

## Trænerkursus i Odense den 17-01-2015

---

### Trænerpunkter/-opgaver

- Vælge en trænerstil
- Hvordan får man respekt?
  - Vigtigt at rette en øvelse til, således at det hele tiden er tydeligt, hvem der har trænerrollen
  - Gå foran med et godt eksempel
- Give begrundelse for en specifik øvelse – et fokuspunkt.
- Vælge et standpunkt, selvom man ikke er sikker på, det er det helt rigtige at gøre. Kan rettes til undervejs, hvis man finder ud af, at det ikke virker.
- Ikke give for mange valgmuligheder
- Ved opstilling af en øvelse, tænk på, hvordan det ville være i en spilsituation. Skal gerne være så realistisk som muligt. Overvej følgende:
  - Placering af kegler
  - Løbene
  - Hvor skal kastene ligge?
  - Hvordan skal de udføres?
  - Korrigere ift. niveau (evt. vha. fokuspunkter)
- Husk: Der er nogle type spillere, der giver op, hvis det ikke lykkes i første omgang, og andre der ikke har et højt ambitionsniveau, som mere er med til de sociale ting. Kan give frustrationer hos træneren.

### Teknik

#### Grebet på discen

- Vigtigt at lære nye spillere korrekt op fra start af, da det er svært at aflære igen (specielt i pressede situationer)
- Teknikken bliver især sat på prøve udendørs

#### Baghånd:

- Fast greb under discen, tommel på stregerne (på oversiden af discen)
- Håndleddet: løs ift. bevægelighed
- Stå med siden til
- Træde ud (gøre opmærksom på pivoteringsfoden)
- Lave retningen med armen før kastet afvikles (trække armen tilbage i lige linje ift. kasteretningen)
- Arbejde med vinkler (fx kurvet)

#### Forhånd

- Fast greb med fingrene tæt på hinanden langs indersiden af kant og på ca. samme punkt, som tommelfingeren sidder på ydersiden
- Discen skal lande på samme måde, som den afvikles
- Armen væk fra kroppen (albuen skal fri af kroppen, da dette giver den bedste bevægelighed)

- Bruge skulderen
- Udendørs: Underarmen mod loftet, knække let i hoften og spin: for at undgå at discen krænger over.

Obs: Gamle discs bliver lettere taget af vinden. Derfor er det bedst at øve med nye disc.

Flaprende disc

- Hold bedre fast i discen
- Mere svip i håndleddet

Tips til spilleren:

- Forsøg selv at rette til, ud fra introduktionen i starten
- Overveje vaner
- Bemærk evt. ekstrabevægelser inden udførelse af et kast
- Korrigere et kast: kig på discen i hele afviklingsforløbet
- Ved de lange kast kan det være en fordel at kigge efter væggene i rummet (og ikke løberen) og lave kastene svævende.
- Kortere kast kræver mere fokus på løberen
- Høje kast: en fordel at afvikle kastet højt, da det ellers næsten ikke kan undgå at kastet kommer til at svæve og derved bliver lettere for defence at blokere

Overvej at træne kortere kast i opvarmningen, da de overordnet bruges i kamp (tænk generelt dette ind i opbygningen af opvarmningen/øvelserne).

Kan udfordre mere rutinerede spillere på andre kast også

Byg altid gerne mere på, så man til hver en tid føler sig udfordret

Vigtigt at ramme niveauet.

Om opbygning af en øvelse:

- Starte med noget nemt og efterhånden bygge mere på
- Overbevisende cuts og kast kræver **hurtige bevægelser**, der **trigge reflekserne** (selv ved en rutineret defencespiller)

Ved forskellige niveauer i en klub kan man

- Dele øvelserne op
- Sætte forskelligt fokuspunkt op for de forskellige niveauer
- Parre i niveauer (lad dem selv matche)
- Forklare hvorfor man har valgt at gøre, som man har gjort (fx delt i niveauer)

Kamp (til træning eller turneringer)

- Vigtigt med en klar trænerrolle, der tager beslutningerne, således at de enkelte spillere ikke selv begynder at tage andre beslutninger (medmindre dette er en del af planen)
- Give de enkelte spillere nogle opgaver for at lære dem at blive selvstændige og taktisk tænkende. Gælder kun for dem, der har overskud til at koncentrere sig om mere end sit eget spil. Disse opgaver kunne være:

- Hold øje med en kamp
  - Læg mærke til den spiller, som du skal dække op senere
  - Hvem er de afgørende spillere på dette hold?
  - Hvem er de svageste spillere på dette hold?

### 1. øvelse: grundøvelse

Løb direkte mod zonen i den ene side af banen og efterfølgende cut til modsatte side af zonen.



- Kaste tidligt ved langsomme kast, senere ved hurtige kast
- Skarpe cuts
- 100% i løb

Som en øvelse, ville det se ud som på nedenstående billede. Øvelsen foregår i begge ender af hallen. Man skifter ende efter hvert kast (går rundt i en stor cirkel):

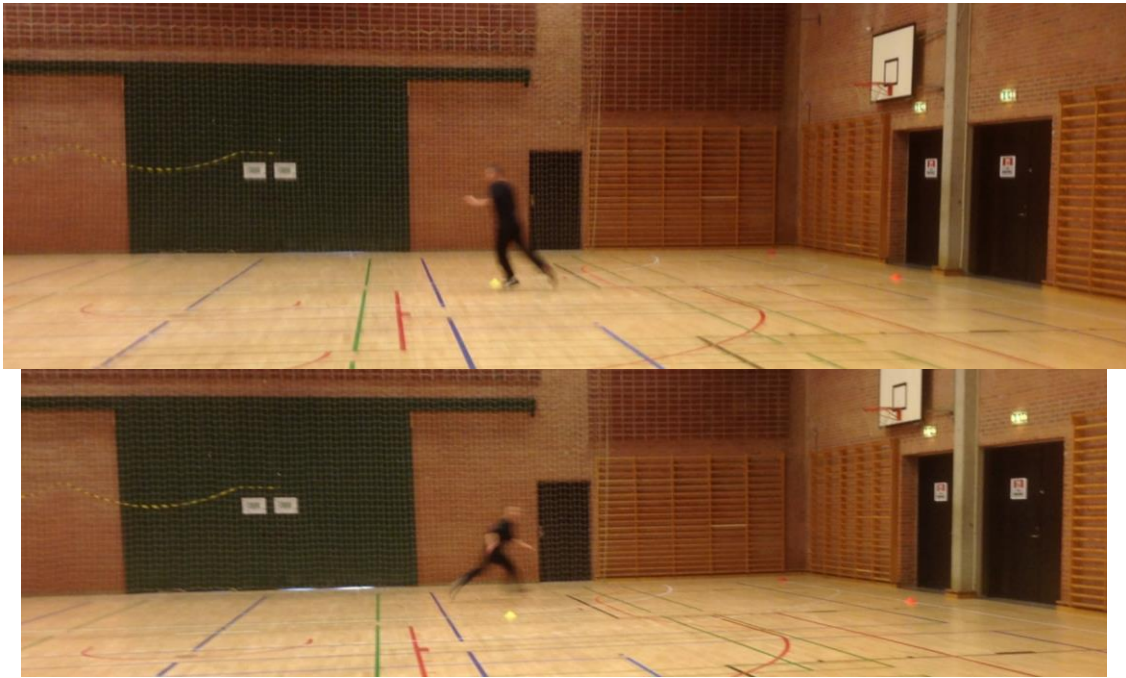


Sørg for, at den gule cut-kegle i hjørnet står lidt inde i banen

### 1. øvelse: variation 1

- Når den gule kegle placeres længere inde mod midten af banen, bliver det muligt med et lille cut/kropsfinte at lægge kastet i hø. hjørne i stedet

- Lav en lille finte og et kig over hø. skulder, hvor kastet modtages. Husk, det skal være overbevisende, at I egentlig vil løbe i ve. Hjørne – ellers kommer I ikke af med defencespilleren
- Kan være en fordel at starte uden opdækker på kasteren



### 1. øvelse: variation 2

- Sættes en opdækker på: kræver pivoteringer fra kasteren (Fakes)
- Evt. starte med en dum og langsom defencespiller, der kun flytter sig, hvis fakket rent faktisk bliver lavet





### 1. øvelse: variation 3

- Matche med niveau og fysik
- Defence på løb (dum, starter efter offence er løbet afsted – dog stadig stadig presse offencespilleren)
- Må løbe i begge sider af zonen
- Kampsituationslignende



Som en sidste ting, kunne man have bygget et løb ud af zonen på (mest kamprealistisk ift. hvis man ikke kan modtage discen i zonen)

### 1. øvelse: variation 4:

I denne variation af øvelsen vælger en spiller selv den afstand, som han/hun vil kaste fra (ud fra de opstillede kegler). Man skal vælge den kegle, hvor man i 8 af 10 kast vil kunne lægge kastet, hvor det skal - altså nede i hjørnet.



### Taktikker (Alle taktikker er rigtige og bør måles på succesraten)

- Boks
- Tysker
- Handlerspil

### Tysker

- Vigtigt ikke bare at træne kastet uden fokus på, hvad opdækkerne ville gøre.
- Vigtigt at kunne justere spillet til, når defence ændrer taktik
- Træne delementer
- Justere ift. hvem der dækker én op, således at man overmatcher de enkelte positioner
- Overvej om rollefordelingen ift. positioner er den optimale løsning



## Defence

- Hvor er modstanderen farligst?
- Både se discen og modstanderen
- Beslutte, hvor offence ikke må få discen (husk på, det ikke er muligt at dække op overalt på én gang)

## Offence

- Tyskeren:
  - Forsøge at komme bagved defencespilleren og foretage et cut, når defencespilleren har ryggen til
  - Placere sig på den korte side af midten
- Den dybe spiller:
  - Få defence til at følge med og derved skabe plads til tyskeren. Følger vedkommende ikke med kan man muligvis løbe sig fri

### Tysker: variation 1

- Tysker clearerer væk i åben side
- Den dybe kommer ned og får enten
  - Tidligt: et insidekaste
  - Sent en kniv/outside bagom

### Tysker: variation 3. Trin

- Medhandleren i lukket side løber på tværs og får discen (hvis opdækkeren har stillet sig frem (poach))
- Den dybe kommer ned og får discen
- Tyskeren løber til det næste kast (men skal virke overbevisende i sine cuts og placering)
- Vigtigt at time sine løb
- Sørg for ikke at vise forinden, hvor man har tænkt sig at løbe hen
- Kaster kun til en spiller, hvis vedkommende er fri
- Ikke spille på, at de ting der lykkes skyldes held

### Tysker: variation 4

- Nu er der poach på begge medhandlere
- Handleren i åben får discen
- Midterhandleren løber op ad linjen (tyskeren clearerer væk)
- Herfra kan discen kastes direkte i zonen til et løb på tværs eller til den dybe, der kommer ud.
- Videre til tyskeren, såfremt denne ikke er i zonen

**Altid vigtigt at overveje, hvordan modstanderne dækker op, og derved finde en løsning for, hvordan man kan bruge det bedst muligt til sin fordel**

Lave **fokuserede træninger**, så man ikke træner for mange ting til én træning. Efterfølgende træninger skal det bruges så meget som muligt, således at man husker det bedre.

### Gribninger:

- Så vidt muligt med to hænder (skifte med hvilken hånd, der er øverst)
- Gribes på ydersiden, så spinnets stoppes (hvilken side det er, afhænger af, hvilken vej spinnets i discen går) - har især betydning, når man skal gribe med sin ikke-dominerende hånd (for de fleste venstre hånd)
- Træne begge hænder
- Angribe discen (der, hvor man er mest sikker på at tage den)
- Træn også at gribe discen uden for synsfeltet (fx bagved sig selv)

### Høje discs

- Kræver at armen ikke også kommer med høj fart imod discen, da det kan være svært at nå at lukke hånden omkring discen. Derfor er det en fordel at stoppe armens bevægelse, inden den skal forsøge at gribe discen
- Gribe discen bagpå discen, således at disc og spin stoppes

### Lave kast

- To hænder hvis muligt

### Nye spillere

- Øve kast i et net (altså uden modtager, så det er muligt at rette til samtidig med, at man ikke skal koncentrere sig om at ramme et bestemt sted og ikke kaste for hårdt)
- Øve spinnets i discen på fx 10 discs i streg

### Zone

- Dækker et område i stedet for en enkelt spiller
- Formål:
  - Tage fart ud af spillet
  - Forvirre modstanderen for at bryde et flow
  - Bruges hvis man er overmatchet
  - Bruges hvis modstanderen har scoret på ét langt kast gentagne gange
- **Vigtigst at dække de nemmeste kast og gøre disse pressede**
- Succes: kræver fejl fra offence

### Set-up

- Defence (endzone)
  - To mand uden for zonen og tre mand i zonen
  - Vigtigt at man arbejder sammen og supplerer hinanden



- Skal ikke blive i et område, hvor der ikke er nogen offencepillere - dog kræver det opmærksomhed ud mod resten af banen samtidig
- Opdækkeren på discen, kan presse discen mod det område, hvor der er lidt plads og mange spillere – obs. på insidekastet
- Forsøger at fremtvinge flest mulige kast, da der således er større chance for, at discen tabes
- Fløj-defencespillerne i zonen kan lure lidt på de lange kast på tværs ved handlerne - har man et bud på en disc, går man tidligt efter discen. Hvis ikke trækker man tilbage og dækker en spiller i zonen
- Offence
  - Arbejder sammen og skaber plads til hinanden eller en medhandler
  - Vælg altid den nemme løsning/scoring

#### Tage med hjem

- Variationer af tyskerspil ud fra, hvad defence giver os
- Bygge selv simple øvelser op fra bunden
- Forklare meningen med øvelserne
- Gøre øvelserne så kamprealistiske som muligt (tænke dem ind i en kampsituation)

#### Gøre mere af

- Rette øvelser til, til jeg mener det går, som jeg vil
- Holde fokus i kasteøvelser

#### Gøre anderledes

- Ifm. kampe:
  - Fokuserer på, hvor noget går galt og forsøge at finde på alternative løsninger
  - Overmatche positioner
- Holde bedre fast i discen
- Være kritisk og observerende over for min egen udførelse af kast/øvelser/løb/osv. - forsøge at rette til
- **Bruge hurtige bevægelser**, til at **trigge reflekserne** hos modstanderen, hvorved de flytter sig
- Få nyere spillere/medspillere til at tænke selv
- Give forskelligt fokus i øvelser alt efter niveau