

Tränarskolans Ledord – Pedagogiska tips till tränaren

B-R-A

På baskursnivå finns det tre ledord, dessa var **bollkontaktsgrad**, **rolighetsgrad** och **aktivitetsgrad** (B-R-A). Dessa tre ledord ska även finnas med på TS1 nivå och de ska vara övergripande för hela vår verksamhet. När du planerar dina träningar ska du ha följande i åtanke;

1. Hur ser jag till att alla spelare får ha så mycket **Bollkontakt** som möjligt
(t.ex. genom att alla spelare har vars en boll i övningarna)

1. Hur och vad gör jag för att träningarna ska bli **Roliga**
(t.ex. genom att ha utmanande övningar eller att använda mycket boll).

1. Hur gör jag för att få alla spelare så **Aktiva** som möjligt
(t.ex. genom att undvika övningar som skapar långa köer eller att inte ha utslagningsmoment i övningarna)

På TS1 nivå införs det en rad nya ledord som i samråd med SHF:s kursinstruktörer har utarbetats för att vara ett hjälpmedel för dig som tränare i analysarbete, planering, genomförande och utvärdering. Dessa ledord ska genomsyra hela verksamheten och vara en central del i ditt tränarskap. Ledorden följer nedan och de kan kännas som många, men de är otroligt viktiga och när du jobbat med dem ett tag blir de naturliga att ha med i det viktiga arbetet med att utveckla våra barn och ungdomar.

Intention:

Varje övning eller träning ska ha ett syfte/intention (vad övningen/träningen ska leda till) och det är viktigt att du som tränare har klart för dig vad övningens syftet/intention är. Förklara gärna för dina spelare vilket syfte/vilken intention du har när du presenterar en övning. Det blir då lättare för spelarna att förstå och att fullfölja övningen så att den ger så mycket som möjligt.

Ex. Intention - stöta i diagonalställning

Intention är att stoppa anfallaren genom att träna stötning och diagonalställning i försvar. Då väljer tränaren en metod/övning som tränar detta, t.ex. en anfallare som stämskottsatsar där försvararen går fram och stöter i diagonalställning mot skottarm/boll och höft (se s. 33 försvarshäftet övning 1. fig. 332). Det är viktigt att du som tränare ger feedback på det som var intentionen med övningen, i detta fall stötning och diagonalställning, och inte på det som anfallaren gör.

Progression:

En ökning av svårighetsgraden. Om du använder övningarna i Tränarskolan är de redan upplagda i ordning från lätt till svårt, men om du lägger till egna övningar ska du arbeta efter samma princip. Följande saker är då bra att tänka på:

- Gå från enkelt till svårt,
- Från bekant till obekant
- Från lätt till tungt,
- Från stillastående till fart,
- Från ej passning till passning och till passning från sidan,
- Från utan försvarare till passiv försvarare och till aktiv försvarare

Ex. Progression - passningar och armrörelse

Spelaren börjar öva passningar och den långa armrörelse ensam mot en vägg. För att sen öka progressionen lägger du som tränare till att spelaren ska passa till en lagkamrat som rör sig på olika avstånd, sen kan svårigheten ökas ytterligare genom att de två spelarna ska springa framåt och passa till varandra utan att det tekniska utförandet av armrörelsen blir lidande. För att öka svårigheten ännu mer lägger vi en försvarare som ska försöka att bryta passningarna mellan ett visst område. Här visar jag på en progression i passningar där vi går från enkelt till svårare genom att höja farten (intensiteten) och där vi lägger in aktiva försvarare.

Intensitet:

Att använda så högt ”tempo” (intensitet) som möjligt utan att inskränka på övningens intention. Vid teknikinläring ska inte intensiteten vara så hög i början, men kan efterhand ökas. I andra övningar, t.ex. spelövningar, ska intensiteten vara maximal. Det är viktigt att du som tränare har intentionen klar för dig så att du kan sätta upp rätt intensitet för att få ut max av övningen.

Ex. Intensitet - passningar i olika tempo

Spelarna rör sig fritt i hallen samtidigt som de två och två passar till varandra. På tränarens signal ska spelarna öka tempot i sin löpning samtidigt som de fortsätter att passa. Här kan du som tränare välja att ha olika kommandon (signaler) för olika intensitet, t.ex. låg, medel, eller högintensiv löpning. I denna övning varieras intensiteten i löpningen.

Metodik:

”Olika vetenskapers tillvägagångssätt för att vinna kunskap eller lösa problem”
Metodiken fokuserar på förmedlingen av ett budskap, alltså hur och vad vi gör för att nå intentionen. Så utifrån övningens intention väljs den metod som anses vara bäst för optimering av spelarnas inläring. Det finns en rad olika metoder du som tränare kan använda dig av, här kommer några av dem som jag tycker är lämpliga att använda på barn och ungdomsspelare:

Hel-del-hel: Du som tränare visar först en hel spelsekvens och låter spelarna testa den, för att sedan låta spelarna träna olika delar av spelsekvensen. När de olika momenten tränats återgår du till helheten och kör hela spelsekvensen igen där spelarna kan väljer fritt i de olika delmomenten.

Del-hel-del: Du använder samma princip som ovan men börjar inte med en helhetsbild utan du börjar med att träna olika delmoment.

Formell: Tränar en färdighet utan relation till var och när den ska användas.

Funktionell: Tränar en färdighet i den miljö och situation där den ska användas.

Öppet/slutet ledningssätt: Ett öppet ledningssätt är att ge deltagarna/spelarna en uppgift utan att det finns ett förutbestämt svar eller lösning. En sluten övning är när du som tränare säger hur det ska vara eller när det finns en lösning som är rätt.

Längre fram i häftet kan ni läsa mer om metodik och olika metoder. Där står det mer förklarat om de olika metoderna samt olika exempel på hur du som tränare kan använda dem.

Feedback:

Återkoppling till utförande eller på ett visst beteende. För att optimera en spelares inläring behöver han/hon feedback på sitt utförande/beteende. Detta behövs för att spelaren ska kunna utvecklas snabbare. Tiden mellan utförandet och då feedbacken ges ska ofta vara så kort som möjligt. Feedback ska bara ges utifrån den intention som du som tränare hade med övningen. Är det en teknikövning du satt igång så är det tekniken du ska ge feedback på och inte på resultatet, d.v.s. om bollen gick i mål eller inte.

Ex: Feedback

”Bra!” är ingen feedback utan en värdering. Det är bättre att du som tränare berätta vad du SER. I en övning där spelarna ska träna passningar kan feedbacken låta så här: ”Nu hade du armbågen över axelhöjd, fortsätt jobba med det!” Att arbeta med att ge feedback är viktigt för att stödja spelarna i deras utveckling. Genom att spelarna får feedback blir de mer medvetna om hur de agerar och vad de kan utveckla.

Instruktion:

Instruera när alla är observanta och lyssnar. Kräv 100%-ig uppmärksamhet. Tänk på att ge instruktioner på flera olika sätt så att ALLA, oavsett inlärningskanal, förstår instruktionen (använd dig av V-A-K). Ge tydliga instruktion och prata ganska långsamt, visa vad spelarna ska göra men ha inte för långa instruktioner för då tappar ofta spelarna koncentrationen. Du kan försäkra dig att alla har förstått genom att ställa olika kontrollfrågor.

Ex: Instruktion – hur

Du som tränare ska instruera en grupp spelare, du samlar dem på mitten av planen och de sätter sig i en halvcirkel med blicken vänd mot dig. Du försäkrar dig om att alla ser och hör. Sen börjar du med att rita upp och förklara muntligt vad övningens intention är och hur den går till. Sen visar du rent praktiskt hur övningen går till samt att de spelare som vill får testa på övningen innan du kör igång själva träningsmomentet.

I detta exempel använder sig tränaren av V-A-K, alltså visuellt genom att spelarna får se hur övningen går till, auditivt genom att tränaren berättar hur övningen ska genomföras samt kinestetiskt att de spelare som vill får testa på övningen innan den startar.

Nivåanpassat:

Om uppgiften/övningen fungerar och följer din intention är den nivåanpassad på ett bra sätt. Om det inte verkar vara någon utmaning kan du prova en lite svårare övning. Ibland måste du dela upp spelarna i olika grupper och ge dem olika

övningar för att optimera alla spelares inläring. Vid denna sorts nivåanpassning används ”olika ribbor” vilket betyder att olika spelare jobbar mot samma intentioner (mål) men på olika sätt.

Ex: Nivåanpassning - balans

I en hinderbana där spelarna ska träna t.ex. balans så kan där finnas tre olika spår med olika svårighetsgrader. Ett spår kan vara att gå balans på golvet linjer, en annan kan vara att balansera på en bänk och ett tredje alternativ kan vara att balansera på en bom. Här kan då den enskilde spelaren välja spår utifrån vilken nivå han/hon befinner sig på.

Engagemang:

Det ska synas att du brinner för det du gör och att du ”älskar” att vara på träningen. Engagemang smittar av sig och utan ett verkligt och ärligt engagemang är det svårt att skapa en så optimal inlärningsmiljö som möjligt. Har du som tränare ett härligt engagemang så får du med dig spelarna och då lär de sig så mycket de kan.

Ex: Engagemang hos tränare

Hur du visar engagemang varierar från person till person, men det måste vara äkta annars tappar det sin trovärdighet. Du kan visa engagemang genom ditt kroppsspråk, genom att ha en positiv och drivande attityd, men också genom att visa att du bryr dig om spelarna och deras utveckling.

Attityd:

En av dina viktigaste uppgifter som tränare är att skapa spelare med en bra attityd till handbollen, träningen, matcherna, kamraterna, skolan och spelet. Spelarna ska alltid göra sitt yttersta i alla situationer oavsett om det är på eller utanför planen. Det tar lång tid att skapa attityd och du måste börja tidigt.

Ex: Attityd - hos spelare

Som spelare kan man visa attityd på många olika sätt, den attityd jag är ute efter är den inställningen som spelare har till sitt handbollsspelande. Där ingår bland annat att planera sitt skolarbete så att det inte påverkar träningen eller att äta och sova tillräckligt för att orka träna så bra som möjligt. Men det handlar också om att alltid försöka och göra sitt yttersta oavsett om man ibland tycker det är lite jobbigt. Du som tränare kan även visa god attityd genom att föregå med gott exempel och visa hur du vill ha det. Att alltid vara väl förbered samt att kräva full koncentration och rätt ”attityd” av spelarna på träning och match är några sätt på hur du som tränare kan visa detta.