

# Coaching

Omkring det at spille kampe ligger der en række faser, som enhver coach bør være bevidst om.

Kampforberedelse	Sidste træning Udtagelse af spillere Anvendt psykologi under snakken efter sidste træning
------------------	---

Coaching af kampen	
Før kampen	Oplægget/taktikken Opvarmningen
Under kampen	Brug af spillere (udskiftninger) Brug af time-outs Halvlegspausen
Efter kampen	Eftersnak      konklusioner erfaringer hvordan kommer vi videre?

## Debatoplæg: Coaching

### Coachen/træneren som udskiftningsleder

1. Hvordan vil du skifte ud?
2. Hvornår vil du bruge flg. udskiftningstyper:
  - a) Terror-udskiftning
  - b) Social udskiftning
  - c) De fem bedste spiller hele kampen - nr. 6 el. 7 kommer kun på banen hvis een af indestarterne er helt flade.
  - d) Alle skal spille minimum et vist antal minutter (5-10-15-20?)
  - e) Andet
3. Hvis du har valgt et udskiftningsprincip - kunne der så opstå situationer hvor du ville bryde det?
4. Hvordan vil du være overfor spillerne i kampsituationer: rose dem, dadle dem eller lade være med at kommentere det de laver?  
Hvorfor? Hvorfor ikke?

### Coachen/træneren som holdsætter

1. Hvordan vil du sætte hold, hvis der er for mange spillere?
2. Til hvilke kampe vil du sætte hold på flg. måder:
  - a) De ti bedste
  - b) De ti flittigste
  - c) De ti der møder oftest til træning
  - d) De samme ti hver gang
  - e) Turnusordning
  - f) Andet
3. Kunne der opstå situationer hvor du ville bryde dine principper?
4. Hvordan fortæller du spillerne, hvem der er på holdet?
5. Hvad siger du til de, der ikke kommer på holdet?

## Oplæg til diskussion

1. Hvilke ting i en kamp motiverer spillerne til at spille godt?
2. Hvilke ting motiverer spillerne til at spille dårligt?
3. Hvordan opnår og bevarer man "medvinden" (momentum) i en kamp?
4. Hvad kan coachen gøre for at få "medvind" i kampen?
5. Hvad er det nøglespillere på et hold gør/kan gøre, som giver holdet "medvind"?

# Kamp-analyse

## 1. FØR KAMPEN.

En vurdering af de to hold, med hensyn til stærke og svage sider.

*Hvad ville I gøre, for at udnytte det andet holds svage punkter?*

Der kunne stilles mange lignende spørgsmål.

## 2. UNDER KAMPEN.

Samle oplysning for efter kampen at kunne finde årsager til kampens resultat. Kort sagt:

*Hvorfor gik det som det gjorde? Hvornår blev kampen afgjort?*

- a. tid - scoring (som en protokol)
- b. tid - type scoring (kort-mellem-lang)
- c. tid - scoring af center/forward/guard
- d. tid - time out (desuden skal der laves referat af indhold)
- e. tid - hvem er på banen (udskiftninger)
- f. tid - forsvarsform (vurdering af niveau)
- g. tid - rebound (forsvar/angreb)
- h. tid - mistede bolde (center/forward/guard)
- i. tid - brudte angreb (center/forward/guard)
- j. tid - angrebene længde
- k. tid - fejl (lavet på et holdskema)
- l. scorings-statistik i miniprotokol: i hvilket minut scorer hvem?
- m. ?
- n. ?

*Hvad kunne man ellers undersøge?*

## 3. EFTER KAMPEN.

Forsøg udfra de samlede oplysninger, at bestemme kampens "medvindsperioder". Giv en forklaring på de fundne medvinde.

Hvordan brød modstanerholdets deres "modvind"?

Hvordan blev time-outs anvendt? Hvad blev der sagt? Giv en bedømmelse af deres placering. Var tidspunktet det rette? Hvilken effekt havde de på holdets spil (find nogle eksempler)

Hvem er kampens nøglespillere? Der kan godt være flere

# Scouting

Disse sider kan anvendes både ved iagttagelse af en modstander og hvis man ønsker en grundig analyse af sine egne spillere og derefter evt. anvende denne i planlægningen af den individuelle træning.

Vi opdeler undersøgelsen i tre områder:

1. Angreb med højre hånd
2. Angreb med venstre hånd
3. Forsvar

Til hvert spørgsmål er der nogle afkrydsningsmuligheder. Oftest fem forskellige.

Skal man bruge plads til små bemærkninger kan bagsiden benyttes.

# Scouting-skema - side 1

Spillernavn:                      Hånd:                      højre \_\_\_\_\_                      venstre \_\_\_\_\_

Område	Meget god	God	Middel	Dårlig	Meget dårlig
Angreb					
Skud					
Lay up, højre					
Lay up, venstre					
Skudstil					
Korte skud, højre					
Korte skud, venstre					
Mellem skud					
lange skud					
Driblinger					
crossover, højre					
crossover, venstre					
bag ryg, højre					
bag ryg, venstre					
roll, højre					
roll, venstre					
ml. ben, højre					
ml. ben, venstre					
overblik u. drib.					
antal drib.					
beskytte bold					
Standsnings					
1-2					
jump					
bev. efter stop					

## Scoutingskema - side 2

### Afleveringer

tohånds					
enhånds					
indspil i felt					
hårde aflv.					
præcise aflv.					
backspin på aflv.					

### Finter

generelt					
specielle finter (angiv evt navn):					

### Rebound

forsvar					
angreb					
blokering					
outlet aflv.					

### Forsvar

placering					
split vision					
hurtige fødder					
hjælpeforsvar					
m-m forsvar					
zone forsvar					
nede i ben					

## Scouting af modstander

Færdighed	meget god	god	middel	dårlig	meget dårlig
Lay-up højre					
Lay-up venstre					
Skud - korte					
Skud - mellem					
Skud - lange					
Dribling højre					
Dribling venstre					
Aflevering gen.					
Aflevering inside					
Finter					
Specielle bevægelser					
Rebound - forsvar					
Rebound - angreb					
Individuelt forsvar					
Hjælpe forsvar					
Hurtige fødder					
Andet					

Bemærkninger:



# Opgave!

Gruppearbejde (30 minutter)

- 1) Opstil fem gyldne coachregler for udskiftning
  
- 2) Opstil fem gyldne coachregler for time-outs