

Kursusbeskrivelse



Træner- og instruktionsteknik DGI Petanque



www.dgi.dk

Beskrivelse af Træner og Instruktions teknik

Formål

At kursisten efter gennemført kursus har fået klargjort grundlæggende værktøjer om træner og instruktions teknik, samt fået gennemgået forskellige taktikker i spillet.

Målgruppe og adgangs betingelser

Kursisten skal have gennemgået grundkursus eller tilsvarende uddannelse. Kurset er åbent for alle over 15 år, som ønsker at starte en træneruddannelse. Det forudsætter man har spillet minimum 1 sæson og kender de grundlæggende regler.

Kursets mål og varighed

Kurset er på 7 timer og kan afvikles på landsdelsplan heraf 1 time med generel DGI-information.

Kursusudbyderen har ansvaret for, at der anvendes instruktører med de nødvendige kvalifikationer.

Efter endt kursus er kursisten i stand til at instruere en større forsamling af petanquespillere og har opnået ekspertise om petanquespillet, herunder taktikker. Kursisten kan videregive sine tilegnede færdigheder som klubtræner og holdleder for begyndere og let øvede.

Antal deltagere

Der skal være min. 8 deltagere og max. 12 til 1 instruktør. Ved flere deltagere er der 2 instruktører til stede.

Kursusbevis

Kursusbevis udstedes til deltagere, som efter underviserens vurdering har gennemført kurset med et tilfredsstillende resultat.

DGI Petanque

Indholdsfortegnelse

1. Tale- og instruktionsteknik (undervisning)

a. Værktøjer for tale- og instruktionsteknik

Taleteknik

Mange mennesker ønsker, at de kan rejse sig op og sige noget til en større forsamling enten til et møde eller en fest. De fleste holder sig tilbage, fordi de er nervøse og måske glemmer, hvad det var, de egentlig ville sige. Ved hjælp af enkle værktøjer kan mange lære sig "kunsten at holde en tale". Det gælder om at starte småt - lave en disposition - øve sig.

Formål

At deltagerne - ved konkret arbejde med at forberede og fremlægge et indlæg - øver sig i at "tage ordet" i større eller mindre forsamlinger og dermed får bedre tillid til sine egne muligheder for at give udtryk for sin mening.

Begyndelsen

Det gælder om at forberede sig på det man vil sige, og her kan man bruge de første værktøjer:

Introduktion - Emnet - Slutningen (I dag - i går - i morgen)

Uanset talens længde er det vigtigt, at man har en indledning (indled kort om det, der skal fange tilhørerne). Herefter går man over til det, man egentlig gerne vil sige (selve indholdet). Sluttelig runder man af (det kan være et ønske om... håb for osv, osv. - kort afslutning).

Forskellige taler

Som hovedregel kan man tale om 3 forskellige slagstaler:

Den lille hyldesttale

Hyldesttalen bruges typisk til receptioner, hvor det skal være kort og ende med en hyldest *I* udbringelse af en skål. Den lille korte bruges også ved velkomster og skal også her være kort.

Den personlige tale

Bruges typisk ved fester *I* begivenheder, hvor man ønsker at sige noget "dybere" til personen *I* personerne. I den slags taler er man nødt til at forberede sig forinden, og her er det tilladt at bruge stikord - ja, endda at have det meste på tryk. Husk også her dispositionen.

Debattale

Debattalen/indlægstalen er den form, man bruger ved f.eks. generalforsamlinger eller møder, hvor man har en given dagsorden. Et eksempel kunne være formandens beretning - det er en tale til medlemmerne om foreningens tilstand *I* fremtid *I* håb! Et andet eksempel kunne være, at man ønsker at komme med et indlæg i en debat, hvor man diskuterer beplantning kontra legeplads på fællesarealet! - Også i denne form for tale er det tilladt med stikord/skrevne sider.

Praktik/eksempler

Lad os gå over til at give et eksempel på en lille tale:

Den lille hyldest/velkomst

"Kære gæster! Må jeg få jeres opmærksomhed et øjeblik!

Jeg vil gerne byde jer velkommen her til den årlige generalforsamling. Inden vi går over til selve generalforsamlingen, er der lige et par praktiske ting, jeg gerne vil sige:

Omkring kl. 20.30 vil der blive serveret kaffe og håndmadder. Øl og vand kan købes, og i den forbindelse vil der blive 5 minutters pause. Man bedes venligst tage de tomme flasker med ud og stille dem i kasserne ved garderoben. Når mødet er slut, skal bagudgangen benyttes, da hoveddøren er låst af. Toiletterne findes ude i gangen til venstre.

Jeg håber, vi får en god generalforsamling og giver ordet til

I bund og grund er langt de fleste taler bygget op som denne - altså:

Skab opmærksomhed – Indhold - Slutning.

I både den personlige tale og debattalen er det tilrådeligt og accepteret, at man har om ikke hele talen skrevet ned, så i hvert fald stikord / sætninger / episoder. Der er talere, der har små kort med stikord på, som de diskret lader blikket falde på, og de kan på den måde få en glidende overgang i deres tale.

Længden af talen

Længden af en tale afhænger af formen af talen. Ingen forventer vel, at en præsident taler om nationens tilstand på 3 minutter - nej, den varer naturligvis noget længere. Omvendt forventer man ikke, at en hyldesttale til en reception tager meget længere end ca. 3 minutter. Generelt kan man sige:

Hyldesttale	max. 3	minutter
Personlig tale	max. 5	minutter
Debat / beretningstale	max. 10	minutter.

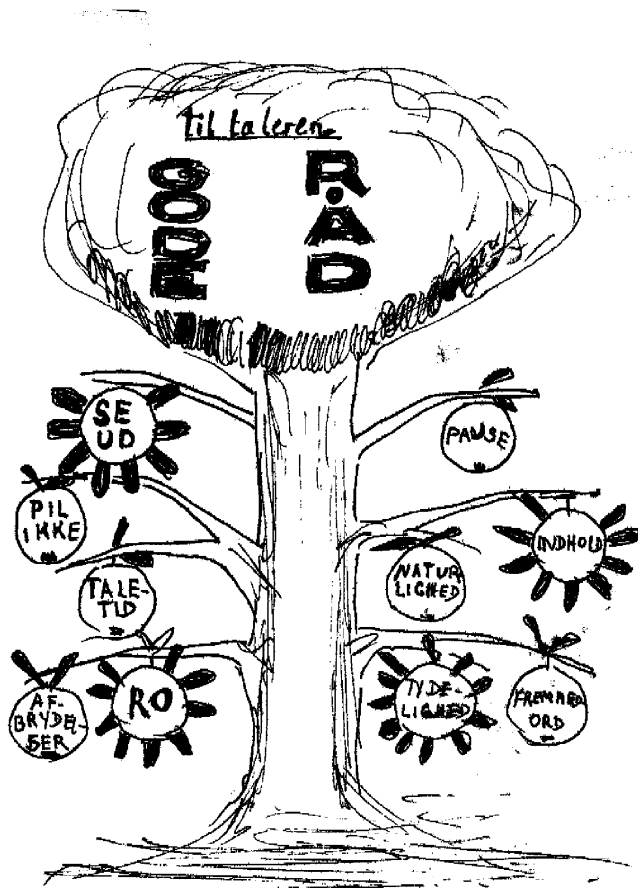
Taleren/Stemme/Kropssprog

Det er vigtigt, at du giver dig "til kende", når du skal begynde din tale:

- Hvis der er en dirigent, annonceres din tale/indlæg med dit navn.
- Hvis du selv skal tage ordet, gøres det bedst ved at slå på et glas/kop/flaske.
- Rejs dig op og stå bagved stolen og lad i det øjeblik, du sætter stolen ind til bordet, dine øjne vandre rundt i salen.
- Tal højt og tydeligt.
- Brug et klart og forståeligt sprog (brug ikke fremmedord).
- Stå afslappet og hold et eventuelt manuskript i den ene hånd og brug den anden til at gestikulere med.
- Stå ikke med hænderne i lommen, med mindre du bruger det som en del af en vits eller historie.
- Sørg så vidt muligt for, at alle kan se dig, og du kan se tilhørerne - lad engang imellem blikket søge "rundt" i forsamlingen - så alle føler sig inddraget i din tale.

Øvelser

1. Præsenter dig selv (navn - hvor kommer jeg fra - hvad laver jeg)
Lav evt. sedler med små opgaver på f. eks. pudse sko / forklar vejen til? / sy en knap i.
2. Beskriv din hobby på en måde, som giver tilhørerne lyst til selv at dyrke den.
3. Lav en velkomsttale til det årlige petanquestævne.
4. Få en debat i gang om et emne, som en af kursisterne vælger.



2. Træning i foreningen

– Instruktion/Instruktør/Undervisningslære

Når man melder sig ind i en idrætsforening, forventer man, at der er en instruktør/træner til at organisere aktiviteterne, lede træningen, forevise øvelserne, lave programmerne, lægge taktikken osv.

Dette er, hvad der kendetegner foreningsidrætten og adskiller den fra den uorganiserede idræt.

Instruktøren/træneren skal lære udøveren at dyrke en bestemt idræt/øvelse. I den første del af afsnittet tale- og instruktionsteknik fik vi nogle værktøjer til at holde en tale. Talen er i første omgang en envejskommunikation - instruktørens mening om et emne.

I instruktionen/træningen går vi over til to-vejskommunikation, og det inddrager deltagerne.

FRA	→	MOD/TIL
- at være instruerende		- at være samtalende
- at være forsvarende		- at acceptere tilbagemeldinger
- at beskytte informationer		- at dele informationer
- overfladiske oplevelser		- dybdesøgende oplevelser
- at undervurdere deltagere		- at understøtte deltagere
- at afvise andres mening		- at acceptere andres mening.

I det følgende vil vi se på nogle hovedfunktioner og eksempler på trænerens arbejde i petanqueklub-regi.

Organisation/Vision

Det er klubbens bestyrelse og medlemmerne der skal bakke op omkring klubtræneren. Sammen skal de tilrettelægge klubbens vision/mål for trænerens arbejdsopgaver.

Det er vigtigt, at der er klargjort nogle ting omkring dette. Synlighed medlemmer kontra træner. Tidspunkter for træning. Nye medlemmer - Nybegyndere - Øvede - Holdspillere mv.

Nye medlemmer/Nybegyndere

Klubben vil gerne have nye medlemmer, men der skal være en eller flere personer til at tage sig af dem. Dette er aftalt på forhånd, f.eks. således:

Der er udpeget en eller flere personer, der introducerer nye spillere i forhold til klubben. Åbningstider I spilledage I træning I kontingent. Medlemmet får eventuelt en lille folder om klubben og om spillet.

Dette gør, at personen allerede føler at have modtaget nyttig information.

Træning af nybegyndere

Kort introduktion af træneren

Kort introduktion af spillerne (har man eventuelt spillet lidt før?)

Petanque kort fortalt (lidt historie *I* kugler *I* point)

Indlæg *I* afstande mv.

Lidt regler

- **Fortæl**
- **Dialog (er der spørgsmål)**
- **Vis**
- **Prøve**
- **Dialog (er der spørgsmål)**
- **Spil et spil** (her kan træneren sammen med en øvet spiller gå med i spillet og forklare undervejs)

Case: Prøv at opstille et lille program med udgangspunkt i ovenstående.

Træning af øvede spillere

Træning af øvede spillere kan gå mere på den enkelte øvelse/teknik. Træneren skal kunne tilbyde spillere at lave f.eks. høje indlæg. Omvendt skal spillerne også kunne bede om at få trænet i specielle øvelser. Træner skal kunne vise øvelsen og instruere i teknikken. Træneren må om nødvendigt hente eksperthjælp udefra, det kan være en træner fra en anden forening.

Træning af hold

Træning af hold (doubler, tripler, 4-mandshold og 6-mandshold) stiller yderligere krav til træneren som "team-leader"/"pep-talker". I den træning indgår også funktioner som at finde de bedste indlæggere - bombere - mellemspillere. **Selve kemien på holdet skal passe**, og det er her træneren kommer ind som "supervisor" - altså trænerens oplæg til dannelse af hold og gennem dialog mellem spillerne få opbygget de bedst fungerende hold.

Som træner/instruktør er det vigtigt at:

Du er forberedt - du har selv gennemprøvet emnerne.

Tal i korte sætninger - ved lange udredninger mistes koncentrationen

Giv mulighed for "feed back" - spørgsmål og evt. yderligere forklaringer.

Vis øvelsen til alle - hvordan udfører vi den. Sørg for, at alle ser det på en gang.

Praktik - assistance til spillerne under praktik - lad øvelsen indgå i en sammenhæng.

Praktisk spil - spil et spil og lad spillerne bruge øvelsen, når situationen kræver det.

Hvornår bruger vi øvelsen? Hvorfor bruger vi den?

Fælles "evaluering" - fungerede det / fungerede det ikke / hvorfor?

Øvelse

Lav en disposition til en øvelse med udgangspunkt i ovenstående,

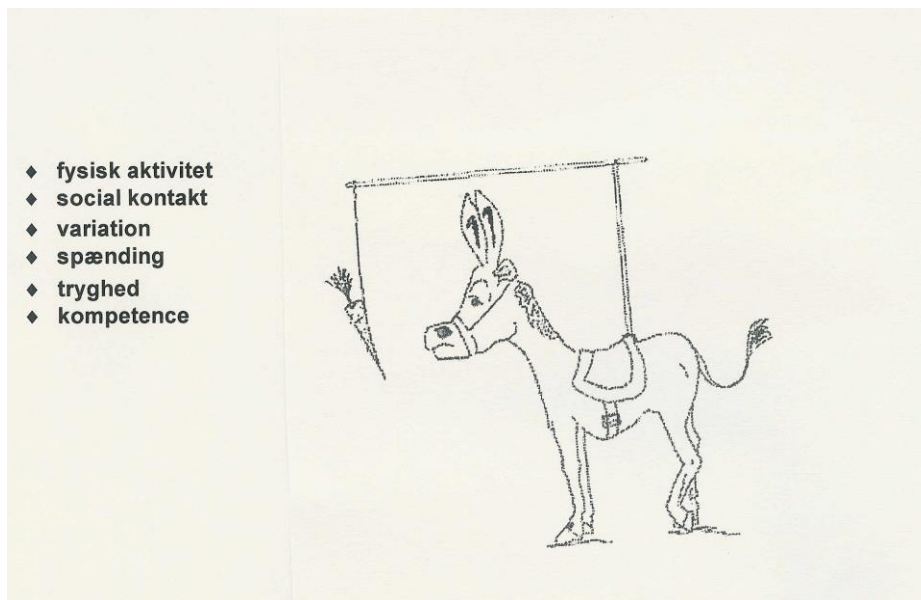
Øvelse

Lav en plan/disposition over træningstider og intervaller for to 6-mandshold. Holdene skal deltage i et petanquestævne i en landsdelsforening om 2 måneder.

Udgangspunkt øvede spillere, der har spillet petanque i 2 sæsoner. Holdene består af mænd og kvinder.

3. Motiverende træning

De aktives oplevelse af træningen og samværet er af afgørende betydning for lysten til at være med. Det er derfor væsentligt, at træneren evner at tilrettelægge og gennemføre træningen på en måde, der tager udgangspunkt i deltagernes motivation. Idrætsgren, alder, køn spiller naturligvis en rolle, men følgende motivationsfaktorer er væsentlige i de allerfleste sammenhænge:



Fysisk aktivitet

Træningen må give muligheder for meget bevægelse og aktivitet. Ikke nødvendigvis så der hele tiden er fuldt drøn på, taktisk eller teknisk indlæring kræver ofte roligere arbejdsforhold, men det er vigtigt, at udøverne oplever, at "der er gang i træningen". Undgå kø- og rækkedannelser, og pas på ikke at snakke for meget.

Social kontakt

Social kontakt er vigtig for alle uanset alder. Voksne har ofte lettere ved selv at skabe kontakter, mens det kan være vanskeligere for børn og unge. Vær opmærksom på de deltagere, som har svært ved at få kontakt med de andre, og hjælp dem, når det er muligt. Prøv at skabe muligheder for kontakt og samvær før, under og efter træningen. Opvarmningen bør indeholde gruppebekræftende og kontaktskabende aktiviteter.

Aktiviteter og undervisningsform bør skabe forudsætninger for tolerance, åbenhed og samarbejde. Ved starten af en træning er det en god ide at samle gruppen. Er alle kommet? Er der nogen der ved, hvorfor Lise ikke er kommet? Vi interesserer os nemlig for hinanden! En snak før og efter træning giver også gode muligheder for at drøfte andre ting af fælles interesse.

Variation

Bliver træningen for forudsigelig og ensformig, falder lysten til at møde frem og være med. Variation og overraskelser er i høj grad motiverende. Træneren må bruge opfindsomhed og fantasi, ellers kan de aktive hjælpe med mange gode ideer! Især børn har brug for variation, men også i eliteidræt er det vigtigt, at der arbejdes med skiftende træningsformer og aktiviteter.

Spænding

Konkurrencer kan være sjove, spændende og udfordrende, hvis formen og indholdet er tilpasset deltagerens forudsætninger. De fleste mennesker kan godt lide spænding, når den er overskuelig og tidsbegrænset. Træneren kan medvirke til at skabe gode holdninger til konkurrence ved at lægge vægt på det sjove og spændende i oplevelsen. Fokuseres der meget på præstationen og resultatet, kan konkurrencer bidrage til at skabe utryghed, angst og præstationspres.

Tryghed

Tryghed fremmer trivsel og lyst til aktivitet. Oplevelsen af at være accepteret for det man er, uafhængig af præstationer og resultater, er et godt udgangspunkt i forhold til kammerater og træner. Bebrejdelser, surhed og andre negative reaktioner fremmer følelsen af usikkerhed og flugtreaktioner. Høje forventninger fra træner kan skabe præstationspres og påvirke glæden ved idrætsudøvelse.

En træner, som har et åbent, afslappet og muntært forhold til de aktive, vil have gode muligheder for at medvirke til at skabe accepterende og trygt miljø.

Sikre rammer, holdninger til god opførsel og krav til den enkeltes medvirken kan, hvis det administreres fornuftigt og åbent, i høj grad medvirke til trivsel og tryghed.

Kompetence

Opgaver og aktiviteter må give deltagerne mulighed for "at lykkes", og opleve glæden ved at udvikle sig. Glæden ved at kunne mestre nye færdigheder og udfordringer er motiverende og bidrager til udviklingen af et positivt præstationsmotiv.

Kompetence går ikke kun på idrætslige færdigheder. At kunne udvikle psykologiske og sociale færdigheder i samspillet med andre giver selvtillid og lyst til aktivitet og engagement.

4. Grundlæggende undervisningslære

Instruktion

Når du skal arbejde som træner/instruktør, er det vigtigt, at du gør dig klart:

- Hvilken gruppe du instruerer, dvs. hvilke forkundskaber har de, hvilke forventninger er der til din instruktion, hvordan er stemningen i gruppen osv.
- Hvad du vil opnå med din instruktion, dvs. dine spillere skal lære, hvor langt de skal nå inden for den afsatte tid osv.

Når disse overvejelser er på plads, er det tiden at planlægge selve instruktionen, og da vi i petanque har at gøre med en både praktisk og teoretisk/taktisk aktivitet, er det vigtigt, at instruktionen afspejler dette. Sørg for, at der er en god balance mellem teori og praksis.

Du skal ikke være bange for at fortælle dine spillere, hvad dit mål med instruktionen er. På den måde får du nemlig deltagerne til aktivt at arbejde med på at opnå det mål, der er sat for aktiviteten, og deltagerens viden om, hvad der skal foregå, virker i sig selv motiverende.

Det er ikke afgørende, at træneren/instruktøren selv er teknisk fremragende, det er meget vigtigere at træneren/instruktøren:

- Tålmodigt kan forklare spillere, hvad de skal gøre
- Klart kan give instrukser for øvelsen
- Kan analysere og instruktivt rette deltagerne undervejs i øvelsesforløbet.

Instruktørrollen

Enhver træner/instruktør spørger sig selv, hvordan får jeg skabt respekt om min rolle som træner/instruktør, hvordan får jeg mine spillere til at acceptere mig som deres vejleder.

Der findes mange pædagogiske metoder og en række praktiske tips, men frem for alt er det vigtigt, at:

- Træneren/instruktøren signalerer lyst til at instruere og vejlede
- Træneren/instruktøren selv kan fremvise et engagement og en entusiasme for stoffet.

Disse punkter skal helst kunne koncentrerer i, at træneren/instruktøren først og fremmest **skal være sig selv!** Man kan godt spille en rolle, man kan godt bruge metoder, man har lært sig, men man kan aldrig gøre det **troværdigt**, hvis man ikke selv kan stå inde for det stof, man formidler, og ikke selv kan føle en entusiasme over for.

En træner/instruktør skal forholde sig ydmygt til instruktørsituationen.

Det er naturligvis vigtigt, at man er forberedt til instruktionen, det er vigtigt, at man har planlagt et forløb for instruktionen osv., men man må aldrig være så forberedt og fikseret på resultatet, at man glemmer at lytte, glemmer at opfatte stemningen blandt spillerne. Med andre ord skal man være klar til at ændre i instruktionens forløb. Det kunne jo være, at tempoet var for højt, at man havde undervurderet deltagerforudsætningerne eller lignende.

Hvis man glemmer at stikke fingeren i jorden og opfange sådanne signaler, vil enhver nok så velforberedt instruktion kunne forfejle sit mål!

Instruktionen skal altså være **fleksibel** - men man skal naturligvis samtidig, når man justerer på den planlagte instruktion undervejs, have sig sit oprindelige mål for øje.

Træner/instruktion i praksis

En række forhold er af betydning for, at instruktionen skal lykkes:

- Træneren/instruktøren skal sikre, at alle hjælpemidler er til stede, inden instruktionen starter.
- Træneren/instruktøren skal hele tiden placere sig sådan, at kursisterne / spillerne kan se og høre ham. Ikke mindst udendørs er det vigtigt, at man placerer sig hensigtsmæssigt i forhold til solen, vinden osv.
- Træneren/instruktøren skal tale **højt, langsomt og tydeligt**.
- Træneren/instruktøren skal være tålmodig og give sig god tid. Ikke alle lærer lige hurtigt.
- Træneren/instruktøren skal give deltagerne **konstruktiv kritik**. Det er en god ide altid at forsøge at finde det positive i en situation, som man vil kommentere og rette. Man starter med at give udtryk for, at dele af øvelsen udføres godt, men følger derefter op med anvisninger på, hvordan de dele af øvelsen, der ikke fungerer godt, kan forbedres. Denne metode giver tryghed og motivation hos kursisterne/spillerne.

Den enkelte træner/instruktør vil sikkert selv - med stigende erfaring - kunne udvide denne liste yderligere, men det allervigtigste er, at man går langsomt frem og fastholder, at man skal være sig selv og finde den stil og metode, der ligger naturligt for en.

Forslag til øvelser:

- a) Den enkelte træner/instruktør udarbejder en kort 5 minutters instruktion, som gennemføres over for resten af holdet. Holdet følger efterfølgende op med spørgsmål, og i denne fase er det vigtigt, at instruktøren forbliver i instruktørrollen.
- b) Parvis udarbejdes stikord og forløb til en instruktion i petanque (teoretisk, praktisk eller en kombination). De to planlæggere deler selve instruktionen imellem sig og udfører den over for resten af holdet. Resultatet evalueres først af de to instruktører, idet de hver især har haft lejlighed til at observere den andens instruktion, og dernæst evalueres forløbet af hele holdet.
- c) Nogle trænere/instruktører planlægger en kortere instruktion, hvor resten af holdet har til opgave at være besværlige kursister (tungnemme, afbrydende, bedreviddende osv.). Instruktøren skal forsøge at bevare tålmodigheden og roen.

5. Trænerroller

- Sparringspartner for bestyrelse og spilleudvalg
- Initiativtager til træningsforløb
- Opstilling af træningsprogrammer for hold og enkeltpersoner
- Holdsammensætning
- Afholdelse af spillermøder
- Forventninger.



6. Holdopbygning/Teambuilding

Nødvendigheden af en træner?

Når vi ser en god sportskamp i fjernsynet som f.eks. en god fodboldkamp - ja, så ligger der hård træning til grund for en sådan kamp. Spillerne har gennemgået diverse træningsprogrammer og øvelser, men der er i høj grad også foregået "teambuilding" / holdopbygning. Hvad betyder så teambuilding i ordets egentlige forstand?

Opbygning af et hold af personer, der skal nå et fælles mål.

Gruppen vil som oftest udpege en holdleder til at koordinere arbejdet på at nå det fælles mål - i sportens verden har vi betegnelsen træner.

Et hold kan opstå på flere måder:

Holdet kender hinanden og ønsker træning - at få en træner.

Holdet har altså talt om at nå et bestemt mål og vil have noget træning for at nå det mål.

Klubben ønsker at oprette et eller flere hold til forskellige turneringer.

Klubben søger en træner til at forestå dette arbejde.

Træneren vil gerne sætte hold til diverse turneringer.

Træneren synes der er god potentiale for klubhold

Det er altid bedst, hvis både bestyrelse og spillere har samme indstilling til at få sammensat nogle hold. Har klubben også en træner, er grundlaget til stede.

I praksis vil det være en god ide at fremsætte forslag om etablering af hold på et medlemsmøde. Spillere "melder" sig herefter til "spillertruppen". Der afholdes herefter et spillermøde, hvor de forskellige turneringsformer diskuteres. Hvilke ønsker man at deltage i - og med hvor mange hold. Målet skal være kendt allerede på dette tidspunkt.

I det følgende vil vi tage udgangspunkt i 6-mands hold i en Landsdelsturnering. I de fleste landsdele spilles der double - triple og single kampe, og nu begynder trænerens opgave. Træneren kan selvfølgelig "udse" sig emner og prøve at få dem til at deltage.

Der er 9 spillere, hvoraf 3 har meldt sig som "reserver".

Man har alle datoer for spilledage, hvor det skal foregå, samt starttidspunkt. Dette skal være kendt for alle spillerne.

Det er bedst, hvis der kan være en holdleder, der tager sig af det praktiske. Skemaer, datoer, samkørsel osv.

For at få "rystet" holdet bedre sammen er det en god ide at rive en lørdag eller søndag ud af kalenderen og tage et sted hen for at planlægge - tale sammen - få viden om de andre - hygge sig. Der behøver nødvendigvis ikke at være petanquespil. Det, det drejer sig om, er at lære hinanden lidt bedre at kende.

Træningstidspunkter fastlægges og er kendte for alle spillere. Hvis man ikke kan komme, skal der meldes afbud.

Hvis man har mulighed for det, er det godt at træne på et andet tidspunkt end på klubbens normale åbningstid. Det giver bedre ro og koncentration. Det er dog vigtigt, at man stadig kommer på klubbens almindelige træningsaftener og indgår i det almindelige klubspil / klubliv.

Træningsprogram fastlægges af træneren.

Træningsprogram lægges ud fra den form, der skal spilles. I vores eksempel med 6-mandsholdet spiller man med lodtrækning om medspillere, og det gør, at alle skal træne "allround" spil.

- Træning i indlæg - rulle - halvhøjt - høje indlæg
- Træning i skruelæg - venstre / højre skruer
- Træning i skud.

Taktikmøder under spillet.

Spilletaktikken kan lægges som teoriundervisning, men kan også indgå i den fysiske træning. Holdene spiller mod hinanden, træneren "stopper" spillet, og spillerne taler om, hvad der skal gøres i den bestemte situation. Samtale - aftale - udførelse - hvordan blev resultatet.

Kendetegnet ved et godt hold er, at man kan samtale om spillet og komme til en konklusion!!

Mål og delmål

Der er vigtigt, at man fra starten har sat sig et mål. Det kunne være at være blandt de hold, der går videre i slutspillet. Det kunne være at komme i finalen. Uanset hvad man beslutter sig for, er det holdets beslutning. Træneren er her også supervisor for holdet mht. holdets niveau p.t., og hvad der evt. kan opnås i forløbet.

Delmål kunne være, at inden den første kamp i turneringen spiller man træningskamp mod et andet hold fra klubben - eller endnu bedre invitere et hold fra naboklubben til at komme og spille.



Personlige forhold

Når man skal sætte flere mennesker sammen på et hold, er det vigtigt at vide lidt nærmere om dem og deres dagligdag for derigennem at kunne tilrettelægge træning og turnering. Omvendt må spillere på et hold også acceptere at skulle afgive informationer om dem selv - til de andre. Man bestemmer selv hvor meget. Nu skal vi ikke her gå for dybt ind i den personlige psykoanalyse, men dog nævne nogle ting, som kan have betydning for dig som træner. En af de første ting, du skal se på, er holdets sammensætning:

Køn - Alder

Det kan have betydning i forbindelse med f.eks. overnatning til turnering. Hvis du ved der ikke skal være overnatning i den turnering i deltager i har det ingen betydning. Spillemæssigt har det ikke nogen betydning, om man er han- eller hunkøn. Aldersforskel kan have betydning i forbindelse med vinderinstinkt. De ældre vil måske tage et nederlag med en skuldertrækning, hvor de unge oftest har mere temperament og giver udtryk for det.

Social status

Du skal tage hensyn til eventuelle store sociale forskelle. Det handler her om klubdragter, transport, deltagergebyr, bespisning mm. Det kan være svært for mennesker med meget lav indkomst at få dagligdagen til at hænge sammen økonomisk, hvorimod det for andre ikke betyder noget som helst, hvad prisen er.

Privatliv

Træner og spillere bør kende lidt til hinandens "privatliv". Ikke sådan at forstå, at vi skal vide de intime ting, men lidt om arbejdsforhold, parforhold, børn, sygdom osv.

Eksempler:

Arbejdsforhold: Overarbejde I skiftehold I rejser for firmaet

En spiller, der f.eks. tit er ude at rejse for sit firma, er også tit væk fra den daglige/ ugentlige træning.

Parforhold: Enlig/gift/skilt

En spiller der er gift, har sin samlever at tage hensyn til når der skal planlægges. En spiller, der f.eks. lige er blevet skilt, har måske i perioder svært ved at koncentrere sig om petanque.

Børn: Små børn/delebørn

Børn er ingen hindring - kun glæde.

Der skal dog tages hensyn til spillere, der har små børn (afhentning/pasning) eller hvis man har delebørn. Der kan være weekender, hvor man ikke kan spille, fordi man skal have børnene eller, hvis man har dem en uge ad gangen.

Sygdom

Der kan være spillere, der "lider" af periodevis sygdom som f.eks. migræne, høfeber mm. Spilleren kan også have nær familie der har en "sygdom", som i perioder kræver en ekstra indsats.

Disse ting er lidt værktøjer til dig og dit hold. Det kan være det meste er kendt for jer, men vær opmærksom på, at vi ikke altid er gode til at fortælle om os selv - fordi vi ikke mener, nogle ting har betydning i den sammenhæng vi befinder os i for øjeblikket.



7. Strategi og taktik

Samtale - dialog

Strategi:

- for målsætning
- for træning
- for kampen
- for turneringen

Strategi afhængig af:

- baneforhold
- vejr
- styrke
- antal kampe
- single
- double
- triple

Taktik

- spille spillet
- modstanderens styrke, egen vilje
- kuglen foran, kuglen bagved
- lægge eller skyde
- tælle kugler
- sidste kugle
- single
- double
- triple
- tænke fremad, tage chancer
- målkuglen

Taktik - spilsituationer

At spille spillet i enhver situation - er der en måde, som er den rigtige?

- Taktik er at tænke petanque samtidig med, at man spiller.
- Taktik er funktionen af de to holds relative styrke.

Modstanderens styrke, egen styrke

Taktikken tilpasses efter modstanderens styrke.

Vigtigere er at tilpasse sit spil efter sit holds egen styrke.

Boule devant, boule d'argent (en kugle foran målkuglen er sølv værd)

En kugle foran målkuglen er bedre end en bag målkuglen.

Er det den sidste kugle, kan det være vigtigt at lægge den bag målkuglen.

Lægge eller skyde

En modstanderkugle, der ligger godt, skal skydes.

Hvornår er en kugle god?

Kan du ikke lægge en bedre, skal der skydes.

Tælle kugler

Forsøg hele tiden at være i overtal af kugler. Er vi det, kan der skydes.

Har vi kun en kugle tilbage, og modstanderen kan skyde jer ud af banen.

Hvis ikke modstanderen har truffet særlig godt, kan du tage større chancer. At skyde kommer også an på, hvordan kuglerne er placeret på banen. Ligger kuglen, der skal skydes, så det er risikoen værd?

Skud på en enlig kugle bør prøves - der skal ikke lægges ind først.

Sidste kugle

Skyd ikke med den sidste kugle - ingen lov, men en god regel.

Skyd den sværeste først.

Analysér situationen, inden du kaster den sidste kugle.

Det kan også være farligt at lave indlæg med sidste kugle.

Single

Tænke selv.

Efter 1. fejlskud lægges ind mod modstanderens kugle - ikke mod målkuglen.

Double

Begge skal kunne skyde.

Triple

Mere opdelt funktion på holdet.

Tænke fremad - tage chancer

Kan lægge sit spil an på at tage 4 point i stedet for 1, eller mindske risikoen for, at modstanderen får 4 point.

Tager du ikke chancer, vinder du ikke mange kampe.

Hvor stor chance, man skal tage, afhænger af risikoen,

Målkuglen

I double og triple er der 12 kugler med i spillet, men den 13. er yderligere en vigtig faktor.

Jo bedre spiller man er - desto bedre er man til at udnytte målkuglen. Den kan flyttes ved indlæg eller skydes ud af banen. Hvor skal jeg lægge - 6, 8, eller 9,95 meter ud.

8. Taktik før, under, efter og i morgen

a. Hvem gør hvad hvornår?

Den overordnede taktik, fastlægges før kampen

1. Rollefordeling.

Hvor der spilles med fast(e) makker(e), skal rollefordelingen besluttes ved holddannelsen.

Hvem lægger ind, hvem skyder - og i tripler, hvem skal være mellemmand?

Ved lodtrækningsturneringer kan dette naturligvis ikke lade sig gøre, da man ikke kender sine medspillere på forhånd, men sørg for at have rollerne fordelt, inden I betræder banen.

Hold fast i rollefordelingen - også selvom det går skævt i starten

Vær bevidst om dine stærke og ikke mindst dine svage sider:

Er du god til rulleindlæg?

Er du god til høje indlæg?

Hvad er din træfprocent?

Vil du helst spille kort eller lang?

Vær åben om dine stærke/svage sider over for dine medspillere!

Tal om disse ting inden kampen begynder, da de er afgørende for taktikken.

Dannebrog faldt ned fra himlen midt i en kamp - det gør skydeevnen ikke, hvilket mange spillere synes at tro. Man bliver kun en god skytte gennem træning, træning og atter træning.

Den øjeblikkelige taktik - fastlægges under kampen.

2. Kampen er nu i gang ...

... målkuglen kastes ud. Det kan ofte betale sig at lade skytten kaste målkuglen, så han får den afstand der passer ham bedst.

Indlæggeren forsøger at placere sin første kugle ca. 10-20 cm foran målkugle i lige linie mellem cirkel og målkugle. Allerede nu er modstanderne i vanskeligheder. Uanset om de lægger ind eller skyder, er der en stor chance for, at de misser en kugle.

b. Vurdering af banen

3. Banen spiller også med ...

Er banen hård, blød, ujævn, skærvet?

En indlægger kan have det svært på en banetype, han ikke er vant til. Har indlæggeren svært ved at få sin første kugle anbragt på det ønskede sted, kan det være klogt at lade en anden spiller overtage førsteindlægget. I tripler må mellemmanden træde ind her. I doubler må skytten ofre sin første kugle på dette. Derefter indtager spillerne deres vante roller.

c. Situationsbedømmelse – måske ændring af taktikken

4. Som kampen skrider frem, er vi kommet langt bagud ...

Det er på tide at overveje situationen og eventuelt ændre taktik.

Har vi to næsten lige gode skytter på holdet, og førsteskytten ikke har haft "tur i den", kan man lade disse bytte plads. Derimod er det sjældent en god ide at lade indlægger og skytte bytte plads.

Vi kender nu modstandernes stærke og svage sider. Skyder modstanderne godt på kort distance, må vi kaste målkuglen ud på 10 m hver gang, vi får fat i den.

Er modstandernes skytte klart bedre end vores, er det rent "selvmord" at bombe om kap. Begræns i stedet bombningen til et minimum og forsøg at stresser modstanderne gennem stabile indlæg. Tag god tid til at vurdere banen og til koncentration. Også i petanque er hastværk lastværk.

En håbløs situation mod et teknisk bedre hold kan ofte ændres gennem en klog taktik og stabil indsats. Kampen er aldrig tabt, førend modstanderne har nået 13 points.

d. Kommunikation på holdet

5. Under hele kampen

...skal der være en god kommunikation på holdet. Den skaber ro og tryghed.

Spillerne bør stå samlet og ikke i hver sin ende af banen, mens modstanderne kaster. Tal sammen og bliv enige om det næste kast, inden en af jer går ind i ringen. Brug den nødvendige tid til at overveje kastet.

Hold godt øje med kuglernes placering på banen - både holdets egne kugler og modstandernes. Vær klar over, hvor mange kugler i selv og modstanderne har tilbage og læg taktik herefter. Med overskydende kugler tilbage kan man spille mere offensivt - Men tal om det!

Det er fristende at skyde for flere points, hvis I ligger til at vinde og står tilbage med spillets sidste kugle. Men det er som regel farligt, hvis kuglen, der skal fjernes, ligger foran målkuglen eller foran en af jeres egne kugler. - Tør I? Bliv enige om det først.

Støt altid dine medspillere, uanset hvilke fejl de måtte begå - selvom du er mægærgerlig indvendig. Gå altid ud fra, at alle forsøger at gøre deres bedste. Vent med diskussionen til efter kampen. Surhed, irritation og nervøsitet er ikke vejen til sejr!

e. Evaluering af kampen

6. Efter kampen

... skal der være tid til at tale sammen om situationer, hvor der har været tvivl om taktikken, mens de endnu står frisk i erindringen.

Læg kugler op, som I husker dem, og gennemspil situationen som hver enkelt synes, den skulle have været grebet an.

7. "I morgen"

... det vil sige på næste træningsdag bør holdets generelle styrke og svaghed gennemdrøftes. Forsøg at blive enige om den overordnede taktik til de kommende kampe.

9. Opstilling og gennemførelse af træningsprogram

a. Kortsigtet program

- Dag 1 Opvarmningsprogram
Situationstræning (forhindrings-petanquebane)
- Dag 2 Opvarmningsprogram/spot på indlæg
- Dag 3 Opvarmningsprogram/spot på skud
- Dag 4 Opvarmningsprogram/træningskamp
- Dag 5 Spillermøde/taktikmøde
- Dag 6 Mentaltræning/koncentration/opladning.

b. Eksempel på træningsøvelser

Sker der en udvikling i dit spil?

Vælg en øvelse:

Navn / dato	1. gang	2. gang	3. gang	4. gang	5. gang	6. gang

1 point for hvert kast (indlæg/skud),

c. Langsigtet program

Opbygning af træningsforløb

1. lektion	2. lektion	3. lektion	4. lektion	5. lektion	6. lektion	7. lektion	8. lektion
Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning
Kasteteknik	Kasteteknik	Indlægsøvelser	Skudøvelser	Indlæg+forhindr.	Skud+forhindr.	Opvarmning 1-6	Holdopbygning
Indlæg	Indlæg	Indlæg	Taktik	Forhindring	Forhindring	Mentaltræning	Turnering
Skud	Skud	Skud	Spil	Spil med skud	Spil uden point	Spil	Turnering
Spil	Spil	Spil	Spil	Spil	Spil	Spil	Evaluering

Husk at strække ud efter træningen.
Alle dage sluttet med socialt samvær.

d. Skema til opbygning af træningsforløb

1. lektion	2. lektion	3. lektion	4. lektion	5. lektion	6. lektion	7. lektion	8. lektion

Husk at strække ud efter træningen.

Alle dage slutes med

1. lektion

2. lektion

3. lektion

4. lektion

5. lektion

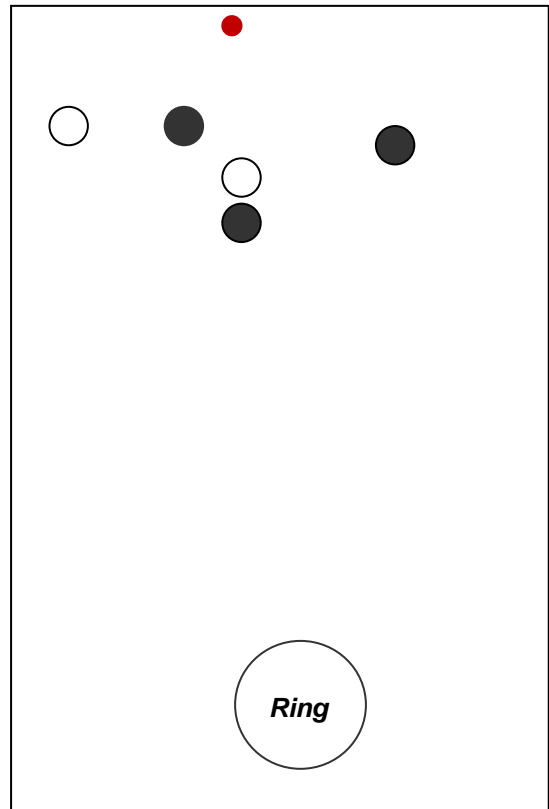
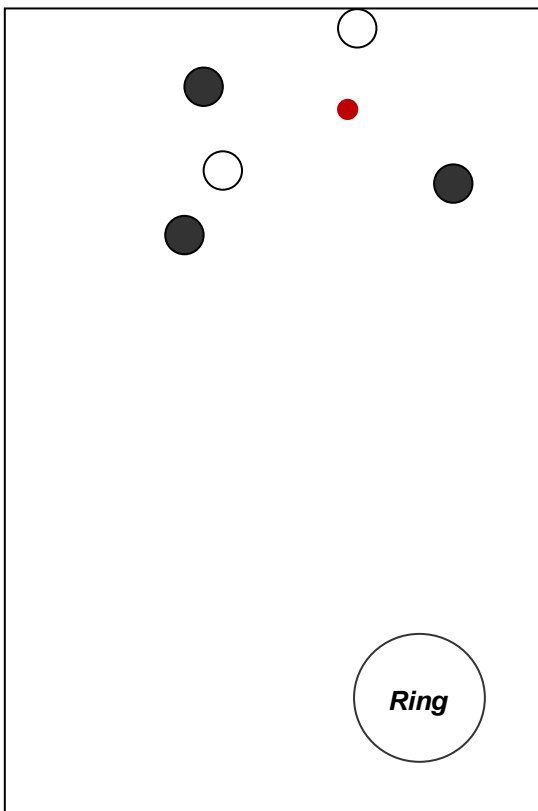
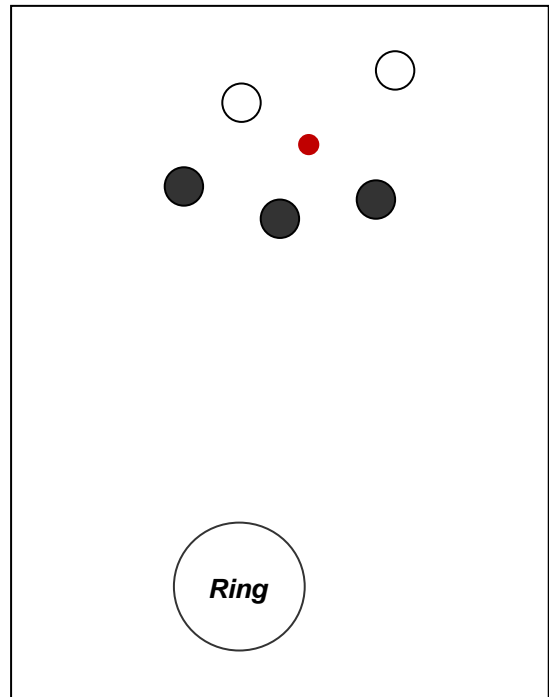
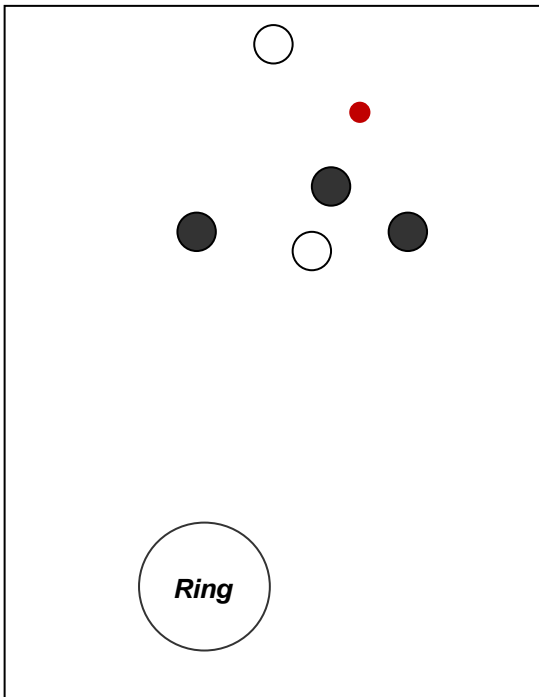
6. lektion

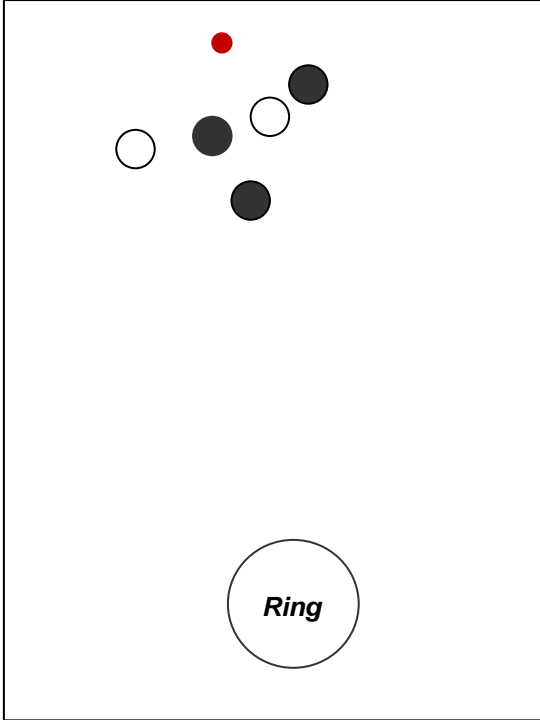
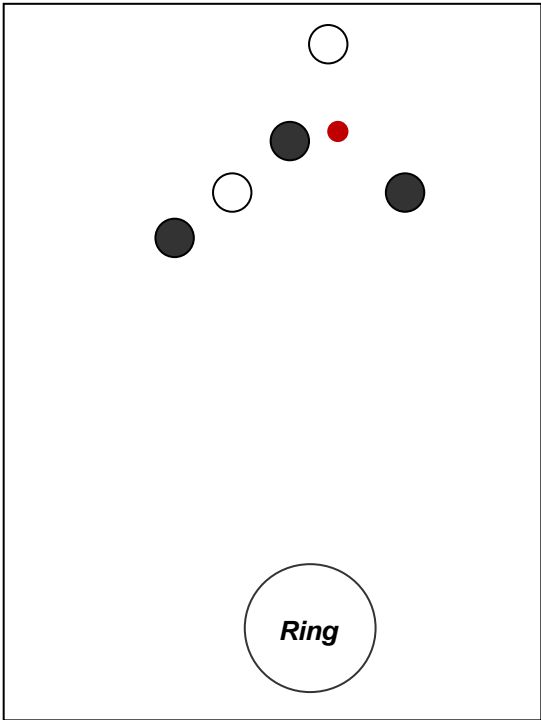
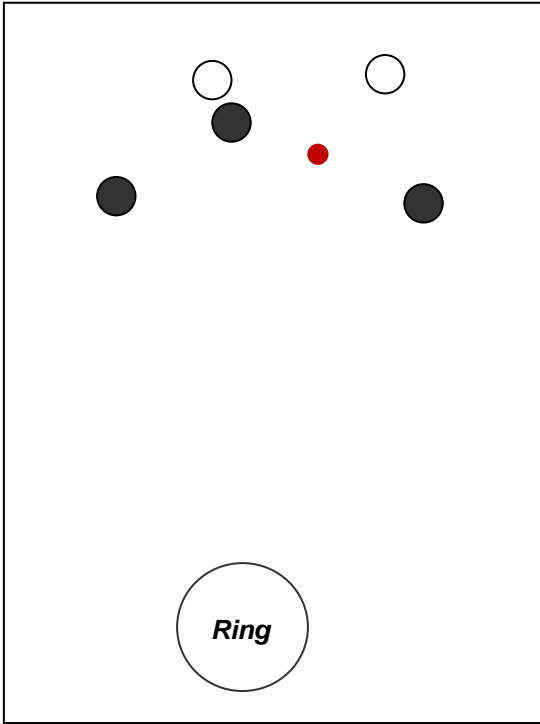
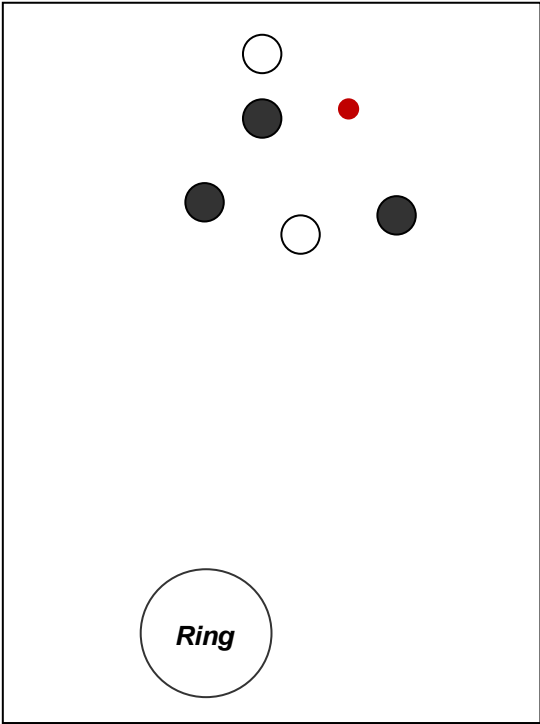
7. lektion

8. lektion

10. Taktiske øvelser.

Træneren/Instruktøren lægger kugler op og spillerne diskutere taktikken holdvis.
"Hvid har én kugle igen"





11. Baneøvelser

- kan med fordel diskuteres på banerne

"Stillingen er 10-10"

1. Hvad skal hvid gøre?

(tegning 1)

Sort har 1 kugle og hvid har 1 kugle.

- Lægge kuglen i nærheden af sort eller
- Skyde en af de sorte kugler, så sort ikke kan lukke.

Øvrige kugler er ude af banen.

2. Hvad skal sort gøre?

(tegning 2)

Sort har 1 kugle og hvid har 1 kugle.

- Skyde hvid, så der er mere pres på hvids indlæg eller
- Lægge kuglen ind til målkuglen.

3. Hvor skal det første udlæg lægges?

(tegning 3)

Og hvids første udlæg?

Eller hvis man spiller mod en god skytte?

Hvis det er single?

Hvis det er triple?

4. Sort 5 kugler, hvid 6 kugler?

(tegning 4)

- Fulgsang-brødernes taktik: lægge først, derefter skyde.
- Hedebo-drengenes taktik: skyde først.

5. Hvis hvid vælger at lægge ind, hvor skal han så lægge sin kugle?

(tegning 5)

- I nærheden af sort, så der er en chance for contra.
- I nærheden af målkuglen, eventuelt contra på målkuglen.

6. Hvad skal sort gøre?

(tegning 6)

- Lægge ind mod hvids kugle, således at samme situation opstår for hvid eller
- Lægge målkuglen, så sort kommer til at ligge med 2 point

7. Hvid er nærmest. Sort skal spille næste kugle.

(tegning 7)

- a. Sort kan risikere at skubbe hvid endnu nærmere.
- b. Sort kan risikere at flytte grisen så hvid ligger med 2 point.

8. Sort har 1 kugle, hvid har 2 kugler tilbage.

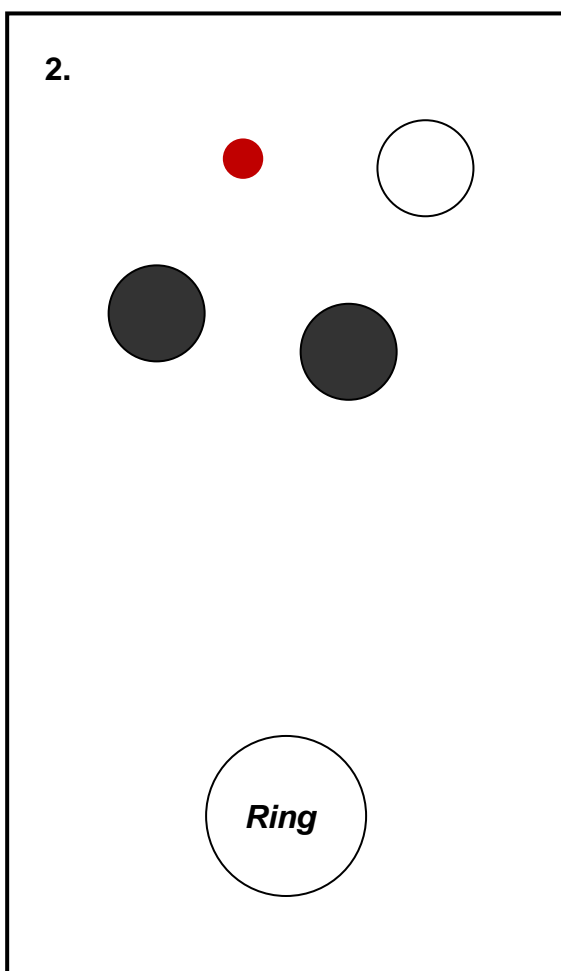
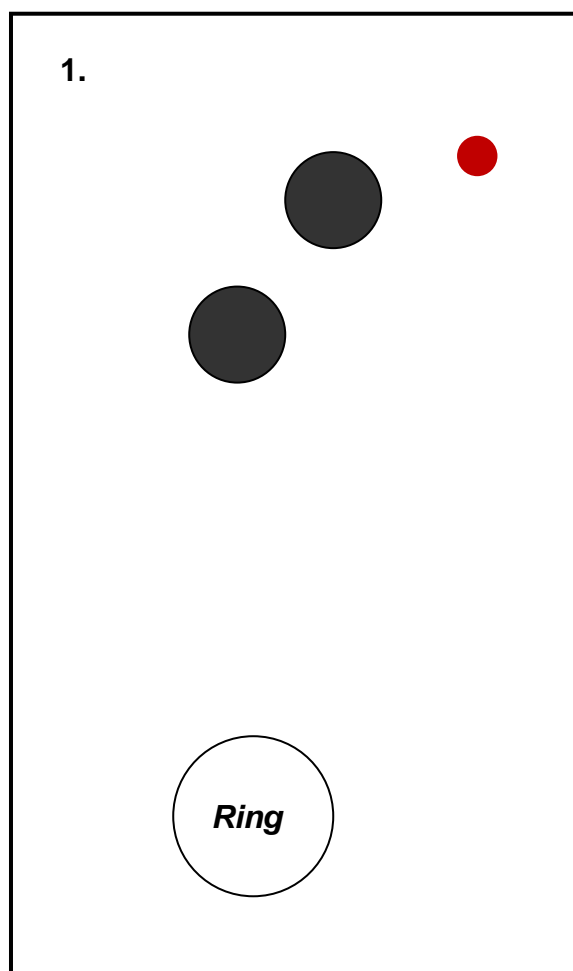
(tegning 8)

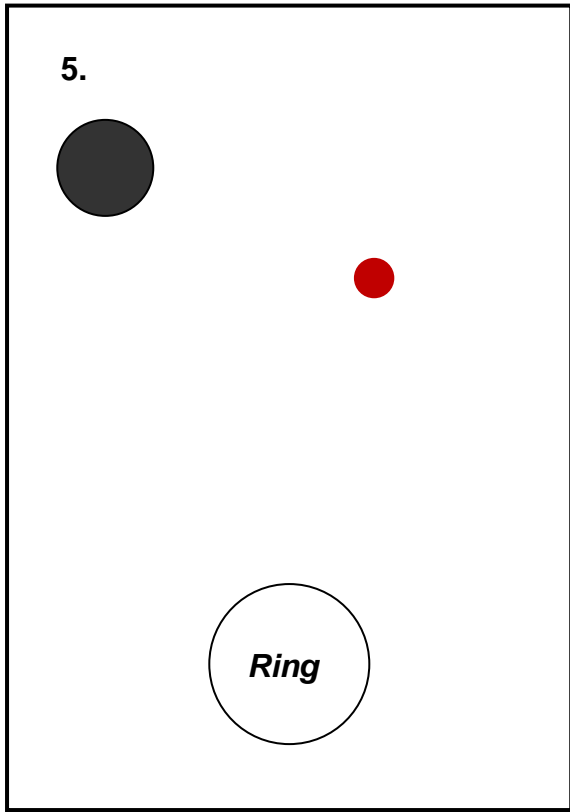
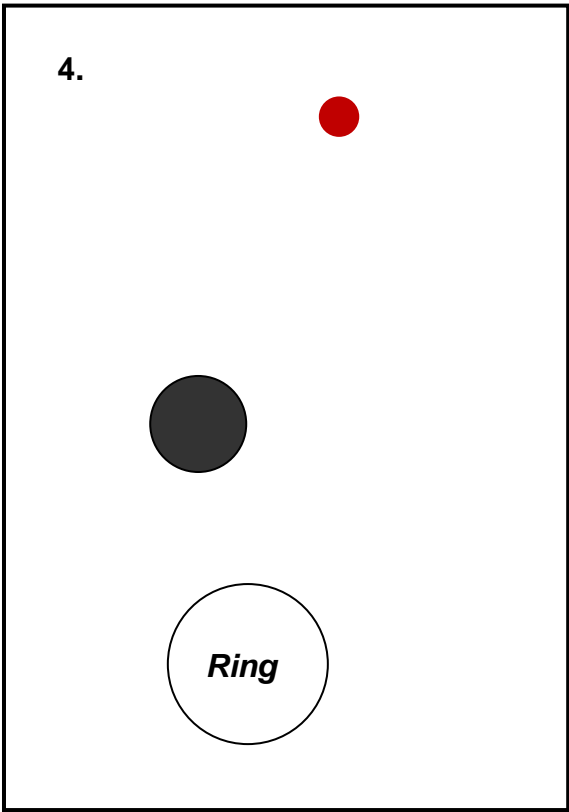
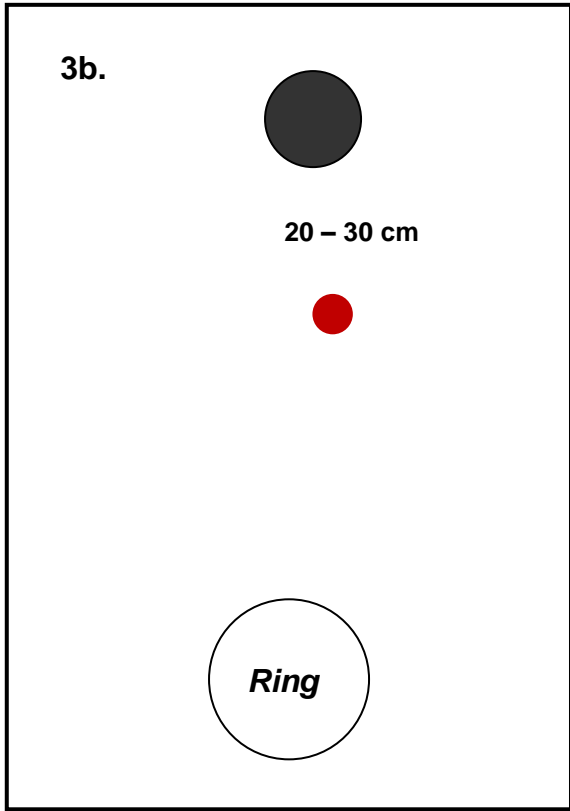
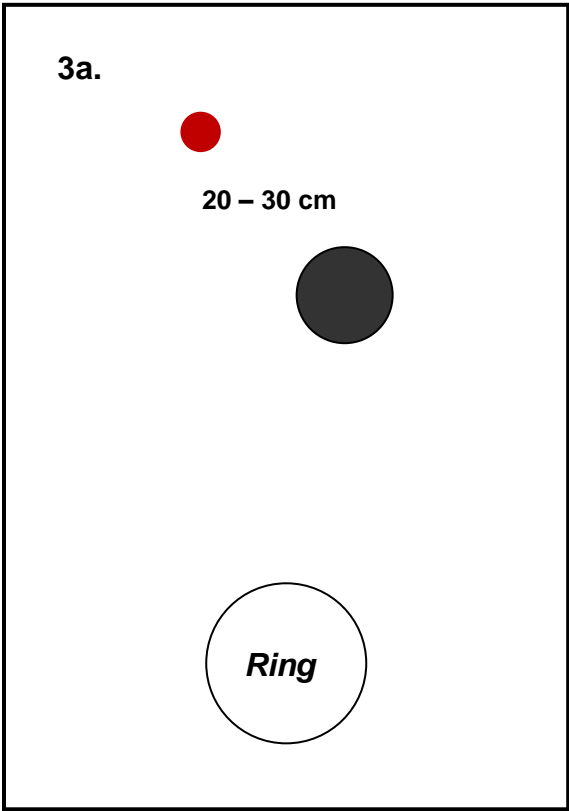
Sort kan skyde hvid (1) for 2 point.

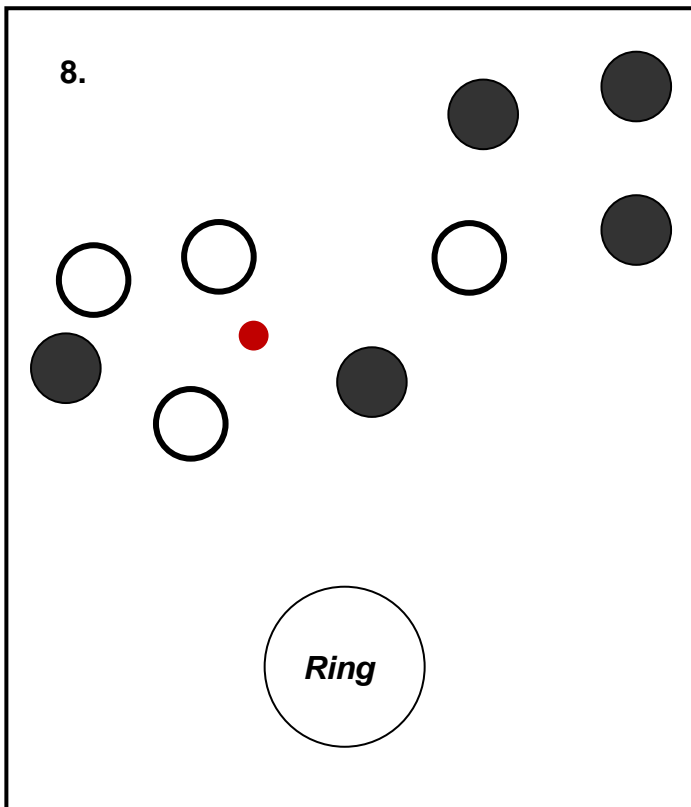
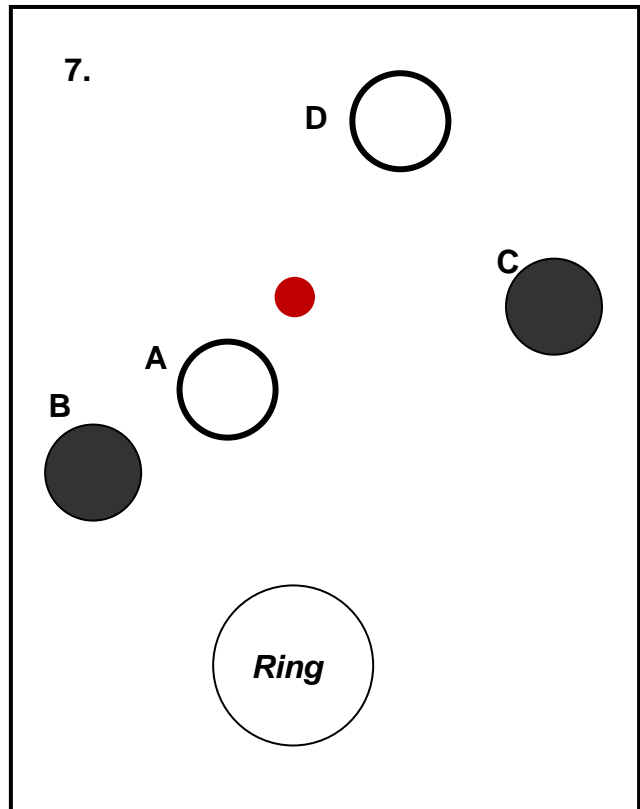
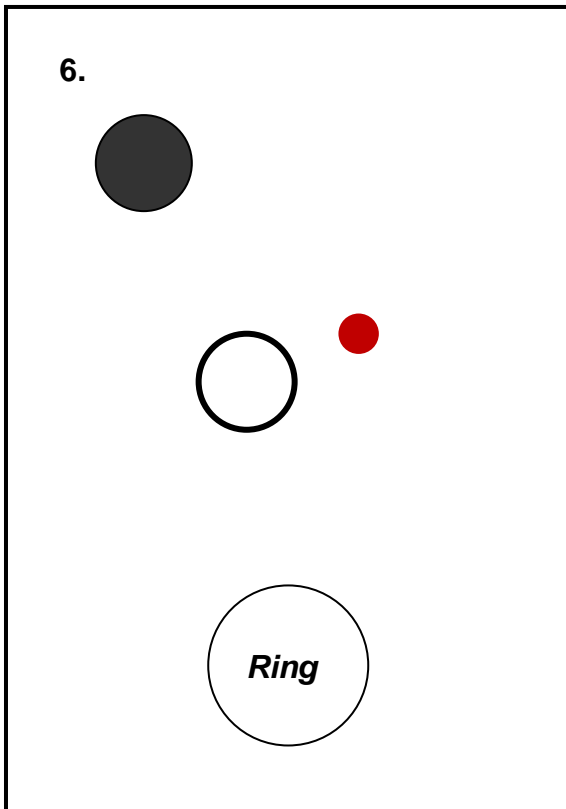
Hvid har 2 kugler tilbage og kan skyde sort (2 og 3) med chance for 6 point hvis hvid bliver på skuddet.

Sort må vælge!

- a. Tage chancen og skyde og håbe på, at kuglen bliver spillet eller hvid misser.
- b. Lægge for at have 3 kugler i spillet.







Praktisk øvelse

Afviklingen af triple-kampe, hvor hver enkelt kursist fremlægger sit bud på taktikken. Dette kan give instruktøren et indtryk af hver enkelt kursist taktiske forståelse.