

# Den optimale øvelse

## Hvordan man optimerer de enkelte øvelser i en træning

Jerôme Baltzersen\*

jerome@falconbasket.dk

4. april 2009

Denne artikel handler om, hvordan man planlægger sin træning på bedst mulig måde. Det vil sige, hvordan man får mest muligt ud af hver enkelt træning. Der er bestemt ingen entydig rigtig måde at gennemføre en træning på, og det er et op til den enkelte træner at overveje, hvilke aspekter der skal fokuseres på. Formålet med denne artikel er at give træneren analytiske værktøjer til at gennemføre overvejelser, der kan være nyttige, når man skal planlægge den enkelte træning, men måske også en træningsuge eller sågar en sæson.

Artiklen fokuserer primært på tre aspekter af den daglige træning:

1. Hvordan man bedst muligt udnytter de naturlige begrænsninger man står overfor i form af haltid, antal spillere/kurve/bolde, assisterende trænere med mere.
2. Hvordan man kan designe de enkelte øvelser så spillerne har størst mulig motivation/incitament til at udføre øvelsen korrekt.
3. Hvordan man effektivt sætter de enkelte øvelser sammen. Når man har styr på de enkelte øvelser, hvordan man så effektivt sætter dem sammen.

Det sidste punkt kan der siges meget mere om end der gøres her, og den erfarne træner vil næppe finde meget nyt. Artiklens fokus er de to første punkter.

## 1 Identificere begrænsningerne og optimere øvelsen derefter

Det er enhver træners fornemmeste opgave at få mest muligt ud af træningen under de givne omstændigheder. For at opnå dette er der en række overvejelser træneren kan benytte sig af.

Det kræver først og fremmest, at man identificerer begrænsningerne. Det lyder måske indlysende, men hvor ofte har man ikke siddet derhjemme og gjort sig tanker om, hvilke øvelser man ønsker at lave for så blot at indse, at man har et forkert antal spillere eller ikke har bolde nok. Det er derfor vigtigt at overveje nøje, hvilke forudsætninger en given øvelse stiller.

Ligeledes er det vigtigt med det samme at overveje, hvilken indflydelse uforudsete ændringer i begrænsningerne medfører på øvelsen. Det kan fx være, at en kurv er gået i stykker eller en spiller pludseligt er blevet forhindret i at træne. For

---

\*Tak til Dominik Dienst, Thomas Ginnerup og Ole John Nielsen for korrekturlæsning og yderligere ideer.

hver øvelse skal man så overveje, om det ændrer noget og i givet fald hvad? Er det muligt at justere øvelsen så vi alligevel kan gennemføre den? Hvis ikke kan man så improvisere en øvelse med samme formål, der kan bruges i stedet for?

Derefter skal man overveje, hvordan øvelsens formål bedst opnås med de begrænsninger man har identificeret. Med andre ord skal man optimere øvelsen inden for de givne begrænsninger. Dette illustreres lettest ved at give en række eksempler.

Vi forestiller os en skudøvelse, hvor man er sammen 2 og 2 om en bold, skiftes til at skyde, henter sin egen rebound og at der skal skydes 20 skud fra 6 positioner. Vi kalder noget uopfindsomt øvelsen for "6 positioner." Der er 18 spillere til træning og 9 kurve og 12 bolde til rådighed. For at optimere denne øvelse kunne man lade spillerne være sammen 3 og 3 om 2 bolde i stedet. På den måde vil man kan kunne få samme antal skud på langt kortere tid og det vil endda spare 3 kurve. Man vil hurtigt kunne overbevise sig om, at øvelsen bliver kortere, hvis man tænker eksemplet igennem, men en god tommelfingerregel er at tænke i "bolde per spiller." I det første setup er der 0.5 bolde per spiller, mens sidstnævnte har 0.67 bolde per spiller. Det er altså lykkedes at få samme antal skud på kortere tid uden at gå på kompromis med kvaliteten.

Et andet eksempel kunne være 3-mandsfletløb med 12 spillere, to baner og bolde nok. Vi deler spillerne op, så der er seks på hver bane fordelt i to grupper, og lader begge grupper begynde under samme kurv kaldet kurv A. Vi kan nu først lade gruppe 1 flette ned til kurv B, derefter gruppe 2, hvorefter begge vender sig om og fletter fra kurv B mod kurv A. På denne måde står spillerne altså stille mellem hver gentagelse. For at undgå dette har vi flere muligheder. Enten kan vi lade spillerne løbe tilbage langs siden af banen, således at der kun flettes fra kurv A mod kurv B. Dette virker fx også glimrende, hvis der er flere end seks spillere på en bane eller et antal som 3 ikke går op i. En anden mulighed kunne være at lade gruppe 2 begynde under kurv B. Når gruppe 1 har flettet mod kurv B vender de om og fletter tilbage mod kurv A. Når de er nået til midten på tilbagevejen, begynder gruppe 2 at flette fra kurv B mod kurv A. På den måde minimeres ventetiden. Umiddelbart virker det måske ikke som den store gevinst, men hvis man ønsker at lave 3-mandsflet og 2 mod 1 tilbage er sidstnævnte setup yderst brugbart.

Et sidste eksempel kunne være, at man kører forsvarsøvelsen "zig-zag," hvor spillerne er sammen 2 og 2 om en bold og forsvareren skal slide med angribereren. I stedet for at lade hele gruppen begynde fra samme baseline vil spillerne komme hurtigere i gang, hvis man fordeler dem over begge baglinjer. Ikke nok med at spillerne bliver mindre rastløse, det vil også gøre, at øvelsen gennemføres noget hurtigere.

Afslutningsvis er det på plads at komme med en advarsel. En ikke ubetydelig begrænsning er træneren selv! Det at optimere en øvelse kræver som oftest en meget målrettet indsats fra trænerens side og tager derfor en vis mængde fokus. Forsøger træneren at optimere med hensyn til for mange begrænsninger samtidigt, vil denne proces ofte kræve så meget fokus, at der ikke længere er overskud til det vigtigste: at coache spillerne. Optimering af en øvelse bør derfor foregå gradvist, men naturligvis aldrig ophøre. Trænerens erfaring spiller ligeledes ind; en erfaren træner vil typisk have mere overskud.

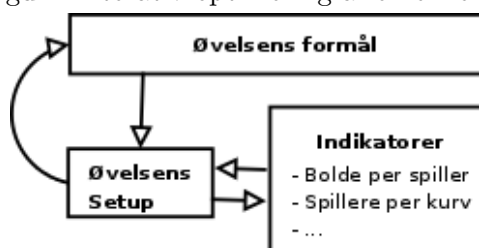
Man kan altså ikke gennemføre alle optimeringer på én gang, og det bliver derfor vigtigt at afveje de enkelte muligheder. Overvej derfor altid, hvor meget du vinder på en given optimering i forhold til, hvor meget energi den kræver. Og sidst men ikke mindst så stol på din mavefølelse!

Der findes selvfølgelig andre indikatorer for, hvor optimal en øvelse er udover “bolde per spiller” som fx “spillere per kurv,” som man ønsker så lav som mulig. Hvis der er for mange spillere per kurv vil hver spiller have mindre plads at bevæge sig på, hvilket kan virke hæmmende for indlæringen. Det er vigtigt at huske på, at indikatorer aldrig kan give en svaret, men blot vejlede ens valg. Når man spiller 5 mod 5 er fx “bolde per spiller” lav, mens “spillere per kurv” er høj, hvilket dog ikke gør 5 mod 5 til en uoptimal øvelse. Et andet eksempel kunne være, at man ønsker at opbygge holdmoral ved at have én spiller til at skyde straffekast, mens de andre står på baglinjen og løber, hvis han/hun misser.

At optimere sine øvelser er en iterativ proces, se Figur 1, hvor man kan gøre sig følgende overvejelser:

- Identificer øvelsens formål! Dette er og bliver det vigtigste.
- Overvej øvelsens setup. Juster denne i forhold til indikatorer som “bolde per spiller,” “spillere per kurv” og lignende.
- Når setupet er fastlagt så gå tilbage og overvej om det stemmer overens med øvelsens formål. Hvis ikke så gentag tankerækken.

Figur 1: Iterativ optimering af en enkelt øvelse.



## 2 Give det rigtige incitament i en øvelse

Den foregående diskussion har gjort det klart, hvis ikke allerede det var det i forvejen, at evnen til at designe ens egne øvelser eller i det mindste tilpasse gamle, er fundamental for en træners mulighed for at optimere træningen. Vi skal her beskæftige os med, hvordan man giver spillerne motivation/incitament til at udføre øvelsen korrekt og med størst mulig intensitet.

En dårligt designet øvelse vil gøre det klarere, hvad der menes. Vi vender tilbage til “6 positioner,” og ønsker at vores spillere scorer på flest mulige skud. Hvis vi giver alle spillere fem armbøjninger for hver scoring, vil det næppe virke fremmende på deres motivation for at score og holde fokus. Nogen vil måske mene, at spillerne skal kunne se bort fra dette og forstå, at de jo blot bliver stærkere af armbøjningerne, men jeg er overbevist om, at ligegyldigt hvor tough en spiller(gruppe) man har, så vil den menneskelige psyke altid spille negativt ind, hvis ikke man giver det rigtige incitament. En blandt mange oplagt måde at forbedre øvelsen på er selvfølgelig, at den med flest scoringer slipper for at tage 20 armbøjninger.

Det er altså klart, at man skal overveje, hvilke incitamenter man giver ens spillere, men det betyder også, at man faktisk har mulighed for at gennemføre essentielt samme øvelse med forskelligt fokus alt efter, hvilke regler man opstiller. Spiller man fx 5 mod 5 og blot tæller scoringer har man ikke noget specifikt fokus. Vælger man

derimod at tælle 2'ere som ét point, mens 3'ere tæller for to point vil man have lagt mere vægt på 3'ere i forhold til en rigtig kamp.

En rigtig interessant mulighed for at arbejde med specifikke elementer af spillet under kamp er at ændre point-tildelingen drastisk. Ønsker man fx at træne forsvar kan man give 2 point for steal, 2 point for forsvarsrebound og 1 point for en deflection. Her skal man dog passe på og nøje overveje situationen! Jeg ønskede på et tidspunkt at arbejde med forsvar og indførte disse regler, hvor det vel at mærke ikke var muligt at få point på angreb. Ideen var naturligvis, at man skulle fokusere 100 % på forsvar og ved første øjekast virker alt også fornuftigt. Men når man ser det efter i sømmene får man øje på problemet. Fra angribernes synspunkt er det ikke muligt at få point, og de har derfor intet incitament for at spille godt angreb. Dette underminerer fuldstændigt øvelsens formål, da man ikke kan blive god til at dække forsvar, hvis angrebet ikke spiller for fuld kraft, hvilket netop var hvad jeg bittert måtte erkende i løbet af øvelsen.

For sjov skyld kan man overveje, hvad angrebets bedste handling vil være. Da de kun kan få point på forsvar gælder det om at slippe af med bolden hurtigst muligt, men uden at give forsvaret en steal, rebound eller deflection. Deres bedste handling bliver derfor så snart de får bolden at smide den udover sidelinjen. Resultatet er altså, at holdene skiftevis og så hurtigt som muligt smider bolden udover sidelinjen. Dette skete naturligvis ikke til træning, men det viser, hvor vigtigt det er at overveje incitamenterne.

Ideen med at tildele point for godt forsvar er selvfølgelig god nok, men førnævnte problem skal løses. Man kunne fx vælge fortsat at give 1 point for en scoring og/eller give  $-1$  for hver turn over. Der er dog en væsentligt psykologisk forskel på de to løsninger (hvilket måske er overraskende?): Hvis man har mulighed for at få 1 point, når man scorer så vil man være aggressiv og angribe kurven. Bliver der derimod trukket 1 point, hvis man laver en turn over, vil man i stedet blive meget påpasselig og måske en anelse passiv. Den menneskelige psyke er indrettet således, at den gerne vil satse, når der ikke er noget miste, mens den bliver meget eftertænksom og varsom, når den står over for et potentielt tab.

Personligt er jeg derfor endt med at tilføje, at angriberne får 1 point for en scoring, mens jeg overvejende har brugt det at trække 1 point for en turn over, når vi fokuserer på afleveringer og cuts. Man kunne selvfølgelig tilføje begge regler, men det gælder også om at holde det så simpelt som muligt. Bliver regnestykket for kompliceret bliver det uigennemskueligt for spillerne, og man mister den ønskede effekt. Desuden øger det risikoen for, at man selv mister overblikket for derigennem at fjerne fokus fra den egentlige træning.

Ofte kan det være svært at overskue alle konsekvenserne af ens regler hjemme foran skrivebordet, men ikke desto mindre er en indledende analyse altid mulig og nødvendig. Har man som træner fornemmelsen af, at ens hold ikke udførte øvelse med den intensitet man havde håbet på, kan det under alle omstændigheder være en god ide at overveje, hvilke incitament man har givet ens spillere. Er de blevet kommunikeret klart? Har spillerne forstået dem?

### 3 Sætte øvelserne rigtig sammen

Når man har brugt en stor mængde tid og energi på at optimere de enkelte øvelser ville det være ærgerligt, hvis ikke man satte øvelserne sammen på en god måde.

Problemet er ofte, at man som træner står over for to principper, der hver især har deres berettigelse. Nemlig på den ene side at repetere og arbejde i dybden med et af spillets facetter og på den anden side at skabe afveksling – både fysisk og mentalt. Spillerne bliver aldrig gode til fundamentals, hvis ikke man træner dem igen og igen, men omvendt vil udførelsen uden afveksling blive sløset. Man bør desuden bemærke, at selvom variation er godt og sjovt, så er der også en genkendelsens glæde ved at bruge den samme øvelse oftere. Det kan også være sjovt for spillerne at blive rigtig god til en bestemt øvelse.

Der er skrevet tykke bøger om dette emne, og dette afsnit giver blot et par håndfaste råd man kan følge. Grundlæggende set kan øvelser belaste spillere på to måder: 1) fysisk og 2) mentalt. En fysisk krævende øvelse kan fx være zig-zag, hvis man ellers holder pauserne korte. Mange trænere glemmer at tage højde for den mentale belastning. Forskellige øvelser stiller forskellig krav til koncentrationsevnen. Skyder man fx 10 straffekast i træk sætter det forholdsvis store krav til ens koncentrationsevne, men er samtidigt fysisk afslappende. Øvelser kan også være både fysisk og mentalt afslappende, som fx at aflevere frem og tilbage mellem hinanden under opvarmning, eller både fysisk og mentalt anstrengende, som fx hvis man arbejder på at implementere et nyt fastbreaksystem eller holdforsvar.

Når man skal vælge rækkefølgen af ens øvelser, bør man blandt andet overveje følgende:

- Når der arbejdes med samme fundamental/aspekt bør øvelserne blive gradvist sværere. Nye øvelser bør introduceres tidligt i træningen, mens spillerne er (mentalt) friske.
- I forlængelse af ovenstående bør man have en rød tråd igennem træningen.
- Man bør sjældent, hvis overhovedet, have to øvelser i træk, der er fysisk krævende eller mentalt krævende.<sup>1</sup> Eller kort sagt: man bør skifte mellem lette og hårde øvelser.
- Vandpauser er yderst effektive, hvis de bruges rigtigt! Væn spillerne til at holde flere korte vandpauser (30-45 sekunder), da du så kan køre to hårde øvelser i træk ved at have en vandpause i mellem.
- De fleste trænere bruger for lidt tid på straffekast, men de kan glimrende bruges som en fysisk afslappende øvelse.<sup>2</sup>
- Forsøg som oftest at slutte af med en øvelse, der giver både spillerne og dig som træner en god, behagelig og optimistisk følelse at gå hjem på.

Vær opmærksom på, at hvor krævende en øvelse er sagtens kan ændre sig i løbet af sæsonen! Selvfølgelig fordi spiller kommer i bedre form, men også hvis der fx trænes holdforsvar. Der er meget stor forskel på om spillerne er i gang med at lære principperne for første gang eller om øvelsen er en repetition med småjusteringer, som typisk vil være tilfældet senere i sæsonen.

---

<sup>1</sup>Der kan være situationer, hvor man ønsker at arbejde meget målrettet med kondition eller koncentrationsevne fx ved at have flere hårde øvelser i træk. Det er selvfølgelig helt fint så længe man er opmærksom på det og i øvrigt sørger for, at fx de fysisk hårde øvelser bliver mindre og mindre mentalt krævende (til sidst slet ikke!).

<sup>2</sup>Man bør dog også skyde straffekast i forbindelse med hård fysisk aktivitet, fx med spurter i mellem hvert sæt, for at træne dem mere game-like.

## Konklusion

Enhver træning selv i et nok så professionelt miljø vil være underlagt begrænsninger, og det gælder for den enkelte træner om først at identificere begrænsningerne og dernæst optimere inden for dem. Begrænsninger kan ændre sig med meget kort varsel som fx, hvis en spiller bliver skadet eller en kurv går i stykker, og så man skal være villig og god til at revurdere situationen under selve træningen.

Når man optimerer en enkelt øvelse inden for de givne begrænsninger skal man holde sig for øje, at flest mulige spillere udfører øvelsen samtidigt, og at antallet af gentagelse per tid er så højt som muligt (i hvert fald, hvis spillerne behersker teknikken, der kræves af øvelsen). Man kan bruge en række indikatorer til at vejlede en i ens planlægning, men man skal huske, at øvelsens formål er og bliver det vigtigste, samt at processen er iterativ. Med tiden vil tankegangen falde en ganske naturlig, men i begyndelse kan det være en stor hjælp at hive papir og blyant frem.

Man skal huske, at det koster energi at optimere ens træning, og det derfor er vigtigt ikke at tage munden for fuld især i begyndelsen. Analyser og vælg de optimeringer du føler vil have den største effekt.

Vi har set, at incitamenter udgør en væsentlig rolle i spillernes tilgang til en øvelse, og at det giver træneren mulighed for at styre øvelser på et andet niveau end ellers. Vi har også set, at man skal passe på med, hvilke regler man indfører fordi de af og til kan have uventede konsekvenser. Der er en balancegang mellem præcision af ens incitamenter og simpelhed af regnestykket. Som regel er man bedre tjent med at vælge en simpel og gennemskuelig løsning.

Det er også blevet diskuteret, hvordan man sætter de enkelte øvelser sammen til en sammenhængende og velfungerende træning. Man bør overveje, hvad de enkelte øvelser kræver af spillerne fysisk og mentalt, og variere hårde og lette øvelser for at holde spillerne så friske som muligt. Man skal huske, at hvilke øvelser der er hårde og lette meget vel kan ændre sig i løbet af sæsonen.

## Referencer og videre læsning

- *Daily Practice*, John Wooden, artikel fra *Coaching basketball* af Jerry Krause og Ralph Pim, McGraw-Hill, 2002.
- *Coaching Basketball Successfully*, Morgan Wootten, 2. udgave, Human Kinetics 2003. Denne bog indeholder et indblik i, hvordan Wootten har opbygget sit yderst succesfulde high school basketballprogram og kan varmt anbefales.
- *First things first* af Stephen R. Covey med flere, 1. udgave, First Free Press, 1994. Bogen handler meget generelt om, hvordan man planlægger tid; både i ledelses/coaching sammenhænge, men også privat.