



TRÆNER- UDDANNELSEN

Kolofon

Udgiver

Dansk Håndbold Forbund
Brøndby Stadion 13
2605 Brøndby

Redaktion

Ulrik Jørgensen
Katrine Thøe Nielsen

Forfattere

Nicolaj Holmboe
Ulrik Jørgensen
Lars Møller
Morten Secher

Foto

Jan Christensen

Oplag

1. oplag: 1.000

Layout og produktion

Formegon

Indholds- fortegnelse

Indledning	s. 3-7
Trænerrollen	s. 8-27
Træningsmiljø	s. 28-35
Planlægning	s. 36-43
Læring	s. 44-49
Undervisning	s. 50-55
Fysisk træning	s. 56-63
Forsvar	s. 64-71
Angreb	s. 72-85
Kontra	s. 86-89
Målvogtertræning	s. 90-101



Indledning

Dansk håndbold er begunstiget af at have engagerede trænere i tusindvis. Nogle af dem tager sig af vores alleryngste håndboldspillere, som gennem dem får deres første erfaringer med håndboldsporten. Andre er højtprofilerede ligatrænere, som står i spidsen for arbejdet med de professionelle spillere på vores bedste seniorhold. Det kan vel næppe komme som nogen stor overraskelse, at der er en verden til forskel på de trænerjobs, som de to nævnte grupper varetager.

En tredje gruppe er ungdomstrænere og for dem er jobprofilen igen helt anderledes.

En af de væsentligste forudsætninger for at lykkes og opnå succes som håndboldtræner er, at man er bevidst om, hvad opgaven indebærer; hvilken trænerrolle man skal udfylde.

Denne bog henvender sig primært til ungdomstrænere – altså trænerne for de 13 – 19 årige. Formålet med bogen er derfor at klæde ungdomstrænerne på til at varetage ungdomstrænerrollen bedst muligt.

Tidligere betragtede man unge håndboldspillere som en relativt homogen gruppe. Det kan man ikke længere. I dag vælger en del af de unge spillere – typisk fra 14-15 års alderen – at investere rigtig meget tid i at afprøve, hvor langt talentet kan bære. De træner

meget og målrettet på at blive så gode som overhovedet muligt.

Denne gruppe, som har et klart præstationsmotiv, har vi valgt at kalde 'talenter'. For at imødekomme 'talenternes' behov har vi brug for kompetente 'talenttrænere', som igen har en specifik trænerrolle at forholde sig til.

Den resterende, store gruppe af ungdomsspillere, som ikke vælger at investere den samme mængde tid i at træne, har vi klassisk betegnet som 'breddespillere'. Da der tydeligvis ikke er den store prestige for de unge i at tilhøre 'bredden', vil vi her kalde dem 'ungdomsspillere'.

De spiller typisk håndbold fordi de synes, at det er en god sport, på grund af kammeraterne og fællesskabet eller det gode miljø i klubben.

Det er denne gruppe, vi i disse år har særdeles svært ved at fastholde i sporten. Det kan der være mange grunde til, men måske skyldes det også, at vi i klubberne ikke er dygtige nok til at involvere dem og imødekomme deres behov.

Derfor har vi brug for vidende og veluddannede ungdomstrænere, som er bevidste om lige nøjagtigt den specifikke trænerrolle, de har sagt ja til at varetage.

Med nærværende bog har vi forsøgt at samle og formidle viden

og værktøjer, som vi vurderer er vigtige for enhver ungdomshåndboldtræner.

Bogen er grundbog på 'DHF's Træneruddannelse', hvor ungdomstrænerne er den helt primære målgruppe.

På de forskellige kursusmoduler, som organiseres og udbydes over hele landet, vil kompetente instruktører formidle og uddybe den viden, som findes i bogen, og man vil som kursist få mulighed for at arbejde med mange af værktøjerne i praksis.

På kurserne får man desuden lejlighed til at dele viden og erfaringer

med andre ungdomstrænerne og man kan diskutere konkrete

spørgsmål, som man går og roder med i hverdagen.

Bogen udgør altså kun den ene side af mønten, kurserne den anden og man får kun den fulde værdi, når man har fået begge dele med.

Tak til dig, som har valgt at yde et bidrag til dansk ungdomshåndbold og god fornøjelse med bogen og kurserne.



Ungdomstrænerens arbejdsgrundlag

Med udgangspunkt i fire perspektiver er her en beskrivelse af de grundlæggende elementer i ungdomshåndbold, som ungdomstræneren må tilstræbe at arbejde ud fra.

Spillerperspektivet

Den brede gruppe af ungdomsspillere er måske ikke lige så målrettede og præstationsorienterede som 'talenterne'. Alligevel har de utvivlsomt også et ønske om at blive dygtigere til håndbold. Ungdomsspillerne har også et behov for at blive set, anerkendt og værdsat af deres trænere og holdkammerater. De skal mærke, at de spiller en rolle og er en accepteret del af fællesskabet.

Skal vi fastholde ungdomsspillerne kræver det, at trænere og ledere formår at involvere dem. At de bliver spurgt og at der lyttes til dem – både på holdet og i klubben som helhed.

Trænerperspektivet

Det handler om at have trænere – eller træner teams – som kan udfylde ungdomstrænerrollen og magter at håndtere ansvaret som en nøgleperson i de unges liv. Trænere, som har de fornødne håndboldfaglige kompetencer, men som også formår at lede, motivere og skabe relationer. Vi har brug for ungdomstrænere, som kan se og beherske de kønsmæssige nuanceforskelle, der er, når man beskæftiger sig med henholdsvis unge piger og unge drenge. Det er trænere, som arbejder helhedsorienteret i klubben og evner at være 'bro-

byggere', så de unge ikke får en oplevelse af at gå fra én verden til en anden, når de skifter årgang eller skifter træner.

Foreningsperspektivet

Hvis vi skal lykkes med at fastholde de unge spillere og fremme og udvikle håndboldsporten, har vi brug for foreninger, som kan tilbyde 'den fulde pakke'. Det vil sige foreninger, hvor der er klare holdninger og værdier, hvor der er kvalitet i det sportslige tilbud (træning og kamp) og supplerende aktiviteter, som sikrer gode oplevelser for alle involverede.

Ledere, trænere og andre frivillige har sammen med spillere og forældre ansvaret for at sikre en god 'hverdag' i foreningen, men hverdagsrutinen skal også brydes og varieres. Det er medvirkende til at skabe et attraktivt idrætsmiljø.

Det sportslige perspektiv

Træningen skal være en god oplevelse hver gang – noget som de unge ikke vil gå glip af. Der skal være fokus på læring, glæde og fysisk aktivitet. Hver enkelt spiller skal have mulighed for at udfolde og udvikle sig både til træning og i kamp, så de oplever at mestre færdigheder og at der er progression på det sportslige niveau. Der skal være et individuelt fokus, selv om der er tale om en holdsport.

Ungdomstræneren skal være klar til at påtage sig en hovedrolle og et stort ansvar i ungdomshåndbolden, men kan naturligvis ikke løfte opgaven alene. Som i alle andre sammenhænge er der brug for teamwork.



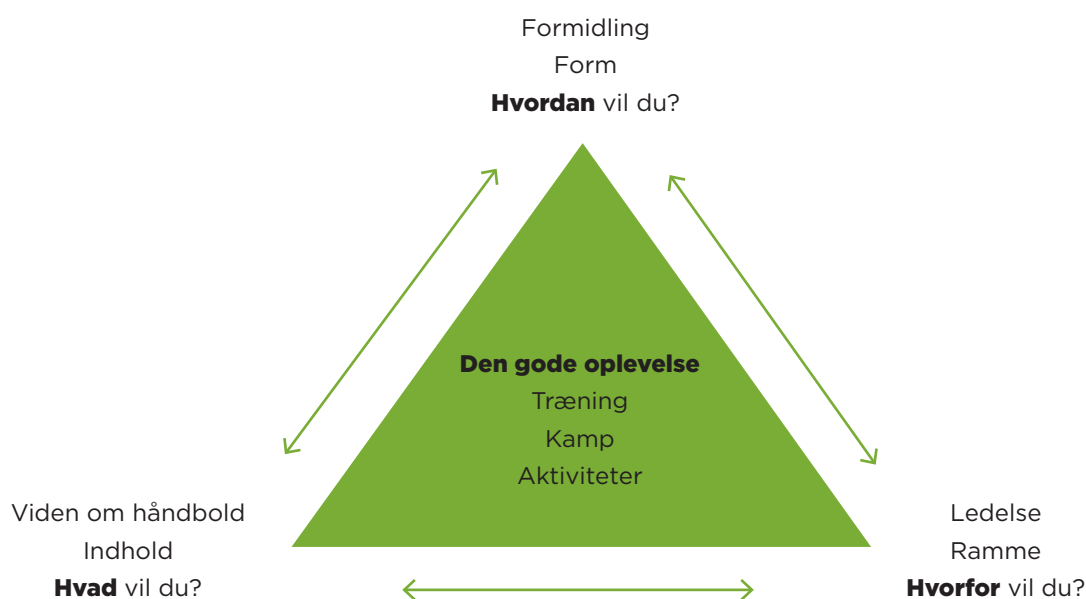
Trænerrollen

Den gode træner skaber gode oplevelser!

Det er jo i udgangspunktet et ganske enkelt budskab. Men hvis vi dykker lidt ned i de mange forhold, der kan være udslagsgivende, når man skal beskrive den gode træner, bliver det hurtigt mere komplekst.

Vi prøver i det følgende at belyse dine opgaver ud fra en model, hvor det centrale er at skabe "Den

gode oplevelse" for spillerne, hvad enten der er tale om træning, kamp eller øvrige aktiviteter. Modellen har form som en trekant, hvilket betyder, at der er en indbygget sammenhæng. Det kan være meget forskelligt fra træner til træner, hvor man har sine forcer og kompetencer. Den gode – eller komplette/kompetente – træner har naturligt "et ben i hver lejr" og er i stand til at forholde sig til de enkelte områder for sig og i kombination med hinanden.



Nå du skal skabe gode oplevelser, sker det gennem at kombinere VIDEN med LEDELSE i de aktiviteter, du er en del af. Kvaliteten af din træning afhænger i høj grad af din evne til FORMIDLING af dit stof. Jo skarpere, du er på, hvad du vil (indhold), og hvorfor du vil det (ramme), jo skarpere bliver du til finde ud af, hvordan du vil formidle (form).

VIDEN – hvad du vil

I denne sammenhæng taler vi om viden inden for håndboldspillets facetter:

Forsvar
Kontra
Angreb
Returløb
Målvogtertræning
Fysisk træning

Viden om – er et vidt begreb og som oftest erfaringsbestemt. Der er mange niveauer af viden; teknisk, taktisk, teoretisk, praktisk, generel, specifik, overordnet, detaljeret mv.

Du kan fx have spillet håndbold selv og derigennem have erhvervet en praktisk viden, eller du kan have læst en række bøger og derigennem have erhvervet en teoretisk viden.

Det kan være, du ved mere om forsvar end om angreb. Det kan være, du ved meget om fysisk træning, men intet om målvogtertræning. Det kan være, du ved mere om forsvarsformationer (6:0, 5:1, 3:2:1) men mindre om individuelle forsvarskompetencer (placering, tacklinger, parader).

Der er altså mange lag, når vi taler om viden inden for håndbold, og vi opfordrer til, at du giver dig tid til at reflektere over, hvor du har et højt vidensniveau, et generelt vidensniveau, et lavt vidensniveau – eller er helt blank. Det vil kunne hjælpe dig, når du skal til at definere dig selv som træner.

LEDELSE – hvorfor du vil

Ledelse er i denne sammenhæng også en form for viden, men det handler ikke om håndbold. Ledelse er din ramme for forståelse af det, du har med at gøre. Ledelse er på den måde redskaber og færdigheder til at arbejde med mennesker. Ledelse giver dig forudsætninger for at træffe de valg, du gør.

I dette materiale handler det overordnet om:

Målsætning
Motivation
Kommunikation
Relationer

Men også koordination, administration og planlægning er vigtige ledelsesredskaber.

FORMIDLING – hvordan du vil

Formidling er også viden – viden om, hvordan mennesker lærer og forstår bedst.

Formidlingens primære kunst ligger inden for områderne:

LÆRING
UNDERVISNING

Kasket Karl/Karla - på og uden for banen.

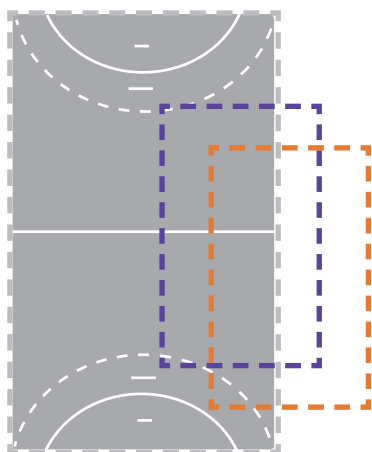
Du har mange roller - kasketter - som træner.

Det kan ofte komme som en overraskelse, hvor mange forskellige funktioner og opgaver, der følger med, når du har sagt ja til at være træner. Du skal derfor være bevidst om de "mange kasketter", du har på, og hvornår du har hvilken kasket på.

Et er at bevæge sig rundt på banen og træne spillerne. Noget andet er de mange øvrige opgaver, der følger med, og som du måske ikke lige er opmærksom på - eller har lyst til.

Det er dog vigtigt, at du formår at få alle opgaver løst - enten selv eller ved at spørge andre om hjælp.

Du kommer primært til at "arbejde" på selve banen (den grå bane) og på den blå bane, som også rækker uden for selve banen. Det er ofte "alt det uden for banen", som kan blive en udfordring.



På den grå bane

Her handler det i høj grad om din rolle som underviser, formidler og vejleder.

Når holdet træner, formidler du "dagens stof" til spillerne på en måde, så der skabes aktivitet og gode oplevelser.

Når holdet spiller kamp, vejleder du spillerne undervejs på baggrund af de aftaler, I har lavet inden kampen. Du er en form for kampleder eller coach, som skal vise vejen.



- Underviser
- Formidler
- Kampleder

På den lilla bane

Her ligger forberedelsen til såvel træning som kamp, hvilket er en vigtig del.

Herudover har du som koordinator og administrator mange opgaver. Det kan fx være at udfylde medlemslister, lave kørselsordning til udekampe, skrive kampkort, skrive til hjemmesiden, udarbejde information til spillere og forældre mv. Måske er det også dig, der - som den praktiske gris - skal sørge for bolde, trøjer, drikkedunke, musik til opvarmning mv. Hvis du har en holdleder eller andre hjælpere tilknyttet holdet, skal du koordinere arbejdet og være en teamplayer.

Her ligger også alt det, der ikke lige har med selv træningen/kampen at gøre. Det kunne være spillersamtaler, de uformelle snakke, de sociale aktiviteter mv.



- Koordinator
- Administrator
- Praktiske gris
- Teamplayer

På den orange bane

Her stifter du bekendtskab med "Det hele menneske". Ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse kommer skolen - helt naturligt - til at fylde mere i de unges hverdag. Netop i denne periode oplever mange klubber, at de unge falder fra. De har lige pludselig for meget om ørerne; skole, fritidsarbejde, kærester, og så kan håndbolden blive valgt fra - særligt hvis de unge føler, at de ikke bliver motiveret af aktiviteterne.



- Det hele menneske
- Planlægger
- Forbillede
- Rollemodel
- Legetante/Hyggeonkel

Hvis du er i stand til at skabe gode oplevelser, udfordre de unge, skabe glæde og begejstring, er der – ifølge forskningen – mulighed for at fastholde de unge og måske endda rekruttere nye spillere.

Men det kan i perioder være svært at få tid til træningen, så du kan evt. hjælpe med at se på spillernes kalender eller ugeplan, så der er plads – og overskud – til det hele. Det handler om at få afdækket, hvornår er der spidsbelastninger i skolen, og hvordan det kan komme til at få indflydelse på træning og kampe – og fritidsarbejde.

Der ligger en stor mængde positiv energi, som spillerne kan tage med fra den ene bane til den an-

den. Spillerne kan fx tage tillærte kompetencer fra skolen med over i hallen. Det handler bl.a. om at kunne analysere, perspektivere og se sammenhænge.

Men "skolelivet" kan også profitere af de kompetencer, de unge får med fra håndboldbanen. Det kan fx være det at arbejde med målsætning og fokus eller bruge erfaringer fra at være en del af et hold, samarbejde, fight, vilje, mv.

Og endelig smitter begge dele af på spillernes personlige udvikling, som så igen kan bruges konstruktivt i skolen og på håndboldbanen. Der er altså tale om en win-win-win situation, hvis de unge formår at skabe overførsel som skitseret gennem figuren.



Uanset, hvilken bane du befinder dig på, er du et forbillede for dine spillere – og deres forældre. Du vil således være en rollemodel og skal i den forbindelse være

bevidst om din adfærd. Hvad siger du, og hvad gør du, og er der sammenhæng? Siger du, hvad du gør, og gør du, hvad du siger? Du er foreningens repræsentant, når

I er ude og er dermed med til at skabe foreningens image (og ry) der, hvor I færdes.

Som ungdomstræner er der således ikke kun tale om træning på banen, men du har også ansvaret for en lang række andre, mere sociale aktiviteter. Gode oplevelser bliver skabt både på og uden for banen, så du må forvente, at du også af og til påtager dig rollen som legetante eller hyggeonkel.

Drenge versus piger (I)

Det er godt at have viden om, at der er en tendens i tiden, hvor specielt unge piger stiller enormt høje krav til sig selv. Det skal helst præstere 120 % på alle arealer, og mange føler, at det aldrig bliver godt nok. I skolemæssig sammenhæng – særligt i de gymnasiale ungdomsuddannelser – bliver de kaldt 12-tals piger, da de helst skal have karakteren 12 i alle fag. Dette voldsomme tryk og pres på sig selv smitter også af i andre sammenhænge. Ud over skole og lektier er der også fritidsarbejde, samvær med venner og veninder, sociale medier mv. Der kan komme en udfordring, hvis disse piger kommer til at føle, at der ikke er timer nok i ugen. Udfordringen ligger i, at de så (måske) vælger håndbolden fra. Vigtigt er det dog at kunne fortælle pigerne (og deres mødre), at netop håndbolden kan være et frirum og en mental pause i den ellers pressede og travle hverdag. Det er helt ok, at der skæres ned på ambitionsniveauet en gang imellem.

Drenge lægger som udgangspunkt ikke det samme tryk og pres på sig selv – tværtimod. De

har i ungdomsårene ofte brugt for et velment spark bagi – måske mest i skolen og derhjemme. De vil typisk rigtig gerne til håndbold for at møde kammeraterne og ”gøre noget” sammen.

Drenge kan som oftest sagtens presses til at yde noget mere. Lidt karikeret kan man sige, at hvis pigerne ligger på omkring 120 %, så ligger drengene måske på 80 %. Her kan der så med fordel skrues lidt op for ambitionsniveauet.



Værdier afspejler, hvad der er vigtigt og har særlig værdi for dig.

Værdier giver retning og motiverer dine holdninger, handlinger og vurderinger.

Værdier er anvisende for, hvordan du forvalter dit liv.

Trænerfilosofi – bygget på værdier

Når du har styr på, hvilke opgaver der ligger i trænerrollen, kan du begynde at tage fat på, hvad du egentlig er for en slags træner. Hvilke værdier bygger du din trænergerning på?

En af de vigtigste dele i din udvikling som træner er din evne til at reflektere over din egen praksis og derigennem erkende og erfare, hvad du ved – og ikke ved, og hvad du lærer gennem dit virke som træner.

Det er helt i orden, at der er ting, som du ikke ved noget om, eller kun har begrænset kendskab til. Hvis du tør være åben og ærlig omkring det og samtidig søge sparring og ny viden, er der gode muligheder for, at du kan udvikle dig som træner, leder – og menneske.

Nysgerrighed og lyst til at blive klogere er stærke drivkræfter til personlig udvikling. Og der ligger masser af udviklingspotentiale, hvis du tager ansvar for dit personlige lederskab.

Når du skal starte med at træne et nyt hold, er det vigtigt at afstemme forventninger mellem dig og spillerne – og også foreningen. Du bør derfor overveje, hvad der motiverer dig ved at være ungdomstræner, og hvilke mål du har. Du kan måske definere en konkret trænerfilosofi, hvor du oplister, hvad du står for, hvad du gerne vil opnå, og hvad dit ”projekt” som træner er. På den måde står du godt rustet til mødet med dit – måske – kommende hold, og du kan sikre dig, at dine værdier stemmer overens med holdets/foreningens forventninger.



Motivation

Trænerens motiver

Hvad motiverer dig som træner? Hvad er dit brændstof? Det kan der være mange svar på, og det vil ofte være forskelligt fra træner til træner. Det vil dog i mange sammenhænge være nyttigt, hvis du bruger tid og energi på at reflektere over, hvorfor du er træner, og hvad der motiverer dig. Drøft gerne dette med andre trænere og bliv derigennem klogere på, hvilke motivationsfaktorer der har indflydelse på det samme "job".

Når du selv er afklaret og ved, hvad der motiverer dig, og du har en forståelse af, hvad der motiverer andre trænere, er det en god ide at blive klogere på, hvad der driver unge mennesker til at spille håndbold.

De unges motiver

Forskning i unges motiver giver en retning og nogle bud på, hvad de gode oplevelser bør indeholde. Anden forskning giver bud på,

hvad der skal til for at skabe et godt trænings- og klubmiljø.

Nogle centrale pointer i Søren Østergaards bog "Bliv klogere på de unge" kan sammenfattes således, at når unge vælger fritidsaktiviteter til, peger stort set alle undersøgelser på:

At det skal være SJOVT –

tilfreds med træningen, trivsel på holdet, spændende oplevelser.

At det er SPÆNDENDE –

lærer noget nyt, træningen er seriøs, alle vil gerne være bedre

At der er GODE TRÆNERE –

fagligt dygtige og gode til at skabe tryghed.

At man er sammen med NOGEN MAN KENDER

At der er NOGEN PÅ MIT NIVEAU

Hvis spillerne oplever det modsatte – fx fællesskab, der smuldrer, kedelig træning, trænere, der ikke kan tale om andet end håndbold, så viser undersøgelser, at det kan være afgørende faktorer, når unge spillere forlader sporten.

Motivationsorienteringer

Et forskningsprojekt i folkeskolens ældste klasser peger på, at der grundlæggende er fem former for motivation, men at unge ikke nødvendigvis motiveres på samme måde. Der bliver angivet, at motivation snarere skal forstås som forskellige orienteringer, forskellige interesser og forskellige måder at lære på. Motivation er en dynamisk størrelse, der opstår, udvikles eller hæmmes i mødet med forskellige situationer. Vi prøver her at "oversætte" til håndboldens verden.

Træneren spiller en helt central rolle i forhold til spillernes mo-

tivation, og træneren skal både interessere sig for spillerne som mennesker og være engageret i træningen mv., så spillerne lærer noget.

Projektet konkluderer, at man ikke umiddelbart kan tale om umotiverede spillere, men måske er spillerne ikke altid motiverede for det træneren gerne vil have.

Det handler grundlæggende om at tage udgangspunkt i, hvor spillerne er. Spillerne sætte stor pris på variation i både træningsformer og motivationsorienteringer. De fem former for motivation/orientering er:

Viden

Spillere motiveres ved at opnå ny viden og færdigheder. Det handler om videbegær og nysgerrighed, som pirres af det anderledes og ukendte, og de bliver motiverede, når ny viden kobles til en forståelse af dem selv eller deres erfaringer.

Mestring

Succesoplevelser og oplevelser med at kunne mestre en træningssituation spiller en stor rolle for mange spillere. Jo mere de tror på, at de kan klare sig i forskellige sammenhænge, des større er chancerne for, at det rent faktisk lykkes, og de vil derigennem være motiveret for at yde en indsats.

Involvering

Når spillerne bliver medskabende i træningen og involveret i processerne kan det virke motivationsskabende. Dele af træningen kan således tilrettelægges i samarbejde med (nogle af) spillerne. Men det er vigtigt, at det fortsat er tydeligt, at det er dig, der er træner.

Præstation

Nogle spillere er drevet af præstation – fx antal scorede mål. De kan blive motiveret af at måle sig med de andre på holdet og vil gerne yde en ekstra indsats, når de ved at deres præstation bliver bedømt eller belønnet. Man skal være opmærksom på, at præstationsorienteringen ikke kommer til at stå alene.

Relation

Nogle motiveres gennem relationerne på og omkring holdet. Det kan være relationer til dig som træner eller de andre spillere på holdet. Når der er gensidig tillid mellem træner og spillere styrker det motivationen hos nogle spillere.

Med inspiration fra: "Unges motivation i udskolingen. Et bidrag til teori og praksis om unges lyst til læring i og uden for skolen" af Mette Pless m. fl. CeFU.

Jagten på glæden

Lise Kissmeyer peger i sin bog, "Jagten på glæden", på, at det er glæden, der motiverer i sport. Det udfordrende er at finde kilderne til glæden, og hun har lavet nedenstående model til at beskrive de fire kilder:

"Det gule univers – LEGEN

Den legende gule glæde ved selve sporten og aktiviteten – en glæde der primært opstår i træningen og det daglige arbejde med detaljerne

Den gule glæde stammer fra selve glæden ved sporten. Det er glæden ved at lege med bolden, fordybe sig i detaljen, bruge kroppen. Det er glæden ved at mærke rytmen, intensiteten og den fulde tilstedeværelse. Det er den fundamentale glæde og oprindelige glæde – "for the love of the game" – der bor i sportens udfordringer. Den glæde, der har det store potentiale til at skabe præstation, drive motivation og føde passion.

Det grønne univers – KONKURRENCEN

Den grønne konkurrenceglæde ved at mestre, blive bedre og vinde – en glæde der ligger i selve sporten og dysten og testen af sig selv.

Den grønne glæde udspringer fra konkurrencen. Det er glæden ved at vinde, glæden ved at måle sig og blive bedre, glæden ved at mærke evnerne, og at der præsteres og leveres. Sportens motor.

Det røde univers – DET SOCIALE

Den røde sociale glæde i samværet og den mening og indhold sportslivet giver – en glæde der kommer fra menneskelige relationer og dine omgivelser.

Den røde glæde er den sociale glæde. Glæden ved alle de menneskelige værdier omkring sporten. Det er alle de gode oplevelser med andre mennesker og værdien ved at have et helt og fuldt liv. At høre til og have både indhold og holdepunkt. Det er glæden ved den dybe mening i fællesskabet. Identiteten.

Det blå univers – DE YDRE GLÆDER

Den blå glæde ved at få noget, få fordele, oplevelser og ydre gevinster – en glæde du finder gennem materielle værdier og respons fra mennesker.

Den sidste blå glæde er den mest problematiske og modsætningsfyldte. Det er ikke en iboende glæde, men en sekundær glæde, der kommer indirekte fra alle de ydre gevinster, der følger med sporten. Det er glæden ved pengene, den gode kontrakt, det lækre udstyr, omtalen, rosen, opmærksomheden, anerkendelsen, de fede oplevelser, og de eksotiske rejser. Tilfredsstillelsen af behov ligger uden for sporten.

De fire universer har hver deres potentiale til at overraske os positivt og dermed udløse glæde, men det er vigtigt at huske på, at opdelingen i de fire former ikke bygger på glædernes karakter, styrke eller deres betydning for os. De fire glæder kan sagtens sanses på samme måde. Det er kilderne, der er i centrum. Det handler om, hvad der udløser glæderne."

Målsætning

Når man skal til at arbejde med målsætning, kræver det, at man ved hvor man starter, hvad status er, hvad sammenhængen er, og at man ved, hvor man vil hen. På den måde kan man opstille konkrete og realistiske målsætninger, som det er muligt at indfri. Det er derfor vigtigt at gøre status i forhold til den situation, man går ud fra.

Med andre ord: Hvad er status og sammenhæng? Hvad er udgangspunktet?

SMART

Når man har forholdt sig til, hvad status er, kan man begynde at sætte mål – altså hvor vil man gerne hen?

Der er flere måder at definere mål på, og en af dem er så smart, at den hedder SMART. Et mål skal i denne kontekst være:

Selv om målene er smarte, når de dog ikke sig selv, så man er nødt til at gøre dem mere konkrete ved at pege på de tiltag/handlinger, der skal til for at nå målene. Det er også vigtigt at forholde sig til, hvordan man undervejs kan se, om man er på rette vej. Hvilke tegn vil der fx være på, at vi gennem vores tiltag/handlinger er på rette vej. Og endelig er det vigtigt at have fokus på, hvordan man vil evaluere undervejs og til slut. Det at vide, hvordan man vil se/måle, om målsætningerne bliver nået, er et vigtigt område, som ofte bliver glemt.

Specifikt – præcist formuleret, hvad drejer det sig om?

Målbart – angive noget præcist, en mængde eller et antal

Acceptabelt – skal være positivt og konstruktivt

Realistisk – skal være muligt at opnå

Tidsbestemt – der skal sættes tid på – hvornår skal det effektueres og evalueres?

Tre typer af mål

I "Aldersrelateret Træning" er der fremhævet tre typer af mål:

Procesmål – handler om, hvordan eksempelvis en teknisk detalje kan trænes. Eller hvordan der i et træningspas kan arbejdes procesorienteret med at holde fokus på fx et eller flere tekniske elementer.

Præstationsmål – udtrykkes ofte ved et fokus på egen indsats og udvikling. Et præstationsmål er "inden for spillerens kontrol" og kan fx være fokus på at yde sit bedste, være til stede i "nuet" mm.

Resultatmål – udtrykkes ofte ved et fokus på placering eller sejr. Et resultatmål er "uden for spillernes kontrol", da vi ikke kan kontrollere modstandernes niveau eller præstationsevne. Her konkurrerer man med andre.

Ved at starte med at lære at sætte proces- og præstationsmål for træning og senere kamp, kan den unge spiller føle sig motiveret. Spillerne vil helt naturligt også være resultatorienterede – vinder vi, eller taber vi? – men det vigtigt, at der findes en god balance mellem de tre typer af mål. Vi kan lettere gøre noget ved det, vi selv har indflydelse på, altså det der er inden for vores kontrol. Derved kan en tabt kamp (resultatmål ikke indfriet) som oftest godt have nogle positive aspekter i forhold til, hvordan vi præsterede (præstationsmål indfriet). Vi kæmpede, alt hvad vi kunne – men de andre var bare bedre end os.

Hvis du som træner er bevidst om, hvordan du kommunikerer omkring målsætning for den enkelte træning og træningsøvelse, kan du ad den vej guide spillerne til efterhånden selv at kunne sætte deres egne mål. Du kunne fx indlede træningen med at sige:

- Målsætningen for dagens træning er;.....
- Derfor vil der være fokus på;.....
- Mine forventninger er, at;.....

Undervejs i træningen kan du så spørge spillerne, hvordan det går med at holde fokus på målsætningen. Du kan også løbende give feedback under træningen. Husk både at have fokus på det, der fungerer (2/3) og det, der kan udvikles eller gøres endnu bedre (1/3).

På den måde kan du på den ene side anerkende spillerne for deres indsats og samtidig udfordre dem til at blive (endnu) bedre og udvikle sig.

Indre dialog

Hvis du har fokus på en god og konstruktiv dialog, når du kommunikerer med spillerne, kan du hjælpe spillerne til selv at have en positiv "indre dialog". Den grundlæggende antagelse er, at den positive indre dialog normalt styrker spillerens selvværd, selvtillid, motivation og præstation.

Vi kan ikke undgå, at der også opstår negative tanker. Det kender vi alle. De vil komme og gå, og det kan vi i udgangspunktet ikke ændre på. Men, vi kan forholde os til, hvordan vi håndterer de negative tanker, når de dukker op. Hvis vi anerkender, de er der – og ikke holder dem nede eller forsøger at bekæmpe dem – kan vi aktivt forholde os til, hvordan vi vil vælge at reagere og handle i forhold til dem.

Kunsten er at registrere, at de negative tanker er der og sige: "Hej med jer! – for så at kunne lade dem passere videre, så vi igen kan fokusere på "opgaven" og de mere positive tanker.

Du kan således være med til at opbygge en træningskultur, hvor der bliver opstillet målsætninger og fokuspunkter, og hvor dialogen er konstruktiv, anerkendende og udviklingsorienteret.



Relationer

Ifølge Lise Kissmeyer er "Den røde sociale glæde" en af kilderne til glæde hos atleter. Sportslivet giver mulighed for at opbygge sociale relationer. Det handler om menneskelige værdier og følelsen af at høre til i fællesskabet. Det er en del af idrættens væsen.

Gode relationer

Det at arbejde på at skabe gode relationer er således et vigtigt område for træneren. I forhold til spillerne skal du opbygge en tillidsfuld relation, hvor du skal kunne håndtere det, der foregår såvel på som uden for banen. Din relation uden for banen kan godt få karakter af "en ekstra voksen" i de unges liv – en samtalepartner ud over forældrene. De har i udgangspunktet ikke en forventning om, at du er sådan-en-man-kan-snakke-med, men undersøgelser viser, at hvis man er det, kan det være en afgørende egenskab og kan sætte en træner i høj kurs. Hvis du er nysgerrig og tager initiativet til at snakke om andet end håndbold uden for banen, får du også et godt indblik i, hvad de unge går og tumler med. Det vil være helt naturligt at spørge ind til, hvordan går det med skolen, venner, kærester, forældre mv. Find de egnede tidspunkter for de uformelle snakke uden for banen. Sørg for, at du får snakket med alle spillere i løbet af en uge eller to. Hav øje for, at den daglige smalltalk er en rigtig god investering i forhold til at opbygge gode relationer til spillerne.

Du skal hverken lege lommepsykolog eller terapeut, og du skal vide, hvor din grænse går. Du kan

komme langt med en sund menneskelig interesse, hvor du er god til at lytte til og forstå, hvad der sker i de unges liv.

Nogle gennemfører mere formelle spillersamtaler nogle gange om året. Det kan også være en rigtig god ide, som for alvor giver mening, hvis der på forhånd er etableret en god relation.

Drenge versus piger (II)

Venskaber og dermed relationer er meget forskellige i drenge- og pigegrupper. Drenge mødes typisk for at gøre noget sammen, og det er aktiviteten, der er omdrejningspunktet for de eventuelle samtaler, der føres. Man kan godt – men gør det ikke nødvendigvis – snakke sammen, mens man er i gang med at spille computer.

Hos pigerne oplever man, at der i højere grad er fokus på "bare" at være sammen og snakke og fortælle historier om sig selv.

Hvis du træner drenge, kan du med ovenstående viden forsøge at "tage en snak", når I - i forbindelse med træning - gør praktiske ting, fx pumper bolde, henter redskaber mv.

Generelt er det værd at tænke på, at alle typer af samtaler med fordel kan gøres mindre uformelle i deres form – Walk and Talk er i mange sammenhænge en fin måde at samtale på.

Holdets værdier og kultur

I forhold til at skabe gode relationer spillerne imellem, kunne det være en god ide at iværksætte et fælles arbejde om holdets værdier og kultur. Spillerne behøver ikke være perlevenner eller slyngveninder, men de skal gerne opbygge en "professionel" relation til deres holdkammerater. Med "professionel" menes, at de følelser (glæde, sorg, frustration, ærgrelse) der kommer i spil på banen, ikke skal påvirke relationerne uden for banen. Ofte er følelsesmæssige udbrud, der opstår i trænings- og kampsituationen knyttet til en konkret adfærd – altså noget, som nogen gør. Det kunne være den brændte chance ti sekunder før tid, hvor alle ærgres sig. Ærgrelsen går altså på adfærden (vi scorede ikke!) og ikke på den person, der har brændt skuddet. Forskellige former for teambuilding eller fælles aktiviteter af social karakter er en god måde for spillerne – og træneren – at lære hinanden at kende på uden for banen.

Relation til de unges forældre og andre interessenter

Relationen til de unge forældre er et kapitel for sig og bliver uddybende behandlet på kapitlet: Træningsmiljø.

Du skal dog være opmærksom på de udfordringer, der ligger for dig som træner, når du skal forholde dig til spillernes forældre. Du har brug for dem, fx i forbindelse med kørsel til kampe mv., så det er vigtigt, at du formår at opbygge en god relation. Og samtidig vil du opleve, at nogle forældre

meget gerne vil involvere sig og komme med "gode råd" mv. Det er en balanceakt for dig, og forhåbentlig har din klub en holdning til, hvordan man "håndterer" de unges forældre. Du bør under alle omstændigheder gøre dig tanker om, hvad "den gode forældre" er på og omkring dit hold.

Du skal også opbygge relationer til personalet i hallen, klubbens bestyrelse, dine medtrænere og ledere. Dette også et vigtigt aspekt, som du skal være opmærksom på.

Træneren som leder og den professionelle relation

Hvad er der i øvrigt på spil, når du bliver træner for et ungdomshold?

Først og fremmest er du nu leder for en gruppe spillere. Det betyder, at du bør gøre dig overvejelser om, hvordan du er – eller gerne vil være – som leder. Du skal være med til at skabe rammer for gode oplevelser. Det er de færreste, der kan være "ven med alle", men du gør dig fortjent til andres respekt ved at være tro mod dig selv og dine værdier. Det kalder vi her for en professionel relation.

Måden at lede på er meget afhængig af den situation, du befinder dig i. Du skal nogen gange være meget tydelig og præcis, mens du udstikker retningslinjer eller anvisninger under træning og kamp. Andre gange er der brug for, at du lytter og lader dine spillere komme til orde. Da der kan opstå konflikter, må du også være klar til at gå ind og løse den. Uanset, hvilken situation der er

tale om bør du være tydelig omkring din rolle og være synlig for spillerne. Du skal være klar til, at der i perioder kan være mere bøvln end begejstring, og at du kan komme til at stå midt i orkanens øje for at samle tingene.

Der er dog en forventning om, at det i sidste ende er dig, der træffer den endelige beslutning – og det skal du turde, selv om det betyder, at en eller flere af spillerne ikke får ret eller får deres vilje. Lyt til argumenter, lad begge parter komme til orde, prøv at forstå det fra begge sider, reflekter, hold det hele op mod dine værdier og din træner-/ledelsesfilosofi og træf så din beslutning.

Du skal kunne træffe hurtige beslutninger med høj puls, og du skal kunne træffe beslutninger efter modne overvejelser – og så også alle positioner derimellem. Fair og konsekvent.

Til den professionelle relation hører også de etiske spilleregler. Der har de senere år været flere sager – også i håndboldens verden – hvor oftest mandlige trænere har forelsket sig/haft et forhold til unge kvindelige spillere under 18 år!

Du bør – uanset køn – være opmærksom på, at der kan opstå følelser. Den såkaldte ”Skolelærerparagraf” siger, at du må som træner ikke må have et forhold til spillere under 18 år. Det er derfor dig, der skal være dig dit ansvar bevidst.

Din professionelle relation til spillerne rummer altså rigtig mange aspekter og facetter – både de formelle og de mere uformelle. Det er en balancegang, som du skal være opmærksom på.



God kommunikation skaber forståelse – Dårlig kommunikation skaber.....?

God kommunikation er et fælles ansvar for afsender og modtager.

Kommunikation

Der er mange former for kommunikation i rollen som træner. Helt overordnet er det vigtigt at være opmærksom på, at kommunikation foregår mellem en afsender og en (eller flere) modtager(e). Afsenderen har et budskab, som bliver sendt af sted. Modtageren opfanger det, der er sendt af sted og relaterer det i forhold til sin egen virkelighed og opfattelse. Man kan forklare det med, at dit budskab går igennem en slags filter, inden det når til dine spillere. Dit budskab bliver således filtreret og fortolket i forhold til forskellige parametre.

Hvad er sammenhængen/konteksten?
Hvilket sprog bruger du?
Hvordan er dit tonefald?
Hvordan er dit kropssprog?
Hvad er historikken?
Dette kan medføre, at det, du synes/mener/tror, du har sagt, bliver

opfattet/fortolket anderledes end det, du havde tænkt.

God kommunikation – et fælles ansvar!

Som afsender kan du sikre dig, at du er blevet forstået, ved at spørge modtageren; Hvordan har du forstået det, jeg lige har sagt?

Som modtager kan du sikre dig, at du har forstået budskabet, ved at spørge afsenderen; Jeg skal lige være sikker på, at jeg har forstået dit budskab. Mente du.....? Var dit budskab...?

Nedenstående model forklarer denne sammenhæng:



Det er således vigtigt, at du sikrer dig, at dit budskab bliver forstået, som du har tænkt det. Du har et ansvar for at spørge, og samtidig kan du være med til at skabe en god kultur omkring kommunikation, så dine spillere også tager ansvar for, at de har forstået tingene, som de var tænkt.

Mange konflikter har udspring i dårlig kommunikation, misforståelser, fortolkninger og antagelser. Det kan være en fordel at tale med spillerne om, hvordan I sikrer jer en fornuftig kommunikations-

form på holdet. Der kunne være tale om nogle hensigtserklæringer, hvor I fastsætter, hvad I vil bestræbe jer på i kommunikationen – vel vidende at man ikke kan opstille regler for, hvad man må og ikke må sige. Men det at forholde sig til, hvilken form for kommunikation, der kan være med til at skabe ”den gode oplevelse”, giver god mening. Denne snak hænger fint sammen med afsnittet om ”Holdets værdier og kultur” (side 22) og kan derfor med fordel integreres i det arbejde.



Kampen

I "Aldersrelateret træning" står der:

"Kampen er et højdepunkt. Konkurrencen, spændingen, intensiteten og de store følelser appellerer til de fleste håndboldspillere og trænere. For mange trænere er kampen den store test. Det gælder naturligvis om at vinde kampen, men her hopper kæden desværre af for nogle. I deres stræben efter sejren, glemmer de nogle gange deres sædvanlige ledelsesstil (filosofi), ofrer idealerne og kommer til at skabe stress og angst hos deres spillere. Andre trænere er alt for forhåbende på at sætte deres eget fingeraf-

tryk på kampen: At fortage den geniale taktiske ændring eller den afgørende målvogter udskiftning på det rigtige tidspunkt, så de efterfølgende kan tage æren for sejren. Disse trænere vil have en tendens til at betragte spillerne som brikker i deres eget spil. Ingen af disse adfærdsmønstre er særligt hensigtsmæssige set i et udviklingsperspektiv. I ungdomshåndboldkampen bør man i langt højere grad have fokus på proces og præstation (inden for kontrol) end på resultat (uden for kontrol)."

KISS; Keep It Simple, Stupid – en amerikansk talemåde, hvor pointen er, at man ikke skal gøre ting ekstra komplicerede med vilje, men blot få dem til at fungere hensigtsmæssigt med færrest mulige teknikker.

Før kampen

Det er en god ide at tale om, hvad der skal være fokus på, og hvilke mål der er for kampen. Procesmål og præstationsmål bør være i fokus. Husk at gøre målene smarte.

Hvis I lykkes med det, I vil, kan det være med til at skabe et positivt resultat. Men resultatet er som tidligere nævnt uden for egen kontrol, fordi man ikke ved, hvad modstanderne møder med. Sørg derfor for at have fokus på proces og præstation før, under og efter kampen. Det er din opgave at guide spillerne og henlede opmærksomheden på det, I har aftalt skal være jeres mål. Det kan være med til at fastholde og øge spillernes motivation, hvis de hele tiden har noget at kæmpe for, som de selv har indflydelse på. Det er også nemmere at forholde sig til ting, man kender i forvejen, fremfor at skulle huske en masse oplysninger om modstanderne.

Og helt generelt er det godt at finde ud af, hvor meget information spillerne er i stand til at kapere og tage med på banen. I mange sammenhænge er KISS et godt princip.

Under kampen

Det er vigtigt, at du forholder dig til din rolle som udskiftningsleder. Din adfærd og dine handlinger kan i høj grad have indflydelse på spillernes præstation. Du er en del af processen, og du kommunikerer hele tiden – ikke kun med ord, men i høj grad også med kropssprog og fagter. En træner, der råber og skrider hele tiden, kommunikerer intenst, ville man måske sige. Men en træner, der ikke siger noget, kommunikerer også. Uanset, hvilken type du er "på bænken", er det godt at være bevidst om, hvordan du kommunikerer og udsender signaler. Det kan for nogle trænere være en udfordring både at skulle kom-

munikere med spillerne på banen, og de der sidder på bænken. Det er vigtigt, at du finder en form, der fungerer og giver mening for dig og for spillerne. Du kan evt. tage spillerne med på råd, men vær klar over, at hvis du spurgte spillerne, hvordan de helst ville have, du skulle kommunikere, ville du med garanti få mange forskellige svar – og det kan på den måde være svært at tilgodese alle. Sammen kan I dog tale om, hvad der er til gavn for holdet.

Efter kampen

Når kampen er slut, kan resultatet være, at I har fået 0, 1 eller 2 points. Men uanset antallet af point bør I se på, hvordan det er gået med de mål, I satte op før kampen. I hvor høj grad blev de indfriet, og hvad kan I tage med

videre til næste gang?

Det er vigtigt at turde tale om det, der ikke fungerede, for der kan være en del læring i det, der ikke lykkedes, eller der hvor tingene gik skævt. Det er også vigtigt at spørge sig selv, hvorfor noget lykkedes. Hvad var det i særlig grad, der var med til at opfylde målet?

Hermed er fokus igen rettet mod processen og præstationen – og mindre på resultatet.

Du kan sammen med spillerne være med til at skabe den gode oplevelse omkring kampen. Det er en løbende proces gennem sæsonen, og hvis du har fokus på, at der hele tiden er potentiale til læring, vil I sammen udvikle jer som team.





Træningsmiljø

Uanset om man som klub eller forening beskæftiger sig med ungdomshåndbold på et elitært eller et mere alment niveau, vil det være fordelagtigt at have et godt og attraktivt træningsmiljø.

Det attraktive træningsmiljø udspringer ofte af et godt klubmiljø. Et godt trænings- og klubmiljø kan være afgørende for, om klubben kan fastholde og rekruttere medlemmer. Det gode klubmiljø er stærkt, når det bygger på nogle grundlæggende værdier, som der er enighed om i hele klubben. Værdierne er med til at sætte retningen for, hvordan man i den enkelte klub skaber gode miljøer. Værdier – i denne sammenhæng – afspejler således, hvad der er vigtigt og har særlig værdi for klubben. Værdierne giver retning og motiverer klubbens holdninger, handlinger og vurderinger, og de er anvisende for, hvordan klubben forvalter klublivet.

Som et eksempel på et konkret værdisæt kan Dansk Håndbold Forbunds værdier nævnes. DHF's tilgang er, at alt arbejde med og omkring håndboldsporten skal kendetegnes ved disse værdier.

Dansk Håndbold Forbunds værdier

Begejstring – vi skal alle udstråle glæde og energi i vores samvær med både konkurrenter og medspillere. Vi skal være ambitiøse, sætte fremtidige mål og derigennem opnå begejstring – både i processen og når ting lykkes.

Udvikling – vi skal alle udvise viljen og modet til at gå nye veje for derigennem at kunne udvikle håndboldsporten både inden for og uden for banen. Vi skal give plads til dialog og nye ideer, som kan understøtte udviklingen.

Fællesskab – vi har alle et fælles ansvar for at håndbolden får succes. Derfor skal vi respektere forskelligheden og anerkende betydningen af at skabe oplevelser som et team.

Troværdighed – vi skal alle tage ansvar for at kommunikation og dialog er baseret på gensidig tillid og troværdighed. Vi skal være åbne for et hvert samarbejde med forventningen om troværdighed fra alle parter.

Hvordan kan man skabe det attraktive trænings- og klubmiljø i foreningen?

I det følgende præsenterer vi forskellige bud på, hvad der kan være med til at skabe gode oplevelser gennem et godt og attraktivt træningsmiljø. Der er således hentet inspiration fra både forskningsområdet og 'best practice' fra den almindelige daglige træningshverdag.

Bliv klogere på de unge

I hæftet "Bliv klogere på de unge" fremlægger ungdomsforskeren, Søren Østergaard, en række bud på, hvad der skal til for at skabe et godt træningsmiljø. I redige-

ret form kan det sammenfattes således:

Når unge vælger til, handler det om, at det skal være sjovt, at det er spændende, at trænerne er gode, og at man er sammen med nogen, man kender, som er på ens eget niveau.

Når/hvis der kommer nye spillere til klubben, er det vigtigt at have en strategi for, hvordan man tager imod dem, og hvordan man forholder sig til at integrere nybegyndere med de spillere, der har spillet i flere år. Det handler om at blive inddraget i fællesskabet på en god måde. Her har de erfarne holdkammerater også et ansvar i forhold til at "byde

ordentligt velkommen” og ”vise tilrette”. Forklaring af håndboldsportens ”tavse viden” kan faktisk virke motiverende for de erfarne, som dermed får nye perspektiver på deres håndboldliv. Det er alles ansvar at være klar.

Der vil sandsynligvis ske det, at der i udskolingsårene (8. – 10. klasse) vil være flere spillere, der tager på efterskole eller lignende. Her er det vigtigt at være klar til, at de resterende spillere holder sammen og tiltrækker nye holdkammerater, så holdet kan forblive intakt.

Anerkendelse af spillernes kompetencer kan virke motiverende og fastholdende og dermed sikre et fortsat godt træningsmiljø. Fortrolighed med foreningskulturen er et vigtigt element for alle – og særligt for nye medlemmer. Det er vigtigt at opretholde et godt fællesskab og sikre, at aktivite-

terne opleves som spændende, udviklende og seriøse. Og så skal trænerne kunne tale om andet end idræt – og forstå de unges generelle situation. Unge sætter nemlig pris på samtaler – formelle som uformelle – med træneren.

(Talent)udviklingsmiljøer i verdensklasse

Sportpsykologen, Kristoffer Henriksen, har i bogen ”Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse” givet 10 konkrete bud på, hvordan man kan arbejde med at skabe et godt miljø. Selv om bogen tager sit udgangspunkt i den elitære verden, kan man sagtens anvende tanke-sættet i denne sammenhæng. Det handler om det gode miljø!

Med forfatterens tilladelse bringer vi – lettere omskrevet – ti konkrete bud på, hvad der kan være med til at skabe et godt træningsmiljø.



Definer, hvilken **kultur**, der skal herske i miljøet. Lad aldrig den enkelte træner definere de værdier, der skal kendetegne hans træning. Det er et klubanliggende, et miljøanliggende. Spillerne skal opleve, at klubbens kultur er sammenhængende, at der er sammenhæng mellem det, man siger, og det, man gør. Og de skal opleve, at kulturen er stabil, også når de rykker op eller får en ny træner. Alle miljøets aktører – trænere, frivillige ledere og bestyrelsen – skal kende kulturen og leve op til værdierne.

Kig ud over sportslige færdigheder. Forhold jer til, hvilke **menne- skelige værdier** og egenskaber I ønsker, at spillerne udvikler (fx selvstændighed, ansvarlighed, evne til at bidrage til gruppen.) Diskuter, hvad I ønsker, at spillerne skal lære i jeres miljø, og dernæst hvad det betyder for den måde, hvorpå I agerer i det daglige.

Skab sammenhæng i de unges hverdag ved at have fokus på deres samlede liv. Hjælp alle parter til at forstå de "krav" spillerne møder i hverdagen.

Skab dialog og sammenhæng i miljøet. Sørg for, at der er en frugtbar dialog mellem de forskellige mikro-miljøer i spillernes liv – fx mellem klub, skole og forældre.

Gå til opgaven med et åbent sind og **del viden**. Skab rum for, at trænere kan dele viden for eksempel ved at organisere dem i små træner teams. Nedbryd de små lommer, som trænere kan gå og gemme sig i. Skab gerne et åbent samarbejde med andre klubber.

Accepter at læring og udvikling kræver, at man tør udstille sine svagheder.

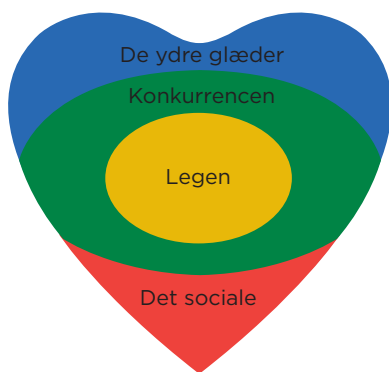
Hold fokus på **den langsigtede udvikling**. Arbejd med målsætning og husk at evaluere på læring og udvikling. Hold fokus på proces frem for resultat.

Tilrettelæg en stor del af træningen i grupper, fordi det motiverer spillerne. Det betyder ikke, at der ikke skal være plads til individuelt tilpasset træning, men sørg for, at nogle af ugens træningspas og/eller dele af træningen (fx opvarmning) foregår i et **trænings- fællesskab** med andre spillere/hold.

Lad gerne ældre (senior/elite) spillere komme på besøg som **gæstetrænere** en gang imellem. Det kan give inspiration og virke motiverende for de unge spillere og samtidig skabe relationer og bånd mellem ungdom og senior.

Giv plads til, at spillerne får mulighed for at udvikle en **bred idrætslig basis**. Lad dem gerne stifte bekendtskab med andre sportsgrene. Det kunne fx ske via et samarbejde med andre klubber eller sportsgrene i byen. Måske kan nogle lade sig friste til at skifte sportsgren, men hvis det også sker for de andre, går regnskabet nok lige op.

Giv mulighed og plads for **"det frie initiativ"**, så man evt. har mulighed for at træne selv eller i mindre grupper. Sørg for, at der er adgang til faciliteter.



I overskrifter handler det om:

Det gule univers

LEGEN

Den legende gule glæde ved selve sporten og aktiviteten – en glæde der primært opstår i træningen og det daglige arbejde med detaljerne

Det grønne univers

KONKURRENCEN

Den grønne konkurrenceglæde ved at mestre, blive bedre og vinde – en glæde der ligger i selve sporten og dysten og testen af sig selv.

Det røde univers

DET SOCIALE

Den røde sociale glæde i samværet og den mening og indhold sportslivet giver – en glæde der kommer fra menneskelige relationer og dine omgivelser.

Det blå univers

DE YDRE GLÆDER

Den blå glæde ved at få noget, få fordele, oplevelser og ydre gevinster – en glæde du finder gennem materielle værdier og respons fra mennesker.

Jagten på glæden

Journalisten, Lise Kissmeyer, peger i sin bog, "Jagten på glæden" på, at det er glæden, der motiverer i sport. Det er mere udførligt beskrevet i kapitlet Trænerrollen på side 17. Lise Kissmeyer mener, at det udfordrende er at finde kilderne til glæden, og hun har lavet en model til at beskrive de fire kilder (se højre spalte).

De fire universer har hver deres potentiale til at overraske os positivt og dermed udløse glæde, men det er vigtigt at huske på, at opdelingen i de fire former ikke bygger på glædernes karakter, styrke eller deres betydning for os. De fire glæder kan sagtens sanses på samme måde. Det er kilderne, der er i centrum. Det handler om, hvad der udløser glæderne.

Best practice

Under overskriften "målrettet mangel på måltethed" har Morten Bruun, fodboldtræner og tidligere landsholdsspiller, lanceret sit bud på en anden tilgang til ungdomsidræt end den, man kender fra eliteidrætten. Det er en tilgang, som Morten Bruun selv har anvendt i praksis i ungdomsfodbold.

Træning

Alle hold træner samtidigt – så kan de unge følges til træning, uanset hvilket hold de er på. Der er intet krav om, at man skal melde afbud til træning. Det er værdsat, men ikke nødvendigt. Træningen starter altid med, at spillerne mødes i samme rundkreds for at signalere, at de er en enhed. Den (kedelige) taktiske

træning er droppet og erstattet af en masse spiltræning.

Kamp

Signalér at kampdage er festdage. Det skal de være på ungdomsniveau. Undlad at bruge tid på taktikmøder og mød op så sent som muligt for ikke at gøre kampen vigtigere, end den er. Spil kampene i træningstiden, hvor de unge allerede har afsat tiden og fordel spilletiden ligeligt blandt alle spillerne.

I en håndboldklub har man ved at spørge de unge, konstateret at de unge generelt har mindre tid til rådighed til deres idræt. Derfor har man indført flex-træning, hvor der kun er én fast træning om ugen. Derefter er det frivilligt hvilke andre dage, man kan træne. Man undgår på den måde, at de unge har dårlig samvittighed, når de ikke kan møde op til hver træning.

Klubben har haft stor succes med denne strategi, som suppleres med initiativer, hvor de unge vises tillid og gives ansvar gennem funktioner som dommere eller børnetrænere.

Sammenhæng i kulturen og miljøet

Træningsmiljøet bliver skabt i samarbejde mellem de forskellige aktører. Bestyrelsen/Foreningen skaber rammerne og udstikker retningslinjerne og skaber mulighederne for det gode træningsmiljø, som bygger på foreningens værdier. Træneren har – med afsæt i ovenstående – ansvar for at skabe gode rammer og oplevelser for spillerne, så han i handling kan



etablere et godt træningsmiljø. Spillerne har med deres engagement og commitment ansvar for, at der grundlæggende er nogle hold at træne. Når der er en tydelig sammenhæng i klubbens kultur – når værdier og handlinger matcher – bliver den en stabiliserende kraft i miljøet.

Trænerne

Der stilles store krav til alle de mange ting, en træner skal kunne – og det er meget sjældent, at det hele kan rummes i en enkelt persons kompetencer. Mange arbejder derfor i træner teams, hvor flere personer tilsammen skaber ”den komplette træner” –

altså tilgodeser alle eller flere af trænerens funktioner. Det kan i nogen sammenhænge være svært at rekruttere trænere til klubbens ungdomshold. Og de erfarne, vidende trænere hænger sjældent på træerne.

Man kommer derfor ofte til at opleve to træner typer i klubben.

Unge-trænere ved givet en del om praktisk håndbold og kan bruge deres egen ”erfaring” til den håndboldmæssige del, men de kan være udfordret, når det kommer til ledelse, administration, kommunikation, konflikthåndtering mv.

Forældre-trænere, som tilbyder



sig "for at hjælpe", kan være udfordret i forhold til specifik viden om håndbold, men kan til gengæld via jobberfaringer mv. være stærke på de mere ledelsesmæssige områder.

Begge træner typer er med stor sandsynlighed udfordret, og man skal være bevidst om, at der i begge tilfælde kan være brug for support og vejledning. En åben tilgang til såvel spidskompetencer og udviklingsområder kan gøre det lettere for de forskellige trænere at finde fodfæste. Deling af viden, udveksling af erfaringer og rum for refleksion skaber mulighed for læring og udvikling.

Variation i træningen

Det kan være meget motiverende for spillerne at træne sammen med andre end lige dem, de spiller på hold med. Man kan med fordel af og til træne sammen med et andet af klubbens hold. Man kan træne på tværs af flere

hold – måske mere positionsspecifikt end man normalt gør. Det kan også i nogle tilfælde være en god idé at træne sammen med en anden klub.

Det kan skabe variation i træningen, når man træner med andre, og variation kan udfordre og stimulere de unges nysgerrighed.

Brud i hverdagen

Ud over variation i selve træningen er det også vigtigt at have øje for "andre aktiviteter", som kan skabe brud i hverdagen. Der kan her være tale om rent sociale arrangementer – fx fælles spisning, en tur i biografen eller lignende. I forhold til de mere håndboldrelaterede aktiviteter er træningslejre, stævner, rejser mv. også gode brud i hverdagen, som spillerne kan se frem til og efterfølgende have nogle gode fælles oplevelser, som kan styrke sammenholdet – både på det enkelte hold og på tværs i klubben.

De unges forældre – en ressource eller en byrde?

Der har gennem de seneste år været skrevet en del om begrebet "Curling-forældre" – altså forældre, der forsøger at feje "isen fri for forhindringer", så deres børn kan komme fint og ubesværet gennem barndom og ungdom. Udfordringen er dog, at nogle unge kommer til at stå i en situation, hvor de ikke lærer at tackle modgang og dermed kommer til at mangle robusthed i livet. Forældrenes generelle involvering i de unges liv er stigende, og man vil som forældre i udgangspunktet "altid det bedste". Der opstår dog et dilemma, når "det bedste" bliver "for meget". Tidligere na-

turlige autoriteter som fx pædagoger, lærere og trænere oplever, at nogle forældre ofte "ved bedre" og dermed skubber til de sociale strukturer og mønstre.

Når børn bliver til unge, spiller forældrene stadig en vigtig rolle i de unges liv – og dermed også i foreningen. De unge har samtidig behov for at lære at stå på egne ben og på den måde langsomt ruste sig til deres eget voksenliv. Denne balance er vigtig at have for øje i foreningerne. Forældre, der spiller med, kan være en ressource. Forældre, der spiller mod, kan være en byrde. Det er vigtigt, at man forholder sig til, hvilken grad af forældreinvolvering, der

er ønskelig. Og det er vigtigt, at det bliver meldt klart ud – fx på et forældremøde, hvor de unge muligvis også deltager.

En (ung) træner kan fx let komme "under pres", hvis forældre uopfordret begynder at blande sig i træning og kamp. Det bør derfor være tydeligt, at det er klubbens trænere, der står for det, der har med håndbold at gøre, mens forældrene skal stå for det, der har med forældrerollen at gøre.





Planlægning

Når du skal planlægge træningen, må du tage udgangspunkt i spillernes overordnede motiver for at spille håndbold.

For de fleste unge håndboldspillere gælder det, at de gerne vil lære noget og dygtiggøre sig inden for sporten. Samtidigt skal det være sjovt og skabe glæde og der skal også gerne være et højt aktivitetsniveau, så de får pulsen op, får brugt kroppen og får et fysisk udbytte af træningen.

Det handler med andre ord om at planlægge en træning med fokus på disse tre kvaliteter.

Selv om disse tre overordnede motiver er gældende i et bredt perspektiv, kan det sagtens tænkes, at der er et af motiverne, som er mest dominerende på dit hold - f.eks. at lære noget, dygtiggøre sig, udvikle sig som spiller.

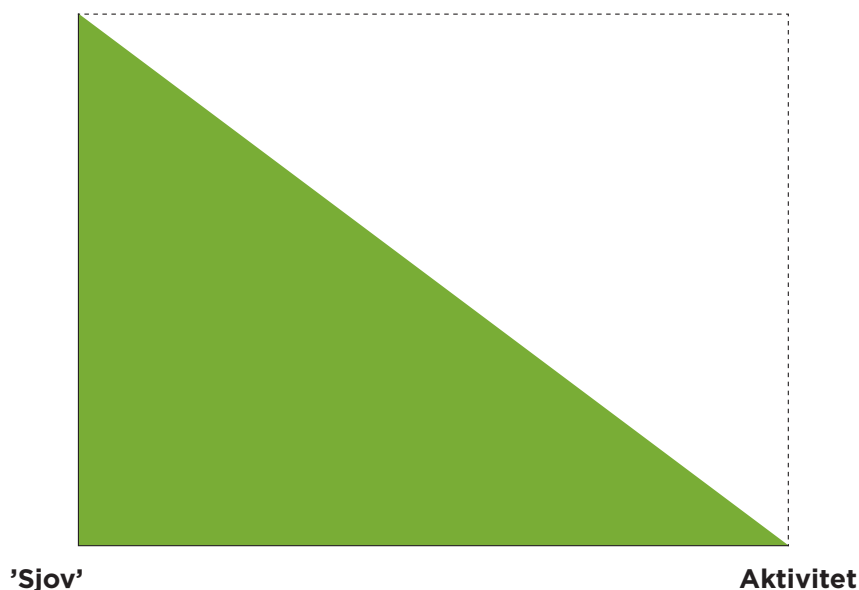
Der er dog stor sandsynlighed for, at alle tre motiver er repræsenteret blandt dine spillere.

Det er derfor en god idé, at man som træner bruger noget tid på at få kortlagt dette. Det kan man gøre ved at tale med spillerne om det eller ved at observere på, hvordan spillerne reagerer på forskellige typer af træning og øvelser.

Fokus på kvaliteterne

Læring og udvikling

Resultat/præstation



'Sjov'

Aktivitet

...med spilleren i centrum

'Sjov' træning

At træningen skal være sjov, er et begreb, som ofte bliver misforstået. Det betyder ikke, at du som træner skal være hverken komiker eller klovn.

I mange tilfælde vil spillerne opfatte selve spillet som værende sjovt. Det kan også være bestemte øvelser, spil eller lege i træningen, som skaber positiv stemning og godt humør.

Når tingene går op i en højere enhed, vil du kunne lykkes med at afvikle en træning, som kommer rundt i alle tre hjørner af trekanten, så spillerne lærer noget, oplever at træningen har været sjov og kommer til at svede.

Som træner kan du dog også vælge at opprioritere et bestemt fokusområde i en træning. Det kunne være 'aktivitet', hvis du føler, at spillerne virkelig har behov for at blive arbejdet igennem, så de er trætte, når de går hjem.

Hvad kan spillerne?

Et andet vigtigt aspekt i planlægningen af træningen er naturligvis spillernes evner og færdighedsniveau.

Som træner må du være i stand til at analysere dit spillermateriale, så du får et billede af, hvad de allerede mestrer og hvad de med fordel kunne træne og forbedre.

Når du har skabt dette billede vil du kunne tilrettelægge en træning, som er relevant og udfordrende uden at være for svær.

Udgangspunktet for en hensigtsmæssig træningsplanlægning kunne derfor være svarene på følgende to spørgsmål:

Hvad kan spillerne?

Hvad vil spillerne?

Du kan læse mere om motivation og målsætning i kapitlet om 'Trænerrollen'.



De fire kvarterer

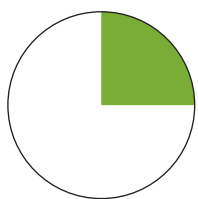
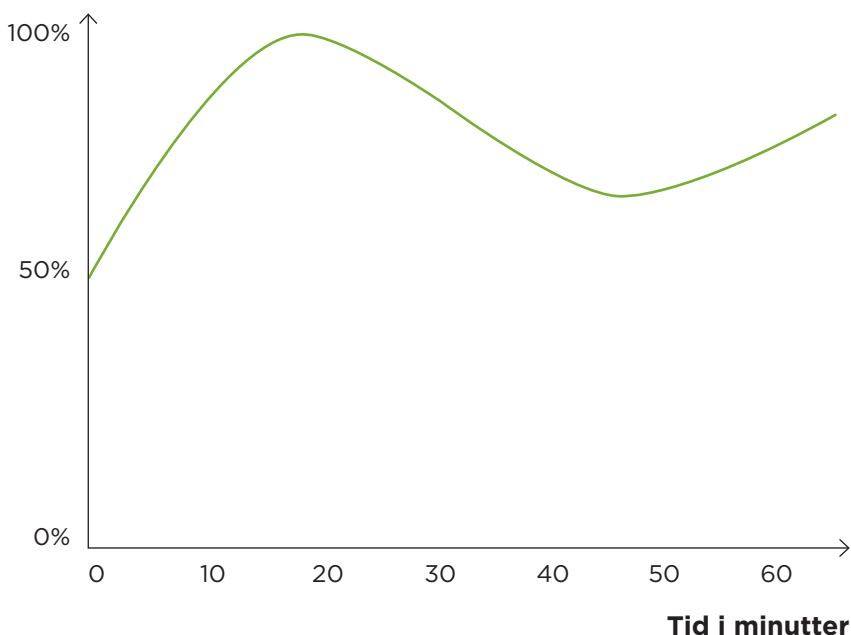
Når du planlægger en træningslektion er det væsentligt, at du tager højde for, hvordan spillernes evne til at koncentrere sig varierer gennem lektionen. Opmærksomhedskurven illustrerer dette.

Når træningslektionen starter, må man forvente, at spillerne endnu ikke formår at samle deres opmærksomhed helt om håndboldaktiviteten. Først efter 10-15 minutters aktivitet vil opmærksomheden være skærpet. Omkring dette tidspunkt vil spillerne være maksimalt koncentrerede om træningen. Herefter vil interessen langsomt falde. I slutningen af træningen vil det dog være muligt at skærpe opmærksomheden igen.

Med udgangspunkt i opmærksomhedskurven vil det være hensigtsmæssigt at foretage en grovinddeling af træningslektionen i **de fire kvarterer**:

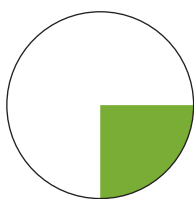
Som træner må du ikke tolke de

Opmærksomhed



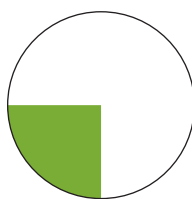
1. kvarter: Opvarmning

Indledende aktiviteter og opvarmning, som giver en god start på træningslektionen. Spillernes interesse og motivation øges og fokus rettes mod håndboldaktiviteten.



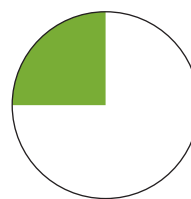
2. kvarter: Nyt stof

Udnyt perioden, hvor spillerne er friske og har den største opmærksomhed, til at præsentere det nye stof eller det emne, som er vigtigst i dagens træning.



3. kvarter: Høj aktivitet

Denne periode kan være den sværeste i træningslektionen, idet opmærksomheden her er dalende. Anvend derfor tiden til øvelser, der tager udgangspunkt i færdigheder, som spillerne magter. Organiser øvelserne, så der er høj aktivitet.



4. kvarter: Spil

Spillerne er naturligvis motiverede for at spille "rigtig" håndbold og skal derfor ikke snydes for at spille til to mål, som afslutning på en god træning.

fire kvarterer så bogstaveligt, at inddelingen skal være præcis fire gange 15 minutter. Kvartererne er tænkt som en ramme for at skabe forståelse for de forskellige dele i et træningspas. Det betyder også, at du skal forlænge de enkelte kvarterer eller dele, hvis din træningslektion varer mere end 60 minutter – hvad den nok ofte vil gøre, når man taler om ungdomshåndbold.

Du bør dog ikke forlænge opvarmningstiden så meget, at du ikke får udnyttet ”2. kvarter”, hvor opmærksomheden er størst, til det nye eller vigtige stof.

Samtidigt skal du forsøge at undgå, at træningen af netop det nye og vigtige kommer til at vare så lang tid, at spillerne mister koncentrationen og dermed ikke får det optimale udbytte af træningen. Her vil man få mere ud af at skifte til et element, som er velkendt og få lidt mere ”knald på”.

Træningsråd

Det man træner, bliver man god til

Det er en velkendt sandhed, at man skal øve sig for at blive dygtig til noget. Det er med andre ord, det man træner, man bliver god til. Gentagelse fremmer læringen. Man kan ikke forvente, at spillerne magter noget, som man ikke har trænet (tilstrækkeligt).

Træn varieret

Det samme element kan trænes på mange måder. Undgå at du altid bruger den samme øvelse – så kan træningen blive forudseelig og ensformig. Giv spillerne nye små opgaver, så de hele tiden

bliver udfordret og får stimuleret deres nysgerrighed. Omvendt skal du naturligvis ”genbruge” øvelser, som fungerer og som spillerne er glade for.

Tilgodese alle

Hvis man skal fastholde alle spillere, skal hver enkelt føle sig tilgodeset i træningen. Undersøgelser viser, at det primært er fløjspillere og målvogtere, som overvejer at droppe ud af håndbolden, fordi de føler sig oversete i træningen. Sørg for at have fokus på alle stillpositioner i din træning

Brug bolden

Bolden er verdens bedste legetøj og det er én af grundene til, at børn og unge vælger at spille håndbold. Træningen skal give mulighed for at spillerne kan lege, eksperimentere og øve sig med bolden.

Begræns dig

Man kan ikke træne alt hver gang.

Langsigtet udviklingsmodel

Vores viden om børn og unges udvikling danner baggrund for DHF's "Aldersrelateret Træning", hvor den langsigtede udviklingsmodel giver os nogle anvisninger på, hvad der bør have fokus på de enkelte alders- og udviklingstrin.

Det skal understreges, at "Aldersrelateret træning" primært er et redskab til brug i udviklingen af talenter og elitespillere.

De fleste af de spillere, som du træner, er sandsynligvis ikke kommende håndboldstjerner. Alligevel er der viden fra den langsigtede udviklingsmodel, som er værd at holde sig for øje.

Modellen opererer med nogle faser i en klar rækkefølge:

Lære at træne

I denne fase er der fokus på, hvad det vil sige at træne. Gode træningsvaner er nødvendige, hvis man vil opnå fremgang.

Det er nødvendigt at øve sig mange gange, hvis man vil kunne mestre en færdighed.

Træne at træne

I denne fase bliver træningsarbejdet mere målrettet. Træningsvanerne optimeres fortsat, så der sikres højt udbytte af hver træning. Der sættes mere og mere fokus på opbygning af fysikken, så kroppen i det senere forløb kan tåle at træne endnu mere.

Træne at konkurrere

Kampen får nu større betydning, og der kommer øget fokus på mentale og taktiske værktøjer, som forbedrer muligheder for at opnå succes i kampen.

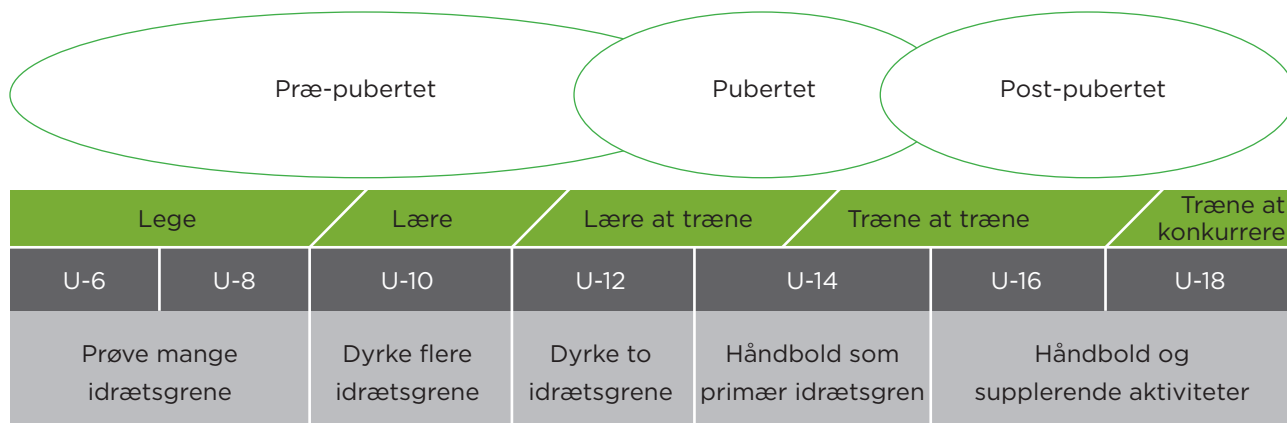
Hvis indholdet i disse faser skal oversættes til 'almindelig ungdomshåndbold' (hvor man ikke træner lige så meget og hvor spillerne ikke er helt så ambitiøse), giver det følgende pointer:

Lære at træne

Spillerne skal lære, hvad der skal til for at træningen bliver god.

Før puberteten kan man med fordel træne færdigheder (teknik).

Det er nødvendigt at øve sig mange gange, hvis man vil kunne mestre en færdighed.



Træne at træne

De unge spillere (som ikke nødvendigvis er øvede og dygtige) vil også gerne have kvalitet i træningen og skal forstå deres egen rolle i dette.

De vil gerne være fysisk aktive og bruge kroppen.

Under puberteten kan man med fordel træne taktiske evner og samarbejde og vedligeholde teknikken.

Træne at konkurrere

I de ældste ungdomsår bør man begynde at forberede de unge til overgangen til seniorhåndbold,

hvor spillerne måske vil være mindre "beskyttede" end i ungdomshåndbolden.

Man kan øge fokus på mentale og taktiske værktøjer – f.eks. håndtering af modgangsperioder og overtalsspil.

Den langsigtede udviklingsmodel beskriver nogle overordnede udviklingsfaser og anbefalinger af træningselementer inden for disse faser.

Modellen kan derfor give nogle helt overordnede input til planlægningen af træningen.



Fasehjulet

I et teknisk og taktisk perspektiv kan håndboldspillet opdeles i fire overordnede spilfaser, som skitseres i nedenstående figur.

Forsvarsspil defineres som den fase, hvor holdet er på plads i den valgte, organiserede formation foran eget mål og med udgangspunkt heri forsøger at afværge modstanderholdets angreb og generobre bolden.

Kontrafasen defineres som den spilfase, hvor holdet umiddelbart efter at være kommet i boldbesiddelse spiller fremad banen med det formål at komme til en gunstig afslutningsmulighed, inden modstanderne når at få organiseret deres forsvar.

Angrebsspillet defineres som det stationære spil, der udføres mod et organiseret forsvar med henblik på at overspille dette og komme frem til en gunstig afslutningsmulighed.

Returløbsfasen defineres som den fase, hvor holdet umiddelbart efter at have mistet bolden løber retur for at forhindre modstanderen i at gennemføre et effektivt kontraangreb og i forlængelse heraf søger at etablere sig i den valgte, organiserede formation.

Som ungdomstræner skal man naturligvis arbejde med alle fire spilfaser i sin træning.

Det er dog vigtigt at pointere, at man ikke behøver at træne alle spilfaser i samme træningslektion – eller i samme træningsuge. Hvis man skal have en effekt af

sin træning, er det vigtigt, at man giver sig tid til at arbejde tingene igennem.

Hvis man f.eks. ønsker at arbejde med krydsspil, skal man nok sætte temaet på træningsprogrammet mere end to gange for at få det til at lykkes. Og så kan det godt være, at man skal vente med at træne bolderobringer i forsvarsspillet til den efterfølgende måned.

Opsamling

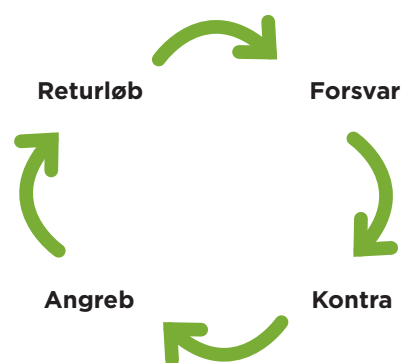
Inden for træningsplanlægning taler man om ugeplaner, månedsplaner og årsplaner. Som ungdomstræner kan du også arbejde med den slags langsigtede planer.

Det vigtigste er dog til enhver tid den næste træningslektion, som skal være sjov, lærerig, aktiverende og udfordrende – kort sagt en god oplevelse for alle dine spillere. Det er det, du skal fokusere på.

Hvis du

- ved hvad dine spillere kan og vil
- har kendskab til opmærksomhedskurven og de fire kvartaler
- er bekendt med den langsigtede udviklingsmodel
- kan arbejde med fasehjulet

og naturligvis har den fornødne håndboldfaglige viden, burde du være rustet til at sætte en god træning op.





Læring

De fleste trænere kender til rigtigt mange øvelser og har tillige mulighed for, at søge inspiration i bl.a. "Aldersrelateret træning" for, at finde træningsøvelser rettet mod netop den aldersgruppe, som de træner.

Dette kan være en god hjælp, men det altafgørende for dig som træner er at vælge og anvende træningsøvelser, som er tilrettelagt, så de også skaber læring og motivation.

For at en træningsøvelse lever op til det, skal den være planlagt, sådan at

- den tager udgangspunkt i spillernes læringsforudsætninger
- målet for træningsøvelsen er tydeligt kommunikeret
- spillerne ved, hvordan de bliver vurderet
- den er sat op så den tilgodeser spillernes motivation mest muligt
- øvelsen indeholder mulighed for refleksioner.

Formålet med dette afsnit er at skabe grundlag for, at du som træner får en basal viden om læring, herunder parametrene læringsforudsætning, mål, vurdering, motivation og refleksion og om hvordan træningsøvelser kan sættes op, således de tilgodeser læring og motivation bedst muligt.



Model for opsætning af udviklende træningsøvelser – af Morten Secher



Læringsbegrebet

Hvad er læring og hvorfor skal vi beskæftige os med læring for at kunne træne? En afklaring af dette er afgørende, når man som træner gerne vil lære spillere nye færdigheder, da læringstilgangen er fundamentet, som træningsøvelserne skal bygges på.

Læringen, som vi trænere tilstræber gennem træningsaktiviteterne, skal stimulere spillerne, således de tilegner sig nye færdigheder. Opbygningen af træningsaktiviteterne med baggrund i læringsbegrebet er derfor helt essentielt for at udvikle og for at motivere spillerne til at træne og blive bedre.

Man kan sagtens træne uden at

spillerne lærer noget, hvis man ikke griber det rigtigt an.

Læringsforudsætninger

Når du planlægger dine træningsøvelser skal du tage udgangspunkt i spillernes forudsætninger for at deltage i øvelsen.

Hvis du planlægger at træne fx et kryds med en efterfølgende lang aflevering fra back til back, er det vigtigt at vurdere, om spillerne kan udføre delelementerne korrekt. Altså om spillerne kan udføre krydset korrekt og om de er i stand til, at mestre den lange aflevering fra back til back. Hvis spillerne fx endnu ikke kan foretage den lange aflevering uden at tabe bolden hovedparten af gangene, bør selve det at træne aflevering-

en være i fokus og trænes frem for at træne hele øvelsen. Herved danner spillernes forudsætninger grundlaget for øvelsesvalget og ikke dit eget ønske om, hvad spillene skal lære hvornår.

Målet

Før du sætter træningsøvelsen i gang, skal spillerne vide, hvad målet for træningsøvelsen er. Det er vigtigt, at du tydeligt kommunikerer dette til spillerne. Hvis træningsøvelsen tilsigter at træne finter en mod en og der samtidig er sat en målvogter på mål, vil spillerne helt sikkert, hvis ikke andet er sagt, gøre mere ud af at lave mål end at udføre og træne finten. Spillerne skal vide at målet for øvelsen i dette tilfælde er at træne finten og at det at lave mål er underordnet. Hvis ikke spilleren ved, hvad målet med øvelsen er, kan spilleren heller ikke udføre øvelsen efter hensigten.

Vurdering

For at spillerne ved, hvad du gerne vil have dem til, skal de vide, hvad du vurderer dem ud fra. I eksemplet fra før med fintetræningsøvelsen, skal spillerne vide om det er hastigheden i finten, som er det afgørende, eller om det er, at finten fx er udført på et lille område.

Hvis ikke spilleren ved, hvad du vurderer deres udførsel ud fra, ved de ikke hvad de skal gøre og skal bruge flere gange til at søge efter den rigtige løsning.

Motivation

Det er selvfølgelig vigtigt at spillerne er motiverede for at deltage i træningen og de enkelte træ-

ningsøvelser. Det er desværre ikke muligt som træner at kontrollere om spillerne er motiverede, da det er en følelse som spillerne har og ikke noget vi som trænere kan bestemme, at de skal føle.

Du kan dog i træningsøvelserne arbejde med forskellige parametre, som medvirker til, at spillerne føler sig motiverede til at deltage.

Motivationen vil sandsynligvis være størst, hvis træningsøvelsen er sat op, så spillerne

- synes den er relevant
- har kontrol og mulighed for valg
- føler tryk i deltagelsen
- er udfordrede på det rette niveau

Relevans

Træningsøvelsen skal for spillerne føles relevant. Det er derfor - som tidligere beskrevet - vigtigt, at spillerne kender formålet med øvelsen. Når formålet er kendt, kan spillerne bedre forstå relevansen af øvelsen.

Kontrol og valg

Spillerne skal have mulighed for, at have kontrol over, hvordan de indgår i træningsøvelsen. Hvis spilleren ikke føler sig godt tilpas i øvelsen vil man ikke kunne få det optimale udbytte. Du skal derfor sikre dig, at spilleren har mulighed for at vælge hvordan denne vil indgå i øvelsen. Der kan selvfølgelig af praktiske årsager ikke være et fuldstændigt frit valg, da vi i en holdsport er afhængige af, at vi samarbejder om at få øvelserne til at hænge sammen. Men valget kan fx i den tidligere nævnte fintetræningsøvelse være,



at spillerne selv kan vælge hvor på banen, de vil lave finten, om de vil lave den med eller uden forsvar osv. Herved får spilleren mulighed for at vælge netop den situation, som giver størst mulig grad af kontrol.

Udfordrende

Træningsøvelsen skal være tilrettelagt således, at den ud fra læringsforudsætninger og mål for øvelsen er udfordrende i en grad, så spillerne hele tiden føler de har mulighed for at lykkes med øvelsen, men samtidigt skiftevis er udfordret over og på deres færdighedsniveau.

Hvis træningsøvelsen er for svær, vil spillerne aldrig kunne nå til målet for øvelsen og de vil miste motivationen for at deltage.

Tryghed

Det er vigtigt, at du som træner sikrer dig at træningsmiljøet føles trygt. Og at du er bevidst om,

at trygheden ikke kun ligger i at spillerne ikke driller hinanden og har en god omgangstone, men at trygheden er helt ned på øvelsesniveau. Hvis spilleren, der i fintetræningsøvelsen skal finte, føler, at forsvarsspilleren er langt bedre og måske meget større og stærkere end spilleren selv, er det ikke sikkert at trygheden i netop den øvelse er til stede. Tilskuere - ofte forældrene - kan også være med til at skabe en tryghed eller for den sags skyld utryghed afhængigt af, hvordan de i situationen påvirker miljøet.

Refleksion

For at spillerne skal kunne udvikle nye færdigheder, skal de have mulighed for at reflektere over det de har gjort i en træningsøvelse. Altså overveje, hvad de helt konkret gjorde i træningsøvelsen (retrospektiv refleksion), for derefter at lave en plan for, hvordan de vil løse opgaven næste gang. Herved kobler de viden fra tidligere

re udførte handlinger med planen for fremtidige handlinger og kan udvikle nye færdigheder.

I eksemplet med fintetræningen fra tidligere skal spilleren efter at have lavet en finte reflektere over hvad hun gjorde, hvorfor det gik som det gik og hvad der skal til for at finten lykkes bedre næste gang.

Hvis spillerne "hopper" fra træningsøvelse til træningsøvelse uden at reflektere over, hvordan de har udført øvelserne, vil de ikke i samme grad være i stand til at udvikle nye færdigheder.

Spillernes evne til selv at reflektere er højest sandsynlig ikke udviklet nok til, at du kan overlade refleksionen til dem alene. Du må derfor selv indgå i refleksionerne og hjælpe spillerne med at formulere deres oplevelser. Det er vigtigt, at det ikke er dig der

fortæller spilleren, hvad du mener, men at det forbliver spillerens egne tanker, som I arbejder ud fra. Du må selvfølgelig som træner hjælpe og supplere med din mening og dine korrektioner, så du er med til at udvikle spillernes viden og færdigheder.

Det afgørende er dog, at spillerne selv erkender deres manglende evne og hvad der skal ændres. Først når den erkendelse er gjort, sker der en udvikling. Et tegn på erkendelse skal dog være mere udførligt end et hurtigt "ja" eller et "okay" som svar fra en spiller på en given korrektion.

Spillernes læring foregår altså bedst muligt, når den bliver stimuleret gennem et samspil mellem praktisk afprøvning i træningsøvelser og refleksionsøvelser.





Undervisning

Man kan opstille flere forskellige principper, metoder og modeller for undervisning. Når opgaven er at undervise unge i håndbold, er der nogle metoder, som må vurderes at være særligt anvendelige.

Instruktion

Denne metode er meget brugbar - især når man skal præsentere nye færdigheder. Alle, som har spillet håndbold, har uden tvivl oplevet at blive undervist ud fra denne metode, som omfatter følgende elementer:

1. Vise

Træneren viser øvelsen/aktiviteten for spillerne.

2. Forklare

Træneren supplerer forevisningen med en kort og præcis forklaring.

3. Øve

Spillerne går i gang med øvelsen/aktiviteten - og over det foreviste.

4. Rette

Træneren iagttager øvelsen, vejleder den enkelte og stopper eventuelt øvelsen for at rette generelle fejl.

Det kræver øvelse og erfaring at beherske instruktionsteknikken. Ofte kan man komme til at tale for meget og give for lange forklaringer. At rette og give feedback er også vanskeligt. Det kan ofte blive for detaljeret - eller for mangelfuldt. Kunsten er at finde den rette balance.

Formel og funktionel træning

Man kan ofte med fordel træne nye færdigheder gennem formel træning. Det vil sige, at man træner færdigheden isoleret, uden at det har den store sammenhæng med færdighedens anvendelse i spillet.

Fordelen ved denne form for træning er, at diverse forstyrrende elementer er fjernet, og at spillerne derfor kan koncentrere sig om at øve den specifikke teknik eller detalje.



Formel træning indeholder typisk mange gentagelser. For at spillerne er i stand til at opretholde interessen og motivationen for øvelsen er det vigtigt, at træneren hele tiden giver feedback til den enkelte spiller i form af ros, smårettelser eller justeringer af opgaven.

Når man træner unge spillere, som allerede behersker en lang række færdigheder, bør de formelle øvelser ikke fylde for meget i træningen. I stedet bør man i stigende grad træne mere funktionelt. Det vil sige i det rette tempo, med stigende pres fra modstander, det rette sted på banen osv.

Åbne og lukkede opgaver

Når man anvender instruktionsmetoden i klassisk forstand, vil man oftest anviser én bestemt løsning på opgaven. Der bliver dermed tale om en trænerstyret, lukket opgave (det deduktive princip). Et eksempel kan være, at du ønsker at træne udspil fra back til fløj og herefter afslutning fra fløjen. Du ønsker at udspillet skal være en studsaflevering og at fløjen i afslutningssituationen skal skyde langt nede.

Du stiller her en meget lukket opgave, hvor du som træner kan være ret sikker på, at spillerne arbejder med de elementer, du ønsker. Til gengæld giver øvelsen ikke spillerne meget kontrol og mange valg – jf. kapitlet om læring. Du må derfor forsøge at motivere spillerne gennem relevans og ved at ramme den rette, udfordrende sværhedsgrad i øvelsen. Du kan også vælge at slippe noget af

kontrollen med øvelsen og gøre opgaven mere åben (det induktive princip). Det gør du fx ved at lade backen selv vælge afleveringsform og lade fløjen vælge afslutningsform. Dermed overlader du det til spillerne at træffe valget i hver enkelt situation – baseret på bl.a. timing og indbyrdes placering. Spillerne skal nu både reflektere over valget og den tekniske udførelse af henholdsvis udspil og skud og du skal som træner kunne stille spørgsmål til og give feedback på dette.

Til gengæld er der nu ikke længere sikkerhed for, at du vil se udspil i form af studsafleveringer og afslutninger langt nede. Hvis dette var det primære formål med øvelsen, må du korrigere og gøre opgaven mere lukket igen. Du kan også vurdere, at spillerne løser opgaven så tilfredsstillende, at de har behov for at blive udfordret yderligere. Det kan du gøre ved at sætte en forsvarsspiller ind (eller evt. flere) og dermed gøre øvelsen sværere, men også mere funktionel.

Den åbne rammetræning

Du kan gøre træningen endnu mere åben ved at lade fløj og back spille sammen mod to forsvarsspillere på et afgrænset område yderst på banen. Fløj og back skal nu spille sammen for at skabe gode situationer, hvor de kan komme til afslutning og gerne scoring. Hermed er rammen sat for en åben (og funktionel) opgave. I den åbne rammetræning er trænerens opgave at få spillerne til at reflektere over, hvad der lykkes og hvad der ikke gør. Stille spørgsmål

og eventuelt bidrage med løsningsforslag, hvis spillerne selv har svært ved at finde dem.

Måske lykkes det slet ikke for fløj og back at opnå succes i øvelsen. Læringsforudsætningerne har ikke været til stede og træneren må ændre på rammen, give spillerne en anden opgave eller træne del-elementer eller basisfærdigheder, som vil gøre det lettere for spillerne at lykkes med opgaven.

Implicit læring

I bedste fald opnår spillerne succes i den åbne rammetræning og dermed er forudsætningerne til stede for at der sker implicit læring – en meget stærk måde at lære på, da man lærer på baggrund af konkrete erfaringer og med brug af mange forskellige sanser.

Den implicitte læring sker ofte, når vi afprøver og eksperimenterer eller når vi observerer andre og henter idéer fra dem. Det kan også ske gennem mesterlære, hvor man prøver at gøre det samme som 'mesteren'.

Der er derfor god grund til, at man som træner ofte vælger undervisningsmetoder, hvor man nedtoner de verbale instruktioner og i stedet lader spillerne observere, prøve af og gøre deres egne erfaringer.

Feedback

I de foregående afsnit er begrebet 'feedback' blevet anvendt flere gange. Når en træner giver feedback, handler det i høj grad om at hjælpe spillerne med at nå de mål, der måtte være med øvelsen eller træningen.

Når en øvelse kører, vil træneren observere, hvad der fungerer og hvad der ikke fungerer. Det kan blive til en lang række observationer og erkendelser. Inden træneren leverer feedbacken er det nødvendigt at foretage en udvælgelse, så der er fokus på det, der virkelig betyder noget.

Tag udgangspunkt i de elementer, der fungerer. Anerkendelse og ros skaber motivation og giver et konstruktivt udgangspunkt for at bygge ovenpå og skabe forbedringer. Fortæl spillerne, hvad du gerne vil se mere af, men undgå forbud og 'ikke-sætninger'.

Ros, opmuntringer og småkorrektioner kan man give løbende, så spillerne oplever interesse og opmærksomhed fra trænerens side.

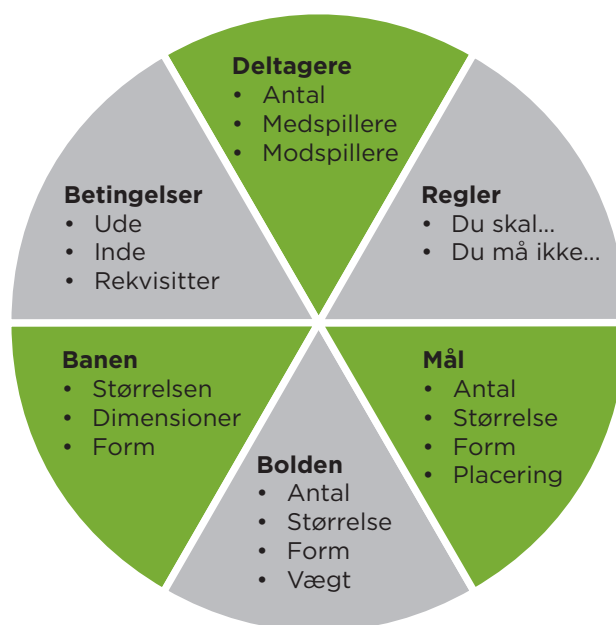


Spilhjulet

Der er i flere eksempler ovenfor givet forskellige forslag til, hvordan man kan regulere på øvelserne og ad den vej søge at nå målet med træningen.

Selv for erfarne trænere kan det af og til være svært at overskue muligheder for ændringer og justeringer. Til hjælp i den proces er 'spilhjulet' et meget anvendeligt værktøj.

Som det fremgår af navnet, er spilhjulet primært udviklet som redskab til at organisere og udvikle forskellige småspil. Der er da også enkelte af de parametre, som modellen indeholder, der giver bedst mening, når det drejer sig om en form for spil, men hjulet kan sagtens bruges til at optimere helt almindelige træningsøvelser.



Personlig stil

Alle trænere vil med udgangspunkt i deres personlighed, værdier og erfaringer have deres egne præferencer, når det gælder ledelse og undervisning.

Måske foretrækker man at have en høj grad af styring og kontrol med træningen. Hvis man skal optimere sin undervisning og træning og skabe gunstige læringssituationer for alle spillere, er man dog nødt at anvende

varierede metoder. Det betyder i dette tilfælde, at man af og til skal slække på kontrollen og give spillerne rum, så de kan prøve af, eksperimentere og være kreative. Det er en vedvarende proces for en træner at arbejde med sine kompetencer i forhold til at instruere, sætte rammer, stille opgaver og give feedback. Hvis man arbejder bevidst med dette og fortsat er tro mod sig selv, vil man hen ad vejen kunne udvikle en stærk personlig stil.





Fysisk træning

Fysisk træning af børn og unge bør altid tage afsæt i den enkelte spillers forudsætninger, da der i ungdomsårene kan være meget stor forskel på hvor langt spillerne er i deres fysiske udvikling.

Unge gennemgår en stor fysiologisk udvikling i puberteten. Det er i den periode vigtigt, at du som træner konstant tager højde for de forskelligheder spillerne har.

For pigers vedkommende starter puberteten typisk i 11 års-alderen, mens den hos drenge som regel begynder et års tid senere. Der er dog store individuelle forskelle.

Vækstspurten, hvor de unge kan vokse 10-15 cm på et år, er en periode, hvor der sker så store ændringer i kropsdimensionerne, at man som træner skal være ekstra opmærksom. Især mange af drengene vil få problemer med at koordinere bevægelserne (og betegnes ofte som lemmedaskere).

Forskning peger i retning af, at specielt pigerne i vækstspurten (11-13 års alderen) har forøget risiko for knæskader. Her skal man som træner (og forældre) være opmærksom på eventuelle smertetilstande hos pigerne og sørge for at variere træningen og give disse piger pauser, så der ikke opstår overbelastninger.

Efter vækstspurten sker der hos drengene en markant forøgelse af den såkaldte fedtfri masse (musk-

ler og knogler). Pigerne muskeltilvækst aftager til fordel for en stigning i fedtmassen. Drengene bliver altså markant stærkere uden overhovedet at træne for det, mens pigerne vil opleve, at deres egen krop udgør en større belastning ved løb og styrkeøvelser end tidligere.

Formål med fysisk træning

Når håndboldspillere træner fysisk træning, er det typisk for at præstationsoptimere – altså blive hurtigere, stærkere, kunne skyde hårdere etc. Du skal som træner for unge håndboldspillere tænke på den fysiske træning som andet og mere end præstationsoptimerende, da det i virkeligheden er et perspektiv, som hører til i elite-håndbolden.

Den fysiske træning, som du skal gennemføre med dine unge spillere, skal snarere have som formål at øge og udvikle sundhed, trivsel, bevægelsesglæde og kropsbeher-skelse – og at undgå skader. Med et sådant fokus vil den fysiske træning utvivlsomt smitte af på spillernes færdigheder som håndboldspillere.

Denne type træning vil først og fremmest indeholde elementer fra styrke-, koordinations- og bevægelighedstræningen.

Koordinations- og motorisk træning

Koordination er evnen til, at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og i forhold til omgivelserne. Koordinations- og motorisk træning er aldersrelateret.

Vægtningen af koordinations- og motorisk træning i ungdomsårene skal være stor - både før, under og efter puberteten. Den store opgave er at få tilpasset udfordringen til lige netop det niveau, de respektive spillere er på såvel fysisk som psykisk.

Træning af koordination og motorik under puberteten kan give spillerne en ekstra udfordring, da den såkaldte "lemmedaskerperiode" opstår. Den store højdetilvækst på forholdsvis kort tid gør, at spillerne har svært ved at styre de nye kropsdimensioner. I denne periode, som kan vare op til seks måneder, kan spilleren have svært ved at udføre selv nemme motoriske opgaver.

Koordinationsøvelser

I koordinationsøvelser stilles der krav til samspillet mellem de informationer, som hjernen modtager og de signaler, der sendes til musklerne for at kunne klare de udfordringer, som opgaven stiller. Man kan hente inspiration fra både atletik og gymnastik og opstille øvelser med forskellige kombinationer af løb og spring - evt. også med aktive arme. Boldøvelser med en eller to bolde kan være sjov og udfordrende koordinationstræning.

Hvis øvelserne bliver for nemme,

bygger man bare på, så spillerne eksempelvis skal koordinere flere ting samtidigt.

Styrketræning

Styrketræning er godt for børn og unge. Specielt set ud fra et skadesforebyggende perspektiv er denne form for træning aldeles relevant. Børn og unge har gennem en årrække trænet fysisk styrke, hvor belastningen har været egen kropsvægt. Dette er stadig en rigtig god ide. Den nyere forskning inden for styrketræning for børn og unge har nu bevist, at træningen med frie vægte ikke har den skadelige effekt på knogler og led, som man tidligere har troet. Det er dog en diskussion værd, om træning med frie vægte er relevant for ungdomsspillere i vores bredderækker.

Styrketræningsøvelser

Med et sundhedsfremmende og skadesforebyggende fokus er kropsstammetræning (eller coretræning), hvor man træner mave og ryg, helt essentielt og bør derfor prioriteres højt. Der bør i hver træning være afsat tid til kropsstammeøvelser - enten i opvarmningen eller i den fysiske træning forud for haltræningen. Øvelserne kan også meget let lægges ind i 'pauser' i træningen eller som selvtræningsøvelser for spillere, som sidder udenfor i spiltræningen eller som måske er småskadede.

Styrketræning for arme, skuldre og ben vil også være relevant for enhver håndboldspiller. Husk i alle tilfælde at træne musklerne på både forside og bagside af et led, så der ikke opstår ubalance i



muskelstyrken og dermed risiko for skader.

Springtræning kan være en god måde at kombinere styrketræning og koordinationstræning på. Spillet indeholder mange spring og landinger, så det er samtidigt en meget spilrelevant form for træning. Det kan være spring- og hinkeserier på gulvet, nedspring med landing eller spring over forhindringer. Man skal dog have for øje at springtræning kan være belastende for muskulaturen. Det gælder især den plyometriske springtræning, hvor man starter med et nedspring, inden man springer opad. Undgå for mange gentagelser af disse.

Bevægelighedstræning

I perioder med hurtig vækst vil fleksibiliteten i musklerne være relativt mindre, hvilket øger risikoen for skader. Både under og efter puberteten har de unge spillere brug for udspændingsøvelser for at mindske skadesrisikoen samt for at bevare den fleksibilitet, der er nødvendig for at udføre bestemte bevægelser.

Udspænding kan udføres på mange måder. Det tilrådes i denne periode, at man sørger for at udspænde de muskler, man benytter meget i håndboldspillet.

For at øge bevægeligheden i et led kan man anvende statiske stræk, hvor musklen strækkes ud over normallængden og holdes i ca. 30 sekunder. Bevægelighedsøvelserne skal foregå i umiddelbart efter opvarmningen for at have den største effekt. Har man spillere, som er meget

bevægelige over et led (hypermobile), skal man undlade at anvende denne type træning med dem.

Udspændingsøvelser bør for ungdomsspillere også være en naturlig del af "nedvarmningen" efter træning.

Konditionstræning

At være i god kondition er også en væsentlig kvalitet for en ung håndboldspiller. Det behøver ikke at betyde, at du skal gennemføre lange løbeture med dine spillere. Du bør i højere grad tænke den konditionelle træning ind som et element i haltræningen. Det kræver, at du er i stand til organisere dine træningsøvelser, så de har et intensitetsniveau, som træner og forbedrer konditionen. Det er vigtigt, at pointere, at meningen ikke er, at spillerne skal løbe frem og tilbage i hallen for at træne konditionen, men at det er træningsøvelserne, der i sig selv skal forbedre spillernes kondition.

Konditionsforbedrende træningsøvelser kan fx være partibold eller andre småspil, hvor banestørrelsen, reglerne og antallet af spillere sikrer, at alle er i bevægelse og får pulsen op.

Kontraøvelser, hvor der ikke er for mange eller for lange pauser, vil ofte også være god konditionstræning.

Hvis du har spillere, som er motiverede for det, er det naturligvis også helt legalt at løbe en tur før træning. Det kan også være med til at skabe variation i træningen.

Planlægning - hvornår og hvor meget

Når du skal tilrettelægge den fysiske træning for dit ungdomshold, er det vigtigt at huske, at fysisk træning alene ikke gør nogen bedre til at spille håndbold. Du skal altså afstemme den fysiske træning i forhold til andre givtige dele af håndboldtræningen.

Når du planlægger den fysiske træning, hvad enten det er en isoleret del eller en del af den øvrige træning, er det vigtigt, at træningen anvendes i den rigtige mængde og på de rigtige tidspunkter.

Det store spørgsmål er så: 'Hvornår er så de rigtige tidspunkter?'

Det afhænger af, om du træner koordination, styrke eller kondition.

Her gælder følgende regler:

- Styrke- og springtræning, hvor den fysiske belastning på muskler og led er stor, gennemføres efter opvarmning, mens spillerne er friske. Dette gælder også bevægelighedstræning.
- Koordinations- og konditionstræning kan gennemføres hele træningspasset.



Det er desværre ikke muligt, at anvise helt præcise træningsdoseringer for de forskellige træningsformer ud fra alder, da den fysiske udvikling ikke altid følger den aldersmæssige udvikling. Desuden betyder det meget, hvilket træningsforløb spillerne har været gennem hidtil. Det er derfor vigtigt, at du selv vurderer, ud fra den viden du har om spillerne, hvor meget du mener de kan klare uden at få skader. Du skal altid tilstræbe at udføre så meget fysisk træning som muligt, både set ud fra et sundhedsfremmende perspektiv men også ud fra et skadesforebyggende. Det forholdt sig heldigvis også sådan, at spillerne ofte synes træningen har været bedst, når den har været fysisk krævende og trøjen er svedig.

Opvarmning

Når man træner, bruger man ca. 20 % af tiden på opvarmning. Dette er i og for sig helt ok, men hvordan udnytter man denne tid bedst muligt til korrekt opvarmning og til samtidigt at få et godt og lærerigt udbytte. Dette afsnit sætter fokus på opvarmningen, som en integreret del af selve træningen. Herunder også den vigtige skadesforebyggende træning som opvarmningen med fordel kan indeholde.

Hvorfor opvarmning

Opvarmningsdelen fylder ikke ret meget i spillernes bevidsthed, når de kommer til træning. Hvad enten man træner ligaspillere eller ungdomsspillere, er spillernes umiddelbare fokus sjældent rettet mod hvilken "spændende opvarmning", du har fundet på.

Det er derfor vigtigt, at spillerne bevidstgøres om opvarmnings betydning i forhold til skadesreducering.

Du må som træner selv vise spillerne, at det er vigtigt ved selv at fremstå seriøs omkring opvarmningen og have gjort dig overvejelser om og planlagt hvad målet og hensigten med opvarmningen er.

Fysiologiske grunde

Opvarmning hører med til enhver træning eller for den sags skyld enhver kamp. Målet med opvarmning er først og fremmest at forebygge skader.

Under et målrettet opvarmningsprogram i ca. 15 minutter vil muskel- og kropstemperatur stige med flere grader og have nået den rette kropstemperatur til efterfølgende at kunne udføre fysiske belastninger med mindst mulig risiko.

Udover at øge muskel- og kropstemperatur er opvarmningen også med til at forbedre en række mekanismer i kroppen. Bl.a. bliver nerveimpulserne hurtigere og transporten af næringsstoffer og ilt til musklerne forbedres. Ledvæsken øges og muskler, sener og bindevæv bliver derved mere elastiske.

Opvarmningsstruktur

Opvarmning bør indeholde en almen del samt en mere håndboldspecifik del, der tilgodeser de dele af kroppen, man belaster ekstraordinært i håndboldspillet.

Den almene del kan fx bestå af

- øvelser for de store muskelgrupper (lår, bryst, mave)
- øvelser, der får pulsen op
- almen bevægelighed
- en styrkedel med fokus på mave og ryg (overkroppen)

Den specielle del kan fx bestå af

- bevægelser, der er særligt kendetegnende for håndboldspillet.
- fokus på særligt udsatte led og muskelgrupper (skulder/bryst, knæ og fodled).

Skadesforebyggende træning

Når man taler om skader i håndbold, er knæ- og ankelskaderne nogle af de hyppigst forekommende. Der bør derfor være stort fokus på forebyggelse af disse skader. Man skal dog huske på at andre dele af kroppen, - skuldre, ryg og lyske - også er stærkt udsatte i håndbold.

Skader på knæ og ankler.

Skader er desværre en uundgåelig del af et aktivt håndboldliv. Skaderne spænder fra mindre muskelskader til alvorlige vridskader i knæet og anklen, hvor ledbånd, menisk og måske endda korsbånd beskadiges. Inden for håndbold er meniskskader, overrivning af det forreste korsbånd i knæet, samt skade på ledbåndene på ydersiden af anklen hyppige.

Når uheldet er ude og det forreste korsbånd og menisken beskadiges, sker dette i langt de fleste tilfælde i forbindelse med udførsel af en fodfinte eller ved et bens landinger, hvor spilleren mister balancen. Når man overriver det forreste korsbånd, mistes noget

af stabiliteten over knæet. Det betyder, at knæet bliver mere løst og hurtige retningsændringer og fodfinter bliver sværere at udføre. Konsekvenserne af disse skader kan være ganske alvorlige. Derfor må den skadesforebyggende træning med elementer inden for balance, koordination og styrke ikke overses. Den er ingen garanti mod skader, men den kan givetvis begrænse mængden og omfanget.

Afrunding

Som afsluttende bemærkning kan man sige, at opvarmning med eller uden bold er vigtig både i forhold til den fysiologiske og den mentale del. Husk at opvarmningen skal starte med lav intensitet og herefter øges stille og roligt. Endelig skal opvarmningen gerne være motiverende og give anledning til smil hos spillerne, således at det bedste grundlag for den videre træning/kamp er skabt.



Forsvar

Det primære formål med forsvarsarbejdet er – inden for håndboldreglernes rammer – at gøre det svært for modstanderne at score mål imod os. Det er hårdt arbejde, som kræver både tekniske færdigheder, individuel taktisk forståelse og samarbejde, så holdet kan få etableret et velfungerende kollektivt forsvarsspil. I dette kapitel vil vi se nærmere på, hvordan de unge håndboldspillere kan udvikle deres forsvarskompetencer.

Spillernes motivation

Alle med en viden om håndboldspillet er klar over, at det ikke blot er en kliche, når man siger at ”kampe vindes i forsvaret”. Alligevel er det nemmere at huske, hvem der scorede kampens sidste mål, end hvem det var, der kastede sig over den returbold, der gjorde, at vores hold fik muligheden for dette sidste angreb. Kampens topscorer får som oftest større opmærksomhed end den forsvarer, der lukkede ned for modstanderens topscorer.

Vi må som trænere være opmærksomme på, at det er naturligt for en ungdomsspiller at fokusere på angrebsspillet. Det giver nogle udfordringer i forhold til træning af forsvar, da vi her netop er afhængige af elementer som parathed og opmærksomhed. Vi kan tale meget om tekniske og taktiske begreber, men i virkeligheden er langt den største udfordring at få ungdomsspillere

til at interessere sig for at dække op.

Som træner må du tage ansvar for, at der på dit hold er respekt om det at dække godt op. Du kan flytte meget ved, at du fx i din kampevaluering husker at anerkende en god forsvarsindsats. En kultur på et hold opstår dog ikke ved enkelte kommentarer eller fordi du i en uges tid, sætter det på dagsordenen. Det tager tid at opbygge en fælles forståelse for vigtigheden af at dække godt op. Hvis dine spillere ikke umiddelbart er motiverede for denne del af spillet, må du lægge en plan for, hvordan du får ændret på dette.

Forsvarstræning

Hvis du gennem tale og holdningsbearbejdning arbejder på at skabe en god kultur og forståelse for forsvarets betydning, har du taget det første skridt.

Du vil dog næppe opnå de store resultater, hvis du ikke følger op på dette med ”god forsvarstræning”. Med ”god” mener vi her, at træningen skal være, sjov, lærerig og udfordrende - og med ’knald på’. Lidt for ofte ender forsvarstræning med at blive lidt stift med for mange regler og detaljer eller formationstræning, hvor alt for mange spillere er inaktive.

De individuelle færdigheder er vigtige. Det er især væsentligt at sætte fokus på spillernes forsvarskompetencer i duellen ”1 mod 1”.

Hvis dine spillere er stærke i den disciplin, er I nået langt. Ungdomsspillere skal naturligvis også opnå forståelse for, hvordan man organiserer forsvarsarbejdet i en formation (eller gerne to forskellige). Den kollektive træning må dog ikke komme til at fylde for meget.

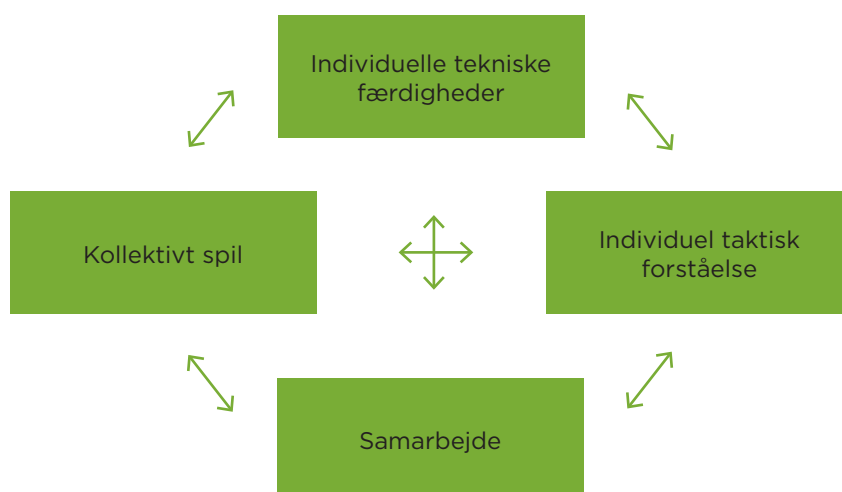
"De fire værksteder"

Som det er tilfældet, når man træner angreb, skal man også i forsvarstræningen rundt i "De fire værksteder".

Spillerne skal mestre nogle individuelle færdigheder, forstå hvornår og hvordan de skal anvende disse (individuel taktisk forståelse), kunne løse forsvarssituationer

i samarbejde med en eller flere medspillere og kunne anvende alt dette i et kollektivt forsvarsspil. Træningen foregår ikke som en lineær proces, men som en cyklus, hvor du hele tiden bevæger dig rundt og på kryds og tværs i lærings- og træningsuniverset bestående af "De fire værksteder".

Når spillerne er unge, er det vigtigt, at alle træner færdigheder og forståelse generelt og ikke kun specifikt i forhold til deres aktuelle position på banen. I de sidste ungdomsår, hvor der tegner sig et tydeligere billede af, hvilke positioner den enkelte spiller dækker på banen, vil det være relevant at træne mere opgave- eller positionsspecifikt.



Forsvarsteknik

Alle forsvarsaktioner har udgangspunkt i en god grundstilling, hvor man er i balance og parat til at bevæge sig i alle retninger. Dette er et element, som alle håndboldspillere bør lære i børneårene, men det er bestemt tænkeligt, at der skal justering og finpudsning til i ungdomsårene. Det samme gør sig gældende i forhold til benarbejdet. Man skal være hurtig på fødderne og kunne bevæge sig hensigtsmæssigt for at være effektiv i forsvarsspillet.

Tackling

Som tidligere nævnt er man godt stillet som forsvarshold, hvis spillerne formår at vinde deres dueller "1 mod 1". Det kræver, at forsvareren har en god tackleteknik suppleret med den fornødne styrke og vilje.

Formålet med tacklingen er at forhindre angriberen i at skyde på mål eller i at bryde gennem forsvaret. Tacklingen skulle helst resultere i et spilstop eller som minimum bremse angriberens direkte vej mod målet og i stedet tvinge denne til at spille på tværs af forsvaret.

Man kan træne tackleteknik på mange måder, men når den basale teknik er på plads, må man tilstræbe at anvende spilrelevante øvelser.

Parade

Hvis man ikke er i position til at tackle en skytte, som er ved at skyde på mål, må man forsøge at forhindre skuddet i at gå mod mål ved at lægge en parade. Selv om man ikke nødvendigvis blokerer

skuddet med sin parade, kan den alligevel have effekt, hvis den dækker en del af målet og derved gør det lettere for målvogteren at redde skuddet.

Spillerne bør i børneårene være blevet præsenteret for paradeteknikken, så selv om der fortsat kan være behov for at justere teknikken, bør man primært træne parader gennem spilrelevante øvelser.

Bolderobring

Man kan erobre bolden på to måder. Enten ved at dribble bolden fra en driblende angrebsspiller (afdrifling) eller ved at bryde en aflevering mellem to angribere og dermed sikre sig bolden.

At dribble bolden fra en modstander uden at lave frikast er en svær teknisk detalje, som kræver god timing, idet forsvareren skal spille bolden, når den er på vej fra gulvet og tilbage mod den driblende angribers hånd.

At bryde en aflevering mellem to angribere er i sig selv ikke så svært rent teknisk, selv om der er mange spillere, som har en tendens til at "slå" til bolden i stedet for at tage den til sig.

Det vanskelige, ved at bryde en aflevering og erobre bolden ad den vej, er at læse, hvornår muligheden opstår og derefter at udføre handlingen på det rette tidspunkt. Her taler vi altså mere om vurderingsevne og taktisk forståelse.

Individuel taktisk forståelse

Resultatet af den individuelle forsvarsaktion afhænger ikke kun af den anvendte teknik i situationen, men i høj grad også af spillerens individuelle taktiske forståelse for forsvarsspillet.

Det er altafgørende, at man som forsvarsspiller evner at placere sig hensigtsmæssigt, læse spillet, vurdere hvordan man skal agere og have den rette timing i sin indsats. Du kan som træner hjælpe med nogle grundprincipper som at

stå skråtstillet og på modstanderens skudarm. Spillerne udvikler dog bedst deres forståelse for forsvarsspillet gennem øvelser, hvor de får mulighed for at gøre sig deres egne erfaringer og selv finde frem til hensigtsmæssige løsninger.

Din rolle som træner bliver derfor mere at være vejleder, stille gode spørgsmål og i sidste ende bidrage med løsningsforslag, hvis spillerne ikke ved egen hjælp opnår succes.



Og der er mange spørgsmål, man kan arbejde med:

- Hvordan skal du som spiller placere dig i den valgte formation, når bolden er i din zone - og når den er et andet sted på banen?
- Hvor højt skal du gå for at møde en specifik modspiller?
- Hvornår skal du ramme en specifik modspiller med din tackling og med hvilken kraft?
- Hvad kan du gøre for at tage initiativ og lægge pres på angriberen?
- Hvad er den optimale afstand til din direkte modspiller, når denne er i boldbesiddelse?
- Hvornår skal du starte dit løb, når du vil forsøge at bryde en aflevering og erobre bolden?
- Hvornår skal du bakke op, hvis forsvareren ved siden af dig, har brug for hjælp?
- Hvad gør du, hvis du er havnet i en situation, hvor du er alene mod to modspillere og bolden er på vej ind i din zone?

Samarbejde i forsvar

De individuelle færdigheder udgør fundamentet i forsvarsspillet, men da mange forsvarssituationer løses i samarbejde med en eller flere medspillere, er det naturligvis også nødvendigt at træne samarbejdet i forsvaret.

To forsvarsspillere mod en stregspiller og en bagspiller er en klassisk situation, som forekommer adskillige gange i en håndboldkamp. Forsvarsspillerne skal være klar til at løse situationen i samarbejde, uanset hvilke handlinger de to angrebsspillere vælger.

Man kan som træner opstille regler og rammer, der kan være

udgangspunkt for forsvarsspillere i situationen. Det ændrer dog ikke på, at det kræver masser af træningstid at få aftaler, opgavefordeling og kommunikation på plads, så de to forsvarsspillere får opbygget en god indbyrdes forståelse.

Samarbejde handler også om, hvordan man som forsvarsspiller kan placere sig og agere for at gøre forsvarsopgaven nemmere for medspillerne. Fx kan man som fløjspiller stille sig en smule længere ind i banen og dermed gøre det rum, som backen skal forsvare mindre. Eller man kan med aktivt armarbejde presse en modspiller og ad den vej medvirke til at gøre det nemmere for en medspiller at bolderobre. Man kan også hjælpe medspillerne verbalt med konkrete beskeder, opmuntringer og attitude.

Det er trænerens opgave - med udgangspunkt i den valgte formation og de valgte principper - at vurdere, hvilke samarbejdsrelationer der er vigtigst at træne og hvordan man bedst træner det. Ofte vil det ske i 2 mod 2 situationer (fx de to 3'ere i 6:0 forsvaret) eller 3 mod 3 (fx de tre forreste i et 3:2:1 forsvar).

Man kan også træne samarbejdet lidt mere komplekst i 4 mod 4 situationer eller lade forsvarsspillere være i undertal (2 mod 3 eller 3 mod 4) for at træne situationer, hvor man i et område er kommet i undertal eller for i træningen at presse forsvarsspillere til at arbejde endnu hårdere og hurtigere.

Kollektivt forsvarsspil

I sidste ende er målet, at hele holdet som kollektiv har et sammenhængende og velfungerende forsvarsspil, hvor de individuelle kompetencer og samarbejdet er nøje afstemt med udgangspunkt i en valgt forsvarsformation.

Når man skal organisere det kollektive forsvarsspil er der en række overvejelser, man som træner skal gøre sig.

Forsvarsformationer

Man skelner mellem **lavt** og **højt** placerede formationer. Højden refererer her til forsvarets placering i forhold til eget mål. Jo højere en

forsvarsformation er, jo længere står den som udgangspunkt fra eget mål, mens den lavt placerede formation står tættere på eget mål/målfelt.

Et 6:0 forsvar vil typisk blive karakteriseret som en lavt placeret forsvarsformation, mens formationer som 3:2:1 og 3:3 vil blive betegnet som højt placerede formationer.

Du skal som træner vurdere, om du i dit kollektive forsvarsspil vil benytte dig af en lavt eller en højt placeret formation. Din overvejelse kan tage udgangspunkt i et udviklings- eller læringsperspektiv: Hvad vil være hensigtsmæssigt



at lære spillerne på deres aktuelle erfarings-/udviklingsniveau? Du kan også – især med de ældre ungdomsspillere – tage afsæt i en analyse af dit spillermateriale. Hvilke spillertyper har du til rådighed på dit hold?

Uanset om der er tale om en lavt eller højt placeret formation kan man agere **offensivt** eller **defensivt**. Man spiller offensivt, hvis man er aggressiv, pressende og tager initiativ i sit spil og vil forsøge at få modstanderne (angrebsholdet) til at lave fejl. I en defensiv tilgang er man mere afventende, kontrollerende og lader modstanderne spille for så at slå til med relevante forsvarsaktioner, når angriberne søger afslutningsmuligheden.

Det vil altid være en fordel for ungdomsspillere, at de i løbet af deres ungdomstid prøver at spille ud fra både en lavt og en højt placeret formation – og med en offensiv eller defensiv tilgang, så de får flere forskellige erfaringer og værktøjer med i bagagen.

Træningen i ”det kollektive værksted” må omvendt ikke komme til at fylde så meget, at man ikke får prioriteret at træne i de tre andre, vigtige værksteder.

Zoneprincippet og mand-mand-princippet

I det kollektive forsvarsspil opererer man med disse to overordnede taktiske principper, når man skal organisere sit forsvarsspil. Zoneprincippet betyder, at hver enkelt spiller forsvaret en bestemt zone og skal forblive i den zone også selv om den modspiller, man

dækker, løber et andet sted hen. Når man anvender dette princip har den enkelte spiller et forholdsvis begrænset arbejdsområde. Til gengæld stiller det krav om klare bytteregler og god kommunikation mellem spillerne.

Hvis man benytter mand-mand-princippet har hver enkelt forsvarsspiller ansvaret for at dække en bestemt modspiller og følger denne uanset boldens placering. Det betyder, at man som forsvarsspiller kan komme til at have et stort arbejdsområde. Til gengæld er ansvarsfordelingen klar. Man skal selv klare at neutralisere sin direkte modspiller og kan ikke forvente hjælp fra holdkammeraterne.

Som træner skal man overveje, om man vil anvende det ene eller det andet princip eller eventuelt benytte en kombination af principperne. Et eksempel på dette kan være i et 3:3 forsvar, hvor man spiller efter zoneprincippet i hver af de to kæder, men følger sin mand, hvis denne løber i banens dybde.

Der er mange muligheder og derfor mange overvejelser at gøre sig i forhold til forsvarsspillet. Ofte vil det dog være en god idé at arbejde med enkle regler og principper, da det vil gøre det lettere for spillerne at opnå succes i forsvarsspillet.



Angreb

Opgaven med at angribe og score mål vækker naturlig begejstring hos de unge spillere og fylder meget i den daglige ungdomstræning. Tilgangen til at træne denne fase af spillet rejser en lang række spørgsmål, som vil blive behandlet i dette kapitel.

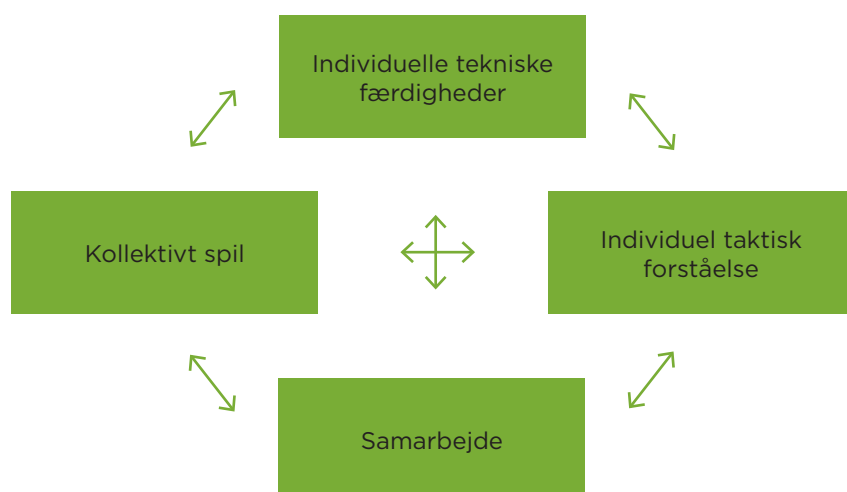
Det er dog en vigtig pointe, at noget af det fascinerende ved håndboldspillet er, at der er flere veje til målet. Det fælles ønske må dog være at levere sjov, inspirerende og effektivt angrebsspil.

”De fire værksteder”

Når vi arbejder med angrebsspil kan der være en tendens til, at vi deler det op i to hovedområder og begrænser det til individuel træning eller kollektiv træning. Disse to områder er også væsentlige, men det er vigtigt at forstå, at man i den gode ungdomstræ-

ning konstant bør forsøge at træne individuelle færdigheder for så at bringe dem i spil sammen med andre. Langt den største del af den individuelle træning giver kun mening, hvis man kan overføre den og anvende den i spillet sammen med andre.

Man kan ikke betragte træning, læring og udvikling ud fra en lineær tankegang om at en spiller tillærer sig en færdighed og så kan gå videre til næste step. I stedet skal man se udviklingen af såvel den enkelte spiller, som det kollektive spil, som en cyklus, hvor du konstant bevæger dig rundt i lærings- og træningsuniverset. For at give en billedbeskrivelse af hvordan vi tænker dette, har vi udarbejdet læringsmodellen ”De fire værksteder”.



Det er vigtigt at se på de forskellige retninger af de indsatte pile. Resultatet af denne tankegang er, at du aldrig bliver færdig med at træne de enkelte elementer og at du konstant bevæger dig rundt mellem de forskellige trænings-elementer/værksteder.

På værkstedet, hvor der arbejdes med "samarbejde", er du fokuseret på at udvikle spillernes evne til sammen at skabe en god situation i angrebsspillet. På værkstedet for "Individuel taktisk forståelse" arbejder du med evnen til at vælge rigtigt, mens du i værkstedet for "individuelle tekniske færdigheder" arbejder med færdigheden at kunne udføre fx den aflevering du har valgt at benytte.

Selv spillere på et meget højt niveau må jævnligt tilbage til træning af individuelle basisfærdigheder. Du kan altid lægge nye lag på dine færdigheder, men det vil også være sådan, at færdigheder, du ikke vedligeholder, langsomt svækkes, så hovedet måske nok kan se, hvad der skal gøres, men kroppen ikke er trænet til at udføre det.

Håndbold er et fantastisk spil med rigtig mange træningselementer, men den overordnede tanke er, at det hele tiden skal foregå i en cyklisk proces, hvor den enkelte spiller får trænet på alle værksteder.

Målet er, at dine spillere kan skabe gode situationer, hvor de vælger den rigtige løsning og har færdigheder til at udføre deres valg.

Spillernes forudsætninger

Når vi skal fastlægge, hvilke ambitioner vi som trænere kan have på spillernes vegne, er det nødvendigt, at vi husker på deres forudsætninger. Det kan i høj grad være erfaring med spillet, men der skal også være en accept af spillernes fysiske muligheder og begrænsninger.

Børn og unge gennemlever forskellige stadier i deres fysiske udvikling. Før puberteten er børnene gennem en periode med jævn vækst: "Den motoriske guldalder". Som ungdomstræner beskæftiger man sig med spillere, som kan være i puberteten og måske midt i vækstspurten, hvor man vokser meget hurtigt i længden. Her er det svært at lære nye bevægelser og at udføre tidligere lærte bevægelsesmønstre. Det er derfor vigtigt, at man i puberteten træner de lærte bevægelser, så disse tilpasses den "nye" krop. Når vækstspurten er overstået, kommer der igen en rolig vækstperiode, hvor man med fordel kan lægge yderligere lag på den tekniske træning.

Især i vækstspurten – men også generelt – er det væsentligt at træne og vedligeholde allerede tillærte færdigheder.

Tekniske færdigheder

Teknik handler om spillerens løsning af en given bevægelsesopgave – fx at aflevere en bold. Man kan løse opgaven på mange måder, lige som hver enkelt spiller har individuelle fysiske forudsætninger. Målet med den tekniske træning er derfor at finde frem til den mest hensigtsmæssige og

effektive bevægelsesløsning for den enkelte.

En god håndboldspiller skal beherske mange forskellige tekniske færdigheder. Dertil kommer, at der inden for hver "færdighedskategori" findes et utal af teknikker, variationer og kombinationer. Der er derfor nok at tage fat på, når man skal i gang med den tekniske træning. Som ungdomstræner har man som opgave at introducere spillerne for mange forskellige tekniske færdigheder. Dermed opnår spillerne kendskab til en lang række bevægelsesmuligheder, de kan udnytte i spillet. Planlægningen af den tekniske træning på et givent tidspunkt må naturligvis

tage udgangspunkt i den gruppe spillere, man træner:



Det simple og basale skal læres og trænes, før man tager fat på det mere avancerede. En klassisk fejl er, at man præsenterer de unge spillere for mange forskellige teknikker på kort tid. Derved bliver det vanskeligt for de unge at skelne bevægelserne fra hinanden, hvilket kan hindre, at der sker den rette "programmering" i nervesystemet for at automatisere bevægelsen.



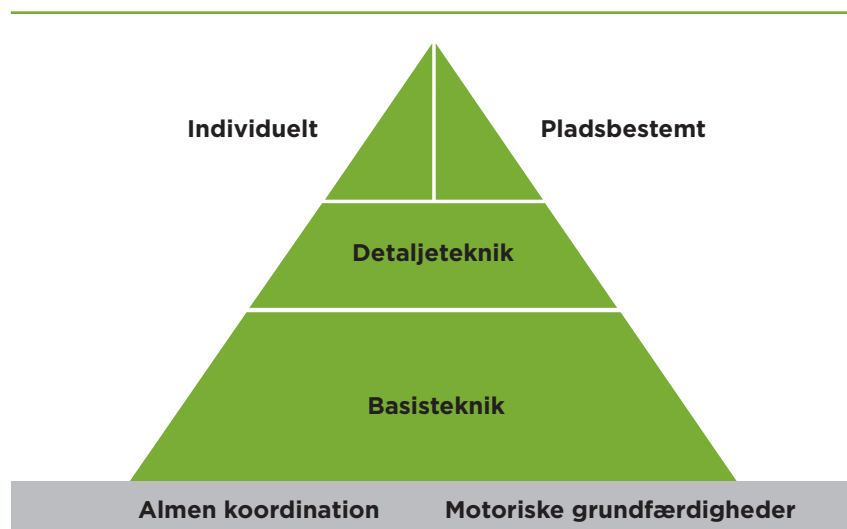
Teknikpyramiden

Som et værktøj til at skabe overblik over de tekniske færdigheder og de mange elementer i den tekniske træning kan man anvende teknikpyramiden.

Motoriske grundfærdigheder og en god almen koordination skal trænes og stimuleres i børneårene og er afgørende for spillerens potentiale i forhold til at kunne

beherske de mere håndboldspecifikke bevægelser og teknikker. Grundlæggende kropsbeherskelse skal også vedligeholdes i ungdomsårene – i særdeleshed under vækstspurten. En god pyramide står på et solidt fundament.

I teknikpyramiden inddeler vi de tekniske elementer fra håndboldspillet i fire områder:



Basisteknik – de grundlæggende tekniske færdigheder, som bør trænes igen og igen af alle håndboldspillere. Basisteknikken er fundamentet for mere avancerede teknikker, som man kan begynde at arbejde med, når de grundlæggende færdigheder beherskes med rimelig stor sikkerhed.

Detaljetechnik er de mere avancerede og specifikke teknikker, som man skal have et højt teknisk færdighedsniveau for at kunne arbejde med.

Individuel teknik – Med udvikling af unge håndboldspillere skal vi

passe på at vi ikke blot skaber en stor gruppe af ensrettede spillere, der kan de samme bevægelser, tænker de samme tanker og i det hele taget ligner hinanden med den udfordring at de ikke kan overraske med det uventede.

Pladsbestemt teknik – Som ungdomsspillere vil de fleste begynde at have fundet en favoritposition på banen. Det vil derfor altid være motiverende og udviklende at træne færdigheder der knytter sig til denne position. Husk dog stadig at alle spillere skal have input på flere positioner.

Basisteknik

Som nævnt ovenfor er basisteknik de grundlæggende tekniske færdigheder. Vi vil ikke her foretage en egentlig afgrænsning, men i stedet kategorisere basisteknik, som de færdigheder alle håndboldspillere bør magte.

De fleste håndboldspillere er blevet præsenteret for de grundlæggende tekniske færdigheder som børnespillere. Ungdomsspillere skal også arbejde med basisteknikken for at forbedre og forfine de enkelte bevægelser. Der kan være tale om delelementer i bevægelsen, som man kan optimere. Spillerne skal kunne udføre teknikken med større og større sikkerhed og under øget pres, lige som man kan arbejde med tempoet i bevægelsen eller afviklingen af bevægelsen i forskellige rytmer.

Detaljeteknik

Når unge spillere ser topspillere udføre spændende og sublime detaljer, er det klart, at de får lyst til at eksperimentere og undersøge, om de selv kan udføre den samme detalje. Det skal der naturligvis være tid og plads til i træningen. Omvendt må man som træner være garant for, at den tekniske træning ikke kun kommer til at dreje sig om skruelbold eller afleveringer bag om ryggen. Det må pointeres, at topspillere selv har trænet basisteknik i utallige timer, inden de nåede et niveau, hvor de kunne mestre de svære detaljer. Man karakteriserer som nævnt detaljeteknik som de mere avancerede og specifikke teknikker. For relativt uøvede spillere bør detaljeteknik ikke

fylde meget i træningen. Med øvede spillere, som har en god basisteknik, bør man i træningen præsentere mere avancerede teknikker, som udfordrer spillerne og medvirker til, at de får udvidet deres tekniske repertoire.

Træningsformer

Når man som træner skal lave god træning skal man ikke kun beslutte sig for, hvad man vil træne. Man skal også forholde sig til, hvordan man vil træne og dermed hvilken form man tror på, når det drejer sig om bevægelsesmæssig læring.

Vi skelner her mellem, hvad vi kan kalde "den åbne rammetræning" og så den mere styrende træningsform, hvor man træner en færdighed formelt, for senere at gå i retning af mere funktionel træning.

Fra formel til funktionel træning

Når man træner en teknisk færdighed med spillerne, organiserer man øvelsen sådan, at de kan have fuld fokus på netop den færdighed (formel træning). Efterhånden som spillerne behersker teknikken bedre og bedre, kan man øge sværhedsgraden i øvelsen. Dette kan ske ved, at man retter opmærksomheden mod et bestemt element i færdigheden eller ved at man øger kravet til tempoet i bevægelsen. Man kan træne færdigheden, hvor der er et let pres fra en modstander eller indsætte forskellige valgmuligheder, så spilleren får flere ting at tænke på. I sidste ende træner man færdigheden under spilrelevante omstændigheder (funktionel træning).

Instruktion og fejlretning

I den tekniske træning har trænerens instruktion stor betydning for udbyttet af træningen.

Du kan med fordel gennemføre instruktionen ud fra følgende "opskrift":

- **Demonstration** – Lad spillerne se færdigheden udført i sin helhed flere gange.
- **Forklaring** – Suppler med en kort forklaring.
- **Nøglepointer** – Find nogle nøglepointer – fx "langt skridt", "bøjet knæ" – som du fremhæver i forklaringen.
- **Demonstration** – Igangsætning af en øvelse kræver naturligvis præcision fra træneren, så holdet hurtigt og effektivt er i gang med at træne, men husk at det også er en stor træneropgave at justere og vedligeholde øvelsen, så de ønskede færdigheder trænes.

Den åbne rammetræning

Til forskel fra den formelle og funktionelle træning giver man i den åbne rammetræning ikke så mange anvisninger til spillerne. Man opstiller i store træk en ramme for en opgave, der skal løses af spilleren alene eller i fællesskab med en eller flere medspillere.

Et eksempel på rammetræning kunne være ved træning af finter. I forhold til den formelle version går du mere direkte til det funktionelle niveau. Rammen kan fx være en zone på 2-3 meter på målcirklen. Her angriber fintespilleren en forsvarsspiller, der får besked på

at have udgangspunkt ca. 1 meter foran målcirklen. Så går vi ellers bare i gang.

Træneren er ikke arbejdsløs i denne træningsform, men tilgangen er nu at stille spørgsmål og/eller rose spilleren, når det lykkes at skabe en god situation. Ikke konkrete anvisninger om hvor spilleren skal sætte fødderne i en fodfinte, men i stedet åbne spørgsmål. Det kan være noget med at spørge spilleren om, hvorfor hun angriber direkte på sin modstander eller om hvordan hun oplever at hendes armstilling er undervejs i finten. I den åbne rammetræning vil du ofte se nogle basismangler, spillerne bør træne og så må vi tilbage til basistræningen.

Ved at benytte denne spørgende form for feedback, tvinger du spilleren til selv at reflektere over, hvad hun gør og til at blive mere opmærksom på bevægelsen. Tanken er at øge spillerens evne til at kunne rette egne fejl. På sigt kan dette også medvirke til, at spillerne bliver i stand til at give hinanden feedback. Spillerne kan godt udvikle sig uden feedback – det vil bare gå meget langsomt. Med andre ord er træneren stadig meget central i læringen.

Organisering af træningen

At øve og træne individuelle eller pladsbestemte teknikker og detaljer kan være svært at få indpasset i en træningslektion, hvor mange skal holdes i gang, og hvor der måske kun er én træner til stede. Det betyder, at en stor del af den tekniske angrebstræning risikerer at blive generel og at man dermed ikke i tilstrækkelig grad formår at give den enkelte spiller udfordringer. Inden man sætter den tekniske træning i gang, bør man gøre sig nogle organisatoriske overvejelser. Nogle af disse kunne være:

1. Først og fremmest bør man tage højde for opmærksomhedskurven, og sikre at indlæringen af nye tekniske detaljer ligger i umiddelbar forlængelse af opvarmningen. På dette tidspunkt er koncentrationen størst hos den enkelte spiller.
2. Find tid til at hjælpe den enkelte spiller. Som træner bør du have det mål at du til hver træning har haft mindst en personlig oplevelse med hver enkelt af dine spillere. Det kan være en lille ting eller kommentar, men det betyder alt for spilleren at blive set.
3. Benyt forskellige remedier for at øge motivationen. Et mål kan placeres i en forskudt vinkel, så det bliver sværere at score fra fløjen. Springhække, madrasser osv. kan tages i brug for at øge motivationen og skabe alsidige udfordringer

4. Stationstræning, hvor man træner forskellige elementer, kan være en god model til at skabe variation. En gruppe kan arbejde med detaljeteknik som skruebolde på et opsat minihåndboldmål, mens en anden gruppe på samme tid kan træne en basisteknik som hopskudsafleveringer. En tredje gruppe kan træne stregafslutninger efter gribning med en hånd.

Der kan være mange gode måder at organisere sin træning på, men det vigtigste er, at du som træner har gjort dig overvejelser om, hvordan spillerne kan få lov til også at være og blive set som individuelle spillere.

Relevante opspil til afslutninger

Vi er ofte fokuserede på at træne afslutninger fra fx fløjen. Vi skal dog huske, at fløjen i kamp kun får afslutningen, hvis backen master færdigheden med at kunne spille fløjen fri. Udspil til fløjspillerne og indspil til stregspillerne må derfor indgå som en del af den pladsbestemte tekniske træning for bagspillerne. I praksis vil det sige, at når der er afslutnings-træning for fløjspillere skal det meget ofte involvere en aflevering fra en bagspiller.

- Bagspiller træner timing, fart, retning, afstand og vinkel på udspil.
- Fløjspiller træner timing, indspring og afslutning.

Man kan øge sværhedsgraden ved at involvere en forsvarsspiller, men den centrale pointe er, at man i samme øvelse kan træne



flere forskellige ting. Vær helt klar på, hvad du ønsker, at de enkelte positioner skal fokusere på.

Specialisering

I børneårene bør alle spillere prøve at spille alle pladser på håndboldbanen med henblik på at få så mange forskellige erfaringer og indtryk af spillet som muligt. Træningen bør derfor være meget generel. Alle skal prøve at stå på mål og redde langskud – og alle skal prøve at skyde fra fløjen. På et tidspunkt vil enhver spiller – bevidst eller tilfældigt – finde sin primære plads på banen og der vil ske en mere eller mindre målrettet specialisering af spilleren.

Pladsbestemte krav

Når spillerne er meget øvede og træningen bliver mere specialiseret, vil planlægningen af træningen i stigende grad være baseret på hver enkelt spillers færdigheder og potentiale. I den sammenhæng er det væsentligt at få afklaret, hvilke tekniske krav man kan stille til spillerne på de enkelte pladser.

Individuelle forudsætninger

Hver enkelt spiller besidder nogle specielle forudsætninger, som ofte har betydning for, hvilken primær plads den pågældende vælger eller bliver tildelt. Genetiske forhold som højde og kropsbygning spiller som regel en stor rolle i den sammenhæng. Spillernes fysiske forudsætninger er også værd at tage med i betragtning, når man tilrettelægger den tekniske træning. Den store og den lille spiller vil typisk skulle træne vidt forskellige tekniske

færdigheder for at udnytte det potentiale, de hver især besidder. Nogle spillere vil være begunstiget med mange hurtige muskelfibre, hvilket gør dem i stand til at udføre bevægelser meget eksplosivt. Sådanne forudsætninger bør man naturligvis udnytte. Andre spillere kan have udviklet særlige bevægelsesrytmer og teknikker, som er helt unikke og kun passer til og anvendes af netop denne person.

Vær opmærksom på spillernes forskelligheder – enerne er dem, som ikke ligner de andre.

Spidskompetencer eller alsidighed?

Som det tidligere er nævnt, er det ungdomstrænerens ansvar at præsentere spillerne for mange forskellige tekniske færdigheder og detaljer. Dette er ikke ensbetydende med, at alle spillere også ender med at kunne beherske alle disse færdigheder. En træner må derfor konstant overveje om det er bedst for den enkelte spiller at træne de færdigheder, den pågældende behersker eller det er bedre at træne de færdigheder, som spilleren endnu ikke behersker.

Er det et bedre udgangspunkt at være rigtig god til fx skud fra gulvet eller er det spilleren med flest skudvarianter, der har bedst muligheder for at lykkes?

Screeninger

Stregspillerens rolle er ofte af stor betydning, hvis angrebsspillet skal føre til en åben scoringschance. Screeningerne inde på stregen er med til dels at skabe overtalssi-

tuationer, men også til at skabe afleveringsmuligheder til den screenende spiller.

Oftest er den screenende spiller stregspilleren, men også en overgangsspiller er nødt til at kunne screene. Derfor er det vigtigt, at alle angrebsspillere træner screeninger samt evnen til at gribe og afslutte i forbindelse med en screening.

Det rigtige tidspunkt at udføre screeningen på, er når forsvarsspilleren er orienteret mod den modsatte side af den, hvor stregspilleren skal screene. Lige i det sekund, hvor forsvarsspilleren skal til at bevæge sig den anden vej, sætter man screeningen. Derved fanger man oftest forsvarsspilleren i dårlig balance, hvilket betyder, at screeningen ikke nødvendigvis skal sættes af en fysisk stærk spiller.

I forbindelse med det kollektive organiserede spil, er stregspillerens arbejde uden bold meget vigtigt. Hvad enten man spiller pres-, kryds- eller overgangsspil er stregspillerens screeninger og bevægelser tit afgørende for succes. Stregspil er dog ikke kun evnen til at sætte en god screening. Det kræver god spilforståelse i forhold til at vide, hvor man skal placere sig og hvornår man skal bevæge sig. Det kan tidligt specialiserede stregspillere ofte have problemer med. Husk at lade din stregspiller få minutter bagved til fx spiltræning, så spilforståelsen bliver bygget på egne erfaringer og ikke kun på besked fra træneren om, hvornår hun skal bevæge sig.

Taktisk angrebstræning

Det kræver naturligvis vilje og engagement at lykkes med sit angrebsspil, men når vi ser på det kollektive spil, er evnen til at spille med omtanke mindst lige så vigtig. Med ungdomsspillere skal vi passe på, at vi ikke giver dem et billede af, at vi kan spille kollektivt ved at give dem færdige modeller. Enhver kombination kræver at spillerne har fornemmelse for spillet. Det kan være ved at forstå elementer som dybde og ikke mindst bredde i banen, men også at træffe gode valg i situationen.

Perception og vurderingsevne

At kunne træffe gode valg kræver en veludviklet perception. Det vil sige, at man er i stand til at opfatte, vurdere, beslutte og handle ud fra de indtryk, der hele tiden opstår i løbet af en håndboldkamp. Denne evne skal man træne, så spillerne lærer at se, hvad der er det rigtige i situationen. Når vi arbejder med perceptionstræning befinder vi os i værkstedet for "individuel taktisk forståelse". At kunne vurdere og vælge rigtigt, i den situation du står i, er en meget vigtig del af det at spille håndbold.





At skabe gode situationer

I et hvert angreb handler det om at komme til en god afslutning med mindst muligt pres fra forsvaret. En spiller i boldbesiddelse vil altid tiltrække sig opmærksomhed fra store dele af forsvaret. Det kan i forskellige situationer både være en fordel og en ulempe anhängigt af, om man er den pladsskabende eller den afsluttende spiller.

Man kan skabe plads ved at trække en forsvarsspiller væk fra

et område, hvor man gerne vil komme til afslutning, eller ved at trække to forsvarsspillere til sig. Det kan være en fordel at holde lidt på bolden, hvis man skal tiltrække andre forsvarsspillere end sin egen direkte modstander. Det kan være ved en fodfinte eller et kryds.

Spillere, som er dygtige til at skabe plads og dermed gode situationer for holdkammeraterne, er vigtige på alle hold. Er man eksempelvis den anden eller tredje i et presspil, kan man komme i

fart og nyde, at en medspiller har skabt en situation, hvor man kan angribe på kant af en forsvarer. Det er ofte et overset element at træne evnen til at skabe en god situation for en medspiller. Vi har stor fokus på at kunne udnytte og eksekvere den gode situation. En stor del af ungdomstræningen bør dog handle om, hvordan man sammen med en eller to andre spillere skaber og udnytter den gode situation i angrebsspillet.

Bevægelse uden bold

Det flydende angrebsspil er meget afhængigt af bevægelserne uden bold. Altså er spilforståelsen også vigtig hos den spiller, der skal modtage afleveringen. Man skal kunne læse spillet, så man giver boldholderen mulighed for at slippe af med bolden, og gerne på en gunstig måde, så man som angribende hold får en fordel ud af bevægelserne. Kunsten er at modtage bolden uden for forsvarsspillerens rækkevidde, men dog alligevel så tæt på, at man evt. kan finte eller overløbe forsvarsspilleren.

Kollektivt angreb

Man kan spille det kollektive, organiserede angrebsspil på mange måder. I den danske håndboldfilosofi tilstræber man at udvikle og bygge spillet op omkring kreative spillere, som er i stand til at læse spillet. Denne kvalitet kan man bringe i spil ved at arbejde med angrebsåbninger, der indeholder flere muligheder, hvor spillerne skal vælge den rigtige løsning. Nogle gange kan det være fristende at forfalde til den nemme løsning med fastlåste 'systemer', hvor den spiller, der skal afslutte,

er bestemt på forhånd. Det holder sjældent i længden, da det bliver for nemt for forsvaret at dæmme op for. Angrebsåbninger med mange muligheder kræver træning og mange gentagelser, men når dine spillere har opnået forståelse for mulighederne i spillet, bliver det meget svære at spille mod.

Hvilke angrebsåbninger skal jeg vælge?

Der findes rigtig mange forskellige angrebsåbninger. Inden man som træner vælger blandt disse, bør man kigge lidt på hvilke spillertyper, holdet består af. Spørgsmål en træner bør stille sig selv kunne være:

1. Er bagspillere gennembrudsspillere eller er de skytter?
2. Er spillernes tekniske og taktiske niveau godt nok til de angrebsåbninger du vil benytte?

Overordnet skal du vælge angrebsåbninger, der passer til de forudsætninger dine spillere har for at lykkes. Undgå at spillet bliver for komplekst eller teknisk krævende. Hold det hellere lidt mere enkelt og sørg for at der vil være plads til at arbejde med detaljen.

Overgangsspil

De fleste hold benytter som udgangspunkt som regel en 3:3 opstilling med to fløje, en stregspiller og tre bagspillere. Enkelte benytter en 4:2 med to stregspillere som startformation, men ofte er der i praksis tale om et skift fra 3:3 til 4:2 i forbindelse med en overgang.

Formålet med overgangsspillet er at skabe forvirring i forsvaret

ved at tvinge disse til at omorganisere sig. Ved et indløb sker der ofte 'byttefejl' forsvarsspillerne imellem, så man dermed som angrebshold får skabt en mulighed for skud, gennembrud eller indspil et bestemt sted. Problemet kan dog nogle gange være at finde det rette sted, da man ikke altid kan forudsige, hvor forsvarsfejlen vil opstå. Formålet med overgangsspillet kan også være at tvinge et højt forsvar tilbage i en mere lav udgangsposition.

Overgangen kan løbes af både bagspillere og fløjspillere. Når man benytter overgangsspil som angrebsåbning skal man overveje, om den nye formation (4:2) får de 'rigtige' spillere på de rigtige

pladser efter overgangen. Overgangsspilleren skal kunne screene og de tilbageværende bagspillere skal kunne organisere spillet i en videre fase.

Overgangen kan løbes af en spiller med eller uden bolden. Løber man uden bolden, kaldes overgangen ofte for en 'blind overgang'.

Presspil

Pressspillet kan foregå mellem to personer, men også som en kollektiv, organiseret måde at åbne forsvaret på. Formålet med presspil er, at skabe plads til en medspiller ved at trække forsvarsspillere til sig.



Når man træner presspil, er det vigtigt at fokusere på følgende:

- at man er i bevægelse, inden man modtager bolden.
- at man i sit pres ikke lukker huller, men skaber plads til den næste.
- at man tiltrækker den næste spiller i forsvaret i stedet for at løbe hen til denne.
- at man slipper bolden lige præcis, når man har trukket den næste forsvarsspiller.
- at man har tålmodighed til at vente på den rigtige afslutningsmulighed.

Krydsspil

Krydsspil kan foregå mellem to eller flere personer. Fælles for alle kryds er, at formålet er at skabe plads til den spiller, der krydses op eller til en spiller, som skal modtage bolden på et tidspunkt efter krydset.

Når man træner krydsspil, er det vigtigt at fokusere på følgende:

- at den afleverende spiller formår at virke som en trussel overfor forsvaret.
- at afleveringen fra gang til gang er så ensartet som muligt, så timingen bliver rigtig og tekniske fejl undgås.
- at den boldmodtagende spiller kommer i løb.
- at krydset ikke bare er en boldovertagelse, men at det skaber plads til afslutning eller viderespil.

At et kryds ikke blot skal være en boldovertagelse bør du holde dig klart, når du planlægger sværhedsgraden af krydsøvelser,

du præsenterer for dine spillere. Det forekommer desværre ofte at ungdomsspillere bruger tid på komplekse kryds uden at have trænet de basale færdigheder.

Træning der rammer niveau

Som træner bliver man aldrig færdig med at udvikle angrebsfærdigheder. Både individuelt og kollektivt kan man lægge nye lag på eller vedligeholde og justere det allerede etablerede.

Kunsten er ikke at komme igennem et pensum. Det handler i højere grad om, at du som træner hele tiden er opmærksom på at ramme et niveau, der tager udgangspunkt i dine spilleres forudsætninger og dermed vedligeholder det, de har lært, og udfordrer med passende og relevante nye elementer.



Kontra

Kontratræning er god træning! Du træner tekniske elementer i høj fart og ofte under pres. Spillerne udvikler deres splitvision, rumopfattelse og evne til at vurdere og træffe hurtige beslutninger. Hvis træningen har den fornødne kvalitet og varighed vil den være konditionsforbedrende og endelig synes mange, at det er sjovt med lidt fart over feltet.

Derfor bør du som ungdomstræner afsætte tid til kontratræning i de fleste træningspas.

Et mål scoret på kontra har altid været betegnet som et let mål. Holdet bruger nemlig ikke ret mange kræfter på scoringen i forhold til at skulle kæmpe sig til et mål via et opslidende etableret angreb.

Langt hen ad vejen er kontrapil en balancegang, hvor du må afveje risiko og effekt i forhold til hinanden. Det ligger indbygget i kontrafasen, at spillerne skal træffe og udføre hurtige beslutninger i høj fart. Det indebærer naturligvis en risiko for at begå fejl.

Faser i kontrapillet

Man inddeler kontrapillet i følgende faser:

Første fase

Man kan definere dette som et kontraløb, hvor afslutningen foregår efter en omstilling fra stationært forsvarsspil med max. to afleveringer, inden der bliver

afsluttet. Fx hvis modstanderen afslutter, og målvogteren hurtigt kaster direkte til en markspiller, der kommer til skud.

Det vil oftest være en stregspiller eller en fløjspiller, der har overløbet returløbsforsvaret.

Anden fase

I anden fase af kontraangrebet vil alle seks angrebsspillere lægge tryk frem ad banen.

Man søger her at udnytte, at forsvaret ikke når at organisere sig hensigtsmæssigt omkring eget målfelt, inden man kan komme til en god afslutningsmulighed.

Denne fase kan eventuelt omfatte en bestemt angrebskombination, hvor man søger at gøre det endnu vanskeligere for forsvarsholdet at få etableret et velorganiseret forsvar.

Tredje fase

Man forstår tredje fase som spillet efter anden fase, hvis man fastholder presset på modstanderens forsvar. Herefter overgår spillet til stationært angrebsspil.

Fjerde fase – hurtigt opgiverkast

Her er der tale om det spil, hvor holdet umiddelbart efter en scoring mod sig bringer bolden hurtigt til midten og sætter spillet i gang, inden modstanderen kan nå at organisere deres forsvar.

Overvejelser omkring kontratræning

I træningen af ungdomsspillerne bør man prioritere udviklingen af de færdigheder, der kan give kontrafasen den fornødne fart og nedbringe de tekniske fejl.

Her bør man især have for øje, at spillerne er i stand til:

- hurtigt at kunne omstille sig fra forsvarsspil til kontrapil. Her kan vigtige brøkdele af sekunder og meter vindes
- at kunne holde høj afleverings-teknisk kvalitet, selvom tempoet er højt, og man samtidigt skal orientere sig i rummet blandt med- og modspillere
- at vælge de rigtige løsninger i spilforløbet

Træning med afleveringsteknik i centrum foregår enten som kontrapil uden forsvarsspillere eller som en integreret del af kon-

traøvelserne som helhed. Færdigheder i vurderingsspillet trænes, enten hvor overtallet skabes ved at overløbe spillere, eller hvor overtalssituationen er skabt på forhånd.

For at opnå det bedste udbytte af kontrapillet, skal træneren have fokus på, at:

- spillerne orienterer sig inden boldmodtagelse. Hvis spillerne tidligt har en idé om, hvor bolden skal spilles hen, spares både tid og driblinger
- løbehastigheden tilpasses det afleveringstekniske niveau
- løbehastigheden tilpasses udvikling i spilforløb. Akkurat som i det etablerede spil er temposkift et afgørende parameter. Nogle gange (fx i store overtal) skal tempoet ned for at øge sikkerheden. Andre gange (fx ved etablering af overtal) skal tempoet op
- det afleveringstekniske niveau



hos den boldbesiddende spiller sikrer, at afleveringerne er brugbare

- det afleveringstekniske niveau hos den boldbesiddende spiller sikrer, at denne har så mange løsninger som muligt at vælge imellem
- den boldbesiddende spiller kan vurdere spilforløbet under pres
- den eller de spillere, der er med i kontrafasen men ikke er boldbesiddende, kan bevæge sig hensigtsmæssigt i forhold til boldholder og modspillere for at sikre for det første den fornødne dybde og bredde i banen, så rummene og dermed mulighederne holdes åbne, og for det andet skal de være i stand til at time deres løb i de frie rum – enten for at skabe chancer selv eller for at trække forsvarsspillerne væk, så der opstår muligheder andre steder på banen
- alle spillerne forstår vigtigheden af, at når bolden er afleveret videre til en medspiller, skal man hurtigst muligt søge en ny position, hvor man er spilbar
- spilleren med bolden på den ene side altid søger sin egen chance, indtil forsvarspillernes aktioner gør scoringschancerne større hos medspillerne, men på den anden side også er i stand til at lægge præcist det pres, der gør det muligt at vælge andre løsninger ud fra forsvarsspillerens ageren.

Kontratræning

Når man bygger sin kontratræning op, er det vigtigt at starte simpelt og øge progressionen i øvelserne.

Man kan fx tage udgangspunkt i følgende progression:

1. Spiller og bold.
Der kan her være tale om øvelser, hvor man træner driblefærdigheder i høj fart op ad banen, modtagelse af lange afleveringer (første fase) eller løb frem af banen med afleveringer til stillestående 'bandespillere'.
2. Spiller, bold og medspiller.
Her træner man primært tekniske færdigheder i form af aflevering og gribning i høj fart samt evnen til at orientere sig. Man kan organisere øvelserne med to eller flere spillere og med indlagte krav om løbe- og afleveringsbaner, antal afleveringer etc.
3. Spiller, bold, medspiller og modspiller.
Her tilføjer man en eller måske flere forsvarspillere, hvilket betyder, at man – udover tekniske færdigheder – også træner vurderinger og beslutninger.

Gør det ikke for svært fra start af og gå først videre i progressionen, når spillerne er klar til det. Hvilket stadie man starter på, vil naturligvis afhænge af spillernes niveau.



Målvogtertræning

Indledning

Det er de færreste håndboldtrænere, der har praktisk erfaring som målvogter. Det gør det svært for mange at håndtere træningen af målvogteren. Derfor opleves det ofte, at netop dette træningsområde bliver forsømt. I kraft af målvogterens særlige funktion på holdet og de meget specifikke færdigheder og evner, målvogteren skal lære og udvikle, er der ellers argumenter nok for at gøre en del ud af målvogtertræningen. Vi vil i det følgende give et indblik i, hvad der er væsentligt for ungdomsmålvogtere at træne samt give nogle bud på, hvad der kan trænes. Samtidigt gives der nogle værktøjer til at organisere træningen.

Inden for børnehåndbold er holdningen, at så mange børn som muligt bør prøve at stå på mål i deres første år som håndboldspillere. Dermed sikrer man, at en stor gruppe af spillerne opnår forståelse for og erfaring med de specielle opgaver, målvogteren har på håndboldholdet. Samtidigt øger man sandsynligheden for at finde "de rigtige" til posten på lidt længere sigt. En tidlig udvælgelse kan skabe risiko for, at man som træner har valgt "den forkerte".

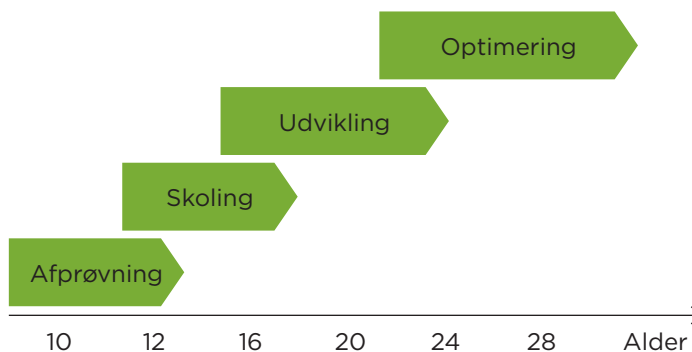
Hvis den udvalgte på et tidspunkt mister lysten til at stå på mål – eller til håndbold i det hele taget – har man et stort problem. Det samme er tilfældet, hvis det netop er holdets målvogter, der ønsker

at forsøge sig med et efterskoleophold.

Omkring U-12 alderen vil der som regel begynde at tegne sig et billede af, hvilke spillere der har lysten og evnerne til at blive målvogtere. På dette tidspunkt er det relevant at gå i gang med skoling af målvogteren, hvilket vil sige indlæring af specifikke tekniske færdigheder og basale taktiske evner. Her må du også som træner løbende vurdere, om din træning passer til de forudsætninger din målvogter har for at lykkes og opnå gode oplevelser med opgaven som holdets bagerste skanse.

Udviklingsfaser

Udviklingsfaserne overlapper hinanden, og aldersopdelingen skal betragtes som vejledende. Den enkelte målvogters indplacering på forskellige udviklingstrin vil afhænge af den pågældendes fysiske udvikling, udvikling af modenhed samt erfaring som målvogter. Vi sætter nu fokus på



Figur 1: Udviklingsfaser for målvogteren.

faserne skoling og udvikling, men i lige så høj grad på bevidstheden om at støtte, inspirere og anerkende den til tider ensomme rolle det er at være målvogter.

Krav til målvogteren

Målvogterens opgaver på håndboldholdet adskiller sig væsentligt fra markspillernes og kan sammenfattes til at:

1. Forhindre scoring ved at afværge de skud, som modspillerne sender af sted mod målet
2. Være angrebsstarter og med gode udkast sætte kontraangreb i gang
3. Dirigere medspillerne i forsvaret og returløbet
4. Medvirke til at dække af for lange afleveringer til modstandernes første bølge kontrapspillere.

Organisering af målvogtertræningen

Målvogterens præstation kan have afgørende betydning for holdets succes. Derfor må der naturligvis afsættes en rimelig mængde træningstid, hvor målvogteren er i fokus. Når dette alligevel kan skabe et dilemma for enhver træner, skyldes det, at denne del af træningen ofte kan virke kedelig og uden udfordringer for markspillerne, som udgør langt størstedelen af spillergruppen. Denne problemstilling kan man som træner angribe på flere måder: Først og fremmest kan man gøre markspillerne bevidste om formålet med målvogtertræningen. De fleste spillere vil sandsynligvis kunne se det fornuftige i, at holdets sidste skanse bliver så god som muligt.

En anden måde kan være at tilrettelægge målvogtertræningen,



så den også er udfordrende for markspillerne.

Når man planlægger og organiserer målvogtertræningen, bør man tage en række forskellige forhold i betragtning:

- Samlet træningstid (træningsmængde)
- Antal målvogtere
- Målvogternes alder og erfaring
- Trænerressourcer
- Faciliteter og rekvisitter

De nævnte overvejelser kan have betydning for, hvilke organisationsformer, man vælger, når målvogtertræningen skal gennemføres.

1:1 – målvogteren alene med en træner

Giver optimal mulighed for læring af teknikker og basale taktiske evner gennem instruktion og coaching. Kræver at I er to trænere eller at du har en hal, et opvarmningsrum eller en gymnastiksal, hvor I alene kan finde lidt tid. Ud over den rent håndboldmæssige læring, du derved kan tilbyde, vil målvogteren også føle sig værdsat og dermed med stor sandsynlighed ekstra motiveret.

Selvtræning – målvogteren alene

Gør det muligt at give målvogteren specifik og målrettet træning på tidspunkter, hvor der ellers ville være pause. Det kan også være en relevant arbejdsform, hvis du har flere målvogtere på dit hold, så deres pauser i træningen ikke bliver for lange. Det behøver ikke være vanskelige tekniske øvelser man arbejder med. Det kan i ste-

det være koordinerende bevægelser i fx en agilitystige eller et minihåndboldmål. Målvogteren skal være bekendt med øvelserne og deres formål, hvilket kræver modenhed og selvdisciplin.

Målvogteren sammen med enkelte spillere og en træner

Med en begrænset spillergruppe som skytter kan man træne målvogteren med stor kvalitet, og samtidigt have tid til coaching af skytterne. Det kan fx være fløjspillere og målvogtere, der træner sammen i en ende, hvor du som træner har sat rammer op for et fokus for henholdsvis fløjspillerne og et andet for målvogteren.

Du kan her give de to grupper uafhængig feedback og udnytte din træningstid optimalt, så både fløje og målvogter oplever, at de er i centrum på samme tid.

Målvogteren sammen med en større gruppe af spillere – og en træner

Denne form benytter man til træning, hvor markspillerne har bundne opgaver. Den er optimal til mere komplekse øvelser, hvor man primært træner taktiske elementer eller målvogterspillet i sin helhed. Det kan i nogle tilfælde risikere at blive træning med lav intensitet og begrænsede udfordringer for markspillerne.

Der er yderligere nogle forhold, man bør være opmærksom på i tilrettelæggelsen af træningsøvelserne.

- Målvogteren skal opleve succes og bør derfor kunne redde 70-80 % af skuddene i en

skudserie i målmandstræningen. Hvis det ikke sker, må du justere øvelsen.

- Målvogteren må ikke blive træt, så kvaliteten i bevægelserne falder, og koncentrationen forsvinder. Pas derfor på at skudserierne ikke bliver for lange. Dette gælder dog ikke, hvis målet med træningen er at træne målvogterens udholdenhed.
- Hold fokus på formålet med øvelsen, når du giver feedback til målvogteren.

Målvogterens færdigheder

En målvogter bør have en god basisteknik i forhold til at kunne kaste og gribe for at kunne varetage opgaven som angrebsstarter og om nødvendigt deltage i spillet

uden for målfeltet. Men vigtigst er naturligvis den specifikke tekniske træning, hvor formålet er at lære målvogteren hensigtsmæssige bevægelser – eller udvikle og optimere disse – med henblik på at redde flest mulige af de skud, som modstanderne sender af sted mod målet.

En vigtig pointe for de ungdomsmålvogtere du arbejder på at inspirere og motivere er, at træningen ikke fortaber sig i teoretiske samtaler. I stedet skal du have fokus på at gøre noget aktivt og give din målvogter forståelse for, hvordan man placerer sig og hvilke muligheder der er for at komme med brugbare redningsforsøg, når skuddene falder i forskellige zoner af banen. Det hjælper ikke noget at have en god



teknik, hvis ikke placeringsevnen og forståelse er på plads, så man kan bruge den indlærte teknik til at redde bolden.

En optimal grundstilling i god balance er udgangspunktet for at kunne redde skuddene. En beskrivelse af en god grundstilling er at stå med let bøjede og let spredte ben og en smule forvægt. Hold fødderne i gulvet og hav vægten ligeligt fordelt på begge ben. Dette giver mulighed for hurtige bevægelser og retningsskift. Stå med løftede og let bøjede arme og hold hænderne åbne og lidt foran kroppen.

Tekniske færdigheder

Grundstillingen opretholdes, mens målvogteren bevæger sig i målet for hele tiden at være korrekt placeret i forhold til boldens position. Disse grundbevægelser skal foregå med små skridt, hvor fødderne hele tiden er tæt på gulvet.

Afsæt

Når der falder et skud, skal målvogteren oftest sætte af for hurtigst muligt at foretage sit udfald og sin parade. I de fleste tilfælde vil man benytte afsæt på fjerneste ben i forhold til bevægelsesretningen for at opnå et kraftfuldt afsæt, der er anvendeligt i forhold til lange udfald, som typisk bruges ved parader af skud nederst i målet. Hvis målvogteren har den fornødne størrelse eller springkraft er dette afsæt også det mest effektive ved parader af skud i højt leje. Afsæt på nærmeste ben i forhold til bevægelsesretningen giver et kort og hurtigt afsæt, som i nogle

tilfælde kan anvendes ved skud i højt leje.

Paradeteknik

Når forskellige paradeteknikker skal indlæres, vil den enkelte målvogters forudsætninger have væsentlig betydning. Man kan dog opstille nogle generelle rettesnore om at benytte indersiden af fødder, ben og arme til at parere skuddene med, så fladen, man parerer med, bliver størst mulig. Kroppen – eller musklerne i den kropsdel man benytter til paraden – skal være spændt, når man parerer bolden.

Boldsikring

Denne detalje bliver ofte overset og derfor ikke trænet. Resultatet er, at nogle målvogtere udvikler en teknik, som giver mange returbolde på ”lette” skud og dermed risikerer at give modstanderne to chancer. Bolden skal forsøges bremset, så den ikke springer i spil igen. Det vil være optimalt, hvis bolden efter redning lander lige foran målvogteren, men naturligvis også tilfredsstillende hvis bolden efter redning lander bag målet.

Parader i toppen af målet

Parader af skud i højt leje

Det er en fordel, hvis målvogteren behersker to forskellige teknikker ved redning af skud placeret i den øverste del af målet:

1. Parade med begge arme

Fordelen ved denne teknik er, at målvogteren dækker en større flade og kan foretage en ”sikker” redning. Ved denne teknik har målvogteren dog ikke så stor rækkevidde.

2. Parade med én arm/hånd

Når denne teknik anvendes, har målvogteren større rækkevidde og vil typisk kunne reagere hurtigere. Til gengæld er pareringsfladen ikke så stor, og risikoen for at målvogteren kun "får hånden på bolden", men ikke redder den, er større.

Parader af skud i mellemløje

Ved langskud i mellemløjet vil målvogteren bedst kunne afværge skuddet med en hurtig sideforflytning og en armparade.

Parader i bunden af målet

Til parering af skud nederst i målet kan to forskellige teknikker anvendes:

1. Stående parade (Balkan stil)

Man anvender foden eller benet

til pareringen og fører armen med ned som gardering. Det er vigtigt, at målvogteren "åbner i hoften", så indersiden af foden er vendt mod skuddet. Denne teknik kan anbefales, når der er tale om et kort udfald. En måde at kommunikere det på til målvogter er at foden skal pege ud mod sidelinjen og ikke mod skytten

2. Siddende parade (Skandinavisk stil)

Man fører benet ud til siden i et glidende udfald og fører armen med ud over benet til at gardere for studsskud. Målvogteren ender altså i en siddende position. Denne teknik giver et langt udfald og er derfor særligt anvendeligt til yderligt placerede skud.

Parader af nærskud

Man kan beskrive adskillige forskellige teknikker for parade af



et nærsrud fra såvel streg som fløj, men det kan være en fejl at begynde sin træning med fx at præsentere sin målvogter for en "Halv sprællemænd", hvor målvogteren vælger et standben, udfører knæoptræk med modsatte ben for at lukke af i mellemløjet og dækker det høje leje af med armen. Et klassisk udfald for en målvogter og bestemt en brugbar aktion. Spørgsmålet er bare om målvogteren bliver gjort bevidst om, hvorfor det bruges og hvornår det bruges. Ofte indlæres det som en bevidstløs handling fra en målvogter, der løfter det yderste ben straks en fløjspiller springer ind i feltet.

Pointen med ovennævnte påstand er, at basisforudsætningerne skal være på plads for at kunne få et funktionelt udbytte af en parade. Med basisforudsætninger mener vi et godt bevægelsesmønster, god koordination og en fornemmelse for ens placering før udfaldet sættes ind. Herudover ikke mindst evnen til hurtigt og modigt at holde sig oprejst og med hurtige reaktioner parere bolde.

Efterhånden som du vurderer at din målvogter har de nævnte basisforudsætninger på plads kan det give mening at sætte øvelser op der præsenterer følgende udfald mod nærsrud:

1. Sprællemænd

Målvogteren går frem mod skytten, springer op og trækker ben og arme opad, som når der trækkes i snoren på en sprællemænd. Denne teknik stiller store krav til springstyrke, koordination og kropsbeherskelse.

2. Halv sprællemænd

Målvogteren vælger et standben, udfører knæoptræk med modsatte ben for at lukke af i mellemløjet og dækker det høje leje af med armen. Det kræver, at man åbner hoften, så man med inderside af lår/ben samt inderside af arm danner en flade til redning af bolden.

Lokketeknikker ved nærsrud

Målvogteren kan i forhold til nærsrud operere med teknikker, hvor formålet er at lokke skytten til at afslutte et bestemt sted, hvor målvogteren så satser 100 % på at lukke af. Igen kan det være et for ambitiøst projekt at sætte gang i arbejdet med en lokkemanøvre, hvis de basale redningsteknikker ikke er på plads, men det er som altid det, der er spændende ved at være træner. Du må selv i gang med at vurdere, hvor din målvogter er i sin udvikling og dermed afstemme din træning med de forudsætninger din målvogter har for at lykkes. En af de mest åbenlyse teknikker med at lokke skytten er at åbne mellem benene for fx en fløjspiller. Når skuddet falder, klapper målvogteren benene sammen og redder skuddet.

Taktisk forståelse

En god målvogter skal have en veludviklet spilforståelse for at kunne "læse spillet" og forudse, hvornår og hvorfra skuddene falder. I næste moment drejer det sig om at kunne vurdere, hvor i målet skuddet sandsynligvis vil blive placeret, bedømt ud fra skyttens bevægelsesmønster og forsvarers placering og aktion i situationen. Målvogteren skal herefter beslutte hvilken teknik, der skal anvendes for at opnå størst

chance for at redde skuddet. I skolingsfasen er det vigtigt, at man bruger meget tid til at træne målvogterens evne til at "læse skuddet". Dette sker gennem spillelignende øvelser, hvor skytterne må skyde frit i målet, men hvor målvogteren har hjælp af forsvarsspillere. En decideret opgavefordeling mellem målvogteren og forsvarets parader, bør man vente lidt med. Hvis disse aftaler indføres for tidligt, risikerer man, at målvogteren bliver låst i et "system" og ikke lærer at handle situationsbestemt.

Placering

Første forudsætning for succes er målvogterens evne til at placere sig optimalt. Ved at bevæge sig i en lille bue (parallelt med målfeltet) i forhold til boldens position, vil målvogteren dække målet bedst muligt. En gammel klassisk metode til at bevidstgøre de unge målvogtere om dette er anvendelsen af en tryllesnor, som er bundet fast til de to målstolper. Træneren kan ved at holde fast i tryllesnoren og bevæge sig rundt på forskellige positioner anskueliggøre for målvogteren, inden for hvilken vinkel skuddet kan komme. Målvogteren skal som grundregel altid placere sig midt i denne vinkel. En anden model er at lade markspillerne træne grundspilsafleveringer og på samme tid uafhængigt lade målvogter bevæge sig i forhold til bolden og konstant finde den vinkel der passer til situationen. Der kommer ingen skud og fokus er alene på placering og bevægelse for målvogter.

Ved nærsrud er det væsentligt at

gøre målvogteren bevidst om, at det i høj grad er bolden, man skal placere sig i forhold til og i mindre grad skytten.

Bevægelse

Det er altafgørende for udviklingen af en dygtig målvogter, at man arbejder med de små skridt, der anvendes som forberedelse til et udfald. Det er ofte den lille korrektion i forhold til skyttens indspring, der er afgørende for om målvogteren, med det efterfølgende udfald, opnår at dække den del af målet, der var tilsigtet.

Når målvogteren har haft en placering i forhold til en spiller, der spiller bolden videre til en anden spiller, som skal afslutte, så skal målvogteren først være fokuseret på hurtigt at skifte vinkel, herefter at foretage den nødvendige korrektion i forhold til skyttens spring og til sidst lave sit udfald. Mange gode træningsøvelser tager udgangspunkt i denne tretrinsmodel.

Taktiske muligheder 1:1

Når den unge målvogter besidder en god spilforståelse og placeringsevne kombineret med beherskelse af forskellige paradeteknikker, er det tid til at tage fat på næste trin i den taktiske skoling. Målet er her at bevidstgøre målvogteren om mulighederne for at handle og tage initiativ i 1:1 situationer, hvor der ingen forsvarsspillere er mellem skytten og målvogteren. Målvogteren kan i situationen være:

1. Angribende

Målvogteren vælger at gå langt frem mod skytten for at mindske

dennes skudvinkel og samtidigt stresse skytten til en hurtig og ukvalificeret afslutning

2. Afventende

Målvogteren bliver stående og satser på en hurtig reaktion, når skytten foretager sit udfald.

3. Lokkende

Målvogteren åbner bevidst en del af målet med henblik på at lokke skytten til at placere skuddet dette sted og så sætte alt ind på at lukke dette område.

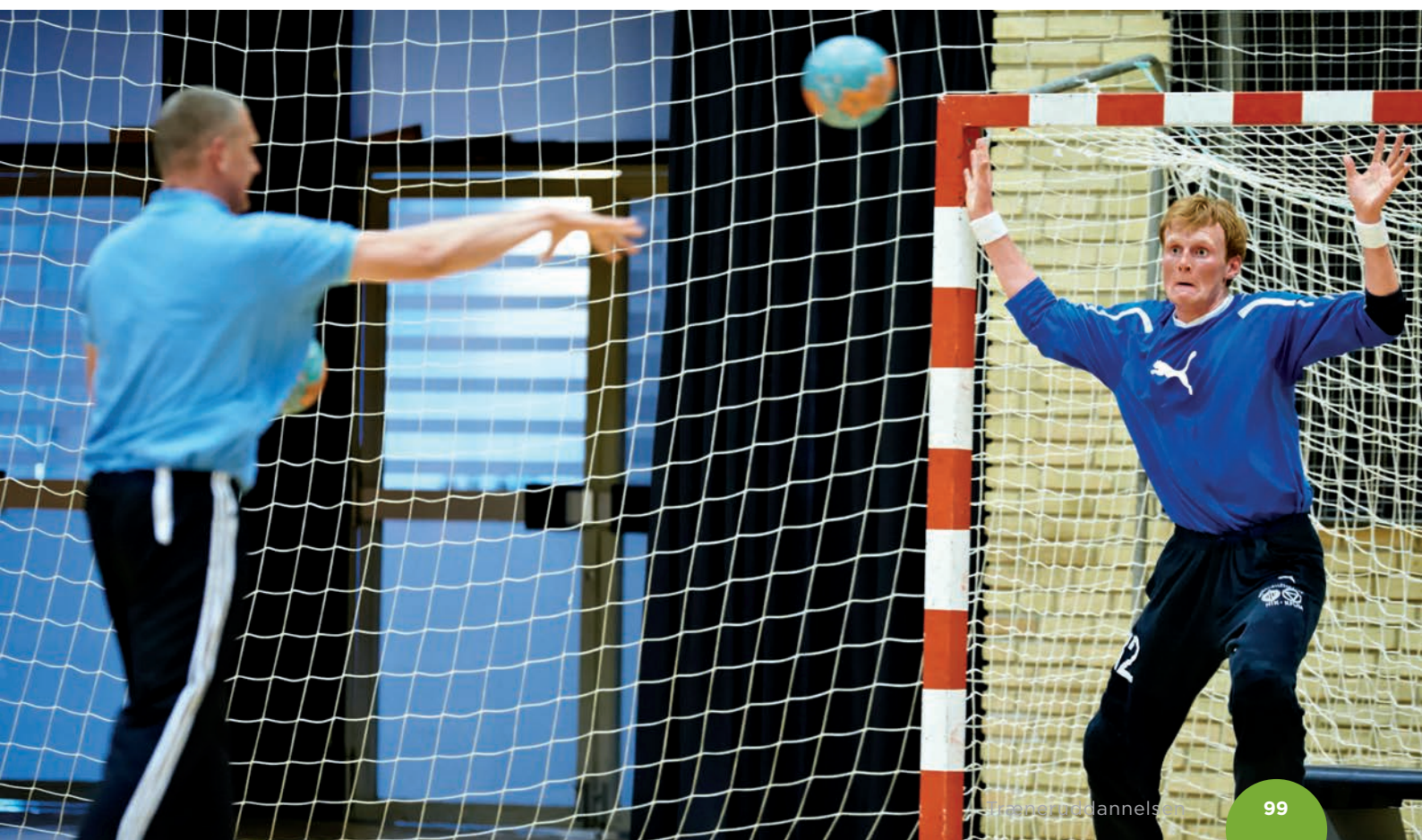
Ungdomsmålvgteren skal have lov til at eksperimentere med disse taktiske muligheder for ad den vej selv at erfare, hvad der fungerer bedst i forskellige situationer. Da målvogtere har forskellige forudsætninger og personlighed, er der ingen facitliste. Træneren må i denne proces agere coach og medvirke til refleksion og bevidstgørelse hos den unge målvogter.

På den måde skabes en personlig stil.

Vi har tidligere i kapitlet omtalt nogle organisationsformer for målvogtertræning, hvor det på forskellig vis er målvogteren, der er i centrum. Husk at du også kan sætte målvogteren i gang med denne eksperimenterende fase, mens markspillerne er i gang med skudtræning. Målmændstræning behøver ikke altid være noget, der afsættes "alenetid" til. Det er også muligt i skudtræningen at sætte en sideløbende ramme for målvogteren og så undervejs give feedback på samme måde som du gør til skytterne, der er i gang med at træne deres egen målfarlighed.

Fysisk træning

Målvogterens særlige funktion på håndboldholdet gør, at det er relevant at opprioritere træningen



af bestemte fysiske kvaliteter for netop denne spillergruppe. I de tidlige ungdomsår bør målvogteren dog primært deltage i fysiske træningsøvelser på lige fod med de øvrige spillere. Den specifikke fysiske målvogtertræning kan man sætte i gang omkring U-16 alderen og den kan indeholde følgende.

Kropsbeherskelse

For at kunne foretage præcise bevægelser på det rigtige tidspunkt og med den rette kraft må målvogteren være i besiddelse af en god almen koordinationsevne og balance. Samtidigt skal målvogteren være stærk i kropsstammen (mave, ryg og musklerne omkring hoftelæddet). I træningen af disse kvaliteter bruges ofte øvelser fra atletik og gymnastik. Alle spillere kan i øvrigt fra en tidlig alder have gavn af denne type øvelser.

Bevægelighed

Teknikkerne, som anvendes i forskellige udfald og parader, kræver god bevægelighed i leddene (smidighed). Det gælder ikke mindst om at kunne "åbne i hoften", hvilket kræver stor bevægelighed i hoftelæddet.

Styrke

Som nævnt ovenfor skal målvogteren være stærk i kropsstammen. Med henblik på at kunne foretage retningsskift og kraftige afsæt er det samtidigt væsentligt at være stærk i benene. Paradeteknikker, som anvendes over for nærsrud i mellemhøjden, fordrer hofteløbere, som kan udføre hurtige og kraftfulde knæløft. En hyppig målvogterskade er overstrækning af albueleddet. Ud over at indlære

en teknik, som sikrer forspænding i armen, når skuddet pareres, kan man også med udbytte arbejde med øvelser, som styrker muskulaturen omkring albueleddet.

Reaktionsevne og hurtighed

At have hurtige reaktioner er en god kvalitet for en målvogter. Ved at opstille træningsøvelser, hvor målvogteren skal handle ved et bestemt "signal", kan nerveprocesserne, som styrer reaktionsevnen stimuleres og derigennem forbedres. En anden vigtig fysisk kvalitet – med relation til reaktionsevnen – er hurtighed. Hvad hjælper det, at målvogteren kan udføre en paradeteknik meget elegant, hvis bevægelsen foregår så langsomt, at bolden får lov at passere? Når en bevægelse beherskes, skal den kunne udføres med stor fart og effekt.

Individuel oplevelse i et kollektivt spil

Målvogteren har en isoleret position på banen. Der er ingen sidemand til at redde situationen, hvis målvogteren har fejlet. Der er kontant afregning for målvogterens aktioner. Synlig succes ved en redning, men en lige så iøjnefaldende fiasko når den nemme bold smutter ind. Spillet karakteriseres, at der er god tid til eftertænkning og indre samtale, når bolden er i den modsatte ende af banen, men samtidigt også en risiko for at miste fokus. Disse faktorer kræver en særlig psyke hos målvogteren og netop dette kan være tillokkende for bestemte persontyper. Alt sammen forhold som træneren bør være opmærksom.

Mod

En af de egenskaber, som de fleste anser for afgørende hos målvogteren, er mod. Som ungdomstræner skal man være opmærksom på, at når spillerne bliver ældre og skuddene hårdere, kan modet risikere at sive ud af en målvogter, som ellers ikke har vist tegn på angst tidligere. Oftest opleves ubehaget ved hårde skud på kroppen – eller endnu værre i hovedet. Statistisk set forekommer sidstnævnte yderst sjældent. Det må målvogteren gøres bevidst om. Hvis målvogteren er vænnet til skud på kroppen gennem træningsøvelser, har den fornødne styrke i kropsstammen og evner at spænde i kroppen, når skuddet pareres, vil toppen af ubehaget eller smerten kunne fjernes.

Kampen

I kampsituationen kan målvogterens præstation have stor betyd-

ning for resultatet. Dette ansvar kan især for unge målvogtere være svært at bære og kan resultere i frustrationsreaktioner eller anden uhensigtsmæssig adfærd. Derfor bør du som ungdomstræner sikre, at du under kampen har god kontakt med målvogteren og hjælper denne – ikke mindst på det mentale plan.

I ungdomshåndbold bør alle spillere bringes i spil i alle kampe. Hvis du har to målvogtere med til kamp, skal du på forhånd have overvejet denne situation i relation til spilletid, da fleksibiliteten i din udskiftningsstrategi ikke er så stor som det er tilfældet for markspillere.





DANSK HÅNDBOLD FORBUND

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 13

2605 Brøndby

Tlf.: +45 43 26 24 00

www.dhf.dk

