

GRIZZLY MAGAZINE

NEWS // APRIL 2022



PÅ DEN STORE SCENE GÆLDER HELT ANDRE REGLER...

Af: Jørgen Rysgaard, Longdog Communications



Head coach Anders Sommer. Foto: FIBA

Velkendt er det, at Bakken Bears er danmarkshistoriens mest vindende basketballhold. Men det ser straks lidt anderledes ud, når holdet snører skoene og træder ind på den europæiske scene, fortæller head coach Anders Sommer. Sæsonens håb om at nå til tops i Europa var slukket. Bakken Bears

havde modvilligt affundet sig med realiteten og det fulde fokus var nu vendt mod den hjemlige liga i Danmark. Men jo længere Putins arm strakte sig ind i Ukraine, jo kortere blev den i Europa, hvilket resulterede i at FIBA valgte at suspendere alle russiske hold i FIBA Europe Cup. Pludselig var der en ledig

plads i kvartfinalen til Bakken Bears, en chance bjørnene var mere end klar til: "Kontoret var naturligvis på den anden ende. Der skulle planlægges, logistikken skulle være på plads og det hele skulle ske i en fart. Men på holdet blev vi hurtigt klar. Der var nogle kalendere, der skulle justeres, men derudover var der ingen slinger i valsen. Vi vidste, hvad denne chance betød, og vi ved, hvad det kræver at spille på dette niveau," fortæller Anders Sommer.

Men selvom holdet er særdeles omstillingsparat, er det alligevel altid noget andet at skulle forberede sig til spillet på den europæiske scene.

"De danske hold lærer vi at kende tidligt på sæsonen, og vi kender også deres trænere og spilkoncepter lidt i forvejen. På den måde kræver europæisk basket noget mere forberedelse," forklarer Som-

mer. "Vores assistant coach sørger for at finde og sammenklippe videomateriale af vores europæiske modstandere, hvorefter træningsstaben så kan lave en gameplan. Derpå holder vi videosessions med spillerne, så de ved nøjagtigt, hvad de går ind til fra kamp til kamp."

Og på den europæiske scene er det som oftest noget andet, Bears møder,

end dét de er vant til i den hjemlige liga, hvor de fleste andre hold forsøger at spille med samme spilkoncept med tempo i højsædet, som vi kender det fra Bears. Men i den europæiske elite ser spillet anderledes ud.

"Vores grundtanke er, at vi ikke skal det samme som europæiske tophold, da vo-

res budget ser anderledes ud. Derfor bliver vi nødt til at gøre noget andet. De vil gerne sænke spillets tempo og kontrollere spillet ved hjælp af strategi og helst afslutte i løbet af de otte sidste sekunder af angrebet. Vi vil gerne øge spillets tempo, have flere possessions og være aggressive i de første otte sekunder af angrebet," fortæller Sommer.



Ryan Evens med en floater. Hjemmebanekamp 9. marts 2022 mod CSM Oradea. Foto: Kim Haugaard



Anders Sommer in action. Foto: FIBA



FORBEREDELSEN ER ALFA OG OMEGA

Af: Sanne Damm-Jakobsen. ANDYOU reklamebureau

Og det er denne spilmæssige filosofi, som Bakken Bears sværger til i håbet om at nå til det forjættede land, og som har gjort dem til fast inventar i europæisk basket. Men hvad sker der, når de europæiske kolosser lykkes med at sænke tempoet og tvinge bjørnene over på deres banehalvdel i spilmæssig forstand?

”Undertiden lykkes det vores europæiske modstandere at sænke tempoet i kampen og tvinge os til at spille deres spil. Nogle klubber har også nogle lidt specielle måder at opnå det på. Der var engang en græsk klub, hvor nettet i kurven var strammet lidt ekstra til for neden, så vi ikke kunne få bolden sat i spil med det samme efter de havde scoret og sætte vores tempo,” erindrer Sommer med et grin. ”Sådanne ting kommer vi også ud for. Men når tempoet er lavt, er det jo vigtigt, at vi også kan være effektive og konkurrencedygtige uden at gå på kompromis med vores egen stil – og det kan vi,” slutter han.



Darko Jukic driver mod kurven. Hjemmebanekamp 2. februar 2022 mod Bahcesehir Koleji. Foto: Kim Haugaard

David Gómez Munoz er detaljernes mand. Som assistant coach for Bakken Bears ser han forud for enhver kamp så store mængder videomateriale igennem, at han kan forudsige alle træk og bevægelsesmønstre hos kommende modstandere – påpege spillernes svagheder og styrker og analysere sig frem til, hvordan hans eget hold forbereder sig bedst muligt, inden de skal i aktion. Scouting hedder denne proces, og hele dette enorme analysearbejde er det fundament, som holdets taktik bygger på.

Spanske David Gómez Munoz har været en del af trænerteamet siden august, og han var både glad og træt, da vi mødte ham dagen efter den stor-slåede semifinal mod italienske Unahotels Reggio Emilia og spurgte ind til hans rolle sådan en aften.

”Scouting er helt essentielt, inden vi går ind til sådan en vigtig kamp. Jeg har studeret modstandernes færden minutiøst,

og min vigtigste rolle er at få analyseret spillet, gøre det simpelt og give informationen videre til head coach og spillerne, så vi kan sætte en gameplan op. Under selve kampen kommer jeg med taktiske råd. Hvordan svækker vi modstanderne bedst muligt lige nu, hvem skal dække hvem osv. I det hele taget komme med generelle updates på vores gameplan og komme med inputs til, hvad der virker, og hvad der ikke virker. Vi har ofte både en plan a, b, c, og d”, fortæller David Gómez Munoz med et smil om læben.

I næste uge venter returopgøret i Italien, og så snart David Gómez Munoz er færdig med sin postgame analyse, venter flere videoer, der skal disseskeres og analyseres, så teamet i fællesskab kan træffe de rigtige strategiske beslutninger. For det er mange år siden, at taktik var et spørgsmål om held og mavefornemmelse.

”Taktik i moderne sport er en videnskab, der bygger på data og tusindvis af observationer fra træning og kampe. Heldigvis har jeg det fint med kun 4-5 timers søvn, for der er meget, jeg skal igennem inden på onsdag.”



Assistant coach David Gómez. Foto: Kim Haugaard

FOKUS PÅ DEN ENKELTE PRÆSTATION

Af: Matti Grabau, Longdog Communications

Titlen siger teknisk coach, men Jakob Freil fungerer også som sportspsykolog for Bakken Bears. En af hans fornemste opgaver er nemlig at sikre fokuseret forbindelse mellem krop og hjerne for at maksimere spillernes præstationer.

Jakob Freil har en basketballbaggrund som både spiller og træner. Med sin kandidatgrad i psykologi fra Aarhus Universitet oveni passede han perfekt ind i trænerteamet hos Bakken Bears.

”Det var faktisk Steffen Wich, der opfandt titlen som teknisk coach,” fortæller Jakob Freil. ”Siden er jeg blevet en del af trænergruppen og sportspsykolog med fokus på især præstationsoptimering.”

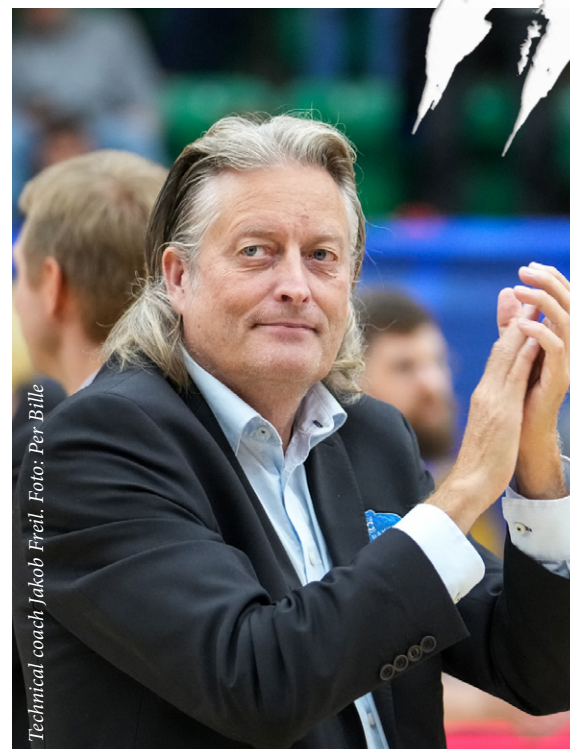
Som i enhver sportsgren bliver grundstenen til succes lagt i træningen. Og i Bakken Bears regerer intervalprincippet.

”Det handler om at gå hårdt til den

under træning,” forklarer Jakob Freil. *”Herefter følger en pause med god stemning og restitution, inden vi går hårdt på igen. Samme forhold gør sig gældende i erhvervslivet og i livet generelt – man har oftest brug for at præstere i kortere tid ad gangen frem for at løbe et maraton. Den indsats skal så til gengæld optimeres, hvis man vil vinde.”*

I konkurrenceprægede miljøer som sport og erhverv gælder det derfor om altid lige at være en tand bedre end modstanderen. Men hvordan bliver man så den bedste? Ifølge Jakob Freil er de vigtigste parametre de såkaldte præstationsmål:

”Det er indlysende, at vi altid gerne vil videre,” pointerer Jakob Freil. ”Så vi snakker ikke ret meget om resultatmål. I stedet fokuserer vi på enkle og konkrete præstationsmål i spillet. Indfrier man de delmål, øger man chancen for at vinde.”



Technical coach Jakob Freil. Foto: Per Bille

Tre klassiske præstationsmål for Bakken Bears er at sikre rebounds, holde tempoet og kommunikere klart. Så længe man formår at løse de opgaver undervejs i kampen og samtidig refokusere sit spil, hvis det bliver nødvendigt, bør resten være automatiseret, mener Jakob Freil. Han påpeger dog, at en underliggende ambition om at vinde mesterskabet er god motivation. Men i kampens hede handler det frem for alt om at holde fokus.

”Mennesker tænker dårligt under pres,” understreger Jakob Freil. ”Derfor er det essentielt at indøve strukturer under træning, så de er klar, når der kommer pres på. Det lærer krisepsykologien os.

Samtidig er det vigtigt at forstå, at når en krop er i højt præstationsniveau, frigør det én fra at være oppe i sit eget hoved. At have en mental og taktisk gameplan parat inden kampen er afgørende.”

Netop idéen om den perfekte plan er noget, der tiltaler Jakob Freil. Faktisk er det lige før, de fysiske rammer for sporten er underordnede, såfremt samtlige spillere på holdet formår at fokusere og indfri deres mentale præstationsmål.

”Mit mål er at afvikle kampe uden sportshaller og uden bolde,” afslutter Jakob Freil jokende. ”Når man først har lært at mestre sine præstationsmål, behøver man slet ikke spille selve kampen. For så udfører man sine opgaver perfekt hver eneste gang.”

STEMNING PÅ TRIBUNERNE, I VIP'EN & SNART PÅ TUREN TIL ITALIEN...

Nogle gange går tingene op i en højere enhed. For eksempel når ens yndlingsklubs sportslige ambitioner peaker, og man som del af klubbens erhvervsnetværk kan rejse med ud i det store Europa og på første række være vidne til høsten af mange års vilje, iver og drømme.

Bakken Bears ”fællestur” til returkampen mod italienske Reggio Emilia i Bologna på onsdag fortæller ikke blot historien om god klubånd, loyalitet og viljen til at ”rykke på noget”, når en unik mulighed opstår. Turen fortæller også historien om et mangefacetteret erhvervsnetværk, der helhjertet kaster sig ud i tingene – uanset om vi taler netværksmøder i formelle rammer, vinsmagninger, golfturneringer – eller som lige om lidt – side om side til en europæisk semifinal.

Rygtet ude i verden vil vide, at Bakken Bears er en frygtet modstander på grund af den enorme opbakning. Det kan vi kun være stolte af.

Vi ønsker alle i netværket og Bakken Bears en fantastisk tur og takker for opbakningen.



Foto: Kim Haugaard



PERSONLIGE PERSONALE ARRANGEMENTER



Hos Bakken Bears stræber vi efter at levere Danmarks bedste sportsoplevelse drevet af Danmarks bedste netværk. Dette realiserer vi blandt andet ved at afholde personlige personalearrangementer i forbindelse med basketballkampe.



Et af sæsonens personalearrangementer afholdt vi i samarbejde med Bears-partner Sparekassen Danmark samt gæsterne fra basket-glade Quattro Arkitekter. Formiddagen startede ud med lækre italienske frokostsandwiches fra Chellos. Herefter bød sportsdirektører Michael Piloz velkommen og sagde et par ord om dagens kamp mod Svendborg Rabbits samt præsen-

terede dagens oplægsholder, tidligere Bears-spiller og basketlegende, Chris Christoffersen, som holdt et oplæg om sin karriere i dansk basket. Gæsterne fra Sparekassen Danmark og Quattro Arkitekter var meget engagerede og gode til at stille spørgsmål, hvilket

spændende og komplet indblik i dagens kamp. Efter oplæggene blev der serveret Okkels is til dessert og så gik turen ned i hallen, hvor der blev spillet et brag af en kamp.

For os hos Bakken Bears er det vigtigt at understrege, at det ikke kun er klubpartnere, der er plads til hos os. Som privatperson eller personaleforening har man også mulighed for at booke et personalearrangement i forbindelse med en basket kamp.

I år har vi været så heldige at lægge hus til Newsec personaleforening. Newsec kontaktede os, da formanden for foreningen tidligere har deltaget i et VIP-arrangement og havde haft en rigtig god oplevelse. Derfor inviterede formanden, Anja, resten af personaleforeningen til kamp og VIP aften. Inden spisningen afholdt vi et kort "basketball for dumies" oplæg i samarbejde med Bears' assistenttræner, Thomas Hemmingsen,



Chris Christoffersen
Foto: Allan Høgholm

skabte en god atmosfære i Vejby-Risskov Hallens Syrensal.

Efterfølgende havde Quattro Arkitekter et ønske om et oplæg fra Svendborg Rabbits spilleren, Sebastian Åris samt holdets sportsdirektør Troels Mortensen. De gik på scenen og fortalte om kampen fra modstanderholdets synsvinkel. Dette gav vores gæster et

PRO-AM TURNERING

hvor han fortalte om basket regler og gængse ting, der er rare at vide, inden man skal se sin første basketball kamp. Fælles for de to arrangementer er, at de blev udarbejdet og planlagt i samarbejde med de to virksomheder, så de hver især fik deres ønsker og behov opfyldt. Hos Bears er vi glade og stolte over at kunne skabe disse rammer og levere Danmarks bedste sportsoplevelse drevet af Danmarks bedste netværk.

Som samarbejdspartner og kontorpersonele i Bakken Bears er vi vant til at samles omkring holdets kampe og se de professionelle gøre, hvad de gør bedst.

For manges vedkommende har det dog nok ofte ligget i baghovedet, at man godt liiiige gad afprøve egne evner inde på banen – og hvor langt kan der egentlig være op til den kurv der?

Mandag d. 28. februar fik samarbejdspartnere og kontorpersonelet så muligheden for at få syn for sagen, da der blev afholdt Pro-Am Basketballturnering. Der blev mixet hold af alle tilstedeværende og krydret med en professionel spiller eller to på hvert hold, og så kunne turneringen ellers gå i gang.

Det blev hurtigt klart, at hvad deltagerne, der ikke sædvanligvis færdes på en basketballbane, måske manglede i evner blev opvejet af iver og gåpåmod. Der blev gået til stålet inde på banen, men heldigvis ikke mere end at der var brede smil og livlige samtaler uden for banen.

Efter en hurtig skyller og omklædning blev aftenen afsluttet i Syren-salen med lækker aftensmad fra Madværftet og en god snak om alt mellem himmel og jord – herunder hvor fortjent sejren til Team Kehlet egentlig var.



Travis Tayler brillerer med et dunk.

NÆSTE BEARSPLUS NETVÆRKSMØDE
SAVVÆRKET 21/4

FLERE SUCCESSER FRA BEARS PLUS-NETVÆRKET

I Bakken Bears har vi en klar vision om at skabe det bedste erhvervsnetværk i Østjylland. Vi er derfor superglade og stolte, når nogle af vores samarbejdspartnere udnytter erhvervsnetværket for at få deres eget samarbejde op at stå. Det er eksempelvis tilfældet med Malt Restaurant & Lounge, Pran Vinimport og AnneBack.dk.

Disse tre virksomheder var gået sammen om et superfedt arrangement, som blev afholdt torsdag d. 10. marts i Malt unikke og historiske lokaler i det gamle Ceres-bryggeri. Efter en kort aperitif blev der afholdt foredrag v. Anne Back fra AnneBack.dk om personlighedstyper, motivationsfaktorer og hvad der driver mennesker og ligger til grund for, at

vi hver især handler og siger, som vi gør. Aftenen blev sluttet af med 8-retters social dining tilberedt af Malt's dygtige kokke, samt vinsmagning afholdt af Preben Andersen fra Pran Vinimport, som med mere end 35 års erfaring fra vinbranchen styrede gæsterne kyndigt gennem vinsmagningen.



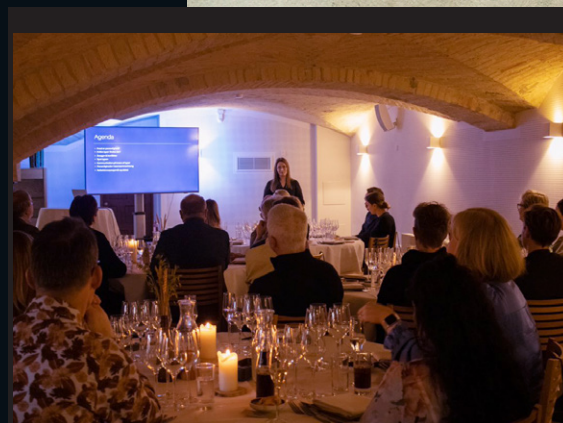
Foto: Per Bille

Øverst: Marvel Harris i et block.

Til højre: Team spirit.



Foto: Per Bille







Bakken Bears A/S

Vejlby-Risskov Hallen - 8240 Risskov
E-mail: info@bakkenbears.com - Telefon: +45 86 770 700