

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 & TRÆNINGSPAN</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 & TRÆNINGSPAN</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 & TRÆNINGSPAN</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:

4. 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?
5. 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?
6. 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 aktivitet. 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.