



Aldersrelateret træning i rugby



Forfatterpræsentation

Redigering og projektansvarlig

Mikael Lai Rasmussen,
Dansk Rugby Union

Henning Hansen, Tovholder,
Sporthouse

Skribenter

Introduktion til ATK,
Henning Hansen, Sporthouse

Fysisk Træning,

Peter Schmidt Andersen,
Fysioterapeut, cand.scient.san

Teknisk Træning,

Mikael Lai Rasmussen,
Dansk Rugby Union

Taktisk Træning,

Mikael Lai Rasmussen,
Dansk Rugby Union

Sportspsykologi,

Nicklas Pyrdol Christensen,
Sportspsykologisk konsulent

Træningsmiljøer,

Mikael Lai Rasmussen,
Dansk Rugby Union

Kost og ernæring,

Jannie Johansen,
Ernæringsfysiolog hos Team Danmark

Sæsonplanlægning,

Mikael Lai Rasmussen,
Dansk Rugby Union

Forælderrollen,

Henning Hansen,
Sporthouse

Øvrige bidragsydere

Danmarks Basketball Forbund og Team Danmark
har venligst udlånt figurer og modeller til
ATK'ens udarbejdelse.

Udgiver

© Dansk Rugby Union
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

1. Udgave, 1. Oplag 2021

Rettigheder

Gengivelse af bogens indhold er ikke tilladt,
medmindre der foreligger en skriftlig
godkendelse fra Dansk Rugby Union

Tak til

Danmarks Basketball Forbund
Team Danmark

Kilder

Denne bog indeholder kildehenvisninger,
der er sat ind løbende.

Forord

Aldersrelateret træning i Rugby er Dansk Rugby Unions bog, der beskriver det aldersrelaterede træningskoncept (ATK). Det suppleres med materiale på www.rugby.dk/for-klubber/atk, understøtter og uddyber bogen. Materialet på www.rugby.dk/for-klubber/atk vil være dynamisk, hvor der løbende suppleres med ny viden og nye øvelser.

ATK er et træningskoncept, der tager udgangspunkt i den enkelte spillers rugbyrelaterede udvikling før, under og efter puberteten.

Aldersrelateret træningskoncept i Rugby har til formål at:

- At få flere børn og unge til at spille rugby med alle de glæder og oplevelser, der følger med
- At fastholde så mange som muligt, så længe som muligt i sporten
- At styrke kvaliteten i træningen og træningsmiljøet i klubberne for derigennem bl.a. at bane vej for bedre talent- og eliteudvikling, hvilket i sidste ende forhåbentligt er medvirkende til at rugby i fremtiden får endnu flere senior- og elitespillere

Indholdet i vores ATK er dokumenteret faglig viden. Bogen og e-portalen giver konkrete anbefalinger til både klubledere, spillere, trænere og forældre, der gennem orientering i denne ATK kan tilegne sig ny viden i forhold til, hvad det kræver for at understøtte børn og unges rugbymæssige udvikling.

Denne ATK skal bidrage til den fortsat positive udvikling i dansk Rugby.

Rigtig god fornøjelse i klubberne

Dansk Rugby Union

Oversigt over ATK

Udviklingsniveau	Før puberteten	Puberteten
ATK-alderstrin	Den legende fase (6-10 år)	Indlæringsfasen (11-13 år)
Vækstudvikling/ - perioder (cm pr. år)	Under 6 cm i barndomsperioden	Pubertetsstart: over 6 cm i barndomsperioden (PHV - Peak Height Velocity: 9-12 cm)
Anbefalinger til trænings- og læringsmiljø	Fokus på leg og sjov - ikke på fokus alvor og krav Giv børnene oplevelser af at mestre og få succes	Udvikling (individuel og holdbaseret), induktiv/ deduktiv træning (lære spillerne at tage ansvar og beslutninger)
- Trænerens rolle	Træneren er engageret og procesfokuseret	Træneren er involverende og udfordrende
- Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål	Spillerne involveres i processen
- Feedback	Positiv og konstruktiv	
- Instruktion	Vis-forklar-vis-prøv	Hel-del-hel / vis-forklar-vis-prøv
- Evaluering	Spillerne involveres i evalueringen (spørgende)	Spillerne lærer selv at evaluere (spørgende)
Anbefalet udviklingsmodel	Lære at lege, lære at træne	Lære at træne, træne for at træne
Boldstørrelse	6-8 år: 3-4 9 år: 4	11 år: 4 12-13 år: 4
Guidelines for prioriteringer i træningen	Guidelines for prioriteringer: Teknik: 75 %, Taktik: 15 %, Fysik: 10 %	Guidelines for prioriteringer: Teknik: 60 %, Taktik: 20 %, Fysik: 20 %
Spilleregler for børn og ungdom	Spilleregler for børn og ungdom - 6-10 år	Spilleregler for børn og ungdom - 11-13 år
Træningsuger pr. år	40-44 uger	42-46 uger
Kamp/turnering	Kamptid 6-8 år: 2 x 7 min., max spilletid pr. dag: 50 min. 9 år: 2 x 10 min., max spilletid pr. dag: 60 min. Banestørrelse 6-8 år: 12 x 22 meter (eksklusiv scoringsområde) 9 år: 22 x 35 meter (eksklusiv scoringsområde) Antal spillere på banen: 6-8 år: 5 (mix) 9 år: 7 (mix)	Kamptid 11 år: 2 x 7 min., max spilletid pr. dag: 70 min. 12-13 år: 2 x 15 min., max spilletid pr. dag: 80 min. Banestørrelse 6-8 år: 30 x 50 meter (eksklusiv scoringsområde) 9 år: 90 x 60 meter (eksklusiv scoringsområde) Antal spillere på banen: 11 år: 9 (mix), (3 klynge, 6 kæde) 9 år: 12 (mix), (5 klynge, 7 kæde)
Rugbytræning i alt pr. uge <i>Regel ved øgning af træningsmængde: Langsom progression i udviklingen og de øgede krav. Fx anbefales det, at træningsmængden øges med 10-20% pr. år i ungdomsperioden</i>	1-2 gange. Varighed 45-60 min pr. træningspas	2 gange. Varighed 1,5 time pr. træningspas
Vægtning mellem træning / konkurrence i træning	75/25 %	60/40 %

Puberteten	Efter puberteten
Automatiseringsfasen (14-17 år)	Overgangsfasen (18-21 år)
Aftagende vækst: Under 9 cm efter PHV	Under 2 cm efter PHV
Fokus på indre motivation og helhed/sammenhæng i hverdagen, afstemning af forventninger, coaching, hel-del-hel, arbejde med individuelle mål og holdmål. Giv masser af positiv feedback	Stimulær den mere målrettede motivation og stil større krav. Gå mere direkte til spillerne som individer og hjælp med at identificere stærke og svage sider. Men bak dem altid op og vis dem, at de ikke står alene. Specialisér spillerne og lær dem at arbejde med langsigtede mål og udfordringer. Hjælp dem med at finde glæden og formålet ved det lange seje træk. Fokus på transition fra ungdom til senior Coaching, hel-del-hel, instruktion
Træneren stiller krav	Træneren sigter på at skabe resultater
Spillerne involveres i processen	Spillerne sætter selv mål og afklarer formål
Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)
Overvejende non-verbal	Coaching, spillerstyret træning blandet med instruktion
Spillerne evaluerer selv, træneren understøtter	Spillerne evaluerer selv, træneren faciliterer
Træne for at træne, træne for at konkurrere	Træne for at vinde
14-17 år: 5	
Guidelines for prioriteringer: Teknik: 40 %, Taktik: 30 %, Fysik: 30 %	Guidelines for prioriteringer: Teknik: 30 %, Taktik: 30 %, Fysik: 40 %
Spilleregler for børn og ungdom - 14-17 år	
44-48 uger	44-48 uger
Kamptid 14-15 år: 2 x max 20 min., max spilletid pr. dag: 90 min. 16-17 år: 2 x max 30 min., max spilletid pr. dag: 100 min. Banestørrelse 14-15 år: 70 x 100 meter (eksklusiv scoringsområde) (seniorbane) 16-17 år: 70 x 100 meter (eksklusiv scoringsområde) (seniorbane) Antal spillere på banen: 14-15 år: 15 (dreng), (8 klynge, 7 kæde) 16-17 år: 15 (dreng), (8 klynge, 7 kæde)	Kamptid Max spilletid pr. dag: 120 min. Banestørrelse 70 x 100 meter (eksklusiv scoringsområde) (seniorbane) Antal spillere på banen: 15 spillere, (8 klynge, 7 kæde)
U16: 2-3 gange - længde 2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 1 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning). U18-talent: 2-3 gange klubtræning. Varighed 2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 2-3 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning). U18: 2-3 gange - længde 2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 1 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning).	U19-talent/dreng, U20-talent/piger: 2-3 gange klubtræning. Varighed 2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 2-3 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning) og 1 gang taktisk træning (1 times varighed). U19-øvrige (dreng/piger): 2-3 gange - længde 2 timer pr. træningspas. Suppleres med yderligere 1-2 gange fysisk træning om ugen ud over den almindelige træning. (1-1,5 times varighed pr. træning).
50/50 %	40/60 %

Læsevejledning

Materialet kan læses på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet, eller du kan gå direkte til de kapitler/afsnit, der interesserer dig mest. Vi anbefaler, at du læser hele materialet, og derefter bruger det som opslagsværk. I ATK-bogen vil der være enkelte eksempler på øvelser. Hovedparten af øvelserne er placeret på www.rugby.dk/for-klubber/atk sammen med artikler og andet materiale, der underbygger ATK-bogen.

ATK er en forkortelse for Aldersrelateret TræningsKoncept. Den indeholder anbefalinger til træningsindhold, træningens opbygning og udvikling, trænerens rolle og opgaver, og meget mere for de enkelte aldersgrupper. Anbefalingerne indeholder også svar på, hvorfor de skal følges.

Indholdet i ATK'en er inddelt i tre overordnede udviklingstrin: Før puberteten, puberteten og efter puberteten. De enkelte udviklingstrin er yderligere inddelt i undergrupper, der beskriver specifikke forhold for eksempelvis de yngste og de ældste spillere før puberteten. Undergrupperne overlapper udviklingstrinene og sikrer en mere naturlig overgang mellem de enkelte udviklingstrin.

Som overskrift for de enkelte aldersgrupper er formålet med træningen beskrevet. Fx: Før puberteten er for aldersgrupperne 6-12 år, med det formål, at de lærer at træne. Træningen bør derfor struktureres efter dette formål, så spillerne tillærer sig gode træningsprincipper.

For de rugbyspecifikke afsnit, teknisk/fysisk, teknisk/taktisk træning, er der overlap (således at der trænes flere ting på én gang), da fx den tekniske træning og den fysiske træning ofte kombineres. Mange af de færdigheder spillerne skal lære, kan ske gennem begge elementer. Det er specielt udtalt før puberteten.

Afsnittet om sæson- og træningsplanlægning er ikke inddelt i de rugbyspecifikke anbefalinger fordelt på alder, som med de øvrige anbefalinger. Det skyldes, at vi anser sæson- og træningsplanlægning som en forudsætning for, at udbyttet af de øvrige anbefalinger bliver optimale. Læseren kan således tage denne viden med sig i sin videre færd ind i ATK'ens anbefalinger, og derudfra reflektere over brugen af sæson- og træningsplanlægningens faser.

Forklaring af de vigtigste begreber i ATK'en findes i ATK-ordbogen bagerst i materialet. På www.rugby.dk/for-klubber/atk findes praktiske eksempler på træningsprogrammer, øvelser, artikler og anden relevant inspiration.

Vi ønsker dig en fantastisk rejse ind i det aldersrelaterede træningskonceptets univers og god læselyst.

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1: Introduktion til det aldersrelaterede træningskoncept (ATK)	9	5.5 At lære spillere at leve som atleter.....	122
1.1 Lære at lege.....	10	- tredje step i den mentale udvikling.....	123
1.2 Lære at træne.....	10	5.6 At lære spillere at præstere.....	123
1.3 Træne for at kunne træne mere.....	10	- det fjerde trin i den mentale udvikling.....	
1.4 Træne for at konkurrere.....	10	Kapitel 6: Miljøudvikling i rugby	127
1.5 Træne for at vinde.....	11	6.1 Introduktion til træningsmiljøet.....	128
1.6 Transitionen fra ungdom til senior (17-23 år).....	11	6.2. ATK's miljøudviklingsmodel.....	128
1.7 Rammerne for ATK.....	11	6.3 Roller i klubben.....	129
1.8 Værdier for talentudvikling i dansk idræt.....	13	6.4 Et legende miljø - før puberteten (6-12 år).....	130
1.9 Træneren som kulturbærer og rollemodel.....	13	6.5. Et udfordrende udviklingsmiljø i puberteten (13-17 år).....	131
1.10 Undervisningsmetoder.....	15	6.6 Et udviklende konkurrencemiljø.....	133
1.11 Undervisningsprincipper/læringsmetoder.....	17	- efter puberteten (18+ år).....	
1.12 Organisering af træningen.....	17	Kapitel 7: Kost og ernæring	135
1.13 Spillernes udvikling.....	19	7.1 Introduktion.....	136
1.14 Vejen fra talent til elite.....	21	7.2 Kulhydrat.....	139
1.15 ATK'ens udviklingsmodel.....	23	7.3. Protein.....	140
Kapitel 2: Fysisk træning	25	7.4. Fedt.....	141
2.1 Introduktion til fysisk træning.....	26	7.5. Mikronæringsstoffer.....	141
2.2 ATK's fysiske udviklingsmodel.....	26	- rigtig mad eller kosttilskud?.....	
2.3 De grundlæggende begreber for de 5 fysiske hovedområder.....	28	7.6. Væske.....	142
2.4 Den legende fase (6-10 år).....	30	7.7 Periodisering af kosten - fra teori til praksis.....	143
2.5 Indlæringsfasen (11-13 år).....	32	7.8 Mad før, under og efter træning.....	143
2.6 Automatiseringsfasen (14-17 år).....	37	og konkurrence.....	
2.7 Overgangsfasen (18-21 år).....	44	7.9 Relativ energimangel i sport.....	144
Kapitel 3: Teknisk træning	49	7.10 Ressourcepersoner omkring unge spillere.....	145
3.1 ATK's tekniske udviklingsmodel.....	50	7.11 Opsamling.....	147
3.2 Den legende fase (6-10 år).....	51	Kapitel 8: Sæson og træningsplanlægning	149
3.3 Indlæringsfasen (11-13 år).....	56	8.1 Om planlægning.....	150
3.4 Automatiseringsfasen (14-17 år).....	70	8.2 Planlægning i pre-puberteten (6-12 år).....	151
3.5 Overgangsfasen (18-21 år).....	80	8.3 Planlægning i puberteten (13-16 år).....	153
Kapitel 4: Taktisk træning	87	8.4 Planlægning i post-puberteten (17+ år).....	154
4.1 ATK's taktiske udviklingsmodel.....	88	8.5 Opsummering og anbefalinger.....	156
4.2 Den legende fase (6-10 år).....	90	Kapitel 9: Det gode forældremiljø	157
4.3 Indlæringsfasen (11-13 år).....	92	9.1 ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø.....	158
4.4 Automatiseringsfasen (14-17 år).....	99	9.2 Det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben (før pubertet 6-12 år).....	159
4.5 Overgangsfasen (18-21 år).....	108	9.3 Den støttende rolle omkring holdet og klubben (puberteten 13-18 år).....	161
Kapitel 5: Mentaltræning	117	9.4 Den opbyggende rolle omkring holdet og klubben (efter puberteten 18 år+).....	162
5.1 ATK's mentale udviklingsmodel.....	118	Ordforklaring	163
5.2 Opbygningen af ATK's mentale udviklingsmodel.....	118		
5.3 At lære spillere at lære.....	119		
- første step i den mentale udvikling.....			
5.4 At lære spillere at fungere med andre.....	120		
- andet trin i den mentale udvikling.....	122		

Kapitel 1

Introduktion til det aldersrelaterede
træningskoncept (ATK)

Arbejdet med aldersrelateret træning har tre primære mål:

1. At få flere børn og unge til at spille rugby med alle de glæder og oplevelser, der følger med
2. At fastholde så mange som muligt, så længe som muligt i sporten
3. At styrke kvaliteten i træningen og træningsmiljøet i klubberne for derigennem bl.a. at bane vej for bedre talent- og eliteudvikling, hvilket i sidste ende forhåbentligt er medvirkende til at rugby i fremtiden får endnu flere senior- og elitespillere

Højnelse af kvaliteten i træningen skal altså være med til at fastholde flere i rugby.

Vi ønsker med materialet at give trænere (nye som erfarne) viden og redskaber til udvikling af spillere på både bredde- og talent-/eliteniveau i alderen fra 6 år og ældre. Materialet tager udgangspunkt i aldersrelateret træning, som er idræt og bevægelse tilpasset alder og udviklingstrin¹.



Figur 1.1: DRU's overordnede udviklingsmodel. DRU's 4 faser (de farvede kasser). Lære at lege, lære at træne, træne for at kunne træne, træne mod at konkurrere og træne for at vinde er de overordnede temaer

Målgruppen for DRU's talent- og elitearbejde

Målgruppen for DRU's **talantarbejde** er for spillere i aldersgruppen 14-19 år for både drenge og piger. Træningsmængden er stigende og ligger mellem 10-14 timer ugentligt.

Målgruppen for **elitearbejdet** er senior landsholdene samt alle involverede interessenter, der arbejder med disse spillere, fx. 1. divisionsklubberne. Spillernes samlede træningsmængde forventes at ligge på 10-18 timer om ugen, og det spænder fra den unge spiller i overgangen fra ungdom til senior til den etablerede elitespiller.

Som det fremgår af figur 1.1 opdeles ATK'en i tre overordnede udviklingstrin: Før puberteten, puberteten og efter puberteten. De tre overordnede udviklingstrin er inddelt i 4 faser: Den legende fase (6-10 år) repræsenterer perioden før puberteten, mens indlæringsfasen (11-13 år) og automatiseringsfasen (14-17 år) repræsenterer perioden lige før og under puberteten.

Træneren skal ved hjælp af regelmæssige målinger af spillernes årlige højdevækst vurdere, hvornår den enkelte spiller indtræder i puberteten (se afsnit 1.4). Overgangsfasen (18-21 år) er perioden efter puberteten samt indgangen til seniorrugby. Træneren skal ligeledes i disse faser vurdere, hvornår spillerne træder ud af puberteten. Undervejs er der 4 temaer, som træneren skal have fokus på. Fra yngste mod ældste er rækkefølgen: lære at lege, lære at træne, træne for at kunne træne, træne mod at konkurrere og træne for at vinde.

1.1 Lære at lege

Lære at lege er en betegnelse, der dækker over børn i alderen op til 9 år. Begrebet dækker over udvikling af de fundamentale kropslige bevægelsesfærdigheder, også kaldet Kroppens ABC (se tabel 1.1), der er fundamentet for yderligere udvikling. Samtidig beskriver begrebet også, at træningen skal være sjov.

1.2 Lære at træne

For børn og unge i denne aldersgruppe er temaet, "lære at træne", og perioden er en del af den motoriske guldalder (10-12 år). Det vil sige, at det er nu, børnene lærer de idrætsspecifikke færdigheder bedst, herunder teknik og motorik. Det væsentlige fokus i denne aldersgruppe er udvikling af børnenes motoriske og tekniske kunnen.

1.3 Træne for at kunne træne mere

Der er fortsat fokus på udvikling af tekniske færdigheder, men de unge skal nu for alvor også begynde opbygningen af deres fysiske formåen. Når væksts spurten (PHV: Peak Height Velocity) går i gang, bør der arbejdes systematisk med opbygningen af de unges kondition, rugby-atletiske færdigheder og styrke.

1.4 Træne for at konkurrere

Det er i denne fase, at spilleren vælger en karriere indenfor sporten (elite), eller ønsker at dyrke rugby med fokus på andre perspektiver. Hvis valget falder på rugbykarrieren,

¹ Se figur 1.9, side 28 - DRU's aldersrelaterede udviklingsmodel, hvor de enkelte temaer er udspecificerede.

Kroppens ABC	Sportens ABC	Fysisk ABC
Vægt på almene kropslige kompetencer	Vægt på grundlæggende idrætslige kompetencer	Vægt på grundlæggende fysisk form
Øvelser der styrker hurtighed, rytme, koordination	Øvelser der udvikler generelle idrætsfærdigheder	Øvelser der udvikler hurtighed, styrke, bevægelighed og udholdenhed
Løbe, springe, kaste, kravle, hoppe, hinke, hænge, trille, rulle, krybe, klatre	Gribe, sparke, dribble, danse, slå til bold, håndstand	Stafetter, forhindringsbaner, kampele, boldspil, fangelege

Tabel 1.1: Kroppens, sportens og den fysiske ABC

skal der bygges videre på den fysiske formåen, så spilleren er forberedt på en stigende træningsmængde og det at kunne konkurrere på højt niveau. Det er afgørende, at der for denne aldersgruppe er fokus på fastholdelse af de unge i sporten. Det betyder bl.a. dialog med spillerne om, hvordan de får en sammenhængende hverdag i forhold til skole og fritid. Relationerne mellem spillerne bliver ligeledes et væsentligt element, samtidig med at glæden ved sporten fastholdes.

1.5 Træne for at vinde

Udover fortsat udvikling af alle relevante parametre skal spillerens evne til at vinde prioriteres. Det primære i træningen er nu lagt an på at kunne vinde i konkurrencesituationer. Træningen skal optimeres via periodisering, det vil sige planlægning, så spilleren undgår overbelastningsskader, udbrændthed og overtræning. Samtidig skal der stræbes efter at være fysisk på toppen på de rette tidspunkter.

1.6 Transitionen fra ungdom til senior (17-23 år)

I den sene del af puberteten skal spillerne gradvist vænne sig til et liv som seniorspiller. Denne fase kaldes for transitionen (ungdom til senior). Fasen er kendetegnet ved, at spillerne oplever en del forandringer i deres liv i forbindelse med uddannelse, familie og sport². Derfor er det også en svær periode for spillerne at komme igennem, og måske svært at bevare lysten og viljen, da der er mange forskellige parametre at forholde sig til. Transitionen fra ungdom til senior er den sværeste af overgangene i en spillers karriere, og det er derfor specielt vigtigt, at den enkelte er godt rustet til at håndtere den.

Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) er et redskab for trænere, spiller m.fl. til at implementere den nødvendige struktur og progression i træningen, under hensyntagen til spillernes kronologiske og biologiske udvikling og modning. ATK er ikke "kun" et redskab til at udvikle spillerne, men ATK er i høj grad også et fastholdelses-, præstationsfremmende og træningsplanlægningsredskab, som understøtter disse elementer i trænerens arbejde, bl.a. ved at komme med anbefalinger til klubbens træningsmiljø (se kapitel 6). I det næste afsnit er der fokus på rammerne og udgangspunktet for ATK.

1.7 Rammerne for ATK

1.7.1 Tidlig versus sen specialisering

I ATK 2.0³ klassificeres sportsgrene som enten tidlig eller sen specialiseringssport. Tidlig specialisering viser sig ved, at spillerne før puberteten fokuserer på én sportsgren, træningen er meget målrettet og selvorganiseret. Legende træning er nærmest ikke eksisterende. Forskningen⁴ viser, at tidlig specialisering og fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrence kan føre til tidlig udbrændthed og/eller frafald på grund af for ensidig træning. Ligeledes kan tidlig specialisering medføre en øget risiko for skader, hvilket kan være medvirkende til, at spillerne mister deres motivation og glæde for sporten og derfor stopper.

Dansk Rugby Union ønsker jf. ATK 2.0 at gøre op med den såkaldte 10.000 timers regel, da det har vist sig ikke at være muligt at sætte tal på, hvor mange timers træning det kræver at blive ekspert inden for en sportsgren. Reglen har skabt et u hensigtsmæssigt stort fokus på træningsmængde. Alt for mange unge i teenageårene træner alt for meget og for idrætsspecifikt. Team Danmark anbefaler, at det er godt før teenageårene at dyrke flere idrætter. Samtidigt ønsker DRU, at det primære fokus er på udvikling af spillerne frem for resultaterne. Træningen skal differentieres, så alle kan være med uanset, hvor meget de træner og hvilket niveau de har. Der skal være plads til at dyrke anden idræt og træningen skal være alsidig. Der skal samtidigt tages højde for, at de unge i disse år starter på en ungdomsuddannelse, som også skal passes ind.

DRU anbefaler sen specialisering. Specialiseringen (fx position på banen), bør tidligst påbegyndes i slutningen af puberteten. I forhold til træningsmængde og -kvalitet har både trænere, bestyrelser og forældre et kæmpe ansvar.

Undersøgelser⁵ viser, at den unge, som starter i gymnasiet har 18 timer mindre fritid (flere lektier, studiejob, transport m.v.) til rådighed. Derfor skal der tages højde for dette i forhold til træningsmængde, -tilrettelæggelse og prioritering. Træningsmængde, procesfokus og ungdomsuddannelse er kardinalpunkter i forhold til fastholdelse.

² Se kapitel 9 "Forælderrollen" for beskrivelser af nogle af de andre væsentlige overgange (transitioner), der sker inden overgangen til seniorspiller.

³ ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 20-32).

⁴ Côte, J., J. Baker og B. Abernethy, Practice and play in the development of sport expertise, in Handbook of sport psychology, G. Tenenbaum and R.C. Eklund, Editors. 2007, John Wiley & Sons: New York p. 184-202.

⁵ CUR, Teenagefracfaldet er aflyst, perspektiver på gode idrætsmiljøer for piger, november 2018.

Det er klart, at det kræver store træningsmængder at nå international seniorelite. Men det bør være lige så klart, at udviklingen i træningsmængde skal være progressiv, intensiveres gennem teenageårene, og først som senior nå det fulde omfang. I de unge år er det mere vigtigt, at spillerne lærer at træne med kvalitet. I forhold til træningsmængde og -kvalitet har både trænere, bestyrelser og forældre et kæmpe ansvar.

Endvidere anbefaler DRU, at børn før puberteten (også kaldet "prøveårene") stifter bekendtskab med flere sportsgrene samtidigt, og at der er en overvægt af selvorganiseret og legende træning. I "specialiseringsårene" (ca. 13-16 år)⁶ indsnævrer spilleren antallet af sportsgrene til 1-2, og mængden af målrettet træning øges. I "investeringsårene" (fra ca. 16 år) er der kun fokus på én sport, og størstedelen af træningen er målrettet udvikling af idrætsspecifikke færdigheder.

Figur 1.2 viser, hvordan tidlig specialisering kan føre til udbrændthed og dermed frafald fra sport. Denne udviklingsvej kan også skabe elitespillere. Fx. har et studie⁷ af en række komplekse idrætsgrene som baseball, ishockey og andre holdidrætsgrene dokumenteret, at de spillere, der nåede elite for størstedelens vedkommende, havde dyrket mere selvorganiseret sport og deltaget i flere sportsgrene i de tidligere år end sub-elitegruppen i de pågældende sportsgrene.

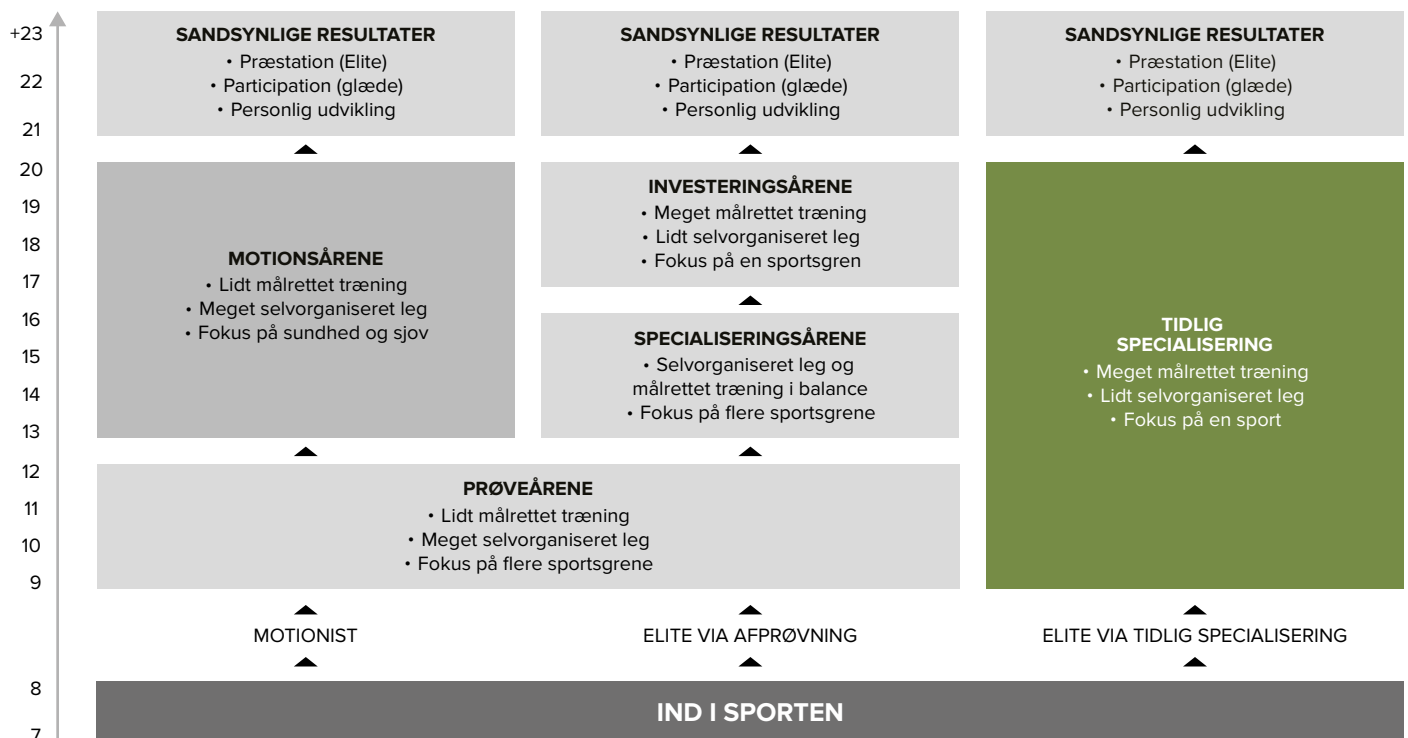
Den selvorganiserede træning er vigtig, da den skaber et solidt fundament for indre drivkraft og en evne til at tage ansvar. Kreative spillere (udvalgt som værende kreative af deres trænere) engagerer sig i markant større mængde

ustruktureret træning end mindre kreative atleter⁸.

DRU anbefaler, at der fokuseres på det samlede miljø (kapitel 6) for spillerne og at træningen har fokus på sen specialisering

Inden der læses videre, kan nedenstående spørgsmål overvejes. Spørgsmålene skal være med til at sikre, at der er fokus på miljø og udvikling:

- Hvilke egenskaber skal en spiller besidde for at blive en verdensklasse rugbyspiller? (erfaring, taktisk viden, teknisk kunnen, fysisk kunnen m.m.)
- Hvad kendetegner rugbyspillets dygtigste spillere? (alder, færdigheder m.m.) Hvorfor egner sen specialisering sig godt til rugby?
- Hvilke idrætter dyrker dine spillere udover rugby? Hvordan kan du udnytte spillernes kompetencer fra andre idrætter i din udvikling af spillerne?
- Hvad gør dig glad og positiv ved din sport?
- Hvad er succes for dig?
- Hvordan mærker du fremgang i træningen?
- Hvad er konstruktiv kritik/feedback for dig?
- Hvis du vil give dig selv et godt råd, når du er i medgang eller modgang, hvad kunne det så være?



Figur 1.2: DSMP - The Development Model of Sport Participation. ATK 2.0 Team Danmark (side 28)

6 I "specialiseringsårene" kan det give mening for nogle at have en anden relevant idræt ved siden af, som evt. kan erstatte 1-2 rugby-træningspas. Det skal ske gennem en dialog mellem træner, forældre og spiller

7 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 27)

8 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 27)

1.8 Værdier for talentudvikling i dansk idræt

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og specialforbundene har i 2014 udarbejdet et værdisæt for talentudvikling (Figur 1.3). I daglig tale TalentHUSET. Værdisættet danner rammen for dansk talentudvikling og er samtidig en række anbefalinger til, hvordan talenter udvikles og fastholdes bedst muligt. Værdisættet skal implementeres i DRU's talentstrategi, hvor det skal forankres i de enkelte klubber og gøres levende i den daglige praksis. Værdisættet benyttes i ATK-sammenhæng, og ligeledes til at danne ramme om arbejdet med bredden.



Figur 1.3: DIF og Team Danmarks TalentHUSET

Værdierne er anvisende for, hvordan spillere, trænere, ledere og konsulenter i klubber, specialforbund, elitekommuner, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark bør arbejde med bredde- og talentudvikling i hverdagen. Værdierne skal derfor benyttes af trænere i DRU og andre nøglepersoner (bestyrelse, forældre, skole, klubber m.fl.) til at skabe de bedste betingelser for både bredde-, talent- og elitespillere.

For at værdisættet bliver omsat til praksis, er det afgørende, at spillerne og de personer, som er en del af de unges udvikling, tager værdisættet til sig, benytter principperne og handlingsanvisningerne. Når værdier og handlinger smelter sammen, bliver der skabt gode rammer for en stærk og sammenhængende talentudvikling. Det giver ro og retning, tryghed og klarhed for alle, som arbejder med bredde- og talentudvikling i dansk idræt.

Fem værdier udgør TalentHUSET. De er alle vigtige i arbejdet med at udvikle breddepillere til talenter, samt i processen med at udvikle talenter til elitespillere på højeste internationale seniorniveau. Værdierne i TalentHUSET er følgende:

- Helhed** - fokus på talenternes samlede miljø
- Udvikling** - fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje
- Samarbejde** - med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner
- Engagement** - træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse
- Trivsel** - glæde til træning og evne til at håndtere modgang

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger", som beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der bør være i de bærende bredde- og talentudviklingsmiljøer. Disse handlingsanvisninger er indeholdt i de forskellige afsnit af ATK-materialet. Læs mere om værdierne på Team Danmarks hjemmeside⁹, hvor redskaber til implementering af værdierne også kan findes. Det er afgørende at skabe en fælles forståelse af, hvad vi forstår ved de 5 værdier. Derfor anbefales det, sammen med spillerne, at udarbejde en sætning for hver værdi, som definerer jeres betydning. Herudover anbefales det, at I udarbejder 2-3 leveregler for hver værdi, som beskriver den adfærd, som I ønsker. Levereglerne kan en gang imellem tages frem. Gør status og giv eksempler på "rette" adfærd for at finde ud af, om I er på rette vej. Læs yderligere om implementering af værdier og leveregler på www.rugby.dk/for-klubber/atk. Til TalentHUSET er der udviklet et værdispil¹⁰, som kan benyttes i forbindelse med implementering af værdierne.

Det er som træner vigtigt at være bevidst om, at materialet er skrevet med udgangspunkt i talentudvikling, hvorfor der kan forekomme ordvalg og/eller indhold, der primært henvender sig til arbejdet med talenter. Materialet kan dog ligeledes bruges som inspiration i arbejdet med breddepillere.

1.9 Træneren som kulturbærer og rollemodel¹¹

Træneren har stor indflydelse på spillernes adfærd, opførsel og udvikling, idet spillerne er tilbøjelige til at adoptere trænerens leveregler. Netop derfor er det vigtigt, at træneren er klar over hvilke leveregler, der signaleres, samt hvilke leveregler og værdier træneren og klubben ønsker, at spillerne skal efterleve.

Træneren er ansvarlig for selv at efterleve værdierne. Samtidig er træneren også medansvarlig (sammen med spillerne) for at lære spillerne om sunde leveregler. F.eks. *passion*, *sammenhold* og *respekt*. Træneren bliver på samme tid også kulturbærer i træningsmiljøet. Træneren har ansvar for processen inden for træningens rammer, men træneren har også ansvaret for rammerne, som udgøres af kulturen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Det er afgørende, at klubbestyrelsen har afstemt værdier og leveregler med træneren.

Spillerne skal udvikle kompetencer gennem processerne, men også gennem kulturen. Det er derfor afgørende, at træneren tager rollen som kulturbærer seriøst.

⁹ www.teamdanmark.dk

¹⁰ <https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1893/vaerdispil-spilleregler.pdf>

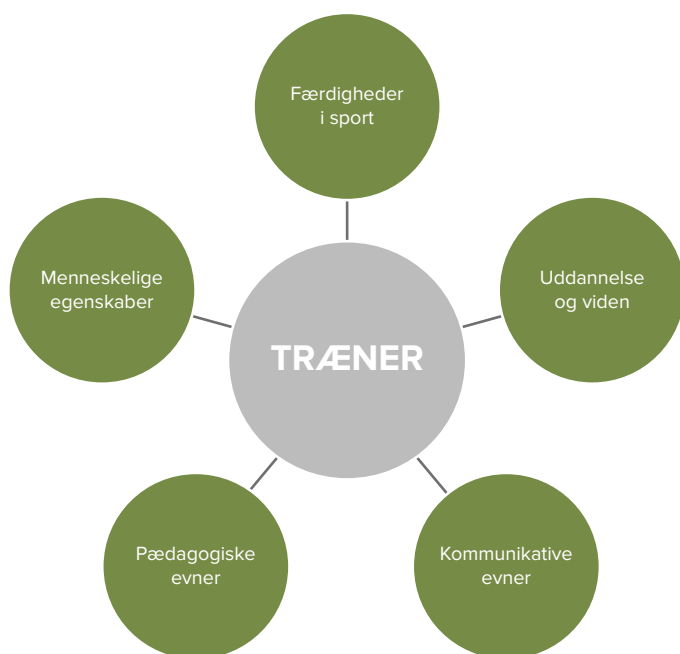
¹¹ Talentudvikling i sport: "Reflekterede organisationer, gode teams og stærke atleter" (s. 20-35). Aalborg Universitetsforlag

I DRU arbejdes ud fra værdierne: Passion, Sammenhold, Respekt, Disciplin, Fairplay.

1.9.1 Trænerens egenskaber og færdigheder

Det er vigtigt for træneren og klubben at have et godt kendskab til, hvordan træneren agerer (som træner) både i med- og modgang, for på den baggrund at kunne identificere udviklingspotentialer for træneren.

Figur 1.4 illustrerer forskellige kompetencer og færdigheder, der ofte er forbundet med træneren. Med baggrund i tema-tikkerne som modellen beskriver, kan træneren og klubben i samarbejde beskrive trænerens færdigheder i sporten, f.eks. *træneren vurderes til at være en kompetent rugbyspiller, der har styr på basisteknikken og samtidig har det overordnede taktiske overblik.* På www.rugby.dk/for-klubber/atk kan du finde et skema som tager udgangspunkt i figur 1.4, der kan benyttes til udviklingssamtalen med klubbens trænere.



Figur 1.4: DRU's trænerkompetencecirkel

Træneren besidder sikkert allerede færdigheder i større eller mindre omfang indenfor alle 5 kompetencer (se figur 1.4). På nogle områder vil træneren have styrker og på andre områder udviklingsbehov. Det er derfor vigtigt, at der arbejdes med de områder af kompetencecirklen, som træneren har ansvaret for. En yderligere faktor kan være 'commitment' (engagement). Villigheden til at investere mange timer i træneringen. Det er ofte en afgørende egenskab.

Det anbefales, at klubben opstiller trænerprofiler i forhold til de enkelte målgrupper. Profilerne spejles mod trænerens profil og danner udgangspunkt for en dialog omkring udviklingsområder. Det kan så munde ud i en individuel udviklingsplan for træneren, som beskriver, hvilke områ-

der der skal arbejdes med. DRU har en forventning om, at alle trænere gennemgår DRU's træneruddannelse, da det er afgørende for at være klædt godt på til trænergerningen og et væsentligt element i fastholdelse af spillere. Som forberedelse til en samtale, kunne både træner og leder score de 5 færdigheder (figur 1.4), på en skala fra 1-10, og supplere med, hvad de hver især forstår ved den score, de har givet. Det vil danne grundlag for samtalen, som efterfølgende kan udvikle sig til en samtale om, hvor der kan være behov for udvikling.

Midten af figuren illustrerer, at der kan forekomme overlap mellem de forskellige kompetencer. Det kan eksempelvis være, at træneren har erfaring fra andre sportsgrene, som vedkommende kan trække på i rugby, men også at deltagelse på træneruddannelser giver kommunikative evner, færdigheder i sporten, pædagogiske evner og ikke mindst menneskelig udvikling.

Nedenstående beskriver de forskellige områder i kompetencecirklen yderligere.

1.9.2 Menneskelige egenskaber

Trænerens menneskelige egenskaber har naturligvis stor betydning for spillerens generelle trivsel og for træningen. En sympatisk og bredtavnende træner, kan blandt andet have følgende egenskaber:

- Engageret
- Empatisk
- Troværdig
- Inspirerende og motiverende § Interessert i andre
- Forstående og hjælpsom
- Tålmodig
- Kreativ
- Har situationsfornemmelse
- Har selverkendelse

Forståelse for forskellige læringsstile

Det er vigtigt som klub at italesætte trænerens egenskaber, så det bliver motiverende at agere som træner i miljøet. Det er ikke sikkert, og ikke en nødvendighed, at træneren besidder alle egenskaberne i lige høj grad. Ovenstående er blot eksempler på enkelte egenskaber, og det er muligt, at der kommer andre egenskaber frem hos en anden træner.

1.9.3 Pædagogiske evner

Som træner er det væsentligt på langt sigt at besidde gode pædagogiske evner, men det er ikke afgørende på den korte bane for at blive træner. Hvis træneren ikke har de pædagogiske evner, er det et godt sted at starte sin træneruddannelse og sin kompetenceudvikling.

Rugby giver rig mulighed for at udvikle trænerens pædagogiske evner¹². Bl.a. gennem deltagelse på DRU's trænerkurser kan træneren få pædagogiske redskaber, der kan anvendes i praksis efterfølgende.

Det er vigtigt, at træneren sætter rammerne for træningen med udgangspunkt i klubbens sportslige strategi¹³, så miljøet

¹² Inspiration kan hentes i ATK 2.0 Team Danmark side 224-263 - "Sportspædagogik".

¹³ Tag kontakt til DRU's sportschef, som kan henvise til relevante samarbejdspartnere i forhold til udarbejdelse af strategier både sportsligt og overordnet.

kommer til at bære præg af udvikling og struktur. Sætter træneren ikke rammerne fra start, kan det være svært at opstille dem senere i et forløb, da miljøet allerede har fået lov at udvikle adfærdsnormer, der måske ikke er ønskede. I den forbindelse anbefaler DRU, at klubbens bestyrelse definerer rammerne for, hvilke værdier og leveregler træningsmiljøet skal bygge på. Træningsmiljøet bør understøttes af en sportslig strategi, der binder den sportslige udvikling sammen.

Hvordan der kan arbejdes med træningsmiljøet, kan du læse mere om i kapitel 6.

1.9.4 Uddannelse og viden

Træneren skal naturligvis besidde de nødvendige Rugbyspecifikke kompetencer til at kunne stå for træningen. Er dette ikke tilfældet, må træneren være indstillet på at videreudanne sig, bl.a. ved deltagelse på relevante trænerkurser i DRU. Videreudviklingen af trænerens kompetencer sker jævnlige og stopper ideelt set aldrig.

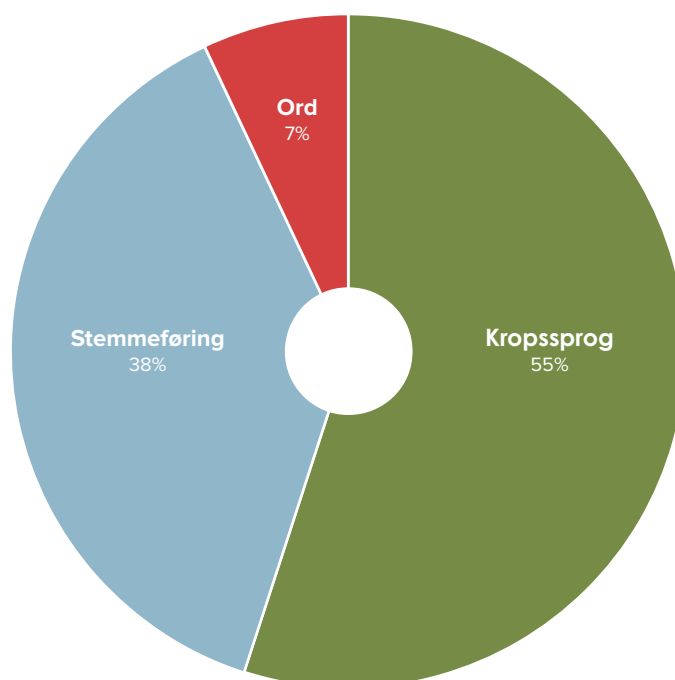
DRU anbefaler, at klubberne udarbejder en trænerpolitik, hvori klubben beskriver udviklingsmuligheder for træneren - og krav til træneren – altså hvilke uddannelsesmuligheder træneren har i DRU. Klubben bør ligeledes udarbejde en træningspolitik, hvori de ønskede værdier, som klubbens træning skal bygges op om, beskrives. Uddannelsesbehovet hos trænere og bestyrelse bør minimum vurderes en gang årligt.

Informationer om DRU's træneruddannelser findes på unionens hjemmeside¹⁴ eller ved at kontakte DRU's udviklingskonsulent.

1.9.5 Kommunikative evner, adfærd og kropssprog

Træneren skal kunne kommunikere i øjenhøjde med alle interessenter, herunder spillere, forældre, bestyrelse, trænerkolleger, dommere, etc. Det betyder, at træneren skal være i stand til at vælge det "rigtige" sprog afhængig af, hvilken målgruppe der kommunikeres med. Rugbyspecifikt sprog er måske forbeholdt spillerne, mens forældrene får beskrivelsen i et hverdagsprog, som alle kan forstå. Det er vigtigt, at træneren tør være på overfor spillere, forældre m.fl. Kommunikation er ikke kun verbal, men også non-verbal gennem adfærd og kropssprog. Træneren er et forbillede for klubbens spillere og øvrige interessenter. Træneren er samtidig ambassadør for klubben, for øvrige trænere, samt for rugby generelt. Derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på sin adfærd, sit kropssprog og påklædning både før, under og efter træning, men også når træneren selv træner eller er i kamp. Figur 1.5 illustrerer, hvor stor betydning kropssproget har for instruktionen¹⁵

Dine ord tæller kun 7 %. Kommunikation handler ikke kun om, HVAD du siger, men også om HVORDAN du siger det¹⁶.



Figur 1.5: Kropssprogets betydning i instruktionen i %

1.9.6 Færdigheder i sporten

En træner behøver nødvendigvis ikke at have erfaring som rugbyspiller, men som minimum må det forventes, at træneren:

- kender til de skrevne og uskrevne regler i rugby (fx retningslinjer for B&U rugby¹⁷)
- har god forståelse for taktikken på det aktuelle alderstrin
- har et præcist billede af, hvordan hensigtsmæssig teknik ser ud
- kan træne spillerne i acceptabel og hensigtsmæssig teknik enten ved selv at demonstrere dette eller ved inddragelse af spillere, gæstetræner, brug af video eller andet
- kan instruere hensigtsmæssigt og præcist
- kan eksekvere fejlretning, rådgivning/feedback med henblik på at spillerne gør tingene anderledes

1.10 Undervisningsmetoder

I rugby ønsker vi at introducere flere forskellige undervisningsmetoder:

- Instruktion (herunder vis-forklar-vis-prøv) – coaching
- Induktiv – deduktiv
- Hel–del–hel

Ovenstående undervisningsformer introduceres i de næste afsnit.

¹⁴ www.rugby.dk

¹⁵ Undersøgelse af Albert Mehrabian, Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes.

¹⁶ Undersøgelse af Albert Mehrabian, Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes

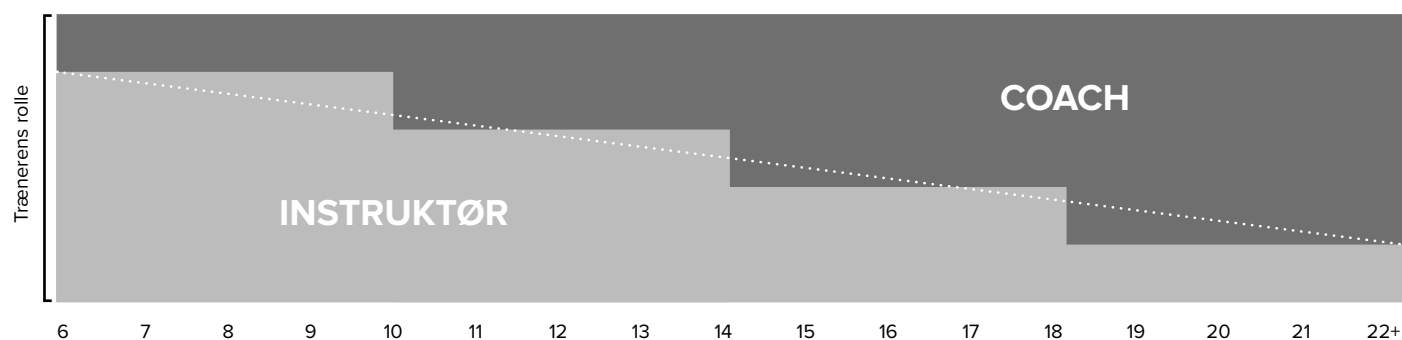
¹⁷ www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom

1.10.1 Instruktion - coaching

To undervisningsmetoder, instruktion/coaching er oplagte for at sikre spillernes udbytte af træningen.

DRU anbefaler en glidende overgang fra instruktion før puberteten til en mere coachende tilgang i løbet af puberteten. Dette skyldes, at spillerne i højere grad bliver i stand til selv at reflektere over deres praksis og dermed selv søger løsninger

I rugby er det essentielt, at spillerne lærer at reflektere over egen praksis. Det egner begrebet 'coaching' sig rigtig godt til. Komplexiteten i sporten giver i høj grad plads til, at spillerne selv skal finde løsninger i spillet både taktisk, teknisk og finde personer, der kan hjælpe dem med at udvikle de områder, som de har mangler indenfor. For at dette kan lade sig gøre, er det vigtigt, at spillerne er i stand til at pege på netop disse områder. På www.rugby.dk/for-klubber/atk uddybes coaching bl.a. med eksempler på gode spørgsmål.



Figur 1.6: Trænerens rolle overfor spilleren fra instruktør til coach.

Figur 1.6 illustrerer, hvordan overgangen fra instruktion til coaching kan foregå. Samtidig illustreres det også, at der er et overlap mellem instruktion og coaching i alle aldersgrupper. Jo tidligere (og jo mere) coaching kan benyttes, jo bedre. Det giver mere selvstændige spillere, som i endnu højere grad selv er i stand til at træffe beslutninger. Mange spillere vil opleve inddragelsen som stimulerende og motiverende. Herunder gennemgås de to undervisningsmetoder overordnet, og der findes eksempler på praktisk anvendelse af metoderne i den rugbyspecifikke del af ATK'en.

1.10.2 Instruktion

Instruktion er mange trænere foretrukne måde at undervise på. Træneren viser, hvordan tingene skal udføres og forklarer det sideløbende. En god metodik til at underbygge undervisningsmetoden er *vis-forklar-vis-prøv*, hvor spilleren får mulighed for at få enkelte fokuspunkter gennem instruktionen, og derefter prøver øvelsen på egen krop. Spilleren lytter og observerer, men bliver ikke bedt om selv at involvere sig, og for eksempel komme med ideer og forslag. Instruktion er kort sagt at overføre viden og færdigheder. Børn og begyndere er afhængige af at få instruktion for overhovedet at komme i gang med sporten. Ofte er børn før puberteten endnu ikke modne nok til at reflektere over træningens indhold,

og det i sig selv kan være et argument for at lade træningen af de yngste spillere foregå primært via instruktion - spillerne kan dog sagtens bruges til at fremvise øvelser. Samtidig sikrer det, at de tekniske færdigheder tilegnes hensigtsmæssigt. Jo yngre spillere, jo vigtigere er det at vise tingene grundigt, rigtigt og flere gange. Forklaringer skal til gengæld være korte og præcise. Gruppevis instruktion af de yngste er en særlig udfordring og skal være ekstra kort, fordi børnene koncentrerer sig lige så meget om hinanden som om trænerens anvisninger.

Undersøgelser viser, at udøverne er markant bedre til at udføre en øvelse, hvis de har set den forevist, inden de selv skal lave den. Kigger man i et læringsperspektiv, rammer man tilmed tre af fire læringsstile (se tabel 1.2), når man instruerer gennem *vis-forklar-vis-prøv*-metoden. Ved at vise øvelsen rammer man dem, som lærer bedst ved at se (visuelt). Ved at forklare øvelsen rammer man dem, der lærer bedst ved at lytte (auditivt), og ved at spillerne får lov at eksperimentere med øvelsen, rammer man dem, der lærer bedst ved at bruge kroppen (kinæstetisk). Statistisk set rammer man med *vis-forklar-vis-prøv*-metoden 75 % af udøvernes foretrukne

måde at lære på. Omvendt vil en forklaring alene med ord

kun ramme 10-13 % af udøvernes foretrukne måde at lære på. Giv så korte instruktioner som muligt, så børnene kan fastholde opmærksomheden, og forklar kun en enkelt ting ad gangen.

1.10.3 Coaching

Coaching er en metode, hvor spilleren selv er drivkraften bag udvikling af egne færdigheder. Hvis en spiller har en udfordring, så er det spilleren selv, der skal finde løsningen, frem for at afvente trænerens løsning. Det betyder også, at træneren skal træde et skridt tilbage og modstå fristelsen for at servere en løsning. Trænerens hjælp kan bestå i at stille spørgsmål, som spilleren svarer på og derigennem får frem til en brugbar løsning. Coaching er med andre ord hjælp til selvhjælp. Trænerens opgave er at understøtte den proces, hvori spilleren lærer at bygge oven på sine egne færdigheder og erfaringer - og derigennem bliver endnu dygtigere. Gode spørgsmål er handlingsorienterede og målrettede, som leder frem til en løsning for spillerne.

Eksempler på gode spørgsmål til træning:

1. Hvordan bringer du dig selv i en favorabel situation, så du er spilbar for en medspiller?
2. Hvad er dit vigtigste fokuspunkt ved denne træning, og hvordan kan vi sammen arbejde med, at du oplever en forbedring?

Coaching er baseret på, at spilleren formår at reflektere over sin træning og vurdere, hvorvidt løsningerne er vellykkede eller ej. Det evner yngre børn ikke i samme grad, som de ældre børn, men selv om coaching ikke kan være den bærende træningsform før puberteten, kan træneren godt introducere begrebet. Især for de mest målrettede børn, fordi det på et tidligt stadie kan være med til at stimulere deres kreativitet. For spillere, der befinder sig i den sene pubertet og i perioden efter puberteten, er coaching den oplagte trænerrolle.

Overlap

I praksis vil metoderne "instruktion" og "coaching" overlappende hinanden i løbet af en træningsaften. Når træneren kender definitionerne af instruktion og coaching, vil træneren også vide, hvad der virker i den givne situation og være i stand til at veksle mellem de to metoder efter behov. Når træneren har instrueret en øvelse, kan spillerne nemt hjælpe hinanden med at være opmærksomme på de fokuspunkter, som træneren har lagt vægt på. Træneren skal have fokus på at spotte, hvem der har behov for instruktion og hvem har behov for coaching. Få løbende bygget på, så coachingen bliver mere og mere udbredt. Det skal dog først være, når den enkelte spiller er parat.

1.10.4 Induktiv - deduktiv**1.10.4.1 Induktiv, i klare åbne rammer**

Her er kun få ting givet på forhånd, og der gives plads til spillernes egne initiativer. Det kan være frit spil, spillerne aftaler hvad der skal ske i næste angreb, spillerne dømmer selv. Ingen må stå stille og ingen må sige noget. Træneren bliver den rådgivende og har ansvaret, men styrer ikke hele processen for spillerne.

1.10.4.2 Deduktiv, gennem lukkede øvelser

Her formidler træneren, hvad det er, der skal foregå. Det kan være, at man skal bevæge sig på en bestemt måde, der skal leges en bestemt leg, eller der skal konkurreres på en bestemt måde med klart definerede regler. Metoden er stærkt trænerstyret.

Grænserne mellem disse to undervisningsmetoder er flydende. Træneren har mulighed for at skrue op og ned for graden af åbenhed i øvelsen, alt efter hvad der kan virke fremmende for motivationen, intensiteten i aktiviteten, samt holde kursen mod målet for øvelsen.

1.10.5 Hel - del - hel

Idéen med denne træningsmetode er, at der trænes et specifikt emne, men hele tiden i relation til helheden. Man træner således både i det hele spil og i mindre dele, hvor man kan gå mere i detaljen.

Øvelsen starter i almindeligt spil (hel) med fuldt mandskab, så det ligner almindelig kampsituation. Herefter tages enkelte situationer ud, hvor der er mulighed for at gå dybere i detaljerne på specielle elementer. Det kunne også være en deløvelse, en version med begrænsninger af det færdige spil. Det kan være ved at træne i overtalssituationer, så der bliver lidt mere tid og plads. Eller man kunne benytte sig af små spil på mindre områder, som træner nogle af de færdigheder, man ønsker at benytte i det færdige spil. Det er altså med andre ord i DEL-øvelsen, at man "nørder" med at blive bedre til detaljerne i spillet.

Efter finpudsningen af detaljerne, giver det (selvsagt) god mening at prøve det ny-indlærte af i det færdige spil. Forhåbentlig vil de ting, man har trænet i sine DEL-øvelser gøre, at spillerne bedre kan løse opgaverne i det færdige spil. I anden HEL-øvelse kan man, som i den første, lave forskellige modifikationer, som fremelsker gentagelser af det ønskede tema, men man kan med endnu større fordel måske, vælge at tage et par velvalgte spilstop, hvor nogle gode/dårlige eksempler kan trækkes frem for at synliggøre, hvad man ønsker at opnå.

Det kan være en god idé at være en anelse mindre instruerende og i stedet en smule mere vejledende i den anden HEL-fase.

1.11 Undervisningsprincipper/læringsmetoder

Spillere er forskellige og agerer forskelligt i læringsprocessen. I læringsituationer lærer spillere ligeledes bedst via forskellige sanser. Spillere foretrækker en eller to af nedenstående sanser i tabel 1.2 til at modtage information.

Det er trænerens ansvar at opfange, hvordan hver enkelt spiller lærer bedst, og derudfra tilpasse sin undervisning i forhold til spillerne. Ved at benytte *vis-forklar-vis-prøv* rammer man 3 ud af 4 sanser med instruktionen.





1.12 Organisering af træningen

Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for, hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau.

Generelt er det i rugby praktisk at samle flere børn og unge omkring træning i forhold til træningstider, trænerressourcer etc. Samtidig skaber holdtræning rammen for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem spillerne. Holdtræning er en social arena, hvor man kan prøve sig selv af, udvikle sociale kompetencer og sin egen identitet. Der er dog brug for at se på den måde, vi organiserer de enkelte holdtræningspas på i forhold til, hvad træningen tilbyder den enkelte. Følgende punkter kan tages med i overvejelserne omkring organisering af træningen sammen med resten af indholdet i ATK:

Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling

- Rugbyspecifikke anbefalinger findes i kapitel 2-4

De visuelle 
<ul style="list-style-type: none"> • Bruger deres øjne, når de lærer • Undervises via video, ser klip igennem • Læser om det, ser billeder <p>Henvender sig til 'vis' i vis-forklar-vis-prøv</p>
De auditive 
<ul style="list-style-type: none"> • Bruger deres ører, når de lærer • Undervises via lyd-medier • Får tingene fortalt og taler selv om dem <p>Henvender sig til 'forklar' i vis-forklar-vis-prøv</p>
De taktile 
<ul style="list-style-type: none"> • Bruger deres hænder, når de lærer • Får instruktioner udleveret på skrift (evt. et link), så de kan bladere i dem og tage dem med • Tager notater eller rører ved noget
De kinæstetiske 
<ul style="list-style-type: none"> • Lærer bedst, når de er fysisk aktive og kan bruge hele kroppen • Kinæstetiske personer vil gerne mærke og afprøve tingene, og vil gerne deltage i praktiske øvelser • Kinæstetiske personer er aktive og kan have svært ved at sidde stille for længe ad gangen <p>Henvender sig til 'prøv' i vis-forklar-vis-prøv</p>

Tabel 1.2: Læringsstile

Inspiration og sparring med andre spillere

- DRU anbefaler, at der gives plads til træning af individuelle færdigheder på tværs af aldersgrupper. Adgangsbilletten til træning er, at spilleren har formuleret en udfordring, en ting som vedkommende gerne vil arbejde med. Det kalder vi "åben og kreativ træning". Det kan også foregå som fællestræning på tværs af holdene.

Denne træningsform giver spillerne mulighed for at tage højde for andre interesser i deres hverdag og dermed større chance for, at de bliver fastholdt i rugby. Med baggrund i ønsket om sen specialisering ses det, at selvorganiseret leg og træning har stor betydning for om spillerne lykkedes med rugby.

På www.rugby.dk/for-klubber/atk er der eksempler på, hvordan et træningspas kan se ud for de forskellige aldersgrupper og eksempler på, hvordan der kan skrues op og ned i sværhedsgrad.

1.12.1 Fleksible aldersgrupper og færdighedsniveau

For at tilbyde en alsidig og samtidig udfordrende træning af den enkelte spiller, er det nødvendigt at se på den biologiske alder sammenholdt med færdighedsniveau. Kun ved at inddrage disse parametre i træningsplanlægningen, kan man sikre en både social og sportslig positiv udvikling. Derfor er det en god idé at etablere træningshold, hvor spillerne ikke

har samme biologiske alder og/eller færdighedsniveau. For eksempel kan en 13-årig og en 16-årig have den samme biologiske alder og erfaring/færdighedsniveau i rugby og derfor have glæde af at træne sammen. Det kan også foregå ved, at enkelte spillere træner delvist op/ned. Dvs. træner med et hold, der ligger over eller under deres alder.

Da rugby er en kontaktsport, er det nødvendigt at forholde sig til spillernes sikkerhed før man sammensætter grupper på tværs af køn og alder.

Sammenholdt med anbefalingerne i afsnit 1.12 kan det være en god idé at skabe sparringspartnere i klubben, så spillerne kan lære, hvordan andre spillere arbejder med at dygtiggøre sig. Det kunne foregå ved at involvere ældre spillere, der en gang imellem kommer forbi træningen og giver noget viden fra sig. På den måde fungerer de også som rollemodeller.

1.12.2 Organisering af træningen

I tilrettelæggelse og arbejdet med forskellige øvelser/aktiviteter anbefaler vi at tage udgangspunkt i det såkaldte spilhjul (figur 1.7).

Formål: Spilhjulet anvendes som et stærkt bevidstgørende og simpelt dialogværktøj, eller som et planlægnings- og refleksionsværktøj, når undervisningens indhold skal tilrettelægges efter læringsmål. Træneren er hurtigt i gang med at overveje holdstørrelser, gruppesammensætning, antal boldberøringer, banestørrelser med mere set i relation til den bedste indlæringsproces for spillerne. Ændringer på hjulet kan også være med til at gøre tingene både sværere og lettere.

Inden spilhjulet tages i brug er det vigtigt at besvare følgende spørgsmål: Hvad er formålet for aktiviteten? Skal der være fokus på teknisk, taktisk eller fysisk udvikling?

Eksempler på brug: Skal spillerne for eksempel dygtiggøres i at spille sammen? Så prøv at:

- Begrænse hvor lang tid du må stå med bolden
- Begrænse antallet af spillere på hvert hold (måske et hold i overtal)
- Lade en scoring ske ved at bolden skal modtages af en medspiller gennem keglemål eller i fire firkanter i hjørnerne af banen.

Hvis du ændrer på et parameter i Spilhjulet, får det altså indflydelse på de andre.



Figur 1.7: Spilhjulet

1.13 Spillernes udvikling

1.13.1 Introduktion

Afsnittet beskriver først forskellen på kronologisk og biologisk alder. Derefter beskrives spillernes biologiske udvikling inddelt i de tre udviklingstrin før, under og efter puberteten. Under hvert udviklingstrin i de rugbyspecifikke kapitler beskrives spillernes fysiske, muskulære, aerobic, anaerobe, motoriske, psykiske og sociale udvikling. Nogle af de vigtigste pubertetsindikatorer¹⁸ er hos **pigerne**: Udvikling af bryster, normalt sammen med en markant højdevækst, og lidt senere de første tegn på hår i armhulen. Gennem de næste år ud-

vikles brysterne yderligere, og undervejs vil pigerne få deres første menstruation, som ca. falder samtidig med tidspunktet for vækstspurten, også kaldet PHV (Peak Height Velocity). Udviklingen tager ca. 3-4 år. Pigerne når deres endelige voksenhøjde omkring to år efter deres første menstruation. Hos **drengene** begynder puberteten 1-2 år senere end hos pigerne. Vækstspurten topes ca. 2-3 år senere. Hænder og fødder vokser kraftigt på dette tidspunkt, efterfulgt af arme, ben og brystkasse. Samtidig går stemmen i overgang, og der sker en væsentlig forøgelse af muskelmassen. Hele udviklingen tager 3-4 år. Først relativt sent, og ofte efter at pubertetstegnene er færdigudviklede, ses begyndende behåring af bryst og skægvekst. Andre væsentlige pubertetstegn for

18 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 52).

begge køn er udviklingen af akne, kropslugt og svedproduktion i armhulerne.

Ovenstående faktorer bør indgå i træningsplanlægningen både på kort og langt sigt.

Det anbefales, at det følgende afsnit læses som baggrundsvi- den for de rugbyspecifikke anbefalinger, der kommer senere i ATK'en.

1.13.2 Kronologisk vs. biologisk alder

Når vi beskriver børn og unges udvikling, skelner vi ofte mellem to måder, hvorpå vi fastslår alder: Kronologisk alder og biologisk alder.

Den kronologiske alder svarer til spillerens alder i år. I mange sportsgrene benyttes den kronologiske alder til for eksempel at inddele hold. Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder.



På billedet ses to rugbyspillere som begge er 10 år gamle

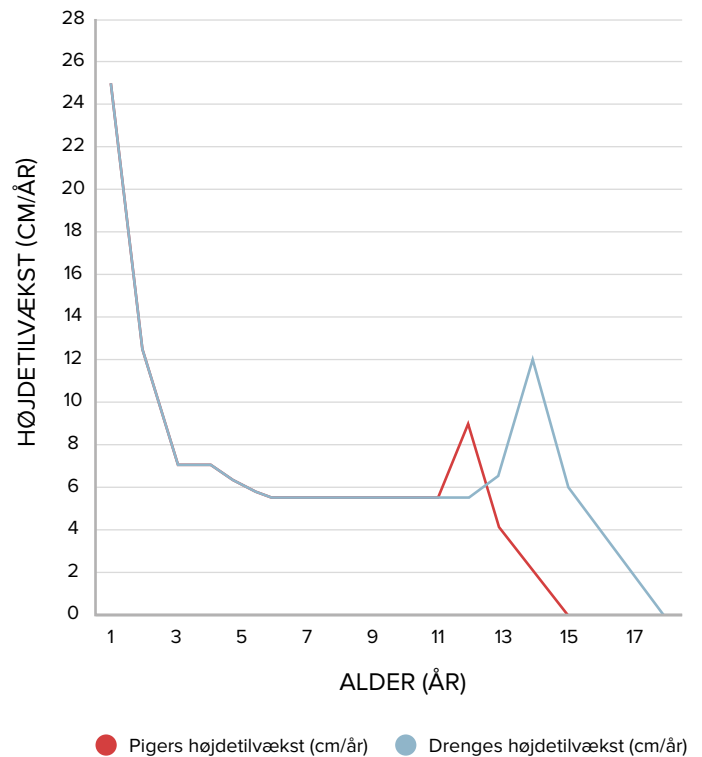
Før puberteten	Her er alderen ca. <6-12 år
Puberteten	Her er alderen ca. 12-16 år
Efter puberteten	Her er alderen ca. 16-21 år

Tabel 1.3: De tre alderskategorier i ATK'en

Hvornår spillerne kommer i puberteten kan ret præcist aflæses ud fra deres vækstkurve, der er skitseret i figur 1.8 for både drenge og piger.

Som det ses i figur 1.8, følger drenge og pigers højdetilvækst hinanden til de rammer puberteten. Når børnene går ind i puberteten, rammer de PHV, der ses som de små toppe i diagrammet. For piger sker dette som regel omkring 12-års alderen, og for drenge omkring 14-års alderen. PHV kan også

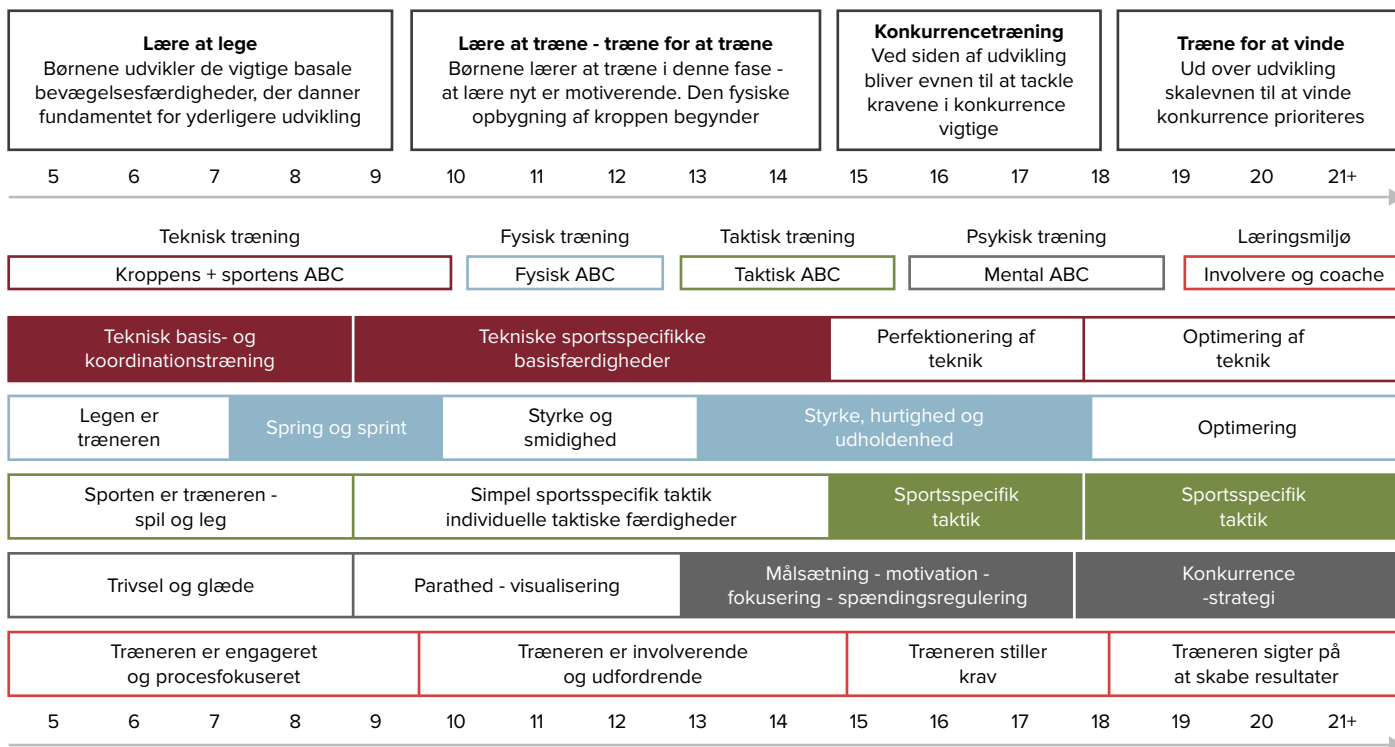
betegnes som vækstspurten. Overordnet kan det siges, at de unge træder ind i puberteten, når de vokser mere end 6 cm om året i deres barndomsperiode. På samme måde kan man sige, at de træder ud af puberteten, når de vokser mindre end 2 cm om året efter PHV.



Figur 1.8: Grafen viser den gennemsnitlige højdetilvækst for drenge og piger

Afsnittet beskriver træningsanbefalinger til spillere før, under og efter puberteten og tager udgangspunkt i spillere, der er 6 år og derover. Perioden før puberteten er yderligere inddelt i de to udviklingstrin *Lære af lege* og *Lære at træne*. Træningsanbefalingerne i puberteten er beskrevet i *Lære at træne*. I puberteten anbefales talentfulde spillere at påbegynde specialiseringen, hvorfor perioderne *Træne for at konkurrere* og *Træne for at vinde yderligere* er inddelt i et breddeniveau- og et talent-/eliteniveau. I hvert udviklingstrin er beskrevet, hvordan og hvornår det anbefales at træne teknisk, taktisk, fysisk og påbegynde mental træning. For at spillere kan udvikle sig optimalt, skal der trænes i alle områderne. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder. I figur 1.9, er det illustreret, hvordan DRU anbefaler, at træningen falder i forhold til aldersgrupperne.

DRU anbefaler, at trænerne arbejder med at udvikle børnenes bevægelsesfærdigheder (Kroppens- og Sportens ABC) før puberteten



Figur 1.9: DRU's aldersrelaterede udviklingsmodel. Modellen er udarbejdet med udgangspunkt i Team Danmarks aldersrelaterede udviklingsmodel. De farvede kasser illustrerer de primære indsatsområder for aldersgruppen.

Det er vigtigt at huske, at anbefalingerne er gennemsnitlige og vejledende. Det er derfor op til den enkelte træner at vurdere den enkelte spiller og tilrettelægge træningen derefter. Læs mere om hvordan træneren skal foretage denne vurdering i afsnittet "Kronologisk vs. biologisk alder" (afsnit 1.13.2).

Det er essentielt, at træneren i videst muligt omfang tilrettelægger træningen og træningsmiljøet med udgangspunkt i spillerens modning, niveau, kronologiske og biologiske alder, ved at inddrage træningsanbefalingerne, for at sikre den bedst mulige udvikling af spilleren. Det drejer sig ligeledes om at opbygge træningen trinvis. Går man for hurtigt frem, eller springer man trin og vigtige elementer i træningsindholdet over, kan resultatet blive en reduceret motorisk læring og dermed problemer med at få det fulde udbytte af senere træning. Ét stadie i udviklingen af grundlæggende egen-skaber skal mestres, før det er hensigtsmæssigt at starte på det næste. Dog vil nogle af afsnittene være skrevet, så de er tilpasset niveau og ikke udelukkende alder, som det foreskrives i nedenstående boks:

Det anbefales, at træneren benytter den enkelte spillers modning, niveau, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen

1.14 Vejen fra talent til elite

1.14.1 Introduktion

Udviklingen og vejen fra at være en talentfuld ungdomsspiller i den lokale klub til at blive en elitespiller, er lang og hård. Der er kun plads til få spillere i toppen, og de sidste

skridt derop klarer spilleren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld spiller til elitespiller er det vigtigt, at spilleren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance.

1.14.2 Fokus på talentudvikling, ikke talentidentifikation

En af de sværeste og måske mest myteprægede trænerdiscipliner er netop identifikation af talenter inden for idrætten. Der findes mange teorier om, hvad der er den vigtigste faktor for udpegning og udvikling af et talent. Teorierne drejer sig primært om begreberne arv og miljø, og disses indflydelse på udviklingen af talenterne. Det kan være svært at konkludere, hvad der er vigtigst for identifikationen af et talent, og hvad der påvirker deres udvikling.

Hvad vi dog helt sikkert ved er, at en dygtig idrætsudøver besidder kompetencer inden for mange forskellige områder og har ofte nået sit høje niveau ad mange forskellige veje. Dette bør afspejle den måde, hvorpå vi ser vores unge spillere, og deres muligheder for at udvikle deres evner inden for idrætten.

Tidligere har man ved talentidentifikation benyttet udtagesstævner og lignende, altså det umiddelbare præstationsniveau som den primære udvælgelsesfaktor. Disse metoder tager ikke højde for det faktum, at individer udvikles fysisk og mentalt i forskellige tempi. Store undersøgelser inden for fodbold har vist, at der på de forskellige udvalgte årgangshold var en stærk overrepræsentation af spillere født i første halvår (januar - juni). Dette var et udtryk for at udvælgelsen af de talenter, man ville satse på, i høj grad skete på baggrund af den fysiske udvikling på det tidspunkt, hvor spillerne skul-

le udtages. Men den fysiske udvikling ændrer sig markant op gennem ungdomsårgangene og er fuldstændig uden betydning, når spillerne først er blevet voksne. Dette tydeliggør, at den fysiske udvikling ikke må være den væsentligste faktor for talentidentifikation i ungdomsårene. DBU har derfor etableret såkaldte futurelandshold. Future- begrebet dækker over spillere, der typisk endnu ikke er kommet i vækstspurt og derfor fysisk kan være overmatchede i træning og kampe.

Selvom der ikke er konsensus om definitionerne af talent, er man i dag enige om, at talent er et multidimensionelt begreb¹⁹. Særligt i 1970'erne blev der udviklet en række systematiske test med det formål at identificere særligt talentfulde unge fra forskellige sportsgrene. Alle disse tests måler på faktorer som antropometri (kropsstørrelse og -sammensætning), fysiologi (fx muskelfibre) og basale motoriske færdigheder, og nogle måler også på psykologiske faktorer. Selv om antropometri, fysiologi og mental styrke er væsentlige faktorer, er de langt fra eneafgørende. Der er langt flere faktorer, som har betydning for om en spiller udvikler sig (se figur 1.10).



Figur 1.10: Talent er et multidimensionelt begreb

De antropometriske faktorer er særligt vigtige i rugby.

Samtidigt overlapper områderne i flere tilfælde hinanden og har indbyrdes indflydelse. Desuden udvikles de forskellige evner og muligheder i forskellige tempi hos den enkelte idrætsudøver. Derfor kan man opleve, at talenter først bliver tydelige i en sen alder, måske endda helt op til 20- års alderen i idrætter med sen specialisering. Adskillige undersøgelser viser, at der i holdsportsgrene op gennem ungdomsårene/på ungdomslandshold er en overrepræsentation af spillere født

i de første tre måneder af året. Grunden til at de blev anset som talenter skyldtes bl.a. en større fysisk formåen, grundet den relative alderseffekt²⁰. Sammenligner vi med tesen om biologisk og kronologisk modning, kan vi heller ikke i rugby frasige os, at der vil være spillere, der fysisk er tidligere udviklet end andre og dermed vil have en fordel på banen modsat de spillere, der er langsommere i deres biologiske udvikling. Det er her begrebet "late bloomer" (spiller, hvis talent bliver opdaget sent) kommer i spil. For at give bedre plads til denne gruppe, har flere idrætter, som tidligere nævnt, etableret future-landshold, som bl.a. tager hånd om dem, som er langsommere i deres biologiske alder.

Denne viden taler for, at vi i vores træning af børn og unge skal gøre vores bedste for at tilbyde udviklingsmuligheder for så mange som muligt. Og vi skal lade døren stå åben for dem, der af forskellige årsager først udfolder deres talentpotentiale i en sen alder. For eksempel ved at det også er attraktivt at være ung i klubben i de tidlige ungdomsår, selv om man ikke er på talentholdet.

I ATK 2.0²¹ konkluderes det, ud fra den viden vi har i dag, at det er umuligt at forudsige en spillers fremtidige potentiale før puberteten. Frem til puberteten bør klub (eller forbund) ikke foretage nogen aktiv selektion. Tværtimod bør fokus være på at skabe så stor en "talentmasse" som muligt.

Overvej følgende spørgsmål:

- Hvilke talentfaktorer synes du, har størst betydning i din klub? Bør fokus evt. lægges andre steder?
- Hvordan foregår talentudviklingen i din klub? Har du forslag til forbedringer af jeres udvælgelsesprocedurer?

Tag følgende begrebsdefinitioner med i refleksionerne:

Talentudvikling: "Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder på det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau."

- *Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, DIF og Team Danmark, 2014*

Talentidentifikation: "Er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer."

- *Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt, DIF og Team Danmark, 2014*

19 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 19)

20 Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse af Kristoffer Henriksen, 2016, Dansk Psykologisk Forlag

21 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og unge (side 22)

1.14.3 Rammer for træningsmiljøet

Det er vigtigt, at træningsmiljøet, herunder især trænerne, værner om de talent- og breddespillere, sporten har. At sporten ikke mister nogle spillere i utide, men formår at motivere og engagere dem på både kort og lang sigt, og formår at skabe og udvikle rammer, der giver dem mulighed for at stræbe lige så højt som vilje og talent tillader.

Forudsætningerne er blandt andet at:

1. Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) implementeres og benyttes:

ATK udlægger de overordnede linjer for, hvordan klubber, trænere, forældre og spillere ved fælles indsats kan tilrettelægge træning, ambitioner og karriereforløb således, at talentfulde spillere både er motiverede, har det sjovt med deres sport og samtidig formår at udvikle deres potentiale til det maksimale. Samtidig er det også vigtigt, at der er plads til alle spillere i træningsmiljøet. Alle spillere kan bidrage med noget til træningsmiljøet, og det aldersrelaterede træningskoncept er designet til, at træning for børn og unge kan foregå på alle niveauer. Benyt derfor det relevante og brug ikke unødige ressourcer på det talentspecifikke, hvis ikke gruppen af spillere indbyder til det.

2. De bedste talent- og elitespillere bliver tilknyttet et træningsmiljø med mulighed for at oparbejde et fælles og godt talentudviklingsmiljø

Miljøets kombination af gode faciliteter, erfarne, uddannede trænere og dedikerede spillere sikrer en træningskultur på et højt udviklingsniveau. Det er et område, som på sigt skal videreudvikles inden for rugby. I dag er der U19 sevens landshold, som har samlinger, hvor de bedste bliver matchet mod hinanden.

3. Træningen for spillere baseres på "Det gode træningsmiljø"²²

Det vil sige med åbne træningsmiljøer, hvor videndeling, sparring og samarbejde mellem spillerne er et grundvilkår. Spillerne kan ved fælles hjælp løfte hinanden op på et højere niveau, end de kan opnå på samme tid gennem ren individuel træning.

4. Spillerne træner sammen på tværs af niveau og gerne på tværs af klubber

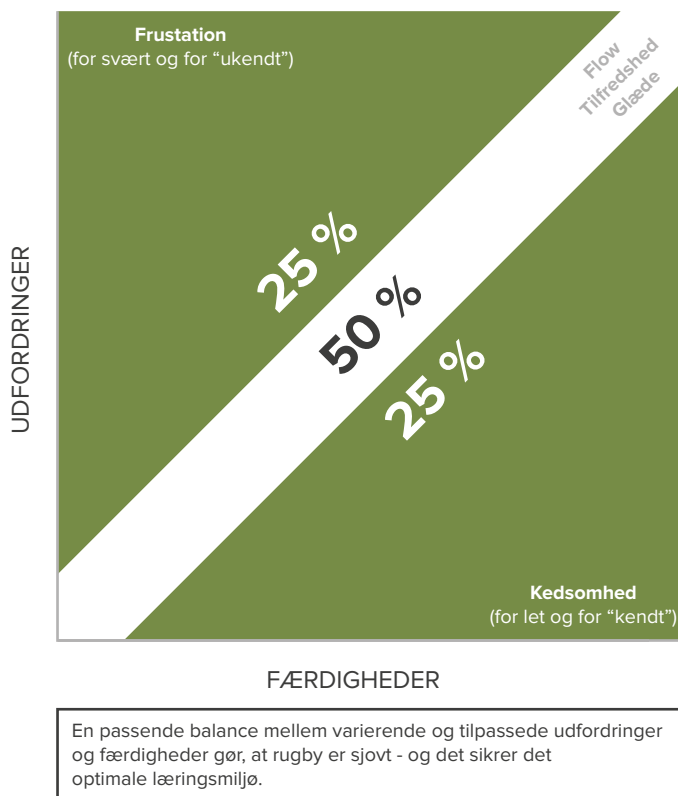
Alle spillere træner sammen med nogle på eget niveau, nogle på et lavere niveau og nogle på et højere niveau (se figur 1.10). Også trænerne arbejder med videndeling og erfaringsudveksling på tværs af klubber og vertikalt via landshold og akademier. Træningen skaber dermed en større dynamik, kvalitet og videndeling, der forbedrer og udvikler både spillere og trænere.

Træningen kan tilrettelægges efter 25/50/25-modellen, hvor spillerne træner 25 % med spillere på lavere niveau, 50 % med spillere på samme niveau og 25 % med spillere på højere niveau end dem selv.

Målet med 25/50/25-modellen er, at spillerne lærer tre overordnede præmisser i rugby:

1. At være blandt de bedste (25 %)
2. At være presset for at præstere (50 %)
3. At være blandt de dårligste, være "underdog" (25 %)

Det er afvekslingen mellem spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascination ved spillet.



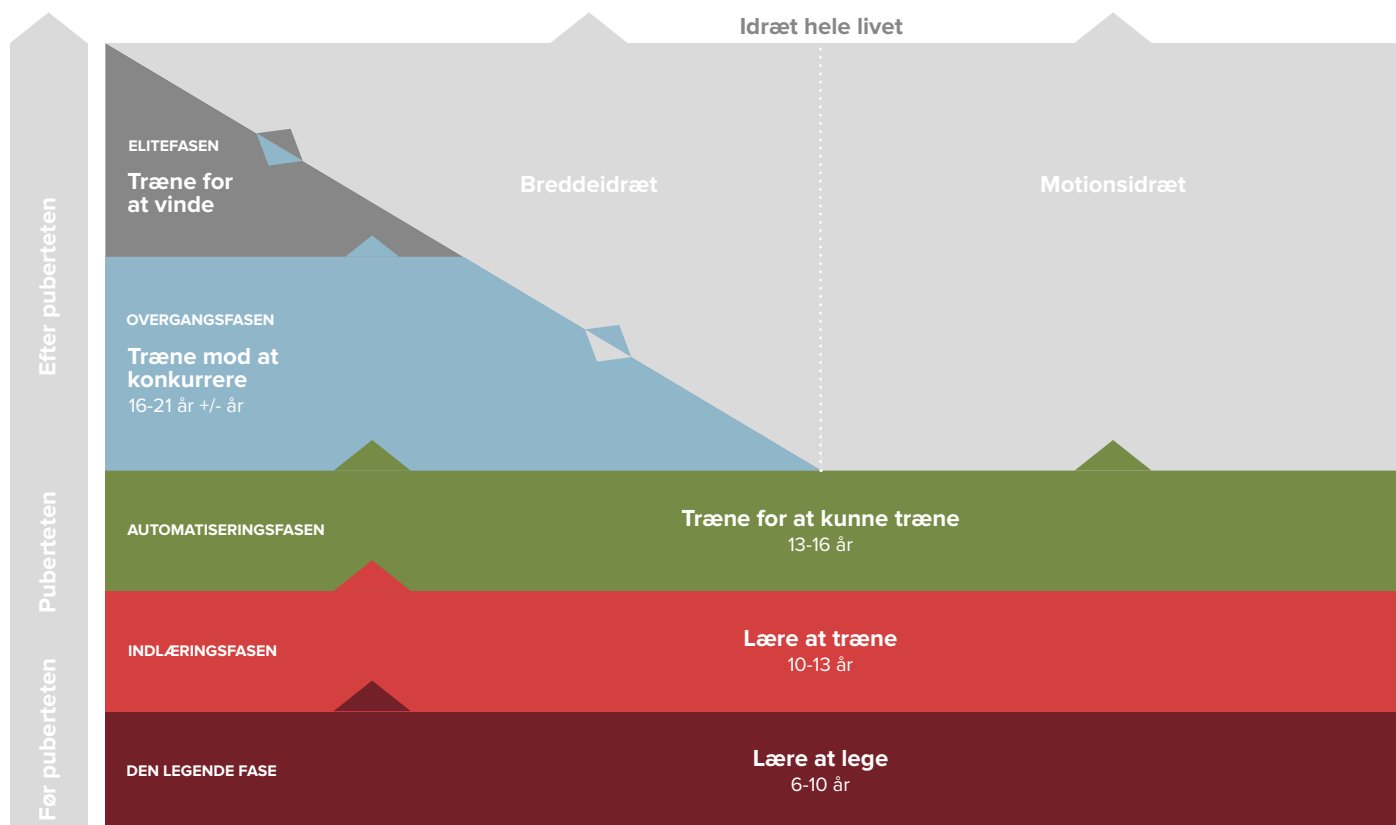
Figur 1.11: Det optimale læringsmiljø

Ved at være favorit/den bedste, får spilleren mulighed for at fokusere på korrekt teknisk og taktisk udførsel af spillet. Dette kan være en fordel fremadrettet, når spilleren vil stå i situationer, som den undermatchede. I pressede situationer, hvor der skal præstere, skal spilleren være god til at koncentrere sig og forsøge at bevare fokus. Dette vil give bedre muligheder for at afprøve teknikken under vanskeligere (overmatchede) forhold end, når spilleren er favorit/den bedste. At være blandt de dårligste giver spilleren mulighed for at lede efter udviklingsområder, der kan rykke vedkommende til et højere niveau som spiller. Dette gør, at spilleren skal reflektere over egne evner og håndtere at være under konstant pres for at yde sit bedste, og for at kunne begå sig til træning eller kamp.

1.15 ATK'ens udviklingsmodel

ATK'ens udviklingsmodel (figur 1.12) er opdelt i 5 faser (inkl. en bredde- og motionsdel), hvor de tre første faser har fokus på spillerens start med rugby og hvordan spilleren udvikler sig. Den legende fase handler hovedsageligt om motoriske færdigheder, indlæringsfasen har fokus på grundlæggende

22 Fællestræk i succesfulde talentudviklingsmiljøer, Henriksen, K. 2011



Figur 1.12: ATK'ens udviklingsmodel

idrætsspecifikke færdigheder, og automatiseringsfasen om at skabe og udvikle den alsidige fysiske og mentale kapacitet, der er nødvendig for at dyrke idræt generelt, og den mere idrætsspecifikke del (rugby). Disse niveauer handler om at udvikle individet. Det vil sige forberede spilleren til et aktivt idrætsliv.

Efter de tre første faser, følger faserne hvor der er fokus på at udvikle spilleren, det vil sige give individet valgmuligheden for fortsat udvikling som sig selv, som rugbyspiller.

Figur 1.12 ATK'ens udviklingsmodel, rummer således alle rugbyspillere, uanset fagligt niveau, biologisk alder eller ambitionsniveau. Modellen er inkluderende og giver plads til, at alle kan spejle sig med udgangspunkt i deres niveau og ambitioner. Der er en tydelig, men ikke en obligatorisk udviklingsvej fra begynder til voksen elitespiller eller motionist, alt afhængig af de valg den enkelte tager undervejs. Man vil altid tilhøre en fase/et niveau i modellen.

Kapitel 2

Fysisk træning

2.1 Introduktion til fysisk træning

Rugby er en alsidig sport, der stiller høje krav til spillernes fysik for at opnå bedst mulig præstationsevne for at undgå skader.

I udvikling af rugbyspillere i den legende fase og indlæringsfasen fylder specifik træning af styrke og udholdenhed ikke særlig meget af den samlede træningstid (se figur 2.3 og 2.6). Dog bør rugbytræning i disse faser, indeholde elementer af fysisk træning, da disse er vigtige byggesten for grov motorisk udvikling og motoriske kompetencer, men vil indgå som en del af den tekniske og taktiske træning. Når spillerne kommer i automatiserings- og overgangsfasen, vil den fysiske træning fylde mere.

2.2 ATK's fysiske udviklingsmodel

ATK's fysiske udviklingsmodel (figur 2.1) er opdelt i 4 faser: Den legende fase (6-10 år), indlæringsfasen (11-13 år), automatiseringsfasen (14-17 år) og overgangsfasen (18-21 år). Hver af de 4 faser har 5 gennemgående temaer: styrketræning, hurtighed og sprint, agility, udholdenhed og bevægelighed/mobilitet/skadeforebyggende træning. Undervejs i kapitlet gives eksempler på, hvordan de forskellige færdigheder trænes. På www.rugby.dk/for-klubber/atk findes flere øvelser opdelt i forhold til de 4 faser og 5 temaer.

Figur 2.1 - ATK's fysiske udviklingsmodel giver et overblik over, hvornår spillerne skal introduceres til de enkelte områder. Udviklingsmodellen er vejledende. For at fremme forståelsen, er der udarbejdet kategoriske opdelinger af prioritering og mestring af færdigheder på tværs af aldersgrupper. Introduktion, instruktion og læring vil altid tage udgangspunkt i den enkelte spiller. Det anbefales kraftigt, at læring og mestring aldrig forceres.

Det skal understreges, at i de to første faser fylder den fysiske træning minimalt (10 %) og vil være en integreret del af den tekniske træning. Det fysiske, i de to første faser, tager primært udgangspunkt i øvelser, der styrker motorik og koordinationsevne.

For de yngste årgange handler det om at udvikle et basisfundament, der udgøres af de basale kropslige færdigheder i Kroppens ABC, mens prioriteringen af de fysiske trænings-elementer op gennem årene gradvist indsnævres til at udvikle og optimere mere og mere rugbyspecifikke færdigheder, kaldet Sportens ABC (se også kapitel 1).

Fordelingen af Kroppens ABC og Sportens ABC ændrer sig markant op gennem ungdomsårene. Det skyldes, at jo ældre, og jo mere fysisk udviklet en spiller bliver, desto større krav til kompleksiteten, og desto mere idrætsspecifikke bevægelser er det nødvendigt at træne og udvikle. Det er dog vigtigt at huske på, at det altid er nødvendigt, at en lille del af træningen udgøres af helt basale grundlæggende kropslige færdigheder, der hører ind under Kroppens ABC.

Sportens ABC/ Kroppens ABC							
Post-pubertet	OVERGANGS-FASEN 18-21 ÅR	80/20	STYRKE-TRÆNING Positionsspecifik styrketræning: • Maksimal styrke • Eksplosiv styrke • Gentagelser og pause • Belastning og tempo	HURTIGHED/SPRINT (Som led i styrketræningen) • Teknisk perfektionering	AGILITY • Ændring af løbehastighed / regning • TEST for agility	UDHOLDEN-HEDSTRÆNING • Aerob træning • Anaerob træning - Anaerob effekt - Anaerob kapacitet	BEVÆGELIGHED/MOBILITET/ SKADEFORE-BYGGENDE TRÆNING • Positionsspecifik bevægelighed • Undgå overbelastningsskader • Hjernerystelse • Opvarmning
	AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR	50/50	STYRKE-TRÆNING • Dødløft • Squat • Row og Pull Ups • Skulderpres • Bænkpres • Coretræning	HURTIGHED/SPRINT Teknisk videreudvikling af acceleration og maksimal hastighed	AGILITY • Ændring af løbehastighed / regning • TEST for agility	UDHOLDEN-HEDSTRÆNING • Lange intervaller • Korte intervaller	BEVÆGELIGHED/MOBILITET/ SKADEFORE-BYGGENDE TRÆNING Undgå hase-, lysken, nakke- og hovedskader: • Nordic Hamstrings • Copenhagen Hip Adduction • Activate (World Rugby)
Pubertet	INDLÆRINGS-FASEN 11-13 ÅR	30/70	STYRKE-TRÆNING Forstå grundlæggende bevægelser: • Hoftebøj • Knæbøj • Trækbevægelse • Pres fra skulder • Pres fra bryst	HURTIGHED/SPRINT • De første fem meter • Acceleration • Maksimal hastighed	AGILITY • Shuffel/ sideværts løb • Reaktionsevne • Effektiv faldteknik	UDHOLDEN-HEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED • Mobilitet og aktivering af coremuskulatur • Kropsholdning og positur:
	DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	10/90	STYRKE-TRÆNING • Styrkebaserede lege og øvelser	HURTIGHED/SPRINT • Kroppens ABC	AGILITY • Kroppens ABC	UDHOLDEN-HEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED/MOBILITET/ SKADEFORE-BYGGENDE TRÆNING • Introduktion til kropsholdning og positur
Pre-pubertet							
	DE FEM FYSISKE HOVEDOMRÅDER		STYRKETRÆNING	HURTIGHED/SPRINT	AGILITY	UDHOLDENSHEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED/MOBILITET/ SKADEFORE-BYGGENDE TRÆNING

Figur 2.1: ATK's Fysiske udviklingsmodel

Figur 2.1 angiver hvornår et tema bør introduceres. Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser.

- Gå først videre til næste fase, når alle fysiske færdigheder i fasen beherskes fuldt ud.
- Gå gerne videre, hvis dit hold er klar til færdigheder fra næste fase.
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket fysisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder.

2.3 De grundlæggende begreber for de 5 fysiske hovedområder

I dette afsnit beskriver vi de grundlæggende begreber der benyttes igennem materialet. Her finder du forklaringer på de 5 hovedområder: styrketræning, hurtighed og sprint, agility, udholdenhed og bevægelighed/mobilitet/skadebyggende træning.

Begreberne er inddraget, hvor det er relevant i forhold til spillerens alder og udvikling. Det er derfor ikke alle begreber, der anvendes i alle udviklingsfaserne. Vi anbefaler, at du som læser vender tilbage til dette afsnit, hvis der opstår tvivl om begreberne, der anvendes for de 5 fysiske hovedområder

2.3.1. Styrketræning

Gentagelse/repetition (rep):

En gennemført komplet bevægelse af en øvelse. F.eks.: en gentagelse af et bicep curl/mavebøjning m.m. Sæt:

En gruppe af gentagelser udført flere gange uden at stoppe bevægelse eller hvile; F.eks. et sæt af 15 gentagelser biceps curl/mavebøjninger m.m.

RM-begrebet:

Repetition Maximun (RM) er det maksimale antal af gentagelser per sæt, som kan udføres **med korrekt teknik** med en given belastning.

Intensitet - belastning:

Hvor stor en vægt, der er placeres på vægtstangen. Intensiteten af en øvelse kan angives som en procentdel af 1RM eller en given RM-modstand før øvelsen. F.eks. 3 sæt af 8

gentagelser svarende til 8 RM eller 85% af 1RM.

Volume:

Udtrykker den samlede mængde af arbejde (ofte udtrykt som vægt) over tid (en træningssession, en uge, en måned, en sæson, eller et givent tidsinterval).

Tempo/hastighed:

Afhængig af træningsfokus kan tempo være en variabel at justere på; altså om bevægelsen, eller dele af bevægelsen skal udføres langsomt og kontrolleret eller eksplosivt.

Relativ versus absolut styrke:

Relativ styrke udtrykker styrke i relation til kropsvægt. Relativ styrke trænes hos individer, hvor det er essentielt at holde en vægt og kropstørrelse nede for ikke at begrænse funktioner som hurtighed, agility m.m.

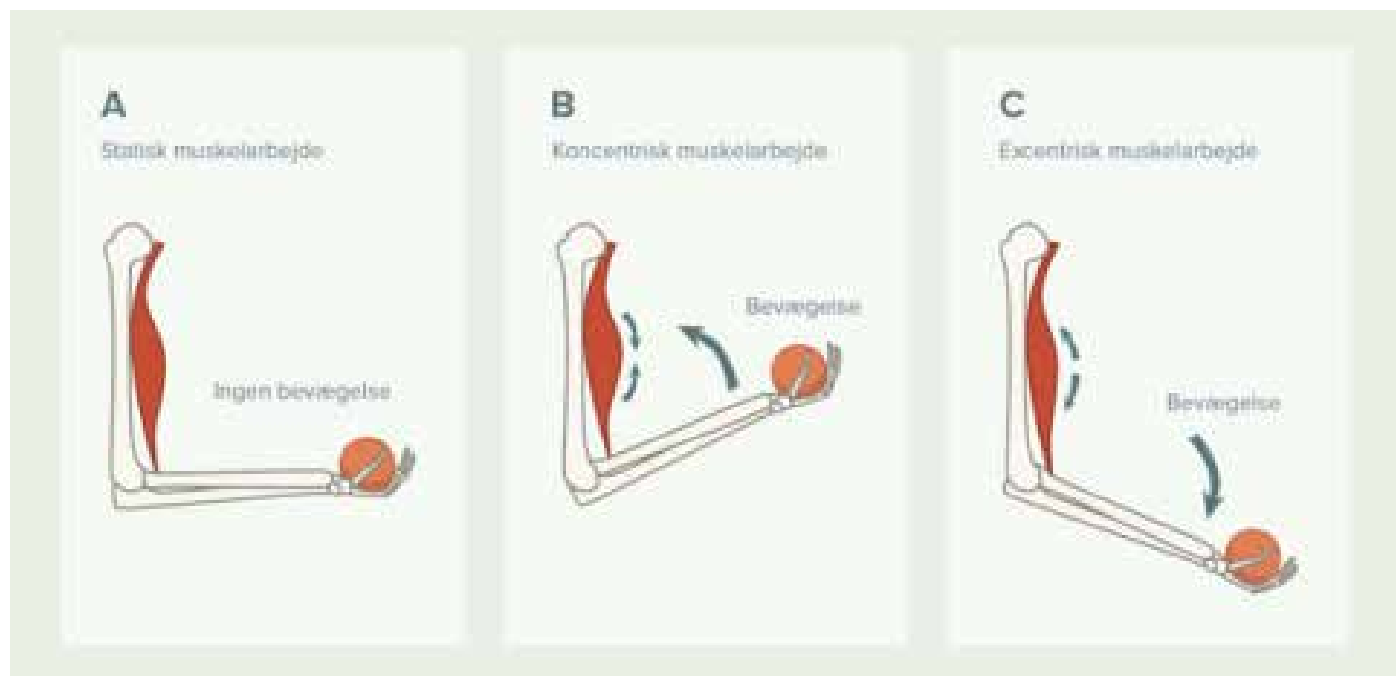
Absolut styrke udtrykker derimod styrke uden forbehold for spillerens kropsvægt.

Koncentrisk, excentrisk og statisk muskelarbejde (Se figur 2.21²³).

2.3.2. Hurtighed/sprint- teknik

Hurtighed/sprint (speed): I sin simpleste form kan hurtighed defineres som produktet af skridtfrekvens og skridtlængde²⁴. Indenfor denne brede definition vil vi i dette materiale beskrive:

- *De første fem meter:* de første skridt i en sprint
- *Acceleration:* fasen der varer indtil spilleren, rammer



Figur 2.2: Statisk, koncentrisk og excentrisk muskelarbejde:

I dette eksempel bruges bicepsmuskulaturen ved muskelarbejde hen over albueledet. Er der ingen bevægelse i albueledet (A), udfører bicepsmusklerne isometrisk/statisk kontraktion.

Ved bøjning af albueledet (B) arbejder bicepsmusklerne på forsiden af armen koncentrisk.

Musklerne forkorter sig under kraftudvikling og den indre kraft overvinder den ydre kraft (tyngdekraftens påvirkning af underarmen og vægten). Ved strækning af albueledet (B) gives efter for tyngdekraften (ydre kraft (ex. håndvægt) overvinder den indre kraft (musklen) og bicepsmusklerne arbejder excentrisk - udvikler altså kraft under forlængelse således at bevægelsen bremses på kontrolleret vis.

23 Jens Bojsen-Møller m.fl.(2006) Styrketræning, 2. udgave, 2. oplag. Danmarks Idrætsforbund

24 Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). Essentials of Youth Fitness. Human Kinetics Publishers.

maksimal hastighed, og

- *Maksimal hastighed*: hvordan spilleren bibeholder højest mulig hastighed

2.3.3. Agility (ændring af bevægelse)

Agility kan defineres som: ændringer af hastighed eller retning som reaktion på en modstanders bevægelse. På et overordnet niveau handler dette om netop at omdanne den opbyggede styrke, eksplosivet og hurtighed til tillærte (automatiserede) løbe- og bevægemønstre - så vidt muligt overførbart til kampsituationer.

Da evnen til at komme korrekt til jorden og hurtigt op fra jorden i omstillings-, ruck- og tacklesituationer opfattes dette også som værende en del af agility.

2.3.4. Udholdenhedstræning

Udholdenhedstræning - aerob træning: typisk løb eller træning, hvor man har mulighed for at få tilført ilt og dermed energi, imens man udfører arbejdet. F.eks.: Løb over 200 m, langrend, alt løb for at komme "i stilling" på rugbybanen.

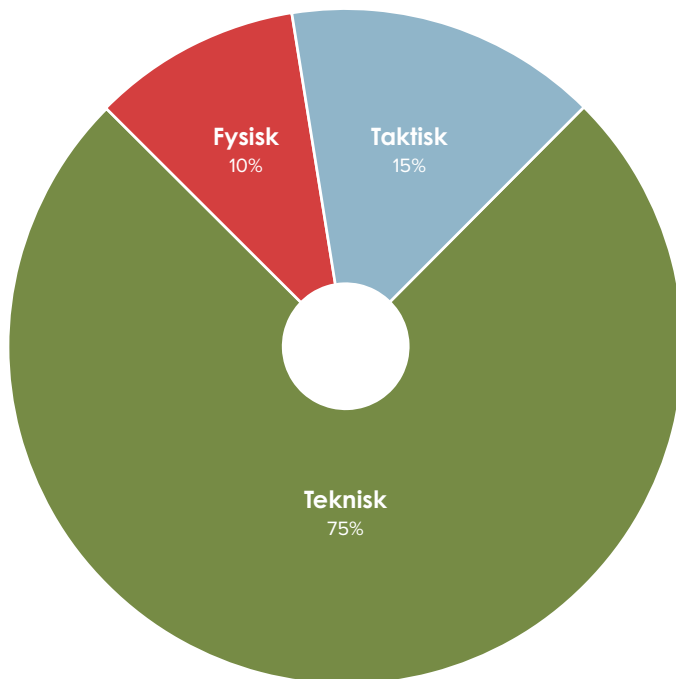
Udholdenhedstræning- anaerob træning. Modsat aerob træning, beskriver dette muskelarbejde, hvor man ikke kan få tilført ilt under arbejde. Tænk: sprint!

2.3.5. Bevægelighed og skadeforebyggende træning

Under denne kategori findes forskellige former for mobilitets- og styrketræning, som har til formål at forebygge muskel- såvel som ledskeade og herudover hjernerystelse og rygskeader.

2.4 Den legende fase (6-10 år)

Det centrale for den legende fase, er at fremme motivationen og glæden ved rugby, og fysisk aktivitet generelt, gennem spil og leg. Derfor skal fysisk træning indgå som en integreret del af den tekniske træning.



Figur 2.3: Vægtning af træningsindhold i den legende fase

Vægtningen af træning er 10% fysisk træning 15% taktisk og 75% teknisk træning (se figur 2.3)

Der arbejdes med kroppens ABC som en del af den tekniske træning. De fysiske temaer, der skal arbejdes med i den legende fase, er beskrevet i figur 2.4. Her er det vigtigt at indlære god teknik (gøre det rigtigt) frem for mange gentagelser.

Træning af kroppens ABC, skal have førsteprioritet i den fysiske træning, da den effektive indlæring af de tekniske færdigheder er betinget af dette. Træningen skal være tilrettelagt så spilleren udfordres motorisk på deres niveau, med en tilpasset progression af øvelserne.

styrketræningspas af høj intensitet af relativ lav/middel volumen sagtens have sit indpas i træningen (se tabel 2.1 og rugby.dk for et alsidigt træningsprogram).

Brug simple øvelser såsom armstrækkere og hoppende squats. Disse øvelser kan flettes ind som en del af den øvrige træning.

Et underliggende, men vigtigt formål med disse øvelser er at skabe et basalt fundament for korrekt udførelse og god kropsholdning. Som træner skal du have fokus på korrekt teknik frem for mange gentagelser.

Eksempel på øvelser:

Armstrækkere (figur 2.5) vi vil gerne undgå, at spillerne "taber deres hofter". Det kan give nogen effekt at bruge ledetråde/"cues" såsom spænd i ballerne (hold på en prut) eller en lille belastning (lille vægtskive) placeret på lænden. En makkerøvelse såsom "trillebør" er ofte god at have med som opvarmning eller supplement da, denne stiller store krav til core-(mave-)muskulaturen. Når børn først har lært, at denne øvelse foregår meget nemmere, når de har en solid core, altså kan holde et opspænd, vil de sjældent/aldrig slippe denne læring.

Squats/frøhop (figur 2.5) vil vi gerne lære spillerne at holde deres overkrop rette (cue: "oppe"), og at de skal holde vægten på hælene. Dette kan fremprovokeres uden al for megen instruktion, ved at spilleren enten holder armene over hovedet, bag hovedet eller holder en belastning (en lille vægtskive) foran kroppen (eller, hvis det er for nemt, i strakte hænder) mens de udfører øvelsen.

Styrketræning i den legende fase

Få gentagelser med stort fokus på god teknik og rigtig udførelse af øvelser frem

Træningserfaring	Ingen
Volume (totale antal reps. per øvelse)	6-10
Totale antal af øvelser per træningssession	6-10
Intensitet	Minimal-lav
Hastighed (per gentagelse)	Moderat-hurtig

Tabel 2.1: Beskrivelser af træningselementer indenfor styrketræning i den legende fase

DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	10/90	STYRKE-TRÆNING • Styrkebaserede lege og øvelser	HURTIGHED/SPRINT • Kroppens ABC	AGILITY • Kroppens ABC	UDHOLDENHEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED/MOBILITET/ SKADEFOREBYGGENDE TRÆNING • Introduktion til kropsholdning og positur
-----------------------------	-------	---	---	----------------------------------	----------------------------	---

Figur 2.4: udsnit af ATK's fysiske udviklingsmodel for den legende fase (fra figur 2.1)

2.4.1. Styrketræning - Styrkebaserede lege og øvelser

Styrketræning i den legende fase skal være præget af konstant vekslen mellem aktivitet med relativt høj intensitet og pause.

Med dette i baghovedet kan **interval-lignende, korte**

2.4.2. Agility træning: Kroppens ABC

Spillerne skal introduceres til agility-træning, der i denne aldersgruppe primært består af træning af grov motorisk udvikling; løb, sprinte, kravle, kaste/gribe, krydsmønster. Dette skal introduceres gennem leg. Se tabel 1.1 kapitel 1.



rekt teknik før de indgår i en afleveringsøvelse. Det kan også gøres ved, at træneren indlægger forskellige stop, hvor spillerne skal udføre enkelte gentagelser af den fysiske træning før spillerne igen fortsætter med den taktiske træning.

DRU anbefaling. Fysisk træning skal indgå som del af den tekniske træning. Der skal være fokus på korrekt udført teknik fremfor mange gentagelser (holde en lav volumen). Træning i denne fase skal have fokus på, at det er sjovt for spillerne.



Figur 2.5: Eksempler på styrketræningsøvelser

2.4.3. Skadeforebyggende træning: introduktion til kropsholdning og positur

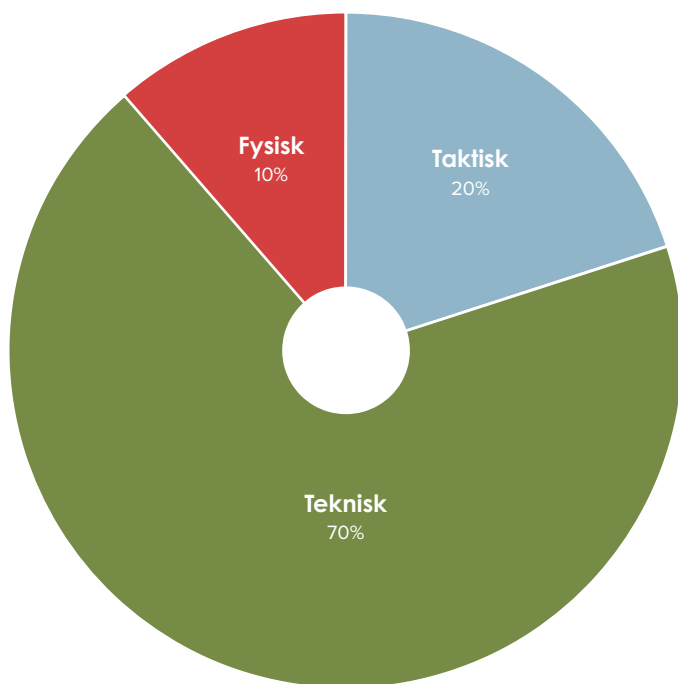
Den forebyggende træning skal ikke udgøre særskilte dele af træningen, men det er vigtigt at elementer som kropsholdning (positur) (se afsnit 7.1.5.1) og aktivering af core-muskulatur er tænkt ind i træningen, så der skabes en god overgang til indlæringsfasen (se afsnit 2.4.1 ovenfor).

Fælles for styrke-, agility- og skadeforebyggende træning i den legende fase er, at elementerne af den fysiske træning skal indgå som del af den tekniske træning. Det kan gøres, hvor spillerne laver en enkelt armbøjning med fokus på kor-

2.5 Indlæringsfasen (11 - 13 år)

Børn i indlæringsfasen, før de indtræder i puberteten, bevæger sig primært i korte intervaller med eksplosive bevægelser. Den fysiske træning skal så vidt muligt afspejle dette og indeholde korte intervaller med relativ høj intensitet. Dog vil der i denne fase være nogen variation, da spillerne går i puberteten. Dette vil betyde, at der vil være forskel på fysisk formåen, herunder styrke, udholdenhed og motorik.

DRU anbefaling. Det anbefales, at for al fysisk træning i indlæringsfasen; styrke, sprint, udholdenhed såvel som agility, at man benytter korte intervaller, høj intensitet og lav volumen (et lavt antal øvelser). Vægtningen af træning er 10% fysisk træning 20% taktisk og 70% teknisk træning. (se figur 2.6)



Figur 2.6: Vægtning af træningsindhold i indlæringsfasen

I indlæringsfasen bør spillerne præsenteres for grundlæggende principper og bevægelser indenfor styrketræning; herunder *hip hinge* (hoftebøj), *knæbøj*, *træk-* og *pressebevægelser* se figur 2.7. Spillerne skal herudover arbejde på at udvikle deres hurtighed og agility. Som led i den skadesforebyggende træning, og overlappende med den tekniske træning vil spillerne arbejde med deres

mobilitet og positur, særligt i klyngesituationer og tower of power. Et vigtigt begreb at forstå som træner og spiller er neutralstilling (se afsnit 2.5.1.7).

2.5.1 Styrketræning: Grundlæggende bevægelser:

I denne fase skal grundlæggende bevægelser introduceres. Spillere bør introduceres til de fem grundlæggende bevægelser indenfor styrketræning:

1. Hoftebøj/hip hinge- dødløftbevægelse
2. Knæbøj - Squatbevægelse
3. Trækbevægelse
4. Pres fra skulder/over hovedet (vertikalt press)
5. Pres fra bryst (horisontalt pres) - Bænkpresbevægelse

Som i den legende fase skal styrketræning indgå som en del af den tekniske rugbytræning. Med udgangspunkt i nedenstående tabel kan **interval-lignende, korte styrketræningspas** af **høj intensitet** af relativ **lav/middel volumen** være elementer i træningen som angivet i tabel 2.2.

Styrke og eksplosivitet i indlæringsfasen

Træningserfaring	Moderat
Volume (totale antal reps. per øvelse)	18-30
Totale antal af øvelser per træningssession	3-6
Intensitet	Moderat
Hastighed (per gentagelse)	Moderat -maksimal
Hypighed (sessioner per uge)	1-2
Restitution (timer mellem træningspas)	48-72

Tabel 2.2: Beskrivelser af træningselementer indenfor styrke og eksplosivitet på tværs af aldersgrupper i indlæringsfasen

Det er vigtigt, at der er fokus på at bevægelserne udføres med korrekt teknik. Høj teknisk kvalitet tager udgangspunkt i krospositur og -holdning (se afsnit 2.5.4) I det efterfølgende gives konkrete eksempler på fysisk træning af de fem grundbevægelser, samt udvalgte tekniske pejlemærker, som en træner bør være opmærksom på.

Eksempler på træning/øvelser:

Hoftebøj/Hip hinge:

- Kroppens ABC: goodmorning, stiff-legged dead lift (med bold/vægtstang).
- Sportens ABC: teknisk træning af ryg- og lændeposition

INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	30/70	STYRKE-TRÆNING	HURTIGHED/ SPRINT	AGILITY	UDHOLDEN- HEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED
		Forstå grundlæggende bevægelser: • Hoftebøj • Knæbøj • Trækbevægelse • Pres fra skulder • Pres fra bryst	• De første fem meter • Acceleration • Maksimal hastighed	• Shuffle/ sideværts løb • Reaktionsevne • Effektiv faldteknik		• Mobilitet og aktivering af coremuskulatur • Kroppholdning og positur:

Figur 2.7: Udsnit af ATKs fysiske udviklingsmodel for indlæringsfasen (fra figur 2.1)

i klynge

- **Teknisk pejlemærke:** Hold hoftens neutralposition (verbal cue: "spænd ballerne og skub dem ind under sig selv")

Squatbevægelse/Knæbøj:

- Kroppens ABC: (Air) squats, jumping squats
- Sportens ABC: Makker løft (med fokus på knæ og rygposition)
- **Teknisk pejlemærke:** knæene "vandrer" i samme retning som tæerne (når knæene bøjes). Verbal cue er: "at skubbe knæene udad"

Trækbevægelse:

- Kroppens ABC: Horizontal Pull-up
- Sportens ABC: Bindinger i klyngen - se teknisk træning kapitel 3 afsnit 3.3.1.6
- **Teknisk pejlemærke:** hold skuldrenes neutralposition (verbal cue: "skulderbladene skal ligge fladt på ribbenene")

Pres fra skulder:

- Kroppens ABC: Skulderpres med bold/stang
- Sportens ABC: løft af medspiller ved indkast
- **Teknisk pejlemærke:** Skuldre skal være på niveau med hofte - sørg for at der kan trækkes en lige linje fra skuldrene til hofteleddet

Pres fra bryst:

- Kroppens ABC: horisontalt kast fra bryst med begge hænder til medspiller
- Sportens ABC: indkast
- **Teknisk pejlemærke:** udgangsposition med let bøjede "bløde Knæ"

2.5.2 Hurtighed/Sprint: Teknisk udvikling af hastighed

Træning af hurtighed skal introduceres. Der skal fortsat tages udgangspunkt i rugby-specifikke øvelser og - spil.

Træningen bør tage udgangspunkt i tabel 2.3:

Hurtighed/sprint i indlæringsfasen	
Hurtighed/sprinttræning, fokus	Teknisk udvikling → Udvikle hastighed
Supplerende træning	Koordinations- og bevægefærdigheder → Plyometrisk træning → Styrketræning Hypertrofi (øge muskelmasse)
Primære fysiologisk tilvænning	Neurale og muskelstrukturelle* forandringer

Tabel 2.3: Beskrivelser af træningselementer indenfor hurtighed samt agility på tværs af aldersgrupper. * hypertrofi (øget tværsnitsareal og volumen) samt ændringer i arealmæssig fibertypfordeling

2.5.3 Acceleration og maksimal hastighed

Løbehastighed kan defineres som produktet af skridtlængde og frekvensen af skridt. Indenfor denne brede definition kan løb fra stillestående til løbende ved maksimal hastighed inddeles i:

1. De første skridt - de første fem meter
2. Acceleration - de efterfølgende 5-20 meter
3. Maksimal hastighed (>20 meter)

Figur 2.9²⁵ viser de forskellige tekniske forskelle i de tre faser af løb. Det er ikke essentielt og heller ikke formålet i denne fase, at spilleren forstår eller specifikt træner disse elementer enkeltvis. Det er derimod vigtigt, at træneren har en forståelse af hurtighedstræning, så træneren kan inddrage elementerne i træningen (for en mere detaljeret beskrivelse se automatiseringsfasen (afsnit 2.6.2)).

En træner bør have fokus på følgende for at træne og udvikle hurtighed:

- Ultra korte sprint (2 -10 meter)
- Korte sprint (10-30 meter)
- Mellem-til lange sprint (30-100 meter)

Eksempler på træning: acceleration

Nogle af de tekniske færdigheder kan med fordel trænes under opvarmning.

Her gives et eksempel på teknisk træning af acceleration ved "gadedrengeløb" over ca. 20 meter:

Samme øvelse kan gøres med knæ-løft/høje knæ.

	Instruktion	Formål
Variation 1	Prøv at "hoppe" så højt du kan - husk: brug armene som drivkraft	Træner evne til at producere kraft i benene samt plyometrisk/elastic kraft af senerne
Variation 2	"Hop" så langt du kan- husk: brug armene som drivkraft	Træner fremadrettet kontakt med jorden
Variation 3	"Træd på varme kul": hav så kort kontakt med jorden som mulig	Træner skridtfrekvens

Tabel 2.4: Teknisk træning af acceleration

Eksempler på træning: de første skridt, acceleration og maksimal hastighed

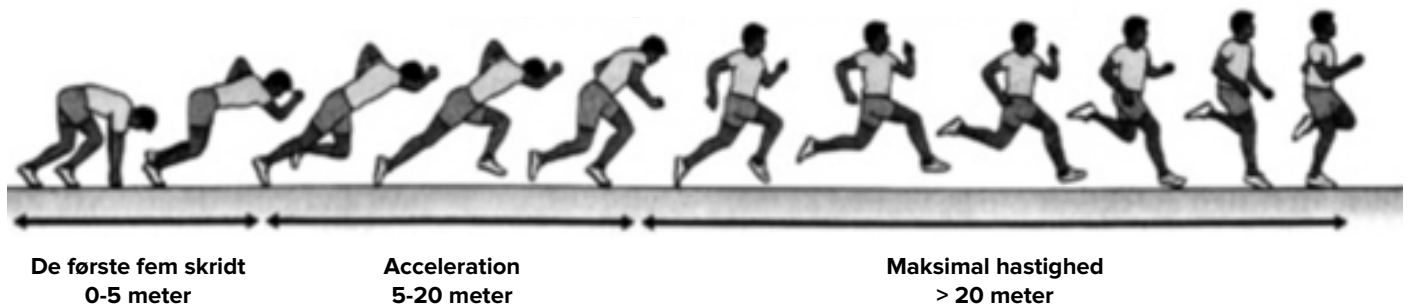
Speed/Agility ladder (figur 2.10) er et godt værktøj til at arbejde med et hurtigt fodarbejde (frekvens af skridt) og motorik. HUSK at bevægelsen man udfører i en speed ladder er et supplement og bør altid stå i sammenhæng med den fysiske egenskab/tekniske færdighed man ønsker at forbedre. Sæt den derfor altid sammen med en "naturlig bevægelse"- altså afslut med ex en sprint.

Eksempel på speed ladderøvelse:

Figur 2.10: beskriver en speed ladderøvelse, som har til formål at øge frekvensen samt kropsholdning under sprint.

Forskel mellem de første skridt - acceleration - og maksimal hastighed

<p>De første fem skridt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Startposition bør være med forskudte ben lænende fremover • Vinkelrette albuer med bagerste hånd på siden af ribbenene • Forreste hånd på niveau med øjne (hvis ikke man starter med hånden i jorden) • De første fem skridt skal være så "lange som muligt"
<p>Acceleration</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lænende fremover • Lange, høje armsving • Positiv skinnebenvinkel ved kontakt (fod bagved knæ) • Eksplosiv strakt ankel, knæ og hofte (standben) • Eksplosiv hoftebøjning (ben i bevægelse) • Foden (ben i bevægelse) skal være under knæniveau med standben
<p>Maksimal hastighed (i kontrast til acceleration)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oprejst løbepositur • Mindre og mere afslappende armsving • Neutral skinnebenvinkel ved kontakt (fod under knæ) • Ben i bevægelse har minimal bevægelse bagved hofte • Foden (ben i bevægelse) skal være knæniveau med standben



Figur 2.9: Viser de tre inddelinger af sprint. Det kan være svært for en træner at perfektionere teknik i denne fase, man kan i stedet benytte sig af de forskellige fokuspunkter, som er skrevet ind i denne figur.

Generelt for speed ladderøvelser er, at de er ret simple at gå til - også selvom udførelsen er svær. Den største faldgrube ved disse øvelser er, at øvelserne udføres med forceret dårlig teknik og uden

Fokuspunkter ved øvelsen i figur 2.10:

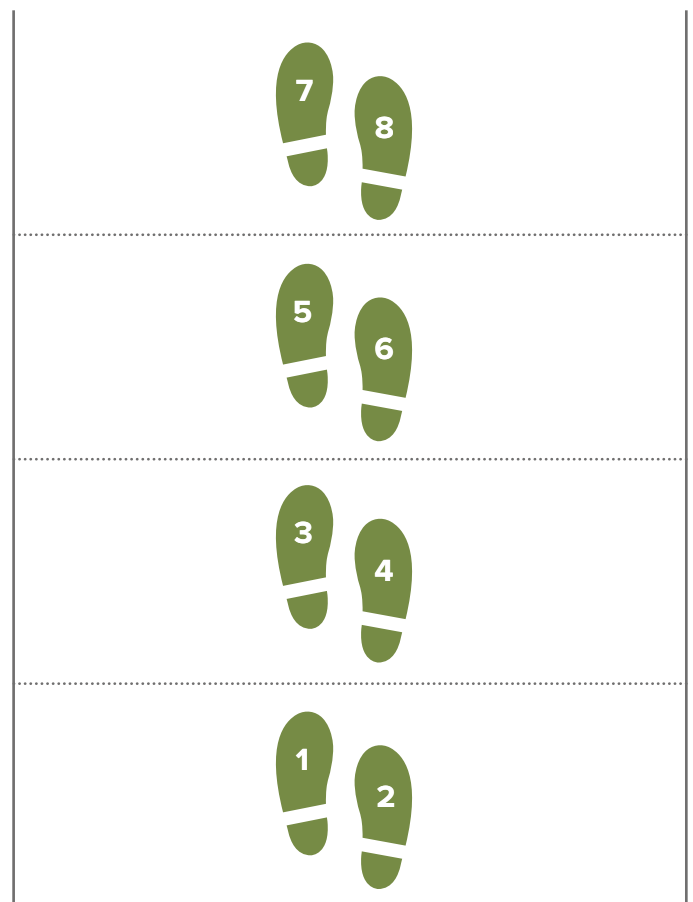
1. Undgå at øvelsen udføres med så meget fart, at spilleren ikke formår at træde i hver firkant.
2. Sørg for at spilleren er så "høj" som mulig; hofteknæ og ankler bør være fuldt udrettede mellem skridt (vi træner sprint, ikke agility - se næste afsnit)
3. Sørg for at spillerne "kigger op" - IKKE ned på deres fødder
4. Afslut med 10 m. sprint

Formålet med øvelsen er at træne sprint i en lige linje (altså løb ned mod scoringslinjen/ at fange en modspiller der er sluppet forbi) - kan derfor udføres med en bold i hænderne.

2.5.4. Agility: -effektiv faldteknik, reaktionsevne, sidestep og shuffle

Agility er ændringer af hastighed eller retning som reaktion på en modstanders bevægelse.

At kunne løbe hurtigt i én retning er vigtigt, men rugby foregår sjældent (aldrig) i en retning. Spillere som kun er hurtige i en retning er nemme at undgå (klyngespillere) og nemme at tackle (kædespillere). Derfor er de spillere, der er hurtigst på en 100 m, ikke nødvendigvis den hurtigste spiller i kampsituationer.



Figur 2.10: Speed ladder øvelse (skridtfrekvens)

2.5.4.1. Eksempler på agilityøvelser:

Shuffle/sideværts løb - T-løb (se figur 2.11)

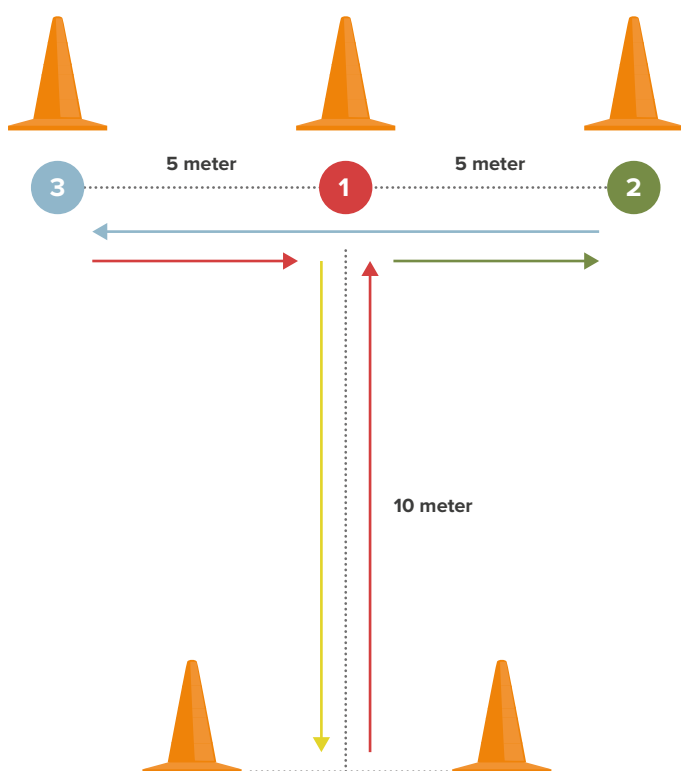
Spilleren følger løbemønstret som illustreret i figur 2.11. Øvelsen kan varieres ved at der sættes krav til bevægelsen f.eks. at overkroppen altid er fremad, så man løber sideværts mellem keglene og baglæns tilbage. Benene må ikke krydse når man bevæger sig sideværts (shuffle-bevægelse). Varier med keglernes afstand samt placering.

Hvis man vil træne reaktionsevne, kan man tilføje et yderligere startpunkt 10 meter fra kegle 1 (modsat det første startsted). Inddel spillerne i to hold, som står ved hver deres startkegle.

En spiller fra hvert hold starter samtidigt. Man har på forhånd aftalt, at det ene hold bestemmer, hvilke retninger man løber til, når man når kegle 1. De to spillere konkurrerer om hvem der først får gennemført øvelsen.

Reaktionsevne

Spillerne står og jogger på stedet. Man har på forhånd aftalt 3-5 bevægelser som angives ved numre. Ex:



Tabel 2.11: T-løb: Viser et løbemønster der kan træne reaktions- og accelerationsevne samt retningsskift og shufflebevægelse. Løbemønstret kan også bruges som test (se afsnit 2.6.4)

1. Ned på maven og hurtigt tilbage til startposition
2. Shuffle én meter til højre, to meter til venstre, og hurtigst muligt tilbage til startposition
3. Shuffle én meter til venstre, to meter til højre, og hurtigst muligt tilbage til startposition
4. Løb én meter frem, to baglæns...
5. Løb én meter bagud, etc.

Træneren "råber" tal i tilfældig rækkefølge og sørger for, at alle spillere når tilbage til udgangsposition, inden næste kommando lyder.

Effektiv faldteknik:

Det er vigtigt, at spillerne er bekvemme med at "falde" - at kunne komme til jorden hensigtsmæssigt, og hurtigt komme op igen.

Sørg for at øve tekniske bevægelsesmønstre omkring tackling med bold (fald og herefter præsentation af bold - se kapitel 3.3.1.4).

En simpel øvelse i den fysiske træning er at sikre at spillerne kan lave en kolbøtte (figur 2.12).

Selvom en kolbøtte, særligt det at kunne lave flere efter hinanden, umiddelbart synes fjern fra bevægelser set på en rugbybane, anses dette som en fundamental bevægelse for motorik (kroppens ABC), og kan forbedre børns fornemmelse af, hvordan de bedst kommer til jorden.



Figur 2.12: Kolbøtte. En basal bevægelse, selvom selve bevægelsesmønster ikke kan relateres til spilsituationer

Koldbøtte: Skridt for skridt

1. **Startposition.** De første par gange startes godt nede i knæ med fødderne samlet og hænderne i jorden.
2. **Hovedet** falder ned mod hænderne, hagen holdes mod brystet
3. **Rul fremad.** Lad bevægelsen gøre arbejdet og skub meget let fra med hænderne. Hold hagen mod brystet
4. **Hav let strakte ben og tæer** under rullet og bøj dem akkurat som rullet slutter og du skal op at stå.
5. **Rejs dig uden at bruge armene som støtte.** Sørg for at hælene skubbes mod bagdelen, hold eventuelt armene frem for kroppen og rejs dig op.

Når dette er på plads, kan man eksperimentere med at lave flere efter hinanden, fra stående og fra let løb. Øv at rulle skråt (over venstre og højre skulder)

Det bør være en målsætning at børn (og voksne) kan udføre denne bevægelse med en bold i hænderne).

2.5.5. Bevægelighed: mobilitet og aktivering af coremuskulatur

Børn bør introduceres til øvelser der sætter krav til deres mobilitet (leddene og musklernes bevægelighed) samt coremuskulatur (musklernes omkring mavebæltet). Dette træner motoriske færdigheder og giver en kropsforståelse, der er vigtigt for deres fysiske udvikling og opbygning af fysiske kompetencer. For at motivere børn til dette kan man f.eks. benytte dyrebevægelser (se figur 2.13).

**Andegang "duck walk"**

I en dyb/mellem squat - gå fremad, men kun på flad fod.

Stiller krav til særlig ankel- og hoftemobilitet

**Snigende abe**

Som før, men nu må spilleren gerne bruge hele foden

Stiller krav til særlig ankel-, knæ og hoftemobilitet

**Bavian**

Kravt på alle fire, men med strakte ben

Stiller krav til mobilitet af hasemuskulatur

**Bjørn**

Kravt på alle fire (med bøjede ben) - stiller krav til core muskulatur

**Alligator**

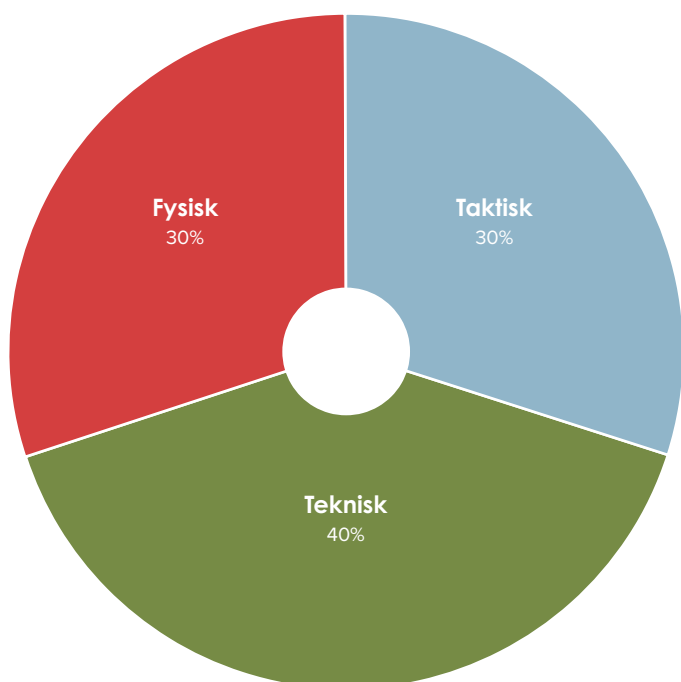
Kravt på alle fire så l avt som muligt. Sørg for at knæ og albuer mødes når disse er bøjet

Figur 2.13: Træning af bevægelighed ved dyrebevægelser

2.6 Automatiseringsfasen (14-17 år)

I automatiseringsfasen sker der en voldsom acceleration i den fysiske udvikling (puberteten), og forskellene mellem kønnene bliver mere markante. Der vil være tilfælde, hvor piger mod slutningen af automatiseringsfasen har afsluttet puberteten og stort set er fysisk færdigudviklede, mens der kan være andre tilfælde, hvor drenge stort set ikke er trådt ind i puberteten endnu. Disse variationer, uafhængig af køn, stiller store krav til træneren, der må være ekstra opmærksom på at differentiere krav og træningsmetoder, så den fysiske træning tilpasses alle.

Den øgede frigivelse af kønshormoner gør, at spillerne naturligt opnår en øget muskeltilvækst. Dette opleves indledningsvis hos begge køn, men effekten aftager relativt hurtigt for piger, mens den fortsætter længere for drenge.



Figur 2.14: Prioritering af træningsindhold i automatiseringsfasen

Derfor vil der i automatisering også være øget fokus på den fysiske træning, sammenlignet med tidligere faser (se figur 2.14). I automatiseringsfasen er vægtningen af træning 30% fysisk træning 30% taktisk og 40% teknisk træning. Introduktionen til fysisk træning i de tidligere faser danner grundlaget for den videre fysiske udvikling af spillerne. I den

tidlige fase af automatiseringsfasen er fysisk træning stadig en intergreret del af træningen. Først hen mod den sidste del af fasen (de to sidste år) arbejdes der med isoleret styrketræningsprogrammer/træningslektioner.

I automatiseringsfasen (se figur 2.15) arbejdes videre med de grundlæggende principper for styrketræning; spilleren skal introduceres til styrketræning møntet på at opnå øget styrke og muskeltilvækst. Spilleren bliver dermed introduceret til styrketræningsbegreber som intensitet/belastning (hvor stor en vægt der placeres på vægtstangen) og volumen (den samlede belastning ved et eller flere træningspas). Derudover kan der arbejdes detaljeret med løbetekniske færdigheder i afsæt, acceleration og bibeholdelse af maksimal hastighed. Der vil i dette afsnit også blive givet eksempler på træning til at undgå hyppigt opstået skader i rugby samt en indføring i principper for at undgå hjernerystelse og skader på nakkens muskulatur.

Sammen med et bredere fysisk fundament og teknisk grundlag fra den tidligere træning (eller fra andre idrætsgrene) gør dette, at automatiseringsfasen er tidspunktet, hvor man kan påbegynde styrketræning, og samtidig isolere den fysiske træning fra den almindelige rugbytræning. Således begynder den fysiske træning at fylde mere. Der skal dog være stor fokus på at spillerne indlærer god teknik i den fysiske træning og at belastningen og den samlede volumen ikke går på kompromis med den tekniske kvalitet af træningen, da dette dækker fundament for deres træningsvaner i voksenalderen.

AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR		50/50	STYRKE-TRÆNING	HURTIGHED/ SPRINT	AGILITY	UDHOLDEN- HEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED/ MOBILITET/ SKADEFORE- BYGGENDE TRÆNING
			<ul style="list-style-type: none"> • Dødløft • Squat • Row og Pull Ups • Skulderpres • Bænkpres • Coretræning 	Teknisk videreudvikling af acceleration og maksimal hastighed	<ul style="list-style-type: none"> • Ændring af løbehastighed / regning • TEST for agility 	<ul style="list-style-type: none"> • Lange intervaller • Korte intervaller 	Undgå hase-, lysken, nakke- og hovedskader: <ul style="list-style-type: none"> • Nordic Hamstrings • Copenhagen Hip Adduction • Activate (World Rugby)

Figur 2.15: Prioritering af træningsindhold i automatiseringsfasen

2.6.1. Styrketræning: Grundlæggende styrketræning og muskelopbygning

Styrketræning bør introduceres i henhold til styrketræningens tre faser²⁶. Al grundlæggende styrketræning bør tage udgangspunkt i de fem store løft (afledt fra de fem grundlæggende bevægelser - se afsnit 2.5.1.)

1. Hoftebøj → Dødløft
2. Knæbøj → Squat
3. Trækbevægelse → Row og Pull Ups
4. Pres fra skulder → Skulderpres
5. Pres fra bryst → Bænkpres

De 5 store løft squat, dødløft, bænkpres, skulderpres og row er beskrevet i styrkekompendiet på www.rugby.dk/for-klubber/atk.

FASE 1 - Grundlæggende styrketræning:

Formålet med fase 1 er at vænne kroppen til højere belastninger, at optræne basale motoriske færdigheder samt at opnå en bedre reaktionsevne.

I denne periode læres de grundlæggende principper for styrketræning - hvilke øvelser der træner hvilke muskler, fornemmelse for intensitet, hvordan styrketræningen kan indpasses i træningshverdagen og hvordan øvelserne udføres teknisk korrekt. Som nævnt i indlæringsfasen er det vigtigt, at der er fokus på, at bevægelserne udføres med korrekt teknik. Høj teknisk kvalitet tager udgangspunkt i kropspostur og -holdning (se afsnit 2.5.4). For tekniske pejlemærker indenfor de fem store løft henvises til styrketræningskompendiet på www.rugby.dk/for-klubber/atk.

Da formålet primært er læring, og at vænne sener, knogler, nerver og muskler til styrketræning, vil intensiteten såvel som den samlede volumen være lav. I læringssituationer, skal det dog pointeres, at man med fordel bør bruge relativt få gentagelser (5-10 gentagelser). Den indledende træning bør ske ved relativt mange gentagelser (10-15) med en belastning svarende til 15-20 RM.



Billede 2.15: Styrketræning med egen vægt eller lette redskaber

Afhængig af træningserfaring vil spilleren være i fase 1 mellem 3-6 måneder. Den grundlæggende styrketræning kan udføres på træningsbanen som en del af opvarmningen eller indgå som en del af rugbytræningen. I denne fase bruges ofte belastninger svarende til egen kropsvægt eller lette redskaber (fx elastikker, pinde, lette vægtbolde), men vægtstænger (med og uden vægtskiver) kan også bruges i henhold til RM-princippet (se begrebsafklaring).

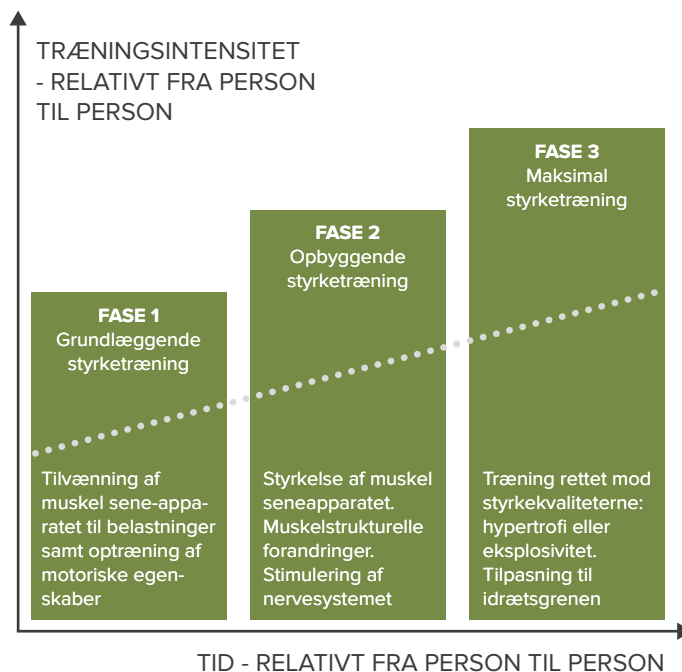
FASE 2 - Opbyggende styrketræning

I denne fase arbejdes med langsomt øgede belastninger (indledningsvis fra 10-12 RM og afslutningsvis 6-8 RM), hvorved der arbejdes målrettet mod muskelvækst (hypertofi) og påvirkning af nervesystemet. Det er vigtigt at gennemgå fase 1 og 2 på forsvarlig vis for at vænne kroppen til den tungere styrketræning. Det er vigtigt at spillerne aldrig går på kompromis med teknik for at kunne løfte tungere belastninger, men bibeholder gode træningsvaner for at undgå skader. Spillerne vil typisk være i fase 2 i 4-12 måneder).

Denne del af styrketræningen kan indgå som en del af opvarmningen eller som et træningspas på ca. 40 minutter i et styrketræningslokale.

FASE 3 - Maksimal styrketræning

Spilleren er nu vænnet til at kunne udføre styrketræning med høj intensitet. Typisk vil spillere først introduceres til denne fase sidst i automatiseringsfasen og i nogle tilfælde først i overgangsfasen. Når spilleren har opnået tilpas træningserfaring, kan spilleren følge principperne for fase 3, beskrevet i figur 2.16.



Figur 2.16: Forløbsbeskrivelse af de faser som enhver spiller går igennem ved styrketræning. En vigtig pointe er at progressionen, i denne figur, ikke sker i henhold til alder, men i henhold til hvornår styrketræning introduceres baseret på træningserfaring.

26 Jens Bojsen-Møller m.fl.(2006) Styrketræning, 2. udgave, 2. oplag. Danmarks Idrætsforbund



Figur 2.17: Billeder fra styrketræningslokale der viser spillere der udfører et eller flere af de 5 store løft

Når spillerne skal arbejde med maksimal styrketræning, skal denne del af træningen foregå i et styrketræningslokale. Som anbefaling bør spillerne træne 40-60 minutter 2-3 gange om ugen. Spillerne skal følge et træningsprogram, der sikrer spillerens fysiske udvikling. Se rugby.dk for et eksempel på et træningsprogram. Det er vigtigt, at træningen altid udføres under opsyn af en træner med kyndig erfaring indenfor styrketræning, der kan vejlede spillerne i stadigt at udføre korrekt teknik samt sikre en tilpas intensitet, således at spilleren udvikler større styrke og undgår skader. Denne del af træningen kan enten udføres før den normale rugbytræning (dog vigtigt at styrketræningen er afmålt efter dette) eller på dage, hvor der ikke er normal rugbytræning.

Hvor meget belastning og hvor meget vægt der er på stangen - bør altid vurderes individuelt med udgangspunkt i træningserfaring og fysiske formåen. Her er det vigtigt at spillerne bliver guidet af en træner for at undgå skader. Der skal være fokus på at øvelserne udføres teknisk korrekt. En samlet rettesnor for træning af styrke (og eksplosivitet) beskrives i tabellen nedenunder.

Styrke og eksplosivitet i automatiseringsfasen

Træningserfaring	Middel-Høj
Volume (totale antal reps. per øvelse)	12-30
Totale antal af øvelser per træningssession	2-6
Intensitet	Moderat - høj
Hastighed (per gentagelse)	Hurtig - maksimal
Hypighed (sessioner per uge)	2-4
Restitution (timer mellem træningspas)	24-48

Tabel 2.2: Beskrivelser af træningselementer indenfor styrke og eksplosivitet. De fleste piger vil træde ud af puberteten når de er >15 år og de fleste drenge når de er >16 år

Styrke af mavens muskulatur: Coretræning til rugbyspillere

Særligt for rugbyspillere giver det mening at træne core-muskulatur som isolerede øvelser. Nedprioritér klassiske maveøvelser som sit-ups (mavebøjninger) og brug tiden på øvelser som er overførbare til rugbyspillere. Det kan bl.a. være:

1. Planke: oprethold god positur mens positionen holdes (følg principperne for neutralstilling afsnit 2.5.4.1 - sørg særligt for at spænde i ballemuskulaturen). Hvis positionen kan holdes i mere end et minut bør spilleren avancere til en svære øvelse.
2. "rør i gryden" (Stir-the-pot) - se figur 2.18: placer albuer på en pilatesbold og bevæg fødderne tilbage til en planke position (knæene må gerne være let bøjed). Spænd i baller, mave og ben og bevæg albuerne først en omgang med uret, så mod uret. Er øvelsen for svær, kan den udføres på knæ. Sigt efter 10-15 gode gentagelser af 3 sæt.
3. Slæde/prowler træk: Hvis man har en slæde, der kan tilføres vægt, er dette er

udmærket værktøj til at træne coremuskulatur i bevægelse (som er en essentiel bevægelse i rugby). Har man seletøj til slæden, kan det med fordel bruges. F.eks. kan spillere gå fremad i en tower of power positur. En anden øvelse er "high harness sled pulls". Med et reb fastgjort til en slæde med en relativ tung vægt, skal spillere langsomt gå fremad med rebet i hænderne og armene strakte over skuldrene (skal læne sig fremad). Sørg for at holde opspændet under hele øvelsen. I begge ovenstående øvelser bør man kunne holde opspændt i ca. 30 sekunder ad gangen. Gentag 3-5 sæt.



Figur 2.18: Stir-the-Pot

OBS: Core muskulaturen bliver også effektivt trænet ved de klassiske compoundløft (bl.a. stående pres, rows, squat, dødløft).

2.6.2. Hurtighed/sprint: Teknisk videreudvikling af acceleration og maksimal hastighed:

I automatiseringsfasen, kan man som træner gå mere i dybden med de specifikke løbetekniske elementer af acceleration og maksimal hastighed (se tabel 2.6).

Hurtighed/sprint i automatiseringsfasen		
Hurtighed/sprinttræning, fokus	Acceleration og maksimal hastighed	Ex. Intense (så hurtigt som muligt) løbeintervaller på enten 5-20 m (acceleration) eller 20 og 100 m (maksimal hastighed)
Supplerende træning	Øge muskelmasse Styrketræning	Styrketræning efter ovenstående principper
Primære fysiologisk tilvænning	Neutrale og muskelstrukturelle forandringer	

Tabel 2.6: Beskrivelser af træningselementer indenfor hurtighed samt agility på tværs af aldersgrupper

Er spilleren langsom indenfor de første 20 meter bør der arbejdes med acceleration, hvorimod spilleren bør arbejde med maksimal hastighed, hvis han/hun mangler fart på distancer længere end 20 meter.

Løbeteknik kan indgå som en del af opvarmningen. Brug eventuelt opvarmningen i 2-3 uger, hvor I arbejder med nedenstående, udvælg nogle øvelser, der giver mening og inkorporer dem i opvarmningen.

I det følgende kommer praktiske eksempler på elementer og øvelser der kan inkorporeres i opvarmningen (se i øvrigt afsnit 5.1.2).

1. Acceleration: tyngdepunktet skal være fremad og kropsvinklen skal være ca. 45 grader:
Start løbet med at "falde forover": start en tyve meter sprint med at bede spilleren om at stå med samlede fødder og vælte forover. Spilleren starter løbet når han/hun er nødt til at tage fra med benet for ikke at vælte. Det er vigtigt at spillerne kigger nedad (med nakken i neutralstilling) når han/hun accelererer. Lær spillerne, da de fortsat skal orientere sig i spillet, ved at de "kigger over solbrillekanten".
2. Acceleration: Ram jorden ("isæt") med forfoden (ikke tæerne eller hælen):
Løb med stive ben, og træk benet bagud for at skabe fart: (figur 2.20) Som før: start med at "falde forover" og sæt i løb, men undgå at bøje i knæ (må gerne bøje let i knæene). Bed spillerne om at trække foden aggressivt bagud, han skal forestille sig at han fjerner et tæppe under sig. Et vigtigt fokus punkt er at spilleren skal holde tæerne oppe (så anklen er bøjet). Afslut med 10 meter sprint.



Figur 2.20: Træning af acceleration og korrekt teknik for kontakt med jorden.

- Acceleration: start fra knæstående:
Start løbet fra knæstående: Løbet skal starte med at vægten føres fremover. Vægten er på forfoden på benet der sætter af. Sørg for et godt udgangspunkt; nakke, skuldre er i neutralstilling og begge arme er i udgangsposition (ikke ned langs siden).
- Acceleration: Gadedrengeløb (A-skips):

I nedenstående tabel 2.7 præsenteres 3 variationer af gadedrengeløb for træning af acceleration (plyometrisk træning) over ca. 20 meter:

Variation 1	Prøv at "hoppe" så højt du kan - husk: brug armene som drivkraft	Træner evne til at producere kraft i benene samt plyometrisk/elastisk kraft af senerne
Variation 2	"Hop" så langt du kan- husk: brug armene som drivkraft	Træner fremadrettet kontakt med jorden
Variation 3	"På varme kul": hav så kort kontakt med jorden som mulig	Træner skridtfrekvens

Tabel 2.7: Træning af acceleration (plyometrisk træning) over ca. 20 meter

2.6.3. Udholdenhedstræning: Aerob træning med bold i lange eller korte intervaller

Spillernes fysiske udvikling i puberteten gør, at centrale (hjerne, lunger) og perifere (muskler) organer vokser og udvikles, og således kan respondere på en mere målrettet træning. For specifikt at træne kredsløbet udføres aerob træning, hvor særligt intensiteten og de indlagte pauser er nødvendige for at træningen er effektiv.

Træning af det aerobe energisystem (se grundlæggende begreber) bør overvejende have funktionel karakter, dvs. den bør varetages i den normale rugbytræning og foregå med bold, men kan i denne aldersgruppe også så småt udføres mere formelt, dvs. som decideret løbetræning. Dette kan være aktuelt, hvis træningstiden er begrænset, uden for sæson eller som et træningssupplement, dog skal man huske på, at det for en del unge (fortsat) ikke er en særlig motiverende træningsform.

Det anbefales at mindst et element i en rugbytræningsseance har udholdende karakter (hvilket som regel er tilfældet, hvis der er elementer af løb og pasninger).

Under sæsonen bør udholdenhedstræningen tage udgangspunkt i holdets nuværende form. Mister holdet momentum i løbet af kampen, kan det være ideelt at træne udholdenheden målrettet hen over en periode på 4-6 uger, efter nedenstående principper.

For de fleste hold giver det mening at lægge en tilsvarende periode ind ved opstart efter sommer og vinter.

Intensitet, arbejdstid og pausetid er afgørende elementer for at tilrettelægge konditionstræning og til at sikre et højt

udbytte. Nedenstående tabeller (2.8 og 2.9) giver et overblik over de anbefalede og optimale forhold mellem intensiteten (angivet som pulsfrekvensen), arbejdstiden og pausetiden.

Tabellerne angiver forhold mellem arbejdstid og pausetid til spil/løbeøvelser med bold i enten lange intervaller (mellem 2 og 6 minutters arbejdstid) eller korte intervaller (mellem 20 sekunder og 2 minutters arbejdstid). Ex. 2m/40s betyder at spillernes arbejdstid er 2 minutter og pausen er 40 sekunder mellem intervallerne.

Lange intervaller	Pulsfrekvens (% af maksimal pulsfrekvens)		Antal intervaller
	Arbejds puls på 80-90%	Arbejds puls på 90-100%	
Første tal = Arbejdstid	2 min / 40 sek.	2 min / 1 min	4-6
	3 min / 1 min	3 min / 3 min	3-5
Andet tal = Pausetid	6 min / 2 min	6 min / 4 min	2-4

Tabel 2.8: Aerob højintensitetstræning med lange intervaller

Note til tabel 1: Eksempler på forholdet mellem arbejdstid og pausetid ved aerob høj-intensitetstræning med lange intervaller. I den lave del af primærområdet for aerob høj-intensitetstræning er forholdet større (ca. 3:1), men pausen ved en given arbejdstid er længere ved træning i den høje del af primærområdet (ca. 2:1). Forholdet er afhængigt af spillerens træningstilstand. Ved træning med bold, vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause ofte kunne nedsættes i forhold til værdierne i tabellen, idet spillerne på grund af variationer i spillet, ikke konstant arbejder med tilstrækkeligt høj intensitet.

Korte intervaller	Pulsfrekvens (% af maksimal pulsfrekvens)		Antal intervaller
	Arbejds puls på 80-90%	Arbejds puls på 90-100%	
Første tal = Arbejdstid	20 sek. / 10 sek.	20 sek. / 15 sek.	6-10
	45 sek. / 15 sek.	45 sek. / 25 sek.	4-8
Andet tal = Pausetid	120 sek. / 40 sek.	120 sek. / 60 sek.	2-6

Tabel 2.9: Aerob højintensitetstræning med korte intervaller

Note til tabel 2.9: Eksempler på forholdet mellem arbejdstid og pausetid ved aerob høj-intensitetstræning med korte intervaller. I den lave del af primærområdet for aerob høj-intensitetstræning er forholdet større (ca. 3:1), men pausen ved en given arbejdstid er længere ved træning i den høje del af primærområdet (ca. 2:1). Forholdet er afhængigt af spillerens træningstilstand. Ved træning med bold vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause ofte kunne nedsættes i forholdet til værdierne i tabellen, idet spillerne på grund af variationer i spillet, ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

2.6.4. Agility: Fokus på test

DRU anbefaling. Træning af agility (ændring af løbehastighed, eller -retning, som reaktion på en modtandersbevægelse) anbefales at tage udgangspunkt i spilsituationer, herunder finter og aflevering i høj fart.

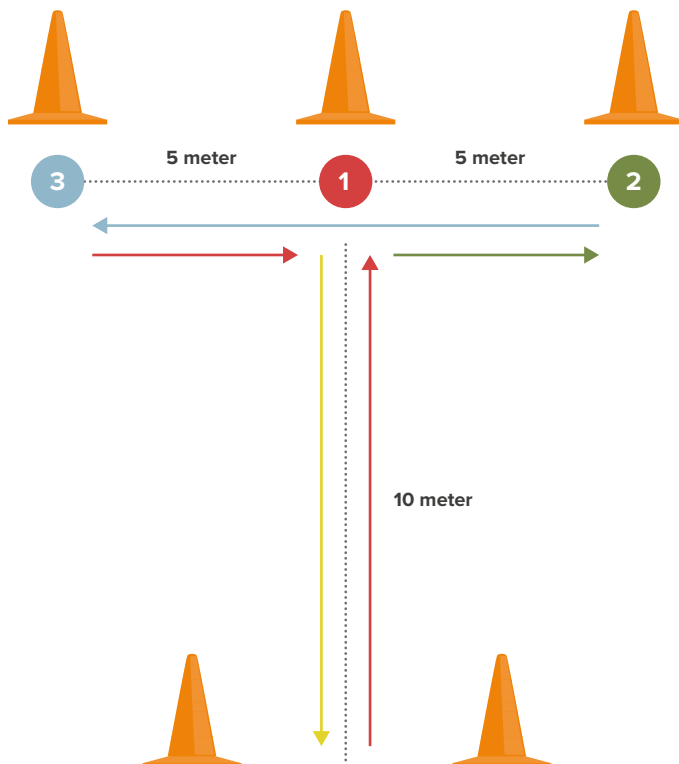
For specifikke beskrivelser af øvelser i automatiseringsfasen henvises til kapitel 3 (afsnit 3.4.1) omkring teknisk træning. Der er væsentligt at agility træning sker med fokus på tempo-teknik grænsen (at tempoet/intensiteten af spillet ikke er så højt at fokus på korrekt udførsel forceres). Man kan som træner derfor overveje om man bør have fokus på spilsituationer i en tidligere fase, hvis tempoet eksempelvis skal være højere.

Brug gerne en kombination af: 1) kendte løbemønstre og spilsituationer (eksempelvis t-løb afsnit 2.5.4.1), samt 2) spilsituationer, hvor spilleren skal reagere (eksempelvis på modstanders bevægelse eller kommando). For et simpelt eksempel på dette se afsnit 2.5.4.1.

Det anbefales det, at man to gange per halvsæson tester agility.

T- test: (Bruges som test for agility. Spilleren følger løbemønstret som beskrevet i figur 2.21. Spilleren skal røre hver kegle (1, 2, 3, 1), når der skiftes retning.

1. Spilleren starter imellem de to kegler og løber frem mod kegle nummer 1 (den røde pil)
2. Herefter sidelæns til kegle nummer 2 (den grønne pil)
3. Herefter sidelæns til kegle nummer 3 (den blå pil)
4. Herefter sidelæns tilbage til kegle nummer 1 (den røde pil)
5. Og sidst baglæns tilbage til de to start kegler (den gule pil)



Figur 2.21: T-test som test for agility

Overkroppen skal altid være fremad, således at man løber sideværts mellem keglerne og baglæns tilbage. Benene må ikke krydse, når man bevæger sig sideværts. Da dette er en testsituation, og spilleren har for øje at udføre dette så hurtigt som muligt, kan/vil den tekniske kvalitet falde. Sørg dog for at rette åbenlyse faldgruber, såsom at spillerne kigger

ned (vi vil gerne, at han/hun har øje på bold/modstander), og er unaturligt "høj" i sine sideværtsbevægelser (vi vil gerne at spillerne er let nede i knæ og så vidt muligt bevæger hovedet og overkroppen på en horisontal linje)

Tabel 2.10 angiver referenceværdier. Brug dog primært denne test til at dokumentere forskelle/forbedring over tid hos den enkelte spiller (ex. ved at udføre denne x 2 per halvsæson).

	Mænd (sek.)	Kvinder (sek.)
Fremragende	< 9,5	< 10,5
Godt	9,5 - 10,5	10,5 - 11,5
Gennemsnitligt	10,5 - 11,5	11,5 - 12,5
Dårligt	> 11,5	> 12,5

Tabel 2.10: Referenceværdier T-test. Obs disse værdier er baseret på collegeatleter

2.6.5. Skadesforebyggende træning

Skadesforebyggende træning gælder mange områder. I det følgende gives eksempler på skadesforebyggende styrketræning for muskelgrupper der er særligt udsatte ved rugby. Dette gælder:

- hasemusculatur samt
- lårets indadfører (lysken).

Begge øvelser foregår som makkerøvelser og kræver minimum af udstyr.

- Derudover gives en kort introduktion til Wold Rugbys Activate-program, omhandlende skadesforebyggende træning for hjernerystelse, hoved- og nakkeskader

Nordic hamstring

Stående på knæ med strakt hoft skal spilleren langsomt falde fremover uden at bøje hoften. Spilleren går fremover til stillingen ikke længere kan holdes og falder frem på hænderne. Makker skal holde godt fast om anklerner. Vigtigt med blødt underlag under knæ

Succes: Når spilleren holder stillingen så langt ned som muligt uden at bøje i hoften.

Variation: Kan gøres lettere ved, at makkeren holder en elastik rundt om personens overkrop. Kan gøres hårdere ved, at spilleren trækker sig op igen.



Figur 2.22: Nordic Hamstring: Excentrisk træning af hasemusculatur for at forebygge fibersprængninger

Obs. Som alternativ øvelse, kan man udføre "razor curls" (figur 2.23). Denne minder meget i sin udførelse om nordic hamstring; samme udgangsposition, hvorefter man bøjer i hoften, læner sig forover og herefter langsomt retter hoften ud (så langt man kan).



Figur 2.23: Razor curls: alternativ til Nordic hamstrings

Dosering:

- Uge 1+2: 2 x 6 gentagelser
- Uge 3+4: 3 x 6 gentagelser
- Uge 5+: 3 x 8 gentagelser

Copenhagen hip adduction (figur 2.24)

Udgangsposition:

Spiller ligger på siden og hviler på underarm og kanten af skoen på den nederste fod. Holder krop og hoved på en lige linje. Øverste hånd holdes på øverste hofte.



Figur 2.24: Copenhagen hip adduction: træning af lårets indadfører for at forebygge lyskenproblematikker

Makker står hen over spillers ben og holder sin ryg lige, spænder i maven og bøjer ned i knæene. Makker fatter enten om spillerens knæ eller lige oven for anklen.

Udførelse:

Makker løfter spiller op i en skrå vinkel. Kroppen holdes helt lige.

Spiller løfter det nederst ben op mod det øverste ben på 3 sekunder og retur på 3 sekunder. Der må ikke komme smerte i skulderen eller lysken.

Dosering:

- Uge 1+2: 2 x 6 gentagelser
- Uge 3+4: 3 x 6 gentagelser
- Uge 5+: 3 x 8 gentagelser

Hjernerystelse, hoved- og nakkeskader - Activate (World Rugby)

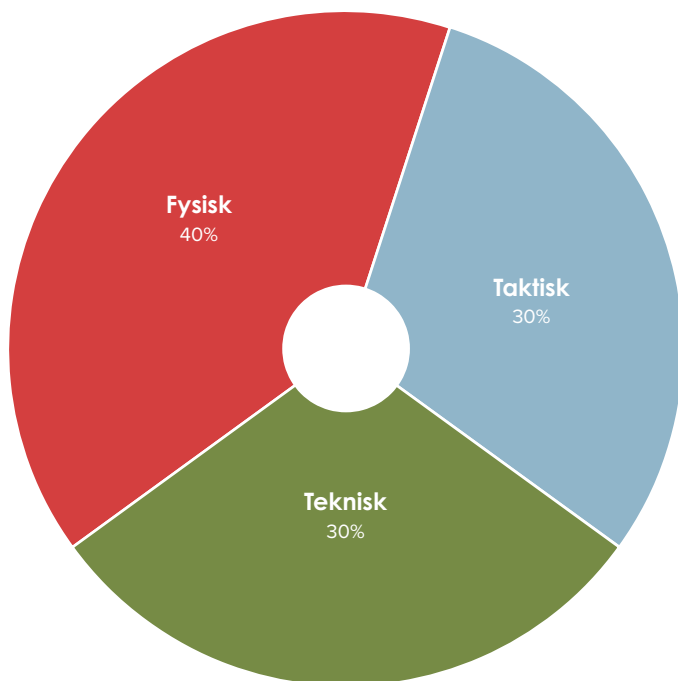
World Rugby har udviklet en række træningsprincipper og træningsprogrammer for flere aldersgrupper kaldet activate. Activate har fokus på generel skadesforebyggelse. Særligt omkring hoved-, nakkeskader og hjernerystelse. Materialet fra activate er så vidt muligt forsøgt inkorporeret i den fysiske og tekniske træning i denne ATK.

Det anbefales dog at alle klubber kender til materialet. Du kan finde materialet her:

<https://iris.world.rugby/coaching/activate-injury-prevention-exercise-programme>
<https://www.youtube.com/watch?v=PhWNcL7gHv0&feature=youtu.be>

2.7 Overgangsfasen (18-21 år)

I overgangsfasen gennemgår spillerne ikke samme store fysiske forandringer som i automatiseringsfasen (hvor spillerne rammer puberteten). Spillerne skal i overgangsfasen forberede sig fysisk til at kunne præstere i senierrugby. De skal forberedes til at kunne håndtere øget fokus på konkurrence samt en øget træningsmængde. Den fysiske udvikling spillerne gennemgår i fasen skal understøtte den tekniske og taktiske udvikling, der er startet fra de tidligere faser. Spillerne skal mestre de fem store løft (se afsnit 2.6.1) i den fysiske træning, supplere med skadeforebyggende styrketræning, udholdenhedstræning samt kende de otte principper for kropsholdning og postur. Det vil medvirke til, at de bliver stærkere, hurtigere, mere udholdende og kan modstå skader. Styrketræning bør prioriteres højt, da muskelmasse tager tid at opbygge, og i sig selv har en skadeforebyggende effekt. Spillere der ikke styrketræner under sæsonen bør/skal tilrådes at styrketræne i vinter- og sommerpause.



Figur 2.25: Prioritering af træningsindhold i overgangsfasen.

Den fysiske træning udgør i overgangsfasen et stort element, og det vil være muligt for den enkelte spiller at specialisere sig på positioner. Derfor bør den fysiske træning også specialiseres, hvor det er muligt. Vægtningen af træning

er således 40% fysisk træning 30% taktisk og 30% teknisk træning som beskrevet i figur 2.25.

Fysisk træning fylder 40% af den samlede træningsmængde. Den fysiske træning fylder dermed proportionelt meget i denne fase og bør indeholde elementer af maksimal styrke og eksplosiv styrke. Eksplosiv styrketræning, vil også være den primære del af træning af hurtighed og sprint. Desuden vil der i dette afsnit blive gennemgået principper for opvarmning til træning og kamp. Den fysiske træning i overgangsfasen er beskrevet i figur 2.25.

2.7.1. Styrketræning: Maksimal og eksplosiv styrke

2.7.1.1. Træning af maksimal styrke

(absolut versus relativ - klyngepillere versus kædespillere)

Maksimal styrke er essentielt at opbygge, især for at forbedre og modstå tacklinger. Afhængig af position, kan det dog være relevant at vide om man ønsker at forbedre sin relative eller sin absolutte styrke. Vil man som wing meget nødig miste sin hurtighed på bekostning af en øget kropsvægt, skal der i træningen fokuseres på relative styrke. Ønsker man maksimal styrke kan der drages fordel af en øget vægt, f.eks. som stolpe skal der fokuseres på at øge den absolutte styrke.

2.7.1.2. Eksplosiv styrke

(let versus tung - kædespillere versus klyngepillere)

Samme principper gør sig gældende, når vi ønsker at træne eksplosiv styrke. Overordnet kan dette opdeles i to kategorier: tung og let. Tung eksplosiv træning er kendetegnet ved høj intensitet/belastning, få gentagelser og lav volumen. Kodeordet ved denne form for træning er, at spilleren forsøger at udføre den koncentriske bevægelse så eksplosivt som overhovedet muligt. Belastningen er dog så stor, at bevægelsen sker langsomt. Dog er det vigtigt, for at man får det bedst mulige neurale udbytte, at spillerens intention er at flytte stangen så hurtigt som det overhovedet er muligt. Det er vigtigt, at der mellem hvert sæt er maksimal restitution og at spilleren ikke kører til udmattelse, men til at spilleren ikke føler at kunne udføre bevægelsen eksplosivt.

Bemærk at der ved denne type træning er høj belastning af sener og muskler. Derfor bør denne type træning kun udføres, hvis spilleren har en vis træningserfaring (skal være i fase tre - se automatiseringsfasen). Som tommelfingerregel bør en muskelgruppe have 48 timers restitution mellem tunge træningspas²⁷.

OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	80/20	STYRKE- TRÆNING	HURTIGHED/ SPRINT	AGILITY	UDHOLDEN- HEDSTRÆNING	BEVÆGELIGHED/ MOBILITET/ SKADEFORE- BYGGENDE TRÆNING
		Positionsspecifik styrketræning: • Maksimal styrke • Eksplosiv styrke • Gentagelser og pause • Belastning og tempo	(Som led i styrketræningen) • Teknisk perfektionering	• Ændring af løbehastighed / regning • TEST for agility	• Aerob træning • Anaerob træning - Anaerob effekt - Anaerob kapacitet	• Positionsspecifik bevægelighed • Undgå overbelastningsskader • Hjernerystelse • Opvarmning

Figur 2.26: Udsnit af ATKs fysiske udviklingsmodel for overgangsfasen (fra figur 2.1)

²⁷ Danmarks Idrætsforbund: Styrketræning

Ved let eksplosive træning prøver man ofte at kopiere et specifikt bevægelsesmønster, som man forsøger at gøre mere eksplosiv. For sprintere kunne dette f.eks. være et kombineret hofte- og knæbøj. Let eksplosiv styrketræning er kendetegnet ved lav intensitet og mange gentagelser udført ved så eksplosivt tempo (koncentrisk og excentrisk) som muligt.

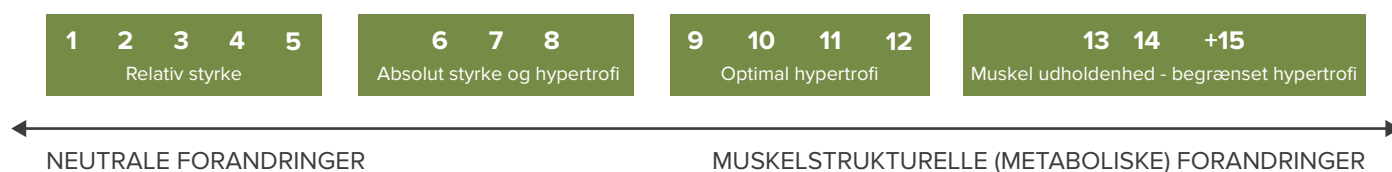
2.7.1.3. Justering af styrketræning i henhold til udbytte:

Antal gentagelser og pause mellem sæt

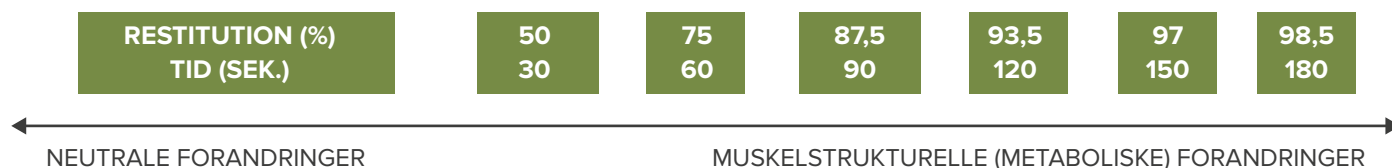
Som illustreret i figur 2.27 og 2.28 vil man bl.a. kunne justere **antal gentagelser** - figur 2.27²⁸ og **pauserne mellem sæt** (Figur 2.28²⁹) afhængig af hvilken effekt man ønsker.

Ønsker man overvejende en neural effekt - og dermed en relativ styrkeeffekt, bør man altså træne ved en middel til høj intensitet, middel volumen i form af arbejdsset til den enkelte øvelse samt optimal restitutionslængde mellem sæt.

Ønsker man en overvejende metabolisk effekt - og dermed at påvirke den absolutte styrke - bør man træne med maksimal intensitet - middel til høj volumen- og nogen, men ikke total restitution mellem sæt.



Figur 2.27: Antallet af gentagelser har betydning for hvilken effekt vi ønsker af styrketræningen.



Figur 2.28: Længden af pauserne mellem sæt er afgørende for hvilken effekt vi ønsker af træningen: Ønsker vi en effekt på relativ styrke; en øget aktivering af motoriske enheder og et hurtigere neuralt respons/drive bør man hvile mest muligt eller mere end 60 sekunder mellem sæt. Ønsker man en absolut effekt; øget muskelmasse, bør hvileperioderne ikke tillade fuld restitution mellem sæt, som rettesnor under 60 sekunder.

Dette er elementer som er værd at skrue på, dog vil det oftest kun for meget veltrænede personer kunne betale sig udelukkende at fokusere på et enkelt fokusområde. Som træner/spiller/fysisk træner, er det vigtigt at være bekendt med disse elementer, da dette kan være med til at skabe variation i træningen og være med til at skabe en øget motivation.

2.7.1.4. Justering af styrketræning i henhold til udbytte: belastning (load) og tempo

Derudover er er belastningen (antal kilo på stangen) og det tempo øvelsen udføres ved afgørende for hvilke effekter der opnås ved træningen. Ved tempo kan der justeres for **den excentriske del af bevægelsen**; bevægelse hvor der sker en forlængelse af musklen (i et squat vil det være den nedgående bevægelse), **den koncentriske del af bevægelsen**; bevægelse hvor musklen trækker sig sammen (den opadgående bevægelse i et squat), eller **isometrisk bevægelse**; hvor man holder en bestemt udgang stilling (ex. midtvejs eller i bunden af et squat) Nedenstående tabel (tabel 2.11) beskriver overordnet, hvordan de grundlæggende træningsvariabler

kan justeres for at tilgodese specifikke træningseffekter:

2.7.1.5. Positions-specifikke træningsprogrammer

I overgangsfasen, vil spillerne som regel kun skulle spille få positioner på banen, og styrketræningen kan derfor med fordel planlægges positionsspecifikt. Der vil således være forskel på, hvordan en klyngespiller i førsteækkens styrketræner sammenlignet med en kædespiller, der spiller som wing. Klyngespillerne skal typisk have mere fokus på absolut styrke, og tung eksplosivstyrke i træningen (se tabel 2.11), hvor kædespillerne skal have fokus på relativ styrke og let eksplosiv styrketræning. På www.rugby.dk/for-klubber/atk findes der eksempler på træningsprogrammer for klynge- og kædespiller som kan bruges under sæsonen, samt et mere generelt træningsprogram, med fokus på at øge muskelmasse, som kan bruges udenfor sæson.

Som træner er det vigtigt at der er fokus på korrekt teknik og kvalitet i træningen frem for kvantitet. Det forventes at spillerne har erfaring med styrketræning fra tidligere. Hvis en spiller ikke har kendskab til styrketræning, anbefales det

at der startes med en grundig introduktion af en kyndig instruktør, og et begynderprogram i henhold til styrketræningens tre faser. Se Automatiseringsfasen afsnit 2.1.1 grundlæggende styrketræning og muskelopbygning.

2.7.2. Hurtighed/sprint: Teknisk perfektionering

Spillerne bør have styr på sprintteknik i denne fase. Vurderer man som træner, at man har spillere der bevæger sig "klodset" eller langsomt på banen, henvises til øvelser og analyseværktøjet beskrevet under automatiseringsfasen (8.2.2). For at udvikle hastighed henvises til træning af eksplosiv styrke, beskrevet i afsnittet herover (2.7.1.2).

2.7.3. Agility: ændring af løbehastighed, eller -retning, som reaktion på en modstandersbevægelse

Som i automatiseringsfasen, bør træning af agility tage udgangspunkt i spilsituationer eller øvelser med bold; eksempelvis 1 mod 1 finter samt aflevering og modtagning af bold i høj fart eller højintense spilsituationer (se kapitel 3, afsnit 3.1).

28 Grantham, N. (2015). The Strength and Conditioning Bible: How to Train Like an Athlete. Bloomsbury Publishing

29 Grantham, N. (2015). The Strength and Conditioning Bible: How to Train Like an Athlete. Bloomsbury Publishing.

Træningsmetode		Variable					
		Gentagelser	Load (% af 1 RM)	Tempo			Pause/ recovery (sek.)
				Excentrisk	Isometrisk	Koncentrisk	
Udholdenhed		>10	<20%	Langsom	Lang	Langsom	<30
Funktional hypertrofi		8-15	20-80%	Langsom	Medium	Langsom/ medium	30-120
Maksimal styrke	Relativ	1-5	20-80%	Kontrolleret	Kort	Ekspløsiv	>120
	Absolut	4-8	>80%				
Ekspløsiv styrke	Let	>6	20-60%	Hurtig	Ingen	Ekspløsiv	30-120
	Tung	1-5	>80%	Kontrolleret	Ingen	Ekspløsiv (intent)	>120
Reaktion		5-20	<10%	Ekspløsiv			30-600
Styrke -udholdenheden		>15	<40%	Kontrolleret			<30

Tabel 2.11: Skema for træningsvariable

Det er væsentligt at agility træning sker med fokus på tempo-teknik grænsen (at tempoet/intensiteten af spillet ikke er så højt at fokus på korrekt udførsel forceres). Man kan som træner derfor overveje om man bør have fokus på spilsituationer i en tidligere fase, hvis tempoet eksempelvis skal være højere.

Brug gerne en kombination af: 1) kendte løbemønstre og spilsituationer (eksempelvis T-løb afsnit 2.5.4.1) samt 2) spilsituationer, hvor spilleren skal reagere (eksempelvis på modstanders bevægelse eller kommando). For et simpelt eksempel på dette se indlæringsfasen (afsnit 2.5.4.1).

Det anbefales at spillernes agility testes 4 gange årligt i form af T-test (se afsnit 2.1.4).

2.7.4. Udholdenhedstræning

Rugbyspillere på eliteplan bevæger sig gennemsnitligt 3,15 km (klyngespillere) og 4,5 km (kædespillere) i løbet af en hel kamp, hvoraf størstedelen bliver tilbagelagt ved relativt langsomt tempo - se tabel 2.12).

Derfor bør træningen både omfatte aerob og anaerob udholdenhedstræning. Den anaerobe del af træningen bør dog fylde proportionelt mere end den aerobe træning da der ved dette er overførbare til bl.a. tacklesituationer (se beskrivelse af aerob effekt i afsnittet nedenfor) og gentagne sprint (se beskrivelse af aerob kapacitet i afsnittet nedenunder)

2.7.4.1. Anaerob træning

Den anaerobe træning deles op i træning af den anaerobe effekt (produktionstræning) og den anaerobe kapacitet (tolerancetræning) og bliver dermed mere struktureret, og foregår i større omfang end tidligere. Den udføres primært som funktional træning og kombineres med tekniktræning

Præstation under en Rugbykamp

- fra datasæt fra 304 54 Premiership Rugby kampe³⁰

Distance tilbagelagt	Klyngespillere	Kædespillere
Gennemsnitlig distance ved lav hastighed	3,15 km	4,53 km
Gennemsnitlig distance ved høj hastighed	0,15 km	0,61 km
Maksimal hastighed	23,7 km/h	30,7 km/h

Tabel 2.12: Hughes, M., Franks, I. M., Franks, I. M., & Dancs, H. (Eds.). (2019). *Essentials of performance analysis in sport*. Routledge.

eller mere kamprelaterede øvelser. Det er afgørende, at træningsintensiteten i den anaerobe træning er højere og pauserne længere end ved den aerobe træning (se tabel 2.13). Hvis intensiteten pga. spillet ikke kan holdes høj nok, skal pauselængderne gøres betydeligt kortere for at fastholde den anaerobe træningsform. Den anaerobe træningsform er meget belastende og meget udtrættende, og det er derfor vigtigt at placere denne træningsform sidst i et træningspas, da spillerne efterfølgende ofte vil være for trætte til at gennemføre yderligere træning med tilfredsstillende kvalitet. Det anbefales at lave restitutionsaktiviteter lige efter den anaerobe træning for at nedsætte restitutionstiden, så spillerne kan være friske til næste træningspas.

De tre faktorer: arbejdstid, intensitet og pauselængde afgør om der trænes anaerob effekt (produktionstræning) eller

30 Hughes, M., Franks, I. M., Franks, I. M., & Dancs, H. (Eds.). (2019). *Essentials of performance analysis in sport*. Routledge.

Træningsområde	Arbejde	Pause	Arbejdsintensitet	Antal gentagelser	
Hurtigstræning (sprinttræning)	2-10 sek.	> 10 gang arbejds varighed	100 %	2- 10	
Hurtigheds-udholdenhedstræning	Produktion (aerob effekt)	5-40 sek.	> 10 gang arbejds varighed	60-100 %	2-12
	Tolerance (aerob kapacitet)	5-120 sek.	> 10 gang arbejds varighed	30-100 % 2-20	2-20

Tabel 2.13: Skema for anaerob træning

anaerob kapacitet (tolerancetræning), jævnfør tabel 2.13. Det er dog vigtigt at understrege, at de to træningsformer overlapper hinanden i forhold til formål og intensitet.

Den anaerobe effekt i rugby kommer til udtryk i evnen til at accelerere kraftigt og foretage hurtige retningsskift. Desuden er der også en komponent i tacklesituationer.

Når den anaerobe effekt trænes, så skal intensiteten være omkring kampintensitet og arbejdets varighed skal være mellem 2-120 sek. Pausen er minimum lige så lang som arbejdet, og gerne endnu længere, specielt ved de meget korte og meget intense arbejdsintervaller, skal pausen være over 10 gange længere end arbejdsperioden.

Den anaerobe kapacitet i rugby udtrykker evnen til at udføre højintense arbejdssekvenser flere gange i træk, fx et angreb hvor spillerne indgår i forskellige sekvenser frem på banen. Der er her tale om flere arbejdssekvenser, der i en kampsituation vil være af maximal intensitet og som, hvis den anaerobe kapacitet ikke trænes, hurtigt vil medføre udmatning og nedsat præstationsevne.

Når den anaerobe kapacitet trænes, så skal intensiteten være lige så høj som i kamp og gerne højere, hvis muligt. Dette hænger dog også sammen med varigheden af aktiviteten, da intensiteten nødvendigvis falder ved længerevarende arbejdsperioder. Der bør typisk fokuseres på bevægelser og arbejdsperioder, der ligner den normale kampsituation. Arbejdet kan for eksempel bestå af gentagelser af samme aktivitet, fx gentagne ruck and maul situationer eller at reload i angreb. Pauseperioderne er 1-6 gange arbejds varighed, men kan sættes ned, hvis intensiteten ikke hele tiden kan holdes højt pga. øvelsens struktur.

2.7.4.2 Anaerob træning

Den aerobe træning fokuserer på både at forbedre den aerobe effekt (maximal iltoptagelse), og den aerobe kapacitet (udholdenheden). Træningen bør foregå primært som funktionel træning i forbindelse med den normale rugbytræning, dvs. i tekniktræningen og kamplignende øvelser. Den funktionelle træning udføres som aerobt middel til høj- intensitetstræning, primært med korte intervaller (arbejde: 10-120 sek., pausen varierer fra 1:1 til 1:3 af arbejdsperioden).

I perioder med formtopning, under sæsonen, udføres den formelle aerobe træning i mindre grad og gerne som korte intervaller, helst løbetræning. I hårde perioder med stor træningsbyrde (under og imellem sæson) kan løbetræningen med fordel suppleres med f.eks. cykling eller roning. Fordele ved andre aerobe træningsmetoder er, at man kan udføre

hårde træningspas uden at det fx er specielt belastende for knæ og ankler.

2.7.5. Skadeforebyggende træning og bevægelighed:

2.7.5.1. Positionsspecifik bevægelighed

Det er vigtigt at man som træner er bevidst om, hvorvidt hver spiller har den tilstrækkelige bevægelighed/mobilitet til at varetage deres spilsituation.

Typiske eksempler er:

For klyngespillere, er det vigtigt at de har tilstrækkelig bevægelighed i hoften og hasemuskulatur, der tillader dem at komme lavt ned i klyngen (se figur 2.29).



Figur 2.29: Korrekt kropssposition ved en klynge (tower of power positionen)

Ved indkast (igen, klyngespillere), er det vigtigt at løfterne, har tilstrækkelig mobilitet over skulder og skulderbælte for at undgå skader (se figur 2.30). Hvis en spiller mangler mobilitet i skulderen, vil dette ofte komme til udtryk ved at han/hun kompensere fra lænderyggen - ses ved at spilleren læner sig bagud når han/hun løfter en belastning vertikal.

For kædespillere er det vigtigt at bevægeligheden over hoftebøjer og hasemusculatur er tilstrækkelig for at undgå skader ved acceleration, sprint og deceleration.

I styrkekompendiet på www.rugby.dk/for-klubber/atk er der beskrevet basale metoder for at vedligeholde mobilitet; herunder strækøvelser og styrkeøvelser.



Figur 2.30: Korrekt løfteteknik ved indkast

DRU anbefaling. Det anbefales at man i klubben har en fysioterapeut tilknyttet til at screene spillere og afhjælpe indskrænket bevægelighed.

7.5.2. Undgå overbelastningsskader:

For eksempler på skadeforebyggende styrketræning for de to typisk opstående skader i rugby: Hasemusculatur og lårets indadfører, henvises til afsnit 2.6.5.

Referencer

Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application, Lloyd & Oliver, 2014

Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). Essentials of Youth Fitness. Human Kinetics Publishers.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. (2014). Designing resistance training programs, 4E. Human Kinetics.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.

Jens Bojsen-Møller m.fl. (2006) Styrketræning, 2. udgave, 2. oplag. Danmarks Idrætsforbund

Lars Bojsen Michalsik m.fl. (2007). Aerob præstationsevne. Danmarks Idrætsforbund

Lars Bojsen Michalsik m.fl. (2007). Anaerob præstationsevne. Danmarks Idrætsforbund

Grantham, N. (2015). The Strength and Conditioning Bible: How to Train Like an Athlete. Bloomsbury Publishing.

Kapitel 3

Teknisk træning

3.1 ATK's tekniske udviklingsmodel

Tekniske færdigheder handler om at udvikle bevægelser, der bruges i rugby. Alle aspekter af rugby indeholder både taktiske og tekniske aspekter. Taktik handler om hvorfor og hvordan, hvor teknik handler om hvad og hvordan.

ATK's tekniske udviklingsmodel (figur 3.1) er opdelt i 4 faser: Den legende fase (6-10 år), indlæringsfasen (11-13 år), automatiseringsfasen (14-17 år) og overgangsfasen (18-21 år). De 4 faser er underopdelt i 4 typer af færdigheder: basis færdigheder, grund færdigheder, avancerede færdigheder og mestring af færdigheder. Hver af de 4 faser har 2 gennemgående temaer: angreb og forsvar. Undervejs i kapitlet gives enkelte eksempler på, hvordan de forskellige færdigheder trænes. I den legende fase skal der arbejdes med kroppens ABC. Der skal arbejdes med almen kropslige kompetencer i denne fase³¹.

På www.rugby.dk/for-klubber/atk findes der flere eksempler på øvelser for hele kapitlet, henvendt på de forskellige færdigheder og andet supplerende materiale.

ATK's tekniske udviklingsmodel er en guide for, hvordan der skal arbejdes med de forskellige færdigheder. Et eksempel på basis færdigheder er at løbe og kaste, hvor mestring af færdigheden så vil være at modtage og aflevere en bold i fart og under pres fra et forsvar. Det er færdigheder, der skal arbejdes med gennem de 4 faser, hvor der løbende bygges på, således at spillerne i den sidste fase (overgangsfasen) arbejder med mestring af basis færdigheder, grund færdigheder og avancerede færdigheder.

Post-pubertet	OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	Mestring af færdigheder	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 finter og afleveringer i høj intense spilsituationer • 8 mands klynge under pres • Indkast under pres • Rucks og mauls i spilsituationer • Spark under pres 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> • 8 mands klynge under pres • Fuldt indkast under pres • Genvinde bolden i breakdown i spilsituationer
	AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR	Avancerede færdigheder	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 finter i fart • Afleveringer i fart • Introduktion til 8 mands klynge • Introduktion til fuldt indkast • Rucks og mauls • Høje, lange, korte spark, spark på mål og dropspark 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> • 8 mands klynge • Fuldt indkast • Genvinde bolden i breakdown
Pubertet	INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	Grund færdigheder	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> • Handoff • Spin aflevering og modtage bolden i løb • Spilbar placering af bold i kontakt • 3 og 5 mands klynge • Introduktion til indkast • Introduktion til rucks og mauls • Spark fra hånden, spark på mål og dropspark 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> • Kropsposition /tower of power • Tackling forfra fra siden og bagfra • 3 og 5 mands klynge • Introduktion til indkast
	DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	Basis færdigheder	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> • At løbe forbi en modstander • At ændre retning og sidestep • Afleveringer • At gribe • Kroppens ABC 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> • At stoppe en modstander ved at: <ul style="list-style-type: none"> • Tage tagbælter • Tackle • Kroppens ABC
Pre-pubertet				

Figur 3.1: ATK's tekniske udviklingsmodel

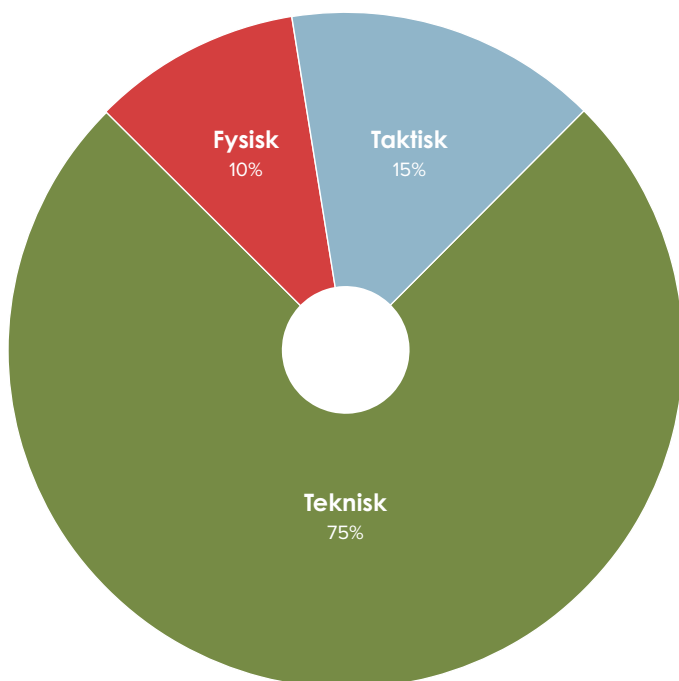
- Figur 3.1 angiver hvornår et tema bør introduceres. Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser.
- Gå først videre til næste fase, når alle tekniske færdigheder i fasen beherskes fuldt ud.
- Gå gerne videre, hvis dit hold er klar til færdigheder fra næste fase.
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder.

31 Kapitel 1 afsnit 1.1 lære at lege

3.2 Den legende fase (6-10 år)

Basisfærdigheder og øvelser skal integreres på en legende måde i hele træningen. Træningen skal give maksimal delta-gelse og glæde. Det er altafgørende, at spillerne får en positiv, sjov og motiverende oplevelse.

Der skal være størst fokus på den tekniske udvikling af spillerne i denne fase med et overvejende fokus på angrebsspillet. Jo mere tid med bolden i hænder jo bedre. Det skaber ofte stor glæde og motivation hos spillerne. I den legende fase er vægtningen af træning 75% teknisk træning 15% taktisk træning og 10% fysisk træning (se figur 3.2). Der er stor vægt på den tekniske træning for at sikre, at de tekniske færdigheder indlæres tidligt. Disse færdigheder er det grundlæggende for udviklingen af en rugbyspiller. Det taktiske og fysiske kommer senere og vil ofte i denne fase være integreret i den tekniske træning. Det betyder også, at instruktionsfokus fra træneren primært skal være på det tekniske i den legende fase.



Figur 3.2: Vægtning af træningsindhold i den legende fase

DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	Basis færdigheder	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> • At løbe forbi en modstander • At ændre retning og sidestep • Afleveringer • At gribe • Kroppens ABC 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> • At stoppe en modstander ved at: • Tage tagbælter • Tackle • Kroppens ABC
-----------------------------	-------------------	---	--

Figur 3.3: Angiver hvad der skal arbejdes med i den legende fase

I angreb skal der være fokus på at løbe og løbe forbi en modstander / ændre retning, kaste og gribe og kroppens ABC³². I forsvar skal der være fokus på at stoppe en modstander og kroppens ABC.

Gå først videre til indlæringsfasen, når dit hold behersker alle tekniske færdigheder i fasen fuldt ud - se DRUs tekniske udviklingsmodel (figur 3.1).

3.2.1 Angreb i den legende fase

DRU anbefaling. DRU anbefaler, at træneren bruger undervisningsprincippet vis-forklar-vis-prøv (se afsnit 1.10). Ofte vil en deduktiv (se afsnit 1.10.4.2) tilgang fungere godt, da spillerne i denne aldersgruppe har brug for at træneren styrer og guider spillerne igennem træningen.

3.2.1.1 Løbe, ændre retning, aflevere og gribe

Angrebsspillet skal trænes gennem småspil, hvor træneren gennem spillet kan arbejde med basisfærdighederne. Allerede i opvarmningen, som foregår i småspil, skal færdighederne at løbe, retningsskift, aflevere og gribe introduceres. Opvarmningen kan opbygges så sværhedsgraden øges samtidigt med, at der arbejdes med flere færdigheder samtidigt.

Opvarmningen kan opdeles i 3 trin. Der bruges ca. 2-3 min på hvert trin før næste trin introduceres. Dog er det vigtigt, at der er kvalitet i de enkelte trin, før man går videre. Der bygges hele tiden videre på det foregående trin.

1. 6 spillere løber rundt i en firkant (ca. 10 x 10 meter)
2. Når træneren fløjter skal der skiftes retning
3. Der introduceres 2 bolde, der afleveres til en ny spiller, når træneren fløjter
4. Når træneren fløjter 2 gange, skiftes der retning og bolden afleveres

Som træner kan du selv være kreativ og introducere andre trin i opvarmningen. Det vigtigste er, at der er mulighed for at øge eller sænke sværhedsgraden i øvelsen, så spillerne bliver udfordret uden at øvelsen bliver for svær og det går ud over kvaliteten.

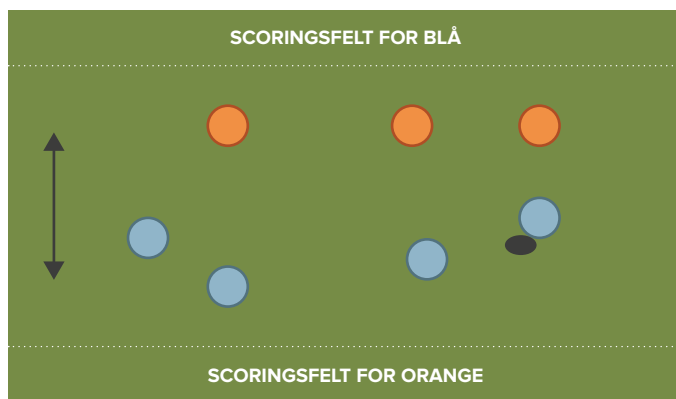
Efter opvarmningsøvelsen kan spillerne arbejde videre med at spille 3 mod 3 (figur 3.4) på et mindre areal (10 x 15 m). Formålet er, at spillerne løber ind i scoringsfeltet og placerer bolden på jorden. Ved at der er få spillere på hvert hold vil

spillerne få mange boldberøringer. Samtidig giver det rigtig gode muligheder for træneren at øve spillerne i, hvordan de afleverer eller modtager bolden. Vigtigt at træneren instruerer i forhold til den korrekte teknik (udførelsen).

32 Kapitel 1 afsnit 1.1 lære at lege

Tips til småspil:

- Mindre grupper giver flere boldberøringer pr spiller
- Mindre spilområder ca. 10 x 15 meter. Størrelsen tilpasses så det angribende hold har størst muligheder for succes (plads til afleveringer og plads til at kunne løbe og ændre retning)
- Spilretningen skal være tydelig for spillerne - marker scoringsområderne eller mål tydeligt med kegler eller lignende.
- Hvis øvelsen skal gøres lettere, kan der justeres på antallet af forsvarsspillere. Hvis der spilles helt uden forsvar, er øvelsen meget lettere end hvis der spilles 3 mod 3
- Hvis øvelsen skal gøres sværere, kan afstanden til forsvaret gøres mindre, eller banen gøres smal



Figur 3.4: 3 mod 3 på et mindre areal

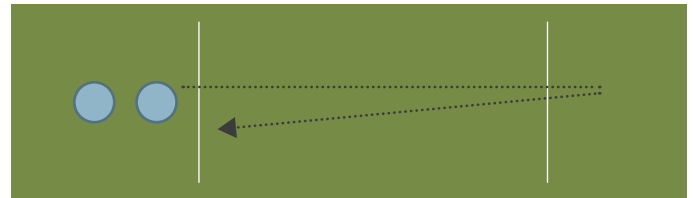
DRU anbefaling. Spillerne skal opfordres til at holde spillet flydende. Her arbejdes med to elementer. Enten at aflevere bolden til en spiller, der ikke er dækket eller ved selv at løbe med bolden. Her er det vigtigt at have fokus på, at spillerne skal undgå kontakt.

Når der arbejdes med småspil, vil det samtidig være gavnligt at inddele træningen således der vil være muligheder for at isolere elementer. Det undervisningsprincip der bruges her, er hel-del-hel. Ved at træne 3 mod 3 arbejdes med én spilsituation. Her skal spillerne forholde sig til rigtig mange faktorer. Det kan være forsvaret, hvor er mine medspillere, hvordan løber jeg, hvor skal jeg løbe hen, hvordan afleverer jeg en bold osv. For nogle spillere kan det være svært at lære en ny færdighed i en spilsituation. Derfor kan man som træner trække elementer ud af træningen, hvor der er stort fokus på de tekniske basisfærdigheder. Sværhedsgraden skal tilpasses spillernes niveau og kunne gøres lettere og sværere.

Vi viser her 4 eksempler, hvor elementer (del) fra småspillet (hel) er trukket ud og trænes som delementer. Her er der mulighed at træne det enkelte element uden, at det indgår i en spilsituation.

1. Løb - 5 meter frem og tilbage.

Øvelsen går ud på at spillerne får mulighed for at øve god løbetechnik. Som træner kan du bruge linjerne på banen eller opstille kegler til at indikere hvor spillerne skal løbe.



Figur 3.5: Løbe øvelse. Spiller løber frem og tilbage ca. 5 meter

Tjekliste for løb (key points) (billede 3.1)

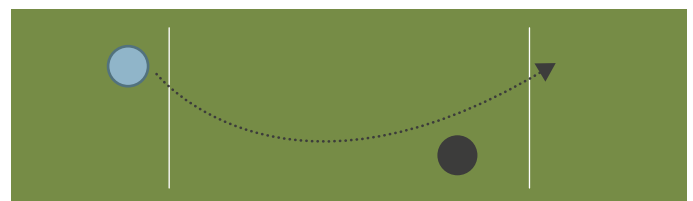
- Hold bryst og hoved oprejst
- Krydskoordination - Højre ben og venstre arm følges
- Løft knæ til ca. vandret samtidig med at armen er bøjet og svinger langs siden af kroppen



Billede 3.1

2. Ændre retning for at undgå kontakt.

Spiller 1 (blå) løber med bolden og skal forsøge at nå ned bag scoringslinjen (hvide linje). Spiller 2 (sort) skal forsøge at stoppe blå. Hvis øvelsen skal være lettere, kan sort stå stille under hele øvelsen. Hvis øvelsen skal være sværere, kan sort starte nærmere blå.



Figur 3.6: Viser øvelse for at ændre retning. Blå spiller er angriber og sort er forsvarer

Tjekliste For at ændre løberetning (key points)

- Løb fremad
- Løb ved siden af modstanderen (aldrig direkte ind i modstanderen)
- Hvis en forsvarsspiller kommer i vejen, ændres retning (billede 3.2)
- Krydser det udvendige ben over løberetningen på det indvendige ben (billede 3.3)
- Ændre retning væk fra modstanderen i en bue uden om
- Løb med bolden i to hænder (dette giver mulighed for at kunne lave en kontrolleret aflevering hvis en modstander forsøger at stoppe den angribende spiller.)



Billede 3.2

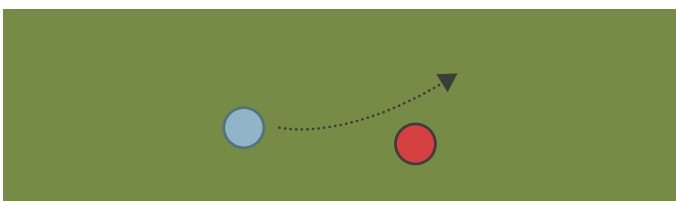


Billede 3.3

3. Sidestep

Sidestep bruges for at finte en forsvarsspiller i 1:1 situation. Spilleren forsøger at angive at løbe i én retning for så at lave et pludseligt retningsskifte til modsatte side. For at spillerne får mulighed for at lære, hvordan et sidstep udføres, skal denne del trækkes ud og trænes som et delelement af træningen. Som træner er det her en fordel at instruere mere end at coache³³

I begyndelse kan sidstep trænes uden forsvar for at gøre det lettere for den angribende spiller at lære bevægelsen. Den blå cirkel er den angribende spiller. Den røde er en kegle eller senere en forsvarsspiller. Den angribende spiller starter ca. 3 meter fra keglen eller forsvarsspilleren. Gradvist kan sværhedsgraden øges ved at introducere en forsvarsspiller og sidst kan sidstepet bruges i en spilsituation.



Figur 3.7: Sidestep øvelse

Tjekliste ved sidstep

- Bolden holdes med to hænder foran kroppen
- Start løbet mod den ene side af forsvarsspilleren (billede 3.4)
- 2 meter før forsvarsspilleren ændres pludseligt retning til modsatte side (billede 3.5)
- For at sidsteppe til venstre side
- Overfør vægten fra venstre til højre
- Sæt af med højre ben
- Accelerer rundt om forsvarsspilleren til højre (billede 3.5 accelerer rundt om forsvarsspiller)



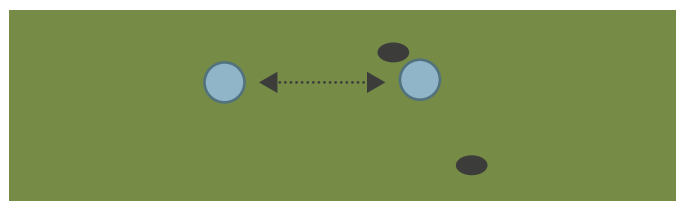
Billede 3.4



Billede 3.5

4. Aflevering og gribe

To spillere (figur 3.8) står over for hinanden og afleverer bolden til hinanden med 2 meters mellemrum. Hvis der er behov for at gøre øvelsen sværere, kan spillerne rykke et skridt tilbage hver gang de griber en aflevering.



Figur 3.8: Afleveringsøvelse hvor der trænes i at kaste og gribe

33 Se mere i kapitel 1 afsnit 1.10.1

Tjekliste for at aflevere i rugby (key points)

- Løb ligeud med bolden i to hænder
- Begge hænder placeret midt på bolden med fingrene spredt (billede 3.6)
- Hold bolden foran brystet væk fra kroppen og albuerne ind til kroppen
- Sving armene foran kroppen (billede 3.7)
- Kik på den medspiller, du vil aflevere til
- Aflever bolden til medspilleren.



Billede 3.6



Billede 3.7

Tjekliste for at gribe en bold i rugby (key points)

- Kik på boldbæreren
- Hold hænderne ud foran kroppen hvor tommeltotterne rør hinanden (billede 3.8)
- Kald på bolden
- Når bolden ankommer, gribes bolden i hænderne ved at samle fingrene omkring bolden (billede 3.9)
- Kort afstand (1 meter) mellem boldbærer og boldgriber for at gøre det lettere at gribe bolden



Billede 3.8



Billede 3.9

DRU anbefaling. Det kan være nemmere for nogle børn at arbejde med en rund bold eller en skumbold. Boldtypen er ikke det vigtigste, så længe spillerne får succes med at aflevere og gribe en bold. Planlæg din træning så den giver mulighed for korte afleveringer (1-2 meter), da det gør det lettere for spillerne at opnå succes med at aflevere og gribe. Husk at holde fokus på key points gennem din træning.

3.2.2 Færdigheder i forsvar

I forsvar skal der bruges tid på at træne, hvordan en modstander stoppes. De yngste spiller tag rugby. Her skal der være fokus på, at spillerne øver sig i at komme så tæt på modstanderen, at de stopper modstanderen ved at tage et tagbælte. Ved U10 introduceres tacklinger. Derfor er der behov for at træne den nødvendige teknik for, at spillerne lærer sikker og god tackleteknik.

3.2.2.1 At stoppe en modstander

Spillerne skal lære at stoppe sin modstander. Først ved at tage et tagbælte og senere ved at lave en tackling. Et tagbælte er et stykke stof, som er ca. 30 cm langt og 5 cm bredt, der sidder fast med velcro på et bælte alle spillere har på (billede 3.10)



Billede 3.10

Tjekliste for at udføre et tag (key points): (billede 3.11)

- *Fod:* Den nærmeste fod placeres så tæt på angrebsspilleren som muligt
- *Kropsposition:* Forsvarsspilleren bøjer i hoften og holder ryggen ret
- *Arm:* Ræk ud med hænderne og tage fat i modstanderens tag



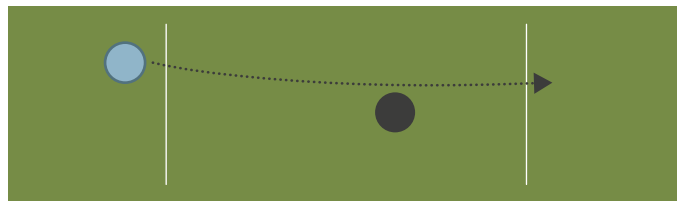
Billede 3.11: Hvordan tages et tag

DRU anbefaler: at trænere benytter vis-forklar-vis-prøv (se afsnit 1.10) som undervisningsprincip. Ofte vil en deduktiv (1.10.4.2) tilgang være god for at sikre, at spillerne er grundigt instrueret i god og sikker tackle-teknik. Som ved angrebsspillet er det hensigtsmæssigt at bruge hel-del-hel metoden i træningen. Det gør, at spillerne får mulighed for at træne tacklinger i spilsituationer (hel) men også i en isoleret situation (del), hvor der kan være mere fokus på god og sikker teknik.

Tackle øvelse (del)

Spilleren der skal tackle (sort cirkel figur 3.9) starter siddende på knæ. Dette gør, at spilleren har nemmere ved at få hovedet på den rigtige side af angrebsspilleren samt skulderen rammer på benet af den angribende spiller. Angriberen starter med at gå forbi forsvarsspilleren, der skal forsøge at tackle spilleren. Den lave hastighed gør, at forsvarsspilleren har mere tid til at udføre god og sikker tackle-teknik. De to

spillere starter med ca. 2 meters mellemrum. Øvelsen kan udbygges til, at spilleren der skal tackle, står op. Til sidst kan sværhedsgraden øges ved, at den angribende spiller løber forbi den forsvarende spiller. Husk stadigvæk, at det er tacklingen (den korrekte udførelse), der er fokus på og ikke hvem, der kan løbe stærkest.



Figur 3.9: Tackleøvelse (kan bruges både til fuld kontakt og til tag)

Tjekliste for at lave en tackling (key points): (billede 3.12, 3.13)

- *Fod:* Den nærmeste fod placeres så tæt på angrebsspilleren som muligt
- *Kropsposition:* Forsvarsspilleren bøjer i hoften og holder ryggen ret
- *Hoved:* Hvis angrebsspilleren løber på venstre side, skal man have hovedet på højre side af hoften på angrebsspilleren.
- *Skulder:* Ram med skulderen mod låret på angrebsspilleren
- *Arm:* Lås armene rundt om benet/hofte på angrebsspilleren
- *Ben:* Brug benene til at skubbe angrebsspilleren tilbage eller ud til siden



Billede 3.12



Billede 3.13

3.3 Indlæringsfasen (11-13 år)

Spillere skal gennem træning og spilsituationer opbygge kendskab til de tekniske færdigheder, der hænger sammen med de forskellige elementer af spillet. Spillerne skal bygge ovenpå de basisfærdigheder, de har lært i den legende fase. Samtidig introduceres nye tekniske elementer i denne fase.

Vægtningen af træning i indlæringsfasen er 70% teknisk træning, 20% taktisk træning og 10% fysisk træning (se figur 3.10). Der er fortsat behov for, at det primære fokus er på den tekniske træning, da teknik er en forudsætning for områder, der får større vægtning, senere i spillerens udvikling.



Figur 3.10: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

I angreb er der fokus på at scanne efter huller, sidesteppe og handoff, spinaflevering, at modtage bolden i løb og spilbar placering af bolden i kontakt. Klynge, indkast, ruck, mauls og spark fra hånden introduceres også i angreb. For omstilling til angreb er der fokus på, at spillerne går i spilbar position og indgår i angrebsformationen. I forsvar er der fokus på kropspositioner, tacklinger fra siden og bagfra, 3-5 mands klynger, indkast og spark fra hånden. Omstillingen til forsvar fokuserer hvordan man indgår i forsvarslinjen.

3.3.1 Angreb i indlæringsfasen

3.3.1.1 Handoff

Handoff bruges af en angriber for at skubbe den forsvarende spiller væk og undgå at blive tacklet. Det er først tilladt at bruge handoff i DRUs kampe fra U14. Spillerne skal arbejde med, hvordan de kan bruge en handoff til at holde en forsvarsspiller væk så de dermed kan fortsætte med at løbe fremad med bolden. Handoff trænes i forbindelse med at spillerne også øver sidestep. Som træner kan du bruge samme øvelser som ved sidestep. Se afsnit 3.2.1.1 Sidestep.

Tjekliste for handoff (key points)

- Angrib hullet ved siden af forsvarsspilleren
- Bolden holdes i modsatte side af hvor forsvarsspilleren er placeret.
- Med hånden nærmest forsvarsspilleren skubbes han væk (billede 3.14)

Det er vigtigt, at det er et skub og ikke et slag, der skubber forsvarsspilleren væk.



Billede 3.14

3.3.1.2 Spinaflevering

Spillerne skal træne i at modtage og aflevere bolden i løb. Dette giver mulighed for et hurtigere og mere flydende spil. I denne fase introduceres spinaflevering. En spinaflevering er, hvor bolden roterer omkring den længste akse af bolden. Spinaflevering bruges til længere afleveringer. Typisk er disse afleveringer over 7 meter. Der arbejdes fortsat med den almindelige aflevering (se tjeklisten fra den legende fase afsnit 3.2.1.1).

INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	Grundfærdigheder	ANGREB	FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Handoff • Spin aflevering og modtage bolden i løb • Spilbar placering af bold i kontakt • 3 og 5 mands klynge • Introduktion til indkast • Introduktion til rucks og mauls • Spark fra hånden, spark på mål og dropspark 	<ul style="list-style-type: none"> • Kropsposition /tower of power • Tackling forfra fra siden og bagfra • 3 og 5 mands klynge • Introduktion til indkast

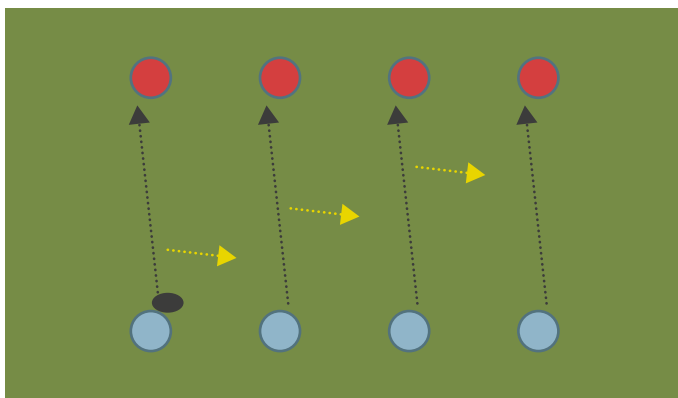
Figur 3.10: Angiver hvad der skal arbejdes med i indlæringsfasen

- Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere fase
- Gå først videre til næste fase (automatiseringsfasen), når dit hold behersker alle tekniske færdigheder i indlæringsfasen - se ATK's tekniske udviklingsmodel (figur 3.1)
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingsstrin / fase spilleren er på. Udviklingsstrinnet er uafhængigt af alder.

Afleveringsøvelse

Afleveringer er en vigtig del af rugbyspillet. Derfor skal den prioriteres i træningen. Afleveringer kan trænes uden pres ved at isolere afleveringen som et delelement³⁴.

Spillerne opdeles i grupper af 4 personer. Banestørrelsen er 12m bred og 10m lang. De 4 første spillere placerer sig side ved side (de blå cirkler) i den ene ende af banen og de næste 4 placerer sig i den anden ende af banen (de røde cirkler). Spillerne med bolden (de blå) løber frem (de sorte pile) og afleverer bolden til spilleren til den ene side (de gule pile) hvorefter de fortsætter deres løb til modsatte ende. Når sidste spiller har modtaget bolden, løbes der over til modsatte side og bolden afleveres til den næste gruppe (de røde) der løber frem og afleverer.



Figur 3.12: Afleverings øvelse (spin)

Tjekliste for at lave en spinaflevering

En spinaflevering er en aflevering med 2 hænder på bolden. Bolden roterer omkring egen akse. Ved aflevering til højre

- Bolden holdes i to hænder ud foran navlen. Højrehånd lidt højere på bolden og venstre lidt lavere på bolden (billede 3.15)
- Afleveringen starter fra navlen
- Med venstre hånd skabes kraft + rotation
- Højre hånd giver balance og modstand så det er muligt at generere kraft i afleveringen
- Bolden afleveres frem mod modtageren
- Afslut afleveringen ved at pege mod modtagerens hænder med begge hænder (billede 3.16)



Billede 3.15



Billede 3.16

3.3.1.3 Modtage bolden i løb

Spillerne skal træne i at kaste og gribe imens de løber. At gribe skal trænes sammen med at kaste. Se det foregående afsnit 3.3.1.2 Spinaflevering. Hvis øvelsen skal gøres lettere, kan spillerne gå i stedet for at løbe. Hvis øvelsen skal være sværere, kan spillerne løbe hurtigt.

Tjekliste for at modtage bolden i løb

- I løb hold begge hænder frem mod boldbæreren
- Hænderne er "bløde" og tommeltotterne rør hinanden (billede 3.17)
- Ved aflevering fra højre side modtages bolden med venstre ben forrest (billede 3.18)



Billede 3.17



Billede 3.18

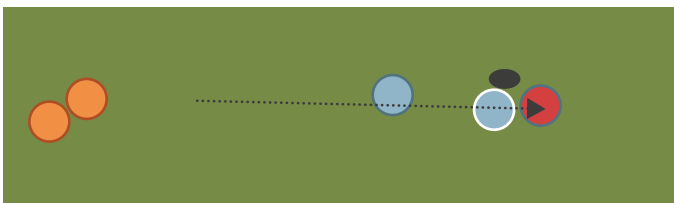
- Kald på bolden så boldbæreren ved, at du er klar til at modtage bolden.

3.3.1.4 Spilbar placering af bold i kontakt

Spillerne skal arbejde med hvordan bolden placeres i kontakt, så bolden er spilbar i forbindelse med, at de bliver tacklet. En god placering af bolden gør det muligt at spille hurtigere fra breakdowns.

Spilbar placering af bolden kan trænes på følgende måde:

Angriberen løber ind og får kontakt (blå cirkel med hvid kant) med spilleren med et tackelskjold (rød cirkel). Den angribende spiller placerer bolden på jorden. Den anden angriber (blå cirkel lige bag blå cirkel med hvid ring) samler bolden op og afleverer den tilbage til de næste to spillere (de to gule cirkler), der står klar til at udføre øvelsen.



Figur 3.13: Spilbar placering af bold øvelse

Øvelsen kan gøres lettere ved at fjerne den røde spiller, så angriberen ikke møder en modstander. Øvelsen kan gøres sværere ved, at forsvareren laver en tackling og forsøger at genvinde bolden i kontaktsituationen.

For spilbar placering af bolden i kontakt benyt følgende tjekliste (key points)

- Sænk tyngdepunktet
- Korte skridt (ca. 30-40 cm)
- Skub med benene for at skabe fremdrift selv om forsvarsspilleren har fat i dig (billede 3.19)
- Søg mod jorden så langt fremme som muligt
- Land på jorden på langs af spilretningen (billede 3.21)
- Bevar kontrol over bolden hele tiden
- Når spilleren er på jorden, knækkes i hoften og bolden placeres tilbage mod egen scoringslinje (billede 3.21)



Billede 3.19



Billede 3.20



Billede 3.21

Det er vigtigt, at bolden er det sidste, der rører jorden samtidig med, at der er kontrol over bolden.

3.3.1.5 Klyngefærdigheder

En klynge bruges til at genstarte spillet. I dette afsnit introduceres 3-mandsklynger og 5-mandsklynger. I U12 spilles der med 3-mandsklynger og i U14 spilles der med 5-mandsklynger³⁵.

For at skabe så meget kraft som muligt er det vigtigt at indtage en god kropssposition. Den kropssposition der bruges som udgangspunkt i klyngen er tower of power. Se afsnit 3.3.3.1 for mere om dette (kropssposition i kontakt - tower of power).

Sikkerhed omkring klyngen

Som træner er det vigtig, at der er fokus på sikkerheden omkring klyngen. Klynge-spillet er nyt for spillerne og det stiller store krav til teknik og fysik. Derfor er det nødvendigt, at du som træner har stort fokus på sikkerheden.

Det er vigtigt at have fokus på følgende for at mindske risikoen for skader.

- Gode kropsspositioner (Tower og power kropssposition)
- Første række af spillerne fletter korrekt med modstanderne (hoved på venstre side af modstanderen)
- Skubbet i klyngen er ligefrem (modstanderen skubbes)

- ikke op mod himlen eller ned mod jorden)
- Hvis klyngen falder sammen, stopper spillerne med at skubbe øjeblikkeligt

DRU anbefaling. DRU anbefaler, at alle trænere gennemgår World Rugbys online uddannelse omkring hjernerystelse for at sikre, at alle trænere er uddannet i, hvordan hjernerystelse håndteres hvis uheldet er ude. <https://playerwelfare.worldrugby.org/concussion>

3.3.1.6 3-mandsklynge (førsterække)

1. Spilleren til højre på billede 3.22 spiller med nr. 1 og er loose head prop
2. Spilleren i midten spiller med nr. 2 og er hooker (hooker bolden)
3. Spilleren til venstre på billedet spiller med nr. 3 og er tight head prop



Billede 3.22

Før spillerne kan inddrage klynger i en spilsituation, skal delelementet af, hvordan en klynge dannes, trænes separat³⁶. Formationen af klyngen skal trænes i et kontrolleret miljø på følgende måde:

2 x 3 spillere indgår i øvelsen + en klyngehalf, der sætter en bold ind i klyngen. Første spiller stiller sig med hænderne over hovedet (hookeren). 2. spiller stiller sig til venstre for den første spiller og tager armen rundt om ryggen på første spiller og griber fast i trøjen. Den tredje spiller stiller sig på højre side af den første spiller og tager armen rundt om ryggen på hookeren, hen over anden spillers arm og griber fast hookerens trøje. Den første spiller lægger armene bag om skuldrene på de to andre spillere og klyngen er nu klar til at skulle flette sammen.

De to førsterækker (2 x 3 spillere) stiller sig op overfor hinanden med ca. en meters mellemrum. Det er vigtigt at stå lidt forskudt, så der er plads til hovederne, når de to førsterækker fletter sammen. Hovedet skal til venstre for modstanderens hoved.



Billede 3.23

Kommandoen for at flette sammen i en klynge er følgende **Bøj-Rør-Kontakt**. Den benyttes for, at spillerne fletter sammen på samme tid og dermed øger sikkerheden omkring klyngerne.

Bøj - førsterække bøjer sig ned og indtager tower of power position, så de er klar til at flette sammen.

Rør - loose head prop binder fast i modstanderens først, hvorefter modstanderens tight prop binder yderst på modstanderens.

Kontakt - Nu må de to første rækker flette sammen (hovedet på venstre side i forhold til modstanderens) og gøre klar til at skubbe.



Billede 3.24

Klyngehalf er den spiller, der sætter bolden ind mellem de to førsterækker. Hans/hendes opgave er at placere bolden ind i midten af klyngen, så hookeren med foden kan sparke/hooke bolden bagud mod egen scoringslinje. Bolden sættes ind i venstre side af klyngen. Med højre fod kan hookeren hooke bolden. Klyngehalfen bevæger sig efterfølgende ned bagved klyngen og spiller bolden ud i kæden, så snart hookeren har hooket bolden bagud.

Dette trænes ved, at to førsterækker fletter sammen. Efterfølgende kan klyngehalfen sætte bolden ind. Dette kan gentages flere gange, hvis klyngehalfen bruger flere bolde.

³⁶ Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel del hel

Det arbejdes her på timingen mellem, at klyngehalven sætter bolden ind i klyngen og at hookeren hooker bolden bagud.

Førsterækken benytter følgende tjekliste (key points)

1. Hookeren stiller sig med hænderne over hovedet
2. Loose head prop (nr. 1) binder fat i hookerens shorts
3. Tight head prop (nr. 3) binder derefter fat i hookerens shorts
4. Hookeren lægger armene omkring skulderene på de to props og holder fat i trøjen under skulderen.

Når spillerne er bekendte med teknikken i klyngespillet, kan klynger indgå i småspil og andre spilsituationer. 3-mandsklynger skal trænes uden skub først og derefter kan der introduceres mulighed for at skubbe fremad.

3.3.1.7 5-mandsklynge (førsterækken og andenrække)

Ved 5-mandsklynger tilføjes andenrækken. Andenrækken består af 2 spillere, der skubber på førsterækken. Førsterække og klyngehalv har samme roller som ved 3-mandsklynge - se afsnit 3.3.1.6.

Hvis klubben har en klyngemaskine, er det oplagt at benytte den i træningen af 5-mandsklynger. Klyngemaskinen gør det muligt at arbejde isoleret med tekniktræning. Hvor der startes med 3-mandsklynger og der bygges op til 5-mandsklynger. Hvis klubben ikke har en klyngemaskine kan klyngen trænes ved, at to klynger skubber mod hinanden. Her er det vigtigt, at du som træner kontrollerer situationen for at sikre et sikkert læringsmiljø for spillerne. Kommandoen for at flette sammen i en klynge er følgende **Bøj-Rør-Kontakt** - se mere under 3-mandsklynger afsnit 3.3.1.6.

Når klyngehalven sætter bolden ind i klyngen må de to hold skubbe fremad (max 1,5 m). Klyngehalven bevæger sig efterfølgende ned bagved klyngen og spiller bolden ud i kæden så snart hookeren har hooket bolden bagud.

Når spillerne er bekendte med teknikken, kan klynger indtages i spilsituationer.

Tjekliste ved formation af 5-mandsklynge (key points)

- Førsterække binder sammen - se afsnit 3.3.1.7
- Andenrækken binder fast i hinanden (billede 3.25) og squatter ned på det inderste knæ bag førsterække (venstre knæ for spiller i højre side) (billede 3.26)
- Begge andenrækker presser hovederne ind mellem hookerens og stolpernes hofter
- Den frie arm griber fast i trøjen mellem stolpens ben (billede 3.27)

3.3.1.8 Indkast

Indkast introduceres fra U14. Et indkast er en måde at genstarte spillet på, når bolden har været ude over sidelinjen. Der arbejdes med tre roller i indkastet i indlæringsfasen: kaster, hopper og klyngehalv. Dog må hopperen først løftes fra U16³⁷

Kasteren står på sidelinjen og kaster bolden ind i indkastet så hopperen kan gribe bolden i luften.

Hopperen hopper op og forsøger at gribe bolden

Klyngehalv tager bolden fra hopperen og spiller bolden ud



Billede 3.25



Billede 3.26



Billede 3.27

Formation af indkast

Spillerne står på en linje ved siden af hinanden 5 meter inde på banen. Der er 1 meter mellem angrebs- og forsvarsspillerne.

Bolden kastes ind midt imellem forsvarslinjen og angrebslinjen. Hopperne hopper op efter bolden for at gribe bolden.

I indlæringsfasen, hvor indkastet introduceres, skal der være fokus på, at spillerne træner at kaste bolden ind og at hoppe og gribe bolden. Disse to elementer kan trænes samtidig.

37 DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

Da det stadig er for tidligt at sige, hvilken position en spiller kommer til at spille som senior, skal alle spillere have træning i at kaste ind og at hoppe og gribe bolden.



Billede 3.28

De to spillere (figur 3.14) står med 5 meters mellemrum. Spilleren med bolden i hænderne kaster bolden mod den anden spiller, der griber bolden. Målet er at kaste så præcist, at spilleren der griber, skal hoppe for at kunne gribe bolden.



Figur 3.14: Kast og hop i indkast øvelse

Kasteren følger denne tjekliste (key points)

- 2 hænder på bolden
- Fødderne står i skulderbredde og bold bag hoved og albuer pegende mod modtageren (billede 3.29)
- Før hænderne igennem mod modtageren (billede 3.30)



Billede 3.29



Billede 3.30

Hopperen følger denne tjekliste (key points)

- Udgangsposition - Let bøje ben og hænder samlet foran brystet (billede 3.31)
- Bøj i benene og spænd op i kroppen (billede 3.32)
- Hop - hænderne over hovedet (spænd i baller, mave og lår) og grib bolden (billede 3.33)



Billede 3.31



Billede 3.32



Billede 3.33

3.3.1.9 Introduktion til rucks

En ruck opstår i åbent spil. Det betyder, at man ikke kan forudsige, hvem der indgår i en ruck. Derfor skal alle spillere være bekendte med roller og ansvar i en ruck. En ruck formes, når bolden ligger på jorden, og en eller flere spillere fra hvert hold, som står på benene, kæmper om bolden. Når en ruck er formet, må spillerne kun røre bolden med fødderne og/eller skubbe modstanderen væk, så bolden er placeret ved den bagerste fod på den bagerste spiller i en ruck, hvorefter bolden må samles op³⁸.



Billede 3.34

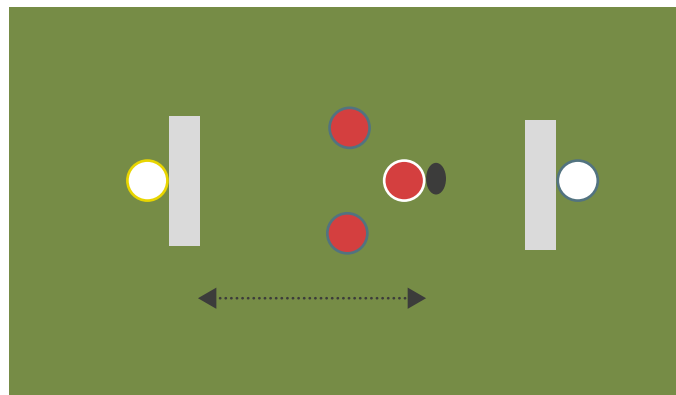
DRUs regler for ungdomsrugby³⁹

Antal spillere der er tilladt at indgå i en ruck:

- U12 - boldbærer + 2 supportspillere
- U14 - boldbærer + 3 supportspillere

En ruck kan trænes på følgende måde (figur 3.15). 2 forsvarsspillere (hvide cirkler) med hvert deres tackelskjold (de grå firkanter) står med 7 meters mellemrum. 3 angribere med en bold, der skiftevis angriber ved at løbe ind i det ene tackelskjold og efterfølgende det andet. Boldbæreren (rød cirkel med hvid ring) løber ind i puden (der

simulerer at spillerne bliver tacklet), hvorefter boldbæreren søger mod jorden og placerer bolden. De to andre spillere (røde cirkler) er supportspillere, der skubber forsvarsspilleren med tackelskjoldet væk. Når forsvareren er skubbet væk vender spillet og de angriber den anden forsvarsspiller. Her gentager øvelsen sig på samme måde.



Figur 3.15

Øvelsen kan gøres lettere ved, at forsvarsspillerne ikke må yde modstand. Der kan også introduceres en ekstra supportspiller i angreb + en klyngehalf.

Øvelsen kan gøres sværere ved at introducere flere forsvarsspillere, der står bag den første forsvarsspiller og sidst kan den første forsvarsspiller tackle i stedet for at holde et tackelskjold.

Øvelsen er det delelement⁴⁰ af spillet, hvor der er mulighed for spillerne at træne de tekniske færdigheder, der kræves i en ruck. Delelementet kan bringes ind i spilsituationer.

Til træning skal der arbejdes med følgende roller:

- Boldbærer
- Supportspillere 1 og 2
- Supportspiller 3
- Klyngehalf

Boldbærer

Se tidligere i afsnittet 3.3.1.4 Spilbar placering af bold i kontakt.

Supportspiller 1 og 2 benytter følgende tjekliste (key points)

- Supportspilleren placerer sig bag boldbæreren
- 2-3 meter før supportspilleren når hen til boldbæreren vælges en af 3 løsninger.
 1. Modtage en aflevering fra boldbæreren
 2. Sikre bolden ved at stille dig hen over den tacklede boldbærer
 3. Fjerne en modstander der muligvis kan tage bolden
 - A. Tag fat i modstander /ram med skulder
 - B. Tower of power kroppsposition - ret ryg og skub med ben

³⁸ <https://passport.worldrugby.org/index.php?page=beginners&p=7>

³⁹ DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

⁴⁰ Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel del hel

- C. Lavt tyngdepunkt - skub modstander nedefra og op

Supportspiller 3 benytter følgende tjekliste (key points)

Indgår kun i rucken hvis de to første supportspillere ikke formår at fjerne alle modstandere

- 3-4 meter før rucken vurderes det om det er nødvendigt at indgå i rucken
- Scan efter mulige trusler /modstandere der kan tage bolden
- Fjern mulige trusler eller sikre bolden ved at indgå bagerst i rucken
- Hvis bolden er fri og spilbar kan bolden spilles

Klyngehalf benytter følgende tjekliste (key points)

Klyngehalfens rolle er at aflevere bolden fra rucken til en medspiller, der kan fortsætte angrebet

- På vej mod rucken scanner klyngehalfen efter medspillere, der kan modtage bolden fra rucken.
- Ved ankomst til rucken spilles bolden så hurtigt som muligt til den angriber, der er bedst placeret for at kunne fortsætte angrebet
- Hvis det er nødvendigt, kan spilleren bruge foden til at få bolden fri fra rucken, så den er spilbar.

3.3.1.10 Introduktion til mauls

Det kan være svært at forudsige, hvem der indgår i en maul. Derfor er det vigtigt, at alle spillere er bekendte med roller og ansvar for maulen. En maul opstår, når boldbæreren bliver holdt af en eller flere modstandere, eller en eller flere medspillere også holder (binder på) boldbæreren. En maul kræver derfor deltagelse af minimum tre spillere. Bolden må ikke være på jorden.

Holdet med bolden kan forsøge at vinde territorie ved at skubbe modstanderen tilbage mod deres mållinje. Bolden kan afleveres tilbage mellem spillere i maulen for derefter at blive afleveret til en spiller, der ikke er en del af maulen, eller en spiller kan forlade maulen med bolden og løbe med den.



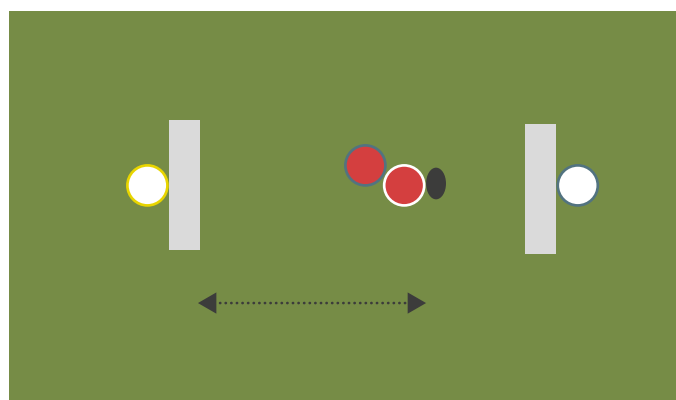
Billede 3.35

En maul kan trænes ud fra samme øvelse som en ruck (se afsnit 3.3.1.9). Forskellen er, at den første spiller forbliver stående og IKKE søger mod jorden.

Øvelsen er sat op på følgende måde (figur 3.16): 2 forsvarsspillere (hvide cirkler) med hvert deres tackelskjold (de grå firkanter) står med 7 meters mellemrum. 2 angribere med en bold, der skiftevis angriber ved at løbe ind i det ene tackelskjold og efterfølgende det andet.

Boldbæreren (rød cirkel med hvid ring) løber ind i puden (der simulerer at spillerne bliver stoppet af en forsvarsspiller og holdt oppe). Den næste er supportspiller (den røde cirkel), der skubber på boldbæreren så forsvarsspilleren bliver skubbet tilbage. Når forsvarsspilleren er skubbet 1-2 meter tilbage vender spillet og de angriber den anden forsvarsspiller. Her gentager øvelsen sig på samme måde.

Øvelsen kan gøres lettere ved, at forsvarsspillerne ikke må yde modstand. Der kan også introduceres en ekstra supportspiller i angreb + en klyngehalf.



Figur 3.16: Maul øvelse

Øvelsen kan gøres sværere ved at introducere flere forsvarsspillere, der står bag den første forsvarsspiller og sidst kan den første forsvarsspiller fjerne tackelskjoldet og forsøge at skubbe den angribende spiller tilbage.

Øvelsen er det delelement⁴¹ af spillet, hvor der er mulighed for at træne de tekniske færdigheder, der kræves i en ruck. Delelementet kan bringes ind i spilsituationer.

DRUs spilleregler for ungdomsrugby⁴²

- Antal spillere der er tilladt i en maul:

- U12 boldbærer + 1 supportspiller
- U14 boldbærer + 2 supportspillere

Der arbejdes med følgende roller

- Boldbærer
- Første supportspiller til maulen
- 2 supportspillere (samme rolle hvis der indgår flere spillere)
- Klyngehalf

Boldbæreren benytter følgende tjekliste (key points)

- Sænker tyngdepunktet
- Holder bolden tæt mod kroppen men væk fra modstanderen.
- Forbliver på benene og skubber frem på trods af at modstanderen holder fast i spilleren

Første supportspiller benytter følgende tjekliste (key points)

- Siger mod bolden som boldbæreren holder
- Rammer med skulderen (kropsposition foroverbøjet i tower of power)
- Tager fat i bolden
- Skubber fremad og kan spille bolden ud når det ønskes

Anden supportspiller benytter følgende tjekliste (key points)

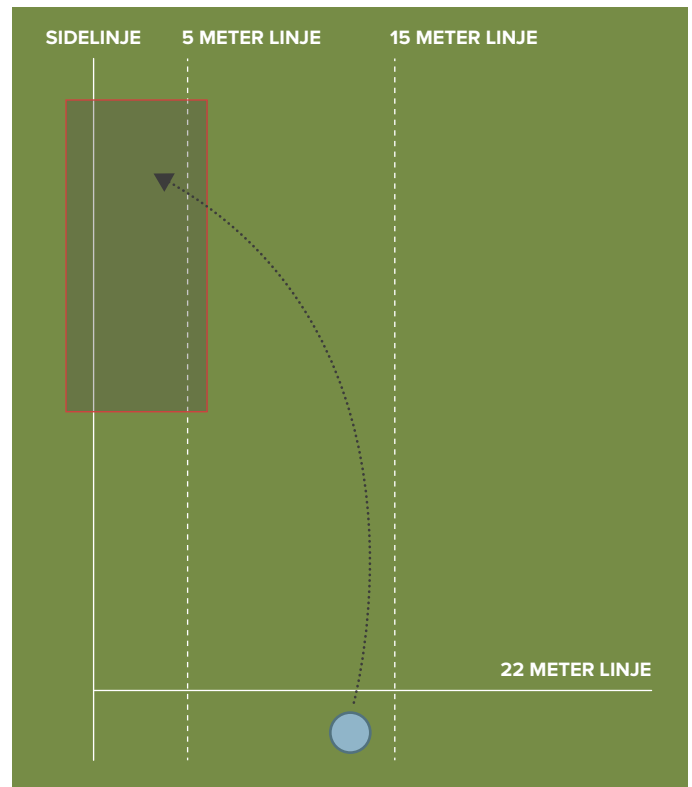
- Tager fat hen over ryggen på første supportspiller
- Skubber maulen frem

Klyngehalf benytter følgende tjekliste (key points)

- Dirigerer maulen (om der skal flere spillere til og den retning der skubbes i)
- Spiller bolden ud

3.3.1.1 Spark ud af hånden

Spark ud af hånden bruges i det åbne spil. Spillerne kan vælge at sparke bolden frem i stedet for at løbe den fri. Spark ud af hånden introduceres i DRUs regelsæt for U14 spillere⁴³. Her er det tilladt at sparke bolden i egen 22 meter område (figur 3.17). Den type spark, der skal trænes, er lange spark op langs sidelinjen.



Figur 3.17: Udsnit af bane - illustration af hvilket område der skal sparkes til

Det trænes ved at to spillere placerer sig med 15 meters mellemrum (figur 3.18). De sparke til hinanden frem og tilbage. Der kan evt. markeres omkring de to spillere med 4 kegler, så sparkeren sigter efter et område. Øvelsen kan gøres sværere ved at øge afstanden.



Figur 3.18: Sparke øvelse

For at udføre spark ud af hånden, skal spillerne benytte følgende tjekliste (key points)

- Hold bolden i to hænder ud foran kroppen (billede 3.36)
- Træd ned på den fod du ikke skal sparke med. Foden skal pege i den retning der skal sparkes
- Lad bolden falde ned på sparkefoden. Ram bolden med oversiden af foden (snørebånd) (billede 3.37)
- Før foden igennem, spark bolden mod målet og hold hovedet nede under sparket (billede 3.38)

⁴² DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

⁴³ DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>



Billede 3.36



Billede 3.39



Billede 3.37



Billede 3.40



Billede 3.38



Billede 3.41

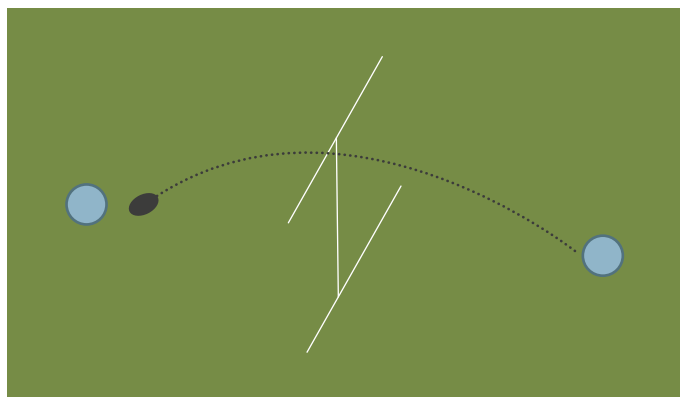
Tjekliste for at gribe et højt spark i rugby (key points)

- Kik på bolden og placer dig hvor du forventer bolden lander (billede 3.39)
- Hold hænderne over hovedet, tommeltotterne skal røre hinanden (billede 3.40)
- Når bolden ankommer, gribes bolden i hænderne ved at samle fingrene omkring bolden (billede 3.41)

3.3.1.12 Spark på mål

Når der er scoret et forsøg (5 point) skal der sparkes på mål for at forsøge at opnå endnu 2 point. I indlæringsfasen skal alle spillere træne spark på mål og dermed udvikle færdigheden. Det er ikke en færdighed, der bør optage meget tid i denne fase. Spillerne kan træne spark på mål 2 og 2, hvor de skiftes til at sparke på mål, hvor den anden spiller står bag målet og sparker bolden retur til sparkeren (figur 3.19). Hvis det er praktisk muligt, kan spillerne sparke fra hver sin side af målet. Der kan også sparkes over fodboldmål eller lignen-

de, hvis rugbymål ikke er til rådighed.
Start øvelsen midt for målet med ca. 10 meters afstand. For at øge sværhedsgraden kan afstanden øges og der kan sparkes mere og mere skråt fra siden mod målet.



Figur 3.19: Sparke på mål øvelse

DRUs regler for ungdomsrugby⁴⁴

I U12 skal der sparkes på mål midt for målet og fra U14 skal sparket tages fra en position i en lige linje bagud ud fra, hvor forsøget blev scoret.

For at sparke på mål benyttes følgende tjekliste (key points)

- Placer bolden på en sparke-tee - Vinklen bolden placeres i er individuel og spilleren kan eksperimentere med, hvad der virker bedst. Start med at placere bolden med spidsen pegende i retning af målet og boldens vinkel er ca. 45° (billede 3.43)
- Træd 3 skridt tilbage fra bolden og 2 skridt til siden (sparkeren kan ændre på antal skridt). Dog er det vigtigt at fastholde samme rutine hver gang for at kunne opnå en automatisme i sparket.
- Ret ind så spilleren er placeret med brystet mod målet. Fokuser på et mindre punkt midt i målet. Tag højde for vind, hvis det blæser (billede 3.44)
- Begynd tilløbet mod bolden. Fokuser på det område-

på bolden, man ønsker at sparke til bolden på (boldens "sweet spot")

- Placer støttebenet ved siden af bolden
- Ram bolden på den nederste del af bolden mod spidsen (billede 3.44)
- Hold hovedet ind over bolden hele tiden (også efter der er sparket)
- Før foden igennem og bevar balancen (billede 3.45)



Billede 3.43



Billede 3.44



Billede 3.42



Billede 3.45

44 DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

3.3.1.13 Dropspark

Et dropspark bruges til at starte eller genstarte spillet efter en scoring. Spillerne skal øve sig i at sparke ca. 15 meter og så højt som muligt. Det gør at holdet der sparke, nemmere kan genvinde bolden når spillet genstartes med et dropspark. Dropspark kan trænes på samme måde som spark fra hånden, hvor spillerne øver sig i at sparke bolden til et bestemt sted på banen.

For at spillerne kan få flere gentagelser kan træneren trække delelementet, at sparke, ud af træningen og træne det separat⁴⁵

For at udføre et dropspark benyttes følgende tjekliste (key points)

- Hold bolden i to hænder med den ene spids pegende mod jorden og den anden mod himlen
- Hold den modsatte skulder frem - højre fod / venstre skulder (billede 3.46)
- Slip bolden så den rammer jorden ca. 30 cm til siden fra støtte benet (billede 3.47)
- Lad bolden ramme jorden så den hopper op igen.
- Spark til bolden med oversiden af foden (snørebånd) og før foden helt igennem
- Hold hovedet ned og over bolden gennem hele sparket (billede 3.48)



Billede 3.46



Billede 3.47

- For lave spark - spark bolden tæt på jorden.
- For høje spark - lad bolden hoppe så højt som muligt før den sparkes.



Billede 3.48

3.3.2 Forsvar i indlæringsfasen

3.3.2.1 Kropsposition i kontakt (tower of power)

Spillerne skal introduceres for tower of power. Denne position gør, at spillerne bedre kan udnytte deres kraft til at tackle angrebsspillerne. Der skal stadig være stor fokus på god teknik i tacklingerne og spillerne skal stadig følge samme tjekliste som i den legende fase se afsnit 3.2.2.1.

Tower of power er grundpositionen for at indgå i kontakt (det er også grundpositionen i en klynge). Positionen kan trænes ved at spillerne indtager tower of power positionen. De bukker sig efterfølgende ned og placerer deres hænder på en rugbybold (billede 3.49). Træneren skal hjælpe spillerne til at holde fokus på den rigtige teknik. Se tjeklisten herunder for key points. Øvelsen kan gøres lettere ved at fjerne bolden og sværere ved, at en anden spiller forsøger at bringe spilleren, der arbejder, ud af balance ved at skubbe let på siden eller på skuldrene af spilleren.



Billede 3.49

45 Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel del hel

For at bruge tower of power i en tackling skal spilleren benytte følgende tjekliste (key points)

- Korte skridt (ca. 40 cm) hen mod angrebsspilleren
- Let bøjet ben og et knæk i hoften
- Ret ryg (billede 3.50)
- Saml skulderbladene
- Albuer bøjet tæt til kroppen og hænderne holdes foran skulderne
- Hoved i en neutral position



Billede 3.50

3.3.2.2 Tacklinger forfra / fra siden og bagfra

Spillerne skal i denne fase øve tacklinger fra forskellige vinkler. Der skal i træning være fokus på tacklinger fra siden og bagfra (billede 3.51 tackling forfra/fra siden og billede 3.52 tackling bagfra).



Billede 3.51



Billede 3.52

Her er to øvelser, hvor der trænes tacklinger bagfra og fra siden. Det er begge delelementer af det færdige spil. Tacklinger kan også trænes i en spilsituation, hvor der er flere spillere på hvert hold.

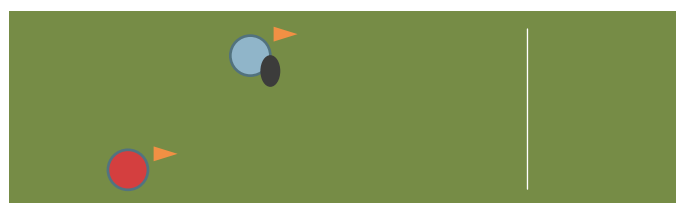
For tacklinger bagfra

Den blå spiller (figur 3.20) står bag en kegle med bolden (ca. 10 meter fra scoringslinjen). Målet for denne spiller er at score et forsøg.

Den røde spiller står 1 meter bag den blå spiller. Målet for denne spiller er at tackle den blå spiller før spilleren kan score. Begge spillere starter på trænerens signal.

For tacklinger fra siden rykkes den blå angriber bagud (figur 3.21) og den røde forsvarsspiller frem. Der skal være 2 meters afstand mellem spillerne. På trænerens signal skal den blå spiller forsøge at score og den røde spiller skal forsøge at tackle angriberen for at forhindre scoring.

Øvelserne gøres sværere ved at øge afstanden (i begge øvelser). Øvelserne gøres lettere ved at gøre afstanden mellem forsvarsspiller og angriber mindre.



Figur 3.20: Tackling bagfra øvelse



Figur 3.21: Tackling bagfra øvelse

For at tackle følges samme tjekliste som i den legende fase afsnit 3.2.2.1.

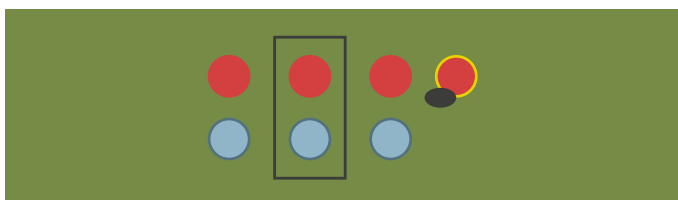
3.3.2.3 Klynge og indkast (forsvar)

Ved klynge og indkast har begge hold mulighed for at vinde bolden. Det vil være modstanderen, der sætter bolden i spil. Se afsnit 3.3.1.7, 3.3.1.8 og 3.3.1.9 om formation i klynge og indkast. I træningen skal der være fokus på at træne formationen af klynge og indkast. Udover dette skal der trænes i, hvordan holdet kan forsøge at genvinde bolden.

For klyngen skal hookeren træne, hvordan bolden kan genvindes. I træningen skal man være opmærksom på, at modstanderen sætter bolden ind i den forsvarende klynges højre side.

At genvinde bolden kan trænes ved at opstille to førsterækker (figur 3.22 - 3 røde og 3 blå cirkler). Når de to førsterækker er flettet sammen, sætter det angribende hold bolden ind i klyngen (rød cirkel med gul ring) og begge hold forsøger at hooke bolden tilbage mod egen banehalvdel med foden (de to spillere markeret med den sorte firkant).

Denne øvelse kan laves, hvor holdene ikke skubber hinanden (DRUs U12 regler⁴⁶) og der kan også tilføjes, at det er tilladt at skubbe frem (DRUs U14 regler⁴⁷)

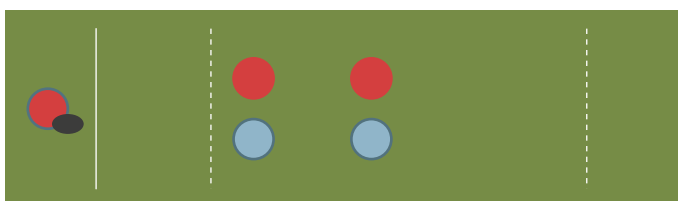


Figur 3.22: Forsvar i klynge øvelse

Forsvar i indkast (horisontalt hop) (Tilladt fra U14⁴⁸) øves ved at opstille et indkast bestående af en kaster (rød cirkel med bolden) og 2 spillere, der hopper fra hvert hold (figur 3.23 røde og blå cirkler). Kasteren står ved sidelinjen og de 4 spillere, der hopper, er placeret imellem 5- og 15 meterlinjen på en rugbybane.

Det angribende hold (de røde cirkler) kaster bolden ind. Det forsvarende holds opgave er at forsøge, at genvinde bolden. Det røde hold har fordel, da de kan aftale, hvem de kaster bolden til. Det blå holds opgave går ud på at forudsige, hvor bolden bliver kastet hen og så forsøge at gribe bolden foran det røde hold.

Det tekniske element der trænes, er hoppe i indkast. Spillere skal øve at hoppe horisontalt op i luften i forsøget på at genvinde bolden



Figur 3.23: Forsvar fra indkast

46 <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

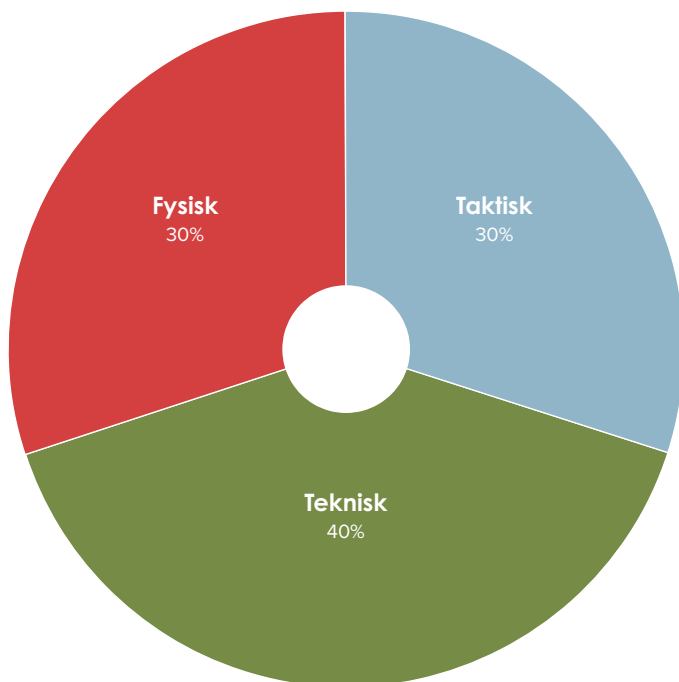
47 <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

48 <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

3.4 Automatiseringsfasen (14-17 år)

I automatiseringsfasen skal spillerne lave mange gentagelser for at øge fortroligheden og præcisionen. Der skal bygges videre på færdighederne fra indlæringsfasen. Det solide fundament, der er bygget i de to første faser skal nu udfordres til at kunne fungere under øget pres. Træning skal ske under medium pres, hvor spillerne gennem øvelser og spilsituationer bliver fortrolige med at udøve færdigheden.

I automatiseringsfasen er vægtningen af træning 40% teknisk indhold, 30% taktisk indhold og 30% fysisk indhold (se figur 3.24). Det store fokus på den tekniske del i de tidligere faser danner grundlaget for videre udvikling af spillerne.



Figur 3.24 Prioritering af træningsindhold i automatiseringsfasen

Der bygges på de færdigheder, der er arbejdet med i de tidligere faser. Fokus i denne fase går mod højt udviklede færdigheder, hvor spillerne kan udføre færdigheder uden at skulle tænke over, hvordan de udføres. I angreb skal der trænes 1 mod 1 finter, afleveringer og spilbar placering af bolden i høj fart. Udover det skal der trænes 8-mandsklynger, fuldt indkast, rucks, mauls og diverse forskellige spark. I forsvar skal det være at genvinde bolden i breakdown, forsvarende 8-mandsklynge og fuldt indkast.

AUTOMISERINGSFASEN 14-17 ÅR	Avancerede færdigheder	ANGREB	FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 finter i fart • Afleveringer i fart • Introduktion til 8 mands Klynge • Introduktion til fuldt indkast • Rucks og mauls • Høje, lange, korte spark, spark på mål og dropspark 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 mands klynge • Fuldt indkast • Genvinde bolden i breakdown

Figur 3.25: Udsnit af ATK's tekniske udviklingsmodel for automatiseringsfasen (fra figur 3.1)

Figur 3.25 angiver hvad der skal arbejdes med i automatiseringsfasen

- Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase (overgangsfasen), når holdet behersker alle tekniske færdigheder i fasen fuldt ud - se ATK's tekniske udviklingsmodel (figur 3.1)
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingsstrin / fase spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder.

DRU anbefaling: Spillerne udvikler sig stadig rigtig meget i denne fase. Vi anbefaler, at de i automatiseringsfasen spiller flere positioner (2-3 positioner). Dette vil hjælpe spillerne med at udvikle flere kompetencer⁴⁹. DRU anbefaler, at træneren bruger en mere coachende tilgang til at træne spillerne i automatiseringsfasen. Der vil stadig være elementer, hvor det er godt at instruere⁵⁰.

3.4.1 Angreb i automatiseringsfasen

3.4.1.1.1 mod 1 finter i høj fart

Spillerne skal træne 1 mod 1 finter. Det er vigtigt, at der stadig er fokus på at udføre korrekt teknik, selv om der trænes med højere fart.

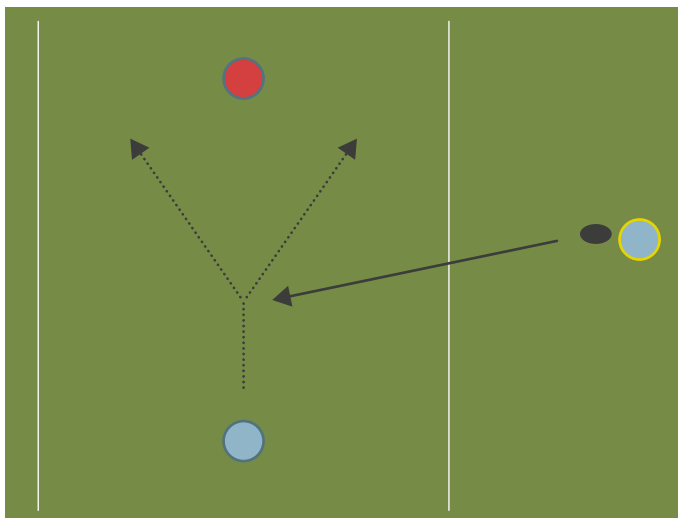
I de tidligere faser har spillerne trænet retningsskifte, scanne efter huller, sidestep og handoff (se mere i afsnit 3.2.1.1, 3.2.1.2 of 3.3.1.1). Disse færdigheder skal benyttes i 1 mod 1 finter.

Der opstilles en bane (figur 3.26), som er 10 x 10 meter lang (de to hvide linjer er sidelinjerne). Inde på banen står en angriber (blå cirkel) og en forsvarer (rød cirkel). Udenfor banen står en spiller med bolden (blå cirkel med gul ring). Øvelsen starter ved, at spilleren med den gule ring afleverer bolden ind til den angribende spiller (den blå cirkel). Angrebsspilleren skal forsøge at finte forsvarene (den røde cirkel) og score et forsøg.

Afstanden til modstanderen (den røde cirkel) skal være 10 meter. Samtidig skal spilleren, der afleverer bolden (blå cirkel med gul ring), stå på sidelinjen og aflevere. Det bevirker, at spilleren har mere tid til at finte forsvaret.

49 Se mere i kapitel 1 afsnit 1.7.1

50 Kapitel 1 afsnit 1.10.1 instruktion - coaching



Figur 3.26: 1 mod en finte øvelse

Hvis øvelsen skal være mere udfordrende for spillerne, skal afstanden til modstanderen (den røde cirkel) være 5 meter. Samtidig skal spilleren, der afleverer bolden (blå cirkel med gul ring) længere tilbage, så afleveringen bliver 7-10 meter. Det vil øge presset på angrebsspilleren og give mindre tid og plads til at udføre finten.

Som træner skal du coache spillerne så de udvikler deres tekniske færdigheder. Derfor kan det være relevant at bruge følgende spørgsmål i denne øvelse

- Hvordan finter du en forsvarsspiller?
- Hvilke tekniske elementer skal du fokusere på for at kunne finte en forsvarsspiller?
- Hvilket teknisk element udførte du godt i øvelsen?
- Hvilket teknisk element kan du gøre anderledes næste gang du skal lave en finte?

Som træner er det vigtig, at du tilpasser dine spørgsmål til den enkelte situation og spiller. De spørgsmål der bruges, skal guide spilleren til selv at opnå en bedre forståelse/erkendelse af hvordan spilleren udfører teknikken korrekt. Som træner kan du selv formulere flere spørgsmål, der passer ind i din træning.

3.4.1.2 Afleveringer og modtage bolden i høj fart

Der arbejdes videre med samme teknik for afleveringer som i indlæringsfasen. Se tjeklisten for afleveringer afsnit 3.3.1.2 spinafleveringer. Husk at holde fokus på at spillerne udvikler god teknik selvom farten øges.

Bredden af banen er 20 meter og længden er 10 meter. Banen har to forskellige bredder (figur 3.27). Den første er 13 meter bred (mellem de røde kegler) og anden er 20 meter bred (mellem de røde og gule kegler). Spillerne arbejder i grupper af 4.

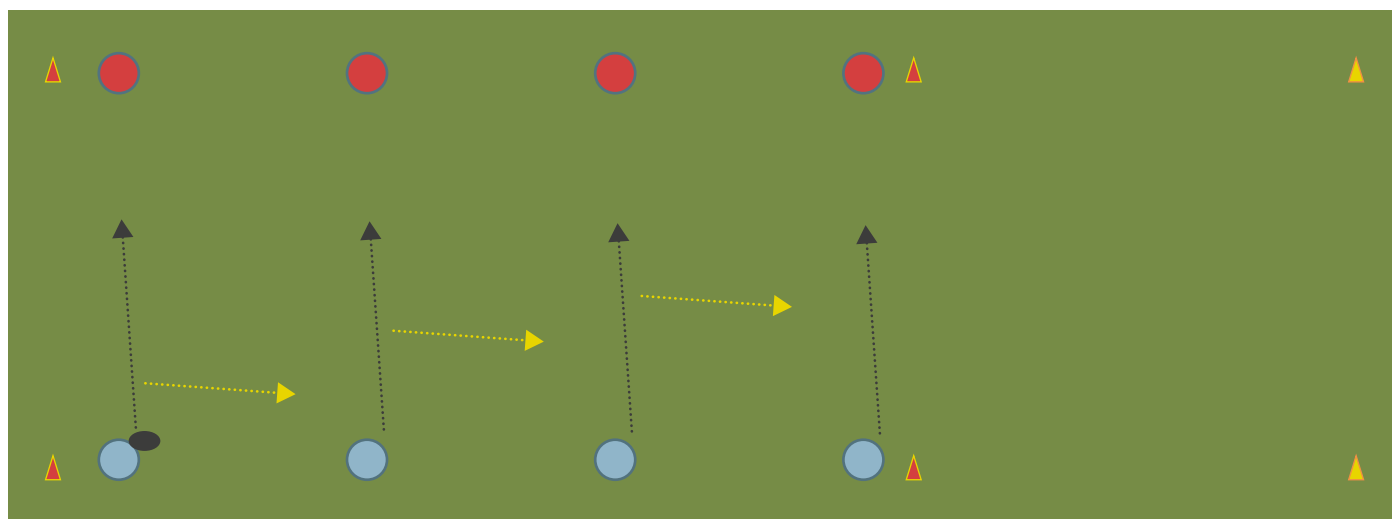
4 spillere (de blå cirkler) løber frem og afleverer bolden i fart til hinanden. Når de når modsatte side giver de bolden til de næste 4 spillere (de røde cirkler). Træneren kalder hvornår spillerne træner på den smalle og den brede bane.

Hvis øvelsen skal være mere udfordrende, reduceres afstanden fra 10 meter til 7 meter mellem grupperne, således at holdet der skal aflevere bolden, har mindre tid til at udføre de 3 afleveringer.

Det er vigtigt, at spillerne udfører afleveringerne i fart og med korrekt teknik både de korte og lange afleveringer. Som træner skal du i træningen have fokus på spillernes løbehastighed. Ofte vil spillerne have svært ved at aflevere bolden, når der løbes med fuld fart. Hvis spillerne i afleveringsøjeblikket sænker farten, vil det ofte gøre det lettere for spillerne at lave en præcis aflevering.

Det er oplagt at bruge en coachende tilgang som træner i denne øvelse. Spørgsmålene skal være medvirkende til, at spillerne forbedrer teknikken i at kaste og aflevere i fart. Det er vigtigt, at de spørgsmål der bruges, er tilpasset til den enkelte spiller og til situationen. Her et par eksempler på spørgsmål der kan tages udgangspunkt i

- Hvad skal du huske for at lave en god aflevering?
- Nævn de elementer der indgår i tjeklisten for at aflevere en bold?
- Hvad sker der, når du sænker farten lige før du skal aflevere bolden?



Figur 3.27: Afleverings øvelse i fart

3.4.1.3 8-mandsklynger

I denne fase introduceres klynger med 8 spillere. Førsterække (3 spillere), andenrække (2 spillere) og tredjerække (3 spillere). Førsterække og andenrække introduceres i indlæringsfasen afsnit 3.3.1.8. Her kan du læse mere om denne del af klyngen.

DRUs spilleregler for ungdomsrugby⁵¹

Fra U16 rækken er det tilladt at have 8 spillere i en klynge.

Introduktion af tredjerækken.

En tredjerække består af 3 spillere: To flankere og en 8er. De to flankere er placeret på siden af klyngen og 8eren er placeret bagerst i klyngen (billede 3.53).



Billede 3.53

En flanker (spilleren på siden af klyngen) benytter følgende tjekliste (key points)

- Binder på trøjen af andenrækken
- Skulder på proppens balle
- Frie hånd holder fast i shorts på stolpen (billede 3.54)
- Ved kaldet **Rør** slippes shorts og de to flankerer rejser sig op sammen med andenrække



Billede 3.54

- På **Kontakt** skubbes førsterække frem af flankere og andenrække i et samlet skub (billede 3.55)



Billede 3.55

Nr. 8 benytter følgende tjekliste

- Binder på shorts af andenrækken
- Hoved placeres mellem hofter på de to andenrækker og skuldre på ballerne af andenrækken (billede 3.56)



Billede 3.56

- Ved kaldet **Rør** rejser nr. 8 sig sammen de to andenrækker så de er klar til at skubbe frem
- På **Set** skubber nr. 8 de to andenrækker - hold fokus på at klyngen skubber samtidig (billede 3.57)



Billede 3.57

⁵¹ DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/70-turneringsreglementer-ungdom>

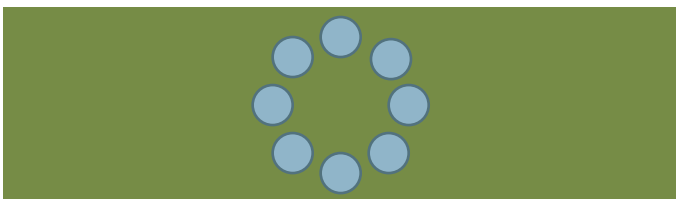
Timing af samlet skub

Hvis alle 8 spillere formår at skubbe samtidig og i samme retning, opnår man største kraft. Derfor trænes klynge med samlet timing.

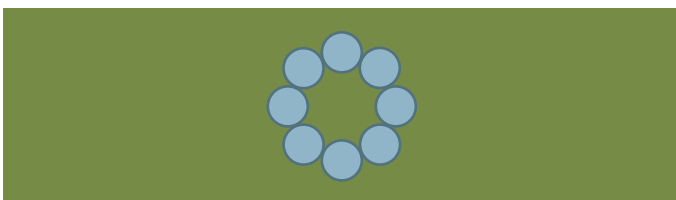
Timing kan trænes på flere forskellige måder. Her er et par eksempler på, hvordan det kan gøres:

1. Spillerne står i rundkreds og har fat omkring skuldrene. Timing trænes ved, at spillerne skal hoppe på samme tid. Tip. En spiller guider de andre med ved følgende kommando.

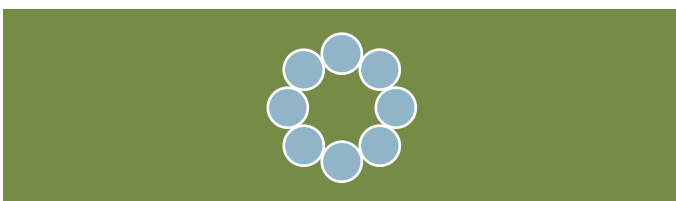
Træk - Træk sammen - **Bøj** - Synk i knæ - **Hop** - Samlet hop



Figur 3.28: Klynge timing 1



Figur 3.29: Klynge timing 2



Figur 3.30: Klynge timing 3

Sekvensen kan gentages 3-5 gange før der holdes en kort pause. Målet er, at spillerne hopper på samme tid. Det kan overføres til klyngen. Hvis alle 8 spillere, der indgår i klyngen, skubber samtidig og i samme retning skabes den største fremdrift.

2. Klyngetræning mod en klyngemaskine. Her bruges kommando **Bøj - Rør - Kontakt**. Spillerne er bundet sammen og skubber mod maskinen. Se mere i afsnit 3.3.1.8 (billede 3.58).
3. Klyngetræning mod modstander. Her bruges samme kommando **Bøj - Rør - Kontakt**. Men hvor spillerne er bundet sammen og skubber mod modstanderen. Se mere i afsnit 3.3.1.8



Billede 3.58

For at undgå skader ved træning af klynger på en klynge-maskine og mod en modstander er det vigtigt, at træneren skaber et sikkert træningsmiljø hvor der er fokus på korrekt teknik. Som træner vil det derfor være oplagt at bruge instruktion frem for coaching⁵². Ved instruktion vil det som træner være lettere at styre kontaktsituationen og dermed sikre spillernes sikkerhed.

En coachende tilgang kan bruges når spilsekvenserne er overstået. Her vil der være mulighed for at bruge spørgsmål til at fremme spillernes læring. Eksempel på et coachende spørgsmål kan være:

- Hvilken retning skubbede du klyngen?
- Hvordan kan du ændre den retning, du skubber?
- Hvordan skal din fodplacering være for at skubbe fremad?

Hook af bold

Fordi der nu indgår 8 spillere i en klynge, vil der være større kraft og pres i klyngen. Hookerens opgave er at genvinde bolden i klyngen. Dette gøres ved, at klyngehالفen sætter bolden ind i klyngen og hookeren sparker/hooker bolden bagud i klyngen med foden. For at hookeren kan få den bedste kroppsposition til at hooke bolden, er det vigtigt at spilleren drejer hoften mod venstre side når klyngen dannes. De to stolper binder stadig fast på hookeren (se afsnit 3.3.1.6). Dette åbner hoften for hookeren op over mod venstre side, hvor klyngehالفen sætter bolden ind og dermed vil det være lettere for hookeren at bruge det højre ben til at hooke bolden med (billede 3.60). At hooke bolden kan trænes som et delement, hvor en hooker skubber mod en klyngemaskine for at træne hooket (billede 3.60).



Billede 3.59



Billede 3.60

3.4.1.4 Indkast

I denne fase arbejdes med fuldt indkast. Det betyder, at der må være flere spillere i indkastet (dog min. 2) og det er tilladt at løfte spillere op i luften i indkastet. At løfte er en ny færdighed der introduceres i automatiseringsfasen. Derfor er det vigtigt at løft indgår som en del af træningen.

Det er typisk klyngespillerne, der indgår i indkastet. Det betyder, at når man taler om et fuldt indkast er det som regel 7 spillere, der indgår i indkastlinjen og en hooker /kaster, der enten kaster ind eller står i 5 meter kanalen.

Roller i indkast:

Der introduceres en løfter i indkastet. Løfteren er en ny rolle i forhold til de tidligere roller fra indlæringsfasen (kaster, hopper og klyngehalf).

- Løfteren løfter hopperen op i luften og ned igen
- Kasteren kaster bolden ind i indkastet.
- Hopperen hopper op og forsøger at gribe bolden
- Klyngehalf tager bolden fra hopperen og spiller bolden ud

Se tjeklisten for kaster, hopper og klyngehalf i indlæringsfasen under Indkast afsnit 3.3.1.8

Træning af løft i indkast

Løft i indkast trænes som delelement⁵³. Her skal 3 spillere gå sammen. 2 løftere og en hopper. Hop og løft trænes uden bold først for, at spillerne opnår bedre teknik. Når spillerne kan løfte hopperen sikkert op og ned igen kan elementet indgå i et indkast.

For at løfte i indkast benyttes følgende tjekliste (key points)

- Løfteren vender sig med brystet mod hopperen
- Løfteren er så tæt på hopperen som muligt (billede 3.61)
- Løfteren fokuserer på hopperens fødder for at vide, hvornår der skal løftes
- Løfteren squatter ned i knæ med ret ryg (tower of power) (billede 3.62)



Billede 3.61



Billede 3.62

For løfteren foran

- Grib fast med hænderne lige over knæet. En hånd på hvert ben
- Løft hopperen op i strakte arme (koordiner løftet med hopper og løfter bagved) (billede 3.63 - løfter foran holder lige over knæ og løftet hopper op i strakte arme)
- Når hopperen har grebet bolden, sænkes han sikkert ned på jorden igen.

⁵³ Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel del hel



Billede 3.63

For løfter bagved

- Løft under ballerne på hopperen - tommeltotterne skal røre hinanden under løftet
- Løft hopperen op i strakte arme (koordiner løft med hopper og løfter foran) (billede 3.63 - løfter bagved holder under ballerne og løfter hopper op i strakte arme)
- Når hopperen har grebet bolden, sænkes han sikkert ned på jorden igen.

Træning af indkast

Når spillerne sikkert kan løfte en hopper op i luften og ned igen, kan der dannes et indkast, hvor der indgår flere spillere. Ofte indgår klynge-spillerne her. En kaster og 7 der enten hopper eller løfter. Spillerne står på en linje ved siden af hinanden 5 meter inde på banen. Der er 1 meter mellem angreb og forsvarsspillerne. Bolden kastes ind midt imellem forsvarslinjen og angrebslinjen. Spilleren, der kastes, til hopper op for at gribe bolden samtidig med at de to spillere foran og bagved spilleren løfter spillere, så spilleren kan gribe bolden så højt oppe som muligt (billede 3.64).



Billede 3.64

3.4.1.5 Ruck

I denne fase arbejdes der på at automatisere ruck færdigheder. Der introduceres ingen nye elementer i fasen. En coachende tilgang⁵⁴ til træningen af ruck er derfor ofte bedst. Her vil spillerne blive tvunget til selv at reflektere over egne

handling og formulere, hvordan de kan forbedre sig eller hvorfor øvelsen gik godt. Et eksempel kan være, hvis en spiller havde svært ved at skubbe en modstander væk fra bolden kan træneren spørge. Hvordan kan du lettere fjerne /skubbe modstanderen væk fra bolden?

For at udvikle spillerne skal der trænes i skiftende situationer. I træning skal der være fokus på følgende områder:

- Give mulighed for mange gentagelser
- Præcision i udførslen af rolle
- Skiftende situationer hvor spillerne skal læse hvad behovet er

Ruck i automatiseringsfasen kan trænes på følgende måde:

Området der arbejdes på er 10x15 meter (figur 3.31). En gruppe af 4 spillere med en bold (de blå cirkler). Træneren (den gule cirkel) giver signal til gruppen om, hvilken retning spillerne skal angribe (1-2-3-4). Boldbæreren søger kontakt mod den første forsvarsspiller (rød) og søger mod jorden, så der opstår mulighed for en ruck. Hvis forsvarsspilleren (rød) har et tackelskjold (grå firkant) rammes skjoldet. Hvis forsvarsspilleren ikke har et skjold, tackles der. De resterende blå spillere skal holde de røde væk fra bolden og de røde spillere skal forsøge at tage bolden (se afsnit 3.4.3.4).

For information mere information om roller i en ruck, se introduktion til ruck afsnit 3.3.1.9.

HUSK at holde fokus på god teknik gennem hele træningen.

3.4.1.6 Maul

I denne fase arbejdes på at automatisere maul færdigheder. Der introduceres ingen nye elementer i fasen.

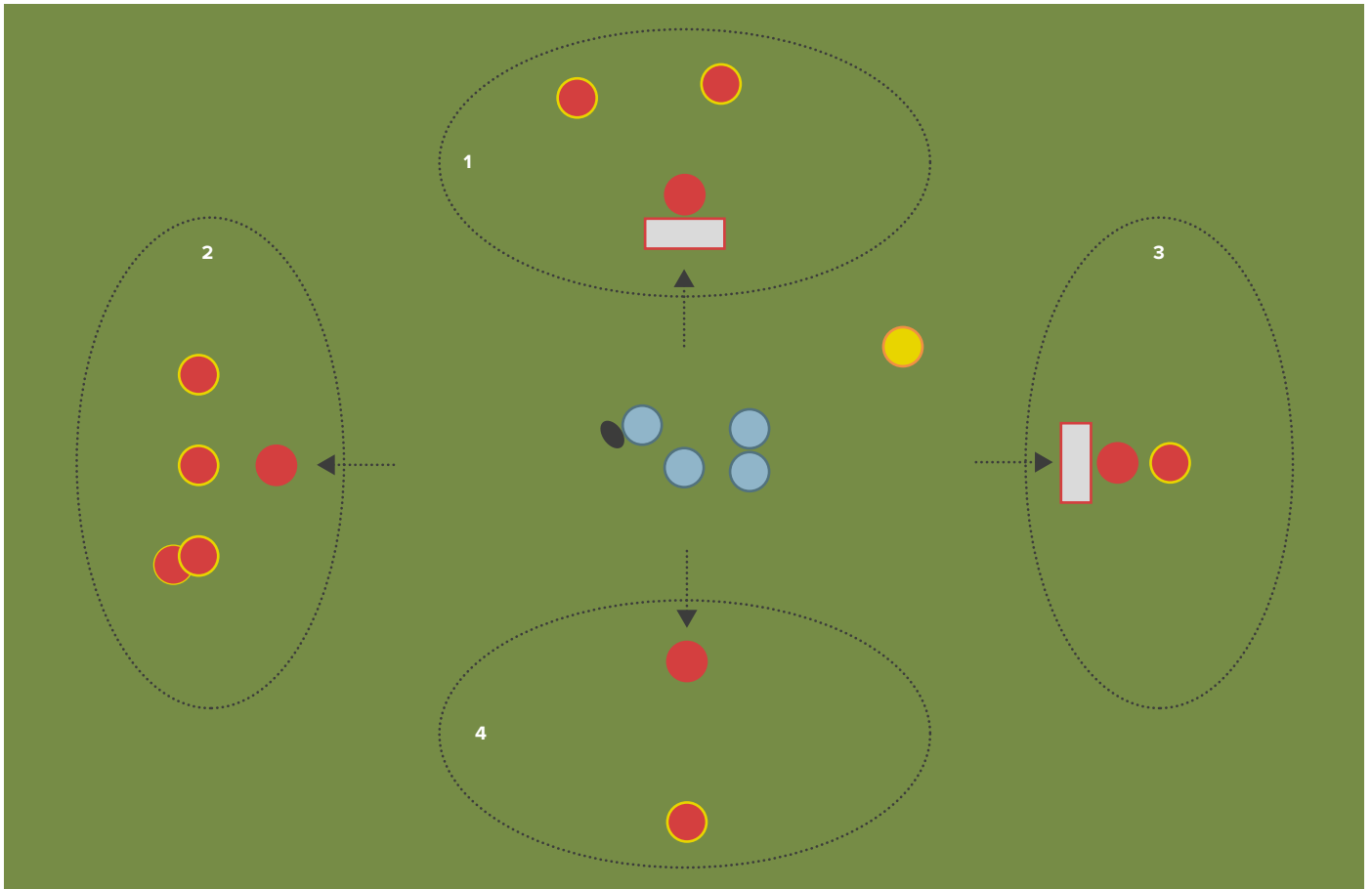
En effektiv maul

- Hold fokus på god teknik
- Koordiner fremdriften og retningen
- Klyngehalven dirigerer hele tiden retning
- Hvis maulen begynder at gå i stå kan retningen ændres
- Bolden er spilbar på alle tidspunkter af en maul
- Eller klyngehalven kan aflevere bolden ud til en medspiller

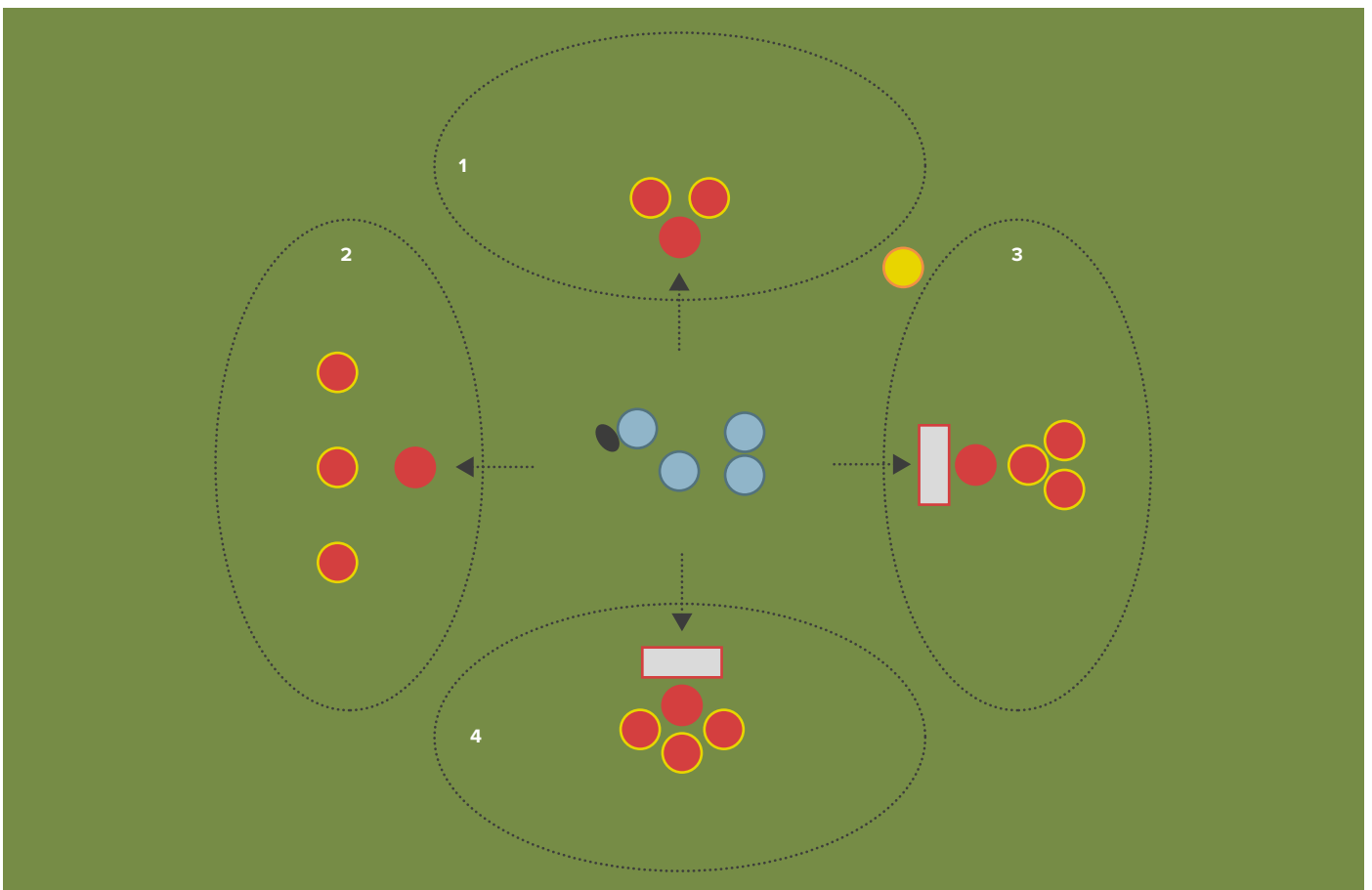
Det er vigtigt at bolden er spilbar hele tiden. Det betyder, at den bagerste spiller i maulen skal være i boldbesiddelse. For at gøre bolden spilbar kan den afleveres/skubbes bagud til spilleren der står bagerst i maulen. Dette kan ske mens spillet er i gang.

Maul i automatiseringsfasen kan trænes på følgende måde:

Området der arbejdes på er 10x10 meter (figur 3.32). En gruppe af 4 spillere med en bold (de blå cirkler). Træneren (den gule cirkel) giver signal til gruppen om, hvilken retning spillerne skal angribe (1-2-3-4). Boldbæreren søger kontakt mod den første forsvarsspiller (rød) og forbliver stående. Hvis forsvarsspilleren (rød) har et tackelskjold (grå firkant) rammes skjoldet. Hvis forsvarsspilleren ikke har et skjold, holdes den angribende spiller oppe af forsvarsspilleren. De



Figur 3.31: Ruck øvelse 2



Figur 3.32: Maul øvelse

resterende angrebsspillere griber fat i den angribende spiller og skubber spilleren frem. De resterende forsvarsspillere forsøger at hjælpe med at stoppe de angribende spillere ved at skubbe dem tilbage. Træneren (den gule cirkel) giver signal til de angribende spillere, når de skal vende om og angribe næste område (1-2-3-4)

Det er vigtigt, at afstanden mellem angreb og forsvar ikke bliver for stor. Den optimale afstand er 2 meter.

Det kan betyde, at grupperne i forsvar skal rykke tættere sammen. Dette for at kontaktsituationerne ikke bliver hårde og dermed kan der trænes flere gentagelser

For information rolle i en maul se introduktion til ruck afsnit 3.3.1.9.

3.4.1.7 Høje, lange, korte spark, dropspark og spark på mål

Der skal arbejdes med forskellige typer spark. Ens for alle spark i automatiseringsfasen er, at de skal trænes grundigt. Teknikken i at sparke skal indøves og der skal laves mange gentagelser på de forskellige spark.

Der skal trænes følgende spark

- Høje spark
- Lange spark i åbent spil og spark fra stillestående position udover sidelinjen
- Korte spark (langs jorden og i luften)
- Dropspark i åbent spil og fra genstarter
- Spark på mål (se afsnit 3.3.1.12 for mere information)

Spillerne skal træne korrekt sparketeknik. Se indlæringsfasen afsnit 3.3.1.11 til 3.3.1.13 for tjeklisten for spark. I automatiseringsfasen skal der trænes korrekt sparketeknik (se afsnit 3.3.1.11 - 3.3.1.13). Træn begge fødder ved spark fra hånden. Giv mulighed for mange gentagelser.

De træningsøvelser der vises her, er delelementer⁵⁵ fra det færdige spil. Teknikken i spark trænes bedst som delelement. Her er der mulighed for at coache spillerne på deres teknik. Spark kan efterfølgende trænes i kampsituationer, hvor der kan spilles 15 mod 15. Her kan spark indgå i spilsituationerne.

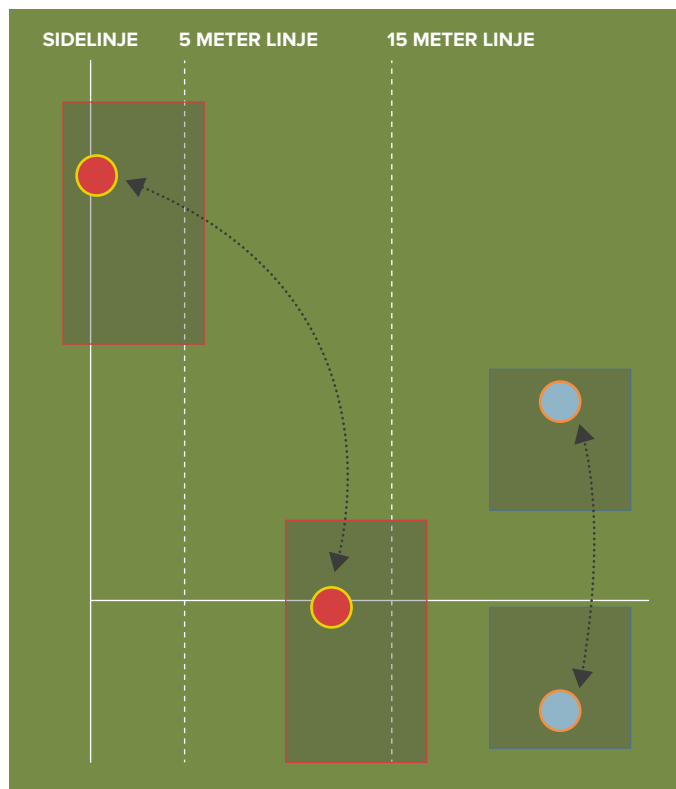
Sparketræningsøvelse

Grupper af 4 spillere (figur 3.33). Spillerne arbejder sammen to og to. Den ene gruppe (de røde cirkler) arbejder med lange spark (15-50 meter) og den anden gruppe (de blå cirkler) arbejder med korte spark (10- 20 meter).

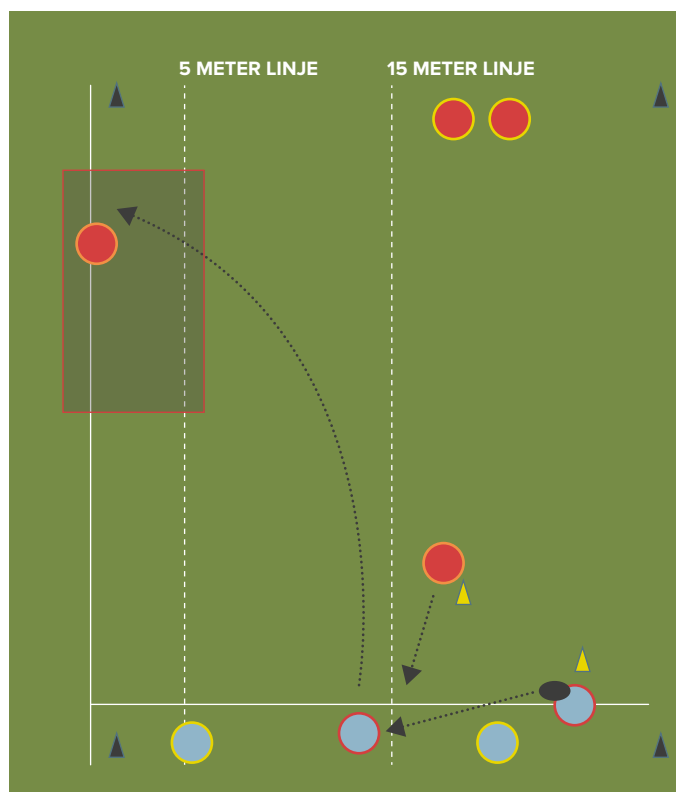
For at øve præcision afmærkes et område som der sparkes til. Der kan arbejdes med områder fra 10 x 10 meter ned til områder på 3x3 meter afhængig af spillernes færdigheder.

Træningsøvelse

Denne øvelse kan nedbrydes til en enkelt del og derfra kan der tilføjes flere spillere, så det indgår i en spilsituation, hvor der spilles 4 mod 4⁵⁶ (figur 3.34). I den første del arbejder spillerne 2 og 2 (de røde cirkler og de blå cirkler med rød ring). I angrebet er der en spiller med bolden stående ved en kegle (gul). Den anden spiller (sparkeren) står 10 meter væk.



Figur 3.33: Sparketræningsøvelse i automatiseringsfasen



Figur 3.34: Sparkeøvelse under pres

Sparkeren modtager en aflevering fra den blå spiller med rød ring og sparkes op mod et markeret område på banen (den røde firkant). Firkanten kan placeres forskellige steder på banen (dog min. 10 meter væk og max. 50 meter væk fra

⁵⁵ Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel-del - hel

⁵⁶ Kapitel 1 afsnit 1.10.5 Hel del hel

sparkeren).

I det øjeblik blå spiller afleverer bolden til sparkeren må en forsvarsspiller, der er placeret 10 meter væk (gul kegle), løbe frem og forsøge at forhindre sparkeren i at udføre sparket. Den anden forsvarsspiller (rød cirkel) er placeret i det markerede område, hvor sparkeren vil sparke mod. Hans opgave er at gribe bolden, hvis der sparkes.

Øvelsen kan være den måde en spilsituation startes på. Der kan tilføjes 2 ekstra angribende spillere og 2 ekstra forsvarende spillere (blå eller røde cirkler med gule kanter). Disse spillere indgår i spillet og skal sammen med de andre angribende eller forsvarende spillere forsøge at score/eller forhindre et forsøg i at blive scoret. Banen er 10x20 meter. Hvis der skal øves lange spark, kan banen forlænges.

3.4.2 Forsvar i automatiseringsfasen

3.4.2.1 Klynge (forsvar)

De tekniske elementer der skal trænes, er kropspositioner i klyngen (tower of power), hvordan klyngen binder sammen og til sidst hvordan hookeren skal hooke til højre side i klyngen.

Der indgår 8 spillere i klyngen. De har samme roller som i angreb. Første- og andenrække blev introduceret i indlæringsfasen afsnit 3.3.1.5. og tredje-rækken blev introduceret i afsnit 3.4.1.3. Her er det muligt at se, hvordan spillerne skal binde sammen i klyngen.

Når en klynge er i forsvar betyder det, at holdet ikke sætter bolden ind i klyngen. Det forvarende holds hooker ved derfor ikke, hvornår bolden kommer ind. Det gør det væsentligt sværere at vinde bolden i klyngen. Derfor skal der i træningen indgå øvelser, hvor den forsvarende klynge forsøger at genvinde bolden, ved at hookeren "stjæler" bolden i det øjeblik, den bliver sat ind i klyngen. Hookeren må bruge fødderne til at hooke eller "skrabe" bolden bagud og dermed genvinde bolden.

Det kan trænes ved at lade 2 x 8 spillere danne to klynger, der træner sammen. Den ene klynge er i angreb og den anden i forsvar. Dette gør det muligt at træne kropspositioner, hvordan klyngen binder sammen og hvordan bolden hookes fra højre side af klyngen.

Hookeren skal være opmærksom på, at bolden sættes ind i



Billede 3.65

højre side, da det er modstanderens klyngehalf, der sætter bolden ind. Derfor skal hookeren dreje hoften mod højre. Hookeren skal så forsøge at være hurtigere end modstanderen i det øjeblik bolden sættes ind og forsøge at genvinde bolden ved at hooke den med venstre fod (billede 3.65).

3.4.2.2 Indkast (forsvar)

I forsvar arbejdes med samme roller som i angreb. Den store forskel er, at holdet ikke ved, hvor bolden kastes og derfor skal reagere på, hvad angrebet gør. Målet er at genvinde bolden. Se indkast i angreb afsnit 3.4.1.4 for information om spillernes roller. Træning af indkast i forsvar gøres sammen med træning af indkast i angreb, hvor der arbejdes med to hold der kan skiftes til at være i angreb og i forsvar.

De tekniske elementer, der skal være fokus på, er løft foran og bagpå hopperen, spilleren hopper lige op så løfterene kan løfte spilleren.

3.4.2.3 Genvinde bolden i breakdown

I en tacklesituation opstår der mulighed for, at det forvarende hold kan genvinde bolden. Der skal trænes to forskellige situationer. Første situation er hvor forsvarsspilleren der tackler, rejser sig og genvinder bolden. Den anden situation er hvor en tredje spiller, der ikke er del af tacklingen, ankommer til tacklingen og genvinder bolden. Det er vigtigt at der igennem træning er stort fokus på at spillerne indlærer god teknik.

Forsvarsspiller der tackler

Forsvarsspillerens første opgave er at tackle angriberen (se afsnit 3.2.2.1). I det øjeblik den angribende spiller er bragt til jorden opstår en mulighed for at genvinde bolden.

Regler - en tackler skal:

1. Slippe bold og boldbæreren når begge spillere er på jorden
2. Derefter med det samme rykke væk eller rejse sig fra boldbæreren
3. Den forsvarende spiller skal være på begge fødder, før spiller forsøger at gribe ud efter bolden

I det øjeblik den forsvarende spiller står på begge fødder, er det vigtigt, at spilleren placerer sig over bolden med fødderne forskudt fra hinanden. Spilleren bøjer i hoften og holder ryggen ret. Denne position giver god balance og styrke til at stå imod hvis der kommer modstandere og forsøger at skubbe spilleren væk fra bolden.

Tjekliste for forsvarsspiller der tackler

- Spilleren rejser sig og står med fødderne placeret forskudt for at have bedst mulig balance
- Holder et lavt tyngdepunkt og god kropsposition (tower of power)
- Spilleren træder hen over bolden og samler den hurtigt op
- Holder bolden tæt til kroppen eller spiller den bagud til nærmeste medspiller

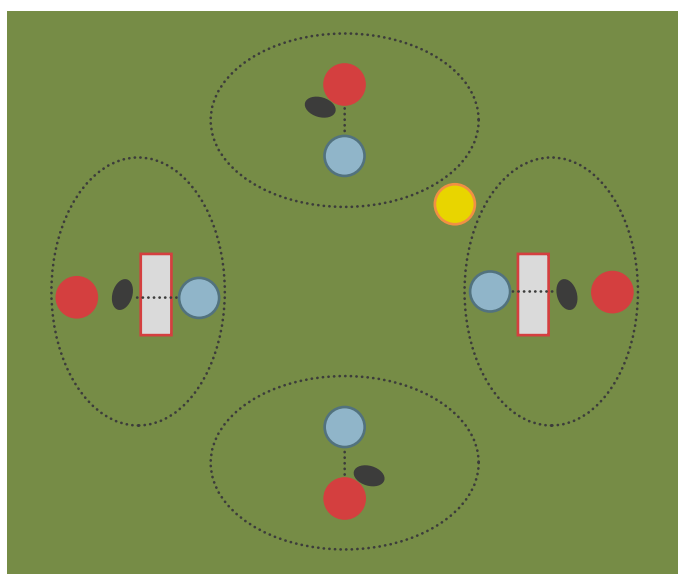
Forsvarsspiller der IKKE tackler

Tjekliste for forsvarsspilleren der IKKE tackler

- Spilleren må ikke have kontakt/fat i den tacklede spiller eller tackleren
- Spilleren skal komme fra en onside position (fra egen side lige bag den tacklede spiller)
- Spilleren skal være på begge fødder
- Spilleren skal have kontakt med bolden før en ruck bliver dannet
- Spilleren skal blive på begge fødder gennem hele sekvensen

Træning i af at genvinde bolden

I træningen skal der være fokus på god teknik igennem træningen (figur 3.35).



Figur 3.35: Øvelse i at genvinde bolden

Der arbejdes med 4 stationer (1,2,3,4). Station 1 og 3, forsvarsspilleren (blå cirkel) tackler angrebsspilleren (rød cirkel). Når angrebsspilleren er bragt til jorden, skal forsvarsspilleren derefter rejse sig hurtigt og genvinde bolden. Station 2 og 4: Forsvarsspilleren kommer til tacklesituation efterfølgende og skal forsøge at genvinde bolden. Angriberen er placeret på maven foran en tacklepude (den grå firkant), der symboliserer en tacklet spiller. Angrebsspilleren (den blå cirkel) skal rejse sig op og forsøge at træde over tacklepuden og genvinde bolden. Forsvarersspilleren (den røde cirkel) ligger på maven og må rejse sig op så snart angriberen har rejst sig op. Forsvarersspillerens opgave er at forsøge at forhindre angrebsspilleren i at tage bolden ved at skubbe spilleren tilbage og væk fra bolden.

Der kan løbende roteres mellem stationerne.

Det er vigtigt, at der er fokus på god teknik. Hvis det er nødvendigt, kan tempoet og afstanden i øvelsen sænkes for at give mulighed for at have mere fokus på at indlære god teknik.

Den coachende tilgang er oplagt her. Træneren kan stille spørgsmål der sikrer at spillerne holder fokus på tjeklisterne. Husk det er vigtigt at tilpasse spørgsmålene til den enkelte situation for at fremme læringen for spillerne. Eksempler på

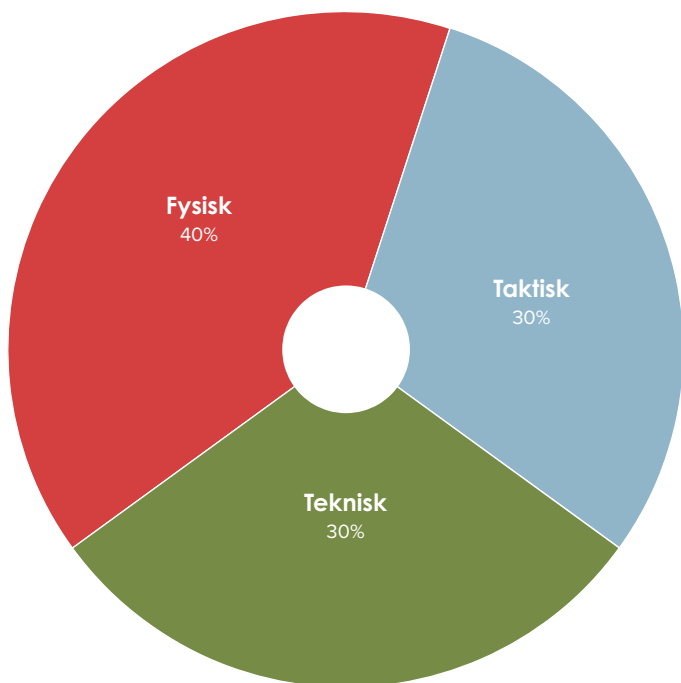
spørgsmål:

- Hvordan var din kropssposition i den foregående øvelse?
- Hvordan er den optimale kropssposition?
- Hvordan kan du forbedre din balance i øvelsen?

3.5 Overgangsfasen (18-21 år)

I overgangsfasen skal spillerne skal træne færdighederne i varierende spilsituationer, og en del af træningen er under højt pres. Spillerne bygger videre på færdighederne fra de tidligere faser. Det betyder, at spillerne gennem træning der simulerer en kampsituation, træner tekniske færdigheder.

I overgangsfasen er vægtningen af træning 30% teknisk indhold, 30 % taktisk indhold og 40% fysisk indhold (se figur 3.36). Der bygges videre på det fundament, der er skabt i de foregående faser, som sikrer at spillerne har et solidt teknisk fundament. Der vil i denne fase være mindre fokus på de tekniske færdigheder end i de tidlige faser, for at give mere plads til taktisk og fysisk udvikling.



Figur 3.36: Prioritering af træningsindhold i overgangsfasen.

I angreb skal der trænes 1 mod 1 finter, afleveringer i høj intense spilsituationer, klynger og indkast under pres, rucks og mauls i forskellige spilsituationer samt spark under pres.

I forsvar skal der trænes klynge og indkast under pres samt at genvinde bolden i breakdown i spilsituationer.

I kraft af at der indgår flere spilsituationer i denne fase, vil der også være flere taktiske områder der kan opstå i de forskellige øvelser. Det er vigtigt at have fokus på, at udføre og indlære god teknik igennem de forskellige øvelser der er beskrevet i dette afsnit.

OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	Mestring af færdigheder	ANGREB	FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 finter og afleveringer i høj intense spilsituationer • 8 mands klynge under pres • Indkast under pres • Rucks og mauls i spilsituationer • Spark under pres 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 mands klynge under pres • Fuldt indkast under pres • Genvinde bolden i breakdown i spilsituationer

Figur 3.37: Udsnit af ATKs tekniske udviklingsmodel for overgangsfasen (fra figur 3.1)

Figur 3.37 angiver hvad der skal arbejdes med i automatiseringsfasen

- Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase (overgangsfasen), når dit hold behersker alle tekniske færdigheder i fasen fuldt ud - se ATK's tekniske udviklingsmodel (figur 3.1)
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket teknisk udviklingstrin/fase spilleren er på
- Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder

DRU anbefaling: For at skabe et godt læringsmiljø anbefaler vi, at 25-50-25 modellen⁵⁷ benyttes i træningsplanlægningen. I 25% af træningen skal spillerne opleve, at træningen er let og de har stor succes. I 50% af træningen skal spillerne opleve, at de kan skabe succes og at de kommer i flow tilstand. De skal gøre sig umage. I 25% af træningen skal spillerne udfordres og opleve, at det er svært at skabe succes. Ved de sidste 25% skal spillerne udfordres ved træning, hvor spillerne har mindre tid og plads til at træffe beslutninger. Spillerne skal udfordres på at arbejde under pres eller i højere hastighed.

57 Det optimale læringsmiljø - kapitel 1 figur 1.1

3.5.1.1.1 mod 1 finter og afleveringer i højintense spilsituationer (angreb)

Spilleren skal træne afleveringer og 1 til 1 finter i højintense spilsituationer. Der skal holdes fokus på god teknik for afleveringerne. I træningen skal der være speciel fokus på at afleveringen starter fra navlen og at afleveringen afsluttes ved at spillerne fører hænder igennem og peger hen mod modtageren (målet). Modtageren af afleveringen skal fokusere på at række ud efter bolden og bruge stemmen til at informere afsenderen om hvor og hvornår afleveringen skal falde. Se afsnit 3.4.1.1 og 3.4.1.2 i automatiseringsfasen for information om teknikken i afleveringen.

Afleveringer i fart og under pres

I denne øvelse trænes afleveringer i fart hvor der indgår et forsvar. Forsvaret giver øget pres for spillerne. Samtidig vil der være mulighed for at spillerne kan træne 1 mod 1 finter. Her indgår det taktiske elementer i form af at scanne efter huller. Igennem træning skal der holdes fokus på god teknik i 1 mod 1 finterne og i afleveringerne. Disse færdigheder kan trænes i denne øvelse (figur 3.38). 5 angrebsspillere (blå cirkler) og 3 forsvarsspillere (røde cirkler). Bolden starter i den ene side af banen (bane 20 meter bred og 15 meter lang). Angreb og forsvar står med 12 meters mellemrum

Første spiller afleverer bolden til anden spiller. I det øjeblik bolden afleveres må forsvarsspilleren løbe frem og forsøge at tackle den angribende spiller.

Anden spiller modtager bolden og skal aflevere bolden til tredje spiller før modstanderen tackler. Tredje spiller kan vælge at aflevere eller finte modstanderen. Modstanderen må løbe frem i det øjeblik den anden spiller i angreb afleverer bolden. Fjerde spiller i angreb modtager bolden og kan vælge at spille femte spiller fri eller finte forsvarsspilleren og gå selv. Forsvarsspilleren må løbe frem i det øjeblik den tredje

spiller afleverer til den fjerde spiller.

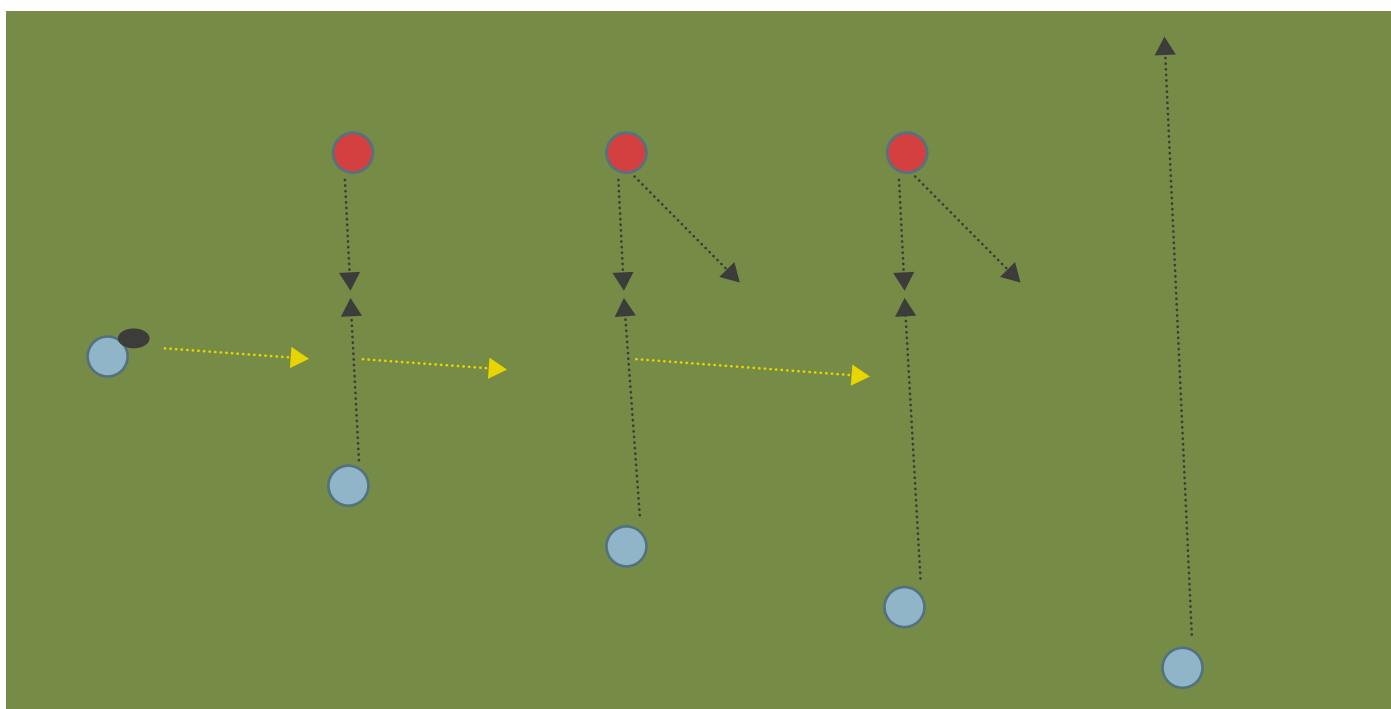
Brug en mere coachende tilgang til spillerne⁵⁸. Stil spørgsmål der opfordrer modtageren til at reflektere over egen formåen og hvad der skal fokuseres på for at optimere læringen. Som træner kan du bruge spørgsmål i din coachende tilgang i arbejdet med spillerne. Eksempler på spørgsmål kan være:

- Hvor skal du aflevere bolden fra, når du løber?
- Hvor er dine hænder ved afslutningen af en aflevering?
- Hvordan skal dine hænder være placeret, når du skal gribe en bold?

Hvis øvelsen skal gøres lettere, kan der fjernes spillere. Så vil øvelsen starte med 2 angrebsspillere og en forsvarsspiller. Øvelsen kan gøres sværere ved at afstanden mellem forsvar og angreb mindses til 10 meter.

3.5.1.2 Ruck og mauls i spilsituationer (angreb)

I træningen skal der arbejdes på at mestre ruck og maul færdigheder. Der introduceres ingen nye elementer i denne fase, men der arbejdes videre på færdighederne fra automatiseringsfasen. I overgangsfasen skal færdighederne mestres. Det trænes gennem spilsituationer. Det kræver, at spillerne kender de forskellige roller og er i stand til at udføre dem i de forskellige situationer, der opstår i en spilsituation. Se introduktion til ruck og maul afsnit 3.3.1.9 samt 3.3.1.10 og automatiseringsfasen afsnit 3.4.1.5 samt 3.4.1.6 for beskrivelser af roller og hvordan de udføres.



Figur 3.38: Aflevering under pres

Ruck og mauls i en spilsituation skal træne spillerne i at arbejde under pres og i ikke forudsigelige situationer. I træning skal der være fokus på følgende områder:

- Træningen tager udgangspunkt i spilsituationer
- Præcision i udførelsen af rolle
- Skiftende situationer hvor spillerne skal læse hvad behovet er
- Arbejde under øget pres

Spillerne opdeles i 2 hold (figur 3.39). Angriberne (de blå cirkler) er 10 spillere og det forsvarende hold er 9 spillere. Målet for det angribende hold er at score et forsøg bag modstanderens scoringslinje (mellem de to kegler). Øvelsen starter midt på banen, hvor der er markeret et område med ca. 5 meters bredde (de gule kegler). Øvelsen starter med at det angribende hold løber frem i 5-meterkanalen. 3 modstandere må forsvare området og 4 angribere må angribe det smalle område. Hvis spillerne bliver stoppet, må holdene angribe over hele banen (banen er 15 meter bred og 15 meter lang).

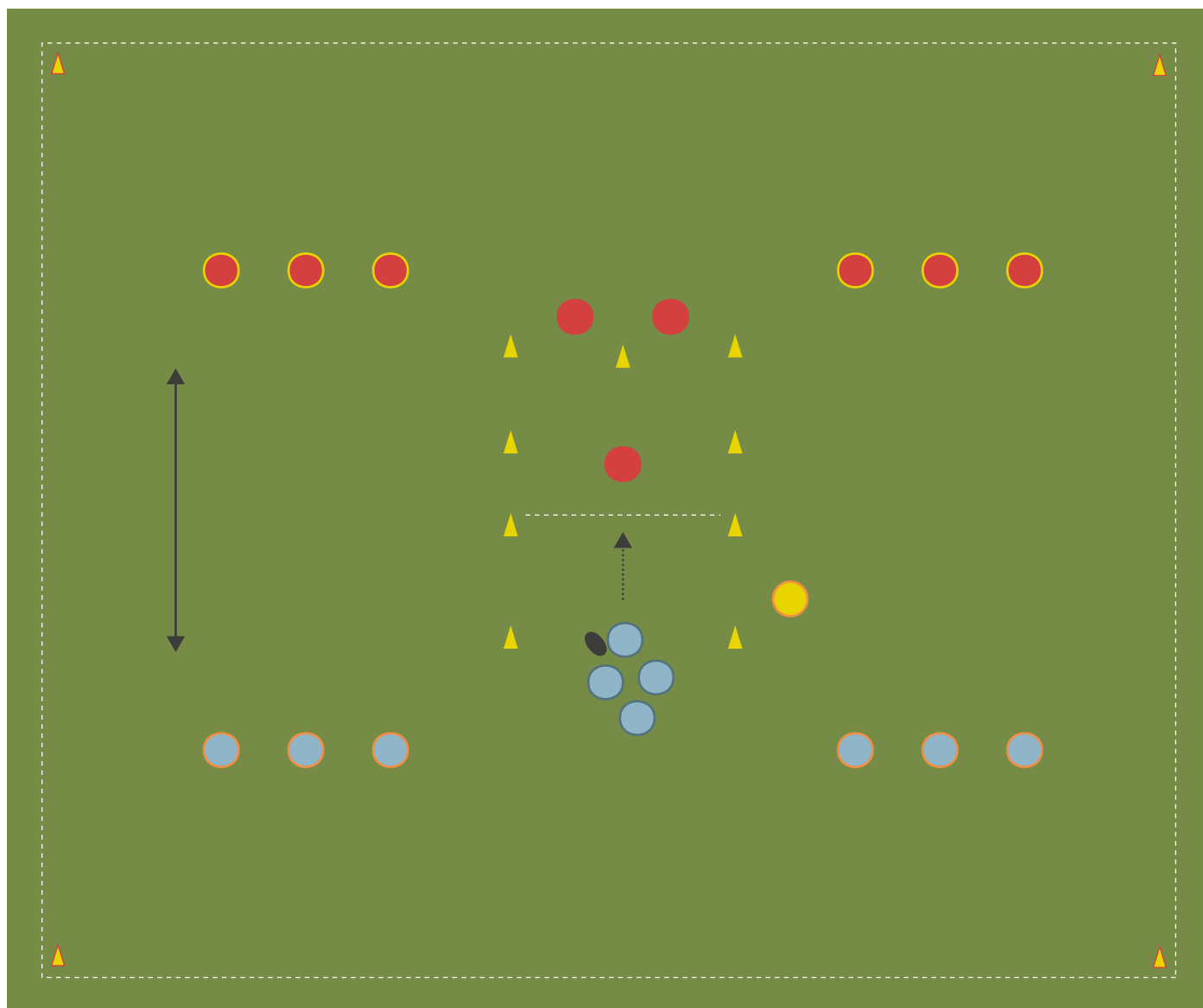
Formålet med øvelsen er at skabe ruck eller maul situationer,

hvor det angribende hold skal sikre at bolden kan spilles efter en kontaktsituation.

Som træner skal du vælge om du træner ruck eller maul. Der spilles små korte kampe af 3 minutters varighed. Spil evt. 3 kampe af 3 min., hvor der er 1 min til, at holdet internt kan evaluere. Skift derefter rundt på angreb og forsvar. Herunder gives 3 fokuspunkter der skal indgå i evalueringen.

Brug en coachende⁵⁹ tilgang til spillerne, hvor spillerne selv bidrager med at finde løsninger og udviklingspunkter. Et eksempel kan være: Hvordan skal kropsspositionen være i en ruck for at være effektiv.

Der skal være fokus på den rette teknik. Her er 3 vigtige fokuspunkter for ruck og mauls



Figur 3.39: Spilsituation med fokus på at træne rucks

59 Kapitel 1 afsnit 1.10.3 coaching

Ruck

- Tower of power kropspostion - ret ryg og skub med ben
- Lavt tyngdepunkt - skub modstander nedefra og op
- Spillerne der indgår i en ruck fjerner/skubber en modstander væk fra bolden

Maul

- Første supportspiller tager bolden fra boldbæreren
- Kropspostioner på spillerne der indgår i maulen
- Bolden bliver skubbet bagud til den bagerste spiller
- Træneren kan ændre på spillets regler og rammer for kampene for at fremme formålet.

Her et par eksempler på hvad træneren kan ændre på

- Ændre hastigheden - hvis der er behov for at spillerne træner under øget pres øges hastigheden.
- Det forsvarende hold må ikke tage bolden, men skal indgå i alle rucks/mauls - vil give flere gentagelser for angriberne i rucks/mauls samt mulighed for at det angribende hold kan have fokus på teknik træning
- Mindske bredden af banen = mere kontakt
- Øge bredden af banen = mindre kontakt
- Det angribende hold spiller med 2 bolde - tvinger spiller-

ne til at have øget fokus på, hvor der er behov for at de indgår i spillet

- Flere angrebsspillere - fordel for det angribende hold
- Færre forsvarsspillere - mere plads til det angribende hold

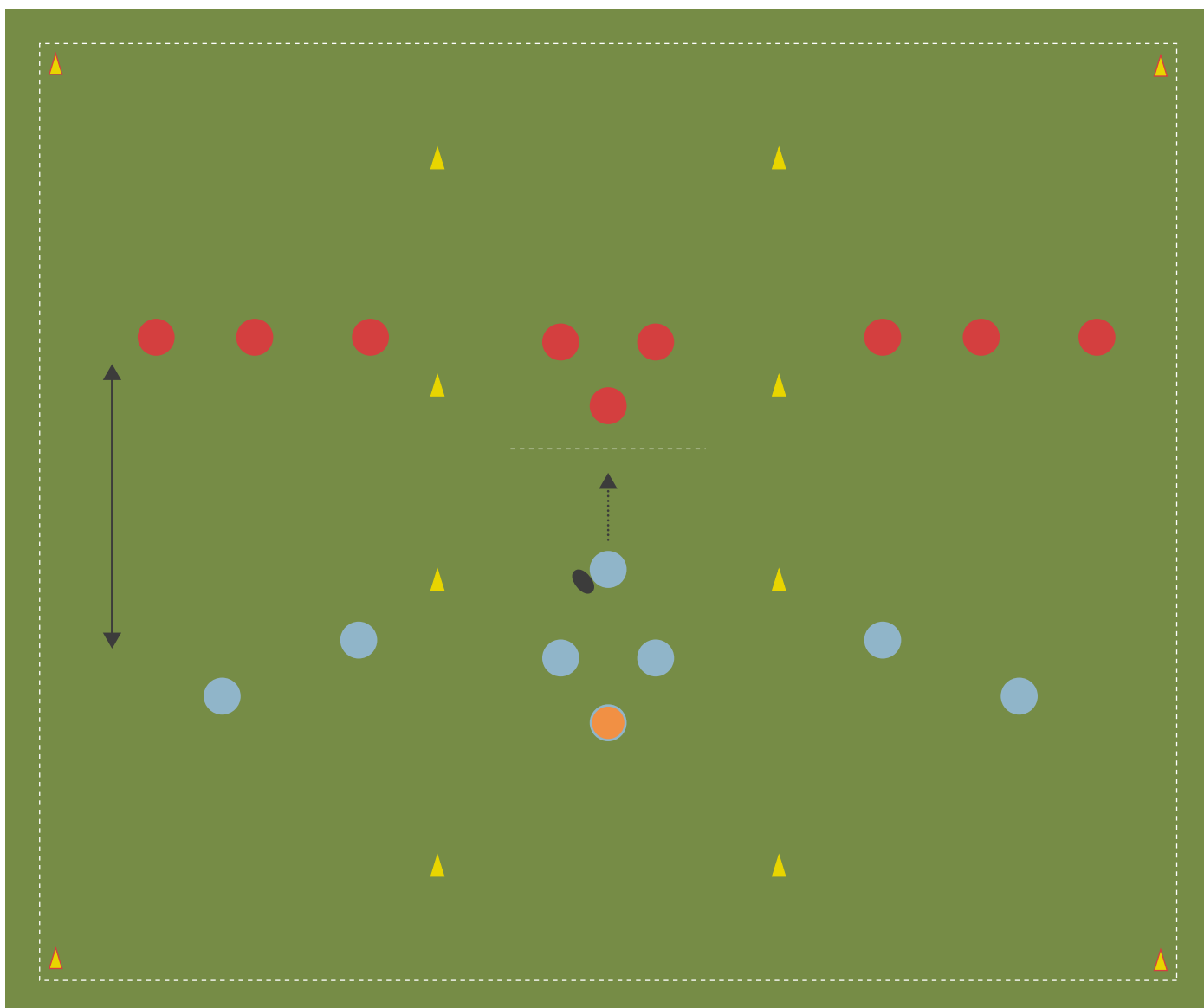
Som træner kan du selv opfinde flere regler, der kan fremme målet: Den korrekte tekniske udførsel.

Genvinde bolden i breakdown fra spilsituationer (forsvar)

Med udgangspunkt i de tekniske elementer beskrevet i automatiseringsfasen afsnit 3.4.2.3 skal der arbejdes videre med at genvinde bolden. I overgangsfasen skal der være fokus på, at dette trænes gennem spilsituationer. At genvinde bolden kræver, udover de tekniske færdigheder, at spillerne taktisk formår at læse, hvornår de skal forsøge at genvinde bolden.

Som træner skal du skabe situationer hvor spillerne

- tackler en modstander for efterfølgende at forsøge straks at genvinde bolden
- ankommer til en tacklesituation for så straks af forsøge at genvinde bolden
- skabe situationer der konstant forandrer sig (simulere en kamp)



Figur 3.40: Spilsituation med fokus på at genvinde bolden

Gennem træningen skal der fokuseres på rigtig teknik selvom der arbejdes under øget pres. Her giver vi 3 tekniske fokusområder der skal fokuseres på i træningen

- Stå på begge fødder (spredte ben med god balance)
- Lavt tyngdepunkt
- Kropsposition

Start med øvelsen som beskrevet i automatiseringsfasen afsnit 3.4.2.3 Denne del af træningen kan optage op til 75% af træningen. De sidste 25% skal spillerne for alvor udfordres. Spillerne skal opleve, at det bliver væsentligt sværere at have succes med at genvinde bolden. Dog er det vigtigt, at det stadig er muligt at genvinde bolden i den træning der udføres, hvor spillerne bruger den rigtige teknik.

Spilsituation med fokus på at genvinde bolden

Spillerne opdeles i 2 hold (figur 3.40). 9 i forsvar (rød), 7 i angreb (blå) og en klyngehalf, der ikke må indgå i kontaktsituationer, men kun må aflevere bolden. Der spilles på en bane der er 15 x 15 meter. Banen opdeles i 3 zoner på langs (gule kegler). Holdet i angreb må højst have 3 spillere i en zone. Dette gøres så der opstår en fordel for holdet i forsvar, så de lettere kan genvinde bolden i en kontaktsituation. Øvelsen starter i den midterste zone hvor 3 spillere angriber med bolden.

Det er vigtigt at træneren tilpasser regler og rammer for at fremme formålet og udviklingen af rigtige teknik.

Her et par eksempler på hvad der kan ændres på

- Konkurrenceelement. Hvis det angribende hold bruger korrekt teknik i rucks giver det 1 p. Hvis det forsvarende hold genvinder bolden, giver det 2 point. Der spilles i 3 min. før rollerne byttes rundt
- Gøre banen bredere - spreder angriberne længere ud og dermed bliver det nemmere for holdet i forsvar at genvinde bolden

Hvis et af holdene er for dominerende, kan der fjernes en spiller i angreb eller tilføjes flere spillere i forsvar 3.5.1.3

8-mandsklynge under pres (angreb)

Spillerne skal træne 8-mandsklynger. Klyngetræningen kræver god teknik og styrke, specielt for førsterækkespillerne. I denne fase er spillernes fysik så stor, at presset i klyngen bliver stort. Derfor er det nødvendigt, at træneren kontrollerer træningen og sikrer et sikkert træningsmiljø hvor der er fokus på teknisk udvikling. For information om den teknik der kræves i klyngerne se disse 3 afsnit 3.3.1.6, 3.3.1.7 og 3.4.1.3.

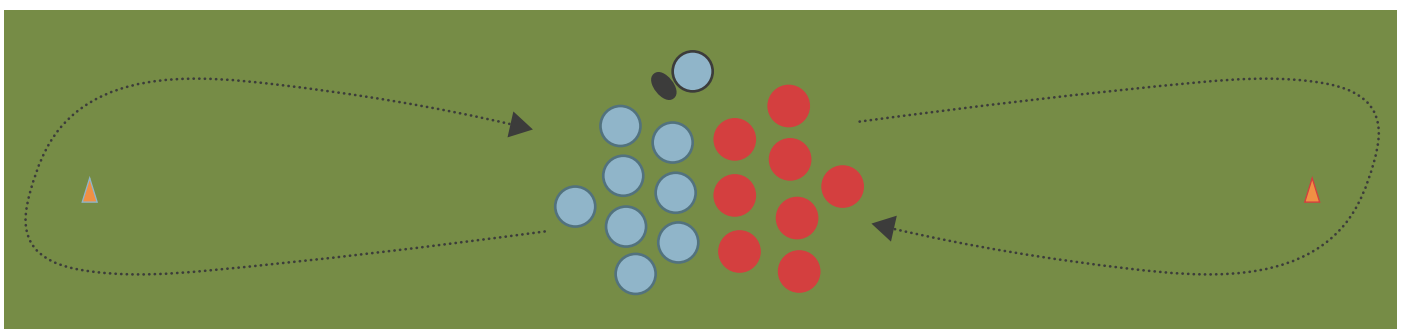
25% af træningen skal bestå af teknisk træning uden modstand. Her skal der være fokus på kropspositioner og at klyngespillerne binder korrekt sammen. Ved denne del af træningen kan der benyttes en klyngemaskine uden at spillerne skubber maskinen. Det er oplagt at bruge denne del af træningen som del af opvarmningen da der er en forventning om at spillerne behersker denne del af træningen i overgangsfasen.

50% af træningen skal være hvor spillerne oplever succes med klyngerne. Denne del af træningen kan laves på en klyngemaskine eller hvor 2 klynger skubber mod hinanden. Her er det vigtigt, at alle spillerne skubber. Her vil spillerne stadig holde fokus på god teknik samtidig med at de skubber. Som træner skal du her fokusere på gode kropspositioner for spillerne, specielt spillerne i første- og andenrækken. Se afsnit 3.4.1.3 for eksempler på hvordan de første 75% af træningen skal trænes.

De sidste 25% af træningen er vigtige for spillerne i overgangsfasen. Her skal spillerne træne klyngespillet, hvor de er under pres. Dette pres kan skabes ved at spillerne arbejder med høj puls før de skal indgå i en klynge. Høj puls gør, at spillerne bliver udfordret på deres koncentration og dermed bliver udfordret på at have fokus på den gode teknik. Samtidig gør den høje puls, at spillerne fysisk er under pres før de skal indgå i en klynge, som kræver at spillerne arbejder hårdt fysisk (figur 3.41).

Klyngespillerne løber 50 m og tilbage igen. Herefter gennemfører de en klynge, hvor bolden sættes ind og føres tilbage til bagerste spiller i klyngen (8eren). Så snart bolden er ved bagerste fod råber træneren "bryd" og spillerne bryder op fra klyngen og løber omkring keglen igen. Dette gentages 3 gange før der holdes en kortere pause, hvor spillerne kan evaluere de 3 gennemførte klynger. Disse sæt af 3 kan gentages. Som træner kan du ændre den fysiske udfordring fra løb til andre mere styrkeprægede øvelser. Det vigtigste er, at spillerne bliver fysisk udfordret før de skal indgå i en klynge. I træning skal der være fokus på, at spillerne udvikler god teknik også i pressede situationer. I træningen skal der være specielt teknisk fokus på:

- Gode kropspositioner for alle spillere (tower of power)
- Fokus på de to stolpers kropsposition - fødder i skulderbredde, albuer ind til kroppen, hænder ud for skulder og ret ryg.



Figur 3.41: Klynge træning under pres

Eksempler på spørgsmål i en coachende tilgang for træneren kan være:

- Hvad skal I holde fokus på når I danner en klynge?
- Som stolpe, hvad skal du specielt have fokus på før du indgår i en klynge?

Det er vigtigt at træneren tilpasser spørgsmål til spillernes tekniske niveau. Spørgsmålene skal fremme læring for den enkelte spiller og for klyngen som enhed.

3.5.1.4 8-mandsklynge under pres (forsvar)

Forsvar i klyngen trænes sammen med angreb med fokus på de sidste 25% af træningen⁶⁰. Se afsnit 3.5.1.3 for information om, hvordan dette kan trænes. I træningen skal der være fokus på, at hookeren drejer hoften mod højre side for at give plads til at kunne hooke bolden - se mere i afsnit 3.4.1.3 (hookning af bolden).

3.5.1.5 Indkast under pres (angreb)

Der skal arbejdes videre med det fulde indkast introduceret i overgangsfasen (afsnit 3.4.1.4). I overgangsfasen skal der arbejdes med at udføre indkastet under pres. Dette pres kan skabes fra en eller flere modstandere, eller ved at spillernes puls er høj i det øjeblik de indgår i indkastet. Træningen kan opbygges efter 25:50:25 modellen⁶¹.

De første 75% af træningen skal være, hvor der er tid og plads til at have stort fokus på teknik og korrekt udførsel af indkastet - se afsnit 3.4.1.4 for mere information om, hvilken teknik der kræves i indkastet. De sidste 25% skal spillerne træne under pres og udfordres på deres færdigheder.

Træning af indkast under pres

Spillerne opdeles i to grupper (rød og blå). 9 spillere i hver

gruppe (figur 3.42). Spillerne opstiller indkastet. Her kan linjerne på rugbybanen bruges eller kegler til at markere sidelinjen, 5 meterlinjen og 15 meterlinjen. 7 spillere indgår i indkastlinjen (mellem 5 og 15 meterlinjerne) og en hooker med bolden i hænderne på sidelinjen (angreb) eller kanalen mellem sidelinjen og 5 meterlinjen (forsvar). Der indgår en klyngehalf i begge grupper.

Øvelsen kan også udføres med færre spillere dog min. 5 spillere i hver gruppe.

Før hvert indkast løber begge hold 25 meter og retur igen. Dette vil øge spillernes puls. Indkastet udføres, hvor der indgår et angribende hold (blå) og et forsvarende hold (rød). Efter indkastet løber spillerne igen omkring keglen for derefter at udføre indkastet. Dette gøres 3 gange før der holdes pause. Ud af de 3 kast skal 2 mindst være til midten eller bagerst i indkastet. Herefter bytter de to hold roller.

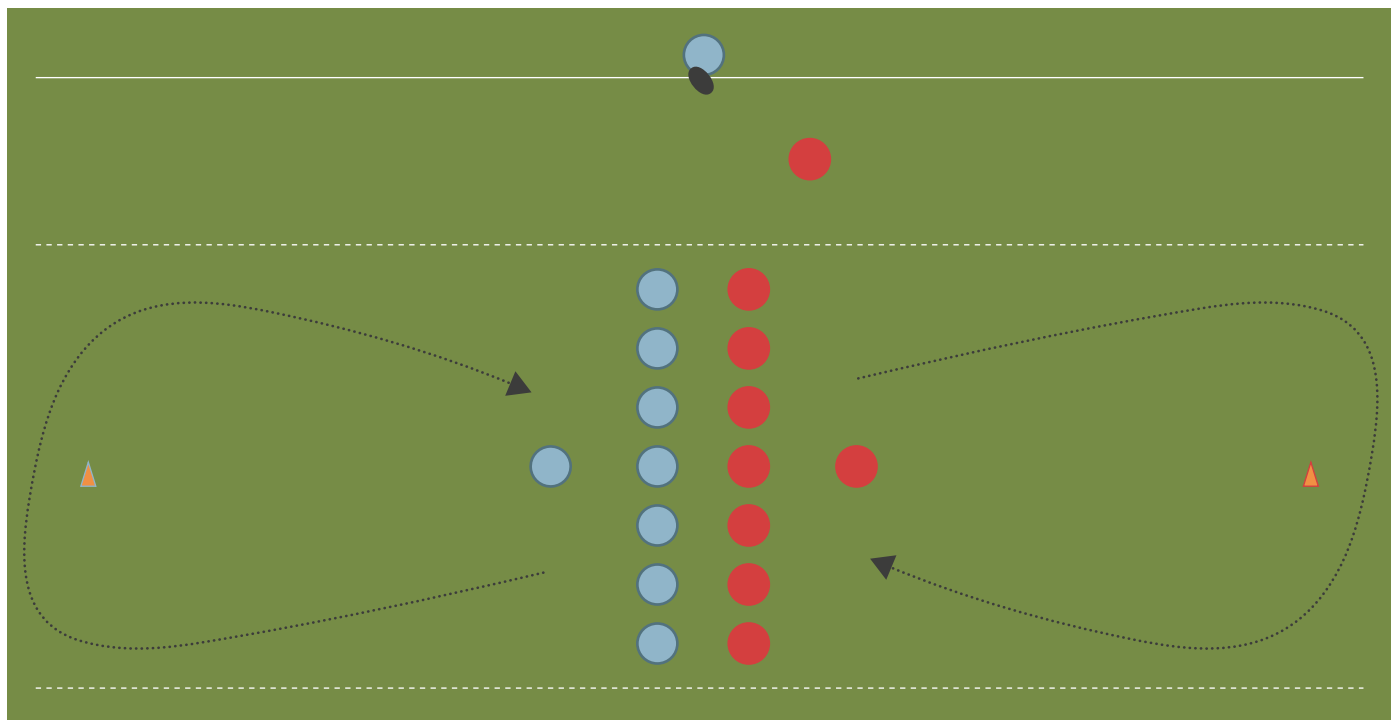
For at øge presset på det angribende hold kan træneren vælge, at det forsvarende hold ikke løber mellem indkastene og dermed er mere friske til at forsøge at genvinde bolden.

I indkast skal der være følgende tekniske fokus:

- Spillerne der løfter, skal være så tæt på hopperen som muligt når der løftes
- Spilleren der hopper skal spænde i mave og baller når der hoppes

Eksempler på spørgsmål i en coachende tilgang for træneren kan være:

- Hvor skal I løfte spilleren der hopper?
- Hvordan løfter I bedst når I indgår i indkast?
- Hvad skal du som hopper have fokus på i dit hop?



Figur 3.42: Indkast træning under pres

60 Det optimale læringsmiljø -kapitel 1 figur 1.1

61 Det optimale læringsmiljø -kapitel 1 figur 1.1

Det er vigtigt at træneren tilpasser spørgsmål til spillernes tekniske niveau. Spørgsmålene skal fremme læring for den enkelte spiller og for klyngen som enhed.

3.5.1.6 Indkast under pres (forsvar)

Forsvar af indkast trænes sammen med angreb. Se afsnit 3.4.1.4 for information om hvordan indkast trænes. I forsvar skal der i indkast fokuseres på at holdet træner at løfte 2 spillere op i det øjeblik det angribende hold kaster bolden ind.

3.5.1.7 Spark under pres (angreb)

Spark i overgangsfasen skal trænes hvor spillerne er under pres. Det er vigtigt, at der stadig er fokus på den rigtige teknik selvom der skal arbejdes under øget pres. Der skal trænes følgende spark:

- Høje spark
- Lange spark i åbent spil og spark fra stillestående udover sidelinjen
- Korte spark (langs jorden og i luften)
- Dropspark i åbent spil og fra genstarter
- Spark på mål (se afsnit 3.3.1.12 for mere information om hvordan dette trænes)

Se følgende afsnit for inspiration til sparketræning:

- Indlæringsfasen 3.3.1.11, 3.3.1.12, 3.3.1.13
- Automatiseringsfasen 3.4.1.7

Spillerne skal gennem træning have mulighed for at fokusere på god teknik. Dette skal være et gennemgående fokusområde for træningen.

Der kan arbejdes med spark på flere måder. Her er et par eksempler. Som træner kan du selv udarbejde andre situationer. Dog er det vigtigt at bruge elementer som opstår i det færdige spil i træningen.

- Mindre tid for sparkeren at reagere i
- Tilføre modstandere der forsøger at blokere sparket
- Gøre områderne der sparkes mod mindre
- Spark i bevægelse

Spark er en individuel færdighed som kan trænes med få spillere. Det giver også mulighed for at træneren kan arbejde mere intenst med spillerne. Den coachende tilgang er oplagt at bruge. Det giver mulighed for at spillerne reflekterer mere over egen formåen og læring.

Gode spørgsmål kan være

- Hvad skal du huske for at udføre dit spark teknisk korrekt?
- Hvordan kan du sikre god teknik hvis du har mindre reaktionstid?
- Hvordan skal du fokusere dit blik under sparket?

For at sikre fokus og udvikling skal der være fokus på at træne få tekniske elementer pr træning. Ofte vil spillerne opnå den bedste udvikling ved at der er fokus på 2-3 tekniske elementer pr træning.

Kapitel 4

Taktisk træning

4.1 ATK's taktiske udviklingsmodel

Taktiske færdigheder handler om at se og udnytte de muligheder, der opstår i spillet. Alle aspekter af rugby indeholder både tekniske og taktiske aspekter. Teknikken er et spørgsmål om hvad og hvordan, hvor taktikken er et spørgsmål om hvorfor og hvordan.

ATK's taktiske udviklingsmodel (figur 4.1) er opdelt i 4 faser: Den legende fase (6-10 år), indlæringsfasen (11-13 år), automatiseringsfasen (14-17 år) og overgangsfasen (18-21 år). De 4 faser er underopdelt 4 typer af færdigheder: basisfærdigheder (6-10 år), grundfærdigheder (11-13 år), avancerede færdigheder (14-17 år) og mestring af færdigheder (18-21 år). Hver af de 4 faser har 4 gennemgående temaer: angreb, omstilling til angreb, forsvar og omstilling til forsvar. Undervejs i kapitlet vises eksempler på hvordan de forskelle færdigheder trænes.

På www.rugby.dk/for-klubber/atk findes supplerende mate-

riale der understøtter dette kapitel.

ATK's taktiske udviklingsmodel er en guide for, hvordan der skal arbejdes med de forskellige temaer. Et eksempel på basis færdigheder under temaet angreb er at "gå fremad med bolden", hvor mestring af temaet så vil være "struktur i åbent spil". De 4 temaer er gennemgående for de 4 faser, hvor der løbende bygges på, således at spillerne i overgangsfasen arbejder med mestring af færdigheder.

4.1.1 Grundlæggende principper for Rugby

Afhængig af hvilken fase spillerne er i, vil principperne komme til udtryk på forskellig vis. I den legende fase og indlæringsfasen er spillet mere simpelt og uden så mange regler og tekniske og taktiske elementer. Her vil der være mere fokus på individet.

For automatiseringsfasen og overgangsfasen bliver spillet mere komplekst og involverer alle de tekniske og taktiske

Grundlæggende færdigheder for Rugby						
Post-pubertet	OVERGANGS-FASEN 18-21 ÅR	80/20	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Struktur i åbent spil Udnytte muligheder i taktiske spark Forstå muligheder ved genstart af spillet 	OMSTILLING TIL ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Fiksere forsvar for at bevare plads Angreb efter at have modtaget et spark 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Forsvar ved alle genstarter af spillet Tilpasse forsvar til modstander og placering på banen 	OMSTILLING TIL FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Forsvarsformation efter at have sparket bolden Identificere løsningsmuligheder i omstillingen til forsvar
	AUTOMATISERINGSFASEN 14-17 ÅR	50/50	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Ansvar og roller i åbent spil Muligheder ved indkast Muligheder ved klynge Spilsystemer for kæden 	OMSTILLING TIL ANGREB <ul style="list-style-type: none"> 2 afleveringer før angreb Indgå i angrebsformation 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Forsvarssystemer Forsvarende indkastlinje Forsvar fra klynge Forsvar omkring ruck 	OMSTILLING TIL FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Organisation af forsvarslinjen Skitte plads i forsvarslinjen
Pubertet	INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	30/70	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Scanne efter huller Angribe fra klynger og indkast Angribe efter rucks og mauls Aflever bolden inden kontakt 	OMSTILLING TIL ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Gå i spilbar position 	FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Forsvarsstruktur Forsvarslinjen efter klynge og indkast Forsvarslinjen skubber ind omkring bolden 	OMSTILLING TIL FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Fokus omkring bolden Indgå i forsvarslinjen
	DEN LEGENDE FASE 6-10 ÅR	10/90	ANGREB <ul style="list-style-type: none"> Løbe fremad med bolden Aflever bagud Forståelse for løb uden bold 		FORSVAR <ul style="list-style-type: none"> Forsvarsformation 	
Pre-pubertet						

Figur 4.1: ATK's taktiske udviklingsmodel

- Figur 4.1 angiver hvornår et tema bør introduceres. Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase, når alle taktiske færdigheder i fasen beherskes fuldt ud
- Gå gerne videre, hvis dit hold er klar til færdigheder fra næste fase
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket taktisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder

elementer som klynger, rucks, mauls, indkast osv. Her er der større fokus på holdspillet.

Her er de grundlæggende principper for rugby (alle aldre).

Det er vigtigt at alle principper er med, når træningen planlægges.

Angreb

- Opnå boldbesiddelse
- Bevæge sig fremad
- Give support
- Fasthold kontinuitet
- Opbygge pres
- Score

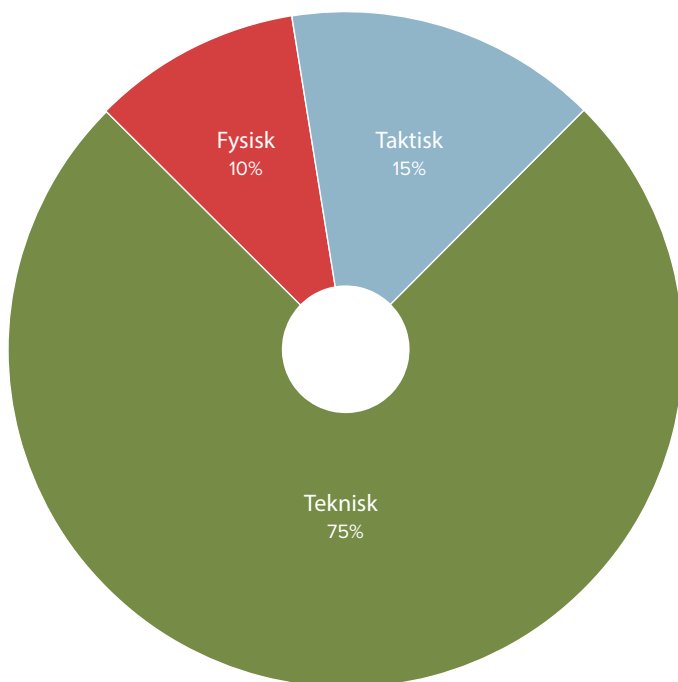
Forsvar

- Bevæge sig fremad
- Give support
- Opbygge pres
- Genvinde boldbesiddelse

4.2 Den legende fase (6-10 år)

I den legende fase er det vigtigt, at der er et stort fokus på, at spillerne har det sjovt gennem hele træningen. Træningen skal foregå i et sikkert og trygt miljø, hvor alle spillerne er involveret fra start til slut. Træningen består af leg og små spil, hvor spillerne er så aktive som muligt. Spillerne skal have mulighed for at træne de forskellige tekniske færdigheder med en legende tilgang.

I den legende fase er vægtningen af træning 75% teknisk træning 15% taktisk træning og 10% fysisk træning (se figur 4.2). Der er stor vægt på den tekniske træning for at sikre at de tekniske færdigheder indlæres tidligt, hvilket betyder at den taktiske del af træningen ikke fylder så meget. Den fysiske træning indgår, som en del af de forskellige tekniske øvelser.



Figur 4.2: Prioritering af træningsindhold i den legende fase

I angreb skal der være fokus på at gå fremad med bolden, aflevere bagud og forståelse for løb uden bold. I forsvar skal der være fokus på forsvarsformation.

I figur 4.3 ses opdelingen af færdighederne i de to temaer (angreb og forsvar).

4.2.1.1 Løbe fremad med bolden (angreb)

Spillerne i denne fase skal lære at løbe fremad med bolden.



Figur 4.3: udsnit af ATK's taktiske udviklingsmodel for den legende fase (fra figur 4.1)

De skal opfordres til at undgå kontakt og dermed angribe i de huller, der opstår ved siden af forsvarsspillerne. Som træner kan du opleve, at spillerne gerne vil løbe tilbage mod egen scoringslinje, hvis de møder en forsvarsspiller. Det gør, at det angribende hold bliver presset tilbage mod egen scoringslinje. Her er det vigtigt, at spilleren fortsætter sit løb fremad og forsøger at løbe forbi forsvarsspillerne.

Tjekliste for at løbe fremad med bolden (key points)

- Se efter huller i forsvaret
- Løb frem mod hullet
- I mødet med en forsvarsspiller skal angriberen fortsætte sit løb fremad og forsøge at løbe forbi forsvarsspilleren

4.2.1.2 Aflevere bagud (angreb)

Der skal afleveres bagud, når en spiller møder en forsvarsspiller eller hvis en medspiller står i en bedre position. Det kan godt være svært for en spiller i denne fase at forstå, hvorfor eller hvornår bolden skal afleveres. Det er derfor vigtigt at du som træner bruger en del tid på denne del og fremelsker det at aflevere bolden⁶².

Tjekliste for afleveringer bagud (key points)

- I det øjeblik angrebsspilleren ikke har mulighed for at løbe fremad vender spilleren sig rundt
- Lyt og se efter medspillere der kan afleveres til
- Aflever bolden til den nærmeste spiller, der er bag angrebsspilleren

4.2.1.3 Forståelse for løb uden bold (angreb)

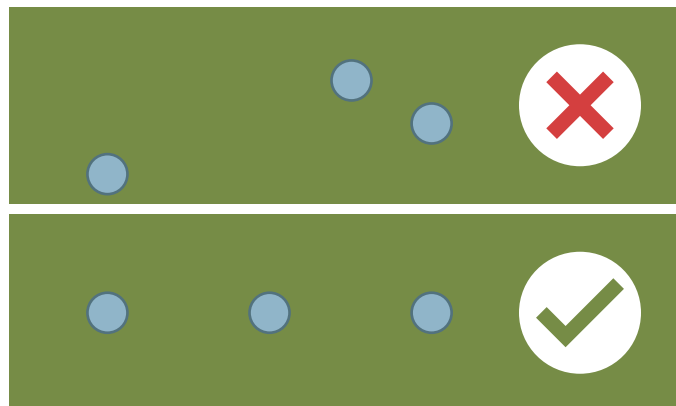
Der skal bruges tid på, at spillerne opnår forståelse for at de i angreb skal søge ind bag den boldbærende spiller. Dette giver mulighed for at den boldbærende spiller kan aflevere bolden og dermed holdes spillet mere flydende. Spillerne væk fra bolden skal søge ind bag den nærmeste medspiller, så de er i en spilbar position, hvis bolden bliver afleveret ud til dem.

Tjekliste for afleveringer bagud (key points)

- Se efter hvem der løber med bolden
- Nærmeste spiller - Spilleren der er nærmest boldbærende, løber efter angrebsspilleren
- Søg ind bag bolden - Spillerne skal placere sig lige bag angrebsspilleren i 2 meters afstand
- Kald på bolden - Spilleren skal fortælle angrebsspilleren hvor de er placeret og at de er klar til at
- modtage en aflevering

DRU anbefaling: Spillerne opnår den bedste forståelse for disse taktiske elementer gennem små spil. Aktiviteterne bør indrettes så aktivitetsniveauet for de enkelte spillere er så højt som muligt. I aktiviteterne skal der indgå elementer hvor spillerne oplever at de kan løbe fremad, aflevere bolden og søge ind bag en boldbærende spiller og modtage en aflevering herfra.

Spilhjulet kan bruges i planlægningen og refleksionen over træningen. Se afsnit 1.12.2 Organisering af træningen for mere information

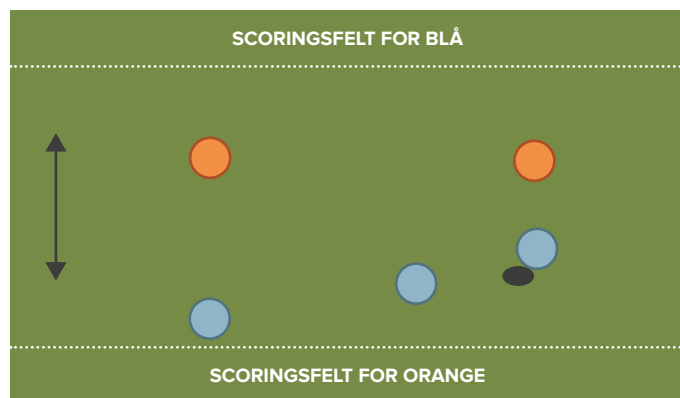


Figur 4.5: Forsvarsformation

4.2.1.4 Træne løb fremad, aflevering bagud og løb uden bold gennem denne øvelse

Her er et eksempel på en øvelse, hvor de taktiske temaer indgår. Der spilles 3 mod 2 (figur 4.4) på en mindre bane (10 x 15 m). Holdet i angreb er altid i overtal. Målet er, at spillerne løber ind i scoringsfeltet og placerer bolden på jorden. Ved at der er få spillere på hvert hold vil spillerne få mange boldberøringer. Samtidig giver det rigtig gode muligheder for at træne spillerne i at løbe frem, aflevere bagud og løb uden bold.

I denne aldersgruppe vil træneren ofte instruere mere end coache⁶³. Metoden vis-forklar-vis-prøv⁶⁴ kan være med til at understøtte læringen for spillerne i denne fase. Brug key points i dine forklaringer til spillerne. Spilhjulet⁶⁵ kan bruges til at skalere øvelsen op eller ned.



Figur 4.4: Viser 3 mod 2 på en mindre bane

4.2.1.5 Forsvarsformation

Spillerne skal opnå forståelse for spilretning og hvordan de dækker op. Dette øves bedst ved småspil, hvor spillerne bliver bekendte med sidelinjer og scoringslinjer - se afsnit 4.2.1.4 beskrivelse af træningsøvelse. Dette giver spillerne en forståelse af spilretningen. Ved spilstart skal spillerne øve sig i at stå på linje skulder ved skulder. Dette gør, at spillerne bliver bekendte med den grundlæggende forsvarsformation. Se figur 4.5.

Ofte er det spillerne nærmest bolden, der er mest aktive. Derfor vil spillerne der er placeret længere væk fra bolden, ofte have svært ved at holde fokus på at være korrekt placeret.

Grupper af 3 - Start med at forsvarsspillerne arbejder i grupper af 3 personer med 1 meters mellemrum. Spillerne bliver gennem dette trænet i at orientere sig til siden og fremad. Hvis en spiller tackler, bliver det også tydeligt om det er nødvendigt for spillerne ved siden af at hjælpe med at stoppe den angribende spiller. Hvis ikke, skal de resterende forsvarsspillere vurdere om de skal indgå i kontaktsituationen, eller om de skal placere sig ved siden af den tacklede spiller. Hold derfor fokus i træning på, at spillerne holder linjen ved spilstart. Når spillet er i gang, er det fint at have fokus på, at dem, der er nærmest bolden skal forsøge at stoppe angrebsspilleren.

Tjekliste for forsvarsformation (key points)

- Spilleren orienterer sig om spilretningen
- Søg ind på en linje med de to spillere ved siden af dig
- Bevæg jer samlet fremad i samme hastighed

Træningsøvelse af forsvar

Spillerne opnår den bedste forståelse for disse taktiske elementer gennem små spil. I aktiviteterne skal der indgå elementer, hvor spillerne oplever at de indgår i en forsvarslinje og at de tackler en modstander. Et eksempel på en øvelse der træner forsvar findes i angrebsafsnittet - se afsnit 4.2.1.4, dog er det vigtigt at det er forsvarsformationen der er fokus på i træningen.

Her anvendes en deduktiv⁶⁶ og instruerende⁶⁷ tilgang til træning. Træneren instruerer om hvad og hvordan de taktiske elementer trænes gennem øvelserne. Samtidig er det træneren, der opstiller regler og retningslinjer for øvelserne. Arbejd med stop i spillet, sørg for at det ikke er for mange stop, men de rigtige. Detaljerne er vigtige her, fordi det er grundlæggende elementer.

Spilhjulet bruges i planlægningen og refleksionerne over træningen⁶⁸.

63 Kapitel 1 afsnit 1.10.2

64 Kapitel 1 afsnit 1.10.2 Instruktion

65 Kapitel 1 afsnit 1.12.2 Organisering af træningen

66 Kapitel 1 afsnit 1.10.4.2 Deduktiv, gennem lukkede øvelser

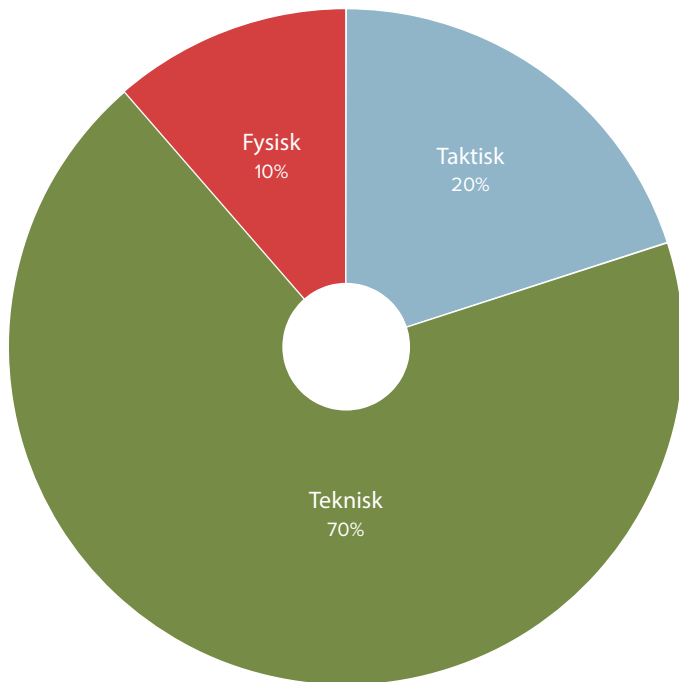
67 Kapitel 1 afsnit 1.10.2 Instruktion

68 Kapitel 1 afsnit 1.12.2 Organisering af træningen

4.3 Indlæringsfasen (11-13 år)

I indlæringsfasen skal der arbejdes med grundfærdighederne. Der bygges ovenpå basisfærdighederne fra den legende fase. Det skal være mere fokus på, hvordan den enkelte spiller indgår i holdspillet. Indlæringen sker fortsat ske gennem småspil, hvor alle er aktive og involveret.

Vægtningen af træning i indlæringsfasen er 70% teknisk træning, 20% taktisk træning og 10% fysisk træning (se figur 4.6). Der er stadig stort fokus på den tekniske del i træningen, hvilket betyder at den taktiske del fortsat skal fylde relativt lidt.



Figur 4.6: Prioritering af træningsindhold i indlæringsfasen

Træningen består af alle 4 temaer: angreb, omstilling til angreb, forsvar og omstilling til forsvar (figur 4.7). I angreb skal der arbejdes med at scanne efter huller, angreb fra klynger, indkast, rucks og mauls samt afleveringer inden kontakt. I omstilling til angreb arbejdes der med at gå i spilbar position. I forsvar arbejdes med forsvarsstruktur, forsvarslinjen efter klynge og indkast samt hvordan forsvarslinjen skubber ind omkring bolden. I omstilling til forsvar arbejdes med fokus omkring bolden og hvordan spillerne indgår i forsvarslinjen.

INDLÆRINGSFASEN 11-13 ÅR	30/70	ANGREB	OMSTILLING TIL ANGREB	FORSVAR	OMSTILLING TIL FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Scanne efter huller • Angribe fra klynger og indkast • Angribe efter rucks og mauls • Aflevere bolden inden kontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • Gå i spilbar position 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsvarsstruktur • Forsvarslinjen efter klynge og indkast • Forsvarslinjen skubber ind omkring bolden 	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus omkring bolden • Indgå i forsvarslinjen

Figur 4.7 udsnit af ATK's taktiske udviklingsmodel for indlæringsfasen (fra figur 4.1)

- Figur 4.7 angiver hvad der skal arbejdes med i indlæringsfasen
- Der skal arbejdes videre med temaerne fra den legende fase
- Gå først videre til automatiseringsfasen, når alle taktiske færdigheder i fasen beherskes fuldt ud
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket taktisk udviklingstrin spilleren er på. Udviklingstrinnet er uafhængigt af alder

DRU anbefaling: Det er vigtigt, at alle spillere får erfaringer i at spille så mange positioner på banen som muligt. Det giver mulighed for at spillerne kan udvikle sig optimalt. Det er med til at udvikle flere forskellige færdigheder i stedet for at specialisere sig.

4.3.1 At scanne efter huller (angreb)

I angreb skal der arbejdes med at scanne efter huller i forsvarret. Spillerne skal trænes i at angribe det rum der er mellem 2 forsvarsspillere. Vi ønsker IKKE, at spillerne løber direkte ind i en forsvarsspiller, men derimod at spillerne angriber rummet, hvor der IKKE er en forsvarsspiller. Der skal trænes i at scanne efter huller i åbent spil, efter klynge og efter indkast. Her er det uforudsigeligt, hvordan forsvarret er placeret og derfor er det nødvendigt, at spillerne træner at se og identificere, hvor hullerne er i forsvarret.

Tjekliste for at scanne efter huller

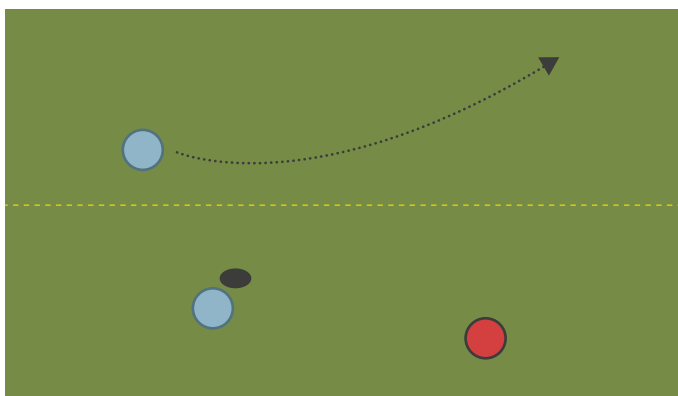
- Se op mod modstandernes forsvarsformation
- Identificer hvor der er mulighed for at bryde igennem (et hul)
- Løb med bolden mod hullet eller aflever bolden til en medspiller, der kan angribe det identificerede hul

Scanne efter huller (øvelse)

Banetørrelse 10 x 10 m (figur 4.8). Det angribende hold skal forsøge at score et forsøg. Angribende spillere er de blå cirkler, forsvarsspilleren er den røde cirkel. De angribende spillere står med ryggen til forsvarret og når træneren giver signal, vender de sig om og angriber. Her er opgaven for de angribende spillere at scanne efter, hvor der er et hul (ingen forsvarsspiller) og angribe dette hul. Forsvarsspilleren (den røde cirkel) skal vælge, hvilken side af banen, der dækkes op før øvelsen sættes i gang. Den stiplede gule linje indikerer, hvordan banen er delt op i 2. Når øvelsen er sat i gang må forsvarsspilleren ikke skifte side.

Øvelsen kan udbygges med flere angrebs- og forsvarsspillere. Det er altid lettere at finde et hul i forsvarret, hvis forsvarret er i undertal. Spillerne kan pege frem mod hullet før de angriber det. Dette gør, at spillerne starter med at scanne samt at kommunikere hvor hullet er. Efter spillerne har scannet og peget kan de løbe frem og angribe.

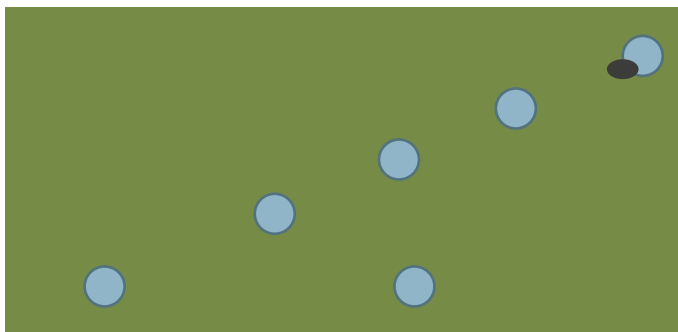
På www.rugby.dk/for-klubber/atk kan du læse mere om at scanne efter huller fra klynge og indkast



Figur 4.8: Scanne efter huller

4.3.2 Angreb fra klynger, indkast, rucks og mauls

Ved start/genstart af spillet fra klynger og indkast skal der være fokus på, at spillerne er opmærksomme på, at de skal stå i en kædeformation, hvor de står bag hinanden, så de er spilbare. Det samme gør sig gældende ved ruck og mauls, som opstår i det åbne spil. I figur 4.9 er et eksempel på formationen. Spillerne i denne fase spiller ikke faste positioner og skal opfordres til at spille flere forskellige steder. Derfor er det ikke vigtigt, hvem der står hvor i kædeformationen.

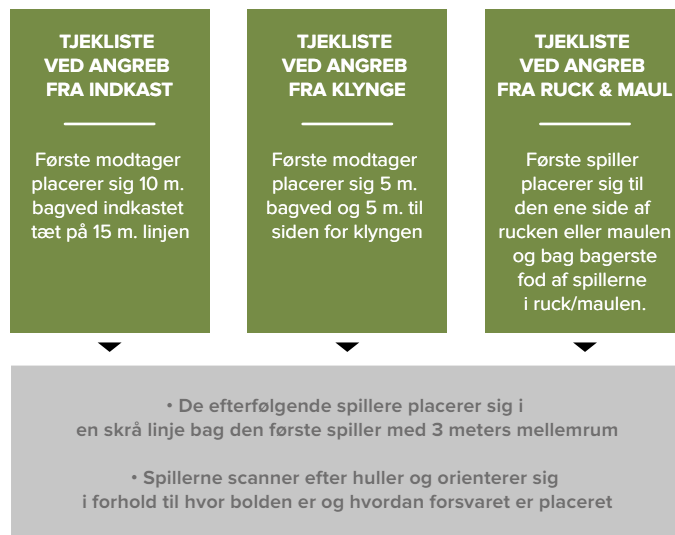


Figur 4.9: Kædeformation: Scanne efter huller

I U12 introduceres klynge og i U14 kommer indkast med i spillet⁶⁹. Spillerne skal derfor lære, hvordan de angriber fra de to nye måder at genstarte spillet på. Det er vigtigt, at spillerne forstår, hvor og hvordan de kan angribe efter klynge og indkast. Fordi klynge og indkast samler flere spillere på et lille område, giver det plads til de resterende spillere at angribe efter endt klynge og indkast.

Rucks og mauls opstår når spillet er i gang. I det åbne spil opstår der situationer, hvor flere spillere fra begge hold er samlet på et lille område af banen (dog er der max. antal når der spilles ungdomsrugby fra U12 til U14 rugby). Det gør, at der kan opstå gode muligheder for angreb efter rucks og mauls. Der vil være mere plads til rådighed og muligvis også overtalssituationer.

Det er derfor vigtigt at træne spillerne i at aflæse (scanne efter huller) mange forskellige omskiftelige spilsituationer.



Figur 4.10: Tjeklister ved angreb

Spillerne skal opfordres til at aflevere bolden til en fri medspiller frem for at blive fanget af forsvaret med bolden i hænderne. Det kan være en stor udfordring for mange spillere. Ved at aflevere bolden før kontakt holdes spillet flydende, hvilket gør, at holdet er sværere at forsvare. Supportspilleren skal placere sig bag boldbæreren for enten at kunne modtage en aflevering eller gå ind og hente bolden hvis boldbæreren bliver tacklet. Ofte søger spillerne op på siden af boldbæreren, hvilket gør det svært at hjælpe boldbæreren, hvis der opstår en tackling.

Træning gennem spilsituationer (indkast og klynge)

Træningen kan organiseres ved at skabe spilsituationer, hvor spillet starter med en klynge eller et indkast. Træneren beslutter, hvor på banen klyngen eller indkastet skal være. Spillerne skal derefter beslutte sig for, hvor de vil forsøge at bryde igennem forsvarslinjen og score. Det er vigtigt at spillerne bliver trænet i, hvordan de placerer sig og hvor de angriber fra klynge og indkast. Der skal arbejdes videre med at scanne efter huller.

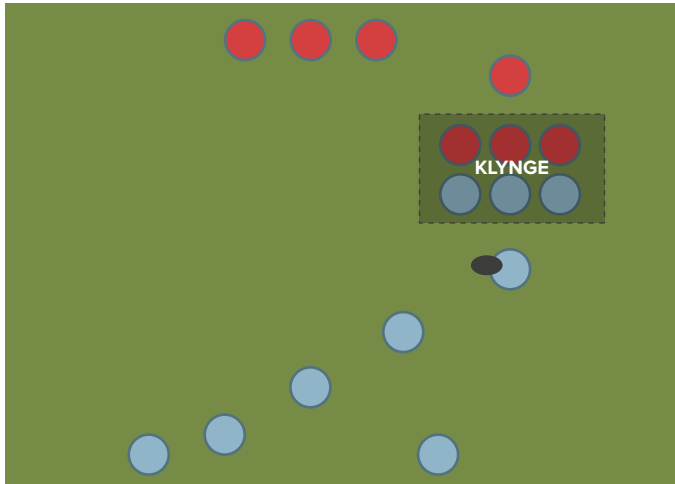
Figur 4.11 giver et eksempel på, hvordan der fra en klynge i siden af banen kan trænes. Spillerne opdeles i to grupper. 9 spillere (blå) er angribere og 7 spillere (rød) er forsvarere. Banen skal være 40 meter bred og 20 meter lang. Spilsituationen starter med en klynge. Det angribende hold skal scanne, hvor der er hul og derefter forsøge at bryde igennem forsvarskæden og score. Som træner kan du ændre på regler og rammer så det enten bliver lettere eller sværere for holdet i angreb at score et forsøg. Spillerne skal gennem øvelsen træne, hvordan de placerer sig fra klynge og scanner efter huller for at kunne angribe efterfølgende. Du kan som træner bruge spilhjulet⁷⁰

Som træner kan der både instrueres og coaches. Det er vigtigt, at fokus er på det taktiske område at scanne efter huller, når træneren instruerer eller coaches. Enten kan træneren fortælle, hvordan spillerne scanner eller stille coachende spørgsmål, der skubber spillerne i den rigtige retning.

69 DRUs spilleregler for B&U rugby www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/71-atk

70 Kapitel 1 afsnit 1.12.2 Organisering af træningen

Et eksempel på instruktion er: "Når I ser dette hul foran jer, så skal I løbe mod det". Et eksempel på et coachende spørgsmål i denne fase er: "Når denne situation opstår, hvor ser I hullet foran jer?" Og "hvordan løbes mod hullet?"



Figur 4.11: Spilsituation - angreb fra klynge

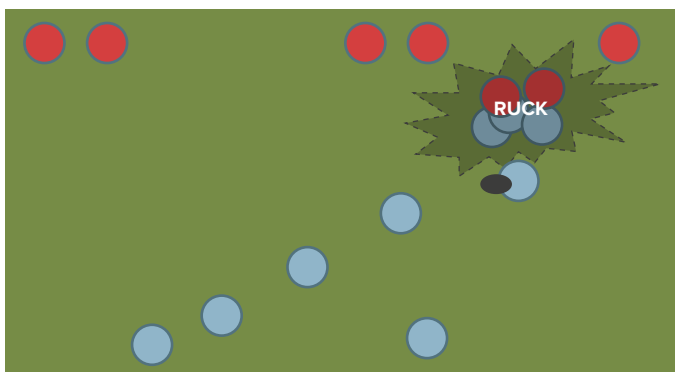
Træning gennem spilsituationer (ruck og mauls)

Figur 4.12 giver et eksempel på, hvordan der fra en ruck i siden af banen kan trænes. Spillerne opdeles i to grupper. 9 spillere (blå) er angribere og 7 spillere (rød) er forsvarere. Banen skal være 40 meter bred og 20 meter lang. Spilsituationen starter fra en ruck. Det angribende hold skal scanne, hvor der er hul og derefter forsøge at bryde igennem forsvarskæden og score. Som træner kan du ændre på regler og rammer, så det enten bliver lettere eller sværere for holdet i angreb at finde huller i forsvaret.

Her er eksempler på, hvordan du kan instruere⁷¹ i denne øvelse:

Træneren siger til spilleren: "Du ser frem mod forsvaret og scanner. Her kan du se to spillere tæt på rucken og to forsvarsspillere helt ude i siden af banen. Der er et stort hul i forsvaret midt på banen. Du skal derfor angribe dette hul. Det gør du ved at løbe frem og aflevere bolden til 2 spillere i kæden, der løber gennem hullet".

Figur 4.12 illustrerer spilsituationen



Figur 4.12: Spilsituation - ruck og mauls

4.3.3 Omstilling til angreb

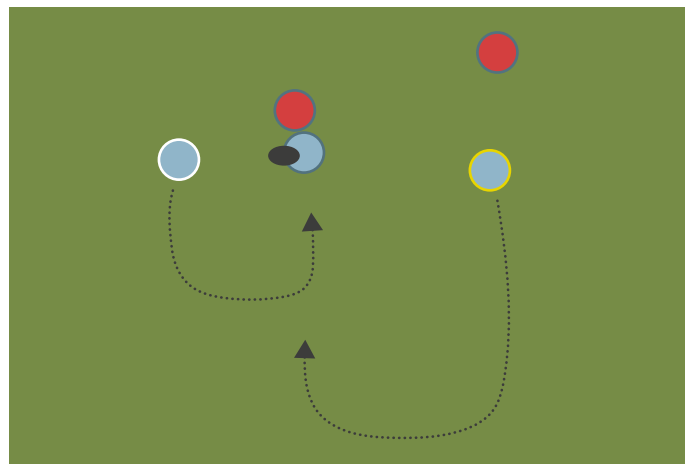
Spillerne skal træne i hurtigst muligt at finde en angrebsmulighed i omstillingen fra forsvar til angreb. Der kan opstå muligheder rundt om kontaktsituationen, eller længere ude på banen væk fra kontaktsituationen. Dette kan trænes, hvor spillerne indgår i spilsituationer, hvor der simuleres en boldrobring. Efterfølgende skal spillerne scanne efter et hul der skal angribe. Det er vigtigt, at spillerne igennem træningen møder et forsvar der hele tiden forandrer sig.

4.3.3.1 Gå i spilbar position

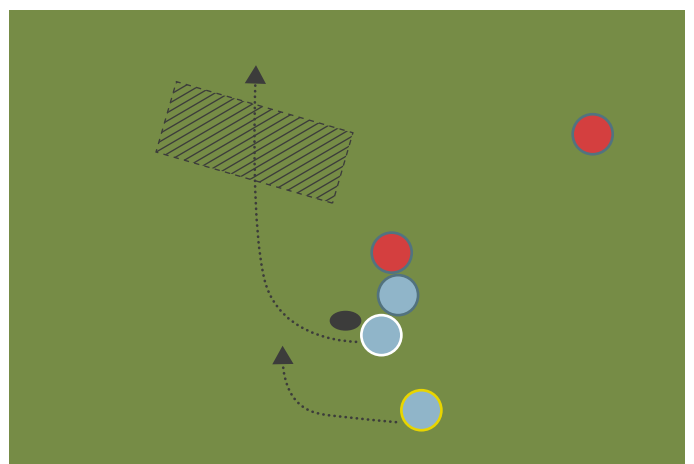
Når en medspiller har erobret bolden fra det angribende hold, skal medspillerne bevæge sig i en position bag boldbæreren. De nærmeste spillere søger ind bag boldbæreren for at modtage bolden. De andre spillere søger ind bag de nærmeste spillere, for at kunne indgå i spillet.

Målet med øvelsen (figur 4.13, 4.14) er, at det blå hold kommer forbi det røde hold. Der spilles 3 mod 2 og det røde hold starter med bolden (figur 4.13). Banestørrelsen er 10 x 10 meter. Den spiller (rød cirkel), der ikke stopper en modstander, placerer sig på den ene side af kontaktsituationen. Det gør, at det er tydeligt for det blå hold, hvor der er hul til at angribe (figur 4.14 skraveret område).

De to nærmeste spillere (blå cirkel med hvid ring og blå cirkel med gul ring) søger ind bag spilleren, der har erobret bolden (blå cirkel).



Figur 4.13: gå i spilbar position øvelse 1



Figur 4.14: Gå i spilbar position øvelse 2

71 Kapitel 1 afsnit 1.10.2 Instruktion

Den første spiller (blå cirkel med hvid ring) scanner efter, hvor der er hul og tager bolden og angriber. Hvis spilleren ikke selv kan angribe hullet kan en medspiller spilles fri (blå cirkel med gul ring). Ellers kan den anden spiller (blå cirkel med gul ring) søge ind bag boldbæreren og hjælpe, hvis der opstår en kontaktsituation. For at gøre øvelsen lettere kan der spilles uden kontakt og bredden af banen kan øges til 15 meter. For at gøre øvelsen sværere, kan der spilles med tacklinger og bredden af banen kan gøres mindre.

Tjekliste for boldbæreren (blå cirkel med hvid ring)

- Scan efter et hul
- Ved hul lige foran boldbæreren angribes der her
- Hvis der ikke er hul lige foran boldbæreren, afleveres bolden til en medspiller i en bedre position

Tjekliste for den nærmeste spiller (blå cirkel med gul ring)

- Spilleren bevæger sig bagved boldbæreren. Dette kan evt. kræve, at spilleren bevæger sig baglæns.
- Spilleren placerer sig lige bag boldbæreren da dette giver bedre mulighed for at modtage bolden eller hjælpe boldbæreren hvis boldbæreren bliver tacklet.

Som træner kan du bruge en coachende⁷² tilgang.

Du kan spørge spillerne om:

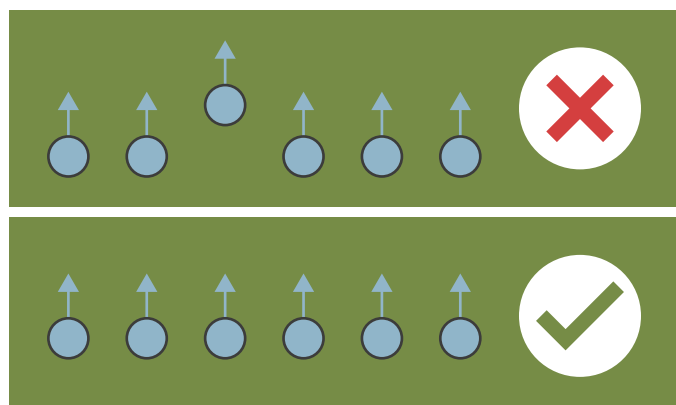
- Hvor ser I et hul i forsvarskæden I kan angribe?
- Hvor skal du bevæge dig hen, hvis du skal hjælpe boldbæreren?

4.3.4 Forsvar

Spillerne skal gennem træning øve at holde linjen. De skal lære at orientere sig i to retninger - fremad og til siden. Fremad i forhold til hvor bolden er og hvilke angrebsspillere, der skal stoppes. Til siden i forhold til medspilleres placering så der ikke opstår huller i forsvarslinjen. Der skal arbejdes videre med strukturen, der blev introduceret i den legende fase. Her blev arbejdet med 2-4 spillere i forsvar. I indlæringsfasen skal der arbejdes med 4-7 spillere i forsvarslinjen. Se træningsøvelsen afsnit 4.2.1.4 for hvordan dette kan gøres.

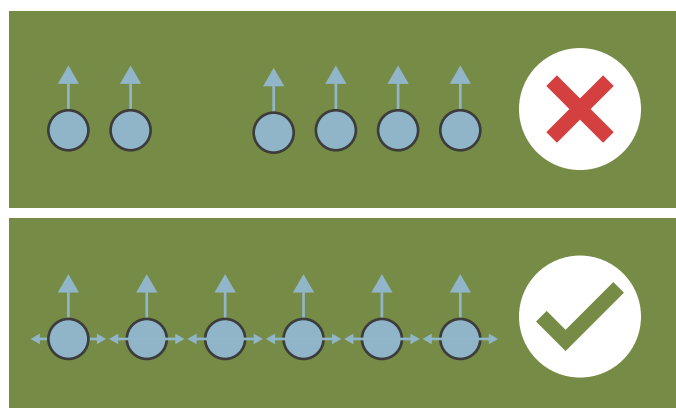
DRU anbefaling: Start træningen af forsvar med 3 spillere og tilføj flere spillere, når spillerne behersker at holde linjen i forsvar.

Fremad - det er vigtigt at spillerne "holder linjen". Det betyder at spillerne ikke går frem foran de resterende spillere. Men at de bliver på en samlet linje. Hvis spilleren går fremad og bryder linjen opstår huller i forsvarslinjen



Figur 4.15: forsvarsformation - fremad

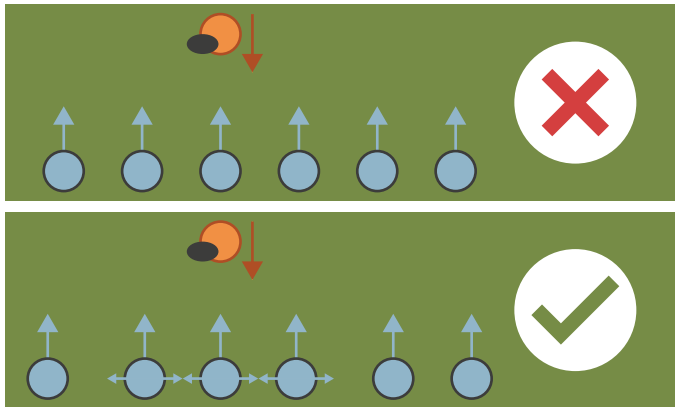
Til siden - Når spillerne orienterer sig til siderne, vil de have bedre mulighed for at undgå, at forsvarslinjen "knækker" over. Det betyder, at der hele tiden er sammenhæng mellem forsvarsspillerne og dermed bedst mulighed for at dække op mod angrebet. Samtidig vil det være nemmere for spillerne at hjælpe hinanden med at stoppe angrebsspillere, hvis det skulle være nødvendigt.



Figur 4.16: Forsvarsformation - til siden

4.3.5 Forsvarslinjen skubber ind omkring bolden

Vi holder fast i princippet omkring de 3 spillere, der er nærmest bolden og arbejder sammen om at forsvare (figur 4.17). Dette blev introduceret i den legende fase (afsnit 4.2.1.5 Forsvarsformation). Når der er flere spillere i en forsvarskæde kræver det, at spillerne er gode til at kommunikere, hvem der gør hvad, for at undgå huller i forsvarskæden. God kommunikation indebærer, at spillerne højt og tydeligt siger, hvilken spiller de dækker samt peger på spilleren. Ved at de 3 nærmest bolden skubber tættere sammen gøres forsvarslinjen stærkere. Hvis boldbæreren forsøger at bryde igennem forsvaret, vil det være nemmere at stoppe den angribende spiller, hvis der er flere forsvarsspillere tæt omkring den angribende spiller. Det kan være svært altid at have 3 spillere tæt omkring den boldbærende spiller.



Figur 4.17: Forsvar skubber ind om bolden

Tjekliste for forsvarsformation (key points)

- Spilleren orienterer sig om spilretningen
- De søger ind på en linje med de to spillere, der er nærmest
- Kommuniker med spilleren ved siden af (hvem du dækker op og peg på spilleren)
- De bevæger sig samlet fremad i samme hastighed

I det øjeblik hvor en angribende spiller løber frem og der opstår kontakt

- Spillerne nærmest tackleren søger ind og assisterer med at få den angribende spiller stoppet

Forsvars træningsøvelser:

- Småspil (3 mod 3):
Angrebsspillerne skal lære at bryde igennem forsvaret. De 3 forsvarsspillere skal stoppe den angribende spiller. Spillerne skal samarbejde om hvem der tackler og hvem der hjælper, hvis det er nødvendigt at være flere om at stoppe angrebsspilleren.

- Kampsituation (7 mod 7):
Spil små kampe på 2-3 minutters varighed. Her har du som træner mulighed for at skabe situationer hvor spillerne ved opstart af spillet (eller genstart) kan blive trænet i opstilling af forsvarsstrukturen.
I denne træningsøvelse er der mulighed for at forsvaret kan øve sig i at holde forsvarslinjen samt at skubbe ind omkring den angribende spiller.

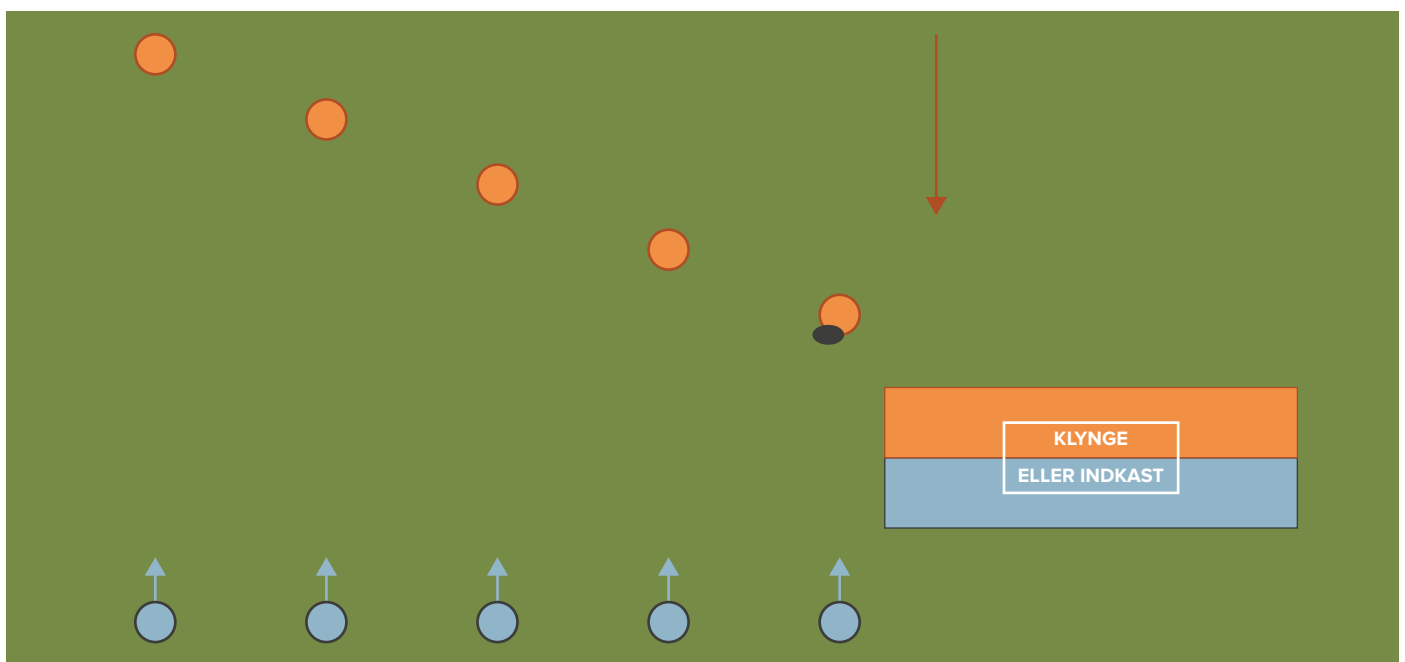
Som træner kan du ændre reglerne eller rammerne for at fremme formålet. Her er nogle eksempler på, hvad der kan ændres i småspil (3 mod 3) eller kampsituation (7 mod 7)

- Spillet starter ved at boldbæreren står med 1 meters afstand til tackler midt på banen - gør det nemt for forsvaret at se hvem der skal tackle
- Smal bane - giver mere kontakt
- Bred bane - forsvarsspillere skal bevæge sig mere for at skubbe ind omkring boldbæreren

En instruerende⁷³ tilgang til træningen kan anvendes her. Som træner skal du instruere spillerne i, hvor de skal placere sig. Når øvelsen er i gang, kan du som træner gå ind og stoppe øvelsen for at fejlrette på spillerne og derigennem hjælpe dem til at få bedre forståelse af de taktiske områder. Et eksempel kan være at træneren stopper og beder spillerne om at blive stående (freeze) hvor de er. Herefter kan træneren gå ind og fortælle en eller flere spillere, hvor de skal stå, hvis de er placeret forkert.

4.3.6 Forsvarslinjen fra klynge og indkast

Spillerne vil fra klynge og indkast være opdelt. En gruppe tager del i indkastet og en anden gruppe skal forsvare resten af banen. For spillerne der er placeret i kæden, vil der være mere plads fordi flere spillere er samlet i klynge eller indkast. Afstanden til modstanderen i kæden er større ved klynge og



Figur 4.18: Forsvar fra klynge og indkast

73 Kapitel 1 afsnit 1.10.2 Instruktion

indkast end den er efter en ruck eller maul (se mere om dette i DRUs regler for B&U rugby⁷⁴).

Fordi der er længere afstand, vil det angribende hold have mere plads og længere tid at agere på før forsvaret kan nå op og stoppe dem. Spillerne skal derfor træne hvordan de bevæger sig fremad samlet op mod det angribende hold. Der skal arbejdes med forsvarslinjens hastighed frem mod de angribende spillere. Det er stadig vigtigt her at holde fokus på at "holde" linjen.

I disse spilsituationer skal en gruppe spillere fra enten indkast eller klynge indgå i forsvarslinjen. Disse spilsituationer kan kombineres med angrebstræning (se tidligere i dette afsnit). På denne måde kan træneren enten have fokus på forsvar eller angreb. Ved at bruge samme spilsituation eller samme træningsøvelse vil der være større genkendelighed for spillerne. De vil derfor have en nemmere tilgang til træningen og det vil kræve mindre forklaring. På figur 4.18 ses en illustration af hvordan øvelsen kan startes.

Træneren kan anvende en coachende⁷⁵ tilgang til træningen her. Et eksempel på et spørgsmål kan være:

- Hvem skal du dække op? (direkte spørgsmål til en enkelt spiller)
- Hvordan skal I placere jer som kæde for at dække modstanderen op? (til gruppe af spillere)

I det øjeblik hvor en angribende spiller løber frem og der opstår kontakt

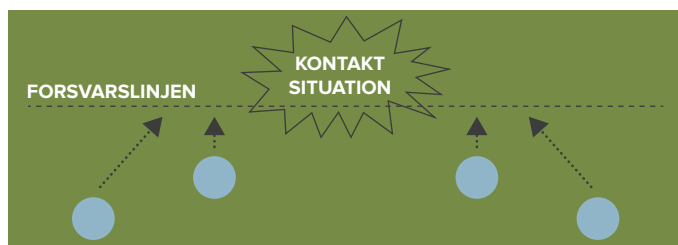
- Spillerne nærmest tackleren søger ind og assisterer med at få den angribende spiller stoppet

4.3.7 Omstilling til forsvar

I det øjeblik at det angribende hold mister bolden, skal der ske en omstilling fra angreb til forsvar. Det er optimalt, at omstillingen sker så hurtigt som muligt for at sikre at alle spillerne er på linje i forsvaret.

4.3.7.1 Indgå i forsvarslinjen

Ved boldtab skal holdet have fokus på at stoppe boldbæreren og forsvare omkring kontaktsituationen. Det betyder, at de nærmeste spillere skal danne en forsvarslinje tæt på kontaktsituationen.

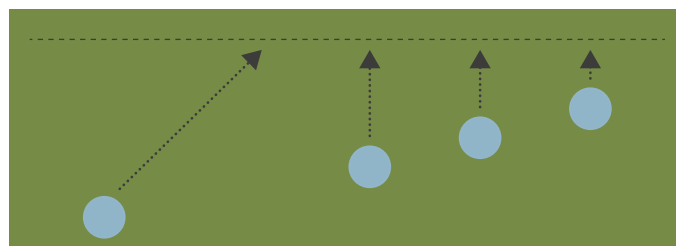


Figur 4.19: Indgå i forsvarslinjen tæt på kontaktsituation

Spillerne rykker hurtigst op og står på en linje skulder ved skulder. Spillerne tættest ved kontaktsituationen må gerne

stå med 1 meters mellemrum.

Spillerne længere væk fra kontaktsituationen rykker samtidig op i en forsvarslinje, hvor de også står skulder ved skulder. Spillerne her skal holde øje med, hvor de angribende spillere er placeret og forsøge at dække op for dem.



Figur 4.20: Indgå i forsvarslinjen væk fra kontaktsituationen

Tjekliste ved omstilling til forsvar

- Scan efter evt. modstandere der angriber med bolden
- Hvis en modstander angriber, tackles den angribende spiller af de nærmeste spillere
- Spilleren orienterer sig efter hvor andre forsvarsspillere er placeret
- Spilleren flytter sig ind på en lige linje, hvor spillerne er placeret skulder ved skulder

Træningsøvelse af omstillingen

Omstillingen kan trænes gennem spil (figur 4.21). Det ene hold træner omstillingen fra angreb til forsvar (de blå cirkler). I øvelsen starter de med at være 4 spillere. Holdet er i undertal for at tvinge spillerne til at scanne efter, hvor behovet er størst for at dække op.

Det andet hold (de røde cirkler) stiller op i en angrebsformation, så de er klar til at angribe. De vil være i overtal, da de skal være 6 spillere (de røde cirkler).

Øvelsen starter ved at træneren giver signal til det angribende hold (de blå cirkler). Signalet betyder, at de skal omstille sig fra angreb til forsvar (den stiplede linje er den linje hvor forsvaret skal skubbe frem mod for at danne en forsvarslinje).

Når holdet er på plads i en forsvarslinje, giver træneren næste signal. Det betyder, at det andet hold (røde cirkler) må angribe frem mod den hvide scoringslinje.

Øvelsen kan gøres sværere ved at formindske tiden mellem signal et og to.

Øvelsen kan gøres lettere ved at tilføje flere spillere til det hold der skal omstille sig (de blå cirkler)

Benyt tjeklisten fra tidligere i dette afsnit når du som træner arbejder med spillerne i denne øvelse.

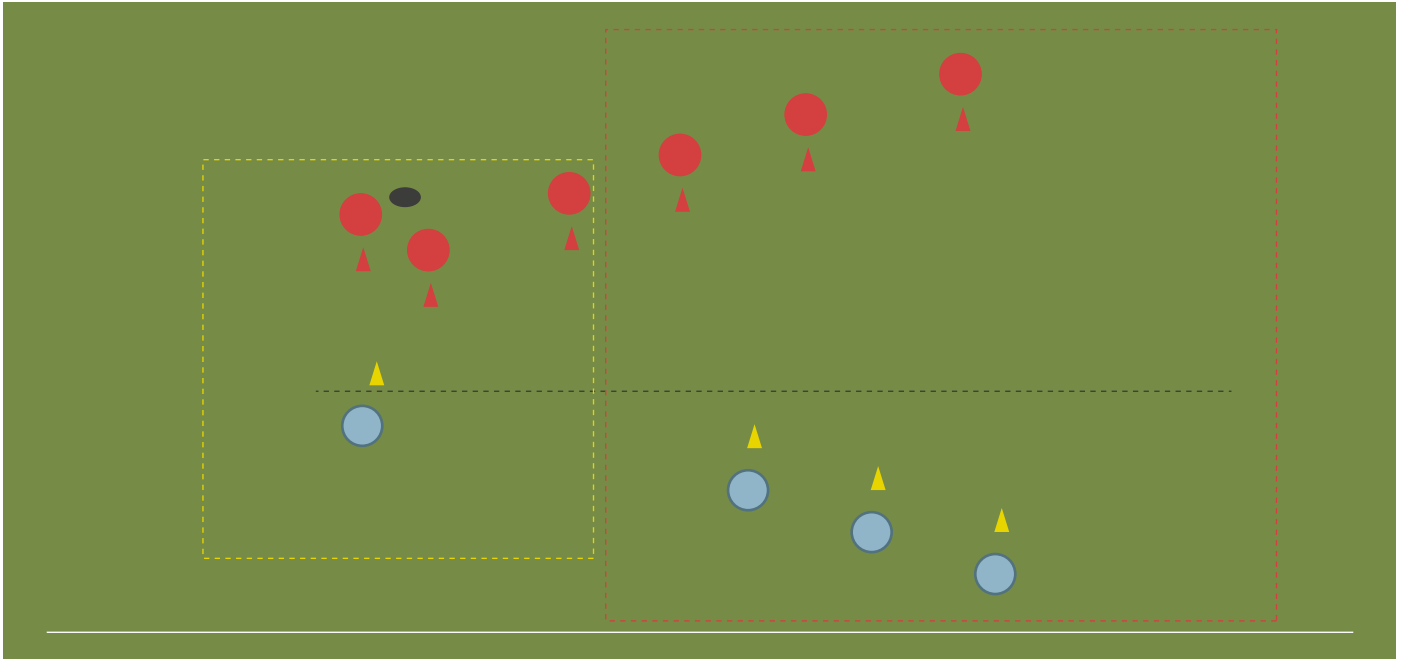
Som træner kan du både coache og instruere⁷⁶

Hvis du coacher, skal du stille ledende spørgsmål, der gør, at spillerne reflekterer over det taktiske element.

⁷⁴ DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/71-atk>

⁷⁵ Kapitel 1 afsnit 1.10.1 Instruktion - coaching

⁷⁶ Kapitel 1 afsnit 1.10.1 Instruktion - coaching



Figur 4.21: Omstilling fra angreb- til forsvarsøvelse

Et eksempel kan være:

- "Når I har tabt bolden hvor skal du så bevæge dig hen?"
Og "hvorfor skal du bevæge dig derhen?"

Hvis du som træner instruerer, vil du fortælle spillerne, hvor de skal bevæge sig hen og hvorfor.

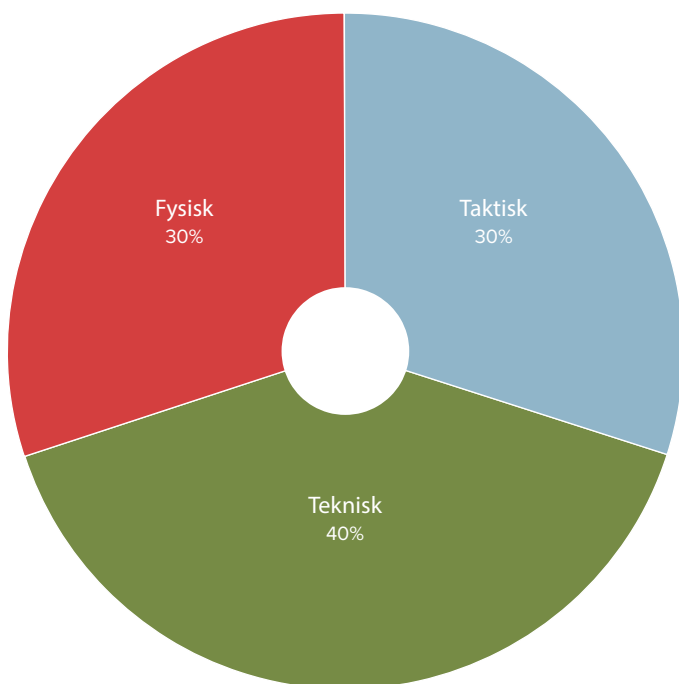
Et eksempel kan være:

- Når I har tabt bolden, skal du bevæge dig herhen for at du kan stoppe den modstander, der står der!

4.4 Automatiseringsfasen (14-17 år)

I automatiseringsfasen er der fokus på holdet og holdspil. Der skal være mere fokus på klyngespillet og på kædespillet samt på hvordan samspillet mellem de to grupper er. Der skal bruges lige dele tid på klynge og kæde, således at de to enheder skal formå at spille sammen i en kampsituation.

I automatiseringsfasen er vægtningen af træning 40% teknisk indhold, 30% taktisk indhold og 30% fysisk indhold (se figur 4.22). Den taktiske del begynder at fylde mere i træningen og spillerne skal bygge ovenpå temaerne fra de tidligere faser. Fordelingen mellem teknisk, taktisk og fysisk indhold i træningen er fordelt mere ligeligt. Der vil være overlap mellem områderne men det skal det stadig være tydeligt hvad målet er for træningen og hvordan det tager afsæt i taktisk træning.



Figur 4.22 Prioritering af træningsindhold i automatiseringsfasen

I automatiseringsfasen skal der i angreb arbejdes med roller og ansvar i åbent spil, muligheder ved klynge og indkast samt spilsystemer for kæden. I omstilling til angreb skal der arbejdes med 2 afleveringer før angreb og hvordan spiller-

ne indgår i angrebsformationen. I forsvar skal der arbejdes med forsvarssystemer, forsvar ved klynge og indkast samt forsvar omkring rucks. I omstilling til forsvar skal der arbejdes med organisation af forsvarslinjen og skift af pladser i forsvarslinjen.

Undervisningsmetoder

I automatiseringsfasen anbefales det at træneren anvender en mere coachende⁷⁷ tilgang til arbejdet med spillerne. Spillerne vil i løbet af puberteten i højere grad være i stand til at reflektere over egen praksis og dermed selv søge egne løsninger.

DRU anbefaling: Spillerne udvikler sig stadig rigtig meget i disse faser. Vi anbefaler, at de i automatiseringsfasen spiller flere positioner (2-3 positioner). Dette vil hjælpe spillerne med at udvikle flere færdigheder⁷⁸.

4.4.1 Angreb i automatiseringsfasen

I denne fase er der 15 spillere på hvert hold (8 i klyngen hvor det tidligere var 5). Det betyder, at der er nye positioner i klyngen som spillerne skal blive bekendte med. Sammen med det øgede antal spillere øges de taktiske muligheder i spillet også.

4.4.2 Ansvar og roller i åbent spil

Når der spilles kampe, vil spillerne være opdelt i 8 klynge-spillere og 7 kædespillere. Det betyder, at spillerne skal træne hvordan de spiller sammen i åbent spil. Åbent spil opstår når bolden er vundet fra en genstart som f.eks. klynge eller indkast.

I det øjeblik et indkast eller en klynge er vundet, skal klynge-spillerne indgå i det åbne spil. Spillerne vælger frit, hvordan spillerne indgår i det åbne spil. I rugby er det svært at forudsige præcist hvor og hvordan forsvaret er placeret. Derfor skal spillerne trænes i at angribe der hvor der er bedst muligheder (scanne efter huller), men ofte er det en stor hjælp for spillerne, hvis der opsættes nogle principper for hvor spillerne placerer sig.

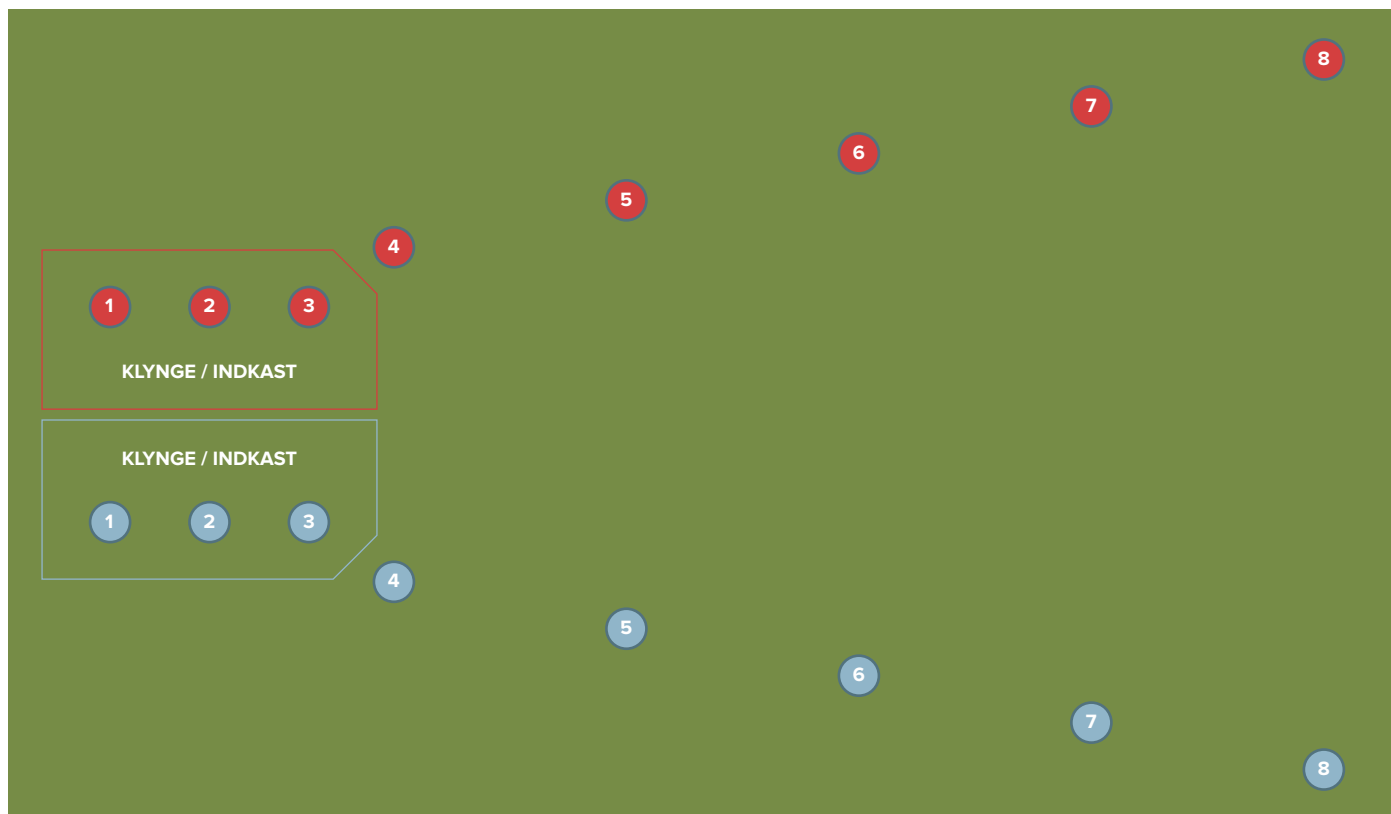
AUTOMISERINGSFASEN 14-17 ÅR	50/50	ANGREB	OMSTILLING TIL ANGREB	FORSVAR	OMSTILLING TIL FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Ansvar og roller i åbent spil • Muligheder ved indkast • Muligheder ved klynge • Spilsystemer for kæden 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 afleveringer før angreb • Indgå i angrebsformation 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsvarssystemer • Forsvarende indkastlinje • Forsvar fra klynge • Forsvar omkring ruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation af forsvarslinjen • Skifte plads i forsvarslinjen

Figur 4.23 Udsnit af ATK's Taktisk udviklingsmodel for automatiseringsfasen (fra figur 4.1)

- Figur 4.23 angiver hvad der skal arbejdes med i automatiseringsfasen
- Der skal arbejdes videre med temaer fra tidligere faser
- Gå først videre til overgangsfasen, når alle taktiske færdigheder i fasen beherskes fuldt ud
- Når du får en ny spiller, er det vigtigt at vurdere, hvilket taktisk udviklingsstrin spilleren er på. Udviklingsstrinnet er uafhængigt af alder.

77 Instruktion - coaching afsnit 1.10.1

78 Se mere i kapitel 1 afsnit 1.7.1



Figur 4.24: Startformation ved træningsøvelsen i åbent spil.

Eksempler på taktiske principper kunne være:

- Efter klynge og indkast skal de første 4 klynge spillere forsøge at indgå i den første ruck eller maul, der opstår i spillet.
- De resterende 4 klynge spillere søger ind bag de første 2 kædespillere og gør klar til at indgå i spillets næste angrebsfase.
- Kædespillerne skal hjælpe klynge spillerne med deres placering ved at kommunikere, hvor de bedst indgår i kæden.

Det er vigtigt at starte med enkle og simple principper. Når spillerne formår at anvende principperne, kan der tilføjes nye elementer.

Tjekliste for rolle og ansvar i åbent spil

- Spillerne orienterer sig om hvor på banen de befinder sig
- Spillerne søger ind i det område hvor holdet har besluttet at spilleren skal befinde sig
 - Spillerne organiserer sig inden for området samtidig med at de scanner hvor mulige angrebsåbninger kan opstå
- Angrib der hvor der er hul eller god mulighed for at bryde igennem

I træning skal der være fokus på samspillet mellem klynge spillerne og kædespillerne. Dette kan trænes i mindre grupper (men også helt op til to hold med 15 spillere på hvert hold). Ofte har et hold ikke så mange spillere til rådighed så derfor har vi her fokuseret på at træne i mindre grupper. Der skal coaches⁷⁹ på de taktiske principper. Som træner kan der tilføjes eller ændres på principperne for at fremme den

taktiske forståelse for spillernes roller og ansvar.

Træningsøvelse

Spillerne opdeles i to grupper (figur 4.24). 8 spillere i angreb (blå) og 8 spillere i forsvar (rød). De to hold spiller mod hinanden hvor fokus for træningen, skal være roller og ansvar i åbent spil. I gennem øvelserne skal spillerne have mulighed for at træne, hvordan de angriber hvor både klynge- og kædespiller indgår sammen. Banestørrelsen er 20 meter bred og 20 meter lang. Spillet starter med enten en klynge eller et indkast. Spil indtil det angribende hold har scoret eller tabt bolden fremad. Spillet startes ved at det angribende hold spiller bolden fra gruppen med spillerne 1-3. Spillerne med 1-3 skal efterfølgende søge ind bag kædespillerne og indgå i angrebsformationen for at give flere angrebmuligheder eller for at sikre at bolden bliver genvundet i en kontaktsituation.

For at fremme læringen omkring angrebsformationer og de taktiske muligheder der opstår gennem spillet, opstilles der regler for forsvaret. Start med at forsvaret ikke må genvinde bolden i kontaktsituationer. Dette giver det angribende hold mulighed for at opbygge flere spilsekvenser og dermed træne rolle og ansvar for spillerne i åbent spil.

Hvis det angribende hold har behov for mere plads, kan der fjernes forsvarsspillere, så der bliver mere plads at angribe på.

Ved rutinerede spillere virker coaching frem for instruktion⁸⁰ bedst her. Det gør, at spillerne reflekterer over egen placering og selv er med til at finde løsninger.

Der kan tilføjes flere spillere til øvelsen således at der kan

79 Kapitel 1 afsnit 1.10.3 Coaching

80 Kapitel 1 afsnit 1.10.3 coaching

spilles op til 15 mod 15. Dette vil give mulighed for at spillerne kan træne som de spiller kampe.

4.4.3 Muligheder ved indkast

Indkastet giver det angribende hold nogle taktiske muligheder, så som at inddrage flere eller færre spillere i indkastet. Eller at udføre indkastet hurtigt eller langsomt. Det angribende hold bestemmer, hvor mange spillere, der indgår i indkastet. Der skal min. være 2 og max. 14 spillere + en kaster. Mange hold har mellem 7 og 3 spillere i indkastet (klynge-spillere).

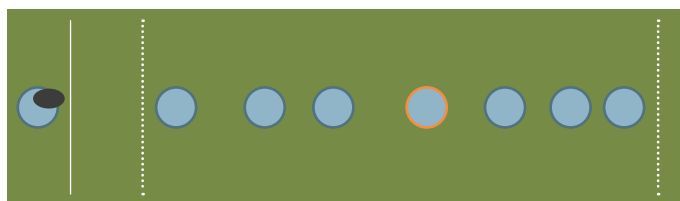
- Ved at inddrage flere spillere (fx .7) skabes der mere plads til de resterende spillere at angribe på, når bolden er vundet og spillet går videre fra indkastet.
- Bruge få spillere (4 spillere) - dette giver mulighed for at de resterende spillere kan indgå i angrebskæden, som står klar til at spille bolden når indkastet er vundet og bolden spilles ud til dem.

Ofte er det vigtigste for at vinde et indkast at være hurtig og præcis i eksekveringen af hop, løft og kast. Men spillerne kan rykke rundt eller bytte plads for at snyde eller forvirre forsvaret for at vinde bolden i indkastet. Dette kaldes "indkastssystemer" eller "struktur i indkast".

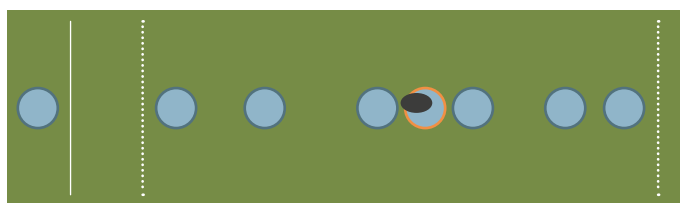
4.4.4 Systemer i indkast

Ved indkast bruger man et signal eller et kald, så spillerne ved hvilken spiller der skal løftes og kastes til. Hvert hold opfinder sine egne kald eller signaler for indkastet så modstanderen ikke ved, hvem bolden kastes til.

Eks. Signalet A kaldes. Spillerne har aftalt at bolden kastes til den midterste hopper. Spillerne i midten løfter spilleren op som griber bolden.



Figur 4.25: Indkastformation med 8 spillere



Figur 4.26: Indkastformation hvor der kastes til spiller i midten

Der findes uanede muligheder for kombinationer og systemer i indkast. Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvordan man sætter indkastet sammen. De mest brugte systemer er, hvor der indgår 8 spillere. En kaster og 7 spillere der hopper/løfter.

1. Kast til første hopper (spiller nr. 1 og 3 i indkastet løfter spiller nr. 2)
2. Kast til anden hopper (spiller nr. 3 og 5 i indkastet løfter spiller nr. 4)

3. Kast til tredje hopper (spiller nr. 5 og 7 i indkastet løfter spiller nr. 6)

Key points for spilleren der kalder indkastssystemet ved indkast (angreb)

- Scan hvor modstanderne er placeret i forhold til egne spillere - se efter mismatches eller hvor du vurderer at der er størst chance for at vinde bolden
- Kald indkastssystemet
- Eksekver indkastssystemet sammen med resten af spillerne i indkastet

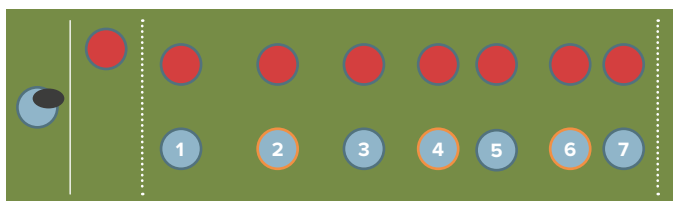
Anbefaling

- Hold dine indkastssystemer så simple som muligt - målet er at vinde bolden
- Spil til dit holds styrker/kast bolden til de spillere, der er bedst til at gribe bolden i luften
- Varier kald og hoppere så forsvaret har svært ved at regne ud, hvor bolden bliver kastet til

Træning af indkast

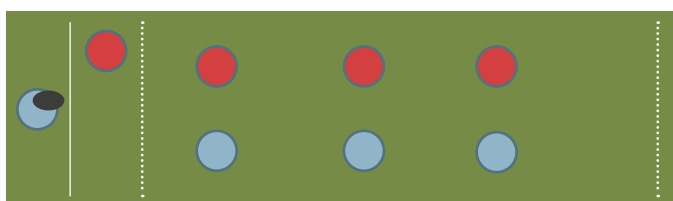
Opdel spillerne i to grupper med 8 spillere i hver gruppe. Ved opdelingen skal du som træner være opmærksom på at dele grupperne, så du har en, der kan kaste bolden ind og min. 1 hopper i hver gruppe. Den ene gruppe er i angreb (blå) og den anden gruppe er i forsvar (rød). Hver gruppe går sammen og får 30 sekunder til at aftale, hvor de kaster bolden. Efterfølgende stiller begge grupper op og gennemfører indkastet. Brug linjerne på rugbybanen (sidelinjen, 5 meterlinjen og 15 meterlinjen)

Spillerne placeret på position 2, 4 og 6 er ofte dem der bliver løftet (markeret med orange ring i figur 4.27).



Figur 4.27 Indkastøvelse med 8 spillere

Spillerne kan også vælge at reducere antallet af spillere, der indgår i indkastet. Dette gør indkastet mindre kompliceret da der ikke er så mange muligheder. Dette kan bruges hvis holdet kun har en hopper. Ved at reducere antallet vil der være mere plads til spillerne i indkast at bevæge sig på. Spillerne skal stadig holde sig inden for området mellem 5 og 15 meterlinjerne.



Figur 4.28 Indkast øvelse med 4 spillere

For at gøre øvelsen lettere kan der ændres på hvad der er tilladt for forsvaret. Her et par eksempler:

- Forsvaret må ikke løfte og hoppe efter bolden - gør at det angribende hold lettere kan vinde bolde
- Forsvaret må kun løfte og hoppe i et område af indkastet (foran, midt i eller bagerst)

Som træner kan du selv tilføje andre regler der kan hjælpe holdet med at udvikle den taktiske forståelse i indkast. Samtidig kan du understøtte læringen ved at stille spørgsmål⁸¹.

Her et eksempel på et spørgsmål der kan anvendes.

- Hvor skal I kaste bolden så I lettest kan genvinde bolden i indkastet?

Anvend spørgsmål der får spillerne til at reflektere over de taktiske muligheder, der er i indkastet.

På www.rugby.dk/for-klubber/atk kan der læses om mulighederne for angreb direkte fra klyngen. Klyngen er ligesom indkast en måde at genstarte spillet på og derfor er det også oplagt at denne del indgår i træningen, ligesom angreb fra indkast gør.

4.4.5 Spilsystemer for kæden

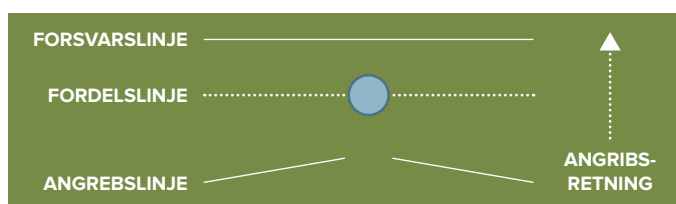
Der er syv kædespillere på et rugbyhold, de har numrene 9-15 på ryggen og inkluderer klyngehalf (9), standoff (10), venstre wing (11), højre wing (14), en inder-center (12) og en yder-center (13) og bagerst en fulback (15).

Det er vigtigt, at alle kædespillere har prøvet at spille flere positioner i kæden, det giver en bedre forståelse for det komplette kædespil.

Efter klynge og indkast er det oplagt at kædespillerne bruger et indøvet spilsystem til at forsøge at bryde igennem forsvarslinjen. I kraft af at klyngespillerne er samlet på et lille område er der mere plads til at kædespillerne kan angribe på.

At løbe simple angrebssystemer for at bryde tacklelinjen mislykkes ofte. Derfor vil det være en fordel at indøve systemer til at bryde fordelslinjen. Først når et hold har brudt fordelslinjen er fordelens opnået.

Det er vigtigt at man er bevidst om de tre linjer:



Figur 4.29 Forsvarslinje- fordelslinje- angrebslinje

- **Forsvarslinjen** er hvor de forsvarende spillere er placeret
- **Angrebslinjen** er den linje eller formation hvor de angribende spillere er placeret
- **Fordelslinjen** går midt igennem enten en ruck/maul, klyngen eller indkastet

Afstanden mellem angrebslinjen og forsvarslinjen er forskellig. Ved ruck/maul må forsvaret placere sig ved bagerste fod

i ruck/maulen. Ved klynger skal både forsvar og angrebslinjerne være min. 5 meter bag bagerste fod og ved indkast skal de to linjer begge være min. 10 meter bag indkastet⁸².

Angrebet har ved indkast mere tid før forsvaret kan nå op og forsøge at stoppe dem, da reglerne kræver at kædespillerne er placeret 10 meter bag indkastet. Ved ruck/mauls er afstanden meget kortere, da reglerne her kræver at spillerne står ved bagerste del af den ruck eller maul, der er formet. Derfor er der forskellige spilsystemer, der er mere oplagte at anvende ved klynge/indkast end ved ruck/mauls.

Key points ved spilsystemer i kæden

- Scan efter mulig mismatches i kæden
- Ved mismatches kald et system der udnytter dette mismatch
- Overvej hvor på banen holdet er placeret og vælg et spilsystem, der passer til placeringen på banen
- Kald systemet - det er vigtigt at der er aftalt, hvem der kalder systemer og hvordan informationen bliver delt blandt alle spillerne
- Udfør systemet - vær opmærksom på, at spilsystemet muligvis ikke kan gennemføres, hvis forsvaret formår at lukke angrebet ned. Derfor må det angribende hold improvisere for at løse situationen

Anbefalinger

- I modstanderens 22 meterområde - forsøg at angribe væk fra klyngen da der er mere plads her og hvis en angrebsspiller bryder igennem forsvaret, vil spilleren ofte have mulighed for at score
- I eget 22 meterområde er det ofte en fordel at angribe tættere på egen klynge eller indkast, da det ofte vil være nødvendigt at sammensætte flere faser af spillet for at arbejde sig frem mod scoringslinjen. Dermed er det en fordel at klyngespillerne ikke skal løbe så langt for at hjælpe boldbæreren

Her gives eksempel på spilsystem fra indkast (figur 4.30). Det er vigtigt at spillerne og trænerne er med til at udvælge hvilke systemer der bruges og hvordan de udføres. Spillerne skal kende løbebaner og afleveringsmuligheder i systemet. Det er vigtigt at spillerne scanner forsvaret og ser hvor der opstår huller.

Blå cirkler symboliserer spillerne og hvilket nummer de spiller med. Sorte pile er løbelinjer og blå stiplede pile er afleveringsmuligheder.

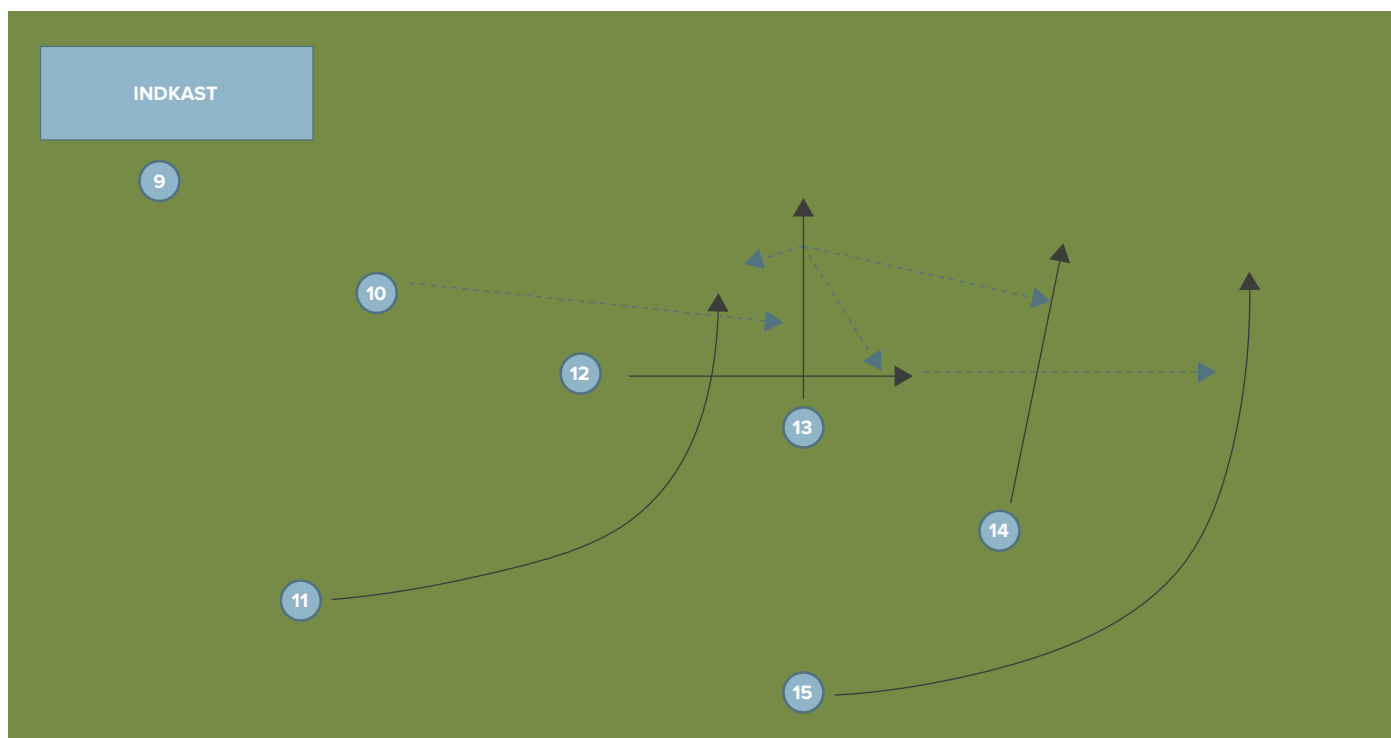
Nr. 10 afleverer forbi nr. 12 til nr. 13.

Nr. 13 har forskellige muligheder.

1. Hvis forsvaret driver (bevæger sig) fra venstre mod højre, vil der ofte være huller på indersiden til at spille nr. 11 fri
2. Hvis forsvaret bevæger sig langsomt fremad, vil der være muligheder yderst til højre. Derfor afleveres der til nr. 12, der er løbet bag om nr. 13. Nr. 12 kan spille nr. 14 eller nr. 15 fri

81 Kapitel 1 afsnit 1.10.3 Coaching

82 DRUs spilleregler for B&U rugby <https://www.rugby.dk/dansk-rugby-union/hent-dokumenter/category/71-atk>



Figur 4.30: Angrebssystem fra indkast

På www.rugby.dk/for-klubber/atk er det muligt at se flere spilsystemer for angreb efter klynge og rucks og mauls.

4.4.6 Omstilling til angreb

Omstillingen kan skabe gode angrebsmuligheder, da modstanderen også skal omstille sig til nu at være i forsvar. Ofte vil spillerne i denne fase have en større fornemmelse og forståelse for plads og rum. Derfor vil det ofte være umuligt at finde huller i forsvaret lige rundt om kontaktsituationen.

Som træner kan der arbejdes med følgende retningslinjer for omstillingen:

- Angrib der hvor der er størst chance for at lave linebreaks
- 2 afleveringer før angreb
- Indgå i angrebsformationen

Ved at flytte bolden væk fra kontaktområdet rykkes spillet væk fra det mest befolkede område. Hermed øges chancerne for at angrebsspillene kan finde et hul også. De to afleveringer kan enten udføres stillestående eller i løb. Det betyder, at spillerne der står som modtager efter de 2 afleveringer skal scanne hvor modstanderne står og hvor der er huller de kan angribe. Her er det vigtigt, at spillerne, der skal angribe, kommunikerer sammen om, hvor de først angriber. Dette gør det muligt, at de kan angribe sammen og hjælpe hinanden, hvis forsvaret tackler den boldbærende spiller.

Key points i omstillingen

- Scan efter hvor det er nemmest at angribe
 - Hvis det er tæt på hvor bolden er erobret, angribes direkte
 - Hvis der ikke er hul tæt på, afleveres bolden 2 gange før der angribes
- Alle spillere søger tilbage i banen og gør klar til at indgå i

en angrebsformation

- Spillerne orienterer sig efter hvor andre medspillere er placeret
- Spillerne flytter sig ind bag medspilleren ved siden af

4.4.6.1 Indgå i angrebsformation

Spillerne der ikke er involveret i kontaktsituationen, skal bevæge sig tilbage i en position, hvor de kan indgå i en angrebsformation. Denne formation er ofte en skrå linje, hvor spillerne står bag hinanden så de kan modtage bolden.

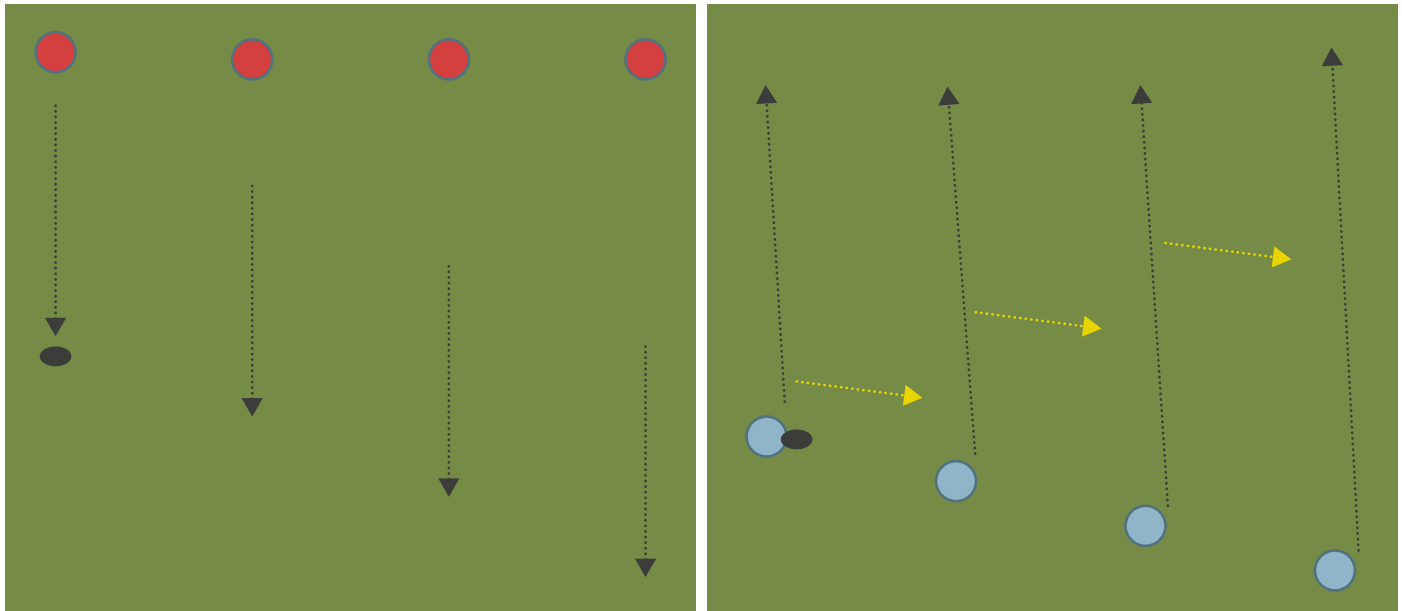
Denne omstilling kan trænes på følgende måde. Spillerne står i en "flad" forsvarslinje (figur 4.31) skulder ved skulder (røde cirkler). På trænerens signal bevæger de sig tilbage i en skrå angrebslinje, samler bolden op (blå cirkler) og afleverer bolden fra spiller til spiller ud mod yderste spiller. Denne bevægelse kan gentages flere gange. Hver gang startes øvelsen ved at spillerne står i en flad forsvarslinje

4.4.7 Forsvar i automatiseringsfasen

At være godt organiseret er nøglen til et godt forsvar. Når alle spillere kender deres rolle og ansvar bliver det meget nemmere at være i en god position til at kunne stoppe modstanderen og dermed stoppe dem i deres forsøg på at score. Det er stadig vigtigt, at spillerne kan spille forskellige positioner.

4.4.8 Forsvarssystemer

Der findes forskellige måder at organisere en forsvarslinje på. Det er vigtigt, at alle kender rolle og ansvar i forsvarssystemet. Hvis der opstår tvivl, kan det ende med at der opstår store huller i forsvarslinjen. Det er derfor vigtigt at afklare, hvordan man ønsker at organisere forsvaret. Ofte bruges mand mod mand forsvaret tæt på egen forsvarslinje (i egen 22 meterområde) og drivforsvaret udenfor egen 22 meter og frem på banen. Herunder er beskrevet to forskellige måder,



Figur 4.31: Indgå i spilbar position øvelse

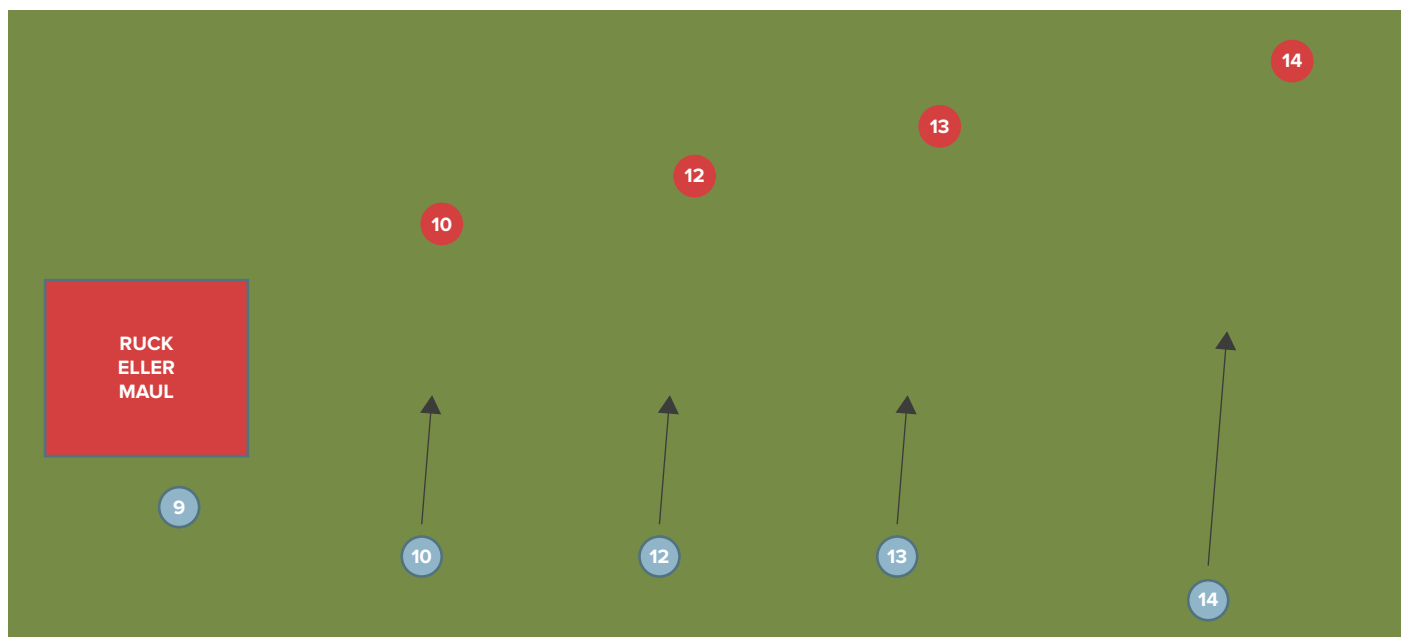
som kan bruges. Det er vigtigt at spillerne kender til grundprincipperne for de to forskellige måder at dække op på, så de kan indgå på flere positioner hvis det er nødvendigt.

Mand mod mand

Ved opstart/genstart af spillet skal der aftales, hvordan forsvarsformationen er.

Ofte vil spillerne i kæden matche op overfor ens direkte mod-

tæt på kontaktsituationen (guards - se beskrivelse af dette i afsnit 4.4.12), hvorefter de resterende spillere danner en forsvarskæde der matcher op overfor modstanderen. Her anbefaler vi at forsvarsspillerne matcher op på indersiden af sin direkte modstander. Dette gør, at man presser angrebet ud mod sidelinjen. Denne formation er den mest brugte forsvarsformation. Man kan også vælge at stå på ydersiden af modstanderen og forsøge at presse angrebet tilbage ind hvor



Figur 4.32: Mand mod mand forsvar

stander. Se figur 4.32 herover for en illustration.

Drivforsvar

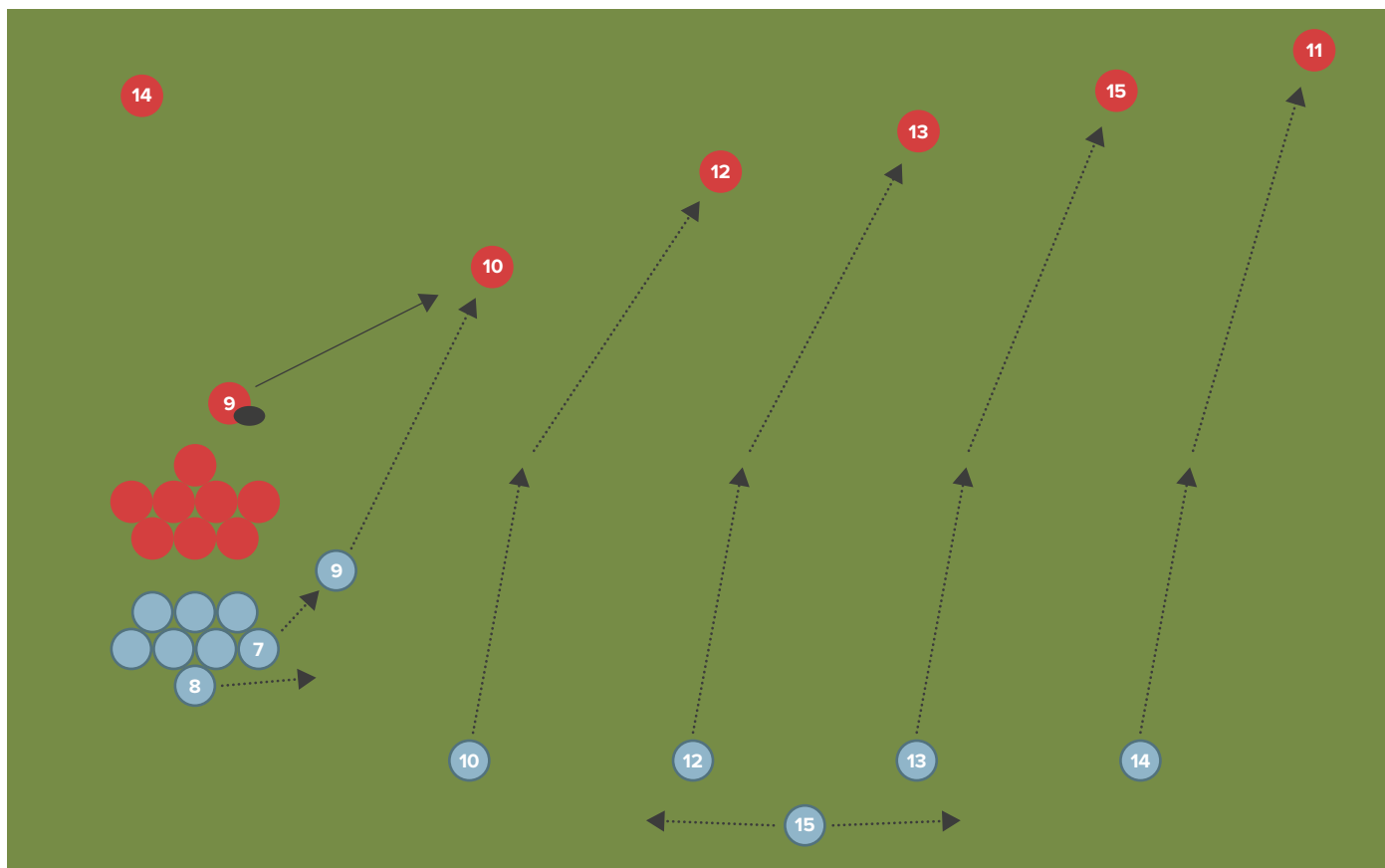
Fra klynge og indkast kan man også vælge, at klyngehalven, fra klynge og bagerste mand i indkast, driver ud og dækker den første spiller i kæden op, når bolden spilles ud fra klynge eller indkast - se figur 4.33

I åbent spil starter forsvarslinjen med 2 forsvarsspillere helt

bolden bliver spillet fra.

Taktiske udviklingsmuligheder for forsvaret:

- I forsvar skal holdet være opmærksom på, hvordan modstanderen angriber. Hvis de har en meget stærk angrebsspiller eller har en angrebsstruktur, der gør at de angriber i et bestemt mønster, skal forsvaret forsøge at dæmme op for dette. Det kan betyde at forsvaret står tættere der, hvor der er størst chance for at det angri-



Figur 4.33: Illustration af driv forsvar

bende hold vil forsøge at bryde igennem forsvaret

- I løbet af kampen kan holdet ændre den hastighed, holdet forsvarer med. De kan bringe forsvarslinjen hurtigt frem og dermed presse det angribende hold hurtigere. Eller de kan afvente
- Et hold kan også ændre om de forsvarer mand mod mand eller en drivforsvarsformation

Forsvarsstrukturen kan trænes på mange forskellige måder. Det kan indgå som del af træning gennem spilsituationer eller det kan trækkes ud og trænes som delelement⁸³. Herunder gives et eksempel på træning af forsvarsstrukturen uden et aktivt forsvar. Øvelsen kan tilpasses så både mand mod mand og drivforsvar kan trænes. I figur 4.34 vises øvelsen. 4 forsvarsspillere (rød) og 4 forsvarsspillere (blå) med tackleskjold (gule firkanter). Øvelsen starter når spilleren med nr. 9 sætter hænder på bolden for at illustrere at bolden afleveres til angrebsspillerne (de blå). Forsvaret skal herefter samlet bevæge sig frem og ramme tackleskjoldene. Ved mand mod mand forsvar løbes der direkte frem og ved drivforsvar er de første 3 skridt lige frem og derefter skråt til siden.

En coachende⁸⁴ tilgang vil fungere godt her, hvor træneren gennem spørgsmål udfordrer de løsninger spillerne vælger i forsvar. Øvelsen kan udbygges med flere spillere samt den kan udvikles til spilsituationer med fuld kontakt.

4.4.9 Forsvar omkring rucks

Der opstår ofte rucks i åbent spil og derfor er det vigtigt, at alle er bekendte med holdets forsvar omkring rucks.

Vi arbejder med 3 roller omkring rucks (når rucken er formet)

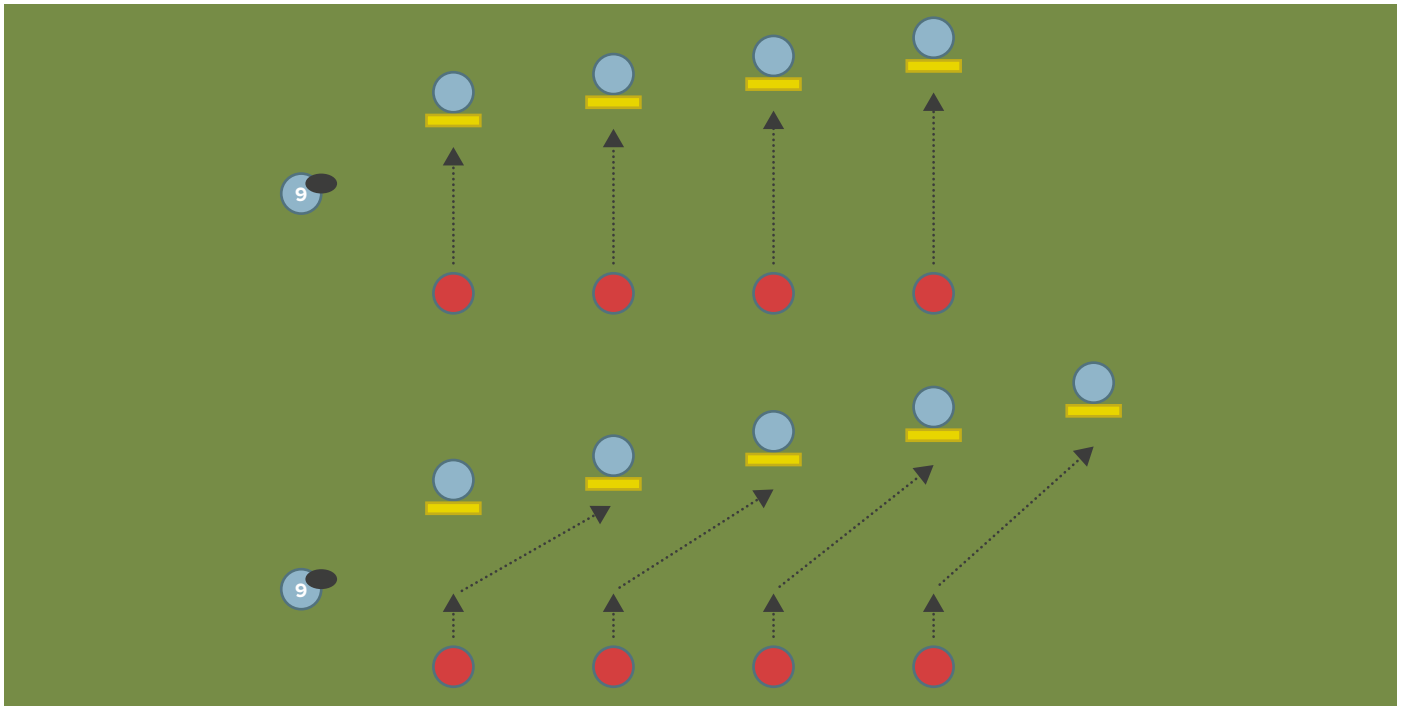
- Første guards
 - De første 2 spillere der ankommer, placerer sig på hver sin side af rucken
- Anden guards
 - Spiller nr.3 og 4 der ankommer til rucken placerer sig på ydersiden af de to første guards, så der nu er to forsvarsspillere på hver side.
- Klyngehalf (nr 9)
 - Placerer sig bagved rucken

Ansvar for de 3 roller

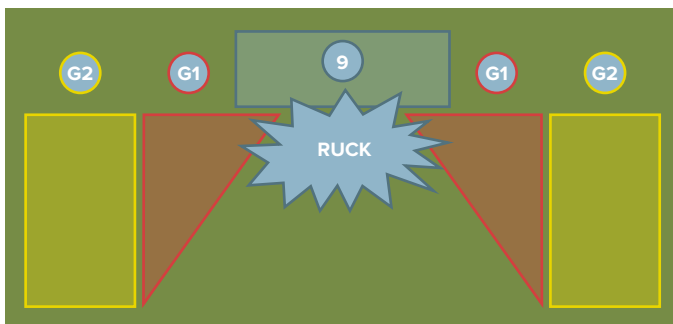
- Første guards skal stoppe modstanderen, hvis de angriber nærmest rucken. De har fokus ind mod rucken og fokus på bolden (det røde område)
- Anden guards skal stoppe modstanderen hvis modstanderen angriber et par meter fra rucken. Sekundært skal anden guards være med til at assistere første guards, hvis modstanderen angriber nærmest rucken. Fokus er først ud mod modstanderens første angriber (det gule område)
- Klyngehalf skal dirigere forsvarsspillerne så der er 2 guards på hver side af rucken. Hvis der mod forventning angribes midt igennem rucken er det klyngehalfens opgave at stoppe modstanderen. Sekundært kan klynge-

83 Hel del af afsnit 1.10.5

84 Coaching afsnit 1.10.3



Figur 4.34: Træning af forsvarsformation



Figur 4.35

halfen assistere andre forsvarsspillere i at stoppe andre modstandere (det blå område)

Key points ved rucks

- Hvis spillerne vurderer det ikke er nødvendigt at indgå i rucken
- Første spiller - Indtag placeringen som første guard i den side hvor der er størst chance for at modstanderen angriber
- Anden spiller - indtag placeringen som første guard i modsat side
- Tredje spiller - indtag placeringen som anden guard i den side, hvor der er størst chance for at modstanderen angriber
- Fjerde spiller - indtag placeringen som anden guard i modsat side
- Klyngehalfen (nr. 9) placerer sig bag rucken og hjælper med at dirigere guards på plads

Taktiske udviklingsmuligheder

- Afhængig af hvad det angribende hold gør, kan det give mening at tilpasse antallet af guards. Hvis man går fra 2

guards på hver side til en guard vil dette give en ekstra forsvarsspiller længere ude på banen. Dette kan benyttes hvis det angribende hold ofte bryder igennem på modsatte side af hvor rucken er opstået.

- Hvis det angribende hold ikke sætter nok spillere ind på en ruck for at forsvare bolden kan der også arbejdes med at counter rucke. Det betyder, at forsvarsholdet forsøger at skubbe modstanderen væk fra bolden og dermed genvinde bolden. Dette vil ikke være muligt i alle rucks, men hvis spillerne er opmærksomme på, hvornår det angribende hold ikke har tilstrækkeligt med spillere i rucken, kan denne situation udnyttes.

Træning af forsvar omkring rucks trænes bedst gennem spilsituationer hvor der opstår mange kontaktsituationer. Hvis der trænes med færre antal spillere (5-7 på hvert hold) arbejdes der kun med 1 guard på hver side af rucken. Hvis der arbejdes med 8-15 spillere på hvert hold, arbejdes der med 2 guards på hver side af rucken.

Eksempel på træningsøvelse for 2 x 6 spillere

Opstil en bane på 15 x 15 meter. Opdel spillerne i 2 hold med 6 spillere på hvert hold. Spillet starter ved at spillerne stiller op på to linjer overfor hinanden med 2 meters mellemrum. Træneren giver et af holdene bolden og de er nu i angreb. Det forsvarende hold skal stoppe spilleren. I det øjeblik spilleren er stoppet, skal holdet i forsvar tydeligt markere, at de har en guard på hver side af rucken.

Som træner er det vigtigt at coache⁸⁵ spillerne igennem spillet. Hvis der opstår situationer, hvor spillerne ikke formår at opstille 2 guards stoppes spillet og trænerne kan via spørgsmål coache spillerne frem til løsningsmuligheder.

Øvelsen kan udbygges med flere spillere og dermed indføres også at et hold skal have 2 guards på hver side af rucken i forsvar.

På www.rugby.dk/for-klubber/atk kan der læses mere om forsvar. Følgende områder er beskrevet på hjemmesiden og kan inddrages i træningen i automatiseringsfasen.

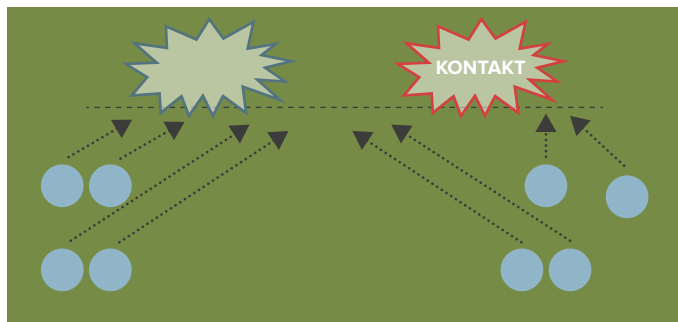
- Forsvarende indkastlinje
- Forsvarende klynge - Rolle og ansvar for tredjerækken

4.4.10 Omstilling til forsvar

Det er vigtigt, at omstillingen fra angreb til forsvar går så hurtigt som muligt. I denne omstilling skal holdet have fokus på at spillerne først dækker op nærmest bolden. Dette er beskrevet i indlæringsfasen afsnit 4.3.8. Samtidig skal spillerne sikre at den resterende del af banen også bliver dækket op. Forsvaret skal sikre at forsvarskæden ikke knækker over så der opstår huller midt på banen. Det anbefales at have fokus på at organisere det nære forsvar og forsvaret væk fra bolden i træning. Ofte kan der opstå huller midt på banen i denne omstilling.

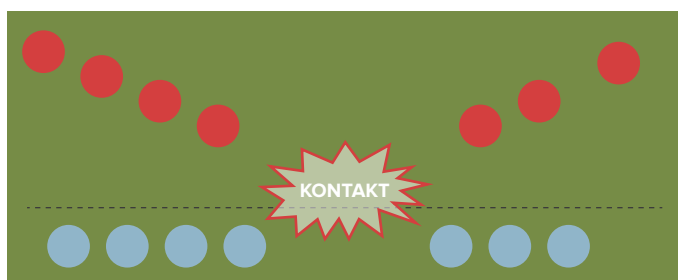
Eksempel på træning af denne omstilling

Spillerne starter i to grupper med 4 spillere i hver med 10 meters mellemrum. Målet er at danne en forsvarslinje med 2 guards på hver side af kontaktsituationen. Træneren bestemmer hvilken side der simuleres en kontaktsituation (rød eller blå). Øvelsen startes af træneren ved at råbe enten blå eller rød. Spillerens opgave er at organisere forsvarret hurtigst muligt ved enten rød eller blå - se figur 4.36. Omstillingen i denne øvelse trænes uden angreb. Angrebet kan tilføjes senere når denne del beherskes.



Figur 4.36: Dannelse af forsvarslinje

Forsvaret skal matche op overfor modstanderen. Det betyder, at hvis der er 4 angrebsspillere på den ene side af en kontaktsituation og 4 på den anden skal forsvarret matche op. Hvis forsvarret er i undertal, lader forsvarret den yderste spiller stå



Figur 4.37: Positioner i forsvarslinjen

fri.

Denne del af forsvarslinjen kan trænes sammen med den foregående del af træningen. Det vil være muligt at tilføje

flere spillere, således at der kan indgå op til 15 spillere pr hold i øvelsen.

4.4.10.1 Skifte plads i forsvarslinjen

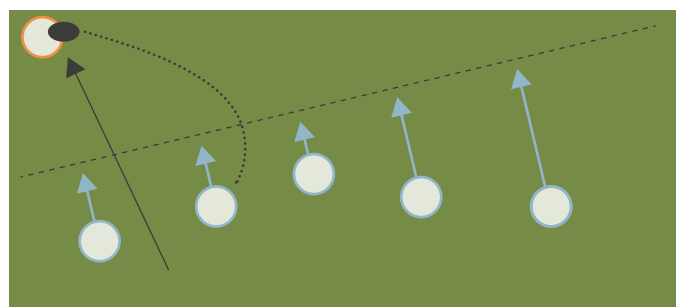
Når forsvarslinjen er dannet, er det en fordel at sikre at de hurtigste spillere dækker op yderst og de tunge mere fysiske spillere dækker op midt på banen. Hvis der i omstillingen fra angreb til forsvar opstår en situation, hvor de tunge og ikke så hurtige spillere er placeret yderst, skal spillerne i forsvarslinjen bytte rundt.

Tjekliste for at skifte plads i forsvarslinjen

- Spillerne indgår i forsvarslinjen
- Spillerne der ønsker at bytte plads kommunikerer omkring dette.
- Spillerne bytter plads, når bolden er væk fra det område hvor de er involveret.

At skifte plads trænes sammen med forsvar efter at have sparket bolden.

Når holdet, der er i angreb, vælger at sparke bolden langt ned på modstanderens bane skal forsvarret først fokusere på området hvor bolden er og derefter på resten af banen. Når bolden er sparket, danner spillerne en linje og presser samlet op på linje skulder ved skulder, frem mod den spiller der har grebet bolden.

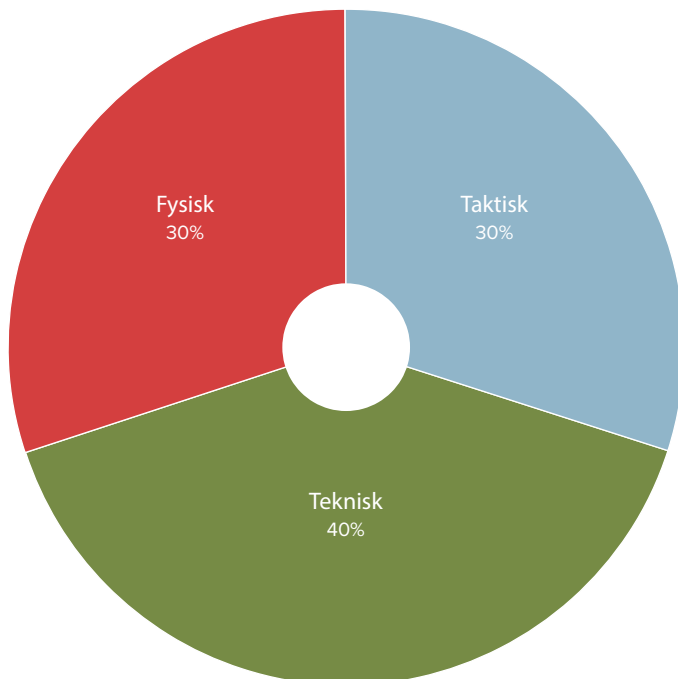


Figur 4.38: Forsvarslinje efter spark

4.5 Overgangsfasen (18-21 år)

Denne fase dækker over overgangsfasen hvor der arbejdes med at mestre holdspillet. Der skal være fokus på samspil i alle facetter af spillet.

I overgangsfasen er vægtningen af træning 30% teknisk indhold, 30% taktisk indhold og 40% fysisk indhold (se figur 4.39). Det taktiske og tekniske fylder lige meget i denne fase hvor den fysiske del fylder mest. Spillerne vil i denne fase gå fra ungdomsrugby over til seniorrugby, hvor fysik begynder at spille en stor rolle. Der skal stadig arbejdes med den taktiske forståelse i denne fase, hvor spillerne for alvor har forudsætninger for at se de taktiske muligheder i spillet.



Figur 4.39: Prioritering af træningsindhold i overgangsfasen

I overgangsfasen skal der være fokus på følgende områder for den taktiske del af træningen. I angreb skal der arbejdes med struktur i åbent spil, udnytte muligheder i taktiske spark og muligheder ved genstart af spillet. I omstillingen til angreb skal der arbejdes med at fiksere forsvaret for at bevare pladsen og udnytte muligheder for angreb i omstillingen. I forsvar skal der arbejdes med forsvar ved genstart af spillet samt at tilpasse forsvaret til modstanderens placering på banen. Sidst i omstillingen til forsvar, skal der arbejdes med at identificere hvordan holdet bedst dækker op i omstillingen til forsvar.

OVERGANGSFASEN 18-21 ÅR	80/20	ANGREB	OMSTILLING TIL ANGREB	FORSVAR	OMSTILLING TIL FORSVAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Struktur i åbent spil • Udnytte muligheder i taktiske spark • Forstå muligheder ved genstart af spillet 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiksere forsvar for at bevare plads • Angreb efter at have modtaget et spark 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsvar ved alle genstarter af spillet • Tilpasse forsvar til modstander og placering på banen 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsvarsformation efter at have sparket bolden • Identificere løsningsmuligheder i omstillingen til forsvar

Figur 4.40: Taktisk tema fra Automatiseringsfasen og Overgangsfasen (fra figur 4.1)

Undervisningsmetoder

I overgangsfasen anbefales det at træneren anvender en overvejende coachende⁸⁶ tilgang til arbejdet med spillerne. Spillerne vil i løbet af puberteten i højere grad være i stand til at reflektere over egen praksis og dermed selv søge egne løsninger.

4.5.1 Struktur i åbent 2-4-2 (angreb)

Der skal arbejdes med roller og ansvar for spillerne i åbent spil. Dette er vigtigt for at det angribende hold kan manipulere forsvaret og derved skabe mere plads at angribe på. For at gøre dette skal det angribende hold formå at samle flere forsvarsspillere på et mindre område. Dette kan være en ruck eller en maul som gør, at forsvaret bliver tvunget til at bruge flere spillere på at stoppe det angribende hold. Når det angribende hold har samlet flere forsvarsspillere på et mindre område, giver det plads til de resterende spillere. Denne plads kan spilleren angribe.

Hvis et hold spiller med en struktur hvor alle spillere kender deres rolle og ansvar i det åbne spil vil det være en hjælp for spillerne. Dette gør det nemmere at organisere angrebsspillet og spillerne vil opleve at holdet bliver mere effektivt og præcist i angrebsspillet.

Hvert hold vælger en struktur der passer til spillertruppen og den måde holdet ønsker at angribe på. To af de mest brugte strukturer er 4-4 og 2-4-2. Tallene symboliserer, hvordan forwards fordeler sig ud over banen når spillet er i gang. Strukturen gør at spillerne ikke skal indgå i alle rucks, men indgår når spillet er i deres arbejdsområde. I denne fase har spillerne mere faste pladser/roller end tidligere. Dette vil være medvirkende til at spillerne nemmere kan lære deres rolle og ansvar i en given struktur.

4-4 strukturen er hvor de 8 forwards deler sig op i to grupper med 4 spillere i hver gruppe.



Figur 4.41

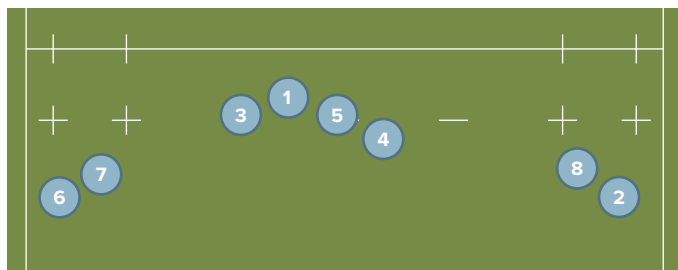
Mens den ene gruppe enten løber med bolden eller indgår i en ruck/maul vil den anden gruppe så bevæge sig i position til at kunne indgå i næste angrebsfase. På denne måde kan kædespillerne, der har bedre overblik over banen, "bruge"

forwards efter behov.

4-4 strukturen giver ofte anledning til at spillet bliver mere tæt og at der ikke er så mange lange afleveringer. Angrebsspillet kan betegnes som at det kommer i faser tæt på den foregående ruck/maul. Typisk vil spillerne være opdelt, så den første gruppe består af spiller nr. 8,7,6,5 og anden gruppe består af spiller nr. 4,3,2,1. Dette kan ændres hvis det taktisk giver mere mening at have en anderledes opdeling.

2-4-2 struktur

Her opdeler forwards sig med 2 spillere i den ene side af banen, 4 spillere midt på banen og 2 spillere i modsatte side af banen. De 8 forwards indgår i spillet sammen med kædespillerne.



Figur 4.42

Kædespillerne indgår sammen med klyngespillerne og danner en samlet angrebsformation. 2-4-2 giver en taktisk mulighed for at spille bredt, mens holdet har stor grad af support. Eksempelvis kan en wing angribe i yderste kanal med support fra 2 klyngespillere.

Kædespillerne vil typisk angribe de huller, der opstår rundt på banen og forwards vil tage sig af det mere tunge arbejde.

De to wings vil typisk arbejde i de yderste kanaler og center/fulback arbejder typisk midt på banen. Nr. 9 og 10 fungerer som playmakers, der hele tiden fordeler bolden til den gruppe af spillere der står bedst placeret.

Omstillingen fra klynge og indkast til 2-4-2 strukturen kan være kompliceret og derfor kræver dette træning.

Fælles for en struktur er, at spillerne opnår forståelse for rolle og ansvar. Der vil opstå situationer, hvor spillere ikke er på de rigtige pladser. Derfor er det vigtigt, at spillerne forstår, hvordan de kan tilpasse en situation, hvis der mangler en spiller eller hvis strukturen ikke er 100% opnået i den spilsekvens.

Anbefalinger til træning

- Start med 4-4 strukturen før 2-4-2. (4-4 er nemmere at komme i gang med)
- Træn omstillingerne fra klynge, indkast, opspark og 22 meter spark
- Brug tid på at træne rolle og ansvar i de forskellige grupper
- Opbryd spillet i mindre sekvenser, hvor dele af spillet trænes. F.eks. hvordan der angribes fra en ruck midt på banen

- Brug tid på dine playmakers. Ofte er det spillerne med nr. 9, 10, 12 og 15 der skal iscenesætte de andre spillere. Det kræver ofte at de har en bedre taktisk forståelse for hvor og hvordan holdet ønsker at spille

Du kan læse mere om hvordan du træner struktur i åbent spil på www.rugby.dk/for-klubber/atk

Taktiske udviklingsmuligheder:

Indenfor den valgte struktur er det muligt at tilpasse spillet ud fra modstanderens taktiske styrker og svagheder. Det vil være muligt at ændre, hvordan der angribes. Der kan enten sparkes mere eller placeringen af klyngespillerne kan justeres så de enten står længere væk eller tættere på.

Samtidig kan man specielt i 2-4-2 undgå at bruge forwards og spille bag om ryggen på dem for at angribe med kædespillerne et andet sted på banen.

Hvis der er et ønske om at sænke tempoet i en kamp, kan der angribes tæt, frem for at aflevere bolden helt ud til siderne af banen. Her vil der opstå flere rucks og dermed sænkes tempoet.

Hvis der spilles med en 4-4 struktur er det muligt at sænke tempoet helt ved at forwards angriber direkte fra en ruck. Her bliver spillet meget tæt og tungt.

4.5.2 Udnytte muligheder i taktiske spark

Det hold der sparker bolden bør overveje hvor, hvordan og hvornår der sparkes.

Hvis en modstander har en wing eller fullback, der ikke er god til at gribe og løbe med bolden vil det taktisk give mening at sparke bolden i deres retning. Omvendt, hvis de er virkeligt gode til at gribe og løbe med bolden bør man ikke sparke direkte til disse spillere.

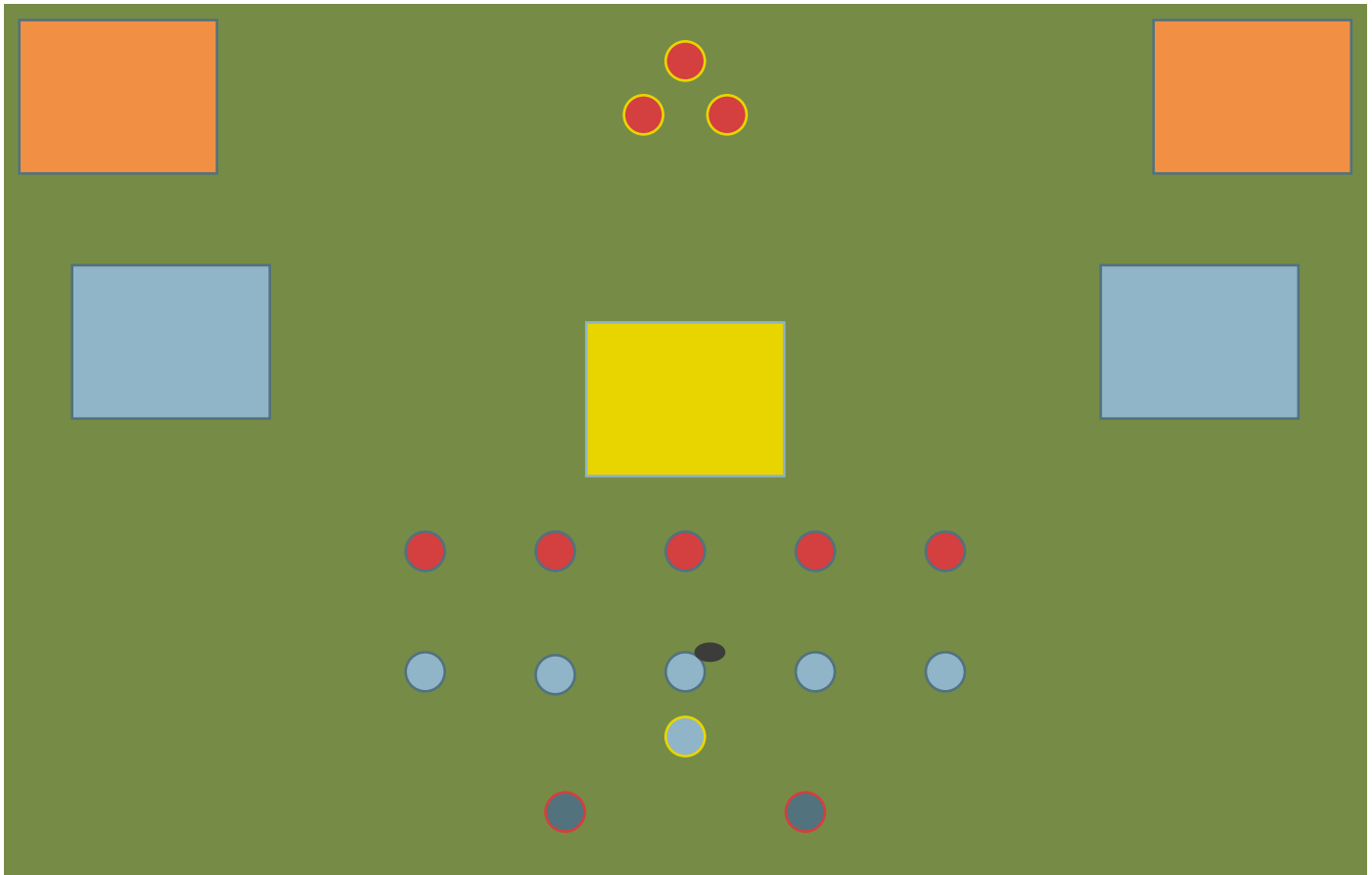
At sparke bolden kan ændre tempoet i en kamp. Hvis et hold sparker bolden meget, kan der vindes mange meter, men samtidig giver man boldbesiddelsen væk. Dette kan være en taktisk god løsning, hvis holdet er på egen banehalvdel eller midt på banen. Ofte er spark en del af den gameplan, holdet har. Spillerne og trænerne har før kampen drøftet, hvilke situationer, det giver mening at sparke i. Dog er det vigtigt at spillerne igennem kampen hele tiden overvejer om de skal tilpasse, så de lægger mest muligt pres på modstanderen. Som udgangspunkt arbejder vi med to forskellige strategier. Enten sparker man for at genvinde bolden eller også sparker man for at vinde territorium.

Spark med mulighed for at genvinde bolden:

- Spark op i luften (up and under), så holdkammerater har tid til at løbe efter bolden før en modstander, kan komme til den
- Korte spark langs jorden eller hen over toppen af forsvaret
- Spark på tværs af banen, så wingen eller ydercenteren kan fange bolden

Spark for territorium

- Dybe spark til områder hvor der ikke er en forsvarsspiller



Figur 4.43: Taktisk sparkeøvelsesspil

- Spark på tværs af banen så bolden triller ud over sidelinjen til indkast
 - Hvilket dog vil resultere i et indkast til det andet hold. Man taber boldbesiddelse, men indkastet betyder, at man får en mulighed for at konkurrere om bolden i en meget mere fordelagtig position på banen

Træning af taktiske spark i spilsituationer

Taktiske spark kan trænes i spilsituationer, hvor det angribende hold skal scanne forsvarets placering og formå at sparke bolden mod det område, hvor der ikke er forsvarsspillere.

Spillerne opdeles i to grupper af 8 spillere på hvert hold (se figur 4.43). Spillet starter ved at 5 spillere fra hvert hold står med en meters mellemrum. Det angribende hold tager bolden frem og bliver stoppet af de 5 forsvarsspillere. Det forsvarende hold må ikke tage bolden, men må tackle spillerne. Dette gør, at der opstår rucks, hvor det angribende hold beholder bolden. På trænerens signal skal det angribende hold sparke bolden (træneren giver signal om der skal sparkes før 3 rucks). Det angribende hold skal sparke til det område, der ikke er dækket af en forsvarsspiller. De 3 forsvarsspillere, der står bagerst (røde cirkler med gul kant) fordeler sig i 3 af de 5 markerede firkanter (2 orange, 2 blå og 1 gul). Hvis det angribende hold sparke til en firkant, hvor der ikke er en forsvarsspiller, tildeles et point. Øvelsen genstartes herefter igen.

Key points for taktiske spark

- Sparkeren scanner ned over banen og ser hvor på banen forsvaret er placeret
- Sparkeren beslutter om der skal sparkes for at genvinde bolden eller for at vinde territorium - afhængigt af hvor forsvarsspillerne er placeret
- Spilleren eksekverer sparket

Progression i øvelsen. Når første del beherskes (sparket udføres og gribes af forsvaret), kan øvelsen udbygges til at de to hold starter på samme måde og gennemfører sparket. Efter sparket spilles der videre indtil et af de to hold har scoret. Hvis det angribende hold genvinder bolden efter sparket, kan de frit angribe. Hvis det forsvarende hold erobrer bolden efter sparket, kan de frit angribe og forsøge at score.

En anden type af spark er boksspark. For mere information om dette se www.rugby.dk/for-klubber/atk. Her finder du en beskrivelse samt en øvelse

4.5.3 Forstå muligheder ved genstart af spillet

Der findes 6 forskellige måder at spillet kan genstartes på.

1. Klynge
2. Indkast
3. Opspark
4. 22 meter spark
5. Straffe
6. Frispark

Vi har valgt at fokusere på de første 2 genstarter i denne fase, hvor der er forskellige muligheder for angrebsspillet.

4.5.4 Ved indkast:

Når spillerne kender deres roller og ansvar i det system der bruges, er det tid til at se på de taktiske muligheder i indkastet.

I indkast betyder det at holdene skal vælge de løsninger, hvor der er størst chance for at genvinde bolden. F.eks.: I angreb hvis modstanderen er gode til at forsvare forrest i indkastet kan det angribende hold vælge at kaste bolden længere ned i indkastet for at øge chancen for at genvinde bolden.

Evnen til at tilpasse taktiske strategier i løbet af en kamp kan være afgørende for om holdet har succes. I indkast kan mulige strategier være:

- At trække tempoet ud af kampen. Dette kan gøres ved at holde bolden i indkastet og lave en "catch and drive". Catch and drive er hvor bolden vindes i indkast og der efterfølgende dannes en maul, hvor klyngespillerne skubber bolden frem via maulen
- At øge tempoet i kampen ved at spille bolden hurtigt fra indkastet. Spilleren der griber bolden kan spille bolden til klyngehalven lige efter han har grebet bolden og stadig er løftet op i luften af de to supportspillere

4.5.5 Ved klynge:

I klyngen skal spillerne identificere, hvor modstanderens styrker og svagheder er. Her er nogle områder som en klynge kan være opmærksomme på:

- Hvis klyngen har overtaget, er det muligt at skubbe modstanderen længere ned ad banen
- En dominerende klynge kan nemmere skabe en god platform til at udføre backrow moves. Backrow moves er hvor spillerne angriber direkte fra klyngen. Enten samler nr. 8 eller nr. 9 bolden op og starter angrebet
- Hvis dommeren efter et spilstop giver flere muligheder (f.eks. kan valget stå mellem indkast og klynge), kan et hold hvis klynge dominerer, vælge klyngen fremfor andet
- Et angribende hold kan vælge om de fra klyngen spiller bolden bredt eller holder bolden tæt ved klyngen. Dette kan være enten ved at spille bolden ud i kæden eller ved at der udføres et backrow move
- Hvis et hold har en dominerende klynge, kan klyngen skubbe modstanderen tilbage mens bolden stadig forbliver inde i klyngen

Key points ved genstart af spillet

- Hvor på banen er genstarten?
- Hvordan genvinder holdet bolden?
- Hvor angribes når bolden er genvundet fra genstarten?
 - Skal der sparkes eller løbes med bolden?
 - Ved spark-sparkes der langt eller kort?
 - Ved løb hvilket område af banen angribes (tæt pågenstarten eller væk fra genstarten)?

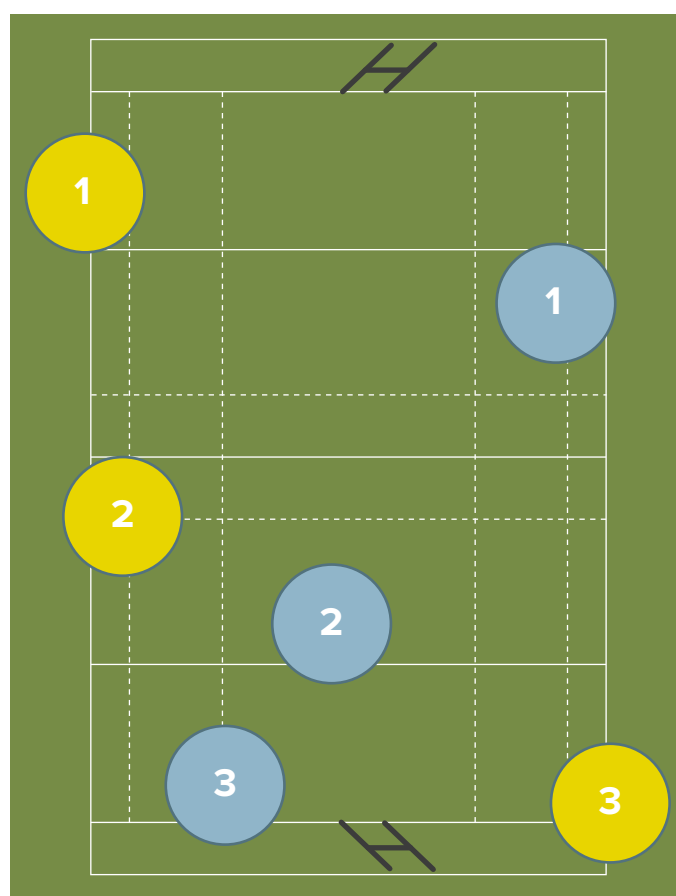
Træning af genstarter

Disse elementer trænes bedst gennem spilsituationer, hvor spillerne genstarter spillet fra enten en klynge eller et indkast. Som træner kan du bruge rugbybanen som ramme for denne del af træningen.

Holdet træner genstarter-spillet gennem spillekvenser fra en af de 6 genstarter og på forskellige steder på banen. Spillerne skal træner, hvilke taktiske løsninger, der er bedst ved genstarten. Hvis du som træner, har nok spillere til at opdele gruppen i 2 x 15 spillere kan der spilles fuld kontakt. Dog anbefales det, at der spilles 1-2 faser efter indkastet, hvorefter spillekvensen stoppes. Efterfølgende evalueres holdets løsning og det hold der var i forsvar, bliver det angribende hold ved næste genstart.

På figur 4.44 vises 3 områder for indkast (gul 1, 2, 3) og 3 områder for klynge (blå 1, 2, 3). Som træner kan du selv ændre startstederne for øvelsen så spillerne opnår træning i flere forskellige taktiske muligheder fra genstarter.

Som træner skal en coachende⁶⁷ tilgang anvendes her. Spillerne skal involveres i refleksionerne omkring hvilke løsninger der er bedst.



Figur 4.44: Træning af muligheder ved genstarter

4.5.6 Omstilling til angreb

Omstillingen er en god mulighed for at angribe. Man kan med fordel stadig arbejde med de 2 afleveringer væk fra kontakt som er beskrevet i automatiseringsfasen afsnit 4.4.7. Spillerne er hurtigere og mere fysiske end i de tidligere faser, derfor skal der arbejdes med følgende:

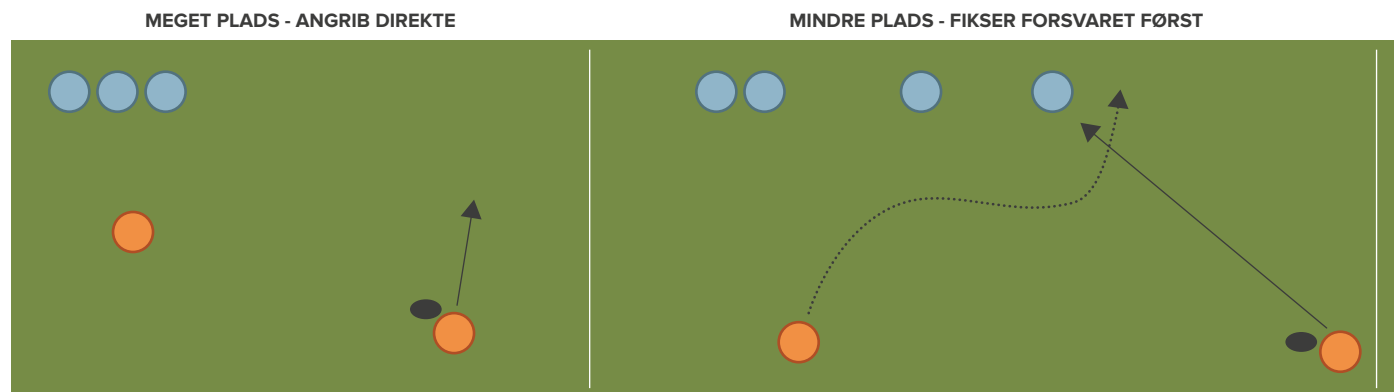
- Fikser forsvaret for at bevare pladsen og dermed udnytte angrebsmuligheder i en omstilling

I det åbne spil rundt på banen betyder det at spillerne skal fiksure deres modstander, før de afleverer bolden. Dette kan trænes ved simple overtalssituationer som 3 mod 2, hvor spillerne skal fiksure/trække deres modstander, for til sidst at kunne spille spiller nr. 3 fri på ydersiden.

Key points for at fiksure forsvaret

- Scan og se hvor forsvaret er placeret.
- Hvis der er meget plads (over 15 meter) på ydersiden angribes der direkte.
- Hvis der er mindre plads løber yderste spiller ind mod forsvaret for at fastholde forsvaret.
- De nærmeste spillere løber bag yderste spiller for at udnytte pladsen.

Når der modtages spark, er der mere plads at arbejde med. Her skal spilleren vurdere om der er plads nok til at angribe det frie område direkte eller om det kræver at forsvaret fikseres først, hvorefter der angribes. Hvis der er meget plads kan spilleren angribe direkte. Hvis der ikke er så meget plads skal spilleren forsøge at fiksure forsvaret, og dermed bevare pladsen så andre spillere kan angribe.



Figur 4.45

4.5.6.1 Angreb efter at have modtaget et spark

I det øjeblik modstanderen sparker bolden ned bag forsvarslinjen giver dette mulighed for en omstilling og dermed en angrebsmulighed. De taktiske færdigheder, der indgår i denne del af spillet, er at gribe et højt spark (afsnit 3.3.1.11), scanne efter huller (afsnit 4.3.1) og indgå i en angrebsformation.

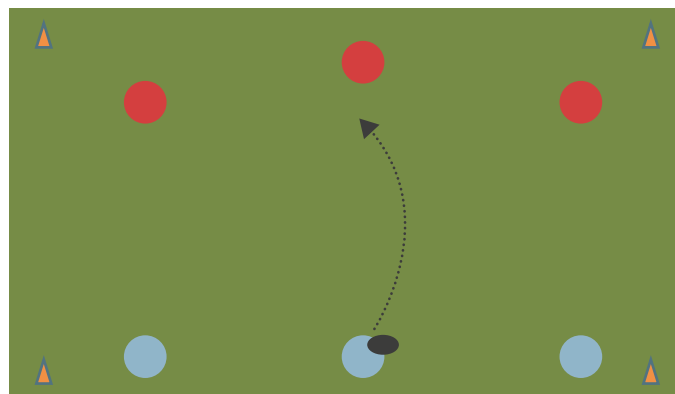
Det vil ofte være de 2 wings og fulbacken, der er placeret så de kan gribe denne type spark.

Key points for angreb efter at have modtaget spark

1. Gribe bolden/samle den op fra jorden
2. Scanne efter hvor modstanderen er placeret
3. Angribe det område hvor der er bedst mulighed for at bryde igennem forsvarslinjen. Dette kan betyde, at den spiller som griber bolden skal aflevere til en medspiller, der står placeret i en bedre position for at kunne angribe

Figur 4.46 viser hvordan det kan trænes i en spilsituation, hvor 3 forsvarsspillere (blå cirkler) sparker bolden til 3 angrebsspillere (røde cirkler). Holdet der modtager sparket skal så forsøge at spille sig forbi de 3 forsvarende spillere og

score. Der kan spilles på en stor bane (30 x 30 meter). Dette giver mulighed for at det angribende hold lettere kan finde

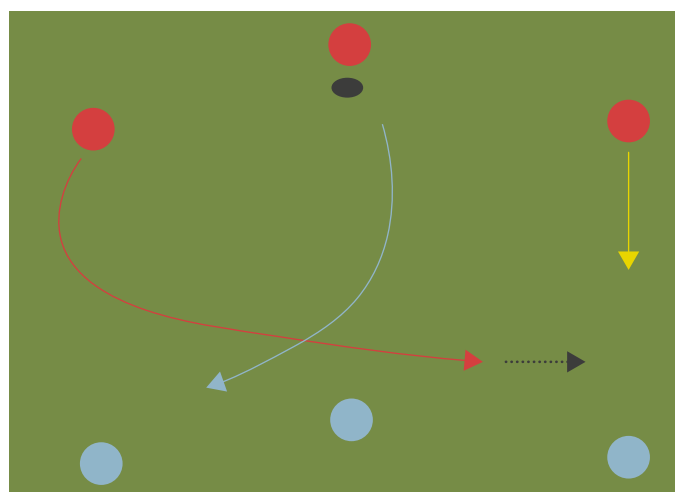


Figur 4.46: Angribe efter at have modtaget spark

områder at angribe.

Første løsning er hvor der afleveres til spilleren i midten (figur 4.4.7). Denne spiller griber bolden og løber lige frem, for så at ændre retning mod den ene side (blå pil). Spilleren til

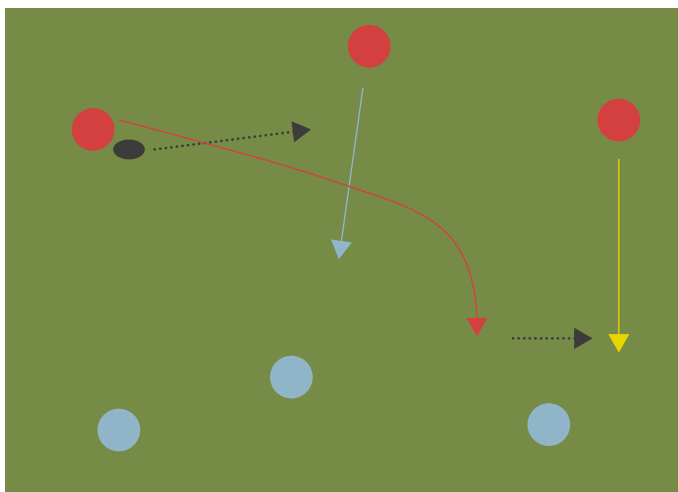
den side hvor boldbæreren løber, starter sit løb fremad for så at krydse ind bag boldbæreren og modtage bolden (den røde pil). Målet her er at fiksure de to forsvarsspillere i midten og i den ene side så der kan opstå en 2 mod 1 situation i modsatte side. Spilleren der startede i den ene side, er nu krydset over til modsatte side og løber med bolden. Spilleren kan enten gå



Figur 4.47: Modtage spark - løsning 1

selv eller aflevere til den yderste spiller (gul pil)

Anden løsning er hvor der sparkes til den ene side (figur 4.48). Her starter spilleren med at aflevere bolden til spilleren i midten (den sorte stiplede linje). Spilleren i midten løber lige frem (den blå pil) med bolden. Spilleren der først greb bolden, løber bagom spilleren i midten og modtager bolden igen (den røde pil). Her er målet at der opstår en 2 mod 1 situation i modsatte side fra hvor sparket først blev grebet. Spilleren, der løber med bolden, kan enten selv angribe eller aflevere bolden til spilleren i modsatte side (den gule pil).



Figur 4.48: Modtage spark - løsning 2

4.5.7 Forsvar i overgangsfasen

For at have det bedst muligt organiserede forsvar, kan det betale sig at have klare aftaler omkring hvordan der forsvares. I aftalerne bør der tages højde for følgende; placering på banen og hvilken genstart eller ruck/maul der spilles fra.

Placering på banen kan opdeles i 3 områder (figur 4.49):

- i eget 22 meterområde (gul)
- midt på banen (blå)
- i angrebets 22 meterområde (rød)

I egen 22 meter er chancen for, at modstanderen sparkes ikke så stor så her vil der være god mulighed for at bruge systemet mand mod mand.

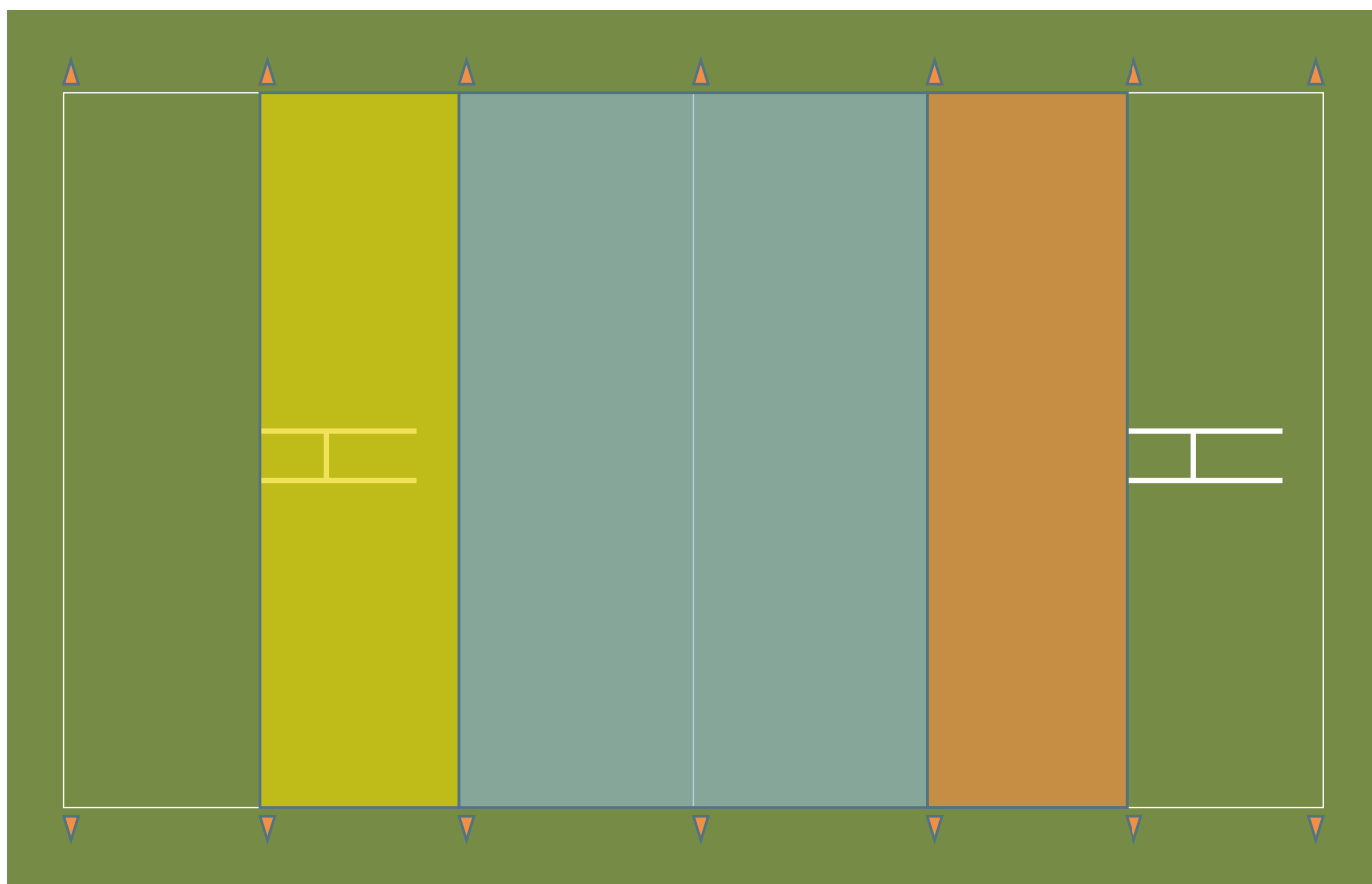
Midt på banen og specielt i angrebets 22 meter område er der god chance for, at det angribende hold vælger at sparke bolden. Her kan det være en mulighed at vælge drivforsvaret

Genstarter af spillet på banen

- Indkast
- Klynge
- Opspark
- 22 meterspark
- Straffe og frispark

Og i åbent spil vil det være fra rucks og mauls

Fra indkast er der god mulighed for at benytte et drivforsvar. Den bagerste spiller fra indkastet kan drive ud og dække første spiller i angrebskæden. Det gør at de resterende forsvarsspillere fra kæden kan drive ud og forsvare den næste spiller i rækken. Ved klynger er der også mulighed for



Figur 4.49: Inndeling af bane i 3 områder

et drivforsvar dog er klyngespillerne ofte lidt langsommere om at komme ud fra klyngen, da de er direkte involveret i at skubbe. Ved opspark, 22 meterspark, straffe, frispark, rucks og mauls er det svært at forudsige, hvordan der angribes. Derfor vælger mange hold ofte at have et mand-mod-mand forsvar for at sikre at der ikke opstår misforståelser i forsvarret.

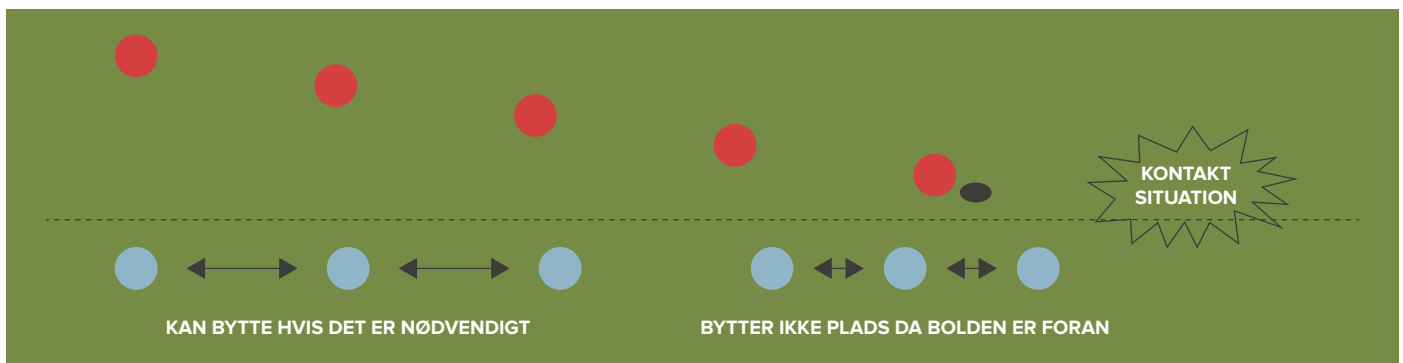
Holdets forsvarsaftaler trænes bedst ved at simulere en kampsituation. Dette kan gøres både med og uden forsvar. Her kan træneren iscenesætte forskellige sekvenser startende fra en genstart (indkast, klynge, opspark, 22 meter spark, straffe eller frispark) og lade spillet køre i 2-3 sekvenser så der også opstår ruck eller mauls. Dette kan også trænes i mindre grupper af 4 spillere på hvert hold hvor spilsekvensen startes fra en genstart. Denne øvelse

mindst mobile spiller skal stå i midten af forsvarskæden. Ofte vil det betyde at kædespillerne står yderst og klyngespillerne står midt i forsvarskæden. Der skal dog ikke byttes plads lige foran bolden da dette vil skabe usikkerhed i forsvarskæden.

4.5.8.1 Forsvar efter at have sparket bolden

I det øjeblik det angribende hold sparker bolden går omstillingen fra angreb til forsvar. Ofte er spillerne spredt ud over en stor del af banen, hvilket gør det svært at sikre en god forsvarslinje. Derfor er det vigtigt at arbejde med dette element for at sikre et godt forsvar.

I overgangsfasen skal spillerne øve denne omstilling så de hurtigt formår at komme på plads i forsvarret. Der kan også opstå en situation, hvor forsvarret er i undertal. I denne situation skal der arbejdes med en mere passiv forsvarslinje der forsøger at dække op omkring bolden og følge bolden hvis der afleveres



Figur 4.50: Forsvarsformation samt mulig positionsbytte

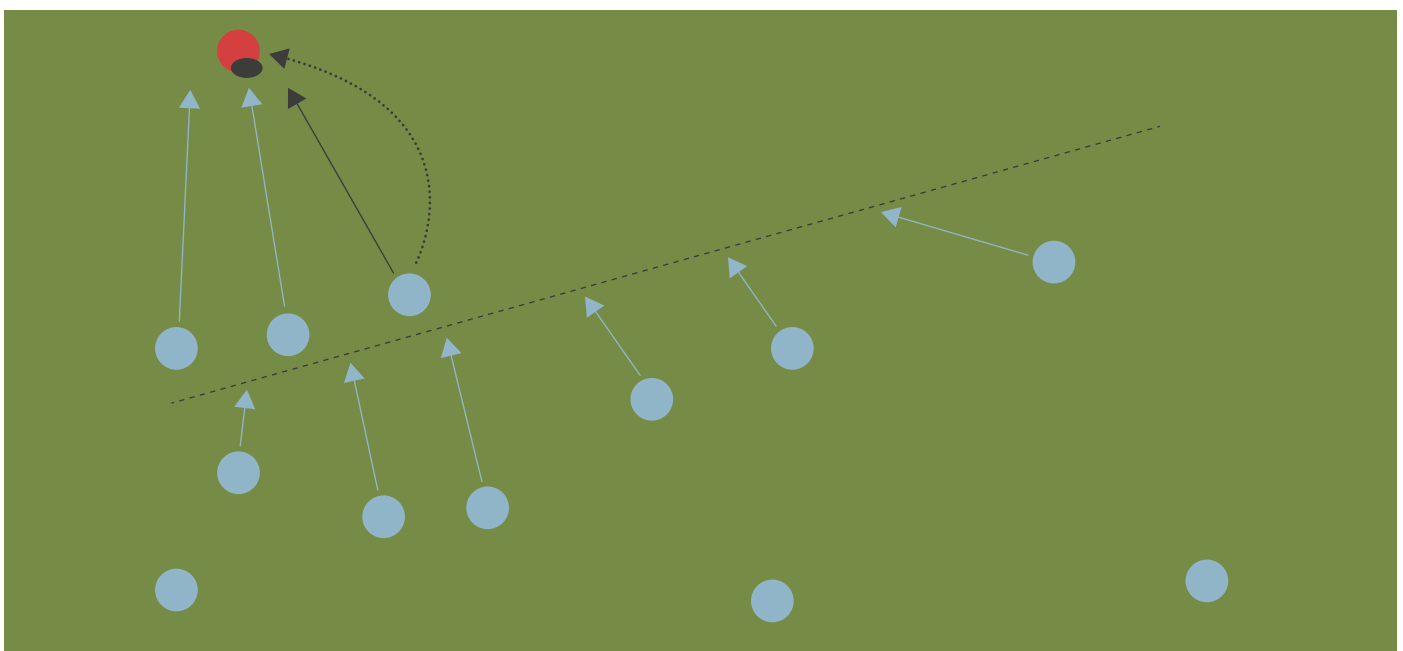
kan også skaleres så der er 3 spillere i forsvar og 4 i angreb. Det tvinger forsvarret til at vurdere hvordan de bedst muligt dækker op.

4.5.8 Omstilling til forsvar

I det øjeblik at forsvarskæden er dannet skal spillerne forholde sig til de spillere der er til siderne for dem. Hvis der er tid til at bytte pladser, skal de hurtigste spillere stå yderst og de

Tjekliste for en forsvarslinje:

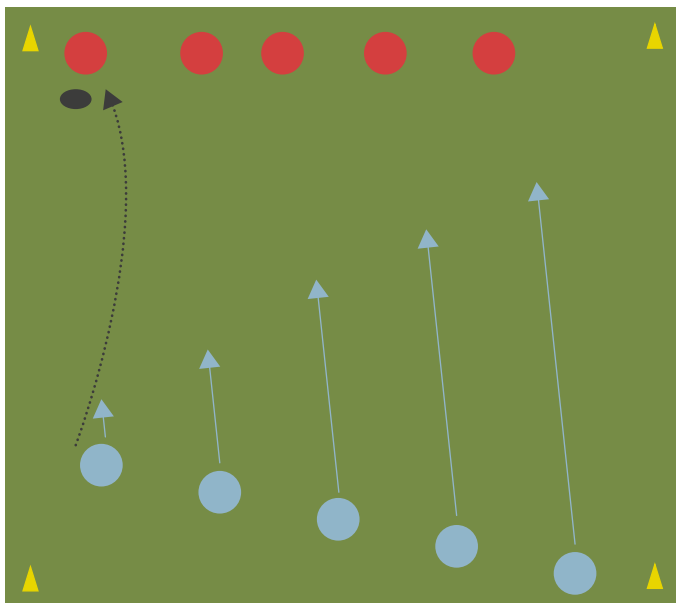
- Scan efter modstandere
- Ved undertalssituationer dæk boldbæreren og de nærmeste angrebsspillere op
- Hvis bolden afleveres, rykker forsvarslinjen med så den nye boldbærer stadig er dækket



Figur 4.51: Forsvarsformation efter spark

Træningsøvelse (figur 4.52)

Spillerne opdeles i 2 grupper (5 spillere i hver gruppe) der spiller mod hinanden. Der spilles på en bane der er 30 x 30 meter. Den ene gruppe starter i den ene ende en angrebsformation (de blå cirkler). Den anden placerer sig i den modsatte ende af banen (de røde cirkler). Gruppen i angrebsformationen sparker bolden til det andet hold. Holdet der modtager bolden, angriber og forsøger at score. Holdet der sparker, skal forsøge at omstille sig fra angrebsformation til forsvarsformation (de blå pile). I denne øvelse trænes kun den første forsvarslinje. Der kan tilføjes flere spillere så der vil være mulighed for at 2-3 spillere bliver bag forsvarslinjen for at kunne modtage et returspark (fra det røde hold)



Figur 4.52: Forsvar efter at have sparket bolden

I det øjeblik bolden bliver sparket, benyt følgende tjekliste:

- Spillerene nærmest sparkeren danner en linje.
- Skulder ved skulder jagter de op mod området hvor bolden er sparket til.

Bagerste mand

- 2-3 spillere forbliver tilbage bag forsvarslinjen for at kunne modtage bolden, hvis det angribende hold sparker bolden retur.

Kapitel 5

Mentaltræning

Sportspsykologi er i dag en integreret del af elitesport og de fleste trænere og atleter anerkender, at toppræstationer kræver både tekniske, taktiske og mentale færdigheder.

Inden for børne- og ungdomsområdet og talentudvikling har det bevidste og strukturerede arbejde med psykologiske færdigheder fået rodfæste de seneste år. Der ligger dog stadig et stort uudnyttet potentiale, da sportspsykologi, mentaltræning eller idrætspsykologi (alle betegnelser for det samme) kan spille en afgørende rolle i arbejdet med talentudvikling og være med til at optimere spillernes mulighed for at udvikle sig. Det er også et område, der kan styrke fastholdelse af spillere i sporten generelt.

Sportspsykologi handler grundlæggende om 4 ting:

1. Psykologien bag toppræstationer og hvordan rugbyspillere kan ramme deres topniveau under kamp
2. Psykologien bag sportslig udvikling og hvordan rugbyspillere kan optimere udbyttet af den enkelte træning
3. Psykologien bag motivation og hvordan rugbyspillere kan finde mening og retning i deres liv og hverdag med rugby, både i medgang og modgang
4. Psykologien bag menneskelig og social udvikling og hvordan rugbyspillere, med afsæt i rugby, lærer sider af sig selv, om andre og om livet, som de kan bruge både i og udenfor sporten.

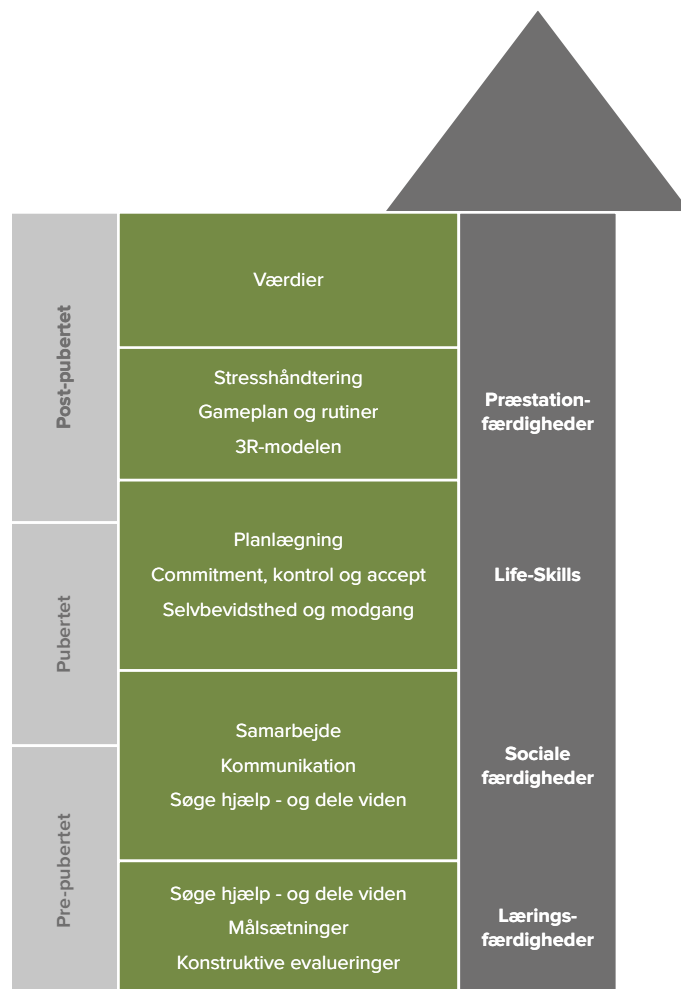
5.1 ATK's mentale udviklingsmodel

Den mentale udviklingsmodel, som benyttes i dette kapitel, er taget fra ATK 2.0⁸⁸. Modellen er baseret på de psykologiske og sociale udviklingstrin som børn og unge går igennem på tværs af sportsgrene. Derudover er de baseret på, hvilke færdigheder unge udøvere skal bruge på de forskellige trin af deres sportskarriere for at fastholde motivationen, og for at udvikle sig til højeste niveau. Modellen bliver gjort rugbyspecifik i dette kapitel ved at beskrive, hvordan man som træner kan udvikle hver enkelt færdighed på og uden for banen.

Mentalitetsudvikling

Udvikling af psykologiske og sociale færdigheder sker hos de unge mennesker uanset hvad. Men om de udvikler sig på den rigtige måde og på det rigtige tidspunkt er ikke en selvfølge. Det kræver at man går systematisk til værks. Og arbejdet med mentalitetsudvikling går igennem trænerens måde at handle og kommunikere på. Trænerens handlinger og kommunikation er nemlig det der, langt hen ad vejen, former kulturen, og når træneren former kulturen blandt spillerne, er det den kultur, som former den enkelte spillers mentalitet.

Kort sagt betyder det, at hvis man som træner gerne vil udvikle spillernes evne til at forestille sig, hvordan de bedre kan udføre et spark op ad banen, så kræver det, at træneren både fortæller, hvordan man kan bruge sin forestillingsevne, giver spillerne tid til at forestille sig det, spørger dem om hvordan det virkede og roser dem for det når de gør det.



Figur 5.1

Kommentarer til figur 5.1: Modellen er tænkt således: Man starter i bunden. Før puberteten er der således fokus på læringsfærdigheder. Men dette arbejde slutter aldrig, og man kan med fordel arbejde med læringsfærdigheder hele karrieren - og såmænd hele livet. Efterhånden som spillerne bliver ældre kan man som træner begynde at arbejde med flere og andre færdigheder. Hvornår man præcis introducerer de forskellige niveauer, følger ikke helt præcist "før, under og efter puberteten - udviklingstrinene". Således vil det f.eks. ofte give mening at begynde at introducere life-skills sidst i puberteten. I det hele taget skal modellen forstås som en løs guide, der ikke fritager træneren fra at vurdere, hvornår de enkelte spillere er klar til næste trin.

5.2 Opbygningen af ATK's mentale udviklingsmodel

Det betyder dog ikke, at man kan forvente, at en spiller der er ude af puberteten har lært de psykologiske og sociale færdigheder på et tilstrækkeligt niveau, fuldstændig som vi ser det med det tekniske, taktiske og fysiske. Derfor er det vigtigt at have en mental udviklingsplan for hver enkelt spiller, som tager højde for, hvad der lige nu skal forbedres, for at spilleren kan fastholde sin motivation og sin udvikling.

Modellen viser også en hierarkisk opdeling af færdigheder. Hierarkiet er opbygget sådan for at vise, hvilke færdigheder, der er fundamentet for de næste.

1. Læringsfærdigheder - at lære at lære
2. Sociale færdigheder - at fungere med andre
3. Life-skills - at håndtere livet med sport
4. Præstationsfærdigheder - at kunne præstere under pres

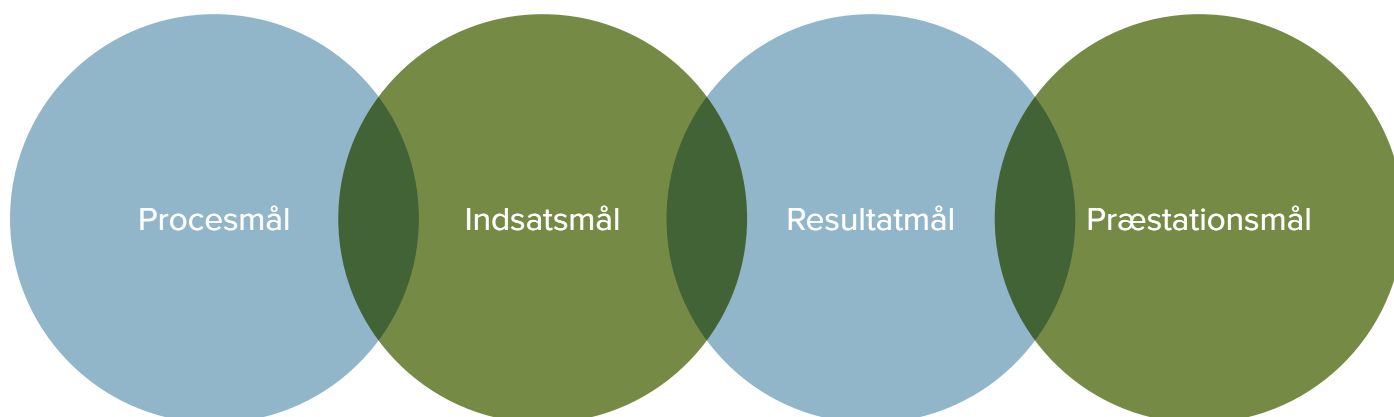
88 ATK 2.0 Team Danmark, Træning af børn og ung

Arbejder man generelt set aldersrelateret, vil man opleve, at de fire mentale udviklingstrin passer perfekt sammen med de fysiske, tekniske og taktiske udviklingstrin.

5.3 At lære spillere at lære - første step i den mentale udvikling

Oplevelsen af at udvikle sig og mestre nye ting, er en af grundstenene i motivationen for at dyrke sport, og selvfølgelig en grundsten i at forløse sit potentiale. Derfor er det fundamentalt, at når spillerne starter med at spille rugby, så udvikler de evnen til at lære. De skal altså "lære at lære". Derudover, så er det allerede her, at man som træner kan opbygge spillere, der er udviklingsorienterede, så når de bliver ældre og resultaterne begynder at tælle, så har de lært processen i - og gevinsten ved - at gå efter udvikling. Det vil øge sandsynligheden for, at når de møder modgang, så vedligeholder de deres motivation og kæmper sig igennem den.

De centrale læringsfærdigheder er målsætninger, konstruktive evalueringer og visualisering. Ved bevidst og systematisk at lægge fokus på at udvikle disse færdigheder hos spillerne, vil det hjælpe dem til at få optimalt udbytte af træningen, og derfor både udvikle sig mest muligt, og samtidig få flest mulige succesoplevelser med deres egen mestring. Derfor vil vi kort gennemgå alle fire målsætninger og hvordan de kan udvikles.



Figur 5.2

5.3.1 Målsætninger

Hvorfor arbejde med målsætninger? Fordi, hvis spillerne, selv når de er helt unge, kan forestille sig noget de gerne vil have sker i fremtiden, så kan de begynde at arbejde med mentale og sociale strategier for at nå derhen.

Hvad for nogle målsætninger skal de kunne sætte? Rugbyspillere skal kunne sætte 2 slags mål, både for træning og kamp. De skal kunne sætte procesmål og de skal kunne sætte indsatsmål.

- **Procesmål** er mål, der handler om noget, man gerne vil gøre. Procesmål kan være, at man gerne vil være let på fødderne, at man gerne vil have øjenkontakt, inden man afleverer, eller at man vil gå aggressivt ind i hver tackling.
- **Indsatsmål** er mål, der handler om, hvor umage man gerne vil gøre sig. Et indsatsmål kan derfor være, at man

vil blive ved med at prøve at aflevere, selv når man fejler, at man vil blive ved med at lytte efter træneren, også når man er træt fysisk og mentalt, eller at man vil løbe alt hvad man kan.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at sætte mål? Det vigtigste er at synliggøre målene ved at italesætte dem, eventuelt skrive dem op og evaluere på dem undervejs, at rose når det lykkes, og hjælpe spillerne på vej, når det ikke lykkes.

Hvordan lægger træneren næste lag på til de ældre spillere? Når rugbyspillerne rammer puberteten og træder ud af den, kan træneren gøre dem endnu bedre til at arbejde med målsætninger ved at lave en udviklingsplan sammen med dem og arbejde med en træningsdagbog. Man kan påbegynde arbejdet med resultatmål for holdet som helhed og med præstationsmål for den enkelte spiller.

- **Resultatmål** er mål for, hvilken placering man gerne vil have og hvilken score man går efter. I rugby giver det ikke mening, at den enkelte spiller skal sætte resultatmål, da det er uden for spillerens kontrol. Resultatmål har ingen effekt, hvis de står alene, men kan motivere som toppen af et målhierarki. Der skal dog tilknyttes præstationsmål, procesmål og indsatsmål, for at spillerne kan målrette de valg de træffer.

- **Præstationsmål** for den enkelte spiller kan være "statistik-mål". Hvor mange point vil en spiller gerne lave? Hvor mange succesfulde afleveringer? Hvor mange assists? Fordelene ved præstationsmål er, at de er målbare og kan være motiverende. Ulempen kan være, at de indsnævrer spillerens fokus på egen præstation, og at det ikke er 100 procent inden for egen kontrol, da ens direkte modstander kan være særlig god eller ens medspillere har en dårlig dag.

Derudover kan træneren gå fra en instruerende tilgang, hvor man fortæller spilleren, hvad målene er, til at tage en mere coachende tilgang, hvor spillerne skal fortælle eller vælge, hvad målene er.

5.3.2 Konstruktive evalueringer

Hvorfor arbejde med konstruktiv evaluering? Når en spiller skal lære noget af en øvelse eller en kamp, så styrkes læringen af evnen til at kunne finde ud af, hvad der skete, hvorfor det skete og hvordan man kan gøre det bedre næste gang. Derudover giver konstruktive evalueringer ansvar og handlekraft til spilleren.

Hvad er konstruktiv evaluering? Konstruktiv evaluering er, når spillerne kan tænke tilbage på en handling, øvelse, træning eller kamp og fokusere på noget, som han/hun kan bruge aktivt til at udvikle sig. Konstruktiv evaluering er altså modpolen til den ikke-konstruktive evaluering, hvor spilleren fokuserer på faktorer, som han/hun har svært ved at omsætte til noget brugbart.

Konstruktiv evaluering	Ikke-konstruktiv evaluering
Fokuserer på proces og indsats	Fokuserer på resultat
Fokuserer på udviklingen	Fokuserer på præstationen
Fokuserer på sig selv	Fokuserer på de andre og omgivelserne
Fokuserer på hvad der lykkedes	Fokuserer på det, der mislykkedes
Fokuserer på hvordan ting kan forbedres	Fokuserer på hvorfor det mislykkedes

Tabel 5.1

Ikke-konstruktive evalueringer er ikke farlige eller dårlige. Det er helt naturligt, at spillere, der er ambitiøse i en konkurrencesport, vil bruge tid på de faktorer. Det er dog trænerens opgave at hjælpe dem til at fokusere på det konstruktive, så de kan komme videre med deres udvikling og fastholde deres motivation.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at evaluere konstruktivt? Når træneren gerne vil fremelske, at spillerne fokuserer på bestemte faktorer, så kan træneren gøre det ved selv at lægge fokus på de ting. Efter træning og kamp skal træneren derfor selv tale om de konstruktive ting, og lægge de ikke-konstruktive ting til side.

Derudover skal træneren gøre det ved at spørge ind til det. Spørgsmål som "Hvordan lykkedes du med X, Y eller Z processmål i dag?"

- "På en skala fra 1-10, hvor godt lykkedes du med X, Y, Z i dag?"
- "Hvor god var du til at blive ved med at opmuntre dine holdkammerater?"
- "Hvad kunne du i dag, som du ikke kunne sidste uge?"
- "Hvad kunne du selv have gjort, for at det var blevet en bedre øvelse? Hvad kunne du selv have gjort, for at få bolden noget mere?"
- "Hvordan kan du lykkes med flere af dine afleveringer næste gang?"

Hvordan kan træneren øge niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne er ældre og mere erfarne, kan træneren øge niveauet ved at lade spillerne evaluere hinanden konstruktivt og endda evaluere træneren konstruktivt. På den måde bliver de tvunget til at tage stilling til de andre, men gøre det på en måde, så deres blik for hinandens styrker og indsats bliver styrket. Det kan give spillerne et bedre sammenhold og en bedre kommunikation. Dette kan træneren gøre igennem en struktureret dialog.

5.3.3 Visualisering

Hvorfor arbejde med visualisering? Visualisering hjælper spillere med at træne både tekniske færdigheder og taktisk forståelse ved at aktivere nervebaner, muskler og sanser, så spilleren nemmere kan udføre de handlinger han/hun gerne vil.

Hvad er visualisering? Visualisering er, når man forestiller sig noget. I rugby kan det være at forestille sig, hvor bolden skal ramme på banen, eller hvad man sigter efter ved en aflevering til en holdkammerat.

Teknisk visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan en bestemt bevægelse vil føles i en aflevering, et spark, en tackling, en fodfinte etc.

Mental visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan han/hun håndterer bestemte tanker og følelser, samt hvordan han/hun kommunikerer til og med andre.

Taktisk visualisering er, når spilleren forestiller sig, hvordan løbemønstre vil se ud på banen, både medspilleres, modstanderes og ens egne, samt hvordan disse vil påvirke hinanden.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at visualisere? Inden en øvelse kan træneren hjælpe spillerne ved at vise dem, hvordan de skal udføre øvelsen, og derefter give dem 10-30 sekunder til at forestille sig det nogle gange. De må gerne have lukkede øjne, men må også have åbne øjne. Træneren skal tale dem igennem deres visualisering og hjælpe dem på vej til at fokusere på de vigtigste ting i deres forestilling.

Hvordan kan træneren hæve niveauet for de ældre spillere? Taktisk visualisering starter først, når spillerne begynder på regulær taktisk træning. Der vil de automatisk blive udfordret i deres visualisering, fordi de skal forholde sig til en langt større kompleksitet med mange forskellige menneskers bevægelser og påvirkninger af hinanden.

5.4 At lære spillere at fungere med andre - andet trin i den mentale udvikling

Både på og udenfor banen er det afgørende for spillernes udvikling, trivsel, motivation og præstation, at de kan fungere med andre mennesker. De unge begynder at rette sig mod fællesskabet. Sociale færdigheder er derfor vigtige for dig som træner at arbejde med - systematisk og bevidst - så dine spillere kan begå sig og både lære af hinanden og lære hinanden noget. Alle spillere er forskellige, fordi de kommer fra forskellige familiære baggrunde, forskellige skoler m.m.

Derfor kan træneren ikke forvente, at der er andre, der tager ansvaret for at give dem de sociale færdigheder, de skal bruge i sporten. Det skal træneren lære dem.

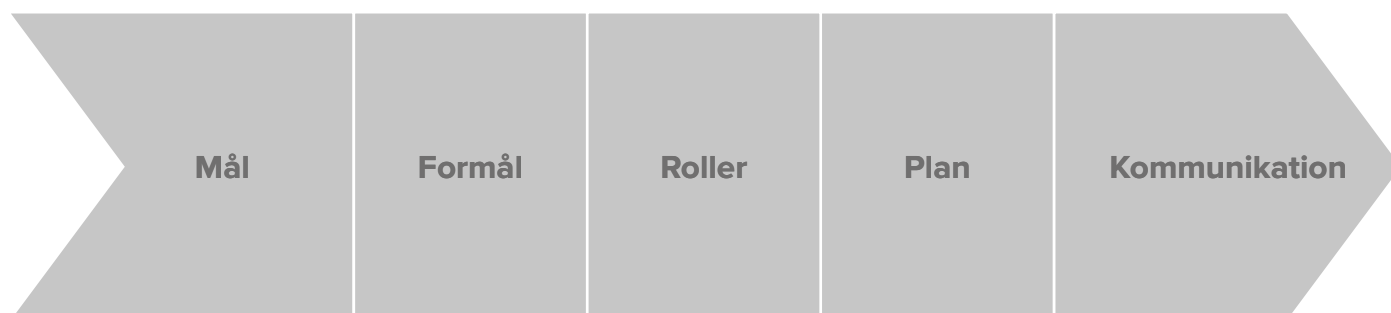
De centrale sociale færdigheder er evnen til at samarbejde og kommunikere, herunder hører også evnen til at søge og dele viden.

5.4.1 Samarbejde

Hvorfor arbejde med samarbejde? Evnen til at løse opgaver sammen med andre er essentiel for rugbyspillere, ikke kun for det enkelte hold, men også for den enkelte spiller. Kan træneren skabe rugbyspillere, som kan samarbejde med andre, både på og uden for banen, er der større sandsynlighed for, at de spillere kan indgå i fællesskaber og gøre hinanden bedre igennem feedback og vidensdeling.

Hvad er samarbejde? Samarbejde er evnen til at løse opgaver med andre mennesker. Samarbejde kan både være uden for banen, når man skal bære tasker med spillertøj og bolde, det kan være i træning, når man skal samarbejde om en øvelse og det kan være under kamp, når man skal samarbejde om at løse en kampsituation. Samarbejde er altså, som ordet siger, at kunne arbejde sammen MED andre, i stedet for at arbejde for sig selv VED andre.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at samarbejde? Når træneren vil udvikle spillernes samarbejdsevner, kræver det, at træneren stiller dem opgaver, som de skal løse sammen og derefter instruere dem i, hvordan de kan samarbejde. Jo yngre spillerne er, jo mere instruktion skal de have i selve samarbejdet. Træneren kan altså ikke forvente af spillerne, at bare fordi de skal løse en opgave sammen, så ved de, hvordan man samarbejder. Træneren kan gøre det nemt for spillerne ved at lære dem, at bruge "OpgavePilen" som model:



Figur 5.3: Opgavepilen

- **Mål:** Hvad er målet med opgaven?
- **Formål:** Hvorfor er opgaven vigtig?
- **Roller:** Hvem har hvilke evner, og hvem har motivation for hvilke delopgaver? Så hvem har ansvaret for hvad?
- **Plan:** Hvordan kommer vi i mål?
- **Kommunikation:** Hvem skal kommunikere hvad til hvem, hvornår og hvordan?

De opgaver spillerne skal løse sammen, kan være helt basale i starten. De skal finde på et kampråb. De skal finde på en opvarmingsøvelse. De skal finde på en træningsøvelse. De skal have bolden transporteret fra en ende til en anden med præcis 4 afleveringer, så hurtigt som muligt. Så længe det handler om, at de får stillet en opgave, bliver hjulpet igennem samarbejdsprocessen og træneren bruger tid på at snakke med dem om både resultatet af deres samarbejde, men mest processen i deres samarbejde, så lærer de det hurtigt.

Hvordan kan træneren hæve niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, kan træneren hæve niveauet ved at lade spillerne skabe deres egne løsninger på forskellige taktiske problemstillinger. Det kræver, at træneren træder i baggrunden og lader spillerne i grupper finde løsninger. En nem måde at skærpe samarbejdet på er ved, stadig med udgangspunkt i "OpgavePilen", at dele holdet op til træning og lade dem stå for egen taktik. Træneren kan så stoppe undervejs og coache dem på deres samarbejde og få dem til at reflektere over, om de var afstemte nok, om de overholder deres roller, hvordan de oplever deres kommunikation etc.

5.4.2 Kommunikation

Hvorfor arbejde med spillernes evne til at kommunikere? Når spillere lærer at kommunikere effektivt med andre mennesker, får de større udbytte af deres holdkammerater og trænere. Det vil føre til bedre præstationer i kamp og træning. Derfor er kommunikation også en del af "OpgavePilen", som kan bruges til at styrke spillernes evne til at samarbejde.

Hvad er kommunikation? Et berømt citat fra Paul Watzlawick⁸⁹ er "Man kan ikke ikke-kommunikere". Altså alt hvad spillere gør, er kommunikation. Det de siger (og ikke siger), måden de siger det på, deres kropssprog og deres handlinger (og de handlinger de ikke udfører).

Kommunikation er derfor alle signaler, som spillerne sender til omverdenen, både hinanden, træneren, modstandere, dommere, tilskuere osv. Effektiv kommunikation er derfor signaler, der hjælper medspillere og trænere til at trives udenfor banen, udvikle sig til træning og til at præstere under kamp.

Hvordan kan træneren arbejde systematisk med spillernes kommunikation? At arbejde med kommunikation er at lære spillerne, hvordan de kan bruge kommunikation til at

89 Se yderligere <https://udforsksindet.dk/paul-watzlawick-teorien-om-menneskelig-kommunikation/>

gøre hinanden bedre. For at hjælpe trænere og spillere, kan 2 modeller benyttes. Den ene simple end den anden.

+/- kommunikation: En af de mest simple og letforståelige tilgange til kommunikation kommer fra Social Exchange Theory⁹⁰ og siger egentlig, at vi mennesker enten tilfører eller fjerner noget fra andre mennesker, igennem vores kommunikation. Første trin er at tale med dine spillere om, hvad de gerne vil give til hinanden, og derfor ikke vil fjerne fra hinanden. Det kan være ting som motivation, selvtillid, overblik på banen, fokus på teknikken osv. Derefter handler det om at definere, hvad der er plus-kommunikation og hvad der er minus-kommunikation. Det vigtige er, at træneren taler med spillerne om det løbende, og evaluerer deres kommunikation med dem.

Den evaluering kan træneren lave ved at lave '+ og - liste' og lade spillerne fortælle, hvem der har givet og fjernet noget fra dem. Træneren kan også nøjes med +listen og lade de positive eksempler fylde. Træneren kan tage to krus, spande, glas eller andet og putte noget i, hver gang der bliver lavet +kommunikation og -kommunikation eller igen, nøjes med +kommunikationen.

Hvordan kan træneren hæve niveauet hos de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, bliver spillet mere komplekst og hurtigere, og spillerne har flere tekniske og fysiske færdigheder. Derfor bliver kommunikationen på banen altafgørende for om, man som team kan lykkes. For at styrke spillernes evne til at kommunikere effektivt, kan træneren lære dem **"Kommunikationens 5 HV'er"**, som de skal kunne i hver enkelt spilsituation: HVad, HVem, HVornår, HVordan og HVorfor. Overordnet set, så vil det handle om at kommunikere INFORMATION og/eller MOTIVATION. Information er signaler man sender, som giver den anden noget han/hun kan bruge til at løse sin opgave. Motivation er signaler man sender, som giver den anden drivkraft til at gøre det han/hun skal i situationen.

- **Hvad:** Hvad skal der kommunikeres i denne situation? Spillerne skal vide, hvilket signal de skal sende i den givne situation.
- **Hvem:** Hvem skal kommunikere det til hvem? Spillerne skal vide, hvem der har ansvaret for at kommunikere og hvem, der skal modtage signalet.
- **Hvornår:** Hvornår skal det kommunikeres? Spillerne skal vide, hvornår det giver mening at sende signalet.
- **Hvordan:** Hvordan skal det kommunikeres? Spillerne skal vide, om der skal kommunikeres verbalt eller non-verbalt, men også forhold som ordvalg, tone, volumen, mimik, kropssprog. 'Hvordan' er den mest komplekse, fordi her skal spillerne lære at differentiere deres kommunikation til hver enkelt situation og især, til hver enkelt medspiller.
- **Hvorfor:** Hvorfor skal det kommunikeres fra den/dem til den/dem på det givne tidspunkt, på den givne måde? Spillerne skal have en forståelse for de første 4 HV'er, da

den forståelse vil øge sandsynligheden for at de gør det, at de gør det under pres, og at de kan justere det, hvis der er behov for det.

I de taktiske øvelser kan træneren koble kommunikations-træningen på, så øvelserne har et dobbelt fokus, da det giver bedst overførbare til kampsituationen.

5.5 At lære spillere at leve som atleter - tredje step i den mentale udvikling

Når de unge mennesker rammer de sidste år i deres folkeskole, begynder presset at stige både på og udenfor banen. Kravene på dette tidspunkt, og energien spillerne skal bruge for at kunne passe både rugby, skole, socialt liv og eventuelle andre interesser, stiger. Derudover stiger konkurrencen om at blive de bedste spillere.

5.5.1 Planlægning

Hvorfor arbejde med planlægning? En simpel, men afgørende life-skill er evnen til at planlægge og prioritere sin tid. Med flere forpligtelser og stigende krav skal spillerne kunne mindske deres stress, og samtidig sørge for at have tid til fysisk, psykisk og social genopladning. Det kræver, at de kan skabe tiden til det gennem planlægning af deres liv. Træneren har en rolle, hvor spillerne vil lytte, da rugby er et tilvalg og betyder meget for dem, mens andre dele af deres liv kan opleves af spillerne som en forpligtelse.

Hvad er planlægning? Planlægning er at have et overblik over, hvad man skal hvornår, hvor, med hvem og hvordan. For unge rugbyspillere er der tre ting, som de skal have en plan for: Deres tid, deres livsstil og deres udvikling.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at planlægge? De tre planer, de skal kunne lægge, kan træneren lære dem at lave, ved at lave planerne med dem og derefter følge op på dem undervejs i sæsonen.

Ugeplan: At lære at bruge en ugeplan, hvor de skriver ind, hvornår de skal hvad, lyder basalt, ja næsten banalt, men for unge rugbyspillere, der ikke har lært det og ikke har haft behov for det, kan det være svært. De kan lave den på deres smartphone, hvor de har en kalender-app og der kan de taste alt ind.

Livsstilsplan: En livsstilsplan er en plan for, hvordan de skal spise og sove. Dette kræver, at de bliver klædt på med basal viden om ernæring og søvn ift. træning og præstation, og at det sker i et samarbejde med forældrene.

Udviklingsplan/træningsdagbog: En udviklingsplan er en analyse af dem som spillere, hvor der står, hvad de lige nu har af spidskompetencer teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og socialt, samt hvad de to vigtigste udviklingspunkter er for dem. Under hvert udviklingspunkt skal der være en plan for, hvordan de forbedrer det og så skal de føre træningsdagbog

⁹⁰ Teori om social udveksling er en sociologisk og psykologisk teori, der studerer den sociale adfærd i samspillet mellem to parter, der implementerer en cost-benefit-analyse for at bestemme risici og fordele. Teorien involverer også økonomiske forhold, den opstår, når hver part har varer, som de andre parter værdsætter

over, hvad de laver til hver enkelt træning. Det vil gøre dem mere bevidste om, hvad de arbejder med og hvad der virker.

Hvordan kan træneren hæve niveauet for de ældre spillere? Når spillerne bliver ældre, kan træneren stille krav til deres udviklingsplaner ved at lægge selvtræning ind, så de arbejder med deres individuelle udviklingspunkter ved siden af den planlagte rugbytræning. Dette kræver dog trænerens sparring. Derudover kan træneren begynde at lave karriereplanlægning sammen med dem, hvor I udarbejder en karriereplan for deres sport og uddannelse.

5.5.2 Commitment

Hvorfor arbejde med spillernes commitment? At blive en bedre rugbyspiller er en proces, der rummer nogle uundgåelige udfordringer. Fravalg, skader, perioder med dårlige præstationer og en stor arbejdsindsats uden hurtig belønning, er noget alle rugbyspillere møder på et tidspunkt. Evnen til at arbejde sig igennem de udfordringer er afgørende for, hvor langt man kan komme med sin rugby, og ja i livet i sig selv.

Hvad er commitment? Commitment kan oversættes til engagement, dedikation eller vedholdenhed, men er en blanding af alle tre ord. En rugbyspiller, der udviser commitment, gør sig umage både på og udenfor banen, i både medgang og modgang.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes commitment? Først og fremmest kan træneren definere sammen med dem, hvilke konkrete handlinger i specifikke situationer, som er et udtryk for commitment. I fysisk træning, i teknisk træning, før træning, når man er bagud i kamp, når man er langt foran i kamp, når man er derhjemme i weekenderne osv. Træneren kan derefter udfordre deres commitment ved at lave træningsøvelser, der giver noget modgang. Det kan være øvelser, der er lidt kedelige, fordi det er gentagelse på gentagelse. Det kan være øvelser, hvor sværhedsgraden er for høj til at spillerne kan lykkes, eller det kan være øvelser, der er fysisk udmattende. Sig til spillerne, at de træner deres mentale styrke lige nu og bliv ved med at opmuntre dem til at vise, hvor mentalt stærke de er.

5.6 At lære spillere at præstere - det fjerde trin i den mentale udvikling

Når det mentale fundament er lagt, så spillerne har stærke læringsfærdigheder, gode sociale færdigheder og stabile life-skills, så giver det mening at arbejde med spillernes præstationsfærdigheder. Hvorfor vente med dette? Af flere årsager. Al erfaring og forskning viser, at de spillere, der bliver ved i deres sport i lang tid og også dem, der bliver spillere på højeste plan, bruger deres mentale fundament til at klare alle de trin de skal tage. Derfor skal træneren bruge tid på at bygge dette fundament, hvis træneren vil give sig selv og spillerne de optimale muligheder for at fastholde og udvikle sig. Derudover, hvis træneren fra en for tidlig alder bruger sin træningstid på at snakke præstation, så skaber træneren en kultur, hvor det kun handler om at være den bedste nu og

her og ikke en kultur, hvor det handler om at udvikle sig og hjælpe hinanden til at blive bedre.

Den vigtigste mentale præstationsfærdighed er stresshåndtering. For at stresshåndtere optimalt skal spillerne kunne arbejde med deres gameplan, værdier og fokus-regulering.

5.6.1 Stresshåndtering

Hvorfor arbejde med stresshåndtering? En spillers succes på banen kommer til at afhænge af, hvor godt han/hun kan udfolde sine tekniske færdigheder og træffe effektive beslutninger under pres. Jo bedre rugbyspillere er til at håndtere stress, jo større sandsynlighed er der for, at de vil ramme deres topniveau i kampene.

Hvad er stresshåndtering? Under en kampsituation, hvor tingene skal gå stærkt og der er et hav af bevægelser, informationer, tanker og følelser, som spilleren skal forholde sig til. Stresshåndtering er at kunne forblive konstruktiv og fokusere på at løse opgaven, når stressniveauet er højt.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes stresshåndtering? Vil træneren styrke spillernes stresshåndtering, skal spillerne udfordres. Lav øvelser til træning, hvor stressniveauet vil stige og instruer dem så i, hvordan de kan håndtere det, når det opstår. Selv håndteringsstrategierne præsenteres i de næste afsnit.

5.6.2 Gameplan⁹¹

Hvorfor arbejde med spillernes evne til at lave en gameplan? Når spillere kommer under pres og stressniveauet stiger, er der større sandsynlighed for, at der dukker tanker og følelser op, der handler om alt muligt andet end "hvordan skal jeg løse opgaven?". Derfor vil evnen til at have klar gameplan i forskellige situationer, gøre dem i stand til at træffe effektive beslutninger under pres.

Hvad er en gameplan? En gameplan er en konkret plan for, hvordan man vil løse en bestemt situation. I rugby arbejder vi oftest med taktiske gameplaner for hele holdet, men det er mindst lige så vigtigt, at den enkelte spiller er skarp på sin egen gameplan i de samme situationer. Hvis den enkelte spiller, ikke lykkes med egne mål, så kan det være svært for holdet som helhed at lykkes.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at lave en gameplan? Når træneren skal udvikle spillernes evne til at have en gameplan, så skal spilintelligens udvikles. Det kræver derfor, at træneren i hver taktisk øvelse træner dem i at finde ud af, hvilke løsninger der vil være bedst. En konkret metode kan være at bede dem fortælle hinanden, træneren eller selv skrive ned, hvad gameplanen er for dem, som individuelle spillere, og derefter evaluere med dem. Evaluering skal både gå på, hvor effektiv deres gameplan var, men også hvor effektive de var i at udføre den og hvordan de kunne gøre både planen og eksekveringen endnu skarpere.

91 Gameplan handler om at have nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner for tiden op til konkurrence, under konkurrence og efter konkurrence. Det skaber ro og fokus.

5.6.3 Værdier

Hvorfor arbejde med spillernes værdier? En af de sværeste ting i elitesport er, at tingene er uforudsigelige, ukontrollerbare og at man ofte bliver (be)dømt på sine resultater og præstationer og derfor også (be)dømmer sig selv på sine resultater og præstationer. For atleter, der har brugt meget tid og energi på deres sport, og har ambitioner og ønsker for deres karriere, er der rigtig mange følelser på spil, når de konkurrerer. Tvivl, angst for at fejle, frustration, opgiveness, hovmod. Når de følelser dukker op, kan de påvirke atleten til at træffe nogle valg som vedkommende ikke vil være stolt af bagefter. Hvis en atlet har stærk kontakt til sine personlige værdier, så kan de bruges til at træffe beslutninger, atleten kan være stolt af bagefter, selv når der er følelser på spil.

Hvad er værdier? Værdier er menneskelige egenskaber, som man gerne vil have skal kendetegne en som spiller og person. Det kan være mod, dedikation, accept, tålmodighed, passion, ro, loyalitet osv.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes værdibevidsthed? Skal spillernes værdibevidsthed styrkes, så skal træneren få dem til at tage stilling til, hvad de vil stå for som spillere og mennesker, og få dem til at definere, hvilke handlinger, der ligger i de værdier. Et eksempel på en øvelse er "afslutningsreceptionen". Sig til spillerne, at de skal forestille sig, at når sæsonen er forbi, så vil der blive holdt en afslutningsreception, hvor hver enkelt af spillerne får en personlig tale. Talen kommer til at handle om, hvordan de har været som mennesker, både uden for banen, under træning og i kampene. Talen er skrevet som et sammenkog af, hvordan trænere, medspillere, forældre og modstandere har oplevet spilleren, men også, hvordan spilleren har oplevet sig selv. Hvad vil de blive ekstremt stolte af der bliver sagt om dem som spillere og mennesker, hvis det er mange forskellige menneskers meninger og alle livets arenaer det tager udgangspunkt i? De skal vælge 3 overskrifter/3 ord som skal være deres personlige værdier og som de gerne vil have med i talen. Når de har gjort det, så skal de skrive ned, hvordan de helt konkret kan leve op til de 3 værdier i handlinger uden for banen, til træning og i kamp.

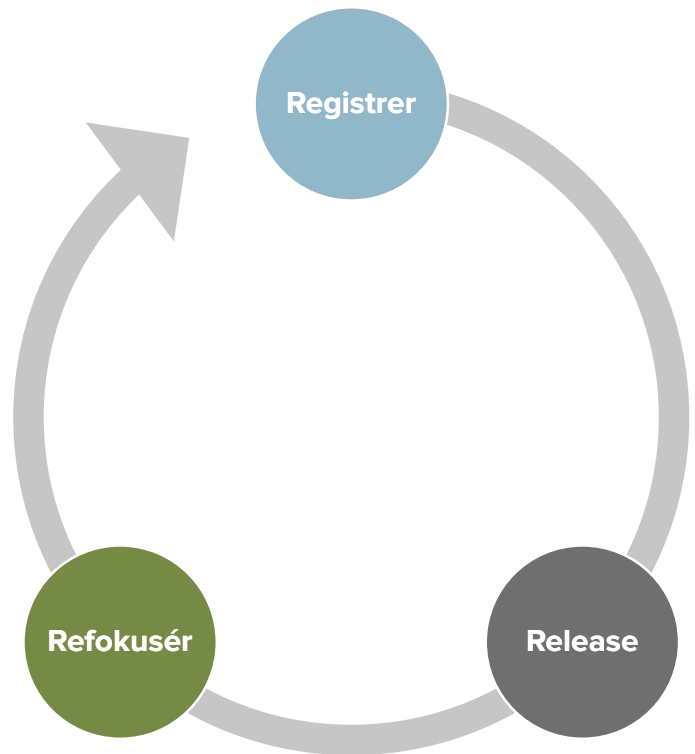
5.6.4 Fokusregulering: 3R-modellen

Hvorfor arbejde med fokusregulering? For at kunne bruge sin gameplan og sine værdier kræver det, at spillerne kan regulere deres fokus ind på dem. Når spillerne kan regulere deres fokus, kan de sørge for at være til stede i øjeblikket og træffe de mest hensigtsmæssige valg, og derved ramme deres topniveau.

Hvad er fokusregulering? Fokusregulering er evnen til at vælge, hvilke tanker man vil give opmærksomhed, samt hvilke tanker man vil lade bestemte sine handlinger.

Hvordan kan træneren arbejde med spillernes evne til at regulere deres fokus? Når spillerne skal lære at regulere deres fokus, skal træneren træne dem i at arbejde med **3R-modellen**:

1. Registrer
2. Release
3. Refokusér



Figur 5.4: 3R-modellen

- **Registrer:** Spillerne skal først lære at registrere, hvilke tanker og følelser, der opstår. De skal lære at observere på dem selv, så de er klar over, hvad de bliver fanget af i forskellige situationer.
- **Release:** Derefter skal spillerne lære at acceptere de tanker og følelser, der kommer på besøg, og lære at give slip på dem ved at hilse på dem og vælge, at det ikke er dem, der skal have opmærksomhed.
- **Refokusér:** Når spillerne har accepteret situationen, tankerne og følelserne, så kan de lære at refokuser på deres gameplan og værdier, så de kan handle hensigtsmæssigt i situationen.

Vis spillerne modellen. Fortæl dem hvorfor det hjælper dem at gøre det. Husk dem på, at rugby betyder noget for dem, og derfor kommer der tanker og følelser på spil. Lær dem, at det ikke er svært, dårligt eller farligt at blive frustreret, nervøs, opgivende eller for selvsikker, men at de kan lære ikke at handle ud fra de følelser, men ud fra deres gameplan og værdier, og når de kan det, så kan de toppræstere under pres.

Anbefalinger fra Dansk Rugby Union

- Tag ansvar for spillernes mentale udvikling. Træneren skal bruge tid og energi på det, hvis området skal styrkes.
- Implementer mentaltræning i den tekniske, taktiske og fysiske træning. Mentaltræning skal ikke foregå alene, men skal give de andre øvelser et ekstra lag, et ekstra fokus. Hav mindst en øvelse i hver træning, hvor der også er et specifikt mentalt fokus, som træneren snakker med spillerne om.
- Træneren kan godt starte for tidligt med et udviklings-trin, **så vent til spillerne er 10 år, før der begynder at arbejdes specifikt med sociale færdigheder**, da de skal være kognitivt klar til at forholde sig så konkret til

fællesskabet. Vent til spillerne er 13 år før der begyndes at arbejdes specifikt med life-skills, da de skal være i en livssituation, hvor det er relevant for dem og især, vent til de er 15 år, før der arbejdes specifikt med præstationsfærdigheder, da de skal have oparbejdet en udviklingsorientering, før de lægger så meget fokus over på præstationen.

- Træneren kan aldrig starte for sent med et udviklingstrin. Er der spillere, som er ældre end, hvad modellen siger, men de mangler stærke nok færdigheder fra et tidligere udviklingstrin og lider under det, enten ved ikke at trives, udvikle sig eller præstere, så gå tilbage og arbejd med en af de tidligere færdigheder.
- Træneren skaber kulturen og derfor også mentaliteten blandt sine spillere. Vær derfor bevidst om, hvordan træneren fremelsker spillere, der vil og kan:
 - Lære af træneren og hinanden
 - Samarbejde og kommunikere effektivt med træneren og hinanden
 - Planlægge og prioritere deres liv og udvikling
 - Håndtere pres ved at have en klar gameplan, stærke værdier og evnen til at regulere fokus

Kapitel 6

Miljøudvikling i rugby

6.1. Introduktion til træningsmiljøet

Et godt træningsmiljø i rugbyklubben er fundamentet for god trivsel. Lige som den taktiske, tekniske og fysiske træning skal være tilpasset alder, skal miljøet i rugbyklubben også tilpasses spillerens alder og behov. Et godt miljø, skaber bedre trivsel og dermed optimeres chancerne for, at spillerne bliver fastholdt i rugby. I dansk ungdomsrugby er der behov for flere spillere, så derfor er det vigtigt at arbejde med et godt klubmiljø.

En rugbyklub skal arbejde med det hele menneske. Uanset spillerens biologiske alder og hvor længe en spiller har gået til rugby, har træningsmiljøet og nøglerelationerne en stor og afgørende betydning for spillerens motivation og glæde ved sporten. Dermed også for spillerens fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i sporten.

6.2. ATK's miljøudviklingsmodel

Miljøudviklingsmodellen (figur 6.1) er spillerfokuseret. Den er opdelt i 3 faser: Et legende miljø (før puberteten), et udfordrende miljø (puberteten) og et udviklende konkurrencemiljø (efter puberteten).

I udviklingsmodellen er det muligt at se hvilke områder, der skal arbejdes med i de 3 faser.

Før puberteten skal spillerne møde et miljø, der har fokus på at spillerne har det sjovt til træning og kamp. De skal lære at gå til træning og hvad det vil sige at være del af et hold. Træning skal organiseres i mindre grupper for at skabe optimale forhold for udvikling.

I puberteten skal spillerne møde et miljø, der er udviklende og hvor de lærer. De skal lære fra hinanden og fra deres trænere. Samtidig skal de opleve et miljø, hvor der er stigende krav til træning og kamp men stadig med fokus på udvikling.

Principper for træningsmiljøet	
<p>Et legende miljø</p> <p>Før puberteten (6-12år)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på at spillerne har det sjovt til træning og kamp • Lære spilleren at være en del af et træningsmiljø • Anerkende og belønne spillere for deres indsats • Begynde at inddrage spillerne i træningen - lære dem at tage ansvar • Lære fairplay og respekt for andre • Formulere leveregler (adfærd) • Slutte af med dagens gode historie • Små holdstørrelser i træning og kamp (3-10 personer) • Mix rugby • Deltage i lokale aktiviteter • Ligelig fordeling af spilletid mellem alle spillere • Sociale aktiviteter for spillerne
<p>Et udfordrende udviklingsmiljø</p> <p>Puberteten (13-17 år)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på udvikling og læring til træning og kamp • Bruge hinanden til at blive bedre • Anerkendelse for individuel udvikling/forbedring • Stille stigende krav • Periodisering af træningen • Reducerede holdstørrelser i træning (7-15 personer) • Aktiviteter med ældre/bedre og yngre/ mindre erfarne spillere (25-50-25) • Der spilles kønsopdelt hvor det er muligt • Deltage i regionale aktiviteter med klubholdet • Deltagelse i regional træning arrangeret af unionen • Deltagelse i ungdomslandsholdsaktiviteter • Skabe sammenhæng med forhold uden for banen (skole, kæreste, arbejde mv.) • Sociale aktiviteter med yngre og ældre hold
<p>Et udviklende konkurrencemiljø</p> <p>Efter puberteten (18+ år)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på udvikling og præstation • Medansvar for egen læring • Anerkendelse for enestående præstationer • Spillerudviklingssamtaler • Gruppensnakke om hvordan det går i miljøet • Træningsaktiviteter med seniorspillere (25-50-25) • Deltage i fast landsdækkende turneringstruktur • Deltagelse i ungdomslandshold og landshold • Skabe sammenhæng med forhold uden for banen (skole, kæreste, arbejde mv.) • Sociale aktiviteter med yngre og ældre hold

Figur 6.1: ATK's miljøudviklingsmodel

Spillerne skal også lære at finde balancen i en travl hverdag med rugby, skole og familie.

Efter puberteten skal spillerne møde et udviklende konkurrencemiljø. Der vil være mere fokus på præstation og forbedring/udvikling. Her er dialog mellem spiller og træner vigtig og spillerne skal opfordres til at tage mere ejerskab for egen læring og udvikling. Det er også i denne fase at spillerne har overgangen fra ungdom- til seniorrugby. Det er derfor vigtigt at klubben hjælper spillerne igennem denne overgang.

6.3 Roller i klubben

Ved at afklare roller og placering af ansvar optimeres forholdene for, at klubben kan have et godt og sundt miljø. Nøglerollerne i klubben er:

- Klubbestyrelsen
- Trænere
- Holdledere
- Spillere
- Forældre - se mere i kapitel 9⁹²

6.3.1 Klubbestyrelse

Bestyrelsen sætter retningen for klubben. De har dermed det overordnede ansvar for klubbens udvikling og hvordan der arbejdes med denne.

En klubbestyrelse skal arbejde med 3 grundlæggende elementer:

1. Den sportslige strategi
2. Klubbens kultur gennem værdier og leveregler
3. Den organisatoriske opbygning

Det er bestyrelsens ansvar at udarbejde en sportslig strategi for klubben. Hvis klubben har et sportsligt udvalg eller lignende, skal det gøres i samarbejde med dem. Her er ATK et grundlæggende element i fundamentet for den sportslige udvikling. Det er bestyrelsens opgave, at sikre at klubbens trænere forpligtiger sig til at støtte op omkring strategien og også implementerer den.

Ved at udarbejde klubbens værdier og leveregler har bestyrelsen mulighed for at arbejde med kulturen. Klubbens værdier og leveregler bør udarbejdes i samarbejde med hele klubben (medlemmer, trænere, holdledere, udvalgsmedlemmer og bestyrelsesmedlemmer). Dog er det bestyrelsens ansvar, at de bliver udarbejdet og i samarbejde med klubbens øvrige ledere sikre, at værdier og leveregler implementeres, så alle medlemmer og ungdomsspillernes forældre kender og følger dem.

Ved at bestyrelsen arbejder med den organisatoriske opbygning kan den sikre, at de hjælper trænere og andre klubledere med, at de kan holde fokus på deres opgaver. Hvis en træner udover at træne samtidig skal løse mange andre opgaver i klubben, kan en træner ende med at blive overbebyrdet og dermed også miste lysten til at lave frivilligt arbejde i klubben. Her er det vigtigt, at bestyrelsen/det sportslige udvalg løbende følger op på de forskellige træner teams i klubben og sikrer at der er nok frivillige involveret og at roller og ansvar er kendte for alle.

DRU anbefaling: Klubbens bestyrelse skal sikre at der højst er 10 spillere pr. træner og en holdleder pr. hold.

Ofte betyder det at der skal være 2-3 trænere tilknyttet hvert hold. Det er vigtigt at trænere har den nødvendige uddannelse for indgå i træner teamet.

6.3.2 Klubbens trænere

Træneren har den direkte kontakt med spillerne og dermed en central rolle i klubben. Træneren er kulturskaber og kulturbærer. Mange spillere ser op til deres træner og dermed har de en vigtig rolle i at implementere klubbens værdier og leveregler samt den sportslige strategi (sportslige grundlov).

Der arbejdes med 3 forskellige typer trænere

- Klubtræner
- Forældretræner
- Eksperter

Klubtræner er en træner der har gennemgået DRU's børne og ungdomstræneruddannelse. Klubtrænere har det overordnede ansvar for træningen.

Forældretræner er en forælder, der gerne vil hjælpe med at træne et hold. Forældretræner kan involveres som hjælpetræner for spillere før puberteten. Som forældretræner kræver det ikke nogen træneruddannelse. Det er klubtræneren, der styrer træningen og forældretræneren, der hjælper med at træningen glider.

Eksperter er trænere, der har stor viden inden for enkelte specifikke områder i rugby. Disse typer trænere har gennemgået DRU's træneruddannelse og har samtidig efteruddannet sig inden for enkelte områder af rugby. Eksperter kan inddrages fra puberteten og skal have en fast rolle i træningen efter puberteten. Det er stadig klubtræneren, der sikrer den gennemgående udvikling (den røde tråd). Eksperttræneren kan komme ind og levere en enkelt træning eller kan være tilknyttet et hold som fast træner.

6.3.3 Holdledere

Som holdleder skal du udenfor banen være med til at aflaste træneren med de praktiske ting, der er omkring et rugbyhold, sådan at træneren kan have fokus på at tage sig af selve træningen og kampene.

Som holdleder er du omkring holdet, når der trænes eller spilles kampe. Det vil sige, at det er holdlederen der kan træde til, hvis der er spillere der skal trøstes - eller tage hånd om at spillere der er kommet til skade, bliver tilset af sundhedsfagligt personale.

Det er også holdlederen, der sikrer at nye spillere bliver taget godt imod og at de og deres forældre modtager velkomsthinformation fra klubben. Holdlederen tilmelder hold til stævner og udfylder den nødvendige dokumentation i denne forbindelse. Ofte gøres dette i samarbejde med klubbens øvrige

92 Kapitel 9 Det gode forældremiljø

holdledere.

Holdlederen skal indsamle og vedligeholde følgende informationer omkring holdet. Ofte kan det lette den administrative byrde at benytte en elektronisk platform:

- Telefon/e-mail liste.
- Vaske- og køreplan for de planlagte kampe.
- Tilmelding til online platform så som holdsport eller lignende / Kampsedler med information om spillested, mødetid og mødested i samarbejde med træneren.
- Oprette online events / sedler for tilmeldinger til stævner i samarbejde med trænere.
- Oprette online events / sedler i forbindelse med arrangementer i samarbejde med kontaktpersonen i bestyrelsen.

6.3.4 Spillerens rolle i klubben

Spilleren skal tage medansvar for egen læring og gå forrest i forhold til klubbens værdier og leveregler. Selvom hver enkelt spiller skal og vil lykkes som individuel spiller, så er han/hun en del af noget fælles, nemlig træningsmiljøet.

Hvis træningsmiljøet skal fungere, er indstilling, vilje, motivation, engagement, adfærd, parathed og glæde væsentlige elementer.

Det er afgørende, at spilleren bidrager med disse elementer, og samtidig er med til at spille de andre gode. Den enkelte spiller er rollemodel for de øvrige spillere. Ved at gå forrest omkring implementering af værdier og leveregler, vil det helt sikkert smitte af på de andre spillere. Det kan også være i forhold til at møde op til træning i god tid, udvise fairplay, give hånd efter kampen, heppe på andre, lytte til sin træner m.v.

6.4 Et legende miljø - før puberteten (6-12 år)

Miljøet før puberteten skal have fokus på, at spillere kan lide at gå til rugby. De skal opleve, at deres trænere og de personer der er omkring holdet, gør en indsats for at alle trives og har det sjovt.

6.4.1 Fokus på sjov og lære at være del af træningsmiljø

Trænerteamet har ansvaret for at skabe et miljø, hvor spillerne har det sjovt og kan lide at komme til træning. Mange spillere er helt nye i idrætsverdenen og det er derfor vigtigt, at spillerne lærer, hvad det vil sige at være en del af et hold og gå til rugbytræning. Ofte vil det være svært for de yngste spillere i denne fase at holde koncentrationen i længere perioder. Derfor skal der skabes en struktur, hvor der arbejdes med korte beskeder og hvor spillerne hurtigt bliver aktive. Ved større grupper af spillere kan det ofte også være nødvendigt for en forældretræner at støtte de mest ukoncentrede spillere, så de deltager i træningen.

6.4.2 Anerkende og belønne spillere for deres indsats

Ros og anerkendelse er vigtig i denne fase. Spillerne skal belønnes for deres indsats. Spillerne vil lave mange fejl og have brug for mange gentagelser. Det er derfor vigtigt at rose og anerkende processen, når spillerne gør en god indsats. Hen mod slutningen af fasen kan træneren begynde at inddrage spillerne i afviklingen af træningen.

Dagens gode historie

Dagens gode historie er en måde at slutte hver træning af på, og som gør, at alle spillere bliver anerkendt for noget andet og mere end deres sportslige evner. Det giver hver enkelt spiller en større følelse af at være accepteret af de andre, og det styrker spillernes selvtillid og selvværd. I praksis betyder det, at hver spiller skal gå fra træningen med en god historie koblet på sig fra en eller flere af spillerne og træneren.

Efter træningen samler træneren alle spillerne og beder dem sætte sig på græsset i en rundkreds. Træneren annoncerer, at det er tid til dagens gode historie. Træneren siger, at de starter med Patrick, og spørger ud i gruppen, hvem der har en god historie om Patrick fra dagens træning. Hvis ingen byder ind, spørger træneren specifikt Simon, fordi de har været sammen en del af træningen. Simon kommer med lidt, og træneren tager fat i det og bygger videre på det. Processen gentages med alle spillere og tager ca. 10 minutter i alt. Alle spillere går derfra med noget konkret ros og efter ganske få uger ved spillerne at de bliver spurgt og begynder derfor at lægge mærke til ting under træningen, der kan være dagens gode historie.

6.4.3 Ansvar i træning - Fairplay og respekt

Spillerne kan tage ansvar for små dele af træningen. Et eksempel på dette kan være at spillerne får til ansvar at hente kegler og bolde, som skal bruges til træning. Samtidig vil spillerne også begynde at have en større forståelse for gruppedynamikker. Spillerne skal derfor lære om fairplay og respekt for andre spillere, dommere, trænere og lignende. Det er vigtigt at lære spillerne fra en tidlig alder om fairplay og respekt.

Formulere leveregler (husk at de skal hænge sammen med klubbens leveregler)

Levereglerne er en konkret måde at arbejde med fairplay og respekt på. Leveregler er tydelige og konkrete regler for, hvordan vi skal opføre os, når vi er til rugby. De er skrevet og/eller illustreret på en stor plakat, planche eller andet og bruges aktivt af træneren til at forstærke det, som han/hun gerne vil have spillerne til at gøre.

Man kan have alt fra 2 til 5 leveregler. Det vigtigste er, at de er konkrete, positivt formuleret og underbygger sjov, respekt og udvikling.

Træneren har en plakat med til første træning. På plakaten står der: "Vi roser dem, der prøver" og en tegning af to hænder, der klapper, "Vi gør det sjovt for hinanden" og en tegning af en smiley, "Vi hjælper hinanden med at blive bedre" og en tegning af en thumbs up.

Når levereglerne præsenteres, kommer træneren med konkrete eksempler. Undervejs i træningen forstærker træneren levereglerne ved at sige "husk at gøre hinanden bedre" og "gør det sjovt for hinanden" og efter træningen spørger træneren spillerne om konkrete eksempler på tidspunkter, hvor

de selv eller andre fulgte en leveregel. Derudover bringer træneren selv eksempler frem på spillere, som fulgte en eller flere af levereglerne. Plakaten kan med fordel hænges op på banen, så træneren kan henvisne til den og gøre spillerne opmærksomme på levereglerne.

6.4.4 Små holdstørrelser til træning og kamp (3-10 spillere)

Spillerne skal i denne fase spille og træne i små holdstørrelser. Det er optimalt at spillerne arbejder i holdstørrelser på 3-10 spillere. Det er med til at fremme spillernes udviklingen, da de bliver mere involverede og aktive i spillet. Det er samtidig også med til at give social involvering gennem deltagelse. Spillerne vil have nemmere ved at føle at de er en del af et hold og det fællesskab, der opstår igennem dette.

6.4.5 Mix rugby

Spillerne før puberteten skal spille mix rugby hvor drenge og piger spiller sammen. Der er ikke store fysiske forskelle mellem drenge og piger i denne fase. Det er hensigtsmæssigt, at holdet trænes af både mænd og kvinder⁹³.

6.4.7 Ligelig fordeling af spilletid mellem alle spillere

I denne fase er der stort fokus på, at spillerne skal have det sjovt med at gå til rugby. Når der spilles kampe, er det derfor vigtigt, at spilletiden fordeles ligeligt mellem alle spillerne. Spillerne i denne fase skal lære, hvordan man spiller kamp og hvordan holdet samarbejder. Rugby er en holdsport og det skal spillerne lære om i denne fase.

Det anbefales at der spilles efter HAK-princippet. Alle spillere på et hold skal mindst spille Halvdelen Af Kampen⁹².

Det er en god ide, at alle voksne (klubbestyrelse, trænere og forældre) omkring holdet har en fælles forståelse for, at alle skal have spilletid og når der spilles kampe, handler det om at have det sjovt.

6.4.8. Sociale aktiviteter for spillerne

Som del af klubmiljøet er det i denne fase vigtigt at have fokus på sociale aktiviteter for spillerne. Det er aktiviteter, hvor der ikke er fokus på at spille rugby. Her vil spillerne have mulighed for at danne stærke relationer og have sjov udover rugbytræningen. Det vil være medvirkende til at skabe bedre trivsel og tilhørsforhold for spillerne. Forældregruppen er en stor ressource her. Det er oplagt at forældregruppen arrangerer sociale arrangementer for holdet.

6.5. Et udfordrende udviklingsmiljø i puberteten (13-17 år)

I puberteten vil spillerne begynde at have en større interesse i at øve og forbedre sig. De er mere afklarede og fokuserede end tidligere og deres evne til at blive fastholdt og fokusere

er større. Derfor er det vigtigt at skabe et miljø, der giver plads til udvikling både socialt og rugbymæssigt.

6.5.1. Fokus på udvikling og læring til træning og kamp

Spillerne i puberteten begynder at have et større ønske om at være gode til rugby og et ønske om at være en del af et stærkt fællesskab. I træningen skal der være fokus på læring.

Spillerne skal opleve at de lærer nye egenskaber gennem træningen. Som træner er det vigtigt at inddrage spillerne i denne udvikling. Rugby er en holdsport, hvor der er behov for alle. Derfor skal det være plads til individuel udvikling, men også fokus på at styrke fællesskabet. Spillerne skal opleve, hvordan de kan lære i træningen både ved deltagelse, men også ved at få ansvaret i afviklingen af en del af træningen. En konkret metode til at forbedre spillernes ansvar og forståelse for træning på, er ved at give dem ansvaret for planlægning og eksekvering af en del af træningen. Ved at skulle planlægge og gennemføre en øvelse, bliver spillerne tvunget til at tage stilling til, hvordan de vil gøre øvelsen effektiv, og give de bedste rammer for udvikling af den ønskede færdighed.

Her er to konkrete tiltag der kan bruges i træningen

- Hjælpetræner-funktion for de yngre spillere
- "Dagens spiller"-øvelse

Eksempel på hjælpetræner-funktion:

Træneren laver et rotationsprincip, hvor alle spillere i puberteten skiftes til at være hjælpetrænere for de yngre spillere. Som hjælpetræner får spilleren konkrete arbejdsopgaver og ansvarsområder. Når hjælpetræneren kommer, fortæller træneren, hvad der skal foregå i dagens træning og hvad der forventes af hjælpetræneren. Hjælpetræneren har ansvaret for en specifik gruppe spillere og skal derfor både observere, give dem feedback, rette samt motivere dem. Jo bedre hjælpetræneren er, jo mere ansvar giver træneren vedkommende.

Eksempel på "dagens spiller-øvelse":

Træneren slutter hver træning af med at nævne, hvilken spiller, der har ansvaret for "dagens spiller-øvelse" til næste træning. Træneren kan vælge at lukke opgaven og sige, at der skal være et bestemt fokus, eller at det skal være inden for et bestemt område.

6.5.2 Brug hinanden til at blive bedre

Som en del af træningsmiljøet skal spillerne bruge hinanden til at blive bedre. I træningen skal der skabes mulighed for at spillerne kan lære af hinanden ved spiller-til-spiller coaching og ved spejling af en anden spiller. Spiller til spiller træning, er hvor en spiller fortæller eller coacher en anden spiller i hvordan en færdighed udføres. Gennem denne type af træning får den spiller, der kan udføre færdigheden, mulighed for at sætte ord på hvordan han/hun udfører færdigheden. Den spiller, der bliver coachet, kan lære fra den anden spiller og har mulighed for at spørge spilleren om hvordan han/hun gør. Denne form for træning

93 <https://www.world.rugby/news/572986/mixed-gender-rugby-guideline>

94 <https://www.dbu.dk/turneringer-og-resultater/kampe-og-baner/spilleregler-for-boernefodbold/>

skal være uformel og kan bidrage som en del af den samlede træning. Ved spejling får spillerne mulighed for at se, hvordan en anden spiller udfører en færdighed og efterfølgende forsøge at kopiere eller spejle denne færdighed selv.

6.5.3 Anerkendelse for individuel udvikling/forbedring

Anerkendelse er vigtigt for spillerne. Specielt trænerne har en vigtig rolle i at anerkende spillerne. Spillerne vil i denne fase øve og lære nye færdigheder. Det er derfor vigtigt at de får ros og anerkendelse på individuel udvikling, mod og forbedring. Anerkendelsen kan både gå på tekniske, taktiske, fysiske og sociale færdigheder.

6.5.4 Stil stigende krav

Der skal stilles stigende krav til træningen. Der skal stadig være øje for det individuelle udviklingsniveau hos spilleren, når der stilles krav. Men spillerne skal opleve at trænerne stiller krav og øgede forventninger til spillerne. Samtidig skal spillerne mærke at træneren hjælper spillerne på vej og guider dem hen mod at kunne indfri krav og forventninger. Som del af dette kan trænerne have kortere samtaler med spillerne om hvad de gerne vil øve sig på og hvordan de gerne vil have at træningen forløber. Det kan bruges som del af holdets leveregler (også beskrevet i foregående fase før puberteten). Leveregler kan være et godt redskab, der kan medvirke til at skabe et godt læringsmiljø for spillerne. Gennem levereglerne kan trænerne og spillere støtte sig op af reglerne og bruge disse til at still krav til sig selv og hinanden.

Der kan også arbejdes med en struktureret spiller-til-spiller feedback.

Spiller til spiller feedback stimulerer læringen. Ofte vil spillerne opnå større læring, hvis de efter at have gennemført en øvelse skal sætte ord på egen eller andres formåen. Samtidig giver metoden mulighed for at alle spillere kan reflektere over egen og andres læring.

Den åbne tilgang, hvor spillerne bare får at vide "giv hinanden feedback", har dog de udfordringer, at spillerne ikke ved, hvad de skal sige og spørge om, og hvordan de skal sige det. Derfor er det ofte en god hjælp at skabe en fast struktur for hvordan der arbejdes med spiller-til-spiller feedback.

Træneren opdeler spillerne i feedback-par ud fra hvem, der skal køre øvelserne sammen. Hvert feedback-par får en seddel, hvor der står:

- Hvad har vi lige trænet?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad vil du gerne øve dig på i fremtiden / forbedre?
- Hvad skal du gøre anderledes næste gang?

Efter hver øvelse skal spillerne sammen tage udgangspunkt i de fire spørgsmål og begge komme med svar om sig selv, til sig selv og til den anden.

6.5.5 Periodisering af træningen

Der opstår et øget behov for at planlægge træningens indhold i puberteten. Der vil være flere tekniske, taktiske og fysiske elementer der skal indgå som del af træningen (se mere i kapitel 2, 3 og 4). Derfor er det nødvendigt at trænerne skaber den overordnede ramme for hvornår spillerne skal træne hvad. Det skal være med til at skabe balance i spillernes hverdag og samtidig sikre at spillerne ikke kommer i overtræning hen over sæsonen. Specielt henimod slutningen af puberteten, hvor spillerne vil opleve øget aktivitetsniveau hvis de deltager i regional- og landsholdsaktivitet udover klubrugby. Som træner kan du se mere om træningsplanlægning i kapitel 8.

6.5.6 Reduceret holdstørrelser i træning (5-15 personer)

Det er stadig optimalt at arbejde med reduceret holdstørrelser i puberteten. Ved at arbejde i grupper med 5-15 spillere øges antal gange en spiller er aktiv til træning og dermed øges muligheden for læring. Da spillerne fra U16 spiller med 15 spillere på holdet, skal spillerne dog træne frem mod, at de har forståelse for spillet med 15 spillere på holdet. Men ofte vil spillerne opnå større læring i træning hvis gruppestørrelserne er på 5-6 spillere.

6.5.7 Aktiviteter med ældre/bedre og yngre/mindre erfarne spillere (25-50-25)

For at fremme læringen for spillerne skal 25-50-25 princippet anvendes. 25 % af tiden skal en spiller træne med spillere der er yngre/mindre erfarne end spilleren selv. 50% af tiden skal spilleren træne med spillere på eget niveau og alder og de sidste 25% skal spilleren træne med spillere, der er ældre/bedre end spilleren selv.

Denne opdeling gør, at spilleren vil møde udfordringer i træning, men også opleve, at spilleren mestrer færdigheder.

6.5.8 Der spilles kønsopdelt hvor det er muligt

Det er optimalt, at spillerne i puberteten spiller og træner kønsopdelt⁹⁵. Dette er dog ikke altid muligt i alle rugbyklubber, så derfor skal spillerne kønsopdeles, hvor det er muligt. Hvis det ikke er muligt i den normale klubtræning, skal der arrangeres aktiviteter, hvor der inviteres kun drenge eller piger fra de klubber der er i nærområdet. Dette vil gøre at spillerne i dele af træningen oplever at træne kønsopdelt.

6.5.9 Deltag i regionale aktiviteter med klubholdet

I puberteten skal klubbens hold indgå i en fast kampstruktur. Spillerne skal deltage i kampe/stævner hvor størstedelen af aktiviteter er regionale. Dette er med til at fastholde og motivere spillerne til at spille rugby. Hen mod slutningen af puberteten kan der forekomme flere længere rejser til kampe, men der skal stadig være flest regionale kampaktiviteter.

6.5.10 Deltagelse i regional træning arrangeret af unionen og deltagelse i ungdomslandsholdsaktiviteter

Henimod slutning af puberteten vil der være aktiviteter uden for klubregi. Der vil være regionale aktiviteter og ungdomslandsholdsaktiviteter. Ofte kan det være en god hjælp for spillerne, hvis den lokale klub taler med spillerne om hvad

95 <https://www.world.rugby/news/572986/mixed-gender-rugby-guideline>

indholdet af denne type træning er. Det er ofte også en stor hjælp for spillerne, hvis klubtræneren tager afsted sammen med spillerne til de første aktiviteter for at danne bro mellem klub og regionale aktiviteter. Deltagelse i træningsaktiviteter uden for det kendte klubmiljø er ofte meget udviklende for spillerne og et godt supplement til de spillere der ønsker mere rugby.

6.5.10.1 Skabe sammenhæng med forhold uden for banen (skole, kæreste, arbejde mv.)

Spillerne skal møde trænerne ledere og forældre, der hjælper spillerne med at skabe balance mellem rugby, skole og familie. For spillerne i puberteten vil der være øget pres og flere aktiviteter i deres tilværelse. Det er derfor vigtigt at finde balancen mellem rugby, skole og familie. Som klub kan det være en god ide løbende at tale med spillerne om, hvordan de oplever hverdagen med sport - og rådgive spillerne i travle perioder omkring balancen mellem rugby, skole og fritid. For at fastholde spillerne i rugby kræver det ofte fleksibilitet fra trænerens side. Der skal stilles krav men samtidig er det også nødvendigt at have øje for hvad der rør sig i spillernes liv. Hvis spillerne er i en travl eksamensperiode, vil dette ofte fylde meget og i nogle tilfælde gøre det svært for spillerne at have tid og overskud til at komme til rugbytræning. Her er det nødvendigt at trænerne har en løbende dialog og også er opsøgende på de spillere, der har behov for at prioritere deres tid.

6.5.11 Sociale aktiviteter med yngre og ældre hold

Aktiviteter hvor spillerne bruger tid med yngre og ældre spillere er medvirkende til at skabe gode relationer på tværs af årgange. Ofte vil spillerne i puberteten udvikle sig i forskellig hastighed. Derfor er det vigtigt, at spillerne både møder spillere der har samme alder men også spillere der er på samme udviklingsniveau. Da disse ikke nødvendigvis følges ad, er sociale aktiviteter rigtig gode til at danne bro mellem årgange. Ved at klubben tager på længere ture på tværs af landet eller til udlandet, opstår der gode muligheder for at spillerne kan danne relationer på tværs af alder.

6.6 Et udviklende konkurrencemiljø - efter puberteten (18+ år)

Miljøet skal samtidig forberede spillerne på at tage skridtet op på seniorniveau. Overgangen fra ungdom til senior kan være svær for mange spillere. Følelsen af at være god, og drømmen om at nå til tops, kan få mange slag, fordi spillerne får mindre spilletid på grund af manglende erfaring og fysik. Ud over dette oplever spillerne et større pres fra familiens og skolens side for også at gøre det godt der. Miljøet skal derfor også skabe rammer, hvor spillerne får støtte til at balancere sport, skole og dagligdag.

6.6.1 Fokus på udvikling og præstation

Spillerne skal stadig nyde at gå til rugby. Rugby skal være meningsfyldt og lærerigt for spillerne. En del af dette opnås gennem et øget fokus på præstation specialisering inden for rugby. Spillerne skal møde et miljø hvor der vil være øget fokus på spillernes præstation og på holdets resultater. Det skal være en naturlig del af træningen, at holdets trænerne evaluerer holdindsatsen og spillernes præstation.

6.6.2 Anerkendelse for enestående præstationer

Spillerne skal derfor anerkendes for enestående præstationer i denne fase. Der sættes dermed et øget fokus på præstation for den enkelte spiller. Præstationen skal evalueres ud fra spillerens evne til at præstere individuelt og hvordan spilleren indgår på holdet. Som træner skal der afsættes tid til at give anerkendelse både i træning og til kamp.

6.6.3 Medansvar for egen læring

I perioden efter puberteten opstår der ofte forskellige ambitioner blandt spillerne. Nogle spillere ønsker at nå til tops og bruge rigtig meget tid på rugby, hvor andre ikke har samme ønske.

Evnen/færdigheden til at foretage vurderinger på egen hånd er derfor vigtig. Dette kan ske ved at træneren inddrager spillerne i træningsplanlægningen. Denne inddragelse vil give spilleren et større medansvar og dermed forhåbentlig en større motivation for egen træning.

Træningsmiljøet bliver derfor nødt til at være langsigtet, det skal hjælpe spillerne med at se på de næste år, som udfordrende udviklingsår, og så skal de selv kunne tage meget mere ansvar. Arbejdet med træningsmiljøet bør derfor foregå meget eksplicit og i dialog med spillerne, hvor de inddrages i at opbygge og vedligeholde kulturen, og hvor de lærer af hinanden, så hele miljøet danner grundlag for at gøre hinanden bedre.

6.6.4 Spillerudviklingssamtalen (SUS)

Udviklingssamtaler er et konkret tiltag træneren kan bruge i arbejdet med at anerkender spillerne og samtidig også hvor spillerne kan tale med træneren om hvordan der tages ansvar for egen læring.

I en SUS har træneren en coachende tilgang til spilleren, for at fremme spillerens eget ansvar og initiativ. Formålet med en SUS er derfor at give et rum, hvor den enkelte spiller kan gå i dialog med træneren og komme på banen med egne tanker og forslag. Spilleren skal igennem samtalen lære at kunne kombinere sin egen holdning med de input træneren kommer med og overveje, hvad den bedste løsning så er.

Temaerne for en SUS kan være:

- Overordnet sæsonplanlægning
- Udarbejdelse af en uge træningsplan
- Udviklingsområder for spilleren
- Evaluering af træning og konkurrence
- Trivsel i rugbyklubben
- Håndtering af livet uden for rugby

Samtalen kan struktureres efter følgende skabelon

Træneren har sat 20 minutter af pr. spiller pr. måned. Opgaven for spilleren er at forberede samtalen selv, og bestemme, hvad formål og mål er med samtalen. Spilleren starter med at præsentere dette for træneren, og skal også selv lægge ud med at præsentere sit løsningsforslag. Derefter byder træneren ind med spørgsmål til løsningen. Temaet er derfor helt op til spilleren.

6.6.5 Gruppensnakke om hvordan det går i miljøet

Træningsmiljøet handler selvfølgelig først og fremmest om spillernes forhold til hinanden, derfor vil en miljøsnak ofte foregå spillerne imellem. Der er dog også andre mennesker, som påvirker træningsmiljøet igennem deres samarbejde, og derfor kan miljøsnakke også foregå på andre niveauer af organisationen. Miljøsnakke er derfor alle samtaler, som handler om samarbejdet mellem to eller flere i miljøet

Spillerne samles før hver træning. Træningen præsenteres, og derefter snakker spillerne sammen i 5-10 minutter om, hvordan spillerne kan give hinanden feedback og på andre måder hjælpe hinanden med at få det maksimale ud af træningen. Efter træning samles spillerne så igen og evaluerer på træningen i 5-10 minutter.

Et eksempel på konkret feedback kan være: "Jeg vil gerne have feedback på, om jeg kommer hurtigt nok med i support og om jeg er i en rigtig position, når jeg kalder på bolden. Jeg vil gerne have, når du giver mig feedback, at du siger, hvad du har set, uden at sige, om det var godt eller dårligt."

Trænere, forældre og spilleren mødes f.eks. en gang hver anden måned og snakker om, hvordan spilleren oplever samarbejdet mellem klub og hjemmet. Det er spilleren, der er i centrum og derfor spillerens oplevelse, der lyttes til. Målet er at skabe fælles forståelse og få koordineret indsatsen. Samtalerne kan også foregå uden spilleren

6.6.6 Træningsaktiviteter med seniorspillere (25-50-25)

Klubben skal lave aktiviteter hvor spillerne træner sammen med seniorspillere. Det kræver ofte at seniorspillere gøres opmærksom på, at de skal tage godt imod de unge spillere og hjælpe dem godt igennem træningen med seniorspillere. De spillere der fysisk, mentalt, teknisk og taktisk er klar til de udfordringer der er ved at træne med seniorspillere kan opfordres til at træne fast med seniorholdet. Dog er det vigtigt at der stadig er mulighed for at spillerne kan træne og spille med alderssvarende spillere.

Det er dog stadig vigtigt at fastholde 25-50-25 princippet⁹⁶ for at skabe optimale forhold for spillernes udvikling.

6.6.7 Sociale aktiviteter med yngre og ældre hold

Udover at spillerne skal træne sammen med andre spillere skal de også deltage i sociale aktiviteter med både yngre og ældre spillere. De sociale relationer er ofte meget vigtige for at spillerne trives i en klub. Derfor skal trænerne arrangere aktiviteter, hvor spillerne mødes uden for rugbybanen og skaber relationer. Når spillerne møder yngre spillere vil de ofte have en rolle som forbilleder og når de deltager i aktiviteter med ældre spillere vil spillerne møde ældre spillere de ser op til.

Mentorgrupper er en samling af spillere, som en gang imellem mødes med seniorspillere. Seniorspillere skal være rollemodeller for ungdomsspillere og indgå i en form for mesterlære af spillerne, hvor der gives gode råd og fortælles om, hvad det kræver at gå fra ungdom til senior, eller de træner sammen, så ungdomsspillere kan kigge på spilleren og få et direkte indtryk af teknik, taktik samt mental håndtering og fysisk indsats.

En gang om måneden kommer en seniorspiller efter en ungdomstræning og snakker med spillerne om, hvordan de kan forberede sig på seniorlivet. De første 15 minutter fortæller seniorspilleren om sin egen overgang fra ungdom til senior, hvilke udfordringer der var, og hvordan de blev håndteret. Derefter kan spillerne stille spørgsmål til seniorspilleren

96 Kapitel 6 afsnit 6.5.6

Kapitel 7

Kost og ernæring

7.1 Introduktion

Det følgende kapitel har en trinvis opbygning, hvor hvert afsnit bygger videre på det foregående, men har hver sit fokus. For at overskueliggøre denne opbygning følger som det første en vejledning i afsnittenes rækkefølge og indhold. Kapitlet indeholder teoretiske retningslinjer og anbefalinger indenfor ernæring og suppleres med konkrete eksempler på mad og drikke samt cases til brug i hverdagen. I indledningen om kostens sammensætning og betydning for børn og unge atleter, introduceres den ernæringsmæssige udfordring ved unge atleter i vækst og udvikling, og dernæst afgrænses kapitlets målgruppe med inddeling af unge atleter i tre hovedgrupper. Som det næste følger en gennemgang af energibehov, makro- og mikronæringsstoffer, væske, periodisering samt konkurrencespecifikke anbefalinger for kost og ernæring. Afslutningsvist præsenteres læseren for en række overvejelser vedrørende ressourcepersoner for unge atleter, der endvidere beskriver adfærd og konkrete handlinger i dagligdagen, i hjemmet og til træning.

7.1.1 Kostens sammensætning og betydning for børn og unge atleter

Børne- og ungdomsårene karakteriseres af en betydelig fysisk udvikling, som stiller krav om en kost, der tilgodeser sundhed og vækst, og samtidig tager hensyn til energikravet fra fysisk aktivitet og øvrig dagligdagsaktivitet. Den fysiske udvikling kan imidlertid ikke altid forventes at følge de aldersrelaterede ændringer, hvorfor træningsmængde og tidspunkt for, hvornår pubertet og dertilhørende fysiske forandringer indtræffer, i større grad end alder, må og bør definere behovet for energi, næringsstoffer samt væske til børn og unge i elitesport. Før der læses videre må det understreges, at det sjældent før syvårsalderen er relevant at tale om træningsrelateret ernæring.

Pre-pubertet	Cirka <6-11 år for piger og <6-12 år for drenge. Rugbyrelateret* træning 8-15 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)
Pubertet	Cirka 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge. Rugbyrelateret* træning 10-20 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)
Post-pubertet	Cirka 15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd. Rugbyrelateret* træning 15-30 timer om ugen (se kommentarer til tabellen)

*Gælder både klubtræning og fysisk træning, men medtager ikke øvrig aktivitet som skoleidræt, cykeltransport m.v.

Kommentarer til tabellen: Skelnen mellem piger og drenge foretages, da puberteten ofte indtræder tidligere hos piger, hvilket i kombination med en stor træningsmængde skaber flere opmærksomhedspunkter ift. kosten. Fokus på kost og energiindtag skal tage højde for spillerens vækst, det generelle aktivitetsniveau samt det øgede energiforbrug ved træning og konkurrence. Det er udfordrende helt præcist at bestemme energibehov for unge spillere, hvor der altid vil være stor metabolisk variation. Hvis træningsmængderne er lavere end de beskrevne, vil de officielle kostråd og de Nordiske Næringsstofanbefalinger som oftest være tilstrækkelige til at dække de ernæringsmæssige behov.

Denne ATK retter således sit fokus mod børn og unge, der træner målrettet og under konkurrencelignende forhold og på et niveau mod at bedre præstationsevne såvel som træningsrespons, og hvor der derfor er tale om en relativ høj træningsmængde (>8 timer pr. uge) samt et som følge heraf øget energibehov. Kapitlets indhold og anbefalinger adskiller sig derfor fra de almindelige officielle kostråd samt Nordiske Næringsstofanbefalinger, som er tilstrækkelige til børn og unge, der svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for 5-17-årige, bevæger sig mindst 60 minutter dagligt med moderat til høj intensitet. Dette udelukker almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter, der ikke kan forventes at give udfordringer mht. præstation og restitution.

Kapitlet om kost og ernæring opererer som de øvrige kapitler med nedenstående tre udviklingstrin. Undervejs anvendes ”den unge spiller/atlet” hovedsageligt om de tre grupper.

7.1.2 Energibehov hos unge spillere – skab balance mellem mad, væske og træning




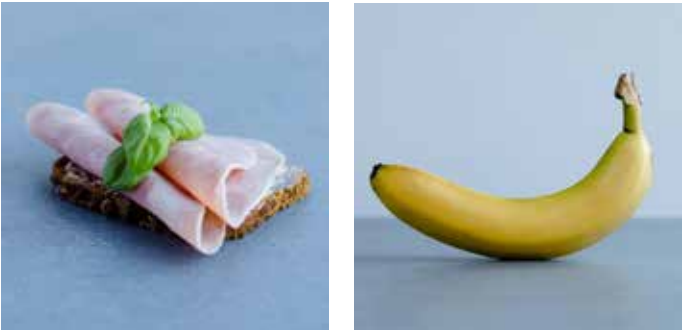




Energibehov hos unge spillere bør altid betragtes som et estimat, der varierer og afgøres af træningsvarighed, -type og intensitet samt konkurrenceaktivitet og øvrige dagligdagsaktiviteter. I denne sammenhæng optræder begrebet periodisering, der refererer til tilpasning af energiindtag i forskellige energikrævende situationer. På Team Danmarks hjemmeside findes en beregner, der kan hjælpe til at estimere det daglige energibehov, og som endvidere tilbyder en række dagskostforslag udregnet efter forskellige energibehov.⁹⁸

Anna, som er U18 spiller, og har 2-3 klubtræningspas samt et fysisk træningspas om ugen, er for nylig startet i idrætsklasse, og har derfor fået tilføjet to ekstra morgentræningspas. Anna har altid spist mellem tre til fire måltider om dagen, og har indtil nu ikke haft behov for at tænke så meget over hendes kostindtag. Men kort tid efter opstart i idrætsklassen begynder både hun og hendes træner at bemærke manglende energi og overskud til hverdag og træning.

Når børn og unge begynder at træne mere, må energiindtaget justeres efter træningsmængde og energiforbrug. Manglende vækst, forsinket pubertetsudvikling, lavt energiniveau eller dårligt træningsrespons kan skyldes, at den unge atlet spiser for lidt. For at sikre tilstrækkeligt energiindtag og –tilførsel bør det overvejes at fordele energiindtaget jævnt over flere måltider på dagen. Det anbefales at indtage tre hovedmåltider og derudover gerne mindst tre mellemmåltider, fx et lille måltid i skolepausen, et måltid efter skole og et mindre måltid inden sengetid. Før morgentræning vil et lille måltid ligeledes altid være bedre end ingenting, fx en banan eller en juice på vej til træning eller i omklædningsrummet. En øget træningsmængde er ikke nødvendigvis lig med ændrede måltidsvaner, men kan også tilgodeses ved blot at øge madens energitilgængelighed som vist i tabel 7.1

97 Metabolisme er en generel betegnelse på de kemiske processer i kroppen, der omsætter luft, mad og andre materialer til stoffer, som kroppen har brug for, for at kunne fungere.

98 Team Danmarks energibehov – beregner <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/energiberegner>

Måltid	Oprindeligt kostindtag	Nyt og mere energiholdigt kostindtag
Morgenmad	 <p data-bbox="488 577 655 633">Havregryn med mælk og rosiner</p>	 <p data-bbox="1015 577 1246 633">Havregryn med mælk, rosiner og et glas juice</p>
Mellemmåltid, formiddag	 <p data-bbox="432 1041 711 1122">Fuldkornsbrød med skrabet plantemargarine og magert pålæg</p>	 <p data-bbox="911 1041 1350 1097">Fuldkornsbrød med skrabet plantemargarine, magert pålæg og en banan</p>
Frokost	 <p data-bbox="405 1505 735 1561">Pastasalat med fuldkornspasta, salat, agurk, tomat, oliven og feta</p>	 <p data-bbox="903 1505 1358 1561">Pastasalat med fuldkornspasta, salat, agurk, tomat, oliven og feta. Hertil en lys bolle</p>
Mellemmåltid, tidlig eftermiddag	 <p data-bbox="520 1968 620 2024">Et stykke frugt</p>	 <p data-bbox="1031 1968 1230 2024">Et stykke frugt og en håndfuld nødder</p>

Måltid	Oprindeligt kostindtag	Nyt og mere energiholdigt kostindtag
Mellemmåltid, sen eftermiddag	 <p>Et stykke knækbrød med ost</p>	 <p>Et stykke knækbrød med ost og en energibar</p>
Aftensmad	 <p>En portion pasta (20%) med stegt kylling (25%), dampede grøntsager (50%) og pesto (5%)</p>	 <p>En portion pasta (30%) med stegt kylling (30%), dampede grøntsager (30%) og pesto (10%)</p>
Sen aften	 <p>Skyr med frugt</p>	 <p>Skyr med frugt og en håmndfuld chokolade</p>

Tabel 7.1. Dagskost med øget energitilgængelighed

Unge spillere, særligt drenge, kan både før og under puberteten opleve det udfordrende at tilgodese det øgede energibehov, der følger med en tiltagende vækst og højere træningsvolumen. Knogle- og muskeltilvækst øges, og produktion af kønshormoner tilmed, hvilket bevirker at drenge lettere kan opnå større muskelmasse end piger, som typisk også vil øge fedtmassen i varierende omfang. Uanset køn kan utilstrækkelig ernæring i ungdomsårene betyde et fald i knogle- og muskeltilvækst, forsinket pubertet, menstruationsforstyrrelser/-udeblivelse og en højere skadesrisiko. Ved høj træningsmængde i en tidlig alder er det således vigtigt at være opmærksom på tidlige symptomer på utilstrækkelig ernæring og såkaldt lav energitilgængelighed. Symptomer og

risici forbundet hermed behandles senere i kapitlet.

Når puberteten indtræffer, og træningsmængden også ofte øges, må et tilstrækkeligt og varieret energiindtag såvel som timing af måltider i forhold til træning således pointeres. Øges træningsmængden yderligere efter puberteten er det ofte nødvendigt at rette opmærksomheden mod makronæringsstoffordelingen, med andre ord fordelingen af kulhydrat, protein og fedt, primært for at sikre et tilstrækkeligt kulhydratindtag. Derudover kan brug af kosttilskud og sportsprodukter blive aktuelt. Mere herom senere i kapitlet.

Opmærksomhedspunkter når idrætsaktive børn og unge øger træningsmængden

- Mere træning betyder ofte, at flere af dagens måltider indtages udenfor hjemmet. Det kan gøre det vanskeligt at tilgodese det daglige energibehov, hvorfor flere af dagens måltider bør forberedes hjemmefra.
- Madens energitæthed tilpasses for lettere at dække det daglige energibehov, som i tabellen ovenfor.
- Større opmærksomhed omkring tilstrækkeligt kostindtag ved konkurrencer, hvor måltider let kan skubbes/udelades pga. tidsplan, nervøsitet, manglende tilgængelighed af mad, nedsat appetit el.lign.

Med begrænset forskning læner anbefalingerne for makro- og mikronæringsstoffer til unge spillere sig op af de formulerede anbefalinger til voksne. De energigivende elementer i maden kaldes makronæringsstoffer og udgøres af kulhydrat, fedt, protein og kostfibre, mens vitaminer og mineraler betegnes mikronæringsstoffer og ikke tilfører kroppen energi. Fælles for idrætsaktive børn, unge og voksne gælder, at kulhydrat bør udgøre 50-65 % af det samlede energiindtag, dog tilpasset træningsmængde og -type samt kropsvægt. En vigtig pointe vedrørende kulhydrat er således, at indtaget må justeres efter træning- og konkurrenceplanen, der uomgængeligt vil betyde daglige eller sæsonrelaterede udsving. Med hensyn til protein tilrådes et let øget indtag, og derudover er der god evidens for, at det for unge atleter er relevant at have fokus på et tilstrækkeligt indtag af jern og D-vitamin. Mere om både protein, jern og D-vitamin senere i kapitlet.

7.2 Kulhydrat

Kulhydrat er den vigtige og foretrukne energikilde for centralnervesystem og er samtidig musklernes mest effektive brændstof. Derfor forbrændes der hovedsageligt kulhydrat under de mest højintense arbejdsperioder. Kulhydrat lagres som glykogen i muskler og lever, hvor sidstnævnte har en begrænset kapacitet i forhold til energitilførsel under træning og konkurrence. Det er derfor væsentligt at tænke kulhydrat i samtlige af dagens måltider og ikke kun de måltider, der placerer sig tættest på træning- og konkurrencesituationer. Medmindre formålet er at reducere kropsvægten, hvilket sjældent vil og bør være tilfældet for unge atleter, giver det ikke mening bevidst at træne med lave glykogendepoter i rugby. Derimod er det afgørende, at glykogendepoterne er tilstrækkeligt fyldte for at kunne opretholde intensitet og kvalitet i træning. Særligt hvis der trænes flere gange dagligt, og restitutionstiden afkortes markant. Som udgangspunkt vil fyldte glykogendepoter forud for træningsstart og uden indtag af kulhydrat løbende under træning række til 1,5 – 2 timers hård træning. Tilstrækkelig genopfyldning forudsætter, at det daglige samlede energi- og kulhydratindtag møder det energikrav, som træningen bevirker, samt timing af indtaget. Førstnævnte vil altid have størst prioritet, idet effekten af indtag af kulhydrat lige efter træning, med henblik på hurtig genopfyldning af depoter, svækkes ved

et utilstrækkeligt totalt energi- og kulhydratindtag. Typen af kulhydrat er af væsentlig betydning, idet komplekse og langsomt optagelige kulhydrater ofte indeholder mere næring end simple og lettere optagelige kulhydrater, og derved også tilfører en større mængde vitaminer og mineraler.

Anbefalinger for kulhydratindtag samt timing af indtaget må altid vurderes i forhold til individuel vægtstatus og ernæringsmæssig målsætning. Med hensyn til type og timing bør de mere mættende kulhydrattyper som havregryn, rugbrød, kartofler, grove typer af pasta, ris og lignende som udgangspunkt udgøre fundamentet i den daglige kost, mens de mindre mættende og næringsfattige kulhydrattyper såsom lyst brød, lys pasta og ris, tørret frugt, kiks, energi- og myslibarer og kulhydratholdige drikkevarer som saft, juice, sportsdrik og kakaomælk kan indtages efter behov og primært i tidsrummet omkring træning og konkurrence. Sukker hører ligeledes under kategorien kulhydrat, men et indtag på mere

<p>Daglig anbefaling for kulhydratindtag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hviledage: 3 g/kg/dag - indtag afhænger dog af den forudgående og efterfølgende dags energiforbrug og -behov • Lav intensitet / teknisk træning / ønske om vægttab: 3-5 g/kg/dag • 1-1½ times moderat intensitet: 5-7 g/kg/dag • 1-3 timers moderat til høj-intens træning eller flere fysisk hårde eller langvarige træningspas (>2 timers hård træning pr. dag): 7-10 g/kg/dag • Ekstrem hård træning (> 4 timer), fx træningslejr: 10-12 g/kg/dag • OBS: Ved en enkelt hviledag under langvarig turnering for atleter med fuldt kampprogram kan det have afgørende betydning at få fyldt glykogendepoterne mest muligt, hvorfor der anbefales op mod 10 g kulhydrat pr. kropsvægt, selvom der ikke trænes • Meget lave glykogendepoter vil tage 1-2 dage at genopfylde - afhængigt af hvor aggressivt, der fyldes på med kulhydrat
<p>Kulhydratindtag under træning/konkurrence</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kort varighed (30-60 minutter): Ikke nødvendigt med kulhydrat. Små mængder eller mundskyl kan anvendes ved behov. Dog relevant ved flere træninger pr. dag og/eller utilstrækkelige kulhydratdepoter • 1-2½ time: 30-60 g kulhydrat pr. time. Afprøvning og tilvænnning anbefales • >2½-3 timer: Op til 90 g pr. time. Afprøvning og tilvænnning helt essentielt
<p>Kulhydratindtag efter træning/konkurrence med kort tid til næste pas (<8 timer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ½-1 g/kg/time (første 0-4 timer)

Tabel 7.2. Kulhydrat til hverdag og træning

end 10 % af det daglige energiindtag frarådes. Dette for at sikre, at det basale behov for næringsstoffer dækkes. På dage med flere fysisk hårde eller langvarige træningspas (>2 timer) anbefales 7-10 g kulhydrat pr. kg kropsvægt, som indtages over hele dagen. På dage med kort restitution- eller teknisk træning bør indtaget nedjusteres til 3-5 g pr. kg kropsvægt. Som udgangspunkt anbefales et indtag på højst 3 g pr. kg kropsvægt til dage uden træning, men det afhænger dog fuldstændigt af den forudgående dags energiforbrug og endvidere den efterfølgende dags energikrav.

For en atlet, som er ude af huset det meste af dagen, fx i forbindelse med uddannelse, vil det være afgørende for udbyttet af en eftermiddags- eller aften træning, at der indtages tilstrækkeligt mængder energi i dagtimerne frem mod træningsstart, særligt de langsomme og grove kulhydrattyper, men også de hurtige typer lige før/under træning. Dette må og kan sikres ved at medbringe en stor madpakke, så der kan spises fornuftigt og mindre hensigtsmæssige madvalg fra kantine, bager, supermarked eller lignende mindskes. Selvom kulhydrat er musklernes mest effektive brændstof, vil et overskud af kulhydrat dog heller ikke være hensigtsmæssigt, og kan føre til lagring af uønsket fedtvæv og øget kropsvægt. Særligt for spillere, der ikke ønsker at øge kropsvægten, er det væsentligt at tilpasse indtag efter behov, varighed og intensitet af træning eller forventet spilletid under konkurrence. Som eksempel kan nævnes, at spillere, der har let ved at indtage tilstrækkeligt med kulhydrat fra den daglige kost, nøjes med at drikke vand under træning (mere herom i afsnit 7.6.).

Ved meget høje energibehov må bestræbelserne på essentielle næringsstoffer aldrig kompromittere den vigtigste opgave for en ung atlet, der består i at dække det daglige energibehov. En kost rig på fuldkornspødder, proteiner og sunde fedtsyrer er en kost rig på næringsstoffer, men bevirker for mange også en stor mæthed, som kan stå i vejen for at indtage en passende mængde energi svarende til energiforbruget. Træneren opfordres i høj grad til at hjælpe og minde den unge atlet om at justere kulhydratindtaget afhængig af træningsbelastning.

7.3. Protein

Protein fra den daglige kost tilfører aminosyrer, som er væsentlige byggesten til opbygning og vedligeholdelse af blandt andet muskelprotein, enzymer, hormoner, immunforsvar m.v. Aminosyrer findes i 20 forskellige versioner, og menneskekroppen kan danne op til flere af dem selv. Otte af disse er essentielle (livsvigtige) og må tilføres kroppen gennem mad og drikke. Protein findes i både animalsk og vegetabilsk form, fra henholdsvis kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter, kornprodukter, bælgfrugter, kerner og frø. Animalsk protein betegnes høj kvalitets protein, idet indhold og sammensætning af essentielle aminosyrer er højere end hos vegetabilsk protein. Animalsk protein har tilmed en bedre optagelighed og derfor også en højere kvalitet. Proteinindholdet i en almindelig dansk gennemsnitskost er

forholdsvist højt, og såfremt der indtages en tilstrækkelig og varieret kost med kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter, er det sjældent nødvendigt at bekymre sig om, hvorvidt proteinbehovet opfyldes.

Ida på 16 år spiser ikke kød og lever hovedsagelig af vegetarisk plantemad, såsom frugt og grønt, nødder, frø m.m. Indimellem supplerer hun med mælkeprodukter. Hun har på det seneste oplevet reduceret muskelstyrke og forringet træningsrespons, hvorfor hendes forældre er bekymrede for, hvorvidt hun får den mængde protein, hun har behov for, og om proteinindtaget fra plantemad nu også er af ordentlig kvalitet.

En vegetarisk kost indeholder mange næringsstoffer, men at spise vegetarisk eller vegansk stiller krav til sammensætningen af aminosyrer fra proteiner, der må og skal komplementere hinanden for at sikre en optimal aminosyresammensætning og dermed også en tilstrækkelig muskelproteinsyntese. Bælgfrugter, nødder, svampe, quinoa og kornprodukter kan fremhæves som flere af de mest proteinrige fødevarer, mens proteinindholdet i frugt og grøntsager er lavere. Hvis der spises vegetarisk samtidig med en høj træningsmængde bør maden så ofte som muligt indeholde ærter, bønner, linser og kan med fordel suppleres med mejeriprodukter og æg. Kosten kan endvidere ved behov suppleres med en multivitamin-tablet. Spises der udelukkende vegansk bør et tilskud af B12 vitamin overvejes.

7.3.1 Proteinbehov ved høj træningsmængde

Børn og unge anbefales i De Nordiske Næringsstofanbefalinger et proteinbidrag på 10-20 % i det daglige energiindtag, hvilket svarer til 0.8-1.5 gram protein pr. kilo kropsvægt dagligt. Fravær af differentieret forskning betyder, at studier på voksne atleter ofte danner udgangspunkt for proteinanbefalinger til unge atleter. Den voksne atlet anbefales et dagligt proteinindtag på 1.2-2.0 gram, og i enkelte perioder med intensiv træning eller reduceret energiindtag op til 2.5 gram pr. kilo kropsvægt.

Emil træner med U18-talent, og har siden den opjusterede træningsmængde for et par måneder siden, arbejdet mod at øge både kropsvægt og muskelmasse. I den sammenhæng har han forsøgt at spise mere mad, så krop og muskler har nok at arbejde med, og har især til morgen-, middag- og aftensmad skruet op for sit proteinindtag, primært fra kød. Han fornemmer imidlertid ikke helt, at udbyttet er helt som håbet, og selvom vægten viser flere kilo, føler han sig hverken stærkere, hurtigere eller mere eksplosiv.

Kroppens muskler veksler gennem hele døgnet mellem nedbrydning og opbygning, og afgørende forudsætninger for vækst, udvikling samt optimal og ønsket træningsrespons, i Emils tilfælde større muskeltilvækst, er det totale energiindtag og tilførsel af aminosyrer fra proteiner. Fysisk aktivitet

Anders på 16 år har på internettet læst, at muskeltilvækst kræver mere protein, og at det i den sammenhæng er en fordel at anvende et proteintilskud. Samtidig har han hørt, at mange af de ældre spillere i klubben bruger proteinpulver. Anders begynder derfor dagligt at indtage proteinpulver for at få mere protein i sin kost. Dertil bliver han meget opmærksom på at få så meget protein som muligt fra kosten, særligt til de større hovedmåltider. Efter kort tid oplever Anders problemer med stor mæthed, specielt til hovedmåltiderne, og han synes ikke at opnå det ønskede udbytte af det øgede proteinindtag.

Cirka 20 % af kroppens muskulatur består af protein, hvorfor en forøgelse af muskelmassen med eksempelvis 10 kilo svarer til 2 kilo protein. Fordelt på årets 365 dage bevirker det, at den daglige kost skal bidrage med 5 gram ekstra protein. Den mængde protein findes i 50 g skyr, et lille glas minimælk (150 ml), et lille æg eller 25 g kylling. Ved et ønske om muskelhypertrofi, altså forøgelse af muskelmasse, vil det derfor sjældent være nødvendigt også at anvende proteinpulver. Studier viser ligeledes ingen øget effekt på muskelopbygning og vedligehold ved brug af proteintilskud sammenlignet med høj kvalitetsprotein fra almindelige madvarer. Desuden er protein et makronæringsstof, der bevirker størst mæthed, hvilket kan føre til nedsat appetit og dermed give udfordringer med at sikre et tilstrækkeligt indtag af øvrige næringsstoffer samt at dække det daglige behov. Proteintilskud fra fx pulver eller barer bør derfor bruges med omtanke, og når det giver mening eller ved behov for alternativer, fx i en travl hverdag, på træningslejre eller andre situationer, hvor det kan være vanskeligt at medbringe rigtig mad. Vær desuden opmærksom på, at proteintilskud, ligesom sportsprodukter og kosttilskud, kan indeholde stoffer, der optræder på dopinglisten.

og en opjustering heraf medfører et forhøjet energi- og proteinbehov, som øges gradvist med mængden af aktivitet. Et utilstrækkeligt energiindtag kan betyde, at det indtagne protein primært anvendes som energikilde frem for til opbygning og muskelvedligehold. Såfremt det lykkes Emil at indtage lidt mere mad, end han forbruger til både hverdag og træning, vil især proteintilførslen være central at fokusere på ved ønske om muskeltilvækst. Det tilrådes voksne såvel som unge atleter at fordele proteinindtaget jævnt ud over dagen i måltider frem for at indtage store mængder på få måltider.

for børn frem mod voksenalderen. Størst opmærksomhed bør rettes mod de umættede fedtsyrer, der findes i madvarer som oliven- og rapsolie, nødder, kerner, oliven, avocado, og fede fisk som laks, sild og makrel. Mættet fedt fra kød, smør, fedtholdige mejeriprodukter og kager bør indtages i mindre omfang.

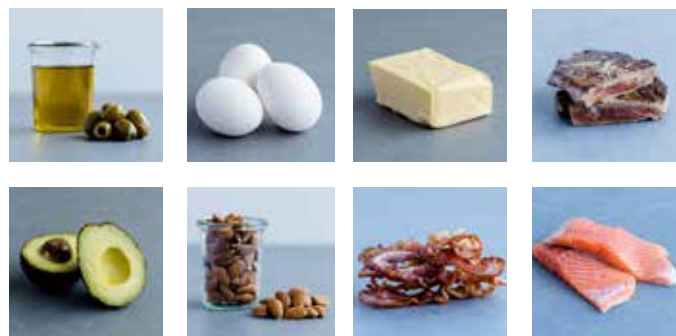
Kulhydrat og protein til den daglige træning og restitution



Kulhydrat til hårdt og/eller langvarigt muskelarbejde og til hjernen



Protein til vævsopbygning, herunder muskeltilvækst



Tabel 7.3. Kilder til fedt

7.4. Fedt

I modsætning til kulhydrat, der kun i begrænset omfang kan lagres i kroppens depoter, er kapaciteten for fedtlagring relativt stor. Fedtlagrene er kroppens største energidepot, og det er derfor ikke nødvendigt at indtage fedt lige før, under og efter træning. Selv atleter med lav fedtmasse har energi til mange timers træning, hvis energien alene skulle komme fra fedt. Derimod har fedt andre vigtige funktioner, herunder at bidrage til normal hormonproduktion og opbygning af cellemembraner, hjælpe til absorption af de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K, samt de livsnødvendige fedtsyrer omega-3 og 6. Fedt bør udgøre 25-40 % af det daglige energiindtag

7.5. Mikronæringsstoffer – rigtig mad eller kosttilskud?

Sammen med C-vitamin, B12 vitamin, zink og calcium er D-vitamin og jern mikronæringsstoffer med særligt centrale biologiske funktioner med hensyn til fysisk træning, restitution og vækst. Dette afsnit beskæftiger sig dog primært med jern og D-vitamin, idet suboptimale eller insufficiante niveauer har betydning for unge atleter og kan påvirke sundhed og præstation i negativ retning. Lav jernstatus kan opstå ved begrænset indtag af jern via kosten, tab via sved og fra hæmolyse (nedbrud af røde blodlegemer), der kan opstå ved flere træningspas dagligt. Også menstruation bevirker et øget jerntab. For både piger og drenge gælder det, at jernbehovet øges i alderen 12-16 år, når vækstsprunten sætter ind. Væsentligt for unge atleter med hensyn til jern er, at der findes to typer af jern; hæm-jern fra kød, fisk, fjerkræ og indmad og non-hæm-jern fra vegetabiliske fødevarer som grønne grøntsager, kornprodukter, bælgfrugter og tørret frugt.

Hæm-jern optages bedre end non-hæm-jern, og samtidig er der forskellige komponenter i kosten, der både fremmer og hæmmer jernoptaget. Mere herom i tabel 7.4.

D-vitamin spiller sammen med calcium en afgørende rolle for opbygning og vedligeholdelse af knogler samt for optimal immunfunktion og muskelstyrke. D-vitamin fremmer optagelsen af calcium, hvorfor et tilstrækkeligt D-vitaminindtag i den periode, hvor knoglemassen opbygges, fortjener særlig opmærksomhed. Vitaminet findes i fede fisk og i begrænset omfang i æg og visse typer svampe.

Jern	D-vitamin
	
Hæmoglobin og transport af ilt i blod	Immunforsvar og knoglestyrke

D-vitamin dannes i huden ved solesponering, dog kun i forår- og sommermånederne. Unge atleter, der træner meget indendørs året rundt, bør være ekstra opmærksom på at indtage en kost med et højt indhold af D-vitamin fra fede fisk såsom laks, sild og makrel. Hvis fisk ikke indtages jævnlige, kan regulering af D-vitaminiveau ved hjælp af tilskud være nødvendigt. Generelt bør og kan brug af kosttilskud ikke kompensere for mangelfulde madvaner eller et utilstrækkeligt energiindtag, men tilskud kan være relevant i følgende situationer:

- Lav variation i kosten
- Hvis hele fødevarergrupper udelukkes
- Usikkerhed om, hvorvidt energibehov dækkes, fx ved rejseaktivitet eller træningslejr

7.6. Væske

Børn og unge har i forhold til voksne en større kropsoverflade i forhold til vægt, hvorfor regulering af kropstemperaturen er mindre effektiv. Derfor er væskeindtaget, både til hverdag, træning og konkurrence, særdeles vigtigt. Væske bør indtages løbende, og for at den unge atlet opfylder sit væskebehov bør atleten opfordres til altid at have en drikkedunk på sig. Brug som træner gerne tid på at drøfte følgende med atleterne:

- Hvorfor er det vigtigt at drikke under træning?
- Hvad kan gøre det svært at drikke til træning?
- Hvad kan gøre det let at drikke til træning?
- Hvornår er det relevant at indtage mere end bare vand?
- Hvor meget skal der indtages efter træning?

Gode budskaber om væskeindtag bør altid indledes med en målsætning om at starte velhydreret uanset intensitet, træningsvarighed, konkurrencedeltagelse el.lign. Hvorvidt en atlet er hydreret, kan tjekkes ved urinfarven, der gerne skal være lys og klar, og ved at lægge mærke til, om der tisser mindre end normalt. Målet er ikke, at urinen skal være så lys som mulig, idet overhydrering, hvor der drikkes så meget, at vægten stiger under træning, også kan hæmme præsta-



Tabel 7.4. De seks øverste billeder indeholder C-vitamin, der fremmer jernoptaget, mens de fire nederste billeder viser fødevarer, der hæmmer: fytinsyre fra kerner og groft brød, polyphenoler i kaffe og the og calcium/kalk i mælkeprodukter. OBS: Jerntilskud bør kun indtages efter anbefaling fra en sundhedsprofessionel eller påvisning af suboptimalt jernniveau eller -mangel via blodprøve.

tionen. Kroppen kan højst optage 1000-1200 ml væske pr. time, hvorfor dette bør være den øvre grænse – også selvom svedtabet ofte kan være større. En god tommelfingerregel er derfor at opfordre den unge atlet til at drikke lidt, men hyppigt gennem dagen og ligeledes i forbindelse med træning og konkurrence. En god øvelse, som også kan fungere fint som konkurrenceforberedelse, kan være at lade den unge atlet tjekke sin urin ved hvert toiletbesøg i dagene før træning eller konkurrence. Øvelsens formål er at bidrage til, at urintjek og væskefokos bliver en naturlig del af hverdagen og også til konkurrence.



Vand er tilstrækkeligt ved træningspas med let til moderat intensitet eller ved træning på højest en time.



Sportsdrik eller vand tilført kulhydrat og natrium kan være relevant ved træningspas med høj intensitet eller over en time, og som medfører udmattelse. Ligeså hvis træningsvolumen og -intensitet opjusteres, fx ved træningslejr. Store salttab kan endvidere give behov for at tilsætte kulhydrat og salt til væsken. Tjek svedtabet ved at træne i en sort bomulds t-shirt, og efterfølgende tjekke for saltkrystaller under arme og ved brystet.

Efter træning og konkurrence er det tid til at udligne væske- og salttab, og det kan tage noget tid for kroppen. For at være sikker på at genoprette væskebalancen efter endt fysisk aktivitet, bør man som tommelfingerregel drikke 50 % mere end det træningsrelaterede tab. Det betyder, at hvis væsketabet er 1 liter, skal der drikkes 1.5 liter i de efterfølgende timer. På Team Danmarks hjemmeside kan der læses mere om, hvordan en væsketest, der kan konstatere sved- og væsketab under fysisk arbejde, kan udføres.⁹⁹

Prøv også denne hjemmelavede sportsdrik



50-60 g sukker, fx glukose (druesukker) og/ eller maltodextrin, en knivspids salt (1.5 g) og 1 liter vand



Hvordan påvirker kost og væske præstationen?

Husk, at det er med væske- og kulhydratstrategier, som med sko. Afprøv ikke nye strategier under konkurrence, før de er testet til træning under konkurrencelignende vilkår.

7.7 Periodisering af kosten – fra teori til praksis

Energiindtag, og særligt indtag af kulhydrat, bør justeres afhængigt af træningsbelastning, -mængde og varighed.



Vidste du at?

En kotelet (uden fedtkant) med varm pastasalat indeholder 1900 kJ (450 kcal), mens 150 g matadormix indeholder 2125 kJ (505 kcal)

Vidste du at?

En hel pizza indeholder cirka 5000 kJ (1200 kcal), mens et måltid bestående af pita-brød, kylling, grønt og dressing kun indeholder halvdelen, cirka 2500 kJ (600 kcal) og til gengæld giver bedre og længerevarende energi og næring til motoren, der skal levere energi til hverdag, træning og konkurrence

Samtidig er det væsentligt at huske på, at energibehovet øges, når vækstspurten indtræder. Hjælp den unge atlet til at medtænke justering af energiindtag i hverdag og den daglige træning og mind atleten om, at energibehovet varierer betydeligt i løbet af en sæson og i forskellige situationer. Overvej, hvordan du som træner kan synliggøre for den unge atlet, hvornår ugens spidsbelastninger forekommer, og hvornår der bør tænkes ekstra over kosten. En sådan synliggørelse vil også kunne hjælpe den unge atlet med at prioritere, hvornår der er bedst plads til matadormix og pizza i energiregnskabet og i forhold til energikrav samt restitutionbehov.

7.8 Mad før, under og efter træning og konkurrence

Tilstrækkeligt fyldte energidepoter vil altid være de bedste forudsætninger forud for træning- eller konkurrencestart. Reducering af kulhydrattilgængelighed vil ofte kompromittere intensitet og kvalitet af træning, da kroppens øvrige energikilder, primært protein og fedt, ikke er nær så effektive som kulhydrat. Det skal dog understreges, at det er langt mere udfordrende at opretholde tilstrækkeligt fyldte energidepoter ved træning flere dage i træk eller ved flere daglige træningspas, end hvis der er en eller flere dages mellemrum mellem to træningspas. Ikke desto mindre er det værd at vide, at det anbefales at indtage et hovedmåltid med rigeligt (1-4 g. kulhydrat pr. kg kropsvægt) i god tid før træning eller konkurrence, gerne 3-4 timer. Se også figur 7.2. for eksempler på før-træningsmåltider. I de efterfølgende timer kan der kort før start og efter behov fyldes på med mindre mel-

99 Team Danmarks væsketest: <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/vaesketest/>



lemmålter såsom frugt, smoothie, myslibar eller lyst brød med pålæg. Se eksemplet med måltider indeholdende 2 og 4 g kulhydrat pr. kg til en spiller på cirka 60 kg.

60 kg (120 g kulhydrat / 2 g kulhydrat pr. kg)



- 3 skiver mellemgroft brød med marmelade/honning + en banan, en myslibar og et glas juice eller
- 2½ dl yoghurt naturel med 1 dl mysli og en lille pakke rosiner, en banan, en skive mellemgroft brød med honning/marmelade og et glas juice

60 kg (240 g kulhydrat / 4 g kulhydrat pr. kg)



- 2 mellemgrove boller med honning/marmelade, en banan og en energibar. Derudover 2½ dl yoghurt naturel med 1 dl mysli og en lille pakke rosiner og et glas juice eller
- 4 dl kogt pasta/ris (100 g rå vægt) og 200 g blandet grønt og en proteinkilde, fx kylling. Derudover 2-3 skiver mellemgroft brød med honning/marmelade, en banan og to energibar

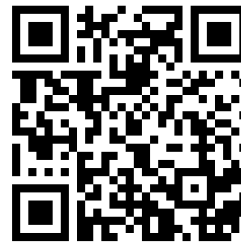
Fuldt restitutionsmåltid er relevant, når:

- Der er mindre end 8 timer, og dermed kort restitutions-tid, til næste træningspas
- Du ikke kan spise et hovedmåltid indenfor den første time efter afsluttet træning
- Du arbejder med at øge vægt og muskelmasse



Halvt restitutionsmåltid er relevant, når:

- Der er mere end 8 timer, og altså god tid, til næste træningspas
- Du spiser et hovedmåltid inden for den første time
- Du arbejder mod at opnå vægttab
- Du har lavet styrketræning



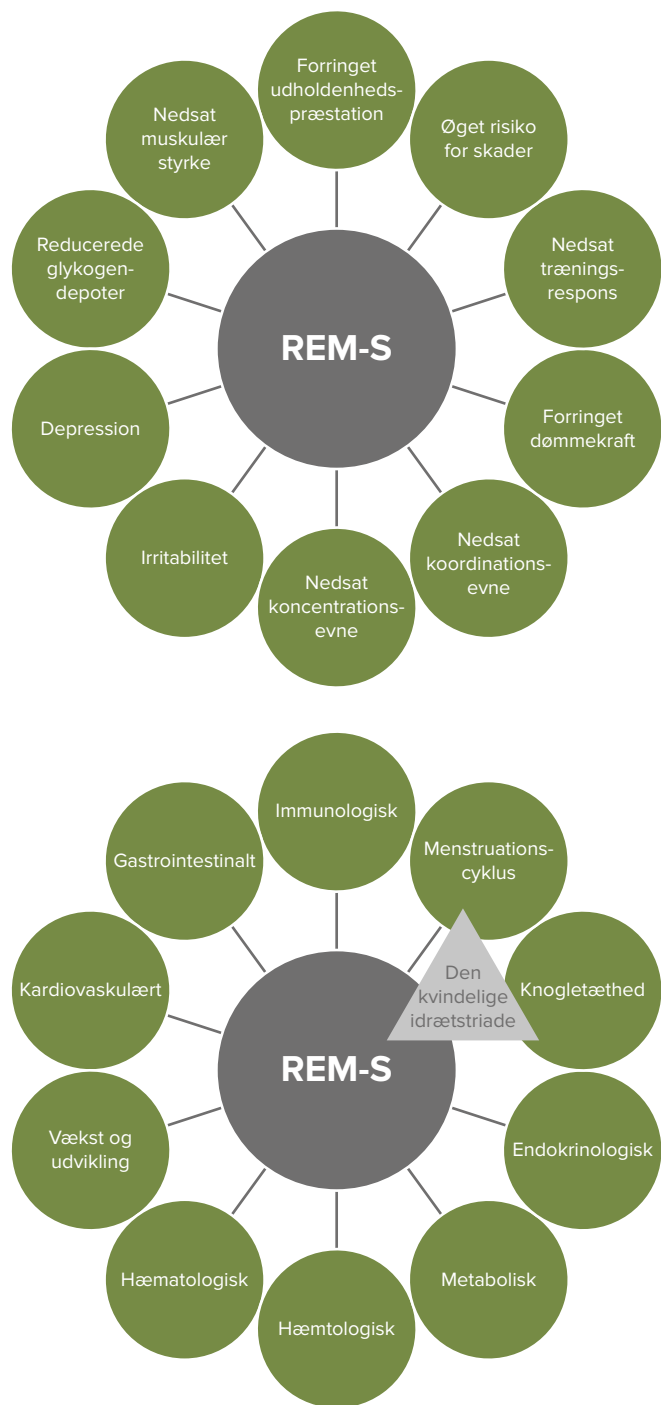
Svømmer Mathias Rysgaard: Sådan arbejder jeg med kost

7.9 Relativ energimangel i sport

Længere perioder med lav energitilgængelighed kan for unge atleter betyde flere sundhedsmæssige konsekvenser som forsinket pubertet, forringet knogletæthed, nedsat immunforsvar, mindsket højdevækst og udebleven eller uregelmæssig menstruationscyklus. Energitilgængelighed handler kort fortalt om, hvor meget af det daglige energiindtag, der resterer til at understøtte kroppens øvrige energikrævende processer, når energien forbrugt på træning er fratrukket. Kroppens evne til at opretholde optimal sundhed forringes, hvis energiindtaget efter træning er for lavt til at understøtte funktioner involveret i at opretholde optimal sundhed, fx hormonproduktion, immunforsvar og knoglesundhed. Dette syndrom betegnes også REM-S, relativ energimangel i sport, og rammer atleter af begge køn med varierende symptomer. REM-S kan opstå, hvis energiindtaget i en længere periode bliver for lavt, fx hvis energiforbrug og træningsmængde øges, og energiindtag ikke samtidig opjusteres. Syndromet kan endvidere udløses af andre faktorer, da unge atleter i pubertetsudvikling ofte har stor fokus på krop og udseende. Trænere såvel som forældre og andre ressourcepersoner bør derfor være opmærksomme på at hjælpe unge atleter med at op- og nedjustere energiindtag efter energiforbrug, og reagere, hvis mistanke om REM-S opstår.



Sportsdansere fik ikke energi nok: Kostomlægning gjorde en forskel



Figur 7.5. REM-S, sundheds- og præstationsmæssige konsekvenser. Figureerne ovenfor viser, at REM-S har såvel præstationsmæssige (øverst) som sundhedsmæssige (til nederst) konsekvenser. Den tidligere kendte kvindelige idrætstriade er nu blot en delmængde af de sundhedsmæssige konsekvenser, som i øvrigt også gælder for mandlige spillere.

Inden du læser videre, kan du med fordel overveje følgende spørgsmål, som kan være med til at sikre, at du i dit virke som træner, ressourceperson og rollemodel har fokus på at kommunikere positive budskaber om kost og ernæring i både ord og handling:

- Hvad er vigtige budskaber om kost og ernæring i mit træningsmiljø?
- Hvordan skal budskaberne synliggøres og praktiseres?
- Hvordan taler jeg med atleterne om, hvordan de har det?

(både i sporten og generelt)

- Hvad er u hensigtsmæssige budskaber om kost og ernæring? (fx forslag om særlige diæter, opfordring om at tælle kalorier osv.)
- Hvordan kan jeg som træner være med til at skabe rammer, der understøtter atleterne i at forstå og acceptere deres naturlige fysiologiske udvikling i teenageårene?
- Hvilke faktorer skal jeg være særlig opmærksom på, som kan medvirke til u hensigtsmæssig spiseadfærd?
- Hvad gør jeg, hvis en ung atlet udviser længerevarende negativ kropsopfattelse og spiseadfærd, og jeg får mistanke om REM-S?
- Hvordan forholder jeg mig til kropsvægt, kropskomposition og vejninger?

16-årige Marie har over den seneste sæson selv arbejdet med vægttab ud fra et ønske om at reducere sin fedtprocent, og har indledningsvist opnået vægtreduktion. Samtidig forsøger hun at øge sin muskelmasse ved gradvist at øge sin træningsmængde, særligt med fokus på styrketræning. Efter noget tid går vægttabet i stå, hvilket skaber stor frustration hos Marie. Samtidig bliver hun mere og mere træt, irriteret og føler desuden ikke, at hun bliver stærkere. Menstruationen bliver uregelmæssig, og Maries immunforsvar forringes. Ved et lægetjek konstateres også jernmangel.

Et for lavt indtag af mad og drikke over en længere periode følges af flere fysiologiske forandringer, herunder metaboliske tilpasninger, hvormed det basale stofskifte sænkes. Atleter, der spiser for lidt, taber sig derfor ikke altid i vægt, og forhøjede niveauer af stresshormonet, cortisol, kan desuden føre til øget kropsfedt. For unge atleter i før puberteten kan vækst og pubertetsudvikling hæmmes. Efter en kostintervention, hvor energiindtag og basalstofskifte øges, oplever Marie markant mere energi, muskelstyrke, stabiliseret menstruationscyklus, og efter 4-6 måneder arbejder hun fremadrettet med en periodiseret plan, særligt med fokus på øgning af muskelmasse. Marie er overrasket over, hvor meget mad hun nu kan spise, når hun kun periodisk arbejder med vægttab, og når maden endvidere er tilpasset ønsket om muskeltilvækst.

7.10 Ressourcepersoner omkring unge spillere

7.10.1 Forældre til talenter

Når unge atleter endnu er hjemmeboende, har forældrene naturligvis et grundlæggende ansvar for, at deres barn lærer at spise en sund, varieret og tilstrækkelig kost. Det bør tilstræbes, at den unge atlet udvikler en adfærd og madpraksis, der giver en afslappet og nuanceret tilgang til kost og ernæring, og som med fornuft og eftertænksomhed kan hjælpe i den daglige vurdering af, hvad der er vigtigt, og hvad der er ligegyldigt at bruge energi på. Forældre kan med fordel opmuntre og opfordre den unge atlet til involvering i hverdagens gøremål vedrørende kost og ernæring, fx ved at købe ind og lave mad sammen, lade den unge atlet hjælpe med at udarbejde en ugeplan som vist i tabel 7.6.

Forældre bør være indforstået med, at det kan være udfor-



drende at sikre, at den unge atlet indtager tilstrækkelig energi og næringsstoffer. Sportsforældre udtaler ofte, at mangel på tid, transport til og fra skole, træning og arbejde udgør betydelige hindringer for at opfylde og efterleve god praksis for sportsernæring til unge atleter.

Velvidende at forældre specielt i før-pubertets- og de tidlige pubertetsår, har stor indvirkning på, hvilke tanker, holdninger og refleksioner den unge atlet udvikler omkring kost og ernæring, kan de med fordel jævnligt stille spørgsmål, der understøtter denne udvikling, fx:

- Hvad er en god og sund atlet?
- Hvordan og hvilke madvarer skal du have spist, før du

føler dig mæt og tilfreds, når du går i seng om aftenen?

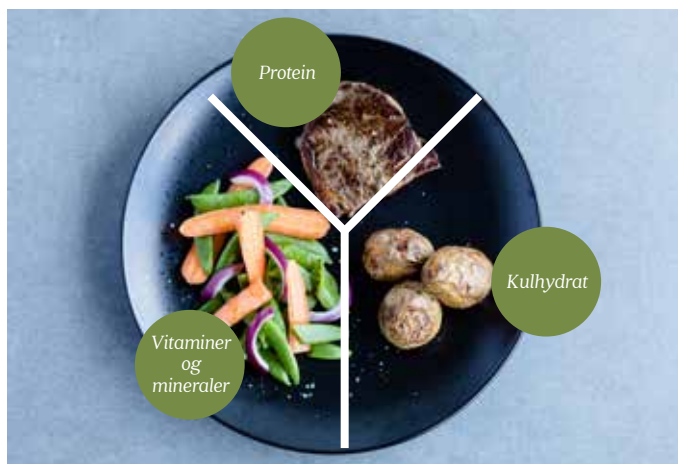
- Hvad mangler på de dage, hvor du er utilfreds?
- Hvilken viden om sportsernæring synes du er brugbar?
- Hvad kan stå i vejen for, at du kan bruge din viden om sportsernæring?

Gode råd til sportsforældre:

- Skab overblik over en typisk dag/uge for dit barn, så eventuelle mangler eller udviklingspotentialer i mad- og væskeindtag kan synliggøres
- Tal åbent med dit barn om deres subjektive følelser omkring sult, mæthed, smag, træthed m.v. Dette for at hjælpe den unge atlet med at lytte til kroppens signaler samt spise med opmærksomt nærvær og nydelse
- Husk, at dit barn både kan drikke for meget og for lidt. Opfordr dit barn til at holde øje med væskestatus ved hjælp af urinfarve
- Kost og ernæring kan trænes, hvorfor den unge atlet bør præsenteres for en bred vifte af madvarer, der både kan hjælpe med at opfylde energibehovet, men også bidrage til større madmodighed. Brug gerne både frosne eller tørrede frugter og grøntsager til at skabe mere alsidighed i den daglige kost
- Understøt en 'rigtig mad' tilgang, der opfordrer den unge atlet til at vælge rigtig mad før kosttilskud. Foretag følgende for anvendelsen af kosttilskud.
 - a. Vurdering af behov for tilskud, gerne i samråd med en sundhedsprofessionel
 - b. Vurdering af risiko for kontaminering med forbudte stoffer
- Fokuser på timing, type og mængde, og tilpas maden til energiforbrug og øvrige dagligdagsaktiviteter. Tallerkenmodellerne, Y og T, er lette og konkrete redskaber, der kan hjælpe til at sikre den rette fordeling af næringsstoffer.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen		Havregryn med frugt m. nødder, mælk	Havregryn med frugt m. nødder, mælk	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice	Yoghurt med mysli, juice
Mellemmåltid eller restitution	Drikkeyoghurt + banan	Drikkeyoghurt + banan	Drikkeyoghurt + banan	Kakao + 3 kiks	Kakao + 3 kiks	Fri	Kakao + 3 kiks
Frokost	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt	Sandwich med pålæg + grønt	Sandwich med pålæg + grønt	Hos mor	Hos mor
Mellemmåltid og/eller restitution	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med honning + Powerbar og energidrik	Bolle med pålæg	
Aften	Boller i karry, ris	Boller i karry, ris	Laks, frisk pasta, coleslaw	Laks, frisk pasta, coleslaw	Hjemmelavet pizza med parmaskinke, grøn salat	Wok med kylling, ris	Wok med kylling, ris
Mellemmåltid og/eller restitution	Yoghurt med mysli	Yoghurt med mysli	Brød med Nutella	Brød med Nutella			

Tabel 7.6. Eksempel på ugeplan med måltidsfordeling og -indhold



Spis efter Y-tallerkenen, når der trænes 1/2 time eller mindre pr. dag.



Spis efter T-tallerkenen ved flere daglige træningspas, træningslejr eller hård træning, der varer mere end 1/2 time pr. dag.

7.10.2 Træneren som rollemodel

Implementering af kost og ernæring som fokusområde i dagligdagen foregår i høj grad i hjemmet hos den unge atlet, men også i det daglige træningsmiljø. Sammen med forældrene er træneren derfor en betydningsfuld rollemodel, som bør bruge tid på at støtte op om fokus på kost og ernæring samt bidrage til udvikling af en hensigtsmæssig ernæringskultur i træningsmiljøet. Træneren har ofte stor indflydelse på den unge atlets adfærd, opførsel og udvikling, idet spilleren er tilbøjelig til at adoptere trænerens holdning til et givent område. Netop derfor er det vigtigt, at træneren er opmærksom på egen adfærd, og hvilke retningslinjer og værdier træneren og også klubben ønsker, at atleterne skal efterleve. Kulturens karaktertræk bliver ofte til atleternes karaktertræk, og enhver træner eller anden sportslig leder bør være bevidst om udvikling samt opretholdelse af en god ernæringskultur. Hent eventuelt inspiration fra spørgsmålene nedenfor:

- Hvordan kan kost og ernæring blive en del af 'normalmaskinen' i vores træningsmiljø?
- Hvordan kan kost og ernæring ledes? Og hvem er egentlig ledelsen i denne sammenhæng?
- Hvilke værdier inden for kost og ernæring står vi for som klub, og hvordan skal værdierne bringes til live og praktiseres i den daglige træning?
- Hvad er vigtige budskaber til de unge atleter?
- Hvordan agerer man som træner eller klub, når man oplever en diskrepans mellem den viden og de værdier, man har om ernæring, og den viden en øvrig ressourceperson, fx forælder, opfatter som sand og gyldig viden?
- Hvornår og i hvilke situationer mener vi som klub, at der er brug for en fagprofessionel?

7.11 Opsamling

Pre-pubertet	Under pubertet	Post-pubertet
Cirka <6-11 år for piger og <6-12 år for drenge. Rugbyrelateret træning 8-15 timer om ugen.	Cirka 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge. Rugbyrelateret træning 10-20 timer om ugen.	Cirka 15-20 år+ for piger/kvinder og 16-21 år+ for drenge/mænd. Rugbyrelateret træning 15-30 timer om ugen.
Energibehovet er måske let øget, men kan dækkes ved indtag af lidt større mængder mad i løbet af dagen, og eventuelt ved at benytte restitutionstider. Fokus bør være på at arbejde med basis i kosten, og der er behov for hjælp fra træner og forældre.	Den unge atlet kan nu med større selvstændighed tilegne sig viden om sportsernæring samt forholde sig til egen kost og behov.	Et lidt større energibehov stiller fortsat krav om fokus på tilstrækkeligt energiindtag, optimal måltidsfordeling, restitution, væske samt periodisering af kosten, særligt omkring ugens hårdeste træningspas. Sportsdrik samt andre produkter kan være behjælpelige i visse situationer, fx ved træningslejre eller konkurrencer i udlandet.
Væskeindtag bør prioriteres og i nogle tilfælde kan det være en fordel at gøre brug af kulhydrat under træning på de hårde og længerevarende træningspas. Indlæg drikke- og spisepauser i træningssituationen, og sørg for at opfordre forældre til, at der til træning, konkurrence og diverse træningslejre altid er tilstrækkelig mad og drikke til rådighed til at dække de individuelle behov.	Klub og trænergruppe anbefales at forholde sig til, hvordan kost italesættes i den daglige træning, samt hvor ofte, hvordan og om måling af kropsvægt og -komposition foretages. Vær opmærksom på, at især mange piger i puberteten oplever at have svært ved at acceptere og forstå den naturlige øgning i fedtdepoter, vægt og højde, der følger med puberteten.	Saml indimellem atleterne efter træning til et fælles lille måltid, der både tilgodeser behovet for restitution og skaber plads til nydelse af måltidet.
Foreslå klub at sælge små mælke-, juice- og kakaobrikker samt sandwich, frugt, nødder, skyr med mysli og bøtter med tørret frugt i en køleskabsautomat. Udarbejd sammen med atleterne en række konkrete værdier, der beskriver den adfærd, der ønskes i forhold til kost og ernæring. Værdierne kan indimellem bringes frem med henblik på et 'adfærdstjek'		

Kapitel 8

Sæson og træningsplanlægning

Dette kapitel vil give træneren indblik i hvordan træningsplanlægning kan være med til skabe bedre rammer for træningen. Planlægning kan give dig, som træner et "roadmap" som opbygger din sæson og sikre at spillerne udvikler sig inden for rammerne af ATK'en.

Kapitlet er opdelt i en generel introduktion til træningsplanlægning og derefter en opdeling i de 3 udviklingsstrin, pre-pubertet, pubertet og post pubertet.

I modellen herunder kan du danne dig et overblik over indholdet i kapitlet. Modellen er opdelt i de 3 udviklingsstrin. I højre side af modellen er der en gennemgående søjle med generelle emner.

POST-PUBERTET (17 ÅR)	<p>MÅLSÆTNING</p> <ul style="list-style-type: none"> Resultatmål fylder mere. Stadig fokus på langsigtet udvikling <p>SÆSONPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Detaljeret plan Indeholder alle dele af træning Indeholder formtopopningsperioder <p>PERIODEPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Samlet belastning Formtopningsperioder <p>UGEPLAN & TRÆNINGSPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Afsæt i periodeplanen Skaber overblik over alt træning Balance mellem rugby skole og fritid 	<p>OM PLANLÆGNING</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvordan planlægger vi Hvorfor planlægge Balance i spillernes liv Fokus på udvikling
PUBERTET (13-16 ÅR)	<p>MÅLSÆTNING</p> <ul style="list-style-type: none"> Udarbejdelse af resultatmål og procesmål med fokus på langsigtet udvikling <p>SÆSONPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Indeholder alle holdaktiviteter <p>PERIODEPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Fokus på både specifikke og aktuelle områder <p>UGEPLAN & TRÆNINGSPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Plan for både træning og individuel tid 	
PRE-PUBERTET (6-12 ÅR)	<p>MÅLSÆTNING</p> <ul style="list-style-type: none"> Fokus på procesmål og fastholdelse i sporten <p>SÆSONPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Lille grad af detaljeorientering Fokus på udvikling <p>PERIODEPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Fokus på teknisk og taktisk udvikling <p>UGEPLAN & TRÆNINGSPLAN</p> <ul style="list-style-type: none"> Fokus på indholdet til den enkelte rugbytræning 	

8.1 Om planlægning

Uanset hvilken aldersgruppe du som træner arbejder med, kan god planlægning hjælpe dig. Ved at planlægge vil du som træner hjælpe dig selv til at kunne holde en rød tråd gennem året og dermed også være med til at udvikle spillerne bedst muligt.

8.1.1 Hvordan planlægger vi?

Uanset om du er træner for et ungt begynderhold eller et mere etableret elitehold i en ældre aldersgruppe, så er der

behov for at gøre sig grundige tanker om planlægningen af en sæson. Detaljeringsgrad og kompleksitet øges gradvist op gennem ungdomsårene. Planlægning er en forudsætning for, at spillerne får et stort udbytte af træningen. Udarbejdelsen af de enkelte træningsprogrammer bliver lettere og den "røde tråd" tydeligere, når den enkelte træning indgår som en del af en større sammenhæng og med klart formulerede målsætninger. Vi anbefaler at du tager udgangspunkt i tre overskrifter når du tager hul på din planlægning.

Indledende overvejelser

Overvejelser om holdet

Overordnet målsætning

*Forventningsafstemning med holdet.
Hvad er realistiske målsætninger for holdet?*

*Resultatmål
Procesmål*

Træningsplaner

Skabelsen af den røde tråd i løbet af året i relation til målsætningerne

*Sæsonplan (makroplanlægning)
Periodeplan (makroplanlægning)
Ugeplan (mikroplanlægning)
Træningsplan (mikroplanlægning)*

Indledende overvejelser

Som indledning kan følgende spørgsmål hjælpe en træner med at spore sig ind på det hold eller den gruppe spillere, træneren skal arbejde med:

- Hvad er det for et hold, jeg skal træne? Hvor gamle er de, og hvor befinder gruppen af spillere sig henne i forhold til den fysiske, mentale, tekniske og sociale udviklingsproces?
- I hvilken sammenhæng indgår holdet? Hvilke sociale relationer er der på holdet? Er det en del af en stor og velfungerende klub, er det et skolehold eller andet?
- Hvad er spillernes niveau og ambitioner? Er det et hold bestående af nybegyndere, meget øvede, eller er begge kategorier repræsenteret?

Målsætning

Målsætningen er med til at skabe retning for den indsats der arbejdes med. Samtidig kan målsætningen være med til at skabe motivation for træning. Det er vigtigt at holde fokus på den langsigtede udvikling af spillerne i arbejdet med målsætninger. Vi arbejder med 2 typer målsætninger¹⁰⁰

- Resultatmål** - er at opnå en bestemt placering eller deltagelse i bestemte aktiviteter. Et eksempel kan være at deltage i alle DRUs ungdomsstævner.
- Procesmål** - Hvad skal holdet have fokus på for at opnå resultatmålet? Det kan være at fastholde spillere bedre, øge det sociale samvær, øge det taktiske, tekniske og fysiske niveau for holdet eller at øge antallet der deltager i træning og kamp.

100 <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/træning/idraetspsykologi>

Sæsonplan

En sæsonplan er en overordnet plan for hele sæsonen. Den indeholder de store linjer så som hvornår holdet træner og spiller kampe. Samtidig skal det fremgå hvornår holdet er i Pre-Season, In-Season og i Off-Season.

Periodeplan

Periodeplanen vil typisk strække sig fra nogle måneder til en måned. Det er her sæsonen deles op i mindre perioder hvor der er muligt at have mere fokus på nogle specifikke områder frem for andre. Et eksempel kan være at der i pre-season vil være mere fokus på fysisk træning for de ældste spillere for at gøre dem fysisk klar til at spille kampe. Når holdet så er in-season kan der være mindre fokus på dette.

Ugeplan

Ugeplanen er vigtig for spillerne i puberteten og i post-puberteten. Her kan spillerne have flere forskellige træningspas med forskelligt indhold. Samtidig er ugeplanen et godt redskab til at skabe balance i hverdagen for den enkelte spiller hvor skole, lektier, familie og venner også fylder i spillerens hverdag.

Træningsplan

Træningsplanen er hovedsageligt et redskab for træneren. Her vil træneren have mulighed for at planlægge den enkelte træning. Hvilket indhold der skal trænes og hvad målet er for den enkelte træning.

8.1.2 Hvorfor planlægge?

Planlægning hjælper med (det er ikke alle punkter der er relevante for alle aldersgrupper):

- Sikre sammenhæng i løbet af sæsonen
- Sikre kvalitet i træningen
- Sikre bedste forudsætninger for at spillerne kan udvikle sig.
- Skabe værdi i træningen gennem struktureret og velovervejet planlægning
- Sikre god progression og variation i træningen
- Effektiv udnyttelse af træningstiden
- Bevidstgørelse og større indsigt hos spillerne om værdien af god planlægning
- Undgå skader, fordele belastning og intensitet
- Lettere at tage højde for aldersrelaterede prioriteringer
- Planlægge formtopningsperioder
- Skabe sammenhæng mellem mål og træning

Planlægning af træningsplaner, ugeplaner, periodeplaner og sæsonplaner gør at træneren løbende forholder sig til, hvad der skal fokuseres på. For spillerne i puberteten og post-puberteten kræver det at træneren forholder sig til hvordan og hvornår forskellige aspekter af træning skal passes ind. Træneren kan trække på andre eksperter til at støtte spillerens udvikling. Planen bør indeholde alle aspekter af træning: fysisk, teknisk, taktisk og mental træning. For de ældre spillere kan der være perioder med et øget pres fra skole eller andre fritidsaktiviteter. Her vil det være optimalt at tage hensyn til dette i planlægningen så spillerne kan fastholdes i sporten samtidig med de også kan passe deres

skole og lignende.

8.1.3 Balance i spillernes liv

Spillere på alle niveauer, men især i puberteten og post-puberteten, skal jonglere mange aspekter af livet samtidig med at de skal fokusere på deres sportslige udvikling og præstationer. Ofte har spillerne brug for en afbalanceret tilgang, for at sikre succes i alle områder af deres liv. En god træner vil involvere sig i denne proces, og god planlægning vil give spillerne mulighed for god udvikling. Både personlig udvikling og udvikling som rugbyspiller.

8.1.4 Fokus på udvikling

Ved at planlægge træningen bliver det nemmere for den enkelte træner at holde en rød tråd gennem træningen. Det er hermed også nemmere for træneren at sikre sig en aldersrelateret tilgang til træningen. Dette vil være medvirkende til at spillerne får mulighed for at udvikle sig inden for de rammer ATK giver.

Uanset hvilke mål og/eller potentiale en spiller har, er træneren en nøgleperson i spillerens udvikling. Her er planlægning af en træning medvirkende til at en træner kan holde fokus på udvikling for holdet og for den enkelte spiller.

8.2 Planlægning i pre-puberteten (6-12 år) (den legende fase og det meste af indlæringsfasen)

8.2.1 Overordnet målsætning

Al planlægning begynder med en række indledende overvejelser. Her handler det om at kridte banen op og opnå indsigt i aktuelle informationer på og omkring holdet. Følgende spørgsmål kan hjælpe til afklaring:

1. Hvad er det for et hold, jeg skal træne? Hvor gamle er de, og hvor befinder gruppen af spillere sig henne i forhold til den fysiske, mentale, tekniske og sociale udviklingsproces?
2. I hvilken sammenhæng indgår holdet? Hvilke sociale relationer er der på holdet? Er det en del af en stor og velfungerende klub, er det et skolehold eller andet?
3. Hvad er spillernes niveau og ambitioner? Er det et hold bestående af nybegyndere, meget øvede, eller er begge kategorier repræsenteret?

På det før pubertære udviklingsstrin vil det som regel være en trænerstyret dialog med spillertruppen, der danner grundlag for fælles målsætning og forventningsafstemning. SWOT-analysen¹⁰¹ kan bruges som værktøj.

Det er dog hensigtsmæssigt allerede på dette tidlige tidspunkt at involvere spillerne mest muligt, så samarbejdet kan udbygges efterhånden som spillerne bliver ældre. Involvering og medansvar øger som bekendt motivationen (se kapitel 6). Der skal være størst fokus på procesmål frem for resultatmål. I målsætningen skal der være stort fokus på langsigtet udvikling. Der skal derfor være stor overvægt på procesmål frem for resultatmål. Resultatmålene skal pege i retning af langsigtet udvikling hvor spillerne fastholdes i rugby i mange år.

¹⁰¹ <http://www.quickmba.com/strategy/swot/>

8.2.2 Sæsonplan

Sæsonplanen i pre-puberteten skal holdes simpel. Den skal indeholde træning, kampe, sociale arrangementer og forældremøder. Planen kan laves i mange forskellige opsætninger fx som en kalender, i Word eller Excel eller som et årshjul. Her vises en simpel udgave af en årsplan - se www.rugby.dk/for-klubber/atk for eksempler.

8.2.3 Periodeplan (makro-cyklus)

I den før pubertære fase er det ikke nødvendigt med en detaljeorienteret periodeplanlægning. Først i puberteten bliver

den for alvor omfattende. Men det er hensigtsmæssigt at splitte sæsonplanen op i mindre bidder/perioder og dermed sikre, at holdet kommer igennem alle de områder af rugby, som er planlagt under målsætninger og i sæsonplanen.

8.2.4 Ugeplan og træningsplan (mikro-cyklus)

I planlægningen af en ugecyklus beskrives de træningspas, der forekommer i løbet af en given uge. Perioden kan også strække sig over 9-10 dage således, at planlægningen bevæger sig ind i den kommende uge. Ugeplanen danner grundlaget for planlægningen af den enkelte træning og sikrer

Før pubertet						
Måned	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Sæson	Off-season	Pre-season	Pre-season	In-season	In-season	In-season
Kampe				1. stævne	2. stævne	3. stævne
Træning pr uge	1	1	1	1	2	2
Forældremøder			1			
Teknisk fokus 70-75% af træningen	Grundfærdigheder i angreb	Grundfærdigheder i angreb	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar
Taktisk fokus 15-20% af træningen						
Fysisk fokus 10% af træningen						

Før pubertet						
Måned	Juli	August	September	Oktober	November	December
Sæson	Pre-season	In-season	In-season	In-season	Off-season	Off-season
Kampe		4. stævne	5. stævne	6. stævne		
Træning pr uge	0	1	2	1	1	0
Forældremøder		1				
Teknisk fokus 70-75% af træningen		Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	Grundfærdigheder i angreb & forsvar	
Taktisk fokus 15-20% af træningen						
Fysisk fokus 10% af træningen						

TRÆNINGSPAN

PLANLÆGNING AF ENKELT TRÆNING



Overskrift for træningen:				Dato:
				Hold/gruppe:
				Antal:
Mål for træningen:				
Plan for træning (indhold i stikord og tidsplan):	Plan for træningen (evt. tegn):	Hvad er dine keyfactors/tjekliste for din træning:	Hvilket udstyr skal du bruge:	Feedback fra andre eller fra dig selv:
Passion • Sammenhold • Respekt • Disciplin • Fairplay				

den rette progression, og ikke mindst repetition fra træning til træning. Før puberteten vil det kun være nødvendigt at planlægge på uge- og træningsbasis for holdet som helhed. Træningsplanen indeholder målet for den enkelte træning og en plan for hvordan denne gennemføres.

8.3 Planlægning i puberteten (13-16 år) (afslutningen af indlæringsfasen og det meste af automatiseringsfasen)

Den store forskel fra den før pubertære periode er, at der nu stilles større krav til detaljegraden i planlægningen, samtidig med at spillerne inddrages i langt højere grad, dels i udfærdigelsen af målsætninger (både holdorienterede og individuelle), og dels via individuelle samtaler.

8.3.1 Spiller-Udviklings-Samtalen (SUS)

Vi anbefaler, at der afholdes udviklingssamtaler med spillerne. Det kan enten være noget der gøres 2 gange årligt eller der kan også afholdes hyppigere samtaler af kortere varighed (3-5 min.). Jo yngre og mindre refleksive spillere, jo mere trænerstyret samtale. I en SUS har træneren overvejende en coachende tilgang, hvilket vil sige, at der bliver spurgt mere end der bliver styret fra trænerens side. Formålet med en SUS er at få spilleren til involvere sig i egen udvikling og tage ejerskab for egen trivsel og læring i sporten. Træneren har dermed fokus på at skabe et rum, hvori spilleren kan gå i dialog med træneren og selv komme på banen med egne tanker og forslag. En SUS har samtidig det formål at usagte oplevelser fra træning, kamp eller spillerens liv udenfor rugby kan blive italesat i en tryk atmosfære.

8.3.2 Målsætninger

Som det gjorde i den før pubertære fase, så handler det fortsat om en forventningsafstemning mellem træner(e) og spillertrup. Den nu øgede kompleksitetsgrad består i, at pro-

cessen er mere omfattende, detaljeorienteret og ikke mindst foregår mindre trænerstyret. Spillerne er blevet ældre, og er i langt højere grad i stand til at bidrage med kompetente indspark i denne proces. I denne aldersgruppe er det derfor også naturligt at begynde arbejdet med at lave individuelle målsætninger sammen med de enkelte spillere.

I arbejdet med målsætninger arbejdes med resultatmål og procesmål. Der skal stadig være mere fokus på procesmål frem for resultatmål. Et eksempel kan være at der til 1 resultatmål er 3-4 procesmål.

8.3.3 Sæsonplan

I forhold til den før pubertære periode øges detaljegraden og kravene til sæsonplanen for spillere i denne kategori. Det er nu nødvendigt med en større grundlæggende forståelse af forudsætningerne for kravene til rugby. Hertil kan man hente inspiration i de andre kapitler i denne ATK, der inden for de 4 hovedfelter; teknisk, taktisk, fysisk og mental, oplyser retningslinjer og forslag til, hvad og hvordan der bør trænes på de forskellige udviklingstrin. Samtidig bør det være tydeligt i sæsonplanen, hvornår det er off-season, pre-season og in-season. I off-season skal der være tid til at restituere og genopbygge. I pre-season skal der være fokus på at opbygge fysisk formåen samt forberede spillerne teknisk til sæsonen. In-season skal der være fokus på de tekniske og taktiske elementer i holdspillet.

Som beskrevet ovenfor, er det i den pubertære periode, at træneren bør starte med at afholde spillerudviklingssamtaler (SUS), og de er vigtige at få placeret i sæsonplanen. Desuden vil SUS danne grundlaget for udfærdigelsen af individuelle udviklingsplaner, som også introduceres og tages i brug i denne aldersgruppe

I sæsonplanen er det i denne aldersgruppe også nødvendigt, at træneren begynder at være ekstra opmærksom på, at

spillerne ikke bliver overbelastede fysisk og mentalt. Vær opmærksom på, hvor meget træningsmængden er øget siden sidste sæson.

Som træner kan du overveje følgende

- Vær opmærksom på om spillerne får nok restitution.
- Spillere er forskellige individer og kan tåle forskellige grader af belastning
- En stor total træningsmængde forøger restitutionstiden
- Fornuftig planlægning af kosten kan nedsætte restitutionstiden

Brug evt. en træthedsskala (spillerens oplevelse af træningshårdhed på en skala fra 1-10) i din vurdering af hvilken træningsmængde spillerne kan klare

8.3.4 Periodeplan (Makro-cyklus)

I forhold til før pubertetsgruppen bliver periodeplanen nu mere detaljeret og udfyldes i højere grad sammen med holdet. Træneren er stadig tovholder men spillertruppen kan nu involveres mere. Dette vil give større ejerfølelser for spillerne og kan derfor virke motiverende for spillerne. Det samme gælder de individuelle periodeplaner, som indarbejdes i, og laves sammen med, de individuelle årsplaner. Der arbejdes med indholdet i de forskellige faser pre-season, in-season og off-season.

Træningsmængden øges i denne periode fra træning 1-2 gange om uge op til 6 gange om ugen for de ældste. Dette betyder at der er behov for at træneren har fokus på hvad og hvordan der trænes i de forskellige perioder. Dette giver også god mulighed for at have et langsigtet fokus der udvikler spillerne over tid.

8.3.5 Ugeplan og træningsplan (Mikro-cyklus)

Ugeplaner laves med udgangspunkt i periodeplaner og årsplan for holdet. Forskellen er nu, at der også konstrueres individuelle periodeplaner, som ligeledes tager udgangspunkt i den individuelle årsplan. I mikro-cyklus-planlægningen er det vigtigt, at man skelner mellem hårde og mindre hårde dage. Med andre ord relaterer denne planlægning sig til antallet af træninger, intensiteten og varigheden af den enkelte træning. Der er mange hensyn at tage, fx kan der være spillere, der går på uddannelsesinstitutioner, hvor der er mulighed for

at morgentræne, hvilket kan betyde, at der ikke skal trænes hårdt og ikke til sent aftenen forinden.

Mod slutningen af den pubertære periode kan det være en rigtig god ide at begynde at arbejde med træningsdagbøger. Indførelsen af træningsdagbøger har en gavnlig effekt på spillernes eget ansvar for træningen og virker ofte meget motiverende - dog skal man være opmærksom på, at det er en tidskrævende proces for både træner og spiller.

De enkelte træningsplaner laves med fokus på målet for den specifikke træning. Ved holdtræningerne vil det være trænerens opgave at planlægge og stå for træningen. Ved individuelle træning kan træneren fremsende en træningsplan eller sammen kan spillertruppen og træneren aftale, hvordan indholdet af træning planlægges.

8.4 Planlægning i post-puberteten (17+ år) (afslutningen af automatiseringsfasen, overgangsfasen og elitefasen)

Træningsmængden er igen øget i den post-pubertære fase. På grund af den øgede træningsmængde og det øgede fokus på konkurrence er det afgørende for spillernes fortsatte udvikling med ekstra fokus på planlægningen, så den videre udvikling sikres og skader og udtrætning undgås. Spillerne inddrages så meget som muligt i alle processer, så de lærer at tage ansvar for egen udvikling.

8.4.1 Målsætning

Holdets og de individuelle målsætninger laves i et tæt samarbejde mellem træner(e) og spillere. Resultatmålene fylder mere i planlægningen, men må forsat vige for i procesmål for stadig at sikre en langsigtet udvikling. Ofte vil der dog være flere resultatmål i denne fase i forhold til tidligere den tidligere fase.

8.4.2 Sæsonplan

Den fælles sæsonplan bør nu være meget detaljeorienteret og med indlagte formtopningsperioder, og med en nøje plan for, hvad holdet skal træne hvornår. Der skal være god balance mellem højbelastningsperioder og mindre intense perioder hvor restitution er muligt.

Spillerne inddrages i høj grad i planlægningsfasen, så

Fokus	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Træningsform	Individuel	Holdtræning i klub	Individuel	Holdtræning i klub	Individuel	Kamp Mental fokus: feedback og evaluering	Fridag
Teknisk		Tacklinger	Boldbehandlings øvelser	Afleverings træning			
Taktisk		Forsvarsformation		2v1 - udnyttelse af overlap			
Fysisk	3-8 min sjipling	Styrkemomenter med egen vægt		Styrk: cirkelt-ræning med 8-10 øvelser			
Mental					Visualisering af spilsituationer		

Eksempel på en ugeplan

ansvarsfølelse og motivation sikres. Det er vigtigt, at sæsonplanen løbende justeres og tilpasses. Det samme gælder individuelle årsplaner, der laves på baggrund af spillerudviklingssamtaler (SUS) med spillerne. Det er vigtigt at tage hensyn til den individuelle træningsbelastning for spillere, der selvtræner, deltager i morgentræningstilbud og/eller er involveret i ungdomslandsholdsprogrammet.

I forhold til spillerudviklingssamtalerne, så arbejdes der videre med redskaberne fra puberteten. Det anbefales udover de "officielle samtaler", at træneren søger mulighederne der af og til opstår for uformelle samtaler med henblik på at følge op på årsplanen og på udviklingsplanen. Det kan fx være på vejen til og fra banen eller imellem øvelser i den formelle træningstid. Hvis en spiller møder ind tidligere end den organiserede træning eller bliver bagefter. Det kan også være under transport på vej til kamp.

I denne alder har spillerne mange andre gøremål end blot sporten. Det er vigtigt at holde dem oppe på deres udviklingsplaner og hjælpe dem med at holde motivationen på tidspunkter, hvor følelsen af motivation ikke er til stede. Som træner skal man hjælpe dem med at være committet til de handlinger de skal udføre, for blot at have chancen for at nå deres mål. Her bliver relationen mellem træner og spiller også mere symmetrisk end i de øvrige faser, grundet alder og træningserfaring. Her er træneren i større grad nødt til at anerkende, at rugby kun er én af mange sociale arenaer, hvori spilleren indgår og hele spillerens liv er nødt til at hænge sammen for at der er trivsel, udvikling og præstationer på rugbybanen.

8.4.3 Kravsanalyse

Til den ivrige og yderligere interesserede træner vil det være muligt at opnå endnu bedre forudsætninger for at lave en grundig og kvalificeret sæsonplan ved at lave en kravsanalyse (også kaldet en arbejdskravsanalyse). Kravsanalysen omhandler de arbejdsfysiologiske krav, der skaber den "perfekte" rugbyspiller og bliver derved et vigtigt redskab for den ambitiøse træner i prioriteringen af, hvilke træningselementer, der bør vægtes hvornår.

Øvelse:

Ved at udfylde nedenstående skema bliver du som træner nødt til at overveje grundigt, hvilke arbejdsfysiologiske krav, der stilles til en rugbyspiller. Tag udgangspunkt i det færdige spil og prioritér så de enkelte arbejdskrav ved at give en score mellem 1 og 5, hvor 1 er det mindst vigtige at prioritere i træningen og 5 er det vigtigste.

Det er vigtigt, at du vægter de forskellige arbejdskrav i forhold til hinanden, så alle elementer ikke "bare" kan få topscoren 5.

Resultatet af øvelsen kan du bruge som et vigtigt redskab til at prioritere de forskellige elementer i sæsonplanlægningen. Prioritering skal holdes op mod ATK's fysiske udviklingsmodel (kapitel 2).

Arbejdskrav 1-5

Muskelmasse (fedtfri kropsvægt)
Dynamisk muskelstyrke

Statisk muskelstyrke
Ekspløsitivitet
Anaerob hurtighed (anaerob effekt)
Anaerob udholdenhed (anaerob kapacitet)
Kondition (aerob effekt)
Udholdenhed (aerob kapacitet)
Bevægelighed
Agilty

8.4.4 Kapacitetsanalyse

Næste skridt i sæsonplanlægningen er en kapacitetsanalyse. Her analyseres holdets nuværende niveau og potentiale. Dette kan gøres på mange måder, fx via fysiske eller tekniske tests (screeninger), eller taktiske analyser af, hvad spillerne evner og hvor der skal ske forbedringer.

På mindre øvede hold, vil trænerens subjektive vurdering af disse parametre ofte være rigeligt, men derfor kan det alligevel være sjovt og motiverende for spillerne at prøve kræfter med testningen. Blot skal alle trænere have i bagehovedet, at der skal være et formål med testningen, da tiden ellers kunne bruges mere konstruktivt med anden form for træning. Man skal altså ikke teste bare for testningens skyld og man bør derfor også nøje overveje, hvor mange gange i løbet af en sæson det er nødvendigt, at holdet gennemfører de forskellige tests. Kapacitetsanalysen gælder for idrætslige kvaliteter, som fysisk kapacitet, tekniske, taktiske og mentale evner, samt for de ydre rammer for udøveren, såsom træningstider, fritid, familieforhold, transporttid med mere.

8.4.5 Testning

At teste spillerne og spillertruppen kan være et godt arbejdsredskab og give en øjeblikkelig status, men kan også vise udviklingen over tid. Som træner, er det dog vigtigt at være opmærksom på, at testning ikke altid giver det fulde billede og heller ikke altid fortæller den fulde sandhed om, hvem der leverer på rugbybanen.

Men brugt med omtanke og med måde, kan testning være en motiverende faktor for spillerne og bruges som et led i feedbacken og udviklingssamtalerne med spillerne.

Testning er lettest at foretage inden for det tekniske og det fysiske område.

DRU anbefaler, at man inden træneren begynder at teste spillerne, grundigt overvejer formålet med testningen og desuden sætter sig grundigt ind i forudsætningerne for testningen.

Vær opmærksom på, at resultaterne for testning af unge mennesker kan indeholde følsomme oplysninger, som ikke alle på holdet ønsker bliver delt vidt og bredt. Dette skal respekteres.

8.4.6 Periodeplan (Makro-cyklus)

Periodeplaner er nu højt specialiserede, idet de tager højde for samlede belastning og formtopningsperioder. De individuelle periodeplaner laves i samarbejde med de enkelte spillere og på baggrund af spillerudviklingssamtalen. Med det øgede aktivitetsniveau, som sæsonplanen byder på i denne aldersgruppe, er det utroligt vigtigt at dele den op i mindre

perioder. I træningsplanlægningsammenhæng kaldes sådanne perioder for makro-cykluser. Disse perioder starter med en forberedelsesfase, gennemgår en opbygningsfase, fortsætter i en formtopning og ender med en restitutionssfase.

8.4.7 Formtopning

Der er nu et øget fokus på at konkurrere, og træneren kan derfor begynde at tænke i formtopningsperioder, dvs. perioder af sæsonen, hvor holdet skal performe så optimalt som muligt. Fysisk og mentalt er det ikke muligt at toppe over en hel sæson, dertil er en rugbysæson alt for lang. Der kan også være individuelle hensyn at tage til de enkelte spillere, som ikke nødvendigvis følges 100 % med resten af holdet (fx pga. landsholdsdeltagelse).

Gennem gode overvejelser og planlægning er det dog muligt at toppe holdet flere gange i løbet af en sæson, så længe man bare husker på, at det ikke må blive på bekostning af de langsigtede udviklingsmål. To formtoppe - fx i juni og igen i november - kunne være to gode bud på formtopning af holdet. For at kunne præstere optimalt bør spillerne i denne periode nedsætte den samlede træningstid i de enkelte træningspas, men det er vigtigt fortsat at bevare en høj intensitet (game tempo). På den måde bliver de i stand til at holde formen, uden at udtrætte muskulaturen. Dette gør, at spillerne fortsat er fysisk skarpe og kan præstere på højeste niveau i en konkurrencesituation. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at ved formtoppe, der strækker sig over længere tid, bør man ikke slække for meget på træningstiden, da effekten relativt hurtigt aftager.

Dagen umiddelbart op til en vigtig kampdag bør træningsmængden være lav og have en lav intensitet. Spillerne bør ligeledes op til vigtige kampe undgå øvelser, der erfaringsmæssigt giver muskelømhed.

Træningsfokus og intensitet i dagene før konkurrence:

3 dage før kamp

Fysisk træning; Moderat/høj

Momenter af træningen bør indeholde konkurrenceintensitet

2 dage før kamp

Teknisk/taktisk træning; Moderat

Finpudsning af teknik/taktik inden konkurrencedagen

Dagen før kamp

Restitutionstræning; Lav

Man behøver ikke holde sig helt i ro, dog bør arbejdet ikke medføre træthed

8.4.8 Ugeplan (Mikro-cyklus)

Fælles ugeplaner laves på baggrund af periodeplanerne og danner grundlag for programmet for den enkelte træning. Spillerne involveres i høj grad i planlægningsprocessen og opfordres til at føre træningsdagbog. For at hjælpe spillerne med at blive bedre til at strukturere tiden kan det være en rigtig god øvelse at bede dem skrive ned, hvordan de bruger deres 168 timer (7 x 24 timer) på en uge. På den måde kan du som træner hjælpe spillerne med at lære at prioritere tiden og synliggøre, at det som oftest er muligt at finde tid til at spille rugby på højt plan, gå i skole og være en del af sociale

fællesskaber ved siden af.

8.5 Opsummering og anbefalinger

God forberedelse afspejler i høj grad også succesen på holdet. Det gælder langt fra kun resultaterne på papiret, men i den grad også udvikling, trivsel og fastholdelse. Jo mere indgående kendskab til rugbyspillet og til holdet, desto mere specificeret kan man lave planlægningen. Men det er ikke 'et must' at kunne analysere rugby ned i mindste detalje for at lave en god, tilstrækkelig og kvalificeret planlægning. I ATK'en er der masser af information og hjælp at hente omkring spillet, og i dette kapitel er der givet gode råd og køreplaner til, hvordan det kan gribes an, uanset niveau og ambitioner. Den vigtigste forudsætning for at få en god og succesfuld sæson, er nu en gang, at man som træner lærer holdet at kende så godt som muligt.

Kapitel 9

Det gode forældremiljø

9.1 ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø

Forældrene er en kæmpe ressource i foreningslivet. Vi har brug for dem i dagligdagen også gerne når deres "barn" er blevet seniorspiller eller er stoppet med at spille rugby. Deres rolle ændrer sig over tid. I starten er der mest fokus på spilleren og holdet. Siden hen ønsker vi, at de bliver en integreret del af klubben. Kapitlet omhandler rollen som forældre til børn og unge, der dyrker rugby uanset niveau, erfaring eller køn. Der er ideer til både trænere og klub om, hvordan de kan engagere og inddrage forældrene.

ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø (se tabel 9.1) er opdelt i 3 udviklingstrin i forhold til spillerne; før pubertet, pubertet og efter pubertet. De 3 udviklingstrin har hver fået en benævnelse i forhold til forælderollen: Før pubertet: det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben. Pubertet: den støttende rolle omkring holdet og klubben. Efter puberteten: den opbyggende rolle omkring holdet og klubben.

På tværs af de 3 udviklingstrin har vi opdelt rollerne i 3: forældrene i forhold til spilleren, forældrene i forhold til holdet/klubben og endelig klubbens rolle i forhold til forældrene.

Fundamentet for at skabe et velfungerende forældremiljø er et tæt samarbejde mellem klub, trænere og forældre. For at spilleren, holdet, træneren og klubben kan fungere er det afgørende, at alle bidrager. Nogle gange med faglige kompetencer og andre gange i form af tid/hænder.

ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø er en guide til, hvordan de forskellige roller udvikler sig og kan forhåbentlig også være med at give et overblik over de forskellige roller som forældrene har. Endelig skal det synliggøre, hvad klubben skal gøre for at understøtte det gode forældremiljø, således at der skabes synergier.

Ikke alle kan bidrage lige meget, men alle kan bidrage med noget.

Forældremiljøet	Forælderollen i forhold til spilleren	Forælderollen i forhold til holdet og klubben	Klubbens rolle i forhold til forældrene
Den opbyggende rolle omkring holdet og klubben Efter pubertet (18 år+)	<ul style="list-style-type: none"> Sparring og støtte omkring livet efter ungdomsuddannelsen og overgangen til seniorrygby 	<ul style="list-style-type: none"> Deltage i det organisatoriske arbejde i klubben Hjælpe til ved indtægtsgivende arrangementer, som gavner hold eller klub 	<ul style="list-style-type: none"> Udarbejde retningslinjer til forældre/spillere omkring overgangsfasen fra ungdom til senior Fastholde relationerne til forældrene fra ungdomsrygby til seniorrygby
Den støttende rolle omkring holdet og klubben Pubertet (13-18 år)	<ul style="list-style-type: none"> Støtte den unge i planlægning, prioritering - sikre at der er god balance mellem skole og idræt Guide i forhold til skoleskift fra folkeskole til ungdomsuddannelse Lytte og spørge ind til teenagelivet/rugbylivet 	<ul style="list-style-type: none"> Styrke de sociale relationer omkring holdet og i klubben (sociale arrangementer, ture, traditioner) 	<ul style="list-style-type: none"> Involvare forældrene i frivillige opgaver Politik for hvordan klubben fastholder kontakten med dem, der tager på efterskole Information omkring sikkerhed, hovedskader Tilbyde forældrerugby
Det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben Før pubertet (6-12 år)	<ul style="list-style-type: none"> Sikre den gode start for spilleren i foreningslivet og opbygning af rutiner (pakke tasken, følge spilleren til og fra træning) Fokus på deltagelse og glæde ved at spille rugby 	<ul style="list-style-type: none"> Bidrage med de opgaver, som ikke er træneropgaver (fx kørsel, vask, frugtordning) Arrangere sociale arrangementer, som styrker relationerne Deltage i forældremøder og kampe/stævner Bidrage til opbygning af sociale relationer i forældregruppe Tilbyde sig som hjælpetræner eller holdleder Bidrage til at finde holdsponsorer - bruge deres netværk Frivillig ved klubarrangementer (1-2 gange årligt) - lære andre at kende og bidrage til det store fællesskab 	<ul style="list-style-type: none"> Årshjul for forældreopgaver De frivillige opgaver er veldefinerede og beskrevet/delt op i mindre opgaver (2-4 timer) Sikre den gode start for spillere og forældre Tilbyde regelkursus, træneruddannelse Synliggøre klubbens sportslige strategi Udarbejdelse af sponsorkoncept Sikre den nødvendige kommunikation Introducere klubbens forældreguide, forventninger/krav - involver forældrene i træningen - i stedet for at de er passive på sidelinjen Præsenterer klubbens værdier og leveregler - anerkendelse

Tabel 9.1 ATK's udviklingsmodel for det gode forældremiljø

- Tabel 9.1 er opdelt i forælderrollen i forhold til spilleren, holdet/klubben. Rollen ændrer sig undervejs. Herudover er der nogle krav til klubben, som skal understøtte forælderrollen. Jo bedre styr, der er på de enkelte punkter, jo større er chancen for at skabe et velfungerende forældremiljø, der både fastholder og tiltrækker.
- Tabel 9.1 angiver hvornår et tema bør introduceres. Der skal arbejdes videre med rollerne/opgaverne fra tidligere faser
- Gå først videre til næste fase, når roller/opgaver er forankret
- Når du får en ny spiller/forældre, er det vigtigt at sikre den gode velkomst. Det kan bl.a. ske ved at introducere nogle af elementerne fra de tidligere faser.

9.2 Det bærende fundament omkring spilleren, holdet og støttende rolle omkring klubben (før puberteten 6-12 år)

9.2.1 Forælderrollen i forhold til spilleren (før puberteten 6-12 år)

Den aller vigtigste opgave som forældre er at sikre sit barn den bedste start i foreningslivet og hjælpe med at opbygge gode rutiner.

Den gode start handler om at tage en snak om, hvad der møder barnet den første dag. Sørg for at pakke tasken sammen og pakke den ud sammen efter træning. Følg spilleren til og fra træning. I starten, blive og overvære træningen, så barnet er trygt. Det giver også mulighed for at hilse på trænerne og de øvrige forældre. Efterfølgende engang imellem komme og overvære træningen, evt. spørge træneren om der er brug for hjælp. Tag en kande kaffe med og del med de øvrige forældre. Bag en kage.

Både forældre kaffe og kage kan være en god start på en tradition i forældregruppen.

De gode rutiner (for børnene) i starten handler om:

- En træning/kamp som hver gang afsluttes med et "tak for i dag" til træneren og også gerne til holdkammeraterne.
- Spilleren bør komme afsted til træning i god tid. Det giver mulighed for at lege/øve rugby i uformelle rammer inden træningen starter.
- Spilleren skal gå i bad efter træning - sørg for at det er en fælles beslutning i forældregruppen - omklædningsrummet er en social guldgrube.

Senere kan de gode rutiner udbygges med endnu flere initiativer:

- Ingen spillere i bilen, der ikke har været i bad efter træning og kamp. Vi tager afsted sammen og kører hjem sammen.
- Spilleren deltager både i træning og stævner.
- Spilleren deltager i sociale arrangementer.
- Spilleren bidrager til træning med at tage ting frem og rydde op bagefter.

- Spilleren skal oplæres til selv at melde afbud til træning og kampe.

Forældrenes fokus bør være på deltagelse og glæde ved at spille rugby. Det skal være sjovt. Legen er altafgørende. Samtidig skal de skubbe lidt til barnet, hvis der er en øvdag eller vejret er dårligt, så spilleren alligevel kommer afsted. De vil helt sikkert komme glade hjem bagefter.

9.2.2 Forælderrollen i forhold til holdet og klubben (før puberteten 6-12 år)

Ud over rollen som forældre at give sit barn en god start i foreningen, følger en række opgaver som forældre i forhold til holdet og klubben. Når vi melder vores børn ind i en forening følger der en forventning, nogle steder krav, om, at vi bidrager. Det er afgørende, at alle tager del i dette arbejde. Populært sagt betyder det, at "flere gør mindre". Ved at alle bidrager, betyder det, at arbejdsfordelingen bliver rimelig og det er muligt at skabe et velfungerende forældremiljø. I forhold til holdet er det vigtigt, at træneren får lov til at være træner og ikke skal løse alle mulige andre opgaver, der som udgangspunkt er forældreopgaver.

Flere gør mindre.

9.2.3 Forælderrollen i forhold til holdet (før puberteten 6-12 år)

Omkring holdet er der en stribe grundlæggende opgaver, som skal løses af forældregruppen. Det er bl.a.:

- Kørsel, vask, frugtordning, kageordning
- Arrangere sociale arrangementer, som styrker relationerne blandt spillere, forældre og træner(e)
- Deltagelse i forældremøder
- Deltagelse til kampe/stævner
- Fotograf, skribent, holdleder
- Tage imod nye forældre.

Ovenstående er grundlæggende for at et holdmiljø kan fungere. For at få det til at glide skal træneren udarbejde en form for årsplan (se www.rugby.dk/for-klubber/atk for en skabelon til årsplan), som præsenteres på et opstartsmøde (se www.rugby.dk/for-klubber/atk for et eksempel på en dagsorden til opstartsmødet). Det betyder, at det i god tid er muligt at skrive sig på listen især i forhold til kørsel, vask, frugt, kage. En anden mulighed er at der bare bliver sat navne på, så må forældregruppen sørge for at bytte indbyrdes. Der er klubber, som på opstartsmødet har udarbejdet en tipskupen (se www.rugby.dk/for-klubber/atk for eksempel på tipskupen) med de forskellige opgaver. Det kan også foregå på en whiteboardtavle med post-its. Alle skal skrive sig på 3 opgaver. Når alle har udfyldt, skal der måske flyttes lidt rundt. Ved at gøre det på denne måde sikrer vi, at der ikke flere gange løbende i sæsonen (i sidste øjeblik) skal rekrutteres folk. Det er med til at synliggøre, hvad der er forældreopgaver. Er der forældre, som ikke har mulighed for at deltage på opstartsmødet, tillader vi os at sætte dem på 3 opgaver eller måske har de på forhånd tilkendegivet, hvor de vil bidrage.

Et væsentligt omdrejningspunkt omkring holdet er kommunikationen mellem træner-forældre og træner-spillere. Det kan være, at klubben har besluttet, hvilken platform, der kommunikeres på. Er det tilfældet, skal forældregruppen bakke op, uanset om de har erfaringer med 2-3 andre platforme. Hvis ikke klubben har valgt platform, er anbefalingen, at træneren forud for opstartsmødet har valgt platformen. Det er afgørende, at kommunikationen foregår ét sted. I nogle klubber er der én kommunikationsplatform for hold og én anden for klubben. Det kan give en masse støj, men kan også vise sig at være hensigtsmæssigt. Holdkommunikationen kræver nogle gange hurtig respons, hvilket der er medier, som egner sig bedre til end andre. Mens kommunikationen fra fx bestyrelsen kan være af mere informerende karakter og vigtigt, at den er tilgængeligt over længere tid og let at finde efterfølgende (så der kan henvises til den).

På den lidt længere bane kan forælderrollen i forhold til holdet suppleres med bl.a. følgende opgaver:

- Bidrage til opbygning af sociale relationer i forældregruppen
- Tilbyde sig som hjælpetræner - specielt i fasen før-puberteten kan forældrene bidrage som hjælpere eller assistenttrænere, trods begrænset fagkundskab til rugby. Der kan sagtens være små opgaver i forbindelse med en træningsøvelse, hvor en forælder kan deltage. Det er ofte sjovere for spillerne at opleve deres forældre hjælpe aktivt til på banen, end at opleve dem passive på sidelinjen. Det er afgørende, at træneren tør involvere forældrene og sørger for at guide dem
- Bidrage til at finde holdsponsorer - bruge deres netværk - ofte på de enkelte hold er der en som kender en, er selvstændig eller arbejder et sted, som kunne være interesseret i at sponser et spillersæt, hoodies eller lignende. Det er alt andet lige nemmere, at flere udnytter deres netværk, i stedet for at der er en sponsoransvarlig, som skal rundt til rigtig mange for at få ja. Den sponsoransvarlige kan så koordinere/tage over, når kontakten er skabt. Sørg for at give lidt igen. Det kan fx være i form af et holdbillede. Gerne relativt hurtigt efter, at kontrakten er skrevet, så det virker som om, at der er styr på det.

9.2.4 Forælderrollen i forhold til klubben (før puberteten 6-12 år)

Forælderrollen omkring holdet er ofte det, der fylder mest. Det nære fællesskab kan man også kalde det. En klub er dog mere end bare det enkelte hold. Hvis vi betragter det enkelte hold, som et tandhjul, så er der et tandhjul inde midten, som er klubben, ofte eksemplificeret ved bestyrelse, udvalg og i nogle tilfælde projektgrupper. Det midterste tandhjul er ofte det som samler det hele. Engang imellem er der behov for at samle hold-tandhjulene for at løse større opgaver. Det kan være indtægtsgivende arrangementer (stævner, P-vagt, camps, ungdomsafslutning mv.). Det er i disse anledninger, der er brug for, at de enkelte tandhjul samles i ét stort. Det er også en mulighed for at lære andre at kende i klubben og skabe nye fællesskaber. Det er her, at man for alvor finder ud af, hvor meget en klub kan løfte, når den står sammen. Indsatsen behøves ikke at være kæmpe stor. Den enkelte forælder skal måske byde ind 1-2 gange om året. Det bør de fleste have mulighed for. Det kræver selvfølgelig, at klubben

er ude i god tid og opgaverne er definerede. En anden måde at organisere det på er, automatisk at delegere opgaverne til de forskellige hold/årgange, hvorefter de fordeler opgaverne internt på holdet.

9.2.5 Klubbens rolle i forhold til forældrene (før puberteten 6-12 år)

Som bestyrelse er opgaverne mangfoldige. Bestyrelsen skal både sørge for, at spillerne, trænerne og forældrene får en god start i klubben. I forhold til spilleren sker det primært gennem træneren. Bestyrelsen skal spille træneren god ved at klæde ham/hende godt på og i forhold til forældrene skal der sendes et signal om, at I er super velkomne, vi er glade for, at I er kommet og vi vil gerne signalere hvad vi står for. Det betyder også, at der på bestyrelsesniveau skal være styr på fundamentet. Forældrene skal fra første dag opleve, at her er der styr på det - også selv om vi er frivillige. Der skal opbygges gode rutiner i bestyrelsen.

Nogle af de opgaver, som klubbens bestyrelse er ansvarlig for at formulere/ sikre er:

- Årshjul for forældreopgaver (se eksempel på årshjul på www.rugby.dk/for-klubber/atk) - opgaverne er veldefineret og -beskrevet - splittet op i mindre opgaver (2-4 timer)
- Velkomstbrochure (se skabelon på www.rugby.dk/for-klubber/atk) - skal give svar på de mest almindelige spørgsmål, hvem tager jeg fat i, når jeg har et spørgsmål, hvad står vi for som klub (værdier), den gode tone
- Forventninger til og muligheder for forældrene - kan samles i overskriften - "den gode forældreadfærd" (se tabel 9.2)
- Tydeliggør hvad der er træneropgaver og hvad der er forældreopgaver
- Kommunikationspolitik - hvilke platforme benytter vi?
- Præsenterer og synliggøre hvor klubben er på vej hen - skal sikre at vi arbejder i samme retning

Herudover skal bestyrelsen gå forrest i forhold til anerkendelse, synliggørelse og fejring af succeserne. Det skal gøres til en del af klubbens DNA. Fasthold fokus på at glasset er halvt fyldt i stedet for halvt tomt.

Den gode forældreadfærd (tabel 9.2) skal bruges som retningslinjer i forhold til forælderrollen. Det er den tilgang og adfærd, som DRU anbefaler, at forældrene har. Det er vigtigt, at den gode forældreadfærd bliver italesat og synliggjort. Engang imellem kan også være en god ide at tage dem frem, tage temperaturen. Hvor gode er vi i forhold til de enkelte punkter? Kan vi give eksempler på efterlevelse af de enkelte punkter, er der steder, hvor der er plads til forbedringer? Når der kommer nye forældre, skal de introduceres til retningslinjer, således at de får kendskab til den husorden, der er i klubben.

1	Mød op til træning og kamp - dit barn ønsker det
2	Spørgsmål er bedre end svar
3	Indsatsen er bedre end resultatet
4	Holdet gør en forskel
5	Bak op omkring træneren og klubben
6	Sporten er dit barns projekt
7	Vedholdenhed er en dyd
8	Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke
9	Giv opmuntring i både med- og modgang - giv konstruktiv feedback
10	Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet

Tabel 9.2 Den gode forældreadfærd

9.2.6 Sikkerhed

Rugby er en kontaktsport. Sikkerheden er vigtig. Derfor bør klubberne være grundige omkring information i forhold til sikkerhed og hovedskader. Herunder hvordan forebygger vi og hvad gør vi, hvis uheldet sker. Fra U10 begynder der at komme kontakt, derfor skal der allerede tidligt orienteres om sikkerhed.

9.3 Den støttende rolle omkring holdet og klubben (puberteten 13-18 år)

I puberteten ændres forældrerollen sig markant. Der er før pubertet blevet opbygget en stribe rutiner, som gør, at forældrene på nogle områder bliver overflødige, mens der på andre områder både i forhold til spilleren, holdet og klubben fortsat er brug for forældre som en kæmpe ressource.

9.3.1 Forældrerollen i forhold til spilleren (puberteten 13-18 år)

I puberteten stiger kravene i skolen. Nogle skal måske træffe beslutning omkring at gå i en idrætsklasse (typisk 7. klasse). Senere kan det være valg omkring efterskole/ikke efterskole og senere igen valg af ungdomsuddannelse. I skiftet fra folkeskole til gymnasium oplever spilleren at få 18 timer mindre til rådighed om ugen, da skolen pludselig begynder at fylde væsentlig mere. For nogle rettes opmærksomheden på venner, arbejde og omverdenen. Der sker en masse i den unge teenagers liv både på det personlige plan og i forhold til skole i form af en stribe transitioner. Der er et udtalt behov for, at tiden skal prioriteres.

Det er her forældrerollen bliver central. De får en afgørende rolle omkring prioritering og planlægning. Det kan være med

gode råd eller som den gode lytter. Balancen mellem skole, idræt og fritidsliv bliver afgørende. Derfor skal forældre spørge ind til disse ting også selv om spilleren ikke er så meddelssom. For nogle kan det også være en kæmpe hjælp med at udarbejde en ugeplan. Den kan være med at skabe overblik og understøtte de ønskede prioriteringer. Dialogen kan også være med til at fastholde nogle af dem, som måske ellers overvejede at droppe sporten.

9.3.2 Forældrerollen i forhold til holdet og klubben (puberteten 13-18 år)

9.3.3 Forældrerollen i forhold til holdet (puberteten 13-18 år)

Forældregruppen skal fortsat bakke op omkring de praktiske opgaver i forhold til holdet. Bakke op omkring stævner og kampe. Herudover skal arbejdet med at styrke de sociale relationer og fællesskabet intensiveres. Det kan være sociale arrangementer og ture. Spillerne har nået en alder, hvor man kigger mod udlandet. Der skal selvfølgelig være en dialog med træneren omkring disse ting. Alt det praktiske bør forældregruppen tage sig af, således at træneren fortsat kan koncentrere sig om at være træner. Måske er der behov for at tjene penge i form af indtægtsgivende arrangementer, således at egenbetaling til ture, kan holdes på et fornuftigt leje. Denne opgave er også en typisk forældreopgave. Spillerne skal også deltage i arbejdet med at tjene penge. Løsningen af disse opgaver er med til at styrke sammenholdet i både forældregruppen og spillergruppen. Det er med til at skabe en holdånd - vi har selv været med til at bidrage til at komme afsted til de store oplevelser. Oplevelser på tværs i en spillergruppe er med til at fastholde og skabe fælles fortælling.

9.3.4 Forældrerollen i forhold til klubben (puberteten 13-18 år)

For at styrke klubfællesskabet vil der ofte kommet et ønske om, at forældre/spillere deltager i arrangementer på tværs af klubben. Det kan både være sociale arrangementer og indtægtsgivende arrangementer. Der vil også komme opfordringer/forespørgsler til forældrene omkring deltagelse i bestyrelses- og udvalgsarbejde. Ofte har forældre været i klubben nogle år og gjort sig "bemærket". Det gør, at man bliver prikket. Det er nødvendigt at nogle i forældregruppen bidrager i det tværgående for at få tandhjulene til at hænge sammen. Her er det afgørende, at man som forældre får spurgt ind til, hvad der forventes og hvad rollen bliver, således at man ved, hvad går ind til. Det er også en måde at skabe netværk på tværs i klubben og ikke kun i forhold til ens eget hold. Et netværk, som kan benyttes både i og udenfor klubben. Det tværgående arbejde er med til at styrke bestræbelserne på at være én klub, der arbejder i samme retning.

9.3.5 Klubbens rolle i forhold til forældrene (puberteten 13-18 år)

I takt med at forældre involveres på tværs i klubben, er det nødvendigt at bestyrelsen sikrer, at der er udarbejdet tjeklister/drejbøger på gentagne arrangementer, således at flere kan involveres og de ved, hvad de går ind til. Det vil også være hensigtsmæssigt at arbejde med mentorordninger på nogle opgaver, så sårbarheden, når én stopper, minimeres. Der bør opbygges en form for "hjælperbank", hvor af

det fremgår, hvilke kompetencer og interesseområder, den enkelte har. Det gør det lettere at spørge direkte i forhold til opgaver. Som udgangspunkt vil folk gerne hjælpe, men de skal spørges direkte. De fleste melder sig ikke bare fordi klubben udarbejder et opslag, hvor der står at der er brug for hjælp. Beskrivelserne af opgaverne er også et must i forhold til bestyrelses- og udvalgsposter. Der er for mange historier om "da jeg rakte lillefingeren frem, tog de hele armen". Så er det lettere at takke nej. Der skal fortælles historier om, hvor fedt det er at bidrage i klubben. Det skal være med til at give en stemning af, at det nytter og giver noget.

9.3.6 Efterskole (puberteten 13-18 år)

For de spillere, der tager på efterskole, bør klubben udarbejde en politik for, hvordan kontakten fastholdes mens de er væk. Det kan bl.a. være gennem et efterskolekontingent, sikre at de inviteres til arrangementer når de er hjemme, deltagelse på ture/stævner, fortsat være en del af holdets gruppe på sociale medier (Messenger, Facebook m.v.)

9.3.7 Forælderugby (puberteten 13-18 år)

For at styrke forældremiljøet i klubben, vil det være oplagt at tilbyde forælderugby. Udover det sociale er det med til at give et motionstilbud til forældre, der har lyst og behov for at røre sig lidt. Forældrene kan lige så godt få motionen i rugbyklubben i stedet for at gå ned i det lokale fitnesscenter. Det styrke klubånden og fællesskabet.

9.4 Den opbyggende rolle omkring holdet og klubben (efter puberteten 18 år+)

Forælderolle er nu primært rettet mod holdet og klubben. Spilleren er nu blevet mere eller mindre selvkørende. Dog er der fortsat behov for opbakning omkring holdet og i særdeleshed i forhold til klubben.

9.4.1 Forælderollen i forhold til spilleren (efter puberteten 18 år+)

Forældre er vigtige omkring sparring og støtte i forhold til livet efter ungdomsuddannelsen og overgangen til seniorrugby. Endnu en af de større transitioner, hvor en stor del falder fra. Her må forældrene fortsat gerne skubbe lidt til, så spilleren fortsætter med at dyrke fællesskabet og glæden ved rugby.

9.4.2 Forælderollen i forhold til holdet og klubben (efter puberteten 18 år+)

Processen som startede under puberteten, skal fortsat fastholdes. Det er især her, at vi ofte ser forældrene blive kørt ud på et sidespor. Træneren og klubben har en afgørende opgave i fortsat at betragte forældrene som en ressource både i forhold til de ting, som vi tidligere har igangsat under puberteten, men også på tværs i klubben. Den gruppe har ofte mange ressourcer, men bliver sjældent spurgt.

9.4.3 Klubbens rolle i forhold til forældrene (efter puberteten 18 år+)

Som nævnt i afsnit 9.4.1 mister rugbysporten en del spillere i overgangsfasen til seniorspillere. Klubben bør udarbejde retningslinjer både til forældre og spillere om, hvordan denne overgangsfase kan tackles. Det handler også om, hvordan

det gode kammeratskab på årgangene kan tages med over i seniorrugbyen. Allerede tidligere er der måske samtræning med seniorgruppen, fælles opstartsture, stævnedeltagelse, sociale arrangementer m.v. Således at springet ikke bliver så stort. Ofte vil det være kammeratskabet, den gode velkomst, der skal bære fastholdelsen.

I forhold til forældrene skal klubben fortsætte med at inddrage dem i klubbefællesskabet, forælderugby, men også fastholde de nære forælderelationer fra ungdomstiden. Forældregruppen har måske været sammen i mere end 10 år. Disse relationer skal for alvor udnyttes - til gensidig glæde.

Ordforklaring

A

Aerob træning

Løb eller træning, hvor man har mulighed for at få tilført ilt (trække vejret) og dermed energi, imens man udfører arbejdet. F.eks. Løb over 200 m, langrend, alt løb for at komme "i stilling" på en rugbybane.

Agility

Ændringer af hastighed eller retning. Agility ladder (også kaldet speed ladder): En type træningsudstyr udformet som en stige, typisk sat sammen af plast og snor, som kan benyttes til at træne et hurtigt fodarbejde. Benyttes som led i sprint- eller agilitytræning.

Angrebsspiller

En spiller der, med bolden i hænderne, angriber fordelslinjen.

Anerob træning

Beskriver dette muskelarbejde, hvor man ikke kan få tilført ilt under arbejde (omvendt aerob træning). F.eks. sprint.

Andenrække

De to klyngespillere, der skubber på førsterækken. Spillerne med nummer 4 og 5 på ryggen.

B

Backs

Se Kæden

Backrow moves

Der angribes direkte fra klyngen. Nr. 8 eller nr. 9 samler bolden op og starter angrebet.

Bicep curl

(Med udgangsstilling siddende eller stående) Bevægelsen hvorved man bøjer armen ved albuen (koncentrisk/opadgående bevægelse), typisk med en håndvægt/vægtstand som modstand, og kontrolleret strækker albuen igen (excentrisk/nedadgående bevægelse).

Boldbærer

Spilleren med bolden i hænderne.

Box spark

Et højt spark, som typisk bruges af klyngehalv i tætte angrebssituationer, normalt ved en klynge, indkast eller breakdown. Bolden samles op og sparkes højt op i luften. Ofte sparkes der til et område hvor der ikke er nogen forsvarsspillere og ud mod sidelinjen.

Breakdown

En fælles betegnelse for et midlertidig "stop" i spillet. Typisk efter en tackling, ruck eller maul.

C

Catch and drive

Bolden vindes i indkast og efterfølgende dannes en maul, hvor klyngespillerne skubber bolden frem via maulen.

Copenhagen Hip Adduction

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner lårets indadfører. Benyttes til at forebygge lyskenskader. Udføres som makkerøvelse.

Crashbold

At aflevere bolden til en spiller der i høj fart bryder forsvarslinjen.

D

Dropspark

Et spark, der udføres ved at bolden "tabes" på græsset og i samme øjeblik bolden rører græsset sparkes der til den.

Drivforsvar

Forsvarsformation hvor forsvarsspillerne driver eller skubber samlet ud mod sidelinjen.

Dummy-aflevering

"Snyde" aflevering eller spark. Man foregiver at lave en aflevering eller et spark, men fortsætter sit spil på anden vis.

E

Eksplosiv styrke

Opdeles efter om formålet med træning er at udvikle så meget kraft (også kaldet power) som muligt eller fart. I kapitel 4, er dette opdelt efter henholdsvis tung og let eksplosiv styrketræning. Tung eksplosiv træning: er kendetegnet ved høj

belastning (vil typisk være vægt på stangen), få gentagelser og en samlet lav træningsmængde (lav volumen) da spilleren har behov for en del hvile mellem arbejdssæt. Let eksplosiv styrketræning: er kendetegnet ved lav belastning og mange gentagelser udført ved så eksplosivt et tempo som muligt.

Excentrisk muskelarbejde

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også koncentrisk og isometrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde, hvor muskulaturen arbejder under forlængelse, således at bevægelsen bremses på kontrolleret vis. I en squatbevægelse eller bicepscurl vil dette være den nedadgående bevægelse, hvor henholdsvis bicepsmuskulaturen og for lårets muskulatur vil arbejde excentrisk.

F

Fasespil

Spillet deles op i faser mellem de midlertidige stop. Første fase starter typisk efter klynge, indkast og udspark og varer til første breakdown. Denne periode kaldes første fase osv.

Flankers

Klyngespillere med nr. 6 og 7 på ryggen. Bruges til at stabilisere klyngen. Derudover er deres rolle i åben spil, at supporte kæden. Positioner, der kræver et højt niveau af fysisk form.

Forsvarsspillere

Spillere der ikke er i boldbesiddelse og som forvarer egen scoringslinje ved at tackle angribere
Forsøg: Scoring. Hvor bolden presses ned mod jorden i scoringsfeltet.

Fordelslinje

En imaginær linje som går parallelt med scoringslinjen og gennem midten af klynger, indkast og breakdowns. Passerer man denne linje i angreb, har holdet opnået en umiddelbar fordel.

Forsvarsformation

Indøvet forsvarsopstilling typisk fra klynge, indkast og breakdowns

Førsterække

De 3 klyngespillere der står forrest og fletter sammen med modstanderens klynge. Spillerne med nummer 1, 2 og 3 på ryggen.

G

Gameplan

En plan for hvilken taktik der skal spilles efter under kampen.

Genstart

Opspark på midten af banen. Bruges til at starte hver halvleg af kampen. Opspark genstarter ligeledes spillet efter en scoring. Alle opspark er dropspark.

Guard

Nærmeste/første forsvarsspiller ved en ruck.

H

Handoff

Boldbærer bruger sin arm til at afværge en tackling. Handoff må ikke være et slag og skal foregå med let strakt arm og åben hånd.

Hooker

Klyngespiller med nr. 2 på ryggen. Typisk den spiller, der kaster bolden ind i indkast og, som navnet indikerer, er det den spiller, der er ansvarlig for at hooke bolden og på den måde opnå boldbesiddelse ved klynger.

Hopperen

Spilleren der hopper efter bolden i Indkast.

I

Indkast

Metode til genstart af spillet efter at bolden eller en spiller, der bærer bolden, krydser sidelinjen.

Isometrisk muskelarbejde

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også koncentrisk og excentrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde hvor muskulaturen holdes stille mod en modstand (ex. håndvægt).

K**Kasteren**

Spilleren der kaster bolden ind i indkast, typisk er det hookeren (nr. 2)

Klynge

En klynge genstarter spillet efter en mindre overtrædelse har fundet sted f.eks. en fremadaflevering. Der kan spilles med 3-5 eller 8 mands klynger.

Klyngehalf

Spilleren med nr. 9 på ryggen. Klyngehalf er typisk bindeleddet mellem klynge og kæde. Det er klyngehalf, der sætter bolden ind i klyngen og herefter afleverer til kæden. Modtager også bolden fra indkast.

Klyngemaskine

En polstret maskine som klyngen kan øve sig på. Formålet med maskinen er at give holdet et sikkert værktøj til at forbedre spillers færdigheder.

Koncentrisk muskelarbejde

Et af tre begreber omkring muskelarbejde (se også excentrisk og isometrisk muskelarbejde). Beskriver muskelarbejde hvor muskulaturen trækker sig sammen (forkortes). I en squatbevægelse eller bicepscurl vil dette være den opadgående bevægelse, hvor henholdsvis bicepsmuskulaturen og forlåret muskulatur vil arbejde koncentrisk.

Kontinuitet

Kontinuitet er et holds evne til at opretholde sit angreb.

Kroppens ABC

Udtrykker basale fysiske færdigheder herunder, motorisk udvikling, styrke, balance udholdenhed. Når der er tale om rugbyspecifikke færdigheder, eller specialiseret træning i forhold til position på rugbybanen (eksempelvis tung eksplosiv styrketræning til klyngepillere) er der tale om Sportens ABC.

Kæden

Rugbyspillere med nr. 10 til 15 på ryggen. Typiske vil kædespillere være hurtigere end de store fyre

i klyngen. De angriber det åbne rum ved i løb at angribe fordelslinjen

Låser

Klynge spilleren med nr. 8 på ryggen. Låseren styrer og dirigerer klyngen bagfra og er en vigtig spiller både i forsvar, i angreb og som support-spiller.

M**Maul**

En Maul opstår typisk fra en kontaktsituation, hvor boldbæreren holdes af en modstander, men ikke bringes til jorden. En maul kan være en effektiv og dynamisk angrebsplatform.

Mikrotraumer

Små traumer (småskader, hævelse m.m.) som naturligt vil forekomme i muskulaturen efter en træningssession.

N**Nordic Hamstrings**

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner hasemusculatur. Benyttes til at forebygge baglårsskader. Udføres som makkerøvelse. Er et supplement til Razor Curls.

O**Overlap**

Når holdet har et overtal af spillere i forhold til modstanderen i en given spilsituation.

P

Planke: Isometrisk øvelse, typisk stående i push up-position (amstræk-position), som holdes så længe det er muligt eller i intervaller (ex. 3x30 sekunder). Træner positur og coremuskulatur.

Preconditioning

Korte træningspas typisk af intensitet og lav volumen, indenfor positionsspecifikke løbemønstre, med henblik på at opnå et øget fysisk output den følgende kampdag.

Prowler træk

Styrkeøvelse for ryg og baglår, hvor en slæde (prowler), ofte lastet med vægtskiver, trækkes via et reb.

Pullup

Træningsøvelse hvor du, hængende i strakte arme holdende om en fastgjort stang, trække dig op via armene således hovedet er over barren, og kontrolleret sænker dig igen. En pullup betegner ofte, at der er tale om overhåndgreb (håndfladerne vender væk fra dig selv), mens en chinup betegner underhåndgreb (håndfladerne vender ind mod dig selv).

Horisontal Pullup/liggende pullup

Hvor overkroppen er så vidt mulig er vandret (horisontal), ved at fødderne hviler på gulv, eller på en boks/stol.

R**Razor curls**

Skadesforbyggende styrkeøvelser som træner hasemusculatur. Benyttes til at forebygge baglårsskader. Udføres som makkerøvelse. Er et supplement til Nordic Hamstrings.

RM

Repetition Maximun (RM) er det maksimale antal af gentagelser per sæt, som kan udføres med korrekt teknik med en given belastning. F.eks. en 1RM squat udtryk for hvor mange kg der kan påføres stangen for at man kan udføre én, og kun én, gentagelse.

Row

Styrkeøvelse for rygmusculatur, hvor der udføres en trækbevægelse, typisk fra strakt arm til øverste del af mave.

Ruck

En ruck udvikler sig typisk fra en tacklingssituation og kan udvikle sig til en effektiv metode til at fastholde eller erobre bolden. En ruck er en fase i spillet, hvor en eller flere spillere fra hvert hold, som er på benene, er i fysisk kontakt over bolden som ligger på jorden.

S**Spark**

I rugby må man sparke overalt på banen og i alle retninger. Man kan sparke for at vinde terræn og for at komme frem på banen.

Scoringsområde

Område bag scoringslinjen, som er indenfor begge sidelinjer og baglinjen. Der scores ved at trykke bolden mod græsset indenfor dette område.

Scoringslinje

Linjen mellem banen og scoringsområdet. Målet står på scoringslinjen.

Scoring

Man scorer ved at trykke bolden mod græsset i scoringsområdet. En scoring giver 5 point og mulighed for yderligere 2 point ved spark på mål. Hvis bolden sparkes over mål på straffe giver det 3 point.

Supportspiller

En spiller i umiddelbar nærhed af boldbæreren, som er klar til at hjælpe eller til at modtage bolden.

Scanne

At scanne (overse) området foran dig er vigtigt i forhold til at komme hurtigere i en god angrebsposition. Man scanner forsvaret for at finde svagheder og områder hvor man kan angribe.

Shuffle

Sidværts løb, hvor fødderne ikke krydser hinanden.

Sidestep

Undvigemanøvre hvor boldbæreren forsøger at lokke modstanderen til én side, for så at skifte retning modsat.

Skridtfrekvens

Antal skridt indenfor en given tidsenhed. Typisk opgjørt som skridt per min (skridt/min) Spilbar position: Man står i en position så boldbæreren kan aflevere til dig.

Sportens ABC

Rugbyspecifikke færdigheder, eller specialiseret træning i forhold til position på rugbybanen (eksempelvis tung eksplosiv styrketræning til klyngepillere). Basale fysiske færdigheder herunder, motorisk udvikling, styrke, balance udholdenhed beskrives som Sportens ABC.

Stolper

Klyngespillerne med nr. 1 (loosehead) og 3 (tighthead) på ryggen. Stolpernes primære rolle er at give stabilitet ved klynge og indkast, samt støtte hookeren i hurtigt at vinde bolden.

T**Tackling**

En tackling bruges af det forsvarende hold til at stoppe en angribende spiller i at bevæge sig fremad og er en mulighed for det forsvarende hold til at kæmpe om besiddelse af bolden.

TagRugby

Tag rugby er et ikke-kontakt holdspil, hvor hver spiller bærer et bælte, hvorpå der er fastgjort to velcro-bånd. Forsvarsspillere forsøger at forhindre en angribende spiller i at score ved at trække et velcrobånd fra boldbæreren i stedet for en fuldkontakt tackling.

Tacklelinje

En imaginær linje ved klynger, indkast og break-downs mellem de to sæt backs, hvor det forventes at en eventuel tackling vil falde.

Tackleskjold

Pude som kan bæres af "forsvar" under træning. Nedsætter risikoen for skader.

Tacklepude

Stor cylinderformet pude. Benyttes under træning til at indøve tacklinger.

Tower of power

Er et udtryk, der bruges til at beskrive den ønskede kroppsposition, som spillere skal opnå, når de udfører mange af de tekniske aspekter forbundet med rugby - og mere specifikt kontaktsituationer som klynge og tacklinger.

Tredjerække

De 3 bagerste klyngespillere med nr. 6, 7 og 8 på ryggen. Se også flanker og låser.

T-test

Bruges som test for agility (spillerens evne til at skifte retning) Spilleren følger et forudbestemt løbemønster; fremad, sideværts og baglæns løb,

hvor der tages tid.

U**Udspark**

Et dropspark sætter kampen i gang og anvendes også ved halvleg og efter scoring.

Up and under spark: Højt spark hvor det er muligt for en medspiller at løbe frem og forsøge at gribe sparket og dermed genvinde bolden.

W**World Rugbys Activate-program**

En række træningsprincipper og træningsprogrammer for flere aldersgrupper med fokus på generel skadesforebyggelse, særligt omkring hoved-, nakkeskader og hjernerystelse udviklet af World Rugby. <https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/activate-injury-prevention-exercise-programme>

Å**Åben side**

Den side af banen som, fra klynger, rucks og mauls, udgør den største afstand til sidelinjen.

Åbent spil

Udtrykket "åbent spil" refererer til enhver fase i kampen, hvor bolden bliver afleveret eller sparket mellem holdkammeraterne, og hvor begge hold kan kæmpe om bolden.

