



KØRESTOLSRUGBY

TRÆNERMANUAL



**PARASPORT
DANMARK**

Melrose
RHW CONCEPT CHAIRS

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Kørestolsrugbys historie	5
Introduktion til kørestolsrugby	6
Spillet	6
Grundlæggende regler	6
Straf	7
Almindelige fejl er:	7
Strafmål (Penalty goal)	7
Træneren	8
Klassifikation	10
Spillerens egnethed	10
Klasse 0.5	11
Klasse 1.0	11
Klasse 1.5	11
Klasse 2.0	12
Klasse 2.5	12
Klasse 3.0	13
Klasse 3.5	13
Rekruttering af spillerne	14
Målsætning	15
Træningsfaciliteter	15
Udstyr	16
Udstyrets	17
vedligeholdelse	17
Holdets beklædning ved turneringer	19
Førstehjælp og forebyggelse af skader	20
Ind og udstigning af stol	20
Udvikling af en sæsonplan	21
Undervisning i sportens færdigheder og teknikker	22
Planlægning af en træningssession	23
Opvarmning og udstrækning	24
før og efter træning eller kamp	24
Eksempler på øvelser	25
Øvelser	27
Køreøvelser	27
Afleveringsøvelser	28
Test til færdighedsvurdering	30
Kontakt	32

Indledning

Denne trænermanual skal være med til at introducere idrætten, "Kørestolsrugby", og dermed hjælpe og udvikle kommende og eksisterende trænere. Trænermanualen for kørestolsrugby er lavet med inspiration fra "BlazeSports America Wheelchair Rugby Manual" fra 2004. BlazeSports manualen er forfattet af Wendy Gumbert med copyright til US Disabled Athletes Fund, Inc. og støtte fra US Paralympics, som vi deraf skylder en stor tak. I manualen anvendes mange af de engelske termer fra idrætten, da det er vigtigt for trænerne og spillere at kende dem, eftersom de bruges af dommere både nationalt og internationalt.

Kørestolsrugby blev udviklet i slut-70'erne i Canada, og blev i starten af 80'erne færdigudviklet i USA og fik navnet QUAD RUGBY.

Idrætten er blevet et aktivt valg til stærkt fysisk handicappede, der ville have et holdspil med bold, fart og taktik. Kørestolsrugby har siden bredt sig til det meste af verden som en steppebrand, og kom til Danmark i starten af 90'erne. Siden da har

kørestolsrugby i Danmark udviklet sig kraftigt, og har i dag 5 klubber med flere end 100 medlemmer og mange flere på vej.

I Danmark startede kørestolsrugbyklubberne op i Viborg i 1991, Ballerup i 1995, Odense i 1999, Frederiksberg i 2004 og Århus i 2008. Klubberne er organiseret under Parasport Danmark med Landsudvalget for Kørestolsrugby (LUKR) som talerør. Medlemmerne af LUKR er valgt af klubberne, og arbejder både med bredden og eliten. I bredden bliver der afholdt Forbundsmesterskab hvert år, hvor klubberne kæmper hårdt for at komme øverst på skamlen. Derudover arrangeres diverse turneringer, og ofte miksholds-turneringer i socialt øjemed.

Formålet med manualen er at belyse teknikker og strategier i spillet, og bidrage til bedre muligheder for spillere, styrke holdets spil og give kørestolsrugby et ry som verdens bedste sport.





Kørestolsrugbys historie

Kørestolsrugby blev opfundet i 1977 i Canada af rygmarvsskadede kørestolsbrugere med nedsat håndfunktion i en sådan grad, at de ikke kunne spille kørestolsbasketball på samme plan som kørestolsbrugere med normal håndfunktion. Da sporten, dengang kaldet "Murderball" startede, var der ikke mange regler. Faktisk var de eneste regler, at der ikke måtte bides eller slås i ansigtet med knyttet hånd! Siden da udviklede kørestolsrugby sig i USA til en idræt med et klart regelsæt, der beskytter spillerne, og i dag spiller alle i specialbyggede rugbystole, der i mindste detalje er udviklet til de opgaver, spilleren skal varetage i kampen.

Udviklingen er gået stærkt, og kørestolsrugby er for tiden en af de hurtigst voksende idrætter for mennesker med bevægelseshandicap på verdensplan.

I 1993 havde 15 lande i verden kørestolsrugby på programmet, og idrætten blev anerkendt som en officiel idræt for atleter med et handicap. "The International Wheelchair Rugby Federation" (IWRF) oprettedes deraf som en del af "International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation".

I 1994 blev kørestolsrugby officielt anerkendt af Den Internationale Paralympiske Komité (IPC) som en Paralympisk sport. Det første kørestolsrugby VM blev afholdt året efter i Nottwil, Schweiz med otte konkurrerende hold. I 1996 deltog kørestolsrugby som demonstrationssport ved de Paralympiske Lege i Atlanta med 6 lande deltagende. I 1998 var Toronto, Canada vært for det andet VM, hvor 12 lande deltog.

Kørestolsrugby blev efterfølgende anerkendt til medaljer for første gang ved de Paralympiske Lege i Sydney, Australien i 2000. Kørestolsrugby har derefter været en disciplin ved de Paralympiske Lege i Athen i 2004, Beijing i 2008, i London i 2012 og Rio 2016 og Tokyo 2020. Både VM og De Paralympiske Lege afholdes hvert 4. år forskudt af hinanden.

Der er i øjeblikket mere end 40 lande, der deltager aktivt i sporten, eller som har et nationalt udviklingsprogram. IWRF omfatter tre zoner: Den Amerikanske Zone, med 6 aktive lande, Den Europæiske Zone med 14 aktive lande og Den Asiatiske-Oceanske Zone med 6 aktive lande.

I Danmark har der været afholdt EM i Middelfart i 2005, EM i Hillerød i 2009 og VM i Odense i 2014 og EM i Vejle i 2019.

Introduktion til kørestolsrugby

Spillet

Spillet spilles af to hold. Hvert hold består af fire spillere på banen af gangen. Alle spillere sidder i kørestol under kampen, og klassificeres i henhold til IWRF's klassifikationssystem. På nuværende tidspunkt klassificeres spillerne på en point-skala som: (0.5) (1.0) (1.5) (2.0) (2.5) (3.0) og (3.5) (se afsnittet "Klassifikation" for yderligere detaljer). De høje point-værdier indikerer højt funktionsniveau, og de lave værdier indikerer, at spilleren har begrænset funktion. Hvert hold må maks. have otte point på banen ad gangen. Kørestolsrugby spilles på en bane på størrelse af en basketballbane. Målene er placeret i hver ende af banen, og er markeret med to kegler. Key'en (målfeltet) er markeret som vist i illustrationen herunder. Straffeboksen er placeret på banens langsides modsatte side af dommerbordet.

Spillet spilles over fire perioder på otte minutter hver. Der anvendes en hvid volleyball. Bolden må lægges i skødet eller kastes med hænder eller underarme.

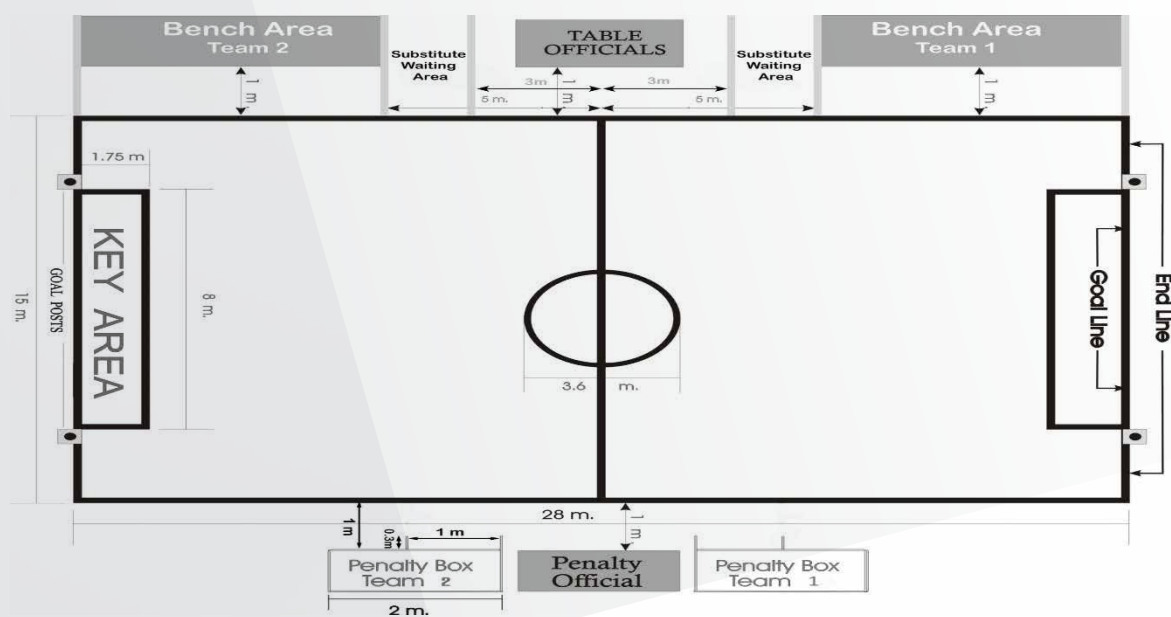
Grundlæggende regler

Spillerne må aflevere, kaste, slå, rulle, dribble eller bære bolden i skødet bolden i alle retninger. Det angribende hold har 10 sekunder til at bringe bolden i spil, og 12 sekunder til at få bolden over midterlinjen.

En spiller kan besidde bolden i maksimalt 10 sekunder ad gangen. Spilleren skal derefter enten;
- dribble med bolden én gang, eller aflevere bolden til en holdkammerat.

Angribende spillere er kun tilladt at være målfeltet i 10 sekunder ad gangen. Kun 3 forsvarende spillere er tilladt i målfeltet ad gangen.

Der er scoret mål, når en angribende spiller i besiddelse af bolden krydser mållinjen med 2 hjul på deres kørestol.



Straf

Straffen for defensive fejl er 1 minut i straffeboksen. Straffen slutter, når tiden, 1 minut, udløber, eller når én modstander scorer. Straffen for offensive fejl er tab af boldbesiddelse. Indkast gives derefter til modstanderne.

Almindelige fejl er:

- **"10 Seconds without a Dribble"**: At holde på bolden i mere end 10 sekunder uden en dribble.
- **"Holding"**: At holde en modstander og/eller deres stol med hænder eller arme.
- **"Illegal contact"**: Ulovlig kontakt eller bevidst kontakt med modstanderens krop som at slå, bruge albue eller læne sig overdrevent på modstanderen.
- **"Pushing"**: Skubbe en stationær spiller fra en position, vedkommende besidder, før spillet er sat i gang.
- **"Spinning"** eller kontakt med en modstander, der forårsager at dennes stol pludselig ændrer retning.
- **"10 Seconds"**: Det angribende hold kan ikke indkaste bolden inden for 10 sekunder.
- **"12 Seconds"**: Det angribende hold kan ikke føre bolden over midterlinjen inden for 12 sekunder.
- **"40 Seconds"**: Det angribende hold kan ikke score inden 40 sekunder.
- **"10 Seconds in key"**: Spillere fra det angribende hold er i modstandernes målfelt i mere end 10 hele sekunder.
- **"4 in key"**: 4 defensive spillere i eget målfelt på samme tid.
- **"Back court violation"**: Tilbagespil sker, når: Et hold er i besiddelse af bolden på modstanderens banehalvdel. En spiller på dette hold er den sidste som berører bolden, inden den kommer tilbage på egen banehalvdel. Bolden skal komme tilbage på egen banehalvdel. En spiller på dette hold skal være den første, som

berører bolden efter at den er kommet tilbage på egen banehalvdel.

- **"Contact"**: Forsætlig og / eller fordelagtig stolekontakt under stop i kampen.

Strafmål (Penalty goal)

Et strafmål tildeles et hold, hvis dommerne mener, at en spiller i besiddelse af bolden havde en direkte vej til mållinjen og dermed en mulighed for at score, og der inden er blevet begået fejl mod spilleren, som har forhindret scoring af et mål.

Det komplette regelsæt for kørestolsrugby kan hentes på www.iwrf.com



Træneren

(med udgangspunkt fra DIF's trænerkursus)

En god kandidat til en træner, er en person med en træner- eller sportsbaggrund, et stærkt sports-sind, vilje til at afsætte tid og en forpligtelse og kærlighed til spillet. Denne idræt kræver en mas-

se tid, så trænere findes normalt indefra: familie-medlemmer, rehabiliteringsfagfolk, pensionerede rugbyspillere eller rugby-entusiaster.

Succesfulde trænere:

- Ved, hvordan man kommunikerer effektivt med spillerne
- Forstår læreprocessen og træningsprincipper
- Forstår og implementerer passende undervisningsmetoder
- Forstår spillernes muligheder og evner
- Forstår spillernes handicap og deres kontraindikationer*
- Rådgiver spillerne om udstyr og anvendelse af udstyr
- Forstår årsagerne til og genkender symptomerne på overtræning
- Forstår, hvordan man kan reducere risikoen for skade på spillerne
- Udarbejder træningsprogrammer, der imødekommer behovene hos den enkelte spiller
- Hjælper spillerne med at udvikle nye færdigheder
- Bruger tests til at overvåge træningsfremskridt og forudsige præstationer
- Rådgiver spillerne om deres ernæringsmæssige behov
- Forstår og ved, hvordan man kan udvikle spillerens energisystemer
- Rådgiver spillerne i træning af psykologiske kompetencer herunder afslapning, stemningsregulering, visualisering og billedsprog og målsætning.

* Kontraindiceret er inden for medicin en tilstand eller faktor, som øger risikoen ved at anvende et bestemt lægemiddel, udføre en medicinsk behandling eller deltage i en bestemt aktivitet.



Lederskab udøves både på og uden for banen.

Træneren skal udvise en selvsikker, kontrollet opførsel på banen. Dette vil give træneren mulighed for objektivt at foretage de rigtige justeringer og anbefalinger, og dermed fremme den gensidige respekt. Det er trænerens ansvar at være et godt eksempel og altid udvise samme selvdisciplin, som der forventes af atleterne. Holdets kammeratskab uden for banen, bør først og fremmest være mellem spillerne, men også omfatte træneren på passende tidspunkter.

En træner skal kende sine egenskaber, som fx ledelse, disciplin, fremsyn. Desuden skal en træner være i stand til at formidle sine idéer og være villige til at undervise andre. Når en træner lader disse egenskaber udvikle sig, kan de udvikle trænerens egen træningsstil. En god træner stopper aldrig med at lære. Fx gennem atleter, andre trænere eller videooptagelser. En god og effektiv træner er imødekomende og villig til at prøve nye ideer.

Træneren bør indføre en disciplineret struktur for træningen. At være organiseret og forberedt til træningen viser trænerens forventninger til atleternes holdninger og præstationer under træningen. Et fast format kan give spillerne en fornemmelse af realisering, når de ser deres færdigheder forbedres træning for træning. Dette udelukker ikke at have det sjovt i træningen.

At vinde hver gang, er ikke nogen tilfældighed. Forberedelse til hver kamp og træning er afgørende. At kende din modstander er vigtig, men ikke nær så vigtigt, som at kende dine atlethers evner. Spillerne har brug for feedback fra træneren. En træner skal huske at rose sine spillere, og give konstruktiv kritik. Når feedbacken bliver leveret korrekt, vil spillerens selvværd bevares.

Trænerens beslutsomhed og entusiasme vil fremme holdets præstation. Træneren skal sikre inddragelsen af holdets hjælpere, stimulering af lokalsamfundets interesse og derved opnå tilstrækkelig sponsorering til, at holdet bevæger sig i en positiv retning. Viljen til at lykkes, skal være en fælles indsats af hele holdet, og hver enkelt må stræbe efter at gøre deres personlige bedste.

Træneren skal altid huske at nyde sit engagement. Kørestolsrugby er båret af lyst og ikke af pligt. Trænerens belønninger kan fx være at se talent udvikle sig hos nye spillere, at se holdet arbejde sammen og at kæmpe hårdt for en sejr, at opmuntre når holdet taber en kamp, at få en stor følelse af realisering, når det hårde arbejde afspejles i resultater og endelig følelsen af succes, når hver spillers hårde arbejde, giver dem mulighed for at bidrage med at nå holdets mål, såvel som deres personlige mål.

Nøglen til at blive en succesfuld træner er:

- at forføre et godt eksempel
- at vinde i det rette perspektiv
- at guide atleter til bedre ernæring
- at udvikle en funktionel træningsfilosofi
- at kommunikere med og motivere atleter
- at udvikle sportslige færdigheder effektivt
- at udvikle et forsvarligt fysisk træningsprogram
- at reducere skader ved effektivt at forholde sig til risici
- at håndtere udstyr, faciliteter, tidsplaner, og anden holdlogistik
- at være villig til at ofre sig, tving dit hold til noget, du ikke ville gøre selv.

Klassifikation

Spillerens egnethed

Kørestolsrugby blev tidligere udviklet for personer med tetraplegi, høje rygmarvsskader, som påvirker både arme og ben. For at være berettiget til at spille kørestolsrugby skal man fx have en neurologisk diagnose, som berører mindst tre lemmer, eller en ikke-neurologisk sygdom, der omfatter alle fire lemmer. Af handicapgrupper, der ofte findes på rugbybane, kan nævnes:

- Rygmarvsskadet med tetraplegi, både komplet og inkomplet skade, tetraplegi af rygmarvsskader C5-7, højt niveau af paraplegi med en Plexus brachialis læsion,
- Cerebral parese med nedsat koordination eller spasticitet i begge arme. Eller halvsiddet lamelse.
- Arthrogryposis multiplex congenita med begrænsninger i armene fx pga. forkortet længde eller andet.
- Muskelsvind med nedsat muskelstyrke i arme og core.
- Amputerede med nedsat funktion på 3 eller flere lemmer, fx begge arme, 1 ben eller begge ben, og 1 arm.
- Guillain-Barré syndrom, hvis den er permanent.
- Post polio.
- Og flere.

I kørestolsrugby tildeles atleter en pointværdi (klasse) i henhold til de retningslinjer fastsat af IWRFs klassifikationssystem. Det tildelte point kan være af følgende værdier: *0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0 eller 3.5*. Disse klasser bestemmes ved manuelle muskeltests og vurdering af funktion er baseret på neuromuskulære potentiale. Desuden observeres spillerne efterfølgende i kamp.

Klassifikationen udføres af 2 til 3 klassifikatører, der typisk er fysioterapeuter, ergoterapeuter eller læger, som er uddannet i manuelle mu-

skeltests og har en forståelse for sporten kørestolsrugby. Klassifikatørerne uddannes gennem klassificeringsworkshops for at lære processen omkring klassificering. Der findes et nationalt og et internationalt niveau for klassifikatører. Typisk bliver atleterne testet op til et stort stævne eller turnering, og ønsker de enkelte klubber nogle atleter testet, rettes der kontakt til klassifikatørerne mindst 6 uger før en klassifikation.

For mere detaljeret beskrivelse af klassifikation henviser vi til IWRF's Classification Manual, som kan findes på www.iwrf.com.

- » Vær opmærksom på enhver klasse, undtagen 0.5, kan have funktion i kropsstammen, som tilføjes armfunktionspointværdien.
- » Bemærk også, at klassificeringen er baseret på funktion og ikke sportslige evner.

Klasse 0.5

Typisk rolle på banen	Typisk rolle er som blokker, et minimum af bold kontrol.
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• På grund af svaghed i øvre del af skulderen og mangel af triceps funktion er der ved fremadrettet kørsel "Head bob".• På grund af manglende tricepsfunktion, trækkes på bagerste del af hjulet for push-fremad hjælper biceps ved at bøje albuerne; albuer er også ud til side, når der skubbes.• På grund af nedsat håndleds extensor og anden funktionsnedsættelse i håndled og håndfunktion, kan underarmen bruges på hjulet til at starte, vende sig og stoppe.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• På grund af funktionsnedsættelse i øvre del af skulderen, nedsat funktion i arm og håndled, direkte passerer på skødet eller begrænset rækkevidde.• Anvender ofte underhånds volley skud til længere afstande og til kortere afstande anvendes et "Scoop pass", med bolden foran med et to-håndsskud.

Klasse 1.0

Typisk rolle på banen	Blokker, kan muligvis kaste indkast, et minimum af boldkontrol
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• På grund af svaghed i øvre del af skulderen og nedsat tricepsfunktion, kan atleten have let "Head bob", når der skubbes, men har en længere tryk på hjul (kombination af skub og træk på bageste del af hjul).• Lettere funktionsnedsættelser i øvre bryst og skuldre, men kan start, stop og drej (Kan dreje i alle retninger uden at stoppe, lettere og hurtigere til at dreje end 0,5 atlet, men på grund af nedsat styrke i triceps og håndled, anvender 1,0 atlet muligvis underarm).
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• Underarms og håndled kan anvendes ved kast.• Svag aflevering i brysthøjde eller afleveringer med underarm.

Klasse 1.5

Typisk rolle på banen	Udemærket blokker og er lejlighedsvis også boldfordeler
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• Øget skulder styrke og stabilitet giver mulighed for mere effektive skub/- og håndtering af bold.• Øget skulder styrke og stabilitet giver mulighed for en vis afstand og konsistens til skud fra brysthøjde.• Typisk instabilitet i håndled, der forårsager begrænset bold sikkerhed, når bolden kastes videre.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• Asymmetri i armene kan forekomme. Hvis det er tilfældet, anvendes den stærkere arm ofte til stol- og bold færdigheder.

Klasse 2.0

Typisk rolle på banen	Større rolle på banen som boldfordeler
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• Har typisk en meget stærk og stabil skulder som tillader et godt skub og er forholdsvis hurtig på banen.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• Effektiv med skud fra bryst og med moderat distance.• På grund af manglende finger flexion, er der begrænset boldsikkerhed mod angreb, når bolden kastes videre.• Kan holde bolden mellem håndleddene, men har ikke fuld hånd-funktion.

Klasse 2.5

Typisk rolle på banen	Boldfordeler og forholdsvis hurtig midtbanespiller (Playmaker)
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• På grund af udmærket styrke og stabilitet i skulder, er atleten god til at skubbe og få fart på stolen.• Funktionelt greb bliver anvendt med fordel, når atleten bliver udfordret.• Har muligvis nogen truncus/kropskontrol ved bedre stabilitet i stolen.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• Stabiliserer med den modsatte arm for at tillade større rækkevidde (hvis atleten ingen trunk funktion har).• Rimeligt stabilitet ved finger flexion• Dribler sikkert med bolden, men supinerer underarmen for at få bolden op på skødet.• Nogen styrke i finger flexion, kan muligvis udføre en-hånds overliggende aflevering, men begrænset i præcision og distance på grund af instabilitet i finger styrke.• Sikker to-hånds greb ved boldpassering, og fører som regel bolden til skødet. Kan muligvis gribe med én hånd og fører bolden til skødet eller brystet.• Forbedret boldsikkerhed i forhold til 2.0 hånd på grund af forbedret evne til at isolere håndled / finger funktion.• Kan have asymmetrisk arm eller hånd-funktion, ses ved håndtering af stol- og boldhåndteringsfærdigheder.

Klasse 3.0

Typisk rolle på banen	Rigtig god håndtering af bold, og en hurtig playmaker.
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• På grund af nogen funktion i fingrene, kan atleten skubbe og starte med god hastighed.• Har muligvis nogen trunk funktion og bedre stabilitet i stolen.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• På grund af nogen funktion i fingrene, kan styre bolden i varierende grad af bevægelighed for afleveringer, dribble, gribe og beskytte bolden under spil.• Kan dribble og viderekaste bolden godt med én hånd.• Flere driblinger med kontrol af én hånd.• Stabiliserer med den modsatte arm for at tillade større rækkevidde (hvis atleten har ingen trunk funktion)

Klasse 3.5

Typisk rolle på banen	Rigtig god håndtering af bolden, og en meget hurtig playmaker. Har ofte den primære boldhåndtering og er playmaker på holdet.
Færdigheder i stol/funktion	<ul style="list-style-type: none">• På grund af kombinationen af hånd- og trunkfunktion, har atleten som regel en fremragende boldhåndtering med gode énhånds-afleveringer med langskud. Har god kontrol over bold ved skud/afleveringer samt modtagelse af bold.
Boldfærdigheder	<ul style="list-style-type: none">• På grund af kombinationen af hånd- og trunkfunktion, har atleten som regel en fremragende boldhåndtering med gode énhånds-afleveringer med langskud. Har god kontrol over bold ved skud/afleveringer samt modtagelse af bold.• Kan have asymmetrisk arm- og håndfunktion, mærkbar håndtering med stol og bold.



Rekruttering af spillerne

Når der skal rekrutteres nye spillere, skal man søge efter spillere med nedsat funktion i de øvre ekstremiteter (armene). Kørestolsrugby kræver en kombination af fysiske og mentale færdigheder. Regler, strategier, spilmonstre og sportspsykologiske færdigheder er alle en vigtig del af spillet. Vigtige ting at kigge efter er kørestolsfærdigheder, øje/hånd-koordination, udholdenhed og et stærkt konkurrenceinstinkt. Analytiske evner, problemløsning, god hukommelse og hurtig reaktion er alle vigtige kognitive færdigheder for at få spillet til at fungere.

Spillere der har forudgående erfaring med sport, vil ofte besidde de spillfærdigheder der kræves for at spille et godt angrebs- og forsvarsspil. De basale offensive og defensive strategier ligner meget dem fra andre sportsgrene, såsom fodbold, basketball og amerikansk fodbold. Det kan forekomme, at nyligt skadede spillere og spillere uden forudgående sportserfaring skal bruge længere tid på at opnå disse færdigheder. For at spille kørestolsrugby, skal spillere være medicinsk stabile og opfylde egnethedskravene specificeret i IWRFs classification manual (www.iwrf.com).

Målsætning

Hjælp spillerne til at få en god oplevelse, når de deltager i kørestolsrugby. Hver spiller bør opmuntres til at sætte mål, der kan motivere til at opnå det højeste niveau og bidrage til hele tiden at udvikle færdigheder i alle aspekter af spillet. Spillerne skal have realistiske målsætninger for holdet såvel som for dem selv. Målene skal være opnåelige og hver spiller skal derfor kende sine egne styrker og svagheder. Da fremskridt nås gennem succeser, bør spillerne sætte flere kortsigtede mål, frem for et langsigtet mål. Det er vigtigt at understrege, at disse mål skal være tilpas udfordrende, så spillerne motiveres til hele tiden at opnå fremgang. Specifikke målsætninger vil give spillerne en bedre oplevelse med kørestolsrugby og på samme tid forbedre hver spillers niveau såvel som hele holdets niveau.

Træningsfaciliteter

Sportshal: Hallen skal som minimum kunne rumme en basketballbane, men det vil være en fordel at have en større hal til rådighed. Banen skal have et hårdt gulv (trægulv vil være foretrukket). Der bør være god plads mellem mållinjen og væg og lignende. Dette krav er vigtigt i forhold til spillernes fart ved scoringer i kampe, og risikoen for skade er stor, når pladsen ved mållinjer er begrænset. Det anbefales, at væggen bag målet og eller andre forhindringer polstres med fx gymnastikmætter. Det er vigtigt, at tjekke dørbredden i hallen, da brede døre vil lette adgangen i rugbystole. Husk at tjekke toiletfaciliteterne, da disse skal være let tilgængelige for kørestolsbrugere. Døm aldrig på forhånd en sportshal for ubrugelig. Ofte kan der foretages ændringer for at imødegå spillernes behov.

Styring af temperaturen i hallen: Da flere rugbyspillere har dysfunktion i det parasympatiske nervesystem kan de have svært ved at regulere kropstemperaturen. Nogle spillere kan have ineffektiv svedproduktion eller ineffektiv udvidel-

se af blodårer. Dette betyder, at nogle ikke kan komme af med varmen ved at svede, og varmen får dem til at ryste. Medicin kan også forårsage overfølsomhed over for høje temperaturer. Det er derfor vigtigt for spillernes sikkerhed, at temperaturen kan reguleres. Vand, is, våde håndklæder og håndsprøjte med koldt vand bør derfor være til rådighed til afkøling og tæpper bør ligeledes være til rådighed til opvarmning. Autonom dysrefleksi er et syndrom som optræder ved en rygmarskade højere end T6. Det kan f.eks. resultere i, at blodtrykket stiger ukontrollabelt med hjertebanken og hovedpine som symptomer. Denne tilstand kan være livstruende, og derfor skal man straks søge lægehjælp. For mere information henvises til et af de nationale rygmarscentre.

Opbevaring af udstyr: Et stort opbevaringsrum til rugbystole og andet udstyr vil være en stor fordel. Da kørestolsrugbyspillere ofte ikke kan transportere udstyr så let, vil et opbevaringsrum gøre det lettere for spillerne og i øvrigt forkorte den tid som spillerne skal bruge på at gøre sig klar. Det største problem med fælles opbevaringsrum er ting der bliver lånt og/eller forsvinder. Det vil derfor være en fordel hvis rugbyklubben kan have eget opbevaringsrum og i øvrigt sætte navn på hver stol og hvert reservehjul, så man ved, hvad der tilhører hvem. Hvis ikke klubben har eget opbevaringsrum, anbefales det, at man tager værktøj, pumper, bolde osv. med hjem, da det som regel vil være det, der vil blive lånt og ikke returneret i samme stand.

Udstyr

Kørestolsrugbystolen: Som idrætten med tiden er vokset og har udviklet sig, har stolene ligeledes udviklet sig og er blevet specifikke i forhold til idrætten. Regler og forskrifter for stolen er udviklet til at sikre bedst mulig sikkerhed og retfærdigt spil. Stolene er designet forskelligt afhængigt af rolle og position for hver spiller. Lavpoint-stole er designet til at blokere og holde modstanderens stol, og er derfor meget lange i forenderne med masser af kreative typer af "bumbere". Spillere plejer at sidde lavt, og har meget skrånede hjul. En højpoint-stol er offensiv, og har normalt sidevinger til at afværge at lavpoint-stole holder dem fast. Hjulets egerbeskyttere flugter typisk med drivringene.

Specifikationer for rugbystole: kan findes i de internationale regler, som kan findes på www.iwrf.com. Bemærk, at rugbystolens specifikationer altid er under forandring, men at producenterne normalt er up to date på reglerne. Trænere skal forstå, hvad der er behov for, og hvad der er tilladt i reglerne, så sørg for at tjekke de nyeste specifikationer, før der købes en ny rugbystol. Da kørestolsrugby er en kontaktsport, skal det anvendte udstyr være holdbart, og reservedele skal være let tilgængelige.

Sikkerhed: Der skal være anti-tip på alle rugbystole for at sikre, at spilleren ikke vælter bagover.

Fastspænding: Fastspænding bør være obligatorisk. Det forbedrer ikke kun spillerens balance og dermed præstation, det er også en beskyttelse. Rugbystolen kan ses som et par sportssko i rette størrelse, der er fastgjort til ben og fødder - rugbystolen er en del af spillerens krop. Til fastspænding bruges en talje strop eller bælte, benstropper til begge ben, og en fodstrop til sikre fødderne.

Mavebælte: Størrelsen af mavebæltet og positionering er afhængig af spillerens balance i kropstammen. Der kan bruges fastspænding rundt om hofterne, derefter om nødvendigt på maven og der kan være behov for fastspænding på brystet for spillere med lav trunk-funktion.

Benstropper: Benstropper anvendes til at fastgøre benene og skabe en lomme, hvor kan bolden holdes under bevægelse. Dette fungerer bedst, hvis man spænder benene til hver sin side og laver en lomme mellem lårene.

Fodstropper: Det er meget vigtigt af sikkerhedsgrunde at holde fødderne tilbage for ikke at få ramt tærerne. At hælene skal sikres, så de ikke rammer jorden eller de små forhjul, er også gavnligt for spillerens ydeevne.

Forebyg tryksår: Alle fastspændinger bør kontrolleres, så stropperne ikke irriterer huden, så der forebygges mod tryksår. Check huden for rødme, der ikke går væk.

Tape: Idrætstape kan anvendes til at stabilisere håndleddet, og til at beskytte fingrene og underarmene fra friktionsforbrændinger.



Andet spillerudstyr: Det anbefales at bruge handsker. Det mest populære spillerudstyr er "røde og grønne handsker" eller handsker brugt i andre idrætsgrene, gaffatape, dæk og slanger til hjul, vandsprayflaske til nedkøling, reservedele og værktøjer til specifikke stole, mindst ét reservehjul pr. spiller (mindst 2 reservehjul anbefales for højpointere). Det er altid nødvendigt, at spillerne bærer lukkede sko med lukket tæer.

Holdudstyr: Rugbybolde (kan anbefales en pr. spiller), førstehjælpskasse, ekstra tape, masser af kegler (minimum 4), værktøjssæt, reservehjul, sprayflasker, fløjter, stationen skilte, pumpe, boldpumpenåle, ventil-adaptore, vendbare spilletrøjer og shot-clocks. Det er en fordel for træneren at have en fløjte og en bærbar taktiktavle.

Udstyrets vedligeholdelse

I kørestolsrugby er der meget vedligeholdelse af udstyr. Det er vigtigt at holdets mekanikker bliver fortrolig med brug af værktøj og lærer at skifte dæk. Der er mange dele på en rugbystol, som kræver vedligeholdelse. Vedligeholdelsen er dog meget lig den ved en almindelig kørestol.

Hjul og dæk: Det går hårdest ud over hjulene. De skal regelmæssigt rettes op, eger og egerbeskyttere skal udskiftes med mellemrum. Det kan gøres hos en cykelsmed eller hos holdets mekanikker, som kender til reparation af kørestole. Skiftning af et fladt dæk eller en beskadiget fælg er meget vigtigt for holdets succes på banen og skal beherskes af holdets mekaniker, hvilket er meget lig at skifte et cykeldæk. Det anbefales, at dækkene bliver udskiftet, når slidbanen er slidt ned.



Dæktyper og luftryk: Luftrykket i dækkene kan gøre en enorm forskel i spillernes præstationer. De fleste begyndere opdager ikke, at de har for lidt luft i deres dæk.

For standard dæk foretrækkes det at sætte
110-120 PSI.

For Continental dæk foretrækkes det at sætte
120-140 PSI.

IWRF: regler om at dæk ikke må smitte af
(www.iwrf.com)



Rulleskøjtehjul (Casters): Hjulene skal vedligeholdes regelmæssigt eller udskiftes, når de er slidt ned. De bliver fyldt med snavs, hår osv. fra gulv. Det anbefales at de jævnligt skilles ad og renses. Kuglelejerne i rullehjul og casterhuset skal udskiftes afhængig af brug. Kuglelejer er de samme som anvendes i rulleskøjter og kan findes i sportsforretninger.



Holdets beklædning ved turneringer

For hvert hold gælder det, at alle spillertrøjer skal være i samme farve og nuance. Synligt tøj, som man har på under spillertrøjen, skal have samme farve og nuance som den dominerende farve på spillertrøjen. På hvert hold skal bukser eller shorts være den samme farve og nuance.

Bukser eller shorts må godt have en anden farve end spillertrøjen. Synligt tøj, som man har på under bukser eller shorts, skal have samme farve og nuance som bukserne eller shortsene. De individuelle spillere må selv vælge om de vil bære shorts eller bukser.

Alle spillertrøjer skal have et nummer mellem 1-15, 20-25, 30-35, 40-45 og 50-55, foran og bagpå.

To spillere på samme hold må ikke bære samme nummer. Tallet som sidder foran skal sidde på venstre bryst og skal være 10 cm højt. Nummeret på ryggen skal sidde i midten og være mellem 12 og 20 cm højt. Begge numre skal altid være synlige, og det er også muligt at have sit nummer på stoleryggen.

Der må ikke være andre numre på spillertøjet. Ved IWRF-sanktionerede turneringer, skal det hold der står først i programmet, have det lysere spilletøj på. Har begge hold samme farver, vælger hjemmeholdet. Der må være max 2 logoer pr. trøje, altså 1 logo fra 2 sponsorer, eller 2 logoer fra 1 sponsor, og et logo må max være 60 cm² stort.



Førstehjælp og forebyggelse af skader

Trænere skal holde sig løbende opdateret i førstehjælp. Trænere bør altid have umiddelbar adgang til en telefon til brug i nødsituationer. Husk at tjekke mobiltelefonens signalstyrke og at batteriet er fuldt opladet inden en eventuel nødsituation opstår. Spillerne skal have adgang til rigeligt koldt vand, men ikke for koldt for at undgå kramper.

Desuden hjælper sprayflasker og kolde håndklæder for at undgå overophedning af atleterne. Overophedning kan være livstruende. Andre skader, der kan opstå, er hudafskrabninger, skadede fingre og hjernerystelse. Vær opmærksom på, at atletens anti-tip er i god stand for at undgå atleter kan vælte baglæns og slår deres hoveder.



Ind og udstigning af stol

Atleter, der har brug for assistance til ind- og udstigning af deres rugbystole, bør give klare anvisninger til den enkelte der bistår dem. Husk at rugbystole, der ikke har låsebolte og ikke står fast kan skade både dig eller din hjælper. En ergote-

rapeut kan hjælpe med den rette løfteteknik til dem, der har brug for det. Det er bedst at bruge to personer til løft af de atleter, der har brug for hjælp ved ind- og udstigning.



Udvikling af en sæsonplan

Sæsonplanlægningen er meget vigtigt. Sæsonen bør opdeles i før-sæson, midt-sæson og højsæsonen. Fokuser på at være på toppen i højsæsonen. Størstedelen af året skal bruges til at opbygge basen. Undersøg hvordan kampplanen for sæsonen ser ud.

Før-sæson: Før-sæsonen bør have meget fokus på konditions- og den grundlæggende færdigheds-træning. Uanset hvilket niveau spillerne har, er det godt at starte med grundtræning i begyndelsen af hver sæson. Det betyder dribling, almindelige afleveringer, grundlæggende forsvar (1-mod-1), boldopsamling og stol-færdigheder. Tilføj så gradvist spillet komponenter til de basale grundlæggende færdigheder, indtil spillerne til sidst spiller på fuld bane. Begynd fx med 1-mod-1, så gå til 2-mod-1, derefter 2-mod-2 og så videre, indtil der til sidst spilles 4-mod-4. Bryd hver del af spillet ned, så der trænes inbounds, trapping, blocking, holding, press break, each area of a press, half-court og så videre.

Midt-sæson: I Midt-sæsonen kan holdet begynde at fokusere mere på de spilstrategier, spilsituationer (tipoffs, corner plays, power plays, penalty box plays, clock management, possession arrow, osv.), og specifikke offensive og defensive spil. Dette er også en tid til at fokusere på strategier til at stoppe specifikke modstandere. Gennem midt-sæsonen bør konditionstræningen stadig være en stor del af træningen samt fundamentaltræning efter behov. Konditionstræningen og hårdt arbejde bør fortsætte med at bygge op til den sidste del af sæsonen.

Højsæson: Højsæsonen er, når sidste hånd er lagt på det offensive, defensive og specialspillet. Læg i denne fase meget fokus på modstanderne og deres svagheder, og hvordan der kan drages fordel af dem. I denne korte periode er atleterne i stand til at yde deres bedste. Holdet skal reducere træningsmængden, men øge kvaliteten af træningsugen og dermed toppe op til mesterskabet.



Undervisning i sportens færdigheder og teknikker

Undervisningsmetoder omfatter:

- Verbale instruktioner
- Demonstration
- Video
- Diagrammer

Tre faser til at lære en ny færdighed, er:

- Identifikation og udvikling af enkelte dele af færdigheden
- Sammenfletning af de enkelte dele til en samlet gennemført handling
- Udvikling af indlært færdighed, så den bliver automatisk og ligger på ryggraden.

Planlægning af en trænings-session

Hver trænings-session skal have et bestemt mål eller fokusere på én del af spillet. Det kunne være grundlæggende øvelser, som generel defensiv, specifikt defensiv eller specialspil. Når fokus er valgt, planlægges træningen omkring den valgte del. Konditionstræning kan lægges i starten, slutningen eller i løbet af hele træningen. Start med

et par opvarmningsøvelser, fx afleveringsøvelser og derefter mere aktive øvelser. Gå så videre med øvelser med fokus på spilkomponenter. Planlæg i slutningen af træningen en kontrolleret kamp med fokus på øvelserne fra træningen, hvor spillerne skal være i kontrol og holde fokus på, hvad de har lært den dag.

Eksempel: Fokus på Y- og T-forsvar

- 19.00 Opvarmning og udstrækning
- 19.20 Afleveringsøvelser
- 19.40 Én mod én
- 19.55 To mod to
- 20.10 Tre mod tre
- 20.25 Pause (opfordre til toiletbesøg)
- 20.35 Grundlæggende Y-pres (gennemgang, 70 % og 100 % tempo)
- 20.50 Kontrolleret kamp på fuld bane med fokus på Y-pres (brug fløjte til stop/lær)
- 21.15 Grundlæggende T-pres (gennemgang, 70 % tempo og 100 % tempo)
- 21.30 Kontrolleret kamp på fuld bane med fokus på X-pres (brug fløjte til stop/lær)
- 21.50 Nedkøling/udstrækning og hurtig gennemgang af overstået træning for at huske fokus-punkter.

Eksempel: Fokus på konditions- og grundtræning

- 19.00 Opvarmning og udstrækning
- 19.20 Afleveringsøvelser
- 19.45 Stationsøvelser. Start let ved sæsonstart og byg videre med øget tid pr. station og med antallet af stationer. Så forestil dig dette er midt i sæsonen; 8 stationer på hver 4 minutter med et minuts pause mellem stationerne, som fx (se afsnittet Stationsøvelser)
- 20.35 Pause
- 20.45 Offensivt spil på halv bane
- 21.15 Kontrolleret kamp på fuld bane/halv bane (gennemgang af kampsituationer, trænet det grundlæggende omkring turnovers)
- 21.35 Coopers Test
- 21.50 Køl ned/udstrækning og gennemgå huskepunkter fra denne træning.

Opvarmning og udstrækning før og efter træning eller kamp

Korrekt opvarmning efterfulgt af udstrækning kan være en vigtig faktor for at forebygge skader. En spiller bør bruge 10 - 15 minutter på runder ved moderat hastighed før udstrækning. En nedkøling på 5 mi-

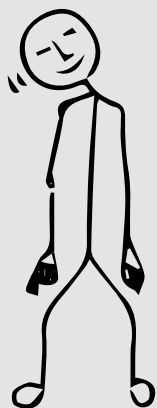
nutter efterfulgt af en udstrækning kan være med til at forebygge de overbelastningsskader, der er forbundet med sporten.



Eksempler på øvelser du kan lave

Hals og nakke

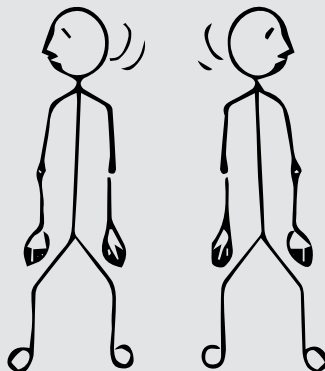
1. Sid med sænkede skuldre og "lang" nakke. Tag fat med venstre hånd under stolesædet for at holde imod. Læg højre øre ned mod højre skulder.



2. Læg højre arm oven på hovedet. Der er nu et pænt stræk på siden af halsen. Ret langsomt hovedet op til lige. Gentag mod venstre side.

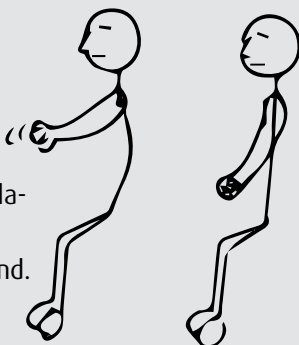


3. Hold skuldrene sænket og "lang" nakke. Drej hovedet over højre skulder. Kig bagud. Drej langsomt tilbage til midten. Gentag mod venstre side.



Ryg og bryst

4. Hold skuldrene sænket. Flet hænderne. Vend håndfladerne udad. Stræk armene. Krum ryggen så skulderbladene går fra hinanden. Slap af og træk armene ind. Gentag 1 gang.



5. Hold skuldrene sænket. Læg armene bag stoleryggen. Fold hænderne og vend håndfladerne nedad. Stræk armene. Saml skulderbladene. Giv plads i brystet. Kom tilbage. Rul skuldrene let.



Håndled - blodcirkulation

6.

Hold skuldrene sænket og "lang" nakke.
Bøj albuerne og hold hænderne med håndfladerne op.

Stræk fingrene, og knyt hånden
- gentag flere gange.

Hurtigt tempo for at styrke "venepumpen".



7.

Vend hænderne med håndfladen udad.

Stræk fingrene, og knyt hånden
- gentag flere gange.

Hurtigt tempo for at styrke "venepumpen".

Slap af, og ryst hænderne.



8.

Bøj albuerne, og hold hænderne med håndfladerne op.

Knyt hænderne blødt.

Roter i håndleddet den ene vej, og roter i håndleddet den anden vej.

Sænk og stræk armene ned langs siden og gentag rotationerne den ene og den anden vej.

Slap af og ryst hænderne.



Smidighed i håndled og underarm.

9.

Hold skuldrene sænket og "lang" nakke.

Stræk armene ned langs siden.

Knyt hænderne og buk håndleddet så fingrene vender bagud.

Hold armene strækt.

Hold stillingen, men stræk nu armene skråt bagud.

Nu mærkes et kraftigt stræk på oversiden af underarmen.

Hold stillingen i 8 sekunder.

Slap af og ryst hænderne.



Øvelser

Øvelser bruges til at øge spillernes performance ved at fokusere på den specifikke færdighed. Når en spiller er ny i sporten, lægges der mere vægt på den grundlæggende boldhåndtering, stol-mobilitet og udholdenhed. Efterhånden som spillerne bliver dygtigere, skal der fokuseres på hastighed, positionering, aflevering, modtagning, "picking" og tacklinger. Øvede hold er i stand til at kombinere mange af disse færdigheder i den samme øvelse.

Køreøvelser

Suicide

Det er vigtigt for spillere at træne deres evne til at vende til både venstre og højre. Den nemmeste køreøvelse er sprint fra baglinje til baglinje. Holdet kan bygge videre på denne sprint ved fx at stoppe ved hver markeret linje, dreje til højre, køre tilbage til udgangspunktet, så dreje til venstre og køre op ad banen til næste linje, osv. Denne modifikation kaldes "suicide".

Sprint

Der er forskellige variationer af sprintøvelser. En variation af sprintøvelse er at køre til hver markerede linje, derefter vende tilbage til slutlinje ved køre baglæns. I en anden sprintøvelse køres der til hver linje, hvor der laves en 360 graders vending, derefter fortsætter hen imod slutlinje. Afhængig af antal spillere i træningen, kan det være nødvendigt at dele op i grupper efter hastighed for at give tilstrækkelig plads til sving. En tredje sprintøvelse er "juletræer", hvor hver spiller kører zigzag fra den ene ende af banen til den anden. Spilleren starter med eksempelvis at køre 45 grader mod højre, for derefter at dreje 90 grader mod højre og bakker så han på den måde arbejder sig frem på banen selv når han bakker.

Rundt om banen

En god øvelse til at træne start og stop er øvelsen "rundt om banen", hvor der køres rundt uden for banen. På coachens fløjt skiftes der mellem

topfart og moderat hastighed. Der kan tilføjes vendinger og baglæns kørsel.

Wave

Ved denne køreøvelse stiller spillerne op langs baglinjen. Spillerne kører så mod midten af banen og ændrer retning (venstre, højre, fremad, tilbage) efter trænerens anvisninger og fløjt. Det er vigtigt at have tilstrækkelig plads mellem spillerne for at forhindre dem i at ramme hinanden.

Slalom

En enkel, men effektiv måde at træne mobiliteten er på en slalombane. Slalombanen kan have mange variationer. Den enkleste metode er at placere kegler i en lige linje med tilstrækkelig plads til at en kørestol kan passere igennem. Spillere kører i zig-zag frem og tilbage gennem keglene uden at ramme dem. Slalombanen kan udvides i mange varianter, og kan udføres med eller uden bold. Når der bruges bold, skal spillerne dribble mindst hvert tiende sekund. Tidtagning af spillere kan tilføje et konkurrenceelement mellem deres holdkammerater eller deres egen tid.

Pick-Up

Er en boldopsamlingsøvelse, hvor spilleren lærer at samle bolden op fra gulvet, mens stolen er i bevægelse, hvilket er et afgørende element i spillet. Spillerne starter bag baglinjen, og derefter starter én ad gangen med at køre mod midten af banen. Én anden spiller ruller bolden fra baglinjen og forbi den kørende spiller ned ad banen til venstre eller højre for stolen. Spilleren forsøger at samle bolden op, samtidigt med at spilleren bevæger sig fremad. Når han nærmer sig bolden, læner spilleren sig ud til den side af stolen hvorpå bolden er. Når spilleren er oppe på siden af bolden, vil han trykke bolden mod hjulet, som vil føre bolden op til spillerens skød. Når bolden er i højde med skødet, skal spilleren rulle bolden over kanten af hjulet og ned i sit skød. Det er meget vigtigt at spilleren træner pick-up i begge sider af stolen.

Afleveringsøvelser

Afleveringsøvelser skal med udgangspunkt i stationære øvelser udvikle sig til mere avancerede øvelser, hvor bolden afleveres mens stolen er i bevægelse. En af de simpleste øvelser er hvor spillerne, siddende i en cirkel, afleverer til spilleren på deres højre hånd. Retning kan ændres indtil spillerne er sikre på afleveringer i begge retninger. En simpel variation af denne øvelse er at springe en spiller over ved hver aflevering, hvilket vil presse spillerne til at lave længere afleveringer og aflevere over andre spillere. En anden praktisk øvelse er "monkey in the middle", hvor 2 spillere skal aflevere bolden over en anden spiller i midten.

Catapillar

Spillerne fordeles i to lige store grupper. Spillerne i hver gruppe placerer sig ved siden af hinanden, og de to grupper placerer sig over for hinanden, så hver spiller har en spiller fra den anden gruppe overfor sig. Optimalt set skal opstillingen flugte med banens langside for at give spillerne en længere distance at lave øvelsen på. Dette giver også mulighed for at bruge gulvets linjer som reference så spillerne "holder kursen". Første spiller afleverer en bold til den første spiller på modsatte

side, trækker tilbage, laver et udvendigt sving og kører hen og placerer sig i den anden ende af sin gruppe. Spilleren, der har modtaget bolden, gør det samme, så snart han har modtaget bolden og formationen vil så langsomt bevæge sig sidelæns. Øvelsen fortsætter, til man har nået enden af banen, og man kan derefter lave øvelsen i den modsatte retning. Øvelsen kan laves med en eller flere bolde, og man kan som alternativ til en almindelig bold bruge en medicin-bold. Øvelsen skal inkorporere forskellige typer afleveringer (chest pass, venstre- og højrehåndsafleveringer osv.).

Hot potato

En mere avanceret stationær øvelse er "hot potato". Fire spillere placerer sig ved siden af hinanden. En femte spiller placerer sig over or dem med en afstand på en til halvanden meter til de fire spillere. Spiller et og to starter med en bold hver. Spiller et afleverer bolden til spiller fem, som så afleverer bolden til spiller tre. Spiller to afleverer så sin bold til spiller fem, som så afleverer til spiller fire. Øvelsen foregår på forudbestemt tid. Sværhedsgraden kan øges ved at øge tempoet eller afstanden.





Fletteøvelse

I denne øvelse starter 3 spillere bag banens baglinje, med en spiller i midten, som har bolden, og de 2 andre spillere på hvert hjørne af banen. Spillerne køre op af banen i et flettemønster, hvor bolden hele tiden afleveres til den spiller der krydser foran boldføreren.

Lang aflevering og scoring

Spillerne deles op i to rækker. En modtagende række ved midterlinjen og en afleverende række ved baglinjen (på siden af key). Første spiller i den modtagende række kører frem mod målet. Modtager en aflevering fra den første spiller i den afleverende række. Scorer og kører bag i den afleverende række. Den afleverende spiller kører omvendt bag i den modtagende række, så snart han har afleveret bolden. Der skal lægges vægt på variation af typen af afleveringer. Denne øvelse kan varieres ved, at den afleverende spiller sætter stolen i bevægelse, før han afleverer.

Diamond in the Rough

Diamond in the Rough-øvelsen kan bruges til at kombinere kørefærdigheder med stationære afleveringer. Øvelsen udføres med 4 spillere der danner en cirkel og en femte mand i midten. Spillerne foran og bagved spilleren i midten vil starte med en bold hver. Når centerspilleren holder ansigt til ansigt med disse to spillere skal de aflevere bolden til centerspilleren, som med det samme skal aflevere bolden og derefter dreje stolen 180 grader, hvor han vil modtage en bold fra den modsatte spiller, som også skal afleveres tilbage osv. Når de to spillere som skiftevis afleverer til centerspilleren modtager returbolden fra centerspilleren, skal han aflevere til en af de to resterende spillere som skal returnere bolden. Denne øvelse er mest udfordrende for centerspilleren, som skal dreje stolen, modtage og aflevere hurtigt. De fem spillere kan skiftes til at være centerspiller.



Test til færdighedsvurdering

Grundlæggende færdigheder

- Chair Mobility
- Ball Handling
- Passing & Fangst
- Picking, blokering, Screening
- Backpick

Offense

- Ground Attack
- Aerial (Passing) Game

Defense

- Half-domstol Zone
- To/Two Half-domstol Defense
- Full-retten Press
- Tryk Break

Situational Strategies

- Tip-off-strategi
- Power Play
- Korte Handed Situationer
- Ændring af Arrow

- Clock Management
- Brug af Time-outs
- Begrebet overspiller
- Lange afleveringer til en hurtig Score
- Corner Sneak Play
- Angreb på Half-domstol Linje
- Popping Chaser ind i nøgle
- Udlejning Pushing afspilleren via
- Backpicking
- Undgå Backpick
- Optagning din egen inbounder
- Vende sig bort fra Goal
- Stjæle Position & Kontakt Advarsel
- forbedring af effektivitet
- Tournament strategier

Brug af bænken

- Scouting
- Brug af Scout Teams
- Valg af relevante udvælgelsesprøver
- Officielle konkurrenceregler

KONTAKT

Kontakt til uddannelseskonsulent

Zenta K. Johansen

zkf@parasport.dk

Tlf. 51 51 15 02



**PARASPORT
DANMARK**

Hovedsponsorer

elsass
fonden



PRESSALIT.