



Træningsplanlægning

af Ole John Nielsen

Hvordan et hold klarer sig afhænger meget af hvordan træneren organiserer og gennemfører den enkelte træning. Den næste træning er det vigtigste for holdet ! Et hold spiller som det træner ! Træningsplanlægning kan ske på mange forskellige måder. Een måde er ud fra en opdeling af spillet i grundelementer:

1. grundlæggende teknik
2. individuelt forsvar
3. individuelt angreb
4. blokering/rebound
5. fast break (2-1, 3-2, 4—3, 5-4, 5-5)
6. grundkombinationer (forsvar og angreb), 2-2, 3-3, 4-4
7. special træning
8. holdforsvar
9. holdangreb
10. spil til 2 kurve (full court)

Ud over disse 10 grundelementer skal man begynde træningen med opvarmning, som dog under visse forhold kan foretages før træningsstart (f.eks. sjipning). Kontitions og styrketræning kan være en del af træningen. Hvis man sørger for at dække de fleste af grundelementerne skulle man være godt kørende. Det vigtigste er at vide hvad man vil lære sit hold. Speciel behandling af guards.

Endvidere mener jeg man bør lægge vægt på følgende punkter:

1. Træneren møder altid omklædt i god tid og checker at alting er klart til træningen også selvom man har en ass. coach. Træningen begynder altid præcis.
2. Hæng træningsprogrammet op og hav spillerne inddelt i hold på forhånd, spillerne medringer altid farvet og hvid trøje samt egen vandflaske.
3. Prøv at vænne dine spillere til at møde op i god tid før den organiserede træning starter, for at være op, strække og arbejde med specielle ting (hvis det er muligt). Sæt dig aldrig



ned som træner, men gå rundt og ret og snak med de spillere som kommer i god tid.

4. Når du fløjter, så har spillerne max 5 sekunder til at komme "tæt på". Begynd altid samme sted.
5. Den organiserede træning begynder altid med opvarmning, som kan foretages de mærkeligste steder, hvis man ikke har for meget banetid.
6. Man underviser ved at vide hvad det er man vil lære spillerne, og derefter foretage et fornuftigt valg af øvelser. Man må repetere de forskellige øvelser indtil spillerne har det færdighedsniveau man ønsker.
7. Lav dine egne øvelser og tillad aldrig spillerne at sløse med en fundamental, hvis vægten er lagt på en anden.
8. Brug forskellige øvelser i 2 på hinanden følgende træninger. Brug ingen øvelser/spil-situationer længere end 10 minutter. Den eksakte tid afhænger af mange ting. Der skal arbejde hele tiden. Øvelser er ikke bare noget man skal lave for at få lov til at spille 5-5 !
9. Alle øvelser skal være 100% planlagt og forklar altid formålet.
10. Skift mellem fysisk krævende og mindre krævende øvelser. Træning skal have forskellige former for intensitet. Fra Junior og opefter kan man stresser spillerne.
11. Brug konkurrencer hvor teknikken beherskes.
12. Slut de fleste træninger med krævende holdøvelser. The point beyond coaching !
13. Slut altid træningen på en positiv måde (med en scoring). Man skal altid snakke med spillerne efter træning, når de har samlet boldene sammen. Det er deres træning og de har et medansvar for hvorledes træningerne forløber.
14. Hvis en spiller ikke vil arbejde hårdt eller på anden måde gøre som der bliver sagt – så må vedkommende ikke være med til træning. Husk at de mindste ikke blot kan sendes hjem !