

Basistrænerkursus
Næstved
SUW 2015



Jesper Nielsen

Holbæk

Træner siden 1977

Trænet det meste

Pt U12 træner

Diplom-træner (1996)

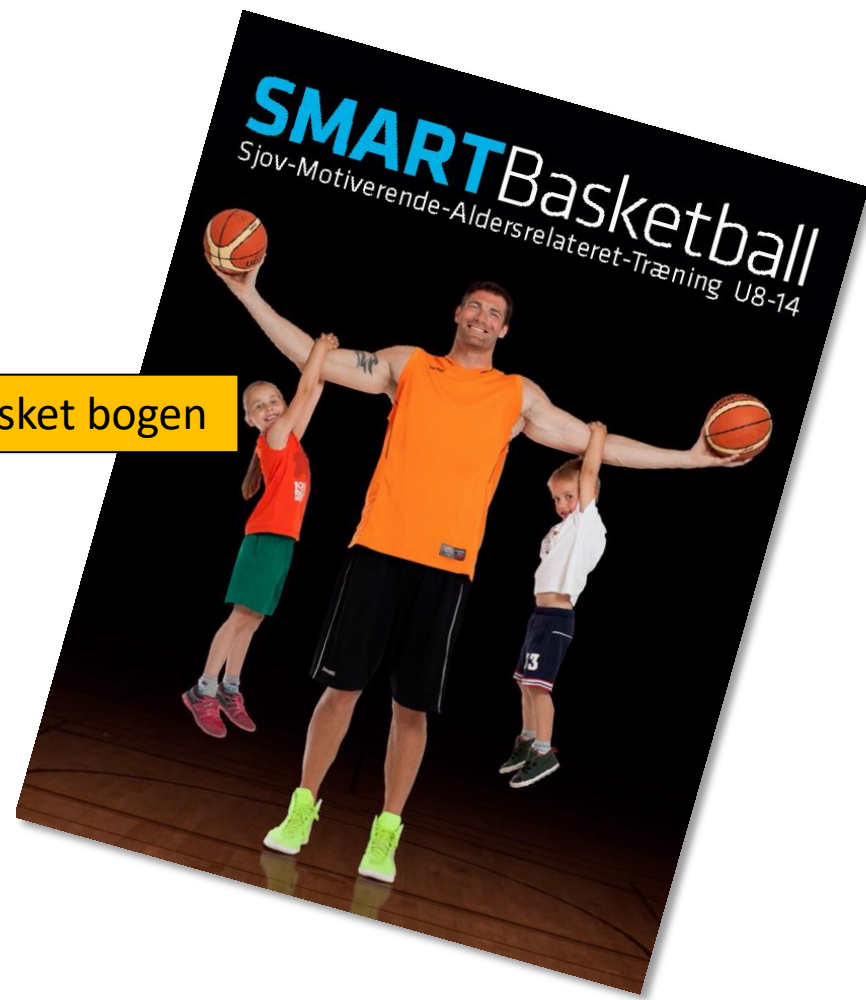
BU-formand



Basistrænerkurset - indhold

- Grundlæggende teknikker
- Træning af børn
- Trænerrollen
- Opbygning af en trænings lektion
- Opbygning af begynder-holdspillet
- Børneregler

SMARTbasket bogen



Basketball-indhold

Fundamentals

standsninger

driblinger

afleverere og modtage bold

grundlæggende skud

Powerdrills

selvregulerende (og sjove) øvelser

Angreb (fra 2-2 til 4-4)

blive fri

give & go

back-door

Rotation og balance

Forsvar

stance

balance

forsvar på bold

justering

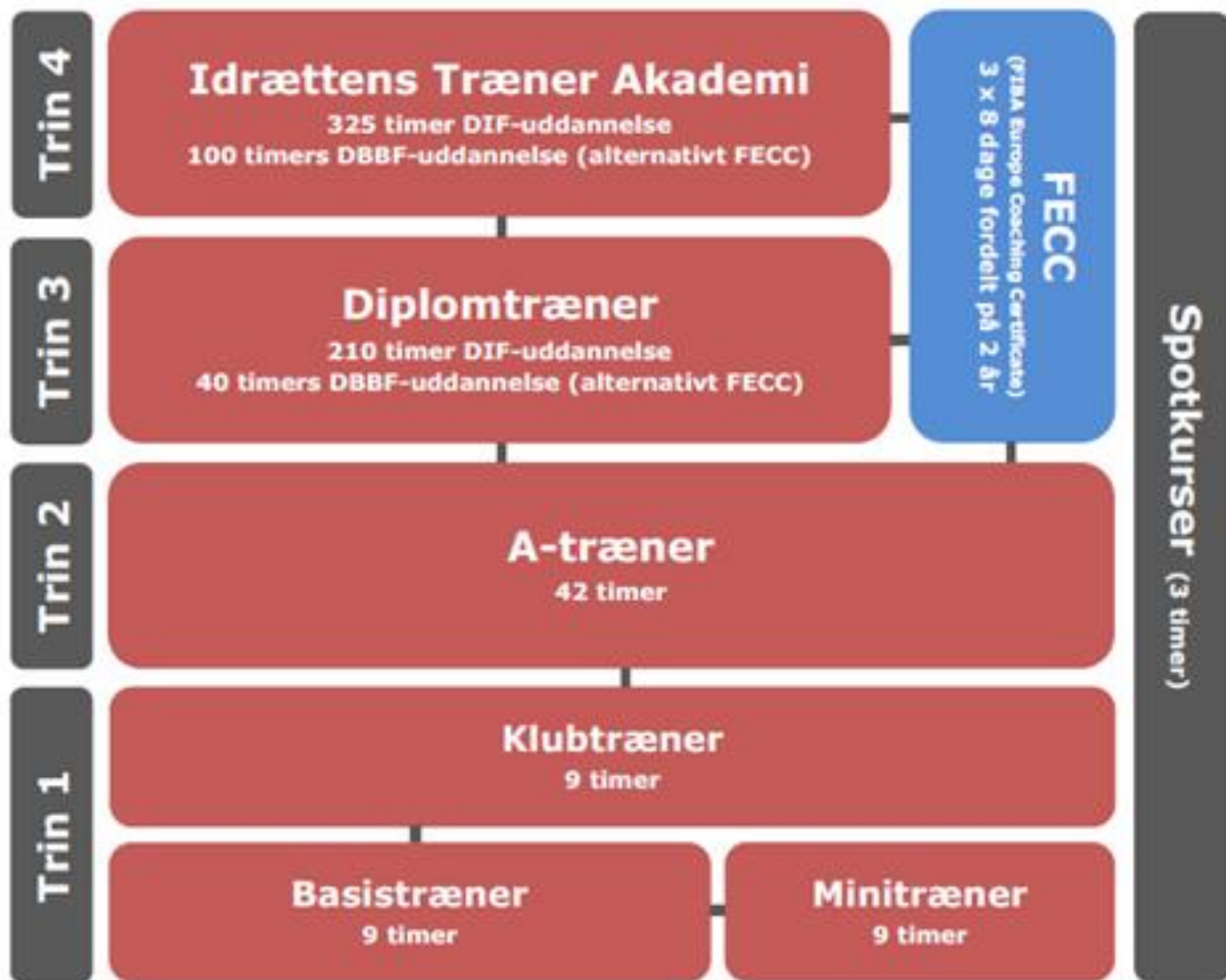
Velkomst m.m.

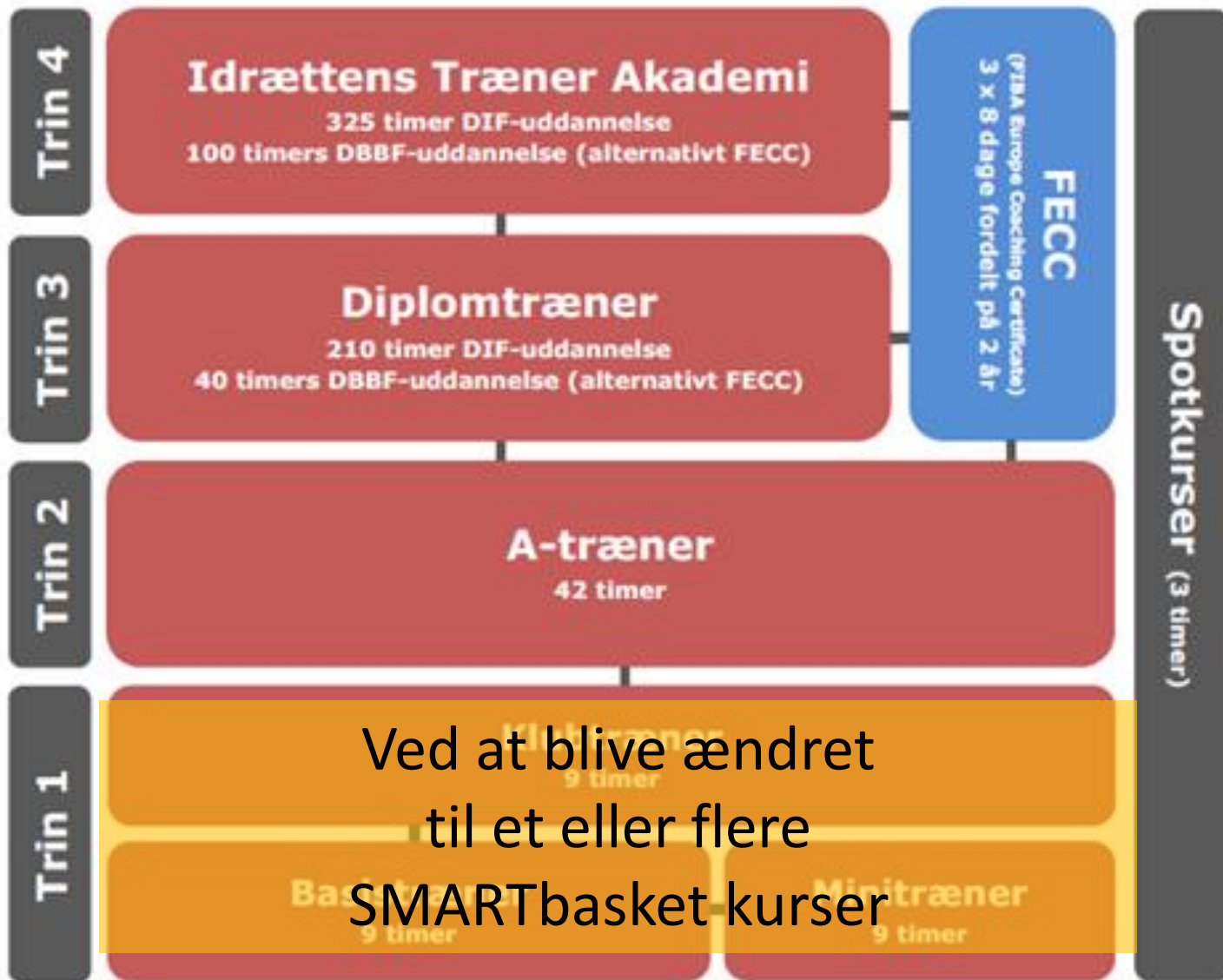
Hvem er jeg – og hvad træner jeg?

Hvad vil jeg gerne have ud af kurset?

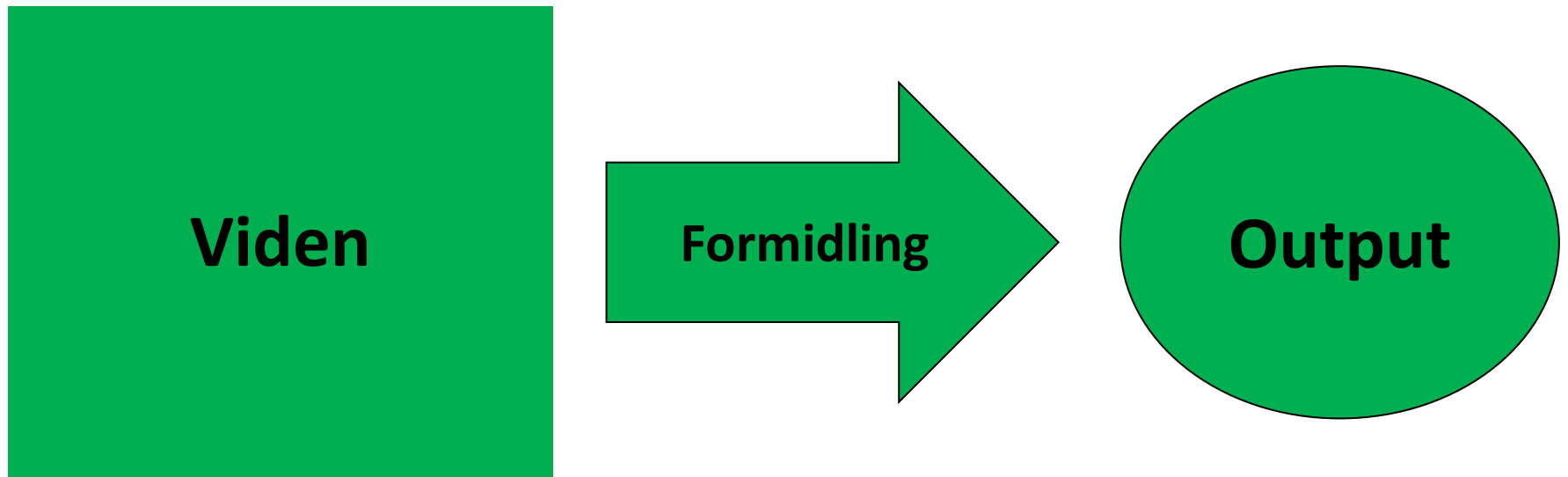
Hvorfor er jeg træner?

Hvad kan jeg bedst lide ved at være træner?





Hvorfor er uddannelse vigtigt?



**Syv vigtige
fundamentals**

Afleveringer

Skud

Forsvar

Driblinger

Layup

Footwork

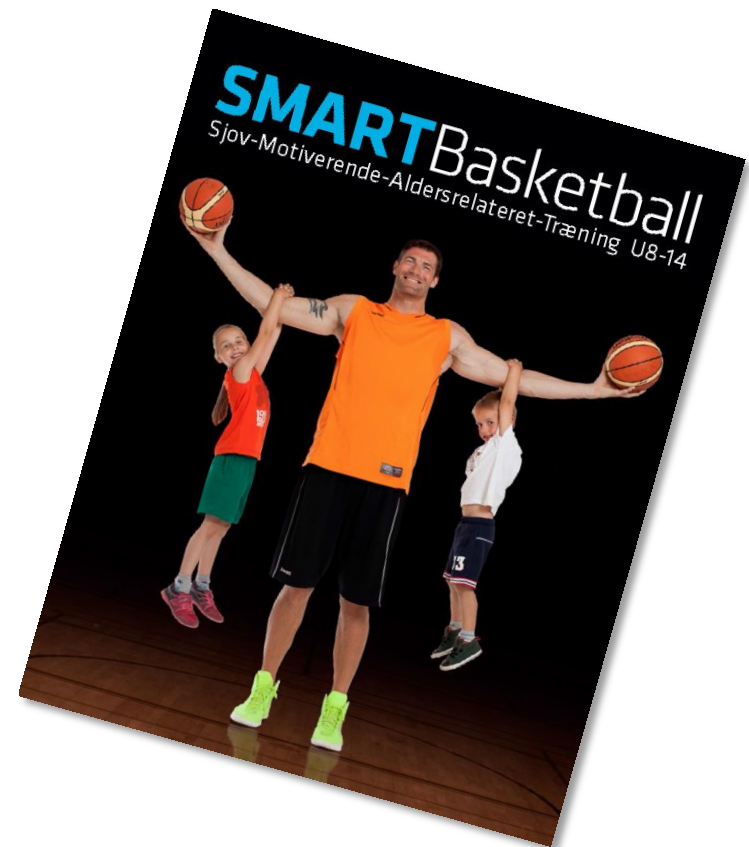


Gøre sig fri

Aldersrelateret træning?

Alder er en vejledende parameter

Tag udgangspunkt i spillernes basketballniveau – ikke i deres alder



Aldersrelateret træning?

Alder er en vejledende parameter

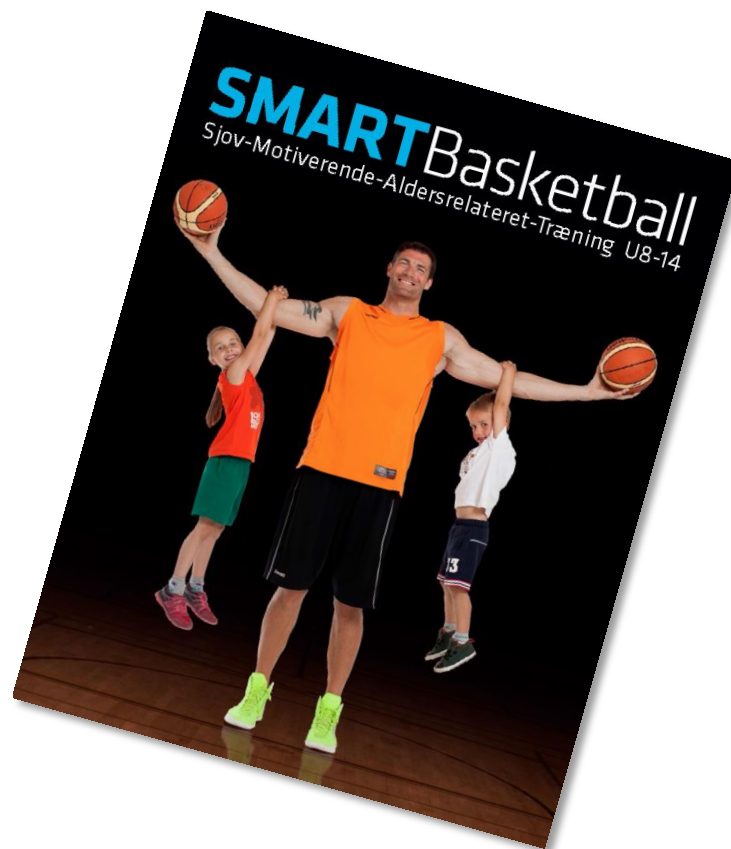
Tag udgangspunkt i spillernes basketballniveau – ikke i deres alder

Kropskontrol – jeg

Basketball-teknik – jeg og bolden

Spilforståelse – vi og bolden

Spilforståelse – vi, dem og bolden



Aldersrelateret træning?

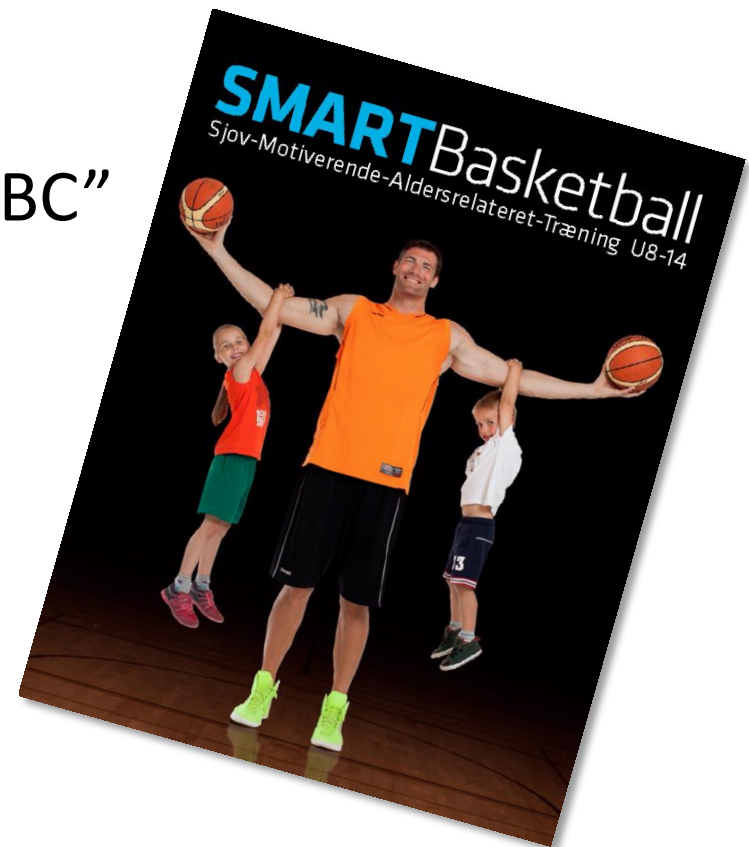
Alder er en vejledende parameter

6-9 år "kroppens ABC"

10-12 "sportens ABC"

13-16 "basketballens ABC"

17+ "spillerens ABC"





KATEGORI	U8	U10
TEKNIK		
Fundamentals	Aflevering med begge hænder Driblinger stående og i bevægelse (højre + venstre) Kropskontrol: Jump stop, 1-2-stop, pivotering Skud: Layup (høj + venstre), basal skudteknik Footwork: jump stop, 1-2 stop, første-skridt, triple threat.	Aflevering med en hånd (højre + venstre) Driblinger: Dribling til jump stop Forsvar (på bold): Gøre sig fri: V-cut, backdoor 1 mod 1: Cross over (højre + venstre), penetrere/drive til kurven Rebounding: Gå efter forsvars- og angrebsrebounds Footwork: jump stop, 1-2 stop, første-skridt, triple threat. Kropskontrol: Tempo- og retningsslåft/cuts, triple threat position Skud: straffecast, skud efter dribling Basal skudteknik
TAKTIK		
Hvad kan spilleren forholde sig til?	Bolden, kurven og mig	Bolden, kurven, mig og os
Læring gennem spil	1 mod 1, 3 mod 3	1 mod 1, 4 mod 4
Overtalsspil	-	2 mod 1
Personligt forsvar	Ja	Ja
Hjælpeforsvar	Nej	Nej
Zonedeforsvar	Nej	Nej
Bold basis	Partibold Alternativ småspil	Spil uden driblinger Partibold Alternativt Småspil
Screeninger	-	-
Holdangreb	Spil den, der er fri	Basalt samspil, fx sprede sig ud over et større område,utte bagom forsvarsspilleren, "give-and-go", osv.
Børneregler	U8	U10
FYSIK		
	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen (kropskernen) Hurtighed Styrke (egen kropsvægt) Bevægelighed Agility Balance Spring/Gsprinttræning (målrettet leg)	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen (kropskernen) Hurtighed Freløvenstræning (hurtige fødder) Styrke (egen kropsvægt) Bevægelighed Agility: Balance Spring/Gsprinttræning (målrettet leg)
MENTALT		
	Balance og fokus Visualisering Motivation Målsætning	Balance og Fokus Visualisering Motivation målsætning
SOCIALT		
	Kammeratskab Tryghed Anerkendelse Forældreinddragelse	Kammeratskab Tryghed Anerkendelse Forældreinddragelse

KATEGORI	U12	U14
TEKNIK		
Fundamentals	Afleveringsfinter, baseballaflevering Driblinger: temposkift, speeddrible, dribblefinter Forsvar: Boldside-hjælpeside, forsvarsposition på og væk fra bolden Gøre sig fri: 1 mod 1: finter og bevægelser Rebounding: Udblømling, outlet aflevering Skud: Hopskud, skudfinter, reverse layup (højre + venstre)	Byg videre på de basale fundamentals både angrebs- og forsvarsmæssigt. Footwork er stadig afgørende at have fokus på. Læg vægt på tempo i al afvikling, når teknikken er på plads.
TAKTIK		
Hvad kan spilleren forholde sig til?	Bolden, kurven, mig, os og dem	Bolden, kurven, mig, os og dem
Læring gennem spil	1 mod 1, 5 mod 5	1 mod 1, 5 mod 5
Overtalspil	3 mod 2	
Personligt forsvar	Ja	Ja
Hjælpeforsvar	Ja	Ja
Zoneforsvar	Nej	Nej
Boldbasis	Cuts	
Screeninger	Screening på bold (angreb+forsvar)	Screeninger væk fra bolden
Holdangreb	Fastbreak/overtal-undertal-situationer	Passing game / motion offense Penetrere og aflevere fra dribling
Børneregler	U12	U14
FYSIK		
	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen (kropskernen) Hurtighed Frelvenstræning (hurtige fødder) Styrke (egen kropsvægt) Bevægelighed Agility: Balance Spring/Gsprinttræning (målrettet leg)	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen (kropskernen) Hurtighed Frelvenstræning (hurtige fødder) Styrke (egen kropsvægt) Introduktion til træning med vægte Bevægelighed Agility: Balance Spring/Gsprinttræning (målrettet leg)
MENTALT		
	Balance og fokus Visualisering Motivation Målsætning Åndedræt	Balance og fokus Visualisering Motivation Målsætning Åndedræt
SOCIALT		
	Kammeratskab Tryghed Anerkendelse Forældreinddragelse	Kammeratskab Tryghed Anerkendelse Forældreinddragelse

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U8	U10
Afl levering	1	Modtage afl levering		Ø
		Tohånds bryst afl levering		Ø
		Greb om bolden, før afl levering og ved modtagelse		Ø
	2	Afl levering med én hånd (højre/venstre)		
		Tohånds overhead afl levering		
		Studs afl levering (højre + venstre), 1+2 hånds		
		Afl leveringsfinter		

Ball handling	1	Diverse stationære øvelser		Ø
	2	Diverse øvelser, i bevægelse / løb	-	Ø

Driblinger	1	Cross over (højre + venstre)		
		Dribling, i bevægelse (højre + venstre)		Ø
		Dribling, stationær (højre + venstre)		Ø
	2	Dribling med temposkift	-	

Footwork	1	Hop i bevægelse, fx layup		Ø
		Jump stop		Ø
		Løb i kontrol		Ø
	2	Pivoting, front+back (højre + venstre) Førsteskridt		Ø
		Tempo- og retningsskift / cuts. Førsteskridt		Ø
	3	Sliding	-	
		Triple threat position		
		1-2-stop	-	

Forsvar	1	Forsvar på bolden	-	
---------	---	-------------------	---	--

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U8	U10
Gøre sig fri	1	V-cut	-	
		Backdoor	-	

Layup	1	Layup (højre + venstre)		Ø
	2	Reverse layup	-	
	2	Underhåndslayup i høj fart	-	
	3	Power layup m./u. pump falce	-	

1-mod-1 bevægelser	2	Penetrere/drive til kurven	-	
	3	Job and go	-	-

Rebounding	1	Gå efter forsvars- og angrebs-rebounds	-	
------------	---	--	---	--

Skud	1	Basal skudteknik / straffecast		Ø
	2	Skud efter dribling, 1-2-stop	-	
		Skud efter dribling, jump stop	-	
3	Skudfinter	-		

Special situations	1	Straffecast	-	
	2	Jump ball	-	

Taktik	1	1 mod 1			
		2 mod 2			
		3 mod 3			
	2	2 mod 1	-		
		Give and go	-		
		Backdoor	-		
			Spacing	-	
	3	4 mod 4	-		

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U12
Aflevering	1	Modtage aflevering	Ø
		Tohånds brystaflevering	Ø
		Greb om bolden, før aflevering og ved modtagelse	Ø
	2	Aflevering med én hånd (højre/venstre)	Ø
		Tohånds overhovedaflevering	Ø
		Studsaflevering (højre + venstre), 1+2 hånds	Ø
Aflevering Total			
Ball handling	1	Diverse øvelser	Ø
	2	Diverse øvelser, i bevægelse / løb	Ø
Driblinger			
1		Cross over (højre + venstre)	Ø
		Dribling, i bevægelse (højre + venstre)	Ø
		Dribling, stationær (højre + venstre)	M
	2	Dribling med temposkift	Ø
Driblinger Total			
Footwork	1	Hop i bevægelse, fx layup	Ø
		Jump stop	Ø
		Løb i kontrol	M
	2	Pivotering, front+back (højre + venstre)	Ø
		Tempo- og retningsskift / cuts	Ø
		Førsteskridt	Ø
	3	Sliding	Ø
		Triple threat position	Ø
		1-2-stop	Ø
Footwork Total			
Forsvar	1	Forsvar på bolden	Ø
Forsvar Total			
Gøre sig fri	1	V-cut	Ø
		Backdoor	Ø
Gøre sig fri Total			
Layup	1	Layup (højre + venstre)	Ø
	2	Reverse layup	Ø
		Underhåndslayup i høj fart	Ø
		Power layup m./u. pump fake	Ø

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U12
Layup Total			
One on one moves	2	Drive til kurven	Ø
	1-mod-1 bevægelser Total		
Rebounding	1	Gå efter forsvars- og angrebsrebounds	Ø
Rebounding Total			
Regler	1	Regler	I
Regler Total			
Skud	1	Basal skudteknik / straffekast	Ø
	2	Skud efter dribling, 1-2-stop	Ø
		Skud efter dribling, jump stop	Ø
	3	Skudfinter	Ø
Skud Total			
Special situations	1	Straffekast	Ø
	2	Jump ball	Ø
Special situations Total			
Taktik	1	1 mod 1	Ø
		2 mod 2	Ø
		3 mod 3	Ø
	2	2 mod 1	Ø
		Give and go	Ø
		Spacing	Ø
	3	4 mod 4	Ø
Taktik Total			

Tegnforklaring

U8-U20	angiver børnenes alder
-	Trænes ikke
I	Introduceres i spilsituationer
Ø	Trænes i øvelser
M	Mestres
O	Optimeres

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U14
Aflevering	1	Modtage aflevering	M
		Tohånds brystaflevering	M
	2	Greb om bolden, før aflevering og ved modtagelse	M
		Aflevering med én hånd (højre og venstre)	Ø
		Tohånds overhovedaflevering	Ø
3	Studsaflevering (højre + venstre), HZ-hånds	Ø	
	Afleveringsfinter	Ø	
	Baseballaflevering	Ø	
5	Hand off	I	

Ball handling	1	Diverse øvelser	M
	2	Diverse øvelser, i bevægelse / løb	Ø
	3	Speed dribling m. 2 bolde, max fart	Ø

Driblinger	1	Crossover (højre + venstre)	Ø
		Dribling, i bevægelse (højre + venstre)	M
		Dribling, stationær (højre + venstre)	O
	2	Change of pace dribble	Ø
		On side dribble (højre + venstre)	Ø
	3	Speeddribble til alm. Dribling (højre + venstre)	Ø
		Speeddribble (højre + venstre)	Ø
		Bag om ryggen dribling	Ø
		Mellem benene	Ø
		Roll dribble	Ø
Inside out (højre + venstre)	Ø		
	Hesitation finte "stop-and-go"	I	

Fast break	1	Positioning / initial break	I
	2	Secondary break	I

Footwork	1	Hop i bevægelse, fx layup	M
		Jump stop	M
		Løb i kontrol	O
	2	Pivoterer, front-back (højre + venstre)	M
		Tempo- og retningsskift / cuts	M
		Første skridt	M
		Sliding	Ø
	3	Triple threat position	Ø
		1-2-stop	Ø

Forsvar	1	Forsvar på bolden	Ø
		Forsvar væk fra bolden	Ø

Gøre sig fri	1	V-cut	M
		Backdoor	Ø
2	Flere avancerede måder at gøre sig fri på	I	

Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U14
Layup	1	Layup (højre + venstre)	M
		Reverse layup	Ø
	3	Underhåndslayup i høj fart	Ø
Power layup med/uden pump fald		Ø	

En-mod-en bevægelser	2	Drive til kurven	Ø
		Jab and go	Ø
	3	Jab and shoot	Ø
		Spin move	Ø
4	Hesitation	Ø	

Bevægelser med ryggen til kurven (i feltet)	1	Power layup	I
		Up and under	I
		Drop step	I
	2	Turn around fald / drive	I
		Turn around shot	I
		3	Hook skud stærk hånd
Hook skud svag hånd	I		

Rebo-unding	1	Gå efter forsvars- og angrebsrebo-unds	Ø
		Udblokning	Ø
	2	Offensiv rebounding: undgå udblokning, hvor falder bolden etc.	Ø
		Rebound / beslytte bold	Ø
		Outlet pass	Ø
		Rebunde eget skud	Ø
	3	Rebunde eget skud	Ø
	4	Tip in	I

Skud	1	Basal skudteknik / straffeløst	Ø
		Skud efter dribling, 1-2-stop	Ø
	2	Skud efter dribling, jump stop	Ø
		Skudfinter	Ø
	3	Hopskud, stationært	Ø
		Hopskud, catch and shoot	Ø
	4	Step back hop skud	I
		3-pointsskud	I

Talletik	1	1 mod 1	Ø
		2 mod 2	Ø
		3 mod 3	Ø
	2	2 mod 1	Ø
		Give and go	Ø
		Spacing	Ø
	3	Cuts til kurven	Ø
		4 mod 4	Ø
		3 mod 2	Ø
	4	Screening på bolden	Ø
		5 mod 5	Ø

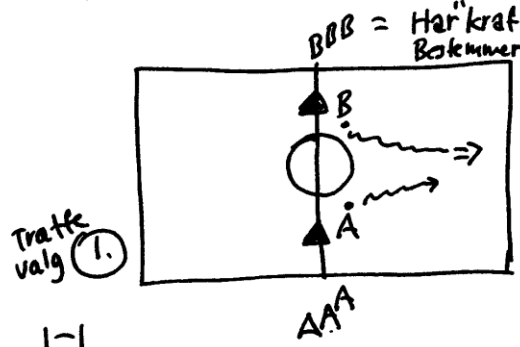
Kategori	Pro-gres-sion	Fundamental	U14
5		Screening væk fra bolden	I
		Passing game / motion offense	I
		Penetre og aflevere	I

Tegnforklaring

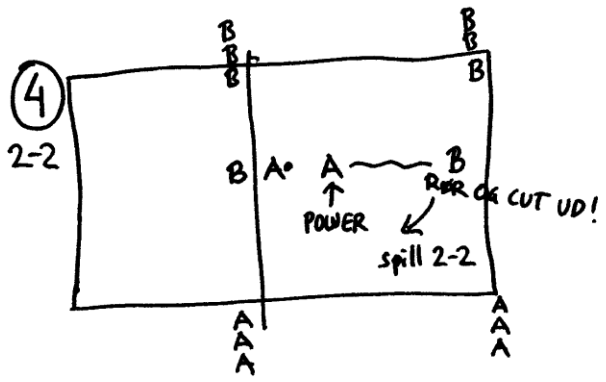
U8-U20	angiver børnenes alder
-	Trænes ikke
I	Introduceres i spilsituationer
Ø	Trænes i øvelser
M	Mestres
O	Optimeres

POWER-DRILLS

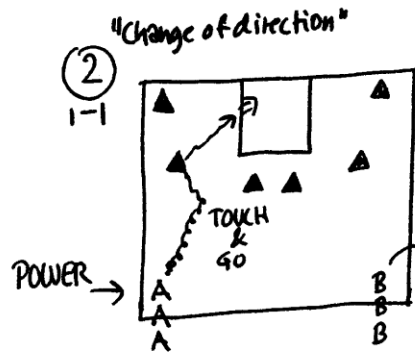
NO STRESS
NO PRESS
↓
Problemløsning
Hø det sjovt



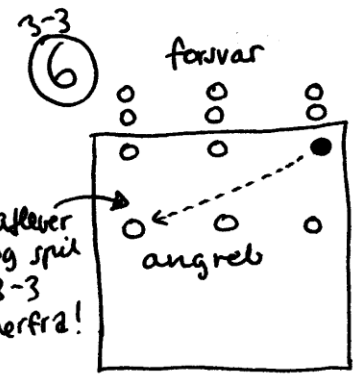
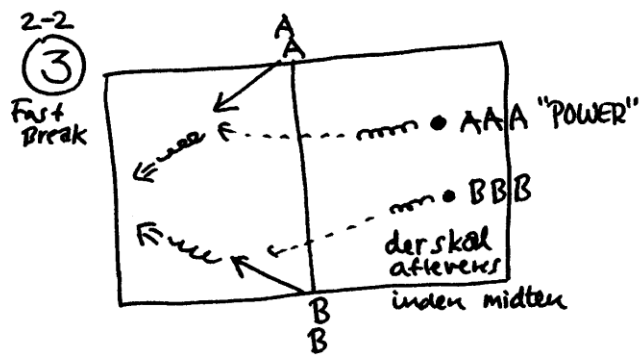
1-1
Progression: utallige muligheder
fx. frit valg af
kurv "line of decision"
3 el. 4 hold osv osv



DET KRÆVER IKKE MEGET
AT LAVE EN VÆLJE OM
... skift positioner
... skifte retning



Ved at spilleren skal
røre keglen får
denne et mere lige
og bedre retningsskifte



aflever og spil
3-3
herfra!

Variation: ved scoring
indkast og
fast break

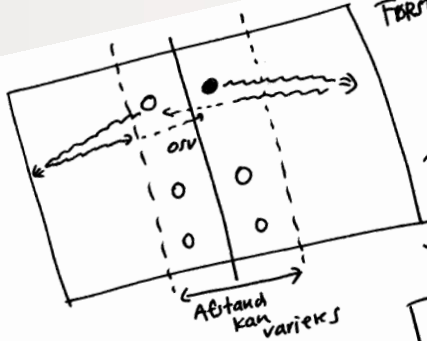


Kan laves med 3 hold
og flere porte
slut af med at score

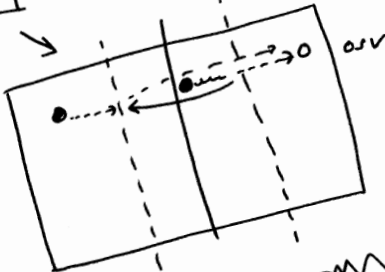
Må ikke
komme igennem porten for A

ØVELSEN ER TRÆNEREN

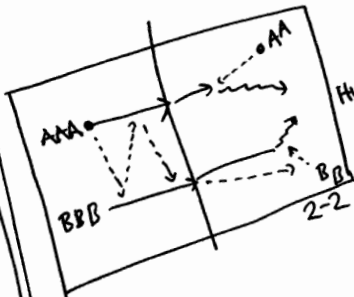
FØRST TIL FX. 5 SCORINGER (HOLD)
 ↳ ROTÉR TIL ALLE
 HAR PRØVET



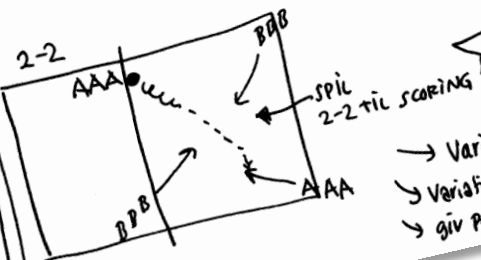
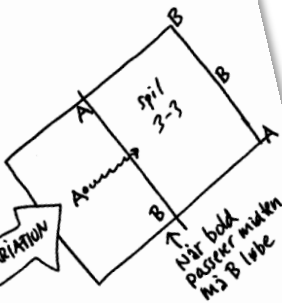
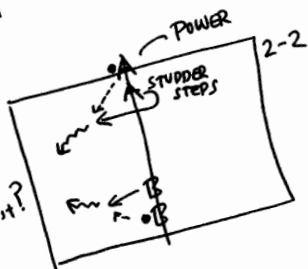
AFLÆVERINGSØVELSER



POWERDRILLS



Tak til Maurizio Gemmini fra Italien



- Variation: ved scoring: indkast og FastBreak
- Variation 2-3 eller 3-3
- giv power til B i 3-3

Lidt teori

Træningsprincipper, planlægning og –opbygning

Trænerrollen

Træning af børn

Pædagogik



Planlægning

- Hvad vil jeg?
- Hvorfor vil jeg det?

Planlægning

- Hvad vil jeg?
- Hvorfor vil jeg det?

Indledende overvejelser:

Analyse af holdet og omgivelser omkring det, set i fugleperspektiv

Sæsonplan:

Skabelsen af den røde tråd i løbet af året i relation til *målsætningerne*

Overordnet målsætning:

Ud fra de indledende overvejelser; hvad er så realistiske målsætninger for holdet?

Detailplanlægning:

Tilrettelæggelsen af den enkelte træning i relation til *sæsonplanen*

Hold	Hvem skal jeg træne?
Sæson	2011/12
Fakta om spillertruppen og trænerstaben	<p>Generelle overvejelser omkring fysiske, sociale og ambitionsmæssige forskelle i spillertruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der store niveauforskelle? • Er der forskelle i biologisk alder? Er spiller før under eller efter puberteten? • Kender spillerne hinanden fra andre sammenhænge, fx skole? • Hvad er spillernes ambitioner? • Hvad er trænerens ambitioner og motivation for at træne dette hold?
Organisering af holdet	<p>Generelle overvejelser omkring holdet og opsætningen omkring. Hvis to årgange er slået sammen er alderssammensætningen også interessant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor mange spillere? • Hvor mange træninger om ugen? • Hvor mange trænere? • Hvor mange medhjælpere (holdleder, forældrehjælp m.m.)? • Hvilke faciliteter er til rådighed?
Primær målsætning	<p>Generelle overvejelser omkring fokus for sæsonen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad er det/de overordnede mål for sæsonen?
Sekundære målsætninger	<p>Generelle overvejelser omkring lang- og kortsigtede mål for holdet og den enkelte spiller.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad er de sekundære målsætninger for sæsonen? <p>Hints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan med fordel deles op i følgende kategorier: teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og socialt. • Der skal være både langsigtede og kortsigtede mål. • Der skal være holdmål og individuelle mål. • Målene skal være specifikke og klart formulerede. • Målene skal være attraktive for spillerne at indfri, men samtidig realistiske. • Målene skal være udfordrende og opnåelige.
Turneringsdeltagelse	<p>Generelle overvejelser omkring konkurrenceniveauet på dit hold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilket niveau skal holdet deltage i turneringen på? • Mesterrække, A-række, B-række? • Turneringsombrydning til jul giver mulighed for justering.

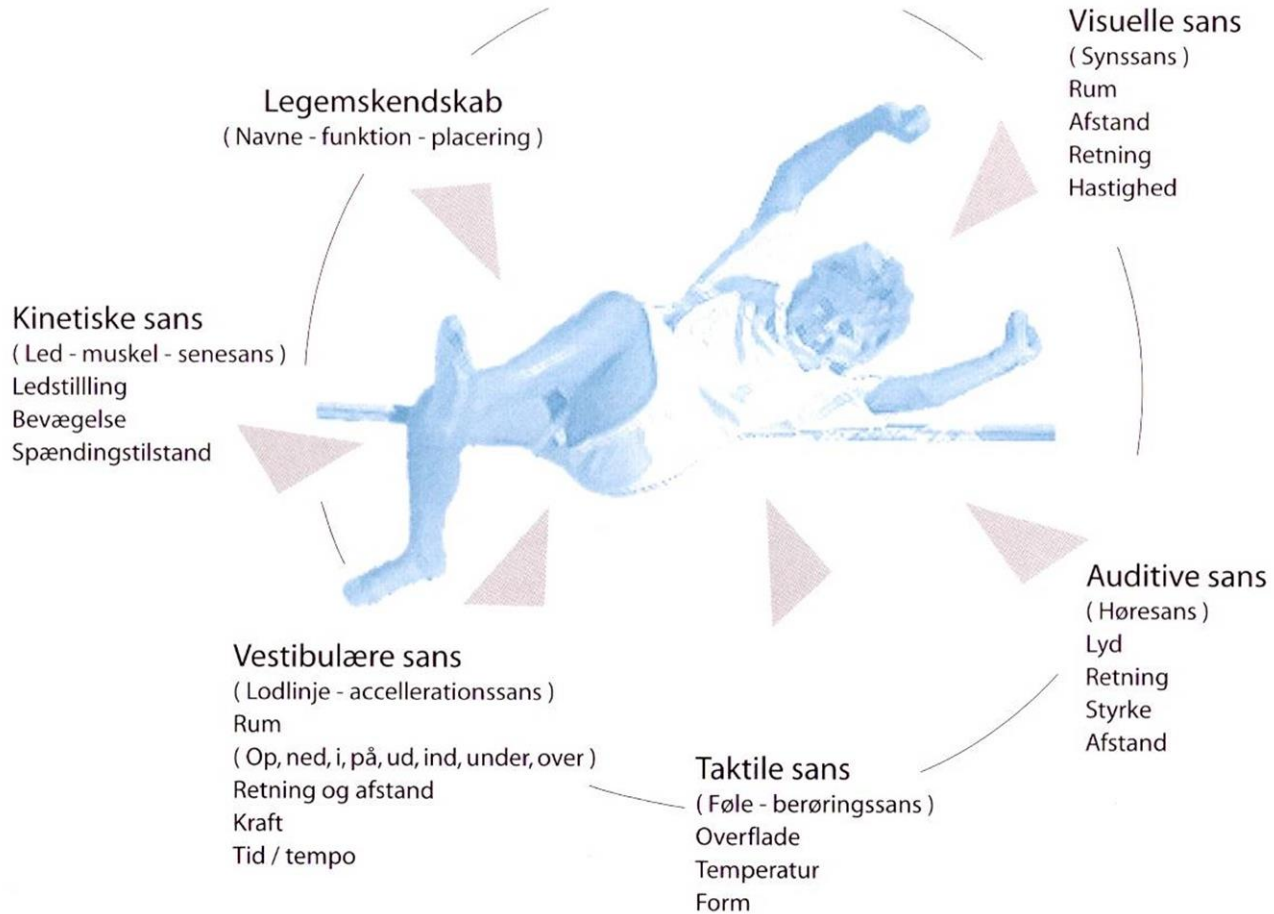
Hold	U12 Mindrengældste
Sæson	2010-2011
Fakta om spillertruppen	<ul style="list-style-type: none"> · Store forskelle i niveau, modenhed og fysik · Længst de fleste spillere er ved sæsonstart i den præpubertære periode. I løbet af sæsonen må det forventes, at flere spillere bevæger sig ind i puberteten · Spillere kommer fra forskellige miljøer og fra flere forskellige skoler · God foreldreopbakning, men en meget lidt basketballlyndig foreldregruppe
Organisering af holdet	<ul style="list-style-type: none"> · 25 spillere, fordelt på to årgange · 2 træninger af 1,5 times varighed pr. uge. I perioder, når udeandørsholdene tillader det, trænes der fysisk udeandørs en gang om ugen · 1 head coach, 1 assisterende coach, 1 hjælpetræner (juniorspiller) · 1 holdleder, 1 foreldrerepræsentant · 1x i gymnastiksal (2 kurve), 1x i hal (8 kurve) · Turneringsdeltagelse: 1 mesterskolehold, 1 B-rækkehold
Primær målsætning	<ul style="list-style-type: none"> · Basketball skal være sjovt og udfordrende · Spillere skal støttes i at sætte individuelle mål for aldersrelaterede færdigheder, (se side 34, Super-7) · Spillere skal "bære" at træne · Sikre høj grad af foreldreopbakning
Sekundære målsætninger	<ul style="list-style-type: none"> · Teknisk · Forsvar: <ul style="list-style-type: none"> - At kunne dække tæt forsvar på bolden (armslængde fra boldholder) - At kunne se egen mand og bolden, begyndende hjælpeforsvarsposition · Angreb: <ul style="list-style-type: none"> - At beherske de almindeligste afleveringsformer, brytstaflevering, enhåndsaflevering (både højre og venstre) - At kunne dribble med begge hænder i højt tempo - At beherske mindst en finte (cross over) til både venstre og højre side - At kunne lave back off dribble - At kunne indgå i et give & go spil - At kunne blive fri vha. et v-cut - At være i triple threat position når bolden modtages indenfor sludafstand - At blive introduceret for screeningsspil på boldholderen · Taktisk <ul style="list-style-type: none"> - At kunne begynde at dække hjælpeforsvar - At dække en modspiller på hele banen - At holde højt tempo op ad banen - At tale sammen - holde højt kommunikationsniveau - At bruge spacing-begrebet. Give/slåbe plads · Fysisk <ul style="list-style-type: none"> - At forbedre koordination & motorik (bevægelighedstræning) - At forbedre bevægelighed - At introducere styrketræning med egen krop svægt som belastning - At forbedre "foot speed" via hurtighedstræning - At begynde med skadeforebyggende træning - At begynde med springtræning med lave belastninger · Mentalt <ul style="list-style-type: none"> - At lære at træne. Spillere skal lære vigtigheden af at komme til træning og deltage koncentreret og koncentreret - At lære begynderne af visualiseringsteknikker - fx i forbindelse med straffekast · Socialt <ul style="list-style-type: none"> - At være gode kammerater på og udenfor banen - At opføre sig til venne-aftaler mellem spillere
Begivenheder i løbet af sæsonen	<ul style="list-style-type: none"> · Tre weekendstævner fordelt over sæsonen. Ved sæsonstart, midtvejs og ved slutning af sæsonen · Camp muligheder (frivillige for spillere at deltage i): efterårsferie, vinterferie, sommerferie · Sociale overnatningsarrangementer i klubhus: en overnatning i hver halv sæson · Opbakning om 1. herneholdets hjemmelampe, også fra spilleres foreldre · Nyårsbasketball, klubfest ved sæsonafslutning · Foreldre møde ved sæsonstart.

Organisering af holdaktiviter

- Mål - Hvad vil jeg nå?
- Hvilke midler vil jeg bruge for at nå dette mål?
- Hvor megen plads kræver aktiviteten?
- Hvilke hjælpemidler kræves?
- Hvordan beskæftiger man alle?
- Hvordan skal holdene dannes?
- Hvornår skal hold og grupper dannes?
- Hvordan vil jeg placere deltagerne ved forklaring/undervisning?
- Hvordan illustrerer jeg bedst øvelsesforløbet, så alle kan se?
- Hvordan kommer man i gang?
- Kan aktiviteten varieres?
- Hvordan udnyttes tiden bedst?
- Er der specielle forhold ved aktiviteten?

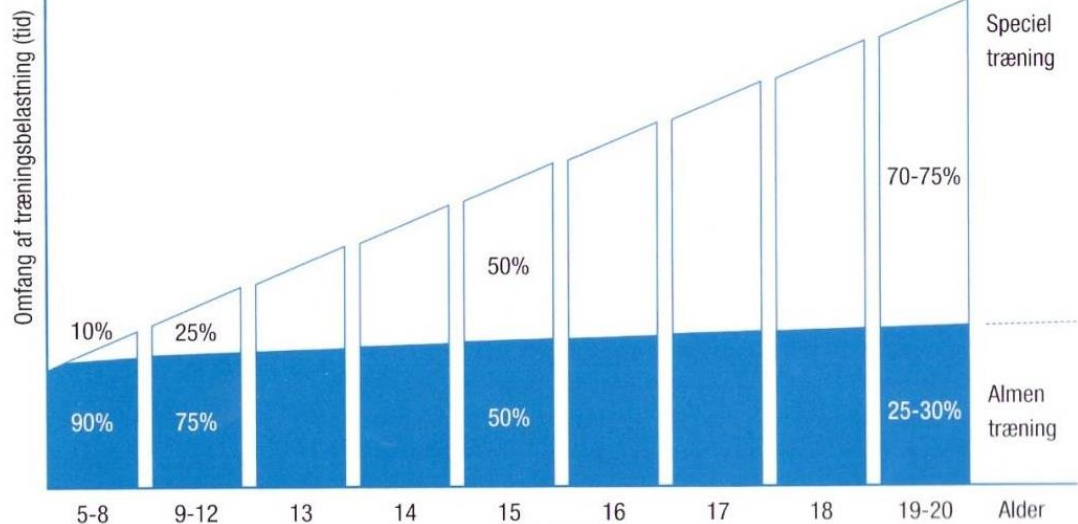
Kropsbevidsthed

Kropsfølelsen udvikles gennem



Vigtige begreber

- Træningsmængde (tid x intensitet)
- Restitution
- Superkompensation



Toppræstationer

FASE I

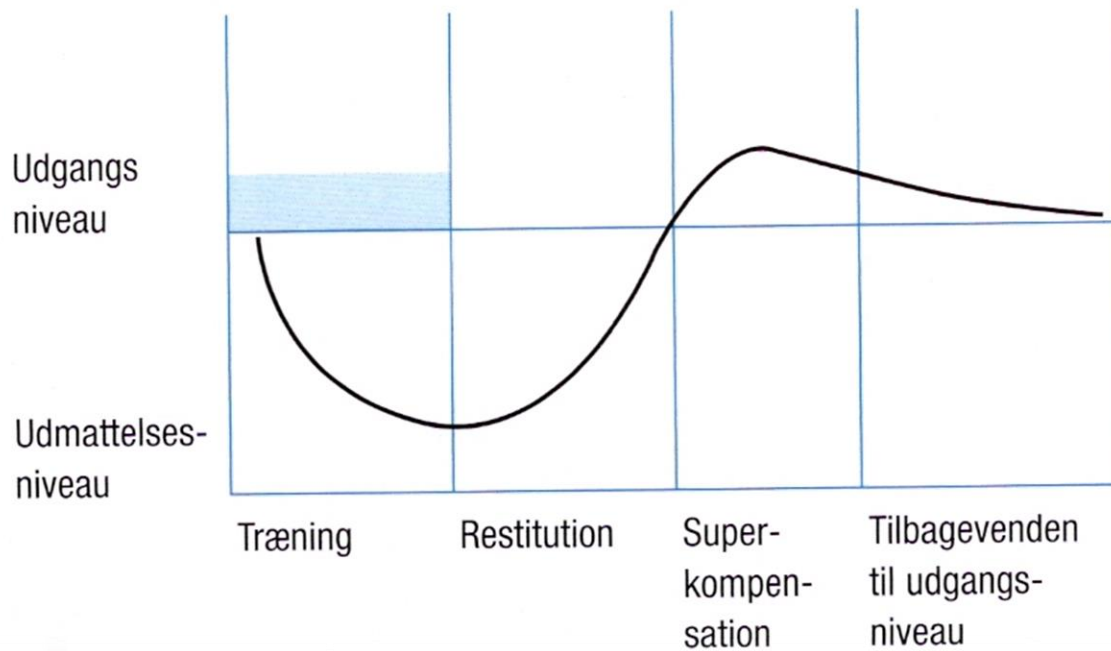
- Udvikling af koordination
- Bevægemønstre og grovteknik
- Basal teknik i specialidræt
- Lege- og grundtræning
- Alsidig træning (NB! Stort bevægelsesrepertoire)
- Afvekslende og interessevækkende træning
- Indlæring af gode idrætslige vaner

FASE II

- Opbyggende og forebyggende træning
- Mangesidig træning
- Delvis specialiseret – men ikke forceret træning
- Gradvis tilvænning til planmæssig træning

FASE III

- Mårettet opbyggende træning
- Fornuftig kamp/ konkurrenceplanlægning



Trænerrollen

- De voksnes ansvar
- Spillernes ansvar
- Foreningens ansvar
- Dit ansvar som træner
- Juridisk ansvar
- Etik og moral
- Spilledelse under træning, coaching og kamp

Coachen

Anerkendende adfærd
Respekt for børnene
Ansvarlig for situationen
Sætter rammen
Humor og glæde

	Den gode basketballtræner sikrer sig altid...	Fordi...
1	at have udarbejdet et træningsprogram	børnene har krav på en forberedt træner.
2	at mest mulig træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen.
3	at der er én bold til rådighed pr. spiller	alle skal have mulighed for at dribble, skyde og træne boldkontrol.
4	at spilleren er i centrum	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram, der passer til netop dem.
5	at der spilles på små områder	små ben skal spille basketball, ikke løbe basketball.
6	at træningen foregår i mindre grupper	børn kan ikke overskue mere end 6-8 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
7	at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	mange forældre overværer ofte deres børns træning. Det er fx en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stations-træning.
8	at udvikle spilintelligens	åbne spørgsmål tvinger børnene til selv at reflektere og finde svar, hvilket udvikler smarte spillere. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen spilopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer.
9	at der er en god stemning	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud. Men absolut ikke til mobning.
10	at tales med alle spillerne	Gør det til en regel at du taler mindst to min. individuelt med hver spiller til træning. Det behøver ikke at handle om basket.

Træner kompetencer

At være	Rollemodel
At være	Den pædagogiske voksne
At skabe	God træning for alle
At skabe	Den gode basketball spiller
At være	Den dynamiske træner
At kunne	Organisere træning og kampe
At kunne	Informere forældre
At kunne	Planlægge træning / mål for holdet
At kunne	Spørge om hjælp til klubbens ledelse om det som er svært

Undervisningsprincipper og begreber

Deduktive princip

- "følg-mig"
- lærerstyret

Induktive princip

- "opgaveløsning"
- deltagerstyret

Funktionelle princip

spillignende
åbne færdigheder
helheder

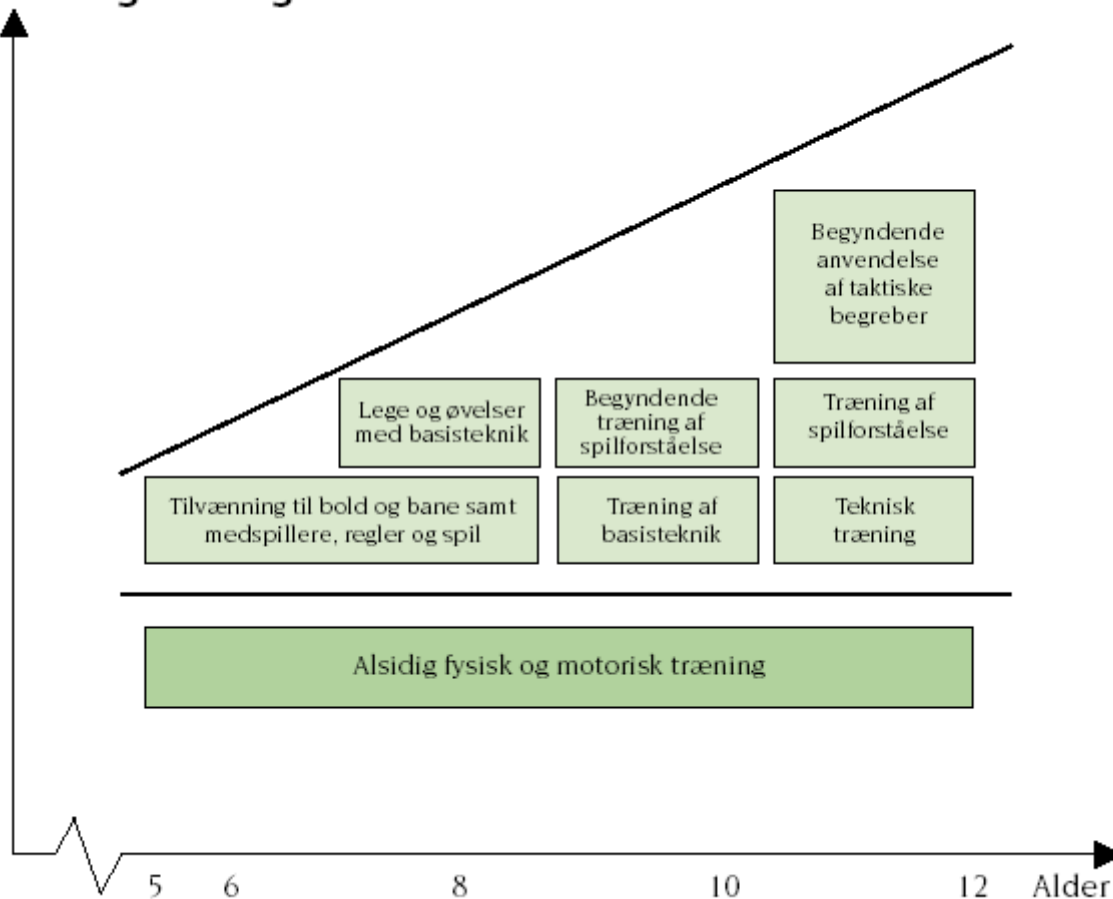
Formelle princip

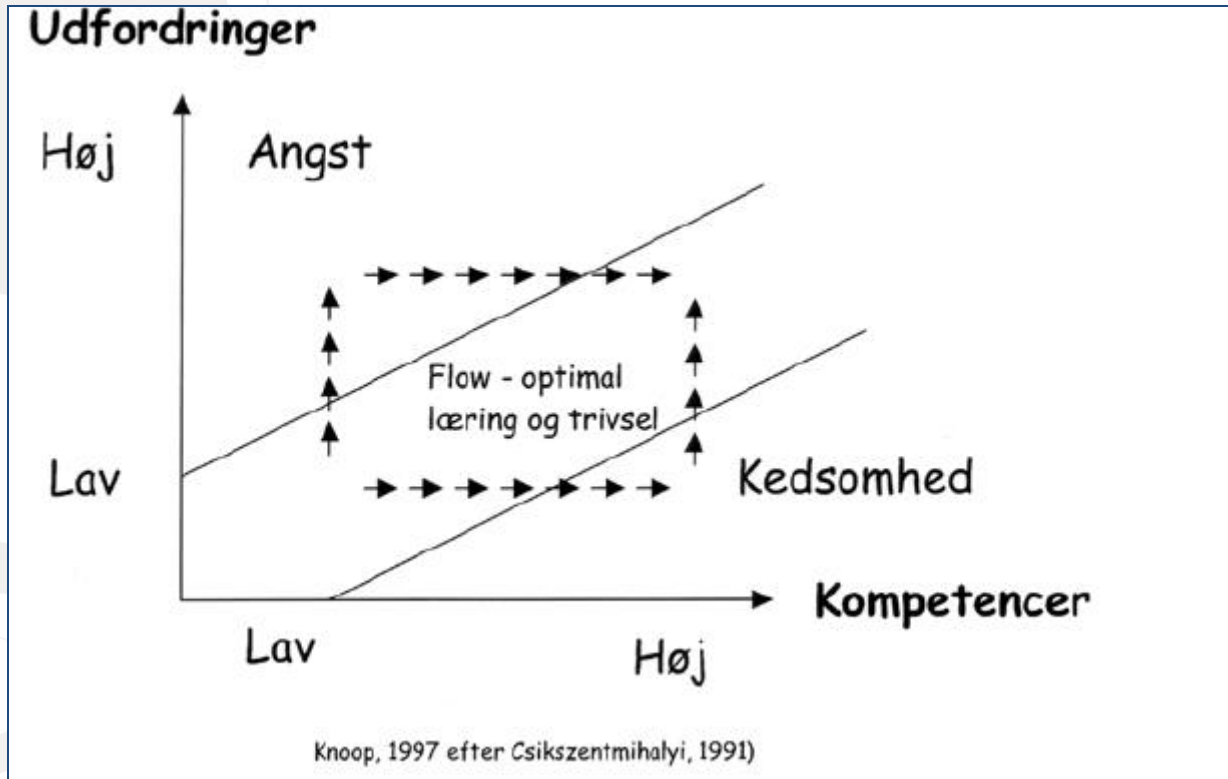
løsrevet fra det færdige spil
lukkede færdigheder
dele

Indhold: Hvad arbejdes der med
Form: Hvordan arbejder vi

Åben: Mange muligheder
Lukket: En eller ganske få muligheder

Træningsmængde





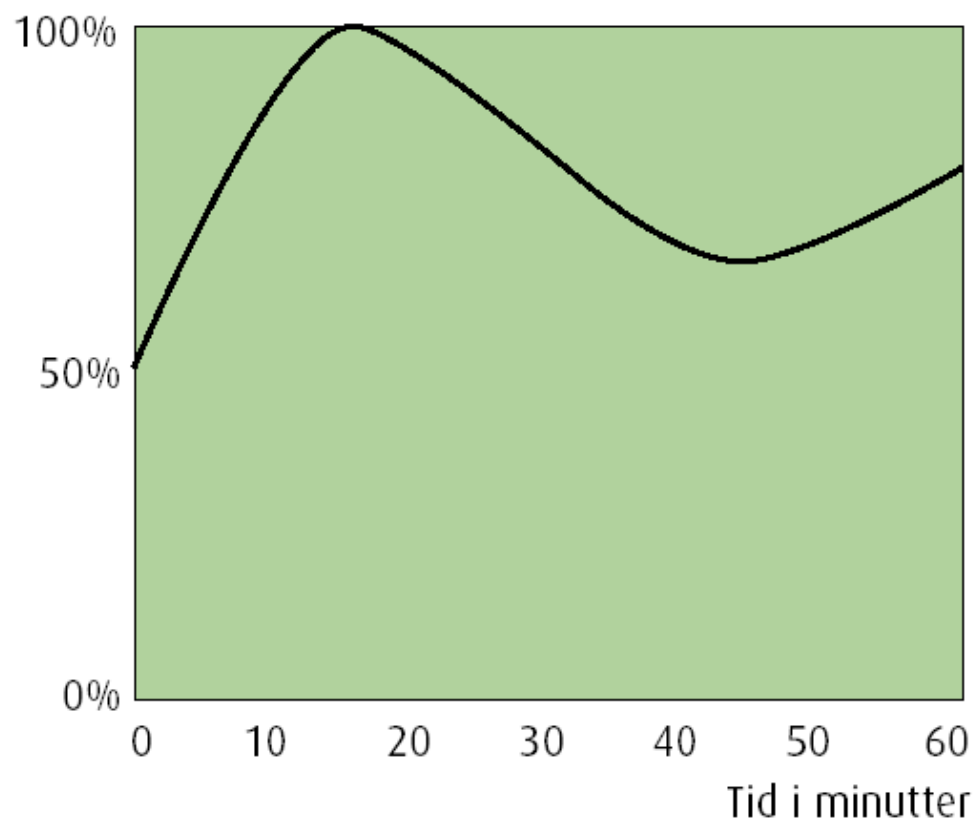
25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau

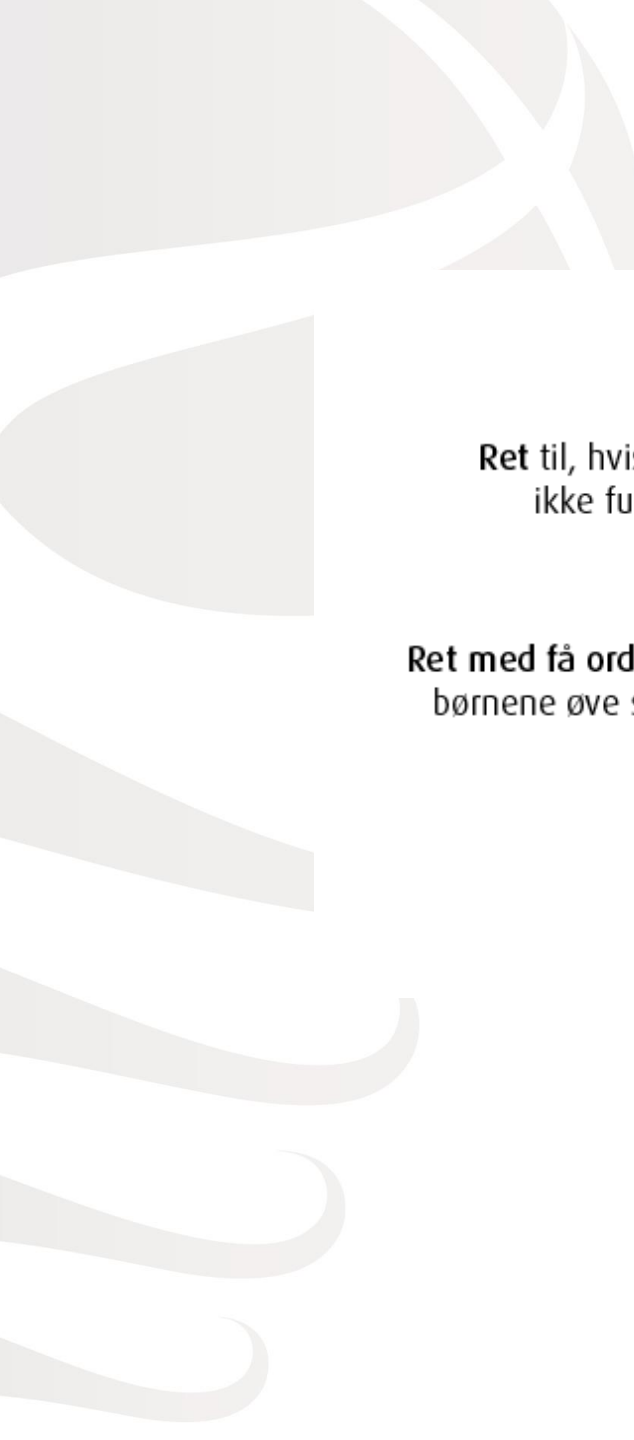
50% af tiden af spillere på deres eget niveau

25% af tiden af spillere over deres eget niveau.



Opmærksomhed





Ret i "grove træk" ved de yngste. Vent med detaljerne til børnene er større.

Ret til, hvis øvelsen ikke fungerer

Ret med få ord. Lad børnene øve sig.



**At
RETTE**

Hold fokus på en enkelt opgave. Undgå for mange anvisninger

Brug mest energi på at **rose** og **motivere**.

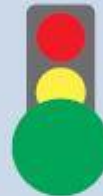
Motivation

Positiv
Motiveres til at opnå succes

"Hvis jeg træner,
så kommer jeg
på 1. holdet"



"Jeg vil og kan"



Ekstern motivation

Andre vil have at jeg
skal gøre det

"Træneren siger,
at jeg skal – ellers
bliver jeg sat af
holdet"



Intern motivation

Jeg vil gøre det

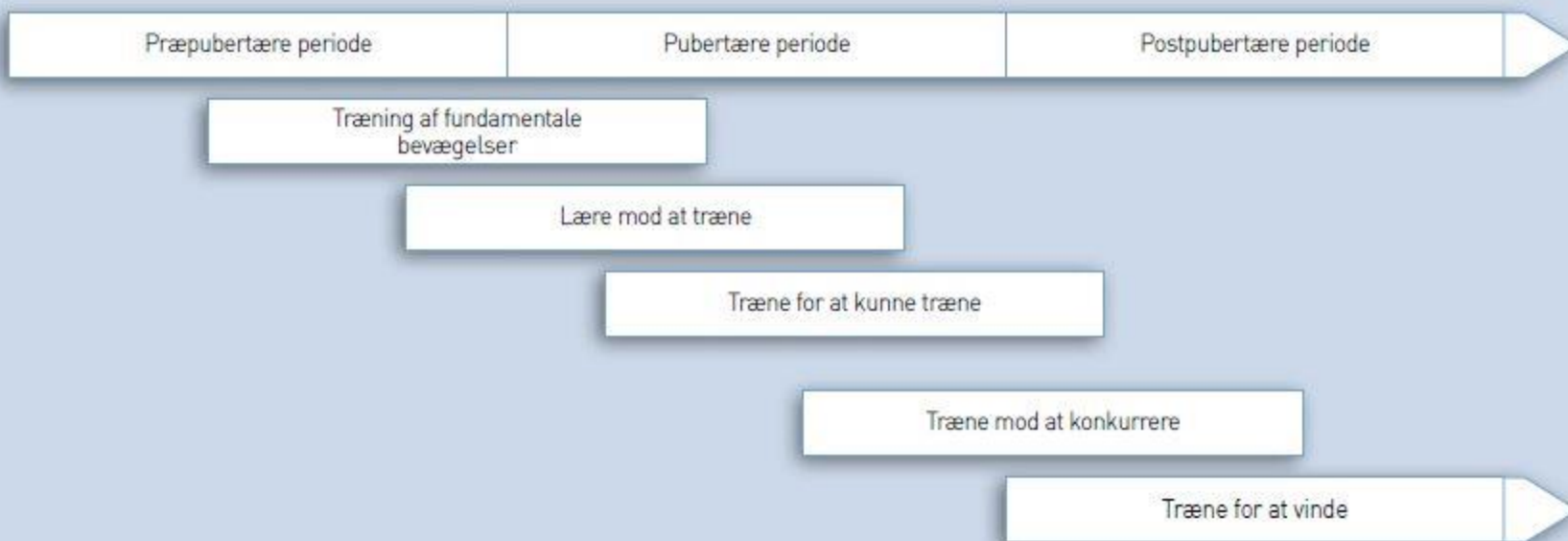
"Hvis jeg ikke træner,
så taber jeg"



Negativ

Motiveres af frygt for fiasko

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.



Figur 6. Viser hvordan man som træner bør dosere udøverens overordnede træningsfokus over tid.

Kilde: Team Danmark: "Aldersrelateret Træning - målrettet og forsvarlig træning af børn og unge"

Om selvtillid og selvværd

1. Oplever at man mestrer en opgave
2. Oplever at man er i FLOW
3. Vinder – oplever at man præsterer godt
4. Oplever at man er fysisk forberedt
5. Oplever at man er mentalt forberedt
6. Oplever opbakning fra venner og familie
7. Oplever trænerens opbakning

Når træneren siger: "Yes, hvor er du god til at dribble med bolden", styrkes selvtilliden.

1. Oplever at blive set og hørt i hverdagen
2. Oplever at blive inddraget i opgaver
3. Oplever anerkendelse af venner og familie
4. Oplever anerkendelse af træneren
5. Oplever opbakning af øvrige klubmedlemmer
6. Arbejder procesorienteret
7. Oplever at der er plads til at fejle

Når træneren siger "Hvor er det fedt, at du kom i dag", styrkes selvværdet.

Identiteter bærer vores selvværd

Idrætsudøveren med andre arenaidentiteter end kun idrætsidentiteten

Den personlige identitet og selvværd

Arbejds-
el. skole-
identitet

Idræts-
identitet

Familie-
identitet

Identitet
som ven

Idrætsudøveren der kun har sin idrætsidentitet

Den personlige identitet og selvværd

Idræts-
identitet

Figur 5. Viser hvordan en udøvers selvværd er afhængig af forskellige identiteter. Jo flere stærke identiteter, jo bredere er fundamentet for udøverens selvværd.

Træningsparametre og trænerbarhed	Før puberteten	Under puberteten	Efter puberteten
Kondition	+	+	+++
Mælkesyre	0	+	++
Ledbevægelse	0	+	+++
Styrke	0	+	+++
Teknik	+++	++	+
Koordination	+++	++	+
Opvarmning	+	++	+++
Udspænding	+	++	+++
Behov for glæde og leg	+++	++	+

Tabel 1. Her kan du se, hvornår børn og unge begynder at respondere optimalt på forskellige træningsparametre.

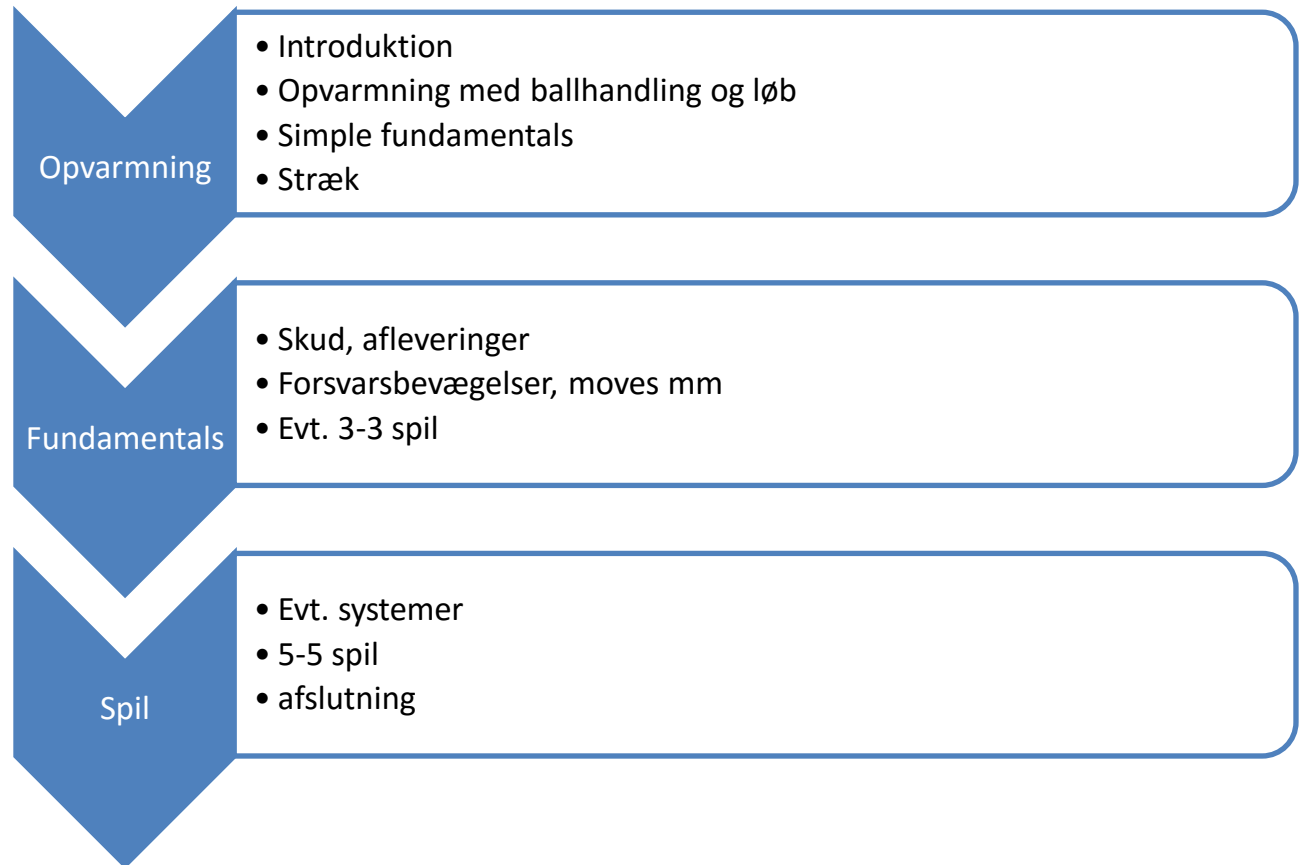
Kilde: U. Fredberg, M. Kreutzfeldt, Børneidrætsskader, 2003, Sportnecdoc, s.5.

Træningsparametre og trænerbarhed	Før puberteten	Under puberteten	Efter puberteten
Kondition	+	+	+++
Mælkesyre	0	+	++
Ledbevægelse	0	+	+++
Styrke	0	+	+++
Teknik	+++	++	+
Koordination	+++	++	+
Opvarmning	+	++	+++
Udspænding	+	++	+++
Behov for glæde og leg	+++	++	+

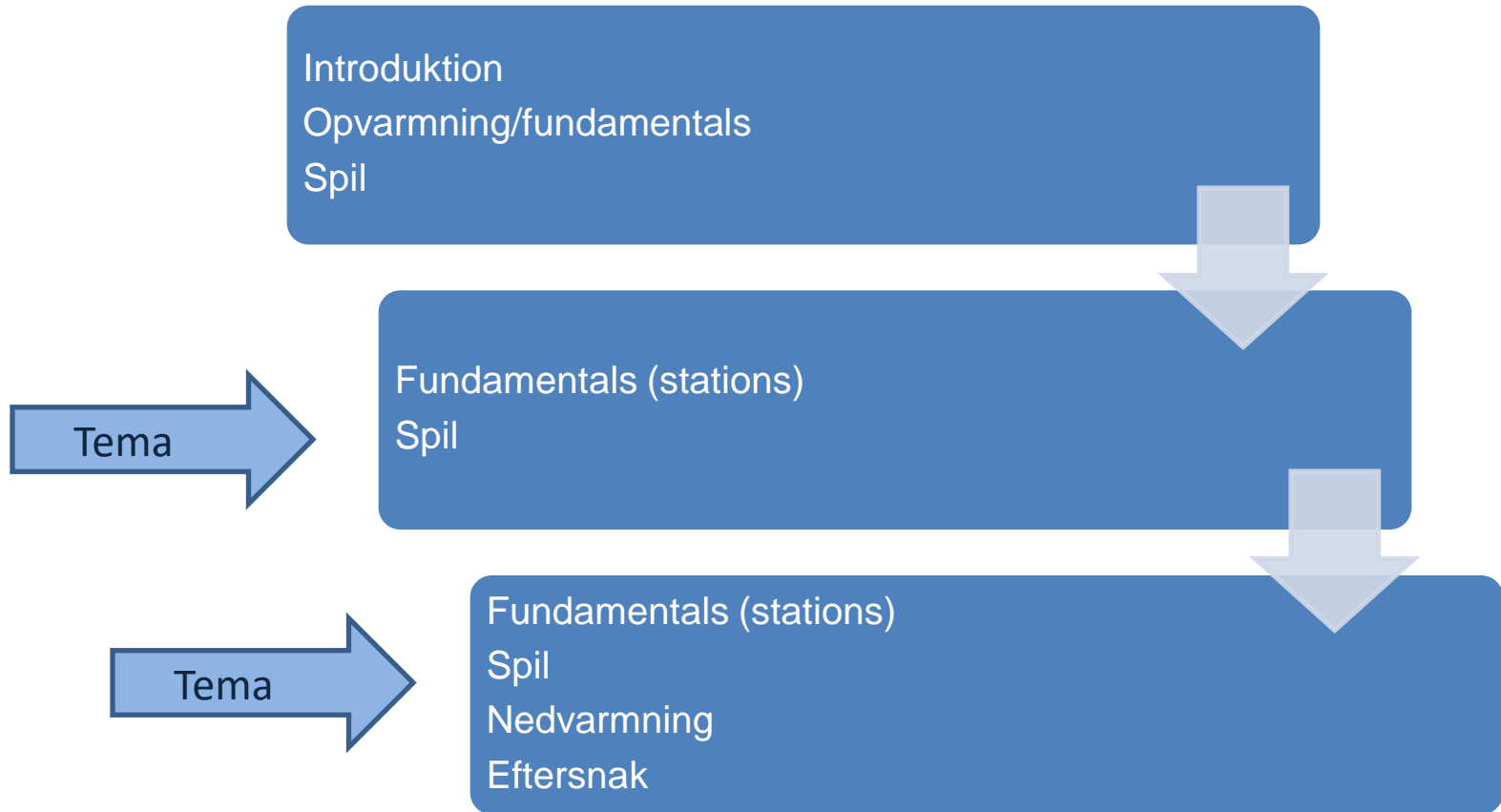
Tabel 1. Her kan du se, hvornår børn og unge begynder at respondere optimalt på forskellige træningsparametre.

Kilde: U. Fredberg, M. Kreutzfeldt, Børneidrætsskader, 2003, Sportnecdoc, s.5.

Generel træningsopbygning (traditionel)



Generel træningsopbygning (den smarte)



MODELTRÆNING

- fri boldleg
- intro / dagens tema
- standsninger
- driblinger
- småspil (partibold)
- afleveringer
- skud (form → skud → skud fra bevægelse)
- 3-3 (give & go / balance)
- småspil 3-3 / 4-4
- forvar (1-1)
- spil 5-5

HØJT
AKTIVITETS
NIVEAU

KONKURRENCE

INKLUDERENDE
(plads til alle)

Keep
It
Simple &
Stupid

SOCIALT

SJOVT

BYG VIDERE PÅ ALLERØDE
KENDTE TING

UDFORDRENDE
(FOR ALLE)

Den gode træning

Fundamentals

KISS

Socialt og inkluderende

Lege

Spil

Variation

Progression

Selvregulerende øvelser

Udfordringer for alle

Konkurrencemomenter

Forskellige træningsformer

Fysisk træning

Højt aktivitetsniveau

=

kvalitet

ØVELSESGENERATOR

1. Hvad vil du opnå med øvelsen? Hvad er målet?

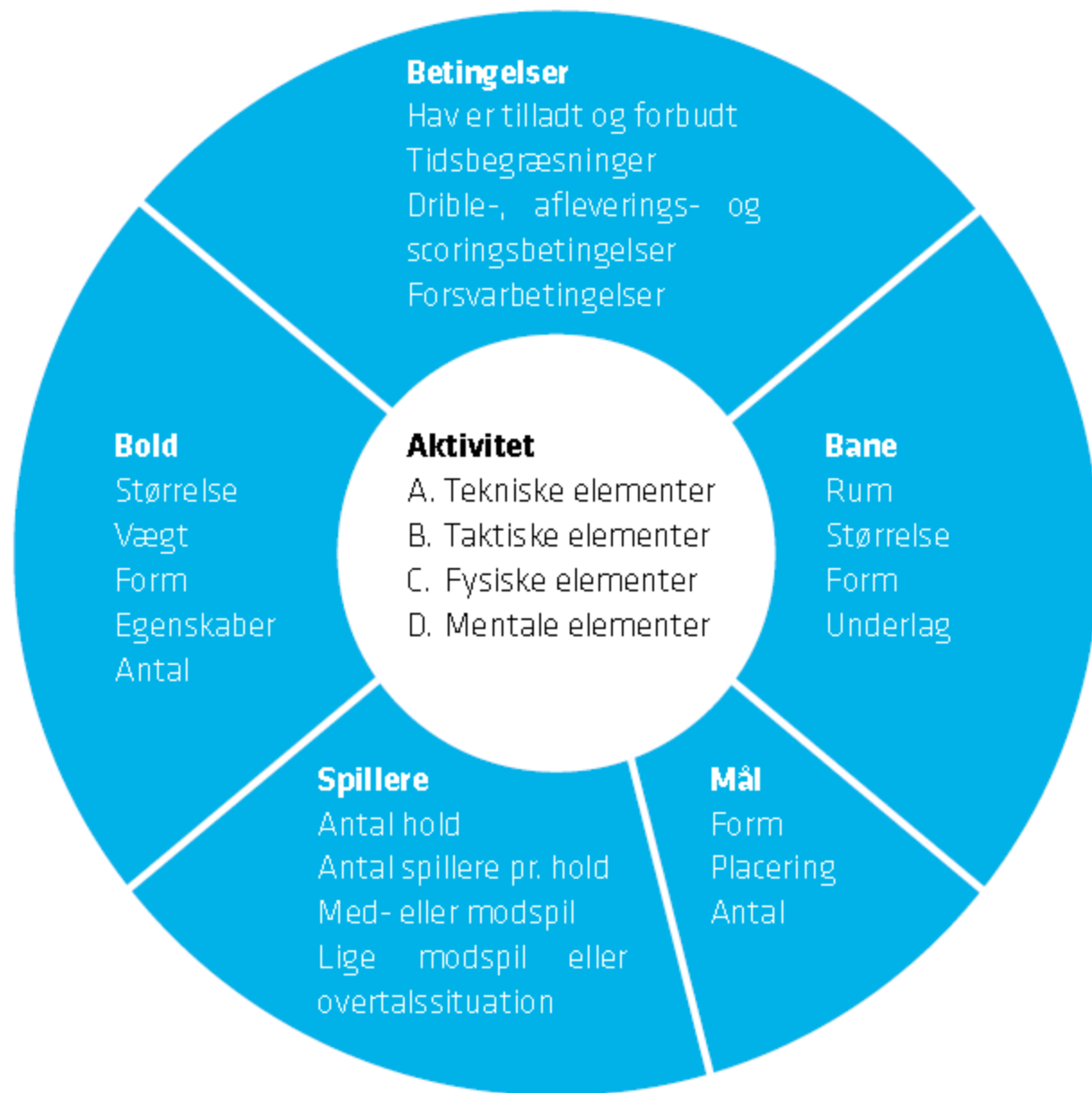
2. Opstil situationer i spillet, hvor færdigheden bruges.

**3. Udvikl hver situation til fire øvelser
(formel, funktionel, anvendt spil, anvendt spil i højt tempo).**

**4. Hver af de fire øvelser laves i tre sværhedsgrader
(let, middel, svær)**

5. Opstil et øvelsesmål for spillerne

6. Evaluér øvelsen/målet



Angreb

Grundlæggende elementer

- Aflevere og modtage
- Blive fri
- Spacing/balance
 - Fylde ud
 - Driblerotation (pull-push)
- Cuts
 - V-cut
 - Backdoor
- Læse forsvar
- Afslutninger

Forsvar

Grundlæggende elementer

- Forsvar på bolden
 - Mellem mand og kurv
 - Afstand og hastighed
 - Footwork og balance
 - Styr på arme og hænder
- Forsvar væk fra bolden
 - Justering (hjælpelinje-boldlinje)
 - Hjælp på drives

Hvorfor fysisk træning?

- 1) Skadesforebyggende
- 2) Præstationsfremmende

Hvad findes der af fysisk træning?

- A. Styrketræning
- B. Kardiovaskulær træning
- C. Bevægelighedstræning

DBBF anbefaler

Progression i alt hvad vi laver

Variation i træning og øvelser

Lege og selvregulerende øvelser (fx "power-drills")

Udfordringer til alle

Positivt og inkluderende læringsmiljø

Spilsystemer og principper skal være udviklende og skabe kreative spillere der kan læse spillet

Angreb

Arbejde med principper der kan bruges af alle mod alle slags forsvar

Forsvar

Mand-mand (påbudt hos U14/16 og ned)

Skader

	Akutte skader	Overbelastningsskader
Årsag	For høj belastning på een gang	For mange gentagelser
Opstår	Pludseligt	Over tid
Bedring	Oftest værst de første to døgn	Bedres af pause/hvile, men kommer ofte igen ved fornyet belastning.
Eksempler	Forstuvning, brud, slag, fibersprængning.	Overbelastning af lyske, albue, skulder, underben.
Sportsgrene	Højhastighedsidræt, idræt med faldrisiko og kontaktsport.	Udholdenhed, teknisk prægede idrætsgrene og idræt med mange træningspas.

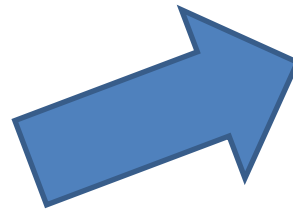
Ro

Is

Compression

Elevation

Mobilitet



Hav altid et
elastikbind og en
kemisk ispose i
sportstasken!

“First I understand –then I learn!”





Husk!

Sjovt

Inkluderende – plads til alle

Keep It Simple and Stupid

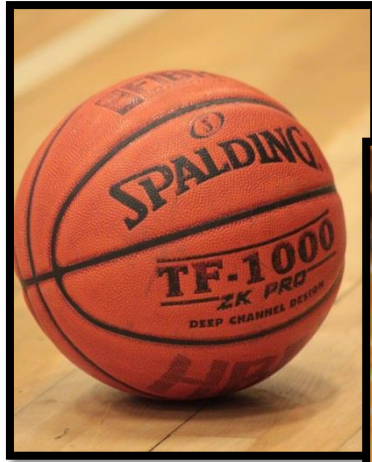
Konkurrence

Byg videre på allerede kendte ting

Socialt

Udfordrende for alle

Gode vaner giver gode spillere



Børnereglerne

Basketballreglerne for ungdomsspillere i aldersgrupperne under 14 år hedder børneregler

Børnereglerne er opdelt i fire særskilte sæt regler, der dog minder meget om hinanden

Reglerne tager udgangspunkt i de internationale regler med ændringer tilpasset de enkelte aldersgrupper og er progressivt bygget op, dvs at vi starter med simple og enkle regler og efterhånden nærmer os de internationale regler

Reglerne gælder for U8, U10, U12 og U14

Børnereglernes progression

U8

U10

U12

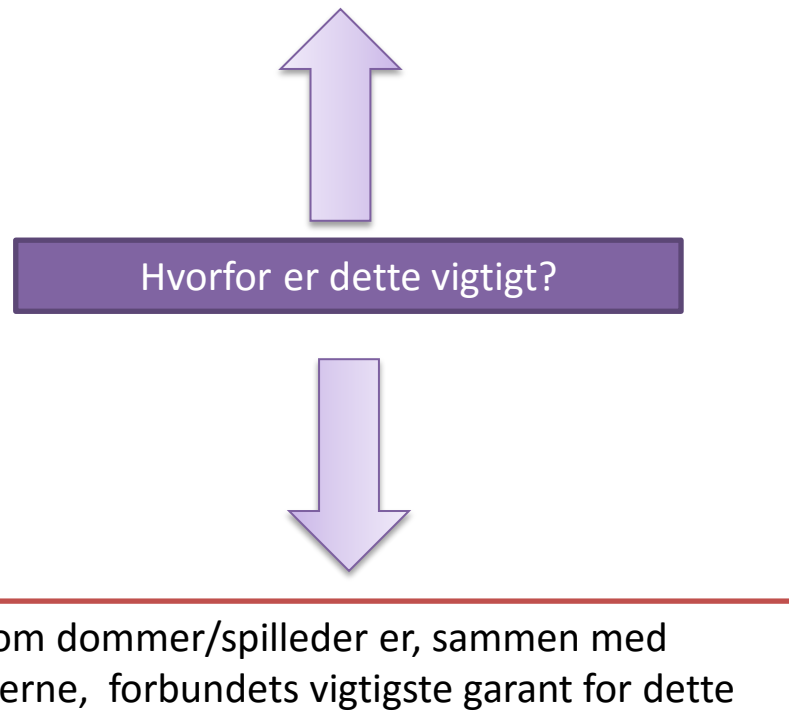
U14

Senior
regler



Børnereglerne

- For børnene skal legen og glæden være i højsædet, både til træning og kamp
- Det er glæden og legen i basketballspillet, vi ønsker at fokusere på. Børnene skal have det sjovt - en ting at tænke på, når man dømmes kampen.



Fair Play og fokus på udvikling

Fair Play er det mest centrale element

For børnene har basketball et fortrin frem for en lang række andre idrætsgrene idet der tages sociale hensyn i reglerne. Det er ikke kun de bedste spillere, der får lov til at være på banen. Alle skal om muligt have lige meget spilletid, og ingen kan komme på banen i mere end én periode mere end holdkammeraterne.

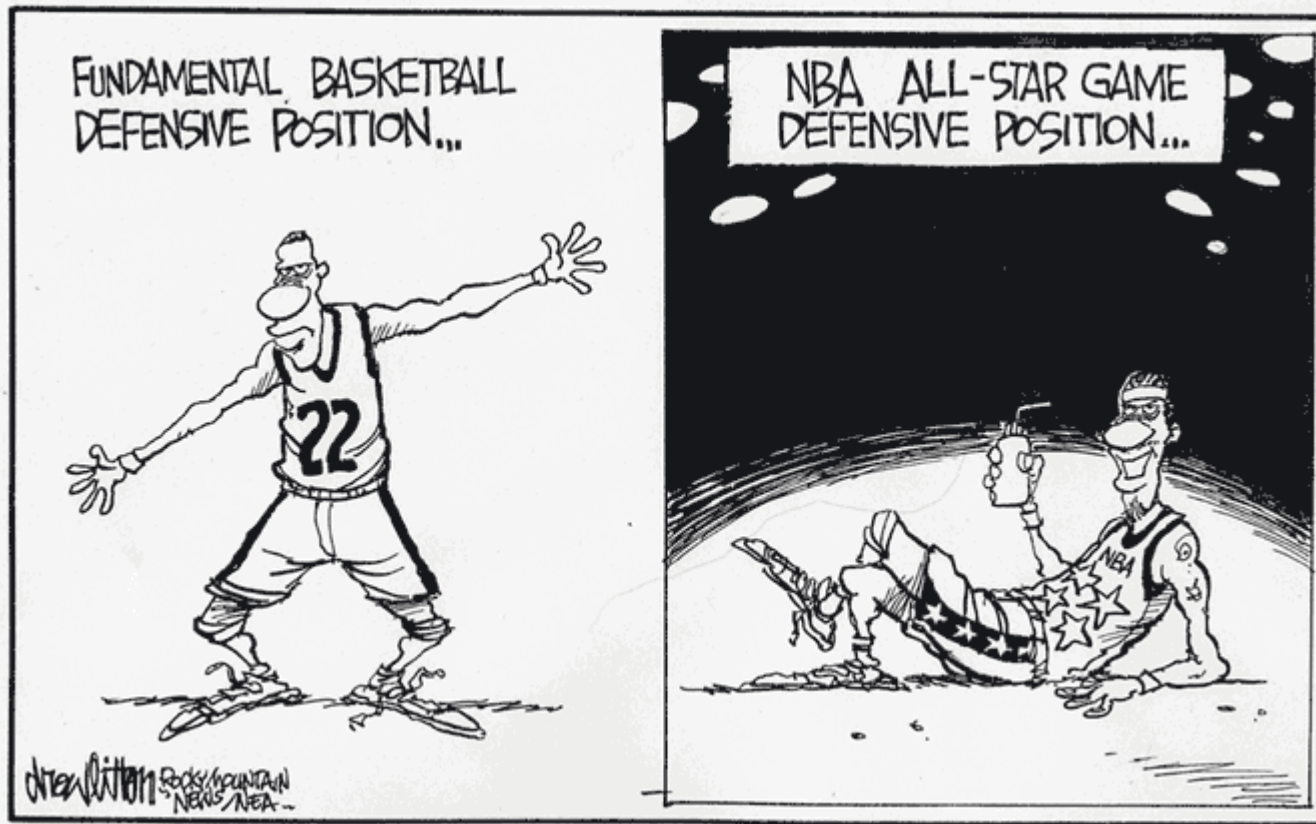
Ingen kan i øvrigt sige at den bedste børnespiller også ender med at være den bedste som seniorspiller. Det vigtigste er at alle bevarer glæden til spillet, frem for at gå op i sejre og spekulationer om, hvem der er den bedste på holdet.

Børneregler har forbud mod zoneopdækning og zonepres, bla. fordi personlig opdækning fremmer børnenes teknik, og fordi det for de små er nemt at forstå beskeden: "Dæk nr. 7". I en kamp med zoneopdækning har angriberne desuden svært ved at score, og for børnene er det sjovest med mange scoringer



Personligt forsvar

Børneregler har **forbud** mod zoneopdækning og zonepres, bla. fordi personlig opdækning fremmer børnenes teknik, og fordi det for de små er nemt at forstå beskeden: "Dæk nr. 7". I en kamp med zoneopdækning har angriberne desuden svært ved at score, og for børnene er det sjovest med mange scoringer



Personligt forsvar

Lovligt – ikke lovligt forsvar

Personlig opdækning er påbudt, dette medfører bl.a., at to spillere ikke må dække den samme modspiller, dvs. at fælder/traps/doubleteam og zonepres (hel- eller halvbane) ikke er tilladt. Overtrædelse påtales første gang overfor den pågældende træner og ved gentagne tilfælde straffes med 2 straffekast (ikke nødvendigvis teknisk fejl)

20 points reglen

Når et hold fører med 20 points eller derover må der kun spilles halvbaneforsvar

Blokering af skud

er ikke tilladt i U8 og U10

?

Kan der være et alternativ til at dømme for fx ulovligt forsvar?

U8 (mikro)

- 4-4 (stævner) | BU anbefaler 3-3 på tværbaner hvis muligt
- 4 x 6 minutter (alle spiller lige meget)
- Minus holdt bold
- Minus straffekast
- Personlig opdækning (max ½ bane)
- Ingen tidsregler
- Dobbeldribling og skridt findes ikke, men der skal vejledes
- Ingen fejl (dømmes som forseelser)

U10 (yngste-mini)

- 4-4 (stævner)
- 4 x 6 minutter (alle spiller lige meget)
- Minus holdt bold
- Minus straffekast – fejl i scoringsforsøg 1 point og bold i siden
- Personlig opdækning (max ½ bane)
- Ingen tidsregler
- Fejl dømmes, men noteres ikke

U12 (ældste-mini)

- 4 x 10 minutter (alle spiller lige meget)
- Straffekast (4m)
- Personlig opdækning (20 pts reglen)
- Ingen tidsregler
- Dobbeldribling og skridt gradueres efter niveau

U14 (dreng-piger)

- 4 x 10 minutter (alle spiller lige meget)
- Personlig opdækning (20 pts reglen)

	U8 Mikro	U10 Miniyngste	U12 Miniældste	U14 dr/pi
Turneringsform	stævne	stævne	stævne/rækker	stævne/rækker
DM	nej	nej	nej	ja
Pokal	nej	nej	ja	ja
Mesterrækker	nej	nej	ja	ja
Kamppoint/stillinger	nej	nej	ja	ja
Score	ja	ja	ja	ja
Spillere på banen	4 *)	4	5	5
Max spillere på holdet	6-8 (anbefaling)	6-8 (anbefaling)	12	12
Spilletid	4x7 fast (anbefaling)	4x7 fast (anbefaling)	4x10 fast	4x10 effektiv
Kurvehøjde	2,60 (gerne lavere)	2,60	2,60	3,05
Boldstørrelse	5	5	5	5 (pi) / 6(dr)
Dommerkast	alle perioder	alle perioder	1. periode	1. periode
Boldbesiddelsespil	nej	nej	ja	ja
3 point	nej	nej	nej	ja
3 sekunder	nej	nej	skøn	ja
5 sekunder	nej	nej	nej	ja
8 sekunder	nej	nej	nej	ja
24 sekunder	nej	nej	nej	ja
Forsvar	personligt ½ bane	personligt ½ bane	personligt	personligt
Hjælpeforsvar OK	nej	nej	ja	ja
Zone tilladt	nej	nej	nej	nej
Traps/dobbelteam tilladt	nej	nej	nej	nej
20 points regel	nej	nej	ja	ja
Stjæle bolden ud af hænderne på sin modstander	nej	nej	ja	ja
Blokere skud	nej	nej	ja	ja
Dobbeltdribling	nej	nej	skøn	Ja (evt. skøn)
Skridt	nej	nej	skøn	Ja (evt. skøn)
Stjæle bold på indkast	Ikke tilladt	kun i 3-sek	tilladt	tilladt
Personlig fejl	forseelse	forseelse	ja	ja
Fejl i scoringsforsøg	forseelse	1 point plus indkast (scoring 3 point)	som senior	som senior
Straffekast	nej	nej	ja (4m)	ja
Time-out	nej	nej	en pr. periode	som senior
Udskiftningsregler	Alle spillere skal som udgangspunkt spille lige lang tid og ingen må spille mere end en periode mere end de andre			

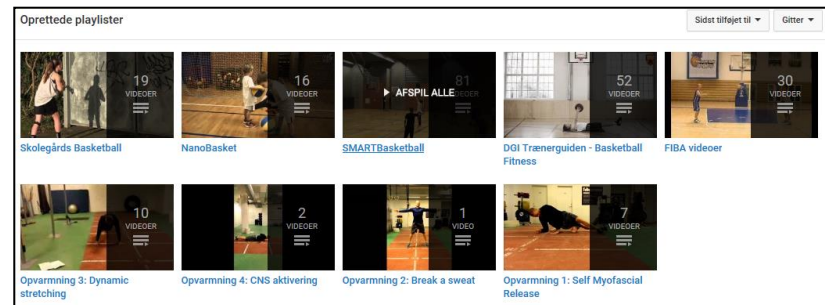
DBBF's YouTube kanal

<https://www.youtube.com/channel/UC00cqu2S6bgRdEJhIU7E23w>

Fx <https://www.youtube.com/playlist?list=PLe6kTgQ-fWiWO6uj4oPHRzFossXhWhAE->

DGI Trænerguiden

<http://traenerguiden.dgi.dk/Basketball>



COACHNIELSEN.DK

[Har du været på dommerkursus? Se her!](#) Opdateret sep 2014

[Har du været på Basistrænerkursus? Så klik her](#)
[Har du været på dommerbordskursus? Så se her!](#)
[Har du været på EASYbasketkursus? Så klik her](#)
[Har du været på Minutrænerkursus? Så klik her!](#)
[Har du været på Klubtrænerkursus - så klik her](#)
[Har du været på NANOkursus? Så klik her](#)

Min hjemmeside

<http://www.coachnielsen.dk/>

Afrunding

1. Skriv 3 ting ned, som I tager med fra kurset
2. Hvad ville I gerne have mere eller mindre af på kurset?

Tak for i dag!

Vi ses i hallerne!



