Flagfootball

**Holdets toppræstation:**

* Social og opgavekohæsion
* Roller
* Spændingsregulering
* Synergieffekt
* Ringelmann
* Agression

**Energiomsætning:**

* ATP
* Pyrovat
* Glykolyse
* Aerob/Anaerob
* Krebs Cyklus

**Træningslære:**

* Anaerob træning
* Hurtighedstræning
* Produktionstræning
* Tolerancetræning

Case 2 - flagfootball

Klara på 20 har i forbindelse med optagelsen på sit drømmestudie idræt og sundhed - rykket teltpælene op på Djursland og er flyttet til universitetsbyen Odense. I starten faldt hun godt til på studiet, men oplevede dog at hendes færdigheder i boldspil var mangelfulde ift. hendes medstuderende, der alle enten har spillet håndbold, fodbold eller volley før.

Selv har hun brugt det meste af hendes tid på gymnastik og svømning – og har altid haft det bedst med kun at være kritisk overfor egen indsats – ikke andres. Hun er derfor begyndt at spille flagfootball for at få et større indblik i begreber som holdspil, spilbarhed, retningsskifte, angreb og forvar. Hun har i den forbindelse ikke reelt fået tildelt en fast plads på banen. Alle øvrige spillere på holdet er ligeledes piger med forskellige fysiske forudsætninger, og dette præger de første mange træningspas; mange er frustrerede over egne evner, enkelte føler sig overset og fælles for de fleste er et manglende mål med træningen. Klara ser sig selv som en oplagt WR eller LB – og har foreslået dette for træneren. Sidste udvikling i holdet er sket i kraft af at Klara har fået sat en turnering i stand hvor piger fra idrætsstudierne i Aalborg, Aarhus og København skal mødes og dyste ved en større idrætsbegivenhed i universitetsregi.

1. Gør rede for *anaerob effekt, anaerob kapacitet* og *glykolysen.*
2. Redegør for de mekanismer der præger et teams udvikling – og hvilken betydning roller har for et team. – og hvorledes de kan forbedre samarbejdet på holdet. **Inddrag også motivationsteori**

Performance som team. Alle skal yde det bedste, man kan.

Alle skal have en rolle (socialt og på banen) **Rolleafklarethed** – styrker og svagheder.

Overensstemmelse – effektiv kommunikation

Social trivsel

Synergieffekten vs Ringelmann (social dovenskab)

Aggression – positiv aggression

Motivation: Lære retningsskift og holdspil (ydre motivation) – medbestemmelse