

Coaching i Game sense

I tidligere artikler om coaching i ketcher sport har jeg kort nævnt, hvorledes det af flere årsager kan være problematisk at være en coachende træner på en holdtræning med op til 30 spillere af gangen. Denne artikel vil give et bud på hvorledes en coachende tilgang kan være yderst anvendelig, hvis de øvelser man "designer" er gode nok.

I denne forbindelse vil jeg igen benytte begrebet *game sense*.

Mange trænere er nok stødt på begrebet så jeg vil spare jer for min direkte oversættelse. Det har imidlertid noget at gøre med at:

udvikle sin sans til for "regne den ud" og få det bedste ud af den situation man står i ud fra de givne rammer (og måske endog forhandle disse rammer).

Game sense begrebet dækker mest over udviklingen af taktiske færdigheder, mens coaching ud fra Inner Game principper¹ kan anvendes på både det taktiske, tekniske, mentale og endog fysiske plan.

For at en holdtræning kan køre tilfredsstillende, er det et grundlæggende udgangspunkt at de implicerede spillere har et højt aktivitetsniveau, at udfordringen passer deres færdighedsniveau og at der er en spilrelateret idé med øvelserne m.m. Dette er ikke "rocket science", men noget de fleste trænere har på rygraden. Der hvor man i øvelsesdesignet bedst kan sandsynliggøre en masse uvurderlig

informel læring, er når øvelsen i sig selv giver spillerne

- a) *valg*, samt
- b) *feedback* straks efter valget.

Det er en kunst at reducere antallet af valg, samt at tilpasse feedback arten til målgruppen. Det giver denne artikel ingen opskrift på, her må man prøve sig frem.

Ovenstående er bud på, hvorledes man ud fra en implicit coaching-tankegang selv kan designe gode *game sense* øvelser, der forhåbentligt giver en inspirerende taktisk holdtræning på alle niveauer. Jeg mener at game sense begrebet kombineret med en coachende tilgang er oplagt at benytte sig af på holdtræninger selvom coaching generelt er anset for at være svær at anvende i praksis, når man har at gøre med ret mange spillere af gangen.

Jeg vil nu tage udgangspunkt i en badminton holdtrænings-situation. Dette er et praktisk eksempel på en game sense øvelse, der træner det at komme "højt på nettet". Øvelsen er ikke specielt indviklet. Den kræver dog at spillerne er i minimum let øvede. (Ungdomselitespillere kan også bruge den med stor effekt.)

Der spilles på halv eller hel bane.

Øvelsen hedder i al sin enkelthed:

Lang serv/lob – clear – drop – frit spil indtil efter et lob (så hedder den clear – drop- frit spil igen osv.)

Altså – på nettet må man lobbe, netdroppe, tappe lige som man vil. Men lige så snart man har lobbet, ved man at der kommer et clear, hvorefter man selv skal droppe. Det ved den anden jvf. øvelsens ramme og han kan dermed storme frem og lave alle mulige slag.

Det er altså generelt ikke en fordel at lobbe, da modstanderen efter et clear og et drop står højt på nettet med alle kort på hånden, da han er i fasen af spillet hvor han har "frit spil".

Hvor er så valgene inden for rammerne og hvordan kommer feedbacken? (og hvordan kan rammerne evt. forhandles?)

Hvis det er dig, der har løftet, og det dermed også er dig, der skal droppe fra baglinjen kan du vælge at storme frem efter dit drop for at komme højt på nettet og genvinde initiativet, som han jo allerede har, og prøve at tvinge ham til et lob. Hvis han ser dig storme frem hver gang, vil han på et tidspunkt vælge at lobbe, selvom det ikke umiddelbart skulle være en fordel. Men det er det præcist i denne situation, hvis du kommer for hurtigt frem, for da vil feedbacken vise sig ved at bolden ligger bagved dig.

En kamp om nettet er nu begyndt uden for meget indblanden fra dig som træner den næste halve time.



Hvis et lob bliver brugt rigtigt, kan det være svært at klare ordentligt. Man kan da indføre den restriktion, at for korte clears godt må slås ned.

Du kan således fintune øvelsen på de baner, hvor forhandlingen af rammerne begynder. F.eks. bliver droppet fra baglinjen på nogle baner hurtigt til et cut, til et stiksmash, til et smash, så det bliver sværere at komme højt på nettet. Dette skal måske forhindres af dig som træner i øvelsesdesignet, men selve forhandlingen af rammer er meget positiv i hvert fald set fra et konkurrenceperspektiv.

Andre steder kan øvelsen gøres mere kompetitiv ved at spille et eller flere sæt med denne øvelse, hvor taberen skal tage 10 armstrækninger og ydmygt erklære at: Han jo alligevel aldrig bliver til noget (Jeg må efter 20 år som træner erkende at specielt drenge tit i højere grad er motiveret, hvis øvelsen er kompetitiv og hvis feedback medfører en eller anden form for straf.)

Hvor kommer så coaching ind i billedet i disse game sense øvelser? I sidste artikel² har jeg beskrevet, hvorledes jeg ser at coachingens primære rolle er, at skærpe spillerens opmærksomhed på det, der er vigtigt for spilleren, samt at tro på dennes evne til at finde gode løsninger.

Først og fremmest ligger der i øvelsen en skærpelse af opmærksomheden på de valg, der tages, primært på nettet, samt en tro på at

man som træner ikke hele tiden skal gå ind og evaluere, om spillerens løsning er god. Det "fortæller" øvelsen selv. Man kunne imidlertid nemt skærpe opmærksomheden på andre ting taktiske forhold i øvelsen:

Ligesom i alle andre sportsgrene er der i badminton en tæt sammenhæng mellem det taktiske, det tekniske, det fysiske og det mentale.

Derfor kan man godt gå rundt på de forskellige baner og *instruere* individuelt indenfor øvelsens fastsatte rammer på vidt forskellige områder- eksempelvis:

Teknisk: "vær' løsere i grebet når du er på nettet, så han ikke kan se, om du netdropper eller lobber."

Taktisk: "når du dropper fra baglinjen så sæt lidt fart i dem, så han ikke kan komme så højt på dem"

Mentalt: "væn dig til en gang i mellem at turde droppe igen, selvom han står deroppe"

Eller endnu bedre stil *coachende* spørgsmål eksempelvis:

Teknisk: "Hvordan undgår du, at han kan se om du netdropper eller lobber".

Taktisk: "hvordan forhindrer du, at han kommer for højt på dine drops fra baglinjen"

Mentalt: *Prøv selv kære læser!*

Det mest elegante er dog, at når først øvelsen kører, kan du roligt gå rundt på banerne og have 30 forskellige fokuspunkter til 30 for-

skellige spillere, og dermed tage udgangspunkt i lige netop hvad den enkelte arbejder med. Følgende er blot nogle få, primært tekniske, men helt konkrete fokuspunkter, som mine spillere gennem denne sæson har haft i denne øvelse:

- Hvornår laver jeg løbeskridt og hvornår laver jeg chasses i mit fremløb på nettet?
- Hvor meget sætter jeg af efter min landing på bagbanen?
- Hvor tidligt viser jeg mine slag på nettet?
- Hvor tidligt viser han sine slag på nettet?
- Hvor meget fart skal jeg have i mine drops i forhold til hans position på banen?

En øvelse kan således, selvom den er enkel, designes til at give:

- En masse aktivitet
- Kamprelevans
- Åbenhed for egne fortolkninger og valg
- Feedback i sig selv, samt
- Mulighed for helt egne fokuspunkter

God fornøjelse med designet!

Noter:

1. Inner Game coaching er beskrevet mere udførligt i artikel nr. 2 (maj 2007) men er en metode til ikke dømmende at skærpe opmærksomheden på centrale ting.
2. Artikel 1 Februar 2008