



Coaching taktik

I de tre foregående artikler om ketchersport har idrætscoaching i badminton været hovedtemaet. Hvor den første artikel introducerede coaching i almindelighed, handlede den anden artikel om, hvordan nærvær og flow er positive sideeffekter af effektiv coaching. Tredje artikel omhandlede spændingsfeltet mellem instruktion i "rigtig" teknik og coaching mod udvikling af egen erkendelse af hensigtsmæssige slag og bevægelser. Denne artikel handler om, hvordan man på alle niveauer kan få dem, man coacher, til at opnå erkendelse på det *taktiske* område.

Coaching er af nogen oversat til *alt er lige godt - bare du finder svaret i dig selv*. Jeg mener, at denne laissez fair holdning er fejlslagen. Vi har som coaches (og som eksperter på form frem for indhold) et ansvar for at strukturere den viden, som dem vi coacher selv har. Derfor vil jeg, i lighed med foregående artikel omhandlende teknik, formulere de 4 principper, der fungerer som en fælles ramme eller et referencekort over den taktiske verden.

De 4 principper er følgende:

- 1) *Hold det simpelt nok til at overskue det*
- 2) *Spil hvor det gør ondt på modstanderen*
- 3) *Forsøg at forudse hvad din modstander gør før tid*
- 4) *Forhindr din modstander i at gætte hvordan du spiller før tid*

Selvom denne artikel omhandler ketsjersports, vil jeg vove den påstand at disse principper er anvendelige i de fleste andre sportsgrene også. Skulle du som eksempelvis håndboldtræner have forvildet dig til at læse denne badmintonartikel, så prøv at læse artiklen med henblik på din sport og drag egne konklusioner. Som regel - hvis ikke altid - står pointerne endnu stærkere, når de ikke ekspliciteres af andre, men man selv har ejerskab af dem.

Ad 1) +2) "Spil ham i baghånden" er et af de mest brugte taktiske råd på nybegynder til let øvet niveau. "Få lidt mere længde på" eller "spil varieret" er et af de mest anvendte råd på top niveau. De er lige banale/simple (jf. princip 1) og de er lige anvendelige. Jo højere niveau der spilles på, jo mere skal der til for, at man kan udføre planen.

Ad 3) Alle spillere, som blot har spillet et par gange før, tenderer til bevidst eller ubevidst at "gå før tid". På lidt højere niveau vil spillere efter nogen tid mod en ukendt modstander (f.eks. et kvart sæt) begynde at udelukke de hjørner, hvor modstanderen ikke kan spille bolden under pres.

Ad 4) Jo flere forskellige slag du kan lave (teknisk) og vælger at lave (taktisk), des sværere er det for modstanderen at gætte, hvad du gør før tid. Nogle af parametrene man kan ændre på her er vinkel, fart, finter og slagmønstre generelt.

I løbet af en kamp prøver modstanderne altså at "forhandle" sig frem til retten til at spille bolden, hvor det gør ondt. Dette gøres primært ved at gætte før tid og variere og maskere eget spil.

Nu da jeg har defineret et taktisk skelet, som ifølge min erfaring kan erkendes på alle niveauer, vil jeg forsøge at oversætte, hvordan man rent praktisk kan forholde sig til og udnytte dette.

Der findes spillere, som intuitivt er gode til at regne ud, hvad der gør ondt på modstanderen, hvad modstanderen gør før tid, og hvordan man skjuler eget spil for modstanderen. Dette er ikke nødvendigvis noget de kan verbalisere, de "ved" det bare. Det store spørgsmål for denne artikel må være:

Howdan udvikler man denne evne?

Jeg vil nok provokere nogle ved at sige, at det efter at have arbejdet meget med trænerudvikling er min erfaring, at hovedparten af de øvelser, mange trænere kalder taktiske øvelser, er alt for søgte. Hermed mener jeg, at træneren definerer for spilleren, hvad det er, spilleren skal finde ud af og hvornår. Træneren får således svært ved at lære spillerne at læse spillet, når det allerede er defineret, hvad de skal lære.

Der findes et begreb på engelsk, der hedder *Game Sense*. Jeg kan bedst oversætte det med: "Evnen til at regne den ud". I *Game Sense* øvelser er der sjældent én brugbar løsning, og det er her coaching kommer ind. Den egentlige opgave for idrætscoachen er da at designe øvelserne så godt, at de situationer opstår, hvor det er nødvendigt at udøveren selv finder en brugbar løsning. I *Game Sense* øvel-

ser skal der være reelle valg, og der skal være feedback umiddelbart efter valget er foretaget, så man ved, om valget var godt. Jo mere denne feedback er reel, informel, selvoplevet og uafhængig af udefra kommende instruktion, jo bedre.

Idrætscoachingens formål – og coachings formål generelt – er for mig at se at gøre to ting:

- At skærpe opmærksomheden hos udøveren på det, der er vigtigt for denne
- At vise man tror på udøverens egne evner til at finde de rette løsninger

Hvis man i den daglige træning løbende og konstant sætter sine udøvere i situationer, hvor de skal "regne den ud", og hvor du som coach tror på deres løsninger, men samtidig skærper deres opmærksomhed på deres egne erfaringer og de konklusioner, de selv drager, så sker der i mine øjne en reel udvikling af den taktiske evne. Det er meget vigtigt, at man viser, man tror på deres evne til at finde løsninger ved faktisk at tage udgangspunkt i de løsninger, de finder. At stille alt for ledende spørgsmål demotiverer udøvere til en anden gang at lede efter egne løsninger. De leder i stedet efter, hvad de tror, du allerede ved er "løsningen". Skulle den løsning, de finder ikke være hensigtsmæssig – og alle løsninger er bestemt ikke lige gode – vil en skærpelse af deres opmærksomhed på det, der sker, udstille at løsningen ikke er god. Det er virkelig en balancegang og en øvelse for os som coaches at skærpe opmærksomheden på deres løsninger uden selv at have en skjult dagsorden.

Sluttelig vil jeg give et konkret eksempel fra badminton på en øvelse, jeg benytter som en meget grundlæggende taktisk øvelse, og som netop giver mulighed for at coache udøveren frem til ikke for "forudbestemte erfaringer".

Der spilles kamp 2 mod 1. De, som er to, skal skiftes til at ramme bolden – men udover det spilles der blot på almindelig singlebane til 21. Alle 3 spiller på skift et sæt alene. Jeg bruger denne øvelse meget, fordi den tydeliggør den konstante forhandling af de 4 principper nævnt tidligere i artiklen.

Det er erfaringsmæssigt en lille fordel at være alene, da det er svært for de to altid at nå at skiftes til at slå, hvis den, der er alene, "spiller

den hvor det gør ondt". De fleste finder hurtigt ud af, at i dette spil gør det ondt på de to, når bolden bliver spillet tilbage i hjørnet, hvor de spillede den fra. Det sker så efterfølgende for det meste, at de to finder ud af dette og begynder at gå før tid for at dække dette hjørne. Den, der er alene, kan så med fordel afvige fra den oprindelige taktik af og til for at forhindre de to i at gå før tid. Således er de 4 ovenstående principper hele tiden i spil, for samtidig med at den ene prøver at spille, hvor det gør ondt, vil de to udover at gætte før tid også forsøge at spille den, der er alene, hvor det gør ondt.

Jeg kan kun forklare denne øvelse til en vis grad. Jeg foreslår, at den prøves og suppleres med enkelte spørgsmål til udøverne ud fra ovenstående taktiske skelet for at skærpe deres opmærksomhed mod det, der virker for dem. Det er i øvrigt heller ikke givet, at mine forudsete løsninger er de rigtige for jeres spillere. Eksempler på coachende spørgsmål i denne situation kunne være:

- Hvornår sætter du modstanderen under pres? (registrerende)
- Læg mærke til om du spiller for satset (+) eller for passivt (-) eller passende (0) (registrerende)
- Hvad kan du gøre for at undgå, at de sætter dig under pres? (analyserende)
- Hvornår går modstanderen før tid? (registrerende)
- Hvordan undgår du, at de kan gå før tid? (analyserende)

Jvf. coaching artikel nummer 2 fra maj 2007 om *flow*, er der en fare ved at stille for komplicerede og normative spørgsmål, da disse kan medføre for meget tankevirksomhed og for lidt nærvær, flow og handling. Således skal de mere analyserende spørgsmål gemmes til bagefter, hvor der er tid til at processere dem, mens der under spillet skal de mere registrerende spørgsmål på banen.

I næste artikel vil jeg komme med strukturerede forslag til, hvordan man helt konkret designer øvelser, der giver mulighed for en sådan informel og erfaringsbaseret læring.

Noter:

1. Der er en mere generel guide til at stille præcise, ikke ledende spørgsmål i første Coaching artikel marts 2007.