



Talentudvikling og miljø for udvikling og selektering (i basketball)

Mine oplevelser og erfaringer



Susie Heede

**WiLead –
lederuddannelse**

**WABC coach
instructor**

U-landstræner

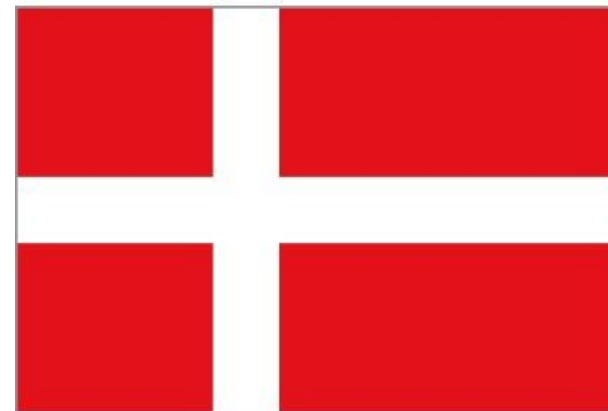
U15 piger 2025

**Sportslig
ansvarlig
Academy**

Mentaltræner



FIBA



**Mind
chcamp**



Udvikling:

Spillere

Coaches

DK basketball

mig selv

Flest mulige spillere, der spiller længst muligt

Alle spillere på holdet har ret til min opmærksomhed – jeg er alles træner

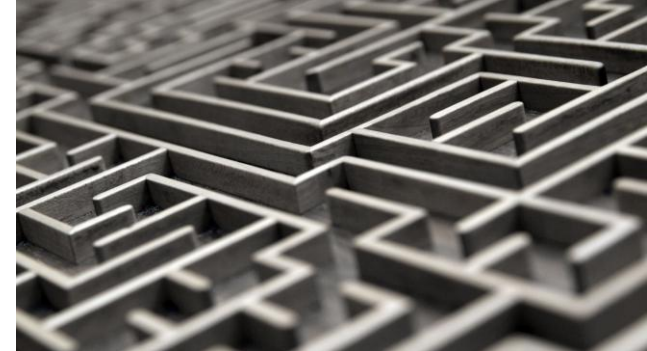
Plads til 'den svære', 'skæve', den der går under radaren

Vække det sovende, ubevidste, upolerede potentiale



Mit drive and why

Talent - nå sit maksimale potentiale





Miljø for udvikling

- **Det skal være sjovt**
- **Relationer**
- Fokus på **udvikling** - ikke på resultater
- **Tålmodighed** – step by step
- Atleten skal tage vejen **selv!**
- **Støtte** - ikke bære
- **Planlægning** giver **fritid** og **overskud** og gode muligheder for **fysisk og mental sundhed**
- **Autonomi**
- Kontrollere **træningsload**
- **Kommunikation** ledere, forældre, SoMe



Selektering U-landshold

Primære opgave: At skabe seniorlandsholdsspillere

- Teknisk niveau og potentiale
- Taktisk niveau og potentiale
- Fysisk niveau og potentiale
- Mental parathed og potentiale

• *Note. Finsk basketball*

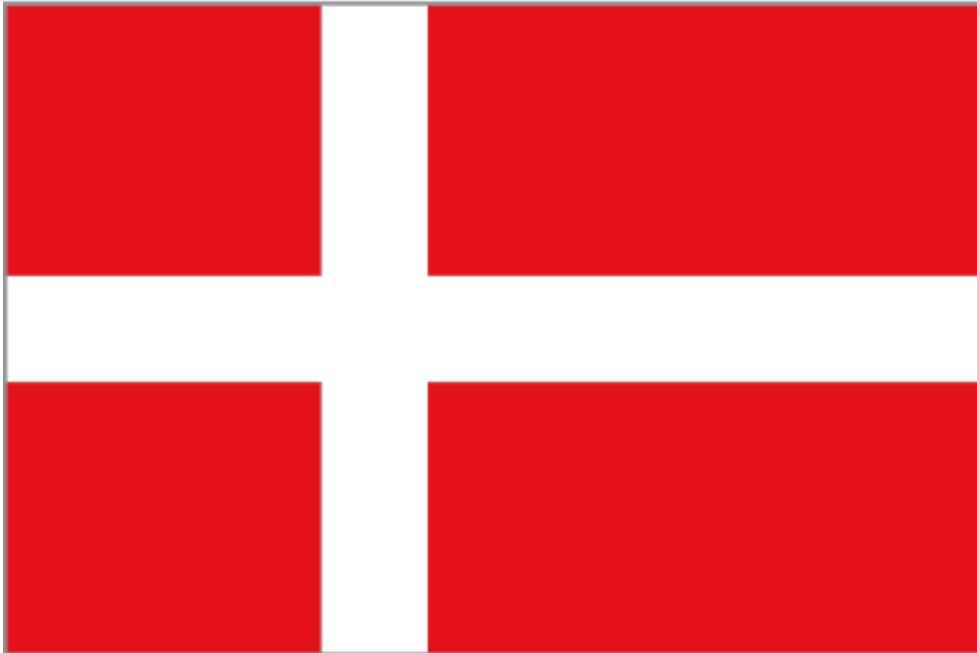
Selektering U-landshold

- Årgang 2001:
- 12 spillere til EM i 2017
- College: 7, DK: 3, Stop: 2
- 9 spillere er i 2025 stadig aktive
- Afsmitning på årgang 2002
- Corona ↓



U15 piger 2025

8 måneders sæson før uofficiel landsholdsturnering



EKSTRA fokus på mental sundhed:

- Selvværd/selvtillid
- Indre/ydre pres – præstationsangst og udtagelse
- Værdier/adfærd
- Fokus
- Søvn, hvile
- Vejrtækning

Selektering klubniveau 1. og 2. hold ?



- Forskellige idrætter en fordel
 - Fokus på udvikling
 - Fødselsdato, modenhed / biologisk alder, mental parat til konkurrence
 - Træningsmentalitet
-
- **Note til coach:**
 - Accepter rod og misforståelser!
 - Kan man skille kammerater?
 - Dynamik ml. 1. og 2. hold
 - Trænere på de 2 hold arbejder sammen og gør det samme
 - **DE NÆSTBEDSTE SKAL BLIVE DE BEDSTE**

CITAT fra en ambitiøs spiller på 23 år

”Man skal passe på, at man ikke hænger sin identitet op på, hvordan man præsterer på banen, så bliver man hurtigt udmattet og mister nemt overblikket over, hvad der i virkeligheden er vigtigt.”