

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 trænerteams 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 trænerteamet.

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 henvise 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