

Eksamensopgave

DBBF A-trænerkursus

Jerôme Baltzersen

11. juni 2005

1 Indledning

Jeg har valgt at tage udgangspunkt i et meget talenteret drengehold, hvor det tekniske niveau omtrent er på juniorherre niveau, mens deres fysiologi og mentalitet selvfølgelig stadig er på drenge niveau. Opgaven beder os beskrive vores planlægning af en halvsæson, og jeg har valgt at fokusere på tiden fra 1. maj til jul, idet vi i Falcon begynder den nye sæson omkring 1. maj. Dette har jeg gjort idet det er tiden, hvor ens opdragende effekt på spillerne i mine øjen er størst og alle de gode og dårlige vaner bliver grundlagt. Derfor mener jeg, at denne periode er langt mere interessant for denne opgave, selvom det er oplagt, at sidste halvdel af sæsonen også er vigtig idet, at det er dér mesterskabet skal vindes.

2 Mine grundprincipper

Der findes et utal af måder at gøre ting på i basketball, og det er enhver træners job at udvælge, hvilke metoder han ønsker at benytte sig af frem for andre. Ikke nødvendigvis fordi han mener, at dem han fravælger er dårligere, men blot fordi, at han føler, at de i den givne situation er mindre egnede for holdet. Dette er også kernen i enhver fornuftig sæsonplanlægning, og jeg føler det derfor vigtigt, at jeg først skitserer mine grundprincipper, der ligger til grund for min måde at håndtere et hold på.

Indledning

Basketball er en sport, hvor ens medfødte talent har en betydning, man ikke kan se bort fra. Nogle spillere er hurtigere, stærkere eller højere end andre, og er derfor bedre egnede til at spille basketball. Ikke desto mindre må det være målet for enhver udøver at blive så god som muligt med netop den krop, som udøveren er i besiddelse af. Dette må være at tolke som succes for den enkelte udøver. Jeg føler, at det er min pligt som træner at forsøge at vejlede udøveren til, hvordan vedkommende bedst opnår dette mål, og jeg tror på, at hvis de skal opnå succes i basketball, kræver det, at de også bliver succesfulde mennesker i deres dagligdag. Kort sagt mener jeg, at hvis man skal producere gode basketballspillere skal man også producere gode mennesker. Desuden er det - især i ungdomsbasket - ikke alle de spillere man træner,

der bliver professionelle atleter, og så vil det være godt for dem og deres fremtid, at de har fået nogle solide værktøjer igennem basketball, som de kan tage med sig over i deres daglige liv.

Principper

Jeg tror på hårdt og smart arbejde. Det kan ikke nytte noget, at man arbejder hårdt, men ineffektivt. Det gælder om at arbejde på en intelligent facon, og så lægge energi i processen. Vejen til perfektion er målet for det hårde arbejde. Jeg er altså udmærket klar over, at perfektion ikke kan opnås - og netop derfor fortsætter vi med at arbejde - men jeg kan forestille mig den og vejen, som fører dertil. Der er en række forudsætninger, jeg mener skal være opfyldt for, at man kan arbejde effektivt og hårdt.

- **Man udviser alle mennesker respekt.** Hvadenten det drejer sig om ens holdkammerater, modstandere, dommere, forældre, tilskuer eller rengøringspersonale viser vi dem respekt. Vores udgangspunkt er, at alle mennesker er gode og gør deres bedste. Vi taler altid i en respektfuld tone til hinanden.
- **Man møder til træning hver gang.** Det er umuligt for at hold at have en fornuftig progression, hvis der konstant mangler en spiller eller to, der så, når de vender tilbage fra ferie, sygdom eller tilsvarende skal introduceres til de emner, der er blevet arbejdet med i den tid, de har været fraværende.
- **Man kommer altid i god tid.** At komme for sent betyder, at man føler, at ens tid er vigtigere end de mennesker, der står og venter på en. Det er respektløst, og i det hele taget i enhver henseende hæmmende for holdets progression.
- **Man gør altid sit bedste.** Det er klart, at vejen til perfektion indebærer, at man gør sit bedste hver gang man gør det. Aldrig gøre noget halvt - så kunne man have brugt sin tid bedre.
- **Man lærer af sine fejl, og forsøger altid at blive endnu bedre.** Dem der laver noget begår fejltagelser! Hvis man ønsker ikke at lave fejltagelser, bør man blive derhjemme og gemme sig under dynen. Det er en naturlig proces i en progression af enhver art, at begå fejltagelser, og måden at håndtere dem på er tredelt: anerkend dem, lær af dem og glem dem. Der er ingen grund til at benægte, at man laver fejltagelser, ligesom der heller ingen grund er til at være nedtrykt over en fejltagelse. Det er også vigtigt, at man indser, at man altid kan blive bedre, og fortsætter sit arbejde.

Bemærk, at disse fem punkter ikke kun gælder for træning, men også for arbejde, uddannelse osv. Dette er de værdier jeg ønsker at se i mig selv, og det er det jeg tror på. Det er derfor også de værdier jeg ønsker at bringe videre til mine spillere i håb om, at de også vil finde dem fornuftige.

Metode

Spørgsmålet er nu, hvordan jeg selv forsøger at opnå en konditionering af min mentalitet, således at jeg kan leve op til mine egne forventninger. Dette er utrolig vigtigt

for mig, da jeg ikke mener, at jeg kan forlange noget af nogen - og slet ikke mine spillere - som jeg ikke selv er i stand til at opfylde. Til dette benytter jeg mig meget af selvtale, hvor jeg husker mig selv på mine krav. Jeg fortæller altid mig selv, at jeg aldrig er syg, og hvis jeg har ondt i halsen eller er snottet, minder jeg mig om, at nu må jeg ikke pive og bare skal se at komme ned i hallen eller over på universitetet. Hvis jeg fanger mig selv i ikke at gøre mit bedste, gør jeg alt, hvad jeg kan for at minde mig selv om, at intet mindre er acceptabelt. Som det fremgår indtager jeg en ekstrem - nul-tolerance om man vil - holdning over for de principper jeg har skitseret ovenfor. Det er klart, at man kan være så syg, at man ikke kan komme ned i hallen, men ved at indtage en ekstrem holdning sikrer jeg, at jeg altid forsøger så godt jeg kan. Lykkes det så ikke, er det fordi, der er en god grund til det. Som det også fremgår af materialet er jeg selv, og de spillere jeg træner vant til en tid, hvor man opnår tilfredsstillelse øjeblikkeligt uden hårdt (for)arbejde, og ved at presse over mod den anden ekstrem, tror jeg, at man lander et fornuftigt sted ind imellem, dog gerne tættere på mine principper. På samme måde som jeg bruger selvtale over for mig selv, ønsker jeg at stimulere mine spillere i den retning, og i sidste ende få dem selv til at benytte selvtale.

Planlægning af tid

Vores samfund bliver mere og mere stresset, og vi skal alle både dyrke seriøs idræt, passe vores arbejde og have et velfungerende familieliv. Det er klart, at man med en sådan tidsmæssig belastning bliver nødt til at planlægge sin tid så godt som muligt. Har man gjort alt, hvad man kan for, at ens skiferie falder oven i så få træninger som muligt? Har man en plan over, hvornår man skal lave lektier, så man kan være til træning i god tid uden at skulle tænke på de mange lektier man ikke har nået? Det er i mine øjne et fundamentalt problem, at folk ikke udnytter deres tid tilnærmelsesvist effektivt. Det er klart, at det er individuelt i forhold til den enkeltes mål og ønsker i livet, men en måde at hjælpe sine spillere - og assisterende trænere for den sags skyld!, er at sætte sig ned med dem, og først skitsere deres ønskede fordeling af tid i deres liv, for så bagefter at bede dem notere deres egentlig tidsforbrugsfordeling gennem en uge eller to. Sammenlignes disse fås stort set aldrig det samme, og man vil få en langt større indsigt i ens dagligdag.

Assisterende trænere

Jeg mener, at det er utrolig vigtigt, at de assisterende trænere man eventuelt er så heldig at have med sig er fuldt ud klar over, hvilke værdier og principper man lægger sin træning efter. Er de ikke det, og forstår de dem ikke, bliver det svært at skabe integritet på holdet. De assisterende trænere - ligesom spillerne - er selvfølgelig frit stillet til at have deres egne principper, når blot de forsøger så godt de nu kan at forstå de principper jeg har valgt, og samtidigt forstår, at når vi er sammen er det de principper der stilles som krav, og at de skal efterleves. Assisterende trænere skal stille så mange og svære spørgsmål som muligt, så jeg som head coach tvinges til at formulere min tanker eksakt og overbevisende. Det er klart, at det i sidste ende er mig, der bestemmer, men alt står til diskussion. Det samme gælder for spillere, for

hvem det dog ikke er et krav at stille spørgsmål, og det skal forstås på den måde, at vi kan diskutere beslutninger før eller efter en kamp eller træning - aldrig under!

Den konkrete plan

Ud fra disse overvejelser dannes følgende konkrete tiltag: Spillerne bliver fra begyndelsen bekendt med mine grundregler omkring den måde vi træner på og opfører os, og i den første uge gives de tid til at tilpasse sig, hvorefter enhver forglemmelse af vores fælles aftale vil resultere i en straf af en eller anden form. Jeg tror, at det både resultatmæssigt, men navnligt også pædagogisk er den mest effektive måde at indføre sine regler på.

Jeg føler, at det er vigtigt at holde møder med sine spillere og assisterende trænere for at kunne klarlægge deres individuelle mål, og forsøge at vejlede dem så godt som muligt. Der ville holdes et individuelt møde med hver spiller og medtræner i august, da man da har haft omkring to måneder til at lære dem og deres basketballniveau at kende, og derfor vil kunne komme med en rimelig vurdering af, hvad der er en fornuftig målsætning netop for dem. Der skulle både lægges vægt på delmål såsom, at de ønsker at forbedre deres straffekastprocent, dribble bedre med venstre hånd eller lignende eller mål som fx, at de ønsker at spille på førsteholdet. Det ville også være vigtigt at høre om deres mål for et par sæsoner ud i fremtiden, samt hvad deres mål er på holdets vegne. Derefter stilles passende spørgsmål til, *hvordan* disse (del)mål opnås. Det andet møde skulle holdes lige omkring jul. Det skulle til dels evaluere processen fra det første møde, dels tilpasse eller ændre målsætningerne fra det første møde. Desuden skulle der tales om træningen som helhed, og jeg ville forvente en mini-evaluering fra hver spiller, mens jeg omvendt ville fortælle, hvad jeg mente om deres indsats. For helhedens skyld selvom det går udover, hvad denne opgave skal indeholde, ville jeg naturligt nok vælge at holde et afsluttende møde efter sæsonen var ovre, hvor hele sæsonen evalueres og spillere og assisterende trænere hjælpes i gang med den forestående sæson. Det er for mig klart - og tilsvarende vigtigt, at gøre mine spillere opmærksom derpå - at de til enhver tid kan bede om et personligt møde med mig: de tre ovennævnte møder er blot obligatoriske. Det er mit klare mål, at enhver spiller føler, at de kan tale med mig om alt, hvad han ønsker - også efter, at jeg er stoppet med at træne dem.

I det udlevedrede materiale er der en mængde øvelser man kan lave for at styrke mentaliteten på holdet og hos den enkelte spiller. I mine øjne kan man ikke planlægge sådanne aktiviteter, men skal være opmærksom på, hvad målet med dem er, og hvornår man sindrigt kan indsætte dem som virkemidler i sin træning. Opdager man fx at ens hold ej længere har tiltro til hinanden må man reagere med det samme og kan bl.a. benytte sig af de foreslåede øvelser eller eventuelt selv finde på nogle.

3 Fysiologi og styrketræning

Mine drengespillere har været mellem 12 og 14 år. De kan derfor sagtens klare at løbe meget til træning, og pga. det høje niveau vi spillede på, var det vigtigt at have en tilpas anaerob kapacitet, men selvfølgelig også en vis grundkondition. Man skal her dog huske, at som følge af DBBF's regler spiller de i den hjemlige turnering

blot 20 minutter i hver kamp. I Scania Cup og andre turneringer er det klart, at jo bedre form spillerne er i desto bedre. Det er typisk for især drenge i den alder at få „vokseværk“ i knæene, og det har været uundværligt at have en fysioterapeut tilknyttet hold i tilfælde af, at spillere har haft ondt.

Jeg mener ikke, at unge i den alder decideret bør løfte vægte - måske i ganske få øvelser, og i så fald mere som tekniktræning til brug senere i deres karriere. Der er dog intet i vejen for at lave en række muskelkorset-stabiliserende øvelser, der til overflod er beskrevet i materialet. Jeg mener også, at det er fornuftigt at bede dem lave armstrækninger, mavebøjninger og lignende. Netop pga. deres knæproblemer ville jeg vælge ikke at udsætte dem for plyometrisk træning andet end, hvad der naturligt indgår i deres daglige træning. Jeg ville udarbejde et simpelt styrke- og konditionstræningsprogram til dem, som de kunne følge sommeren over - to gange om ugen. Disse øvelser ville så efterfølgende blive bygget ind i træningen, således at man før første træning i ugen ville benytte godt 30 minutter på at lave alle øvelserne. Dette er nok til at holde den opnåede form ved lige, og samtidigt har det den fordel, at såfremt der er behov for det kan man tale med enkelte spillere om weekendes kamp inden den egentlige træning begynder.

I den daglige træning mener jeg, at man bør være opmærksom på, hvor meget deres krop kan klare, og sørge for at de kan restituere. Det er vigtigt at bemærke at forskellige spillere kan have behov for forskellig mængde restitution, og dette skal accepteres og der skal handles herefter.

4 Konkret planlægning af sæsonen og pædagogik

I den daglige træning ses pædagogikken lettest ved at betragte trænerens adfærd, kropssprog, opbygning af træningsprogram med mere. Her vil vi i stedet sørge for at planlægge træningen fra 1. maj til 20. december på en måde, så de nye begreber spillerne skal introduceres til kommer i den rigtige rækkefølge, således at en fornuftig progression gennemføres, men også at de gentages i det omfang jeg mener, at det er nødvendigt for at få begreberne til at sætte sig hos spillerne. Idet vi fra 1. maj til 20. juni kun har to træninger om ugen, mens vi fra 3. august til 20. december har tre træninger ugentligt, er jeg kommet frem til, at vi før sommerferien har ca. 14 træninger, mens vi efter sommerferien (til jul) har godt 60 træninger; i alt altså ca. 74 træninger. Hver træning varer 90 minutter. Ligesom spillernes målsætninger er dette bygget op sådan, at jeg finder ud af, hvor jeg ønsker at have mit hold til jul, hvorefter at jeg så deler processen op, og planlægger træningen udfra det. Jeg føler, at det er irrelevant for opgaven at gå helt i detaljer med, hvad jeg ønsker at lave de enkelte uger, og beskriver derfor blot den overordnede struktur af min sæsonplanlægning, samt giver et overblik i tabel 1.

Med så unge spillere føler jeg klart, at hovedvægten af tiden skal bruges på at lære dem fundamentals. Det er min plan at introducere dem til et egentligt system - her ment som mere eller mindre fast løbemønster, hvor vi ser efter nogle bestemte chancer - i begyndelsen af december, og indtil da mest arbejde med at få dem til at læse spillet. Spillere i den alder har ikke behov for at kunne spille 5 mod 5 på samme måde som et seniorhold, da der sjældent er 5 forsvarer eller 5 angribere involveret i et angreb, og jeg mener derfor klart, at hovedvægten skal lægges på at spille 1 mod

UGE	PRIMÆRT FOKUS	SEKUNDÆRT FOKUS ¹
1-7	Skud, lay-ups, ballhandling.	Rebounding, forsvar, afleveringer.
8-18	Skud, ballhandling, 1 mod 1- og 2 mod 2-spil, Cuts, bevægelse.	Rebounding, forsvar, spacing.
19-29	Skud, 1 mod 1- og 2 mod 2-spil, systemet.	Rebounding, forsvar, spacing, kommunikation.

Tabel 1: Oversigt over planlægningen af halvsæsonen.

1, 2 mod 2 og 3 mod 3. Desuden er det da også lettere at arbejde med de enkelte fundamentals, og spillerne tvinges ligeledes til at tage mere ansvar, hvorfor deres udvikling tilgodeses.

Nogle fundamentals kræver et højere teknisk niveau frem for andre - det kan fx være skud og driblinger - mens andre kræver en introduktion, og derefter mest af alt viljen til at udføre den pågældende fundamental korrekt. Det gælder blandt andet for rebounds og forsvar. Det er derfor klart, at der skal bruges langt mere tid på skud og ballhandling til træning end fx rebounding, der langt mere kræver, at man roser en spiller, der arbejder hårdt for at få en rebound, samt husker alle spillere på, at man skal rebounde hver gang, og eventuelt indfører en straf, hvis de ikke gør det. I løbet af maj og juni vil jeg derfor overvejende arbejde med skud og ballhandling igennem alle træninger (selvfølgelig med variende øvelser), mens jeg så vil introducere en række andre fundamentals som den varierende del af træningen.

Fra august og til december arbejdes der så videre med alle disse fundamentals, og der vil blive introduceret forskellige strategier, løbemønstre og lignende for 1 mod 1, 2 mod 2 og 3 mod 3 spil. Altså fx backdoor, cuts, screeninger og fastbreak-løbemønstre. Herefter vil det være mit håb, at de er modne nok til at lære et mere fast system i begyndelsen af december, der så kan prøves af i de få kampe inden jul, men især i Lundaspelen. Valget af system afhænger af, hvilken præstation mine spillere udviser i tiden op til december, men jeg føler, at det er vigtigt at spille et system som fx flex, hvor det ikke er vigtigt med faste pladser, idet alle spillere skal kunne spille alle positioner på dette alderstrin. Jeg føler også, at det er vigtigt, at det kan gennemløbes kontinuerligt, idet spillene da lærer at blive ved med at bevæge sig; også selvom de fx står i weak side.

5 Sammenfatning

Jeg har her skitseret mine tanker omkring den halvårige sæsonplanlægning med et teknisk dygtigt drengehold i alderen 12-14 år i Falcon. Det har været en hovedpointe, at drengene har langt mere brug for teknisk træning af deres fundamentals frem for styrke- eller systemtræning. Desuden er planen forsøgt bygget op, så der foreløber en progression igennem hele (halv)sæsonen, og derved effektivisere indlæringen af de nye begreber hos spillerne. Ligeledes har jeg forklaret, hvorfor jeg mener, at det

¹Disse fundamentals vil som ovenfor beskrevet blive introduceret, hvorefter der ikke vil bruges meget træningstid på dem, omend man konstant vil nævne dem. I modsætning hertil er de fundamentals man finder under „Primært fokus“.

er vigtigt at have klarlagt sine principper, men også hvordan jeg mener, at disse kan indbygges i træningen. Hvis man vil bygge et godt hold op, tror jeg, at det er vigtigt at have et respektfuldt miljø, hvor alle forsøger at gøre deres bedste hele tiden.