Nogle kvinder træner på meget lave belastninger, for at undgå at få for store muskler, men dette er spild af tid, da det er umuligt for de fleste kvinder af få meget store muskler, da dette kræver store mængder af mandligt kønshormon (testosteron) i kroppen. Kvinder bør derfor ligesom mænd træne med høj belastning - muskelvæksten er blot markant større hos mændene pga. deres fysiologiske forudsætninger.

5 Opbygning af plyometri

Når man skal træne for at skabe øget muskelpower som følge af plyometrisk træning er princippet simpelt. Man skal sørge for at den muskel der trænes først bliver strakt og derefter skal arbejde aktivt, eksplosivt og hurtigt. Dette kan gøres ved nogle enkle guidelines

Kort kontakttid:

Alle plyometriske øvelser skal laves med målet om at have mindst mulig kontakttid med underlaget/redskabet og samtidig lave mest mulig kraft. Dette kan arrangeres ved at starte hævet over underlaget og lade sig falde ned herpå for derefter at sætte af igen.

Eksplisvt:

Alle plyometriske øvelser skal laves så eksplosivt som muligt. Det betyder at den korte kontakttid skal bruges til at lave så meget kraft som overhovedet muligt. Ved øvelserne gælder det derfor om at afsættet bliver så højt som det kan lade sig gøre.

Præ-stræk:

Når man skal skabe den korte kontakttid og eksplosive muskelkraft, så skal musklen først strækkes og siden trække sig hurtigt sammen. Det betyder at musklen først skal arbejde under forlængelse - fx ved at man først lander og derefter skal sætte af igen.

5.1 Dosering

Plyometrisk træning er meget udtrættende. Hvis den maksimale kraft, som man kan præstere falder for meget pga. udtrætning, så falder udbyttet af træningen også. Man bør derfor sørge for at spillerne er friske forud for plyometrisk træning (placer det først i træning) og for at der er tilstrækkeligt med pauser imellem hvert træningssæt.

Da plyometrisk træning er en træningsform, der er meget belastende for kroppen, kan man ikke træne på denne måde gennem hele sæsonen. Man bliver nødt til at have nogle perioder med andre former for træning, sådan at den plyometriske træning kun bliver udført i perioder. Dette kunne meget passende være uger op mod vigtige kampperioder - fx en måneds tid op mod kvalifikationsspil eller op til mesterskabskampe. Det er oplagt at man i sæsonplanlægningen tager højde for, at de perioder, hvor man holder pause fra den plyometriske træning bliver brugt til normal styrketræning med eller uden vægte.

5.2 Indkøring

Den tekniske og fysiske udførsel af plyometrisk træning kan være svær at lære. Især konceptet med eksplosiv kraftudvikling på kort kontakttid vil tage noget tid at vende sig til for spillerne.

Man bør derfor bygge sin plyometriske træning, så man først arbejder med teknikken - siden med den eksplosive kraftudvikling. Når disse er på plads kan man begynde at forvente et egentlig fysiologisk udbytte af den plyometriske træning.

5.3 Progression

Ved introduktion til plyometrisk træning bør man gradvist øge belastning ved at justere på nedenstående parametre.

Nedspringshøjden:

Dette er højden over gulvet som man springer ned fra. Det vil sige hvor højt oppe øvelsen starter. Jo højere man starter, jo større er belastningen.

Opspringshøjden:

Højden over gulvet som man springe op på. Det vil sige hvor højt oppe øvelsen slutter.

En god start-øvelse vil derfor være en øvelse, hvor man springer op fra gulvet og lander på gulvet.

6 Effekt af træningen

6.1 Styrketræning med vægte

Styrketræning har grundlæggende to forskellige effekter, muskelvækst og nervekontrol. Nedenfor er disse effekter beskrevet.

6.2 Muskelvækst

Når man styrketræner med udgangspunkt i at øge muskelstyrken, så vil musklerne vokse. Dette kaldes også for hypertrofi. Jo større en muskel er, jo større kraft kan den også frembringe, så det er meget hensigtsmæssigt, at musklerne vokser. Hvor meget musklerne vokser er ret forskelligt fra person til person. Det afhænger blandt andet af hvor meget testosteron (mandligt kønshormon) man har i kroppen.

Mænd og ældre drenge oplever derfor oftest en langt større muskelvægt end piger og kvinder gør, da de har væsentlig mere testosteron i kroppen.

Der er ikke nogen måde at ændre dette forhold på - undtagen ved brug af ulovlige medikamenter (doping). Udover at være ulovligt har det en lang række bivirkninger i form af mange bumser over hele kroppen, skægvækst og dybere stemme hos kvinder samt bryster og impotens hos mænd for bare at nævne nogle få.

6.3 Neural kontrol

Den anden effekt af styrketræning er øget neural kontrol. Dette sker på to forskellige måder:

Mere fyring:

De færreste er i stand til at få deres muskler til at præstere optimalt. Der er ofte en relativ stor reserve, som vi ikke selv er herre over. Ved styrketræning bliver hjernen bedre til at "tænde" for musklerne, så man bruger mere af sin reserve. Dermed øger man den maksimale kraft, som musklerne kan præstere.

Bedre kontrol:

Når man fx bøjer armen ved at lade armbøjterne arbejde under forkortelse, så arbejder armstrækkerne også samtidig for at kontrollere bevægelsen og fordi de ikke kan lade være. Det er meget uhensigtsmæssigt at musklerne på den anden side arbejder samtidigt, da de modarbejder bevægelsen og dermed begrænser den maksimale kraft musklen kan præstere. Når man styrketræner bliver man bedre til kun at tænde for de muskler der "med-arbejder" bevægelsen og ikke tænde for de muskler der modarbejder bevægelse.

6.4 Muskeludholdenhed

Mens muskelvækst og neuralkontrol øger den maksimale styrke hos spillerne, så kan man også forøge antallet af gange man kan bruge musklen inden den bliver træt (og ikke kan præstere så meget kraft som tidligere). Dette kaldes for muskeludholdenhedstræning. Det skal understreges at både træning for neural kontrol og muskelvækst også øger muskeludholdenheden, da forøget maksimal styrke vil nedsætte den relative belastning og dermed forøge udholdenheden.

Det er dog sandsynligvis også muligt at øge muskeludholdenheden ved at lave mange gentagelser ved lav belastning. Dette vil som oftest være en del af en hver håndboldtræning, men såfremt man finder det nødvendigt kan denne suppleres med muskeludholdenhedstræning ved siden af haltræningen.

6.5 Dosering

Man kan til en vis grad ved doseringen af sin træning bestemme hvilken form for træningseffekt man ønsker.

Få gentagelser og høj belastning:

Hvis man arbejder med få gentagelser (ca. 1-6) og tilsvarende høj belastning, så vil det primært være nerve-kontrollen man træner.

Flere gentagelser og medium belastning:

Hvis man træner med 8-12 gentagelser og tilsvarende belastning vil det primært være muskeltilvækst man træner. Det er helt sikkert denne form for træning man bør introducere for børnespillere og nybegynder, når de først har lært teknikken.

Mange gentagelser og lav belastning:

Hvis man træner med mange gentagelser (flere end 15) og tilsvarende lav belastning, så er det primært muskeludholdenhed man træner.

Det skal understreges at der er brug for alle tre typer af træning, men at træningen med mange gentagelser og lav belastning oftest bliver tilgodeset i den normale håndboldtræning, hvorfor man især bør være fokuseret på de to første former for styrke træning.

6.6 Plyometrisk træning

Plyometrisk træning skaber grundlæggende ændringer på to forskellige faktorer i kroppen - på nervekoordineringen og på musklerne. De to træningsændringer er beskrevet her nedenfor.

Nervekoordinering

I den menneskelige krop finder to modsatrettede nervereaktioner sted, når man skal skabe meget kraft på kort tid. Når man kort strækker muskelen inden den skal trække sig sammen, så aktiverer man muskeltenene i musklerne, som via nerverne får muskelen til at trække sig sammen med større kraft. Dette er dermed særdeles givtigt for større hoppehøjde eller hårdere skudkraft. Omvendt vil man aktivere *golgi tendo organ* (senetenene?) når muskelen ved strækket skaber stor kraft. Disse fungerer som en forsvarsmekanisme for muskelen, idet de sørger for at skrue ned for spændingen i muskelen, hvis den bliver for stor. Ved plyometrisk træning ser det ud til, at man bliver bedre til at udnytte muskeltenenes positive bidrag, samt til at begrænse senetenenes negative bidrag til kraftudviklingen.

Elastisk energi

Når en muskelsammentrækning følger umiddelbart og hurtigt efter et muskelstræk, så kan den elastiske energi der opbygges i muskelen ved strækket bruges under sammentrækningen. Dermed starter muskelkraften med at være højere, når sammentrækningen starter - dette vil medføre en større samlet kraft og deraf større hoppehøjde, skudkraft, etc. Dette sker fordi de serie elastiske komponenter i muskelen allerede er strakt ud inden sammentrækningen begynder, hvilket betyder at en større del af muskelkraften genereret ved sammentrækningen, kan gå til at præstere et højere hop og kraftigere skud.

7 Øvelsesforslag til styrke med vægte**Bænkpres**

Man ligger på ryggen på en bænk med en vægtstang over sig. Vægtstangen løftes ud og man løfter den lodret op i strakte arme og ned til brystkassen.

Hjælperen står bag stangen og hjælper med at få den på plads efter brug og giver en hånd, hvis de sidste sæt bliver svære at løfte.

Squat

Man står med skulderbredde mellem benene og en vægtstang på ryggen. Man bøjer så i knæene mens man fører enden bagud, holder ryggen ret og forsøger at holde knæene på samme sted. Derefter strækkes benene igen.

Man kan regulere belastningen yderligere afhængig af hvor meget man bøjer i knæet.

Benpres

Man ligger sig i en dertil indrettet maskine og placerer fødderne på slæden. Derefter afsikres maskinen og man henholdsvis bøjer og strækker i knæene.

Man bør være opmærksom på at knæene bliver over fødderne og ikke klasker sammen eller ryger for langt fra hinanden.

Læg-curl

Man ligger sig på maven i en læg-curl maskine og indstiller fod-puden, så den er placeret omkring achillessenen. Derefter bøjer man i knæet, så puden kommer op omkring enden.

Biceps-curl

En håndvægt holdes i hånden (eventuelt i begge hænder). Fra strakt arm ned langs siden af kroppen bøjes i albuen, så håndvægten kommer op til skulderen.

Det er vigtigt at undgå at bruge ryggen ved øvelsen - det skal primært (udelukkende) være biceps der bevæges. Man kan enten bruges en bicepsbænk eller stille sig op af en væg for at undgå dette.

Mave-bænk

Benene sættes i klemme og man laver mavebøjninger som normalt. Jo mere skrå bænken er, jo hårdere er øvelsen. Man kan desuden holde en vægtskive bag nakken eller på brystkassen for yderligere belastning.

Ryg-bænk

Man ruller op i ryggen indtil denne er helt strakt, hvorefter man ruller ned igen. Når man er nede bør man kigge mod sin navle - når man er oppe lige frem. Man kan desuden holde en vægtskive bag nakken eller på brystkassen for yderligere belastning.

Træk

Man tager fat i tværbaren (brug enten en vinklet eller en lige) og trækker den ned bag nakken. Når baren er oppe, så kigger man op efter den og når den er ned, så kigger man ned på navlen. Man bør forsøge at samle skulderbladene mens man laver bevægelsen. Man kan også læne sig lidt bagover og så trække fortil i stedet. Desuden kan man flytte belastningen afhængig af hvordan man griber fat om baren.

Tå-vip

Man står med skulderbredde mellem benene og en vægtstang på skulderne eller i en særlig indrettet maskine. Man holder knæene strakt og nøjes med at bøje og strække i ankelleddet.

Lunges

Man står med en vægtstang på skuldrene. Derefter træder man frem på det ene ben og bøjer i dette. Herfra sætter man af, så man kommer tilbage til udgangspositionen. Dernæst gentages med det andet ben.

Frivend

Man står med skulderbredde mellem fødderne og vægtstangen foran sig. Man bøjer i knæene, tager fat i stangen og løfter den ved at strække i knæene. Derefter tages man den til skulderhøjde ved at føre hænderne opad. Samtidig sænker man tyngdepunktet, så man ikke skal "kaste" vægtstangen så højt op.

8 Øvelsesforslag til plyometri

8.1 Overkrop

Kast

En bold kastes op af væggen og idet den kommer tilbage gribes og kastes i en bevægelse, hvor man i gribningen forsøger at suge bolden ind til sig.

Jo tungere bolden er, jo hårdere er belastningen. Der kan bruges alt fra håndbolde til medicinbolde. Hvis bolden ikke hopper særlig godt kan man med fordel kaste ind i en minitrampolin eller ligge sig på ryggen og kaste op i luften.

Hvis teknikken er tilstrækkelig god kan man også lave øvelsen med enhåndsgribninger i stedet. Desuden kan man også variere mellem at kaste over hovedet (indkast) eller fra brystkassen (basket-aflevering).

Man bør også lave kast med rotation i hoften.

Power Drop

Man ligger på ryggen. Oven over står en makker med en bold, som slippes. Man griber bolden og kaster den tilbage i en flydende bevægelse.

Jo hårdere makkeren kaster, jo større er belastningen. Desuden kan også vælges en tungere bold.

Armstrækninger

Man stiller sig som til armstrækkere med bøjede arme. Man sætter af ved at strække armene eksplosivt, så kun fødderne rører jorden. Når man lander sætter man hurtigt af igen.

Belastningen kan øges ved at have armene på nogle kasser der er hævet over jorden. Man lander så ned mellem kasserne, sætter af og lander ovenpå dem igen.

Øvelserne kan også laves hvor man i stedet står i håndstand og har en makker til at holde benene.

Elastik-træning

Man kan med fordel træne overkroppen plyometrisk ved hjælp af elastikker. Grundlæggende for alle øvelser er, at man holder elastikken godt spændt ud, slapper lidt af i musklerne, så elastikken begynder at trække i armen. Eksplosivt stopper man elastikkens bevægelse og trækker armen tilbage til udgangspunktet.

Stjæl bolden

En medicinbold ligger på en forhøjning, stol eller lignende. Man står selv i udgangsposition for forsvar. På et GO tages bolden lynhurtigt og man tager den ind til kroppen for derefter hurtigt at lægge den tilbage igen.

8.2 Ben

De fleste af øvelserne for benene kan udbygges, så man efter det sidste hop enten spurter ligeud eller vender sig og spurter til siden.

Hop på stedet

Hop og ned. Sørg for at komme lige så hurtigt af sted fra gulvet, som man lander på det. Man skal primært bruge ankelleddet til at sætte højde og fart i hoppet.

Mens man er i luften kan man tage knæene til brystkassen, rører sine fødder med strakte ben eller sparke sig selv bagi. Man kan også som udgangspunkt stå med det ene ben foran sig bøjet og det andet strakt ud bagved - springe op og bytte position i luften.

Med belastning på skuldrene bliver det hårdere at lave øvelsen.

Hop fra side til side

To kegler er placeret med god afstand imellem. Man hopper fra sidelæns fra den ene kegle til den anden. Man skal sætte lynhurtigt af ved hver kegle.

Man kan enten spring fra det ene ben til det andet eller have dobbelt afsæt ved begge kegler.

Squat jump

Man står ret op, hvorefter man squater dybt og sætter af og lander. Derefter en kort pause inden man gentager det.

Man kan øge belastningen ved at tage noget tung på skuldrene eller om hofterne.

Man står på gulvet, springer op og rører et eller andet veldefineret. Derefter lander man og sætter hurtigt af igen.

Frem og tilbage

Man hopper frem og tilbage. Hver gang med maksimalt afsæt og med minimal gulvkontakt. Kan man eventuelt have en kegle, taske eller lignende at springe over.

Man kan lave utallige varianter med at springe i forskellige mønstre (fx sekskant) eller ved at springe fra side til side.

Trappe træning

Man står på nederste trin med hænderne på hoften eller bag hovedet. Man hopper op af trappen med minimal kontakt på trinene. Man kan variere hvor mange trin man springer op af gangen - og eventuelt krydre det med lidt løb i mellem.

Hop fra 3-punktsstart

Man starter med begge fødder og den ene hånd i jorden. Derfra sætter man af og springer over en forhindring. Efter landing er der en kort pause, hvorefter øvelsen gentages.

Hink

Hink med fokus på kort kontakttid med jorden er også plyometrisk træning. Det er ofte en god øvelse at tage blandt de første, da de fleste i forvejen er vant til at hinke.

Man kan variere ved at hinke zig-zag, over forhindringer, etc.

Push-ofs

Man står med det ene ben oven på en plint eller lignende. Man sætter så af med benet oven på plinten, springer op i luften og lander med det andet ben på plinten, hvorefter man sætter af igen med det samme.

Man kan skifte ben hver gang eller bruge det samme ben - og man kan stå med siden til eller front mod plinten. Desuden kan man springe lige op eller hoppe over på den anden side af plinten hver gang.

Multi-spring

Den klassiske plyometriske øvelse. Man har en eller flere plinte stående med et vis mellemrum imellem. Man springer op på første plint, ned i mellemrummet, op på den næste, osv. Hold fokus på maksimalt afsæt hver gang og minimal gulvkontakt.

Kan også laves med siden til plintene. Og kan varieres med at starte oven på en plint og springe ned.

9 Yderligere information

Hvis man ønsker mere information om styrketræning med vægte og plyometri, så kan nedenstående litteratur anbefales.

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.

Jumping into Plyometrics Donald A. Chu, PhD. [Human Kinetics](#), 1998.

Stretch-shortening drills for the upper extremities: theory and clinical application

Wilk KE, Voight ML, Keirns MA, Gambetta V, Andrews JR og Dillman CJ. *J Orthop Sports Phys Ther.* 1993 Maj;17(5):225-39. Review.

Strength Training Anatomy Frédéric Delavier. [Human Kinetics](#), 2001.

Pædagogik

Trin 4 - Coaching

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.

I1 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 ud 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 Coaching

I den normale kommunikation mellem spilleren og træneren er det spilleren der har spørgsmålene og træneren, der har svarene. Når man coacher er situationen den modsatte - nemlig at det er træneren der spørger og spilleren, der har svarene.

2.1. Hvorfor coaching

I den traditionelle træner-spiller kommunikation vil trænerens viden til en hver tid være den begrænsende faktor for spillernes udbytte. Når man coacher, så bliver udbyttet summen af spilleren og trænerens kombinerede viden. Dette kan vise sig at være nødvendig for at løse nogle af de komplekse problemstillinger, der opstår i forbindelse med træning og kampe.

Forestil dig fx en spiller, der altid skyder nede når man spiller kamp. Traditionelt ville træneren lave skudtræning med spilleren og arbejde med en masse gentagelser, hvor skuddet sidder i toppen af målet. Men en coach-session med spilleren kunne måske afdække at problemet skyldtes spillerens frygt for at skyde over i kampen og at det i virkeligheden var spillerens selvtillid og spændingsregulering, der skulle arbejdes med. En sådan løsning ville det tage virkelig lang tid at komme frem til, hvis det kun var træneren, der havde alle svarene.

Coaching handler også om at delagtiggøre spillerne i udbyttet af træningen og udfaldet af kampen. Når man coacher tvinges spillerne til at tænke løsningsorienteret, hvilket ofte er en vigtig egenskab for håndboldspillere.

2.2 Grundlaget

Et vist fundament vil ofte være nødvendigt, når man skal coache sine spillere

Spilleren kan virkelig gøre det bedre: Før man begynder at coache sine spillere skal man gøre en ting op med sig selv: Tror man virkelig på, at spillerne (eventuelt i samarbejde med træneren) kan løse problemerne bedre end man selv kan? Hvis man ikke er fuldstændig overbevist om dette, men i stedet forsøger at få lokket spillerne til at sige det man selv vil høre, så har det intet med coaching at gøre - så er det blot traditionel trænervirke, hvor man forsøger at manipulere spilleren.

Nærhed: Herudover er det vigtigt at spilleren er tryk ved træneren - for at bruge et begreb fra Trin 3, så er en vis grad af nærhed nødvendig for at coachingen kan lykkes.

Spilleren skal være interesseret: Hvis der skal være noget udbytte af coachingen så skal spilleren også være interesseret i at lede efter løsninger.

Dette kan kræve noget tilvænning, hvis spilleren aldrig har været vant til sådan noget i håndboldregi før.

Bemærk i øvrigt at mange spillere i modgang (hvad enten det er holdets eller deres egen) gerne vil lægge ansvaret over på træneren. I sådanne situationer kan det være ekstra svært at coache spillerne, da processen netop kræver deres medansvar for problemløsningen. Her vil man ofte være tvunget til først at motivere coachingen gennem en række samtaler med spilleren.

2.3 Dialogen

Dialogen med spilleren kræver tit både tid og ro. Især ved starten af et coaching forløb, hvor spilleren ikke er vant til at blive coachet. Hvis dette skal have succes bliver man nok nødt til at afsætte tid udenfor træningstiden til at sætte sig ned og tale sammen i forbindelse med coachingen. I forhold til at coache i forbindelse med træning og kamp, så kan med fordel starte i det små, så det er forholdsvis simple situationer, som spilleren nemt kan overskue, man forsøger at coache ud fra.

Træneren skal i forbindelse med dialogen holde fokus på følgende

Lytte: Den fornemmeste opgave når man coacher, er at lytte til hvad spilleren fortæller. Det kan i den forbindelse være svært, at undgå samtidig at tænke i løsninger, men det bedste resultat opnår man hvis man blot rydder hovedet for løsninger og blot tænker over at stille de mest kvalificerede spørgsmål tilbage.

Samle op: Undervejs i samtalen kan det betale sig at stoppe op engang imellem og gøre status på hvad man har talt om og hvilke forslag til løsninger spilleren er kommet frem til.

Konkretisere: Det er de færreste spillere, der kan komme op med en klar og tydelig løsning i første forsøg. Her er det vigtigt at træneren gennem flere spørgsmål får hjulpet spilleren til at komme op med noget konkret. Man skal forsøge at holde fast i det spilleren har sagt og så spørge ind til emnet, så det står mere klart, hvad der menes.

Spørge: Og så skal man selvfølgelig kunne stille de rigtige spørgsmål. Forslag til spørgeteknik er beskrevet i næste afsnit.

2.3.1 Spørgeteknik

Trænerens opgave når der coaches er at stille spørgsmål til spilleren. For at coachingen kan lykkes, så kræver det i sagens natur at træneren får stillet de rigtige spørgsmål. Nedenfor er nogle guidelines for hvordan man kan strukturere sine spørgsmål.

Åbne spørgsmål: Man skal forsøge at gøre sine spørgsmål så åbne som muligt.

Dermed ensretter man ikke spillerens tankegang eller kommer til at lede spilleren væk fra nogle løsningsforslag, som man ikke selv havde set. I den fase, hvor man forsøger at konkretisere, skal man dog passe på med at lade spørgsmålene være alt for åbne.

Autentiske spørgsmål: Et autentisk spørgsmål er et spørgsmål som man ikke selv kender svaret på. I coaching situationen stiller man autentiske spørgsmål, da man forsøger at finde frem til løsninger som man ikke umiddelbart selv kan finde.

Praktiske spørgsmål: Hvis spilleren er kørt fast og har svært ved at finde løsninger, så kan det tit hjælpe at søge tilbage til situationer, hvor problemet opstod. Enten at man rent fysisk stiller sig i situationen igen eller at man (spilleren) prøver at beskrive den indgående. Ved at være i eller forestille sig situationen, som problemet opstod ud af, kan det man måske nemmere finde nogle løsninger.

3 Modeller

3.1 Transaktionsanalyse

Transaktionsanalysen er en model til at analysere samtaler med. Modellen går ud fra at man grundlæggende kan påtage sig tre forskellige roller, når man er i gang med en dialog. Målet er af både modtager og afsender i dialogen opfører sig som voksne mennesker, men derudover kan de også begge påtage sig rollen som forældre og som barn. Dialoger imellem disse forskellige roller er ofte uhensigtsmæssig. Med transaktionsanalysen kan man muligvis identificere hvornår samtalen ikke er en voksen-voksen samtale og herigennem forsøge at lede den tilbage på sporet.

De forskellige roller er kendetegnet således

Forældre: I forælderrollen generaliserer og moraliserer man og man påtager sig autoriteten til at afgøre om modparten har ret eller ej. Man kan også være støttende og trøstende eller opmuntrende i denne rolle.

Voksen: Her forsøger man at være rolig og objektiv, samt følelsesmæssigt pas-sende. Man rationaliserer og leder efter årsagssammenhænge. Man skelner klart mellem hvad der er ens egen mening, og hvad andre (eksperter) mener.

Barn: Her taler man mere ud fra sine følelser eller kommer med følelsesudbrud.
Man opfører sig måske legende, fnisende, drillende eller bliver fornærmet eller ophidset.

3.2 Maslows behovspyramide

Figur 1: Maslows behovspyramide

Maslows behovspyramide beskriver nogle af de behov, som mennesker har. Behovene er oplyst hierarkisk, sådan at de nederste behov i behovspyramiden må være opfyldt før end man kan begynde at stræbe efter de næste. Behovene er

Fysiske behov: Dette er de basale behov for at opretholde kroppen, altså væske, varme, mad, osv.

Sikkerhed: Dette er behovet for at føle sig tryk, hvilket vil sige at der ikke er nogen umiddelbare indre eller ydre fare der truer.

Sociale behov: Sociale behov handler om at føle man hører til et sted, at have venskaber og kærlighed.

Påskønnelse: Dette er behovet for at modtage anerkendelse for ens handlinger og at opnå status. Ligeledes handler det om at have selvtillid.

Selvrealisering: Det sidste behov, er behovet for at sætte sig nogle mål og nå dem, at lære nye ting og at bruge disse nye ting på en konstruktiv måde.

I coaching øjemed kan Maslows behovspyramide bruges, når man forsøger at afdække roden til et problem. Her kan det muligvis være givtigt at spørge ind til nogle af de laveste niveauer i behovspyramiden for at finde ud af om disse er

tilfredsstillet. Hvis ikke kan det være årsag til, at spilleren ikke kan eller ønsker at indgå på nogle af højere niveauer.

4 Yderligere information

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

Læring og udvikling Reinhard Stelter. Psykologisk Forlag 2002.

Transaktionsanalyse Lise Lundsteen. Telmalogisk Instituts Forlag 1980. DHFs

træneruddannelse – Basismodul 1 Pædagogik og undervisningslære. DHFs

træneruddannelse - Basismodul 2 Psykologi og coaching.

DHFs træneruddannelse - Basismodul 5 Trænerrollen og lederskab. for senior.

Trin 4 – Strategi og økonomi i foreningen

Strategi

Ordet strategi kommer af de latinske ord "stratos" (en hær) og "agein" (at lede). Man kan altså oversætte strategi til at betyde, "at lede en hær". Spejler vi det i den organisatoriske verden, så handler strategi om, at koordinere aktiviteter, sætte fokus, have de rette ressourcer og skabe en fordelagtig position på markedet.

Strategien skal binde foreningens omgivelser sammen med forenings ageren, på et overordnet niveau, ved at sætte mål og tage beslutning om aktion/reaktion i omgivelserne.

En god strategi er følgende:

- Konsistent – der må ikke være modsætningsforhold mellem strategiens elementer (vision, mission, målsætninger, etc.)
- Realistisk – strategien skal være udfordrende og svær at nå, men samtidig ikke bygge på urealistiske antagelser.
- Konkurrenceevne – strategien skal sikre, at foreningen har og kan bevare unikke konkurrencemæssige fordele. Hvem er man i konkurrence med?
- Dynamisk – strategien skal sikre, at foreningen kan forandre sig i takt med omgivelsernes krav om dette og gerne hurtigere.

Der bruges typiske disse begreber omkring en forenings strategi

Mission

Hvad er foreningen sat i verdenen for? Altså en kortfattet beskrivelse af, hvad der skal være foreningens eksistensberettigelse (idegrundlag)

Vision

Et billede af en foretrukken fremtidig tilstand, en beskrivelse af hvordan noget vil se ud om et antal år. Det er et dynamisk fremtidsbillede. Det er mere end drømme eller håb; det er en slags forpligtelse. Visionen giver rammerne for at skabe og håndtere de forandringer, som er nødvendige for at nå målene.

Værdier

Værdier angår vores adfærd, dvs. handlinger og måder vi ønsker at være på. Det udtrykker dermed, hvad der er vigtigt og værdifuldt i foreningen.

Strategiplan

Hvordan kommer vi derhen?

KFUMs Idrætsforbund mission

KFUMs Idrætsforbund ønsker at styrke det enkelte individ med afsæt i vores kristne værdier, som rummer det sociale, det fysiske og det åndelige.

KFUMs Idrætsforbund vision

"De første og de bedste, på det idrætspolitiske område, hvor vi med afsæt i vores værdisæt udvikler idrætten og kobler forenings- og institutionsområdet."

KFUMs Idrætsforbund værdier



Aalborg KFUMs formål

Klubben har til formål at skabe gode og sunde rammer omkring idrætslivet og i øvrigt at arbejde i overensstemmelse med KFUMs IDRÆTSFORBUNDS formål. Endvidere at udvikle medlemmernes lyst til at engagere sig og tage et medansvar i foreningen.

Hasle KFUM

Hasle KFUM – din klub, dit ansvar

I Hasle KFUM er det spillerne, der tegner klubben – både på og udenfor banen. Vores vision er, at det er respekten, ansvaret og sammenholdet blandt medlemmerne, der skaber resultaterne og driver klubben fremad. Vi arbejder kort sagt for, at alle håndbold- og badmintonspillere skal føle sig velkommen – både sportsligt og socialt.

Implementering af strategien

SWOT er en forkortelse af ordene: **S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities og **T**hreats – oversat til Dansk: Styrker, Svagheder, Muligheder og Trusler. Der er tale om foreningens interne styrker og svagheder, samt foreningens eksterne muligheder og trusler.

Eksempler på en SWOT-analyse for "Hellebjerg KFUM":

Styrker

Mange dygtige ungdomstrænere.
Rigtig gode faciliteter (Haller, styrketræningscenter, madrasser, mv.)
Stor opbakning i lokalområdet



Svagheder

Få seniorhold.

Dårligt miljø ungdomsholdene imellem.

Alle beslutninger / arbejdsopgaver i klubben træffes / laves kun af en person.

Muligheder

Samarbejde med skole i forhold til rekruttering af nye spillere (Skolereformen)

Samarbejde med Juelsminde IF omkring seniorholdene.

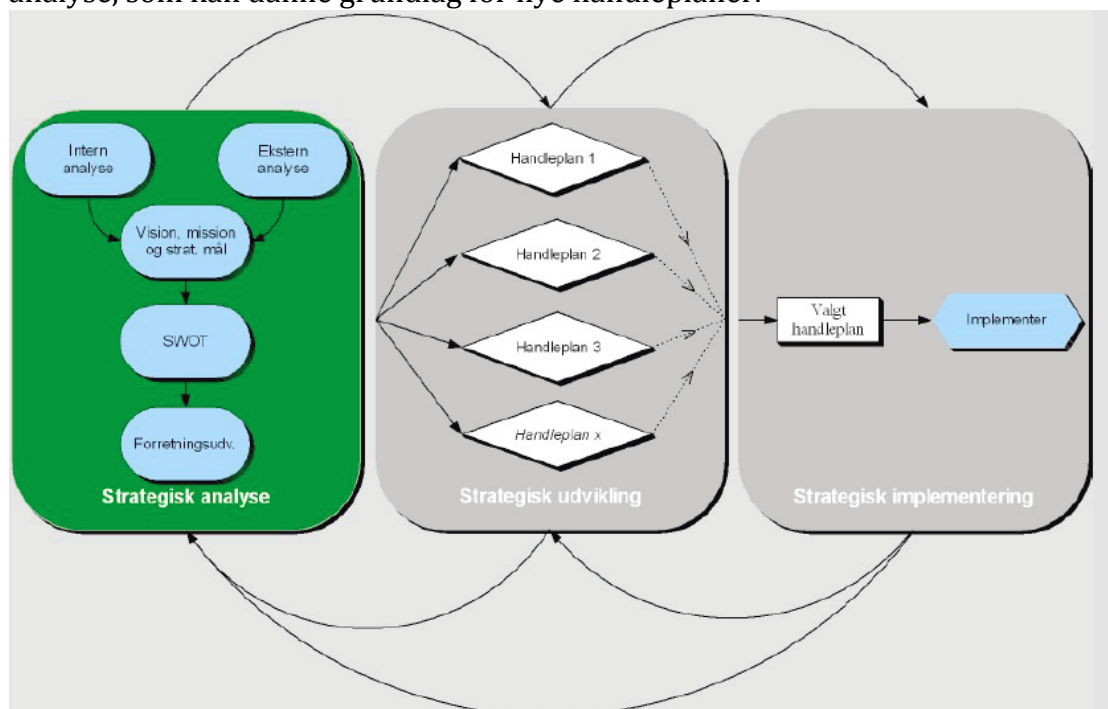
Samarbejde med Hellebjerg Idrætsefterskole

Trusler

Motionscentret i byen

Mange unge flytter fra byen i en tidlig alder.

Nedenstående figur viser hvorledes foreninger arbejder med at få strategier til at blive til virkelighed. I den grønne boks til venstre ses hvorledes analyser af foreningen (det kunne også være dig som ungdomstræner, der har iagttaget noget), det spiller enten med eller mod foreningens mission. På baggrund af dette kan man lave en SWOT analyse, som så giver nogle meget konkrete bud på hvad der er foreningens styrker og svagheder og hvor de kommer fra. Denne viden kan man trække over i den midterste kasse, som viser at man skal lave forslag til helt konkrete handleplaner for de udviklingsområder SWOT analysen har afdækket. Den sidste kasse viser at man vælger en af handleplanerne ud og implementere denne i foreningen. Efter et stykke tid kan implementeringen af denne handleplan evalueres, samtidig med den indgår nu som en fast del af foreningen og vil dermed indgå i den næste analyse, som kan danne grundlag for nye handleplaner.



Økonomi

Der er mange foreninger, hvor de strategiske mål ikke hænger sammen med fordelingen af de økonomiske ressourcer:

- Giver det fx mening, at en forening, hvis fokus er at have en stor ungdomsafdeling med plads til alle, bruger alle pengene på seniorholdet, der på ingen måde tager plads i klubbens frivillige pligter, herunder trænergerningen, hjælper til stævnet, etc.
- Giver det fx mening, at en klub, der har fokus på bredde og det sociale samvær, bruger alle ungdommens penge på et U18-hold, der heller ikke bidrager til klubbens sociale miljø, blot fordi at man i år har haft mulighed for at få et af Danmarks bedste hold?
- Mv.

Hvad er et regnskab?

Et årsregnskab har en resultatopgørelse, der viser, hvorledes at årets indtægter og udgifter har været, som i en forening typisk vil være:

- Kontingenter (Indtægter)
- Sponsorater (Indtægter)
- Tilskud fra kommunen (Indtægter)
- Omkostninger til trænere (Omkostninger)
- Omkostninger til bolde (Omkostninger)
- Halleje (Omkostninger)
- Mv.

Derudover har et regnskab en balance, der viser foreningens aktiver og passiver pr. 31/12, som fx kan være:

- Indestående i banken (Aktiver)
- Ejendomsværdien af hallen (Aktiver)
- Tilgodehavende ved medlemmer (Aktiver)
- Egenkapital / formue (Passiver)
- Gæld til trænere (Passiver)

Et eksempel på det ses her på siden:

Man snakker om 2 ting i forhold til en årsrapport (Regnskab og budget). Regnskabet er gennemgået ovenfor og er de realiserede tal, mens budgettet er forventninger til næste års tal på resultatopgørelsens side.

Som det fremgår af resultatopgørelsen får foreningerne en stor del af deres indtægter fra kommunale tilskud.

Årsregnskab – resultatopgørelse og en balance – skema A

Eksempel på en resultatopgørelse:

Resultatopgørelse for perioden 1.1.13 – 31.12.13	2013
Indtægter	
Kontingenter	5.000 kr.
Kommunale tilskud	10.000 kr.
Annonceindtægter	3.000 kr.
Arrangementer	2.000 kr.
Indtægter i alt	20.000 kr.
Udgifter	
Foreningsarrangementer	3.000 kr.
Stævner og turneringer	6.000 kr.
Træner/instruktør	5.000 kr.
Kurser	2.000 kr.
Udgifter i alt	16.000 kr.
Årets resultat	4.000 kr.
Overført til næste år	4.000 kr.

Eksempel på en balance:

Balance	2013
Aktiver	
Beholdning bank (v/årets udgang)	10.000 kr.
Beholdning kasse (v/årets udgang)	2.000 kr.
Kontingentrestancer (v/årets udgang)	3.000 kr.
Aktiver i alt	15.000 kr.
Passiver	
Egenkapital (beholdning ved årets start)	11.000 kr.
Årets resultat	4.000 kr.
Egenkapital i alt	15.000 kr.
Passiver i alt	15.000 kr.

Ligesom foreningerne får en rigtig stor indtægt fra kommunerne, får KFUMs Idrætsforbund og de øvrige specialforbund (DHF, DBU, mv.) samt DGI en stor større fra Tips- og lottomidler jf. nedenfor.

De største modtagere

De største modtagere af de mange støttekroner er kulturelle formål og idræt over en bred kam. I 2012 blev Tips- og Lottomidlerne fordelt på følgende måde:

- 1) Kulturelle formål: 235 millioner kroner
- 2) Danmarks Idrætsforbund: 231 millioner kroner
- 3) Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger: 211 millioner kroner
- 4) Støtte af ungdomsformål: 111 millioner kroner
- 5) Hestevæddeløbssportens Finansieringsfond: 76 millioner kroner
- 6) Team Danmark: 70 millioner kroner
- 7) Handicaporganisationer: 68 millioner kroner
- 8) Lokale- og Anlægsfonden: 67 millioner kroner.

Hvor er KFUMs Idrætsforbund?

- Vi er under Danmarks Idrætsforbund, sammen med 60 andre specialforbund, herunder DHF, DBU, mv.
- Vi kæmper alle sammen om ovenstående store pulje, hvor indtægten bliver fordelt ud fra antal medlemmer, antal foreningsbesøg, antal deltagere på dette kursus, afholdelse af stævner, mv.

Med andre ord – lige nu kan idrætten ikke fungere uden økonomiske tilskud fra kommune, lotto- og tipsmidler, mv. (Regeringen). Men sporten tilbagebetaler pengene mange gange i form af færre sundhedsudgifter, kommunen tiltrækker indbyggere, mv.