

DBBF inspirationsmateriale

Basketball øvelses ABC

Type	Øvelser og beskrivelse af Fundamentals
Oprindelige forfatter	Jesper Nielsen
Opsummering	Kort beskrivelse af grundlæggende teknikker og øvelser til at udvikle disse.
Målgruppe	Første hjælp til den nye træner
Krav	Ingen
Problemområder	Materialet erstatter ikke rigtige kurser
Materialer	Ingen
Arbejdskraft	Ingen
Faciliteter	Bolde og kurve
Senest opdateret	10.12.02 Christian Jacobsen

Fundamentals

- Hvad lærer man først til begyndere?
- Hvordan gør man?
- Hvad fortsætter man med?

Nedenfor er der et godt forslag til rækkefølgen i de enkelte fundamentals. Med begyndere er det vigtigt at starte med angrebet først, selvselvom forsvar ofte er lettest. At starte med angreb er sjovere, samtidig med, at spillerne ikke mister selvtillid i angrebsspillet.

Del-elementernes rækkefølge

Skud

lay-up
en-håndskud
straffekast
andre slags skud/lay-ups

Afleveringer

alm. to-hånds
en-hånds
studs
andre typer afleveringer

Driblinger

alm. høj og lav
cross over
mellem. ben
bag om ryggen
roll

Angreb

1 mod 1
give & go
fastbreak

Forsvar

personligt forsvar
sliding
opdækning af dribler
opdækning af afleverer
opdækning af skud
opdækning af modtager

L a y - u p

- at lande i balance og på begge ben

Forslag til metodik

Når først nødvendigheden af at kunne udføre et korrekt lay-up melder sig, er spillerne parate til en formel indlæring af dette:

- 1 start et skridt fra kurven
- 2 tag et alm. skridt frem og sæt af på et ben, skyd og land igen
- 3 der fortsættes på denne måde op til tre, måske flereskridt fra kurven og stadig uden dribling
- 4 når rytmen, afsættet, skuddet og landingen er god nok, sætter man driblingen på (tre skridt fra kurven). Efterhånden kan man så sætte flere og flereting på.

Husk!

- at sætte af med det modsatte ben af skudhånden
- at slippe bolden så højt oppe som muligt
- at afvikle korrekt
- at se på kurven under hele skuddet
- at dække bolden med krop og arme
- at føre bolden lige op til skuddet
- at hoppe højt opad - ikke fremad

Hopskud

Start med at indøve skuddet fra stående stilling. Når grundformen er til stede, sætter man hoppet på.

H u s k !

- at holde bolden i skudhånden med spredte fingre
- støt på siden af bolden med den anden hånd
- at skyde i een glidende bevægelse
- at afvikle korrekt, ved at strække skudarmen og håndleddet helt igennem
- at se på kurven hele tiden og få stor bue på skuddet

Skudobservationsliste

- kroppen i balance
- front mod kurven
- albuen ind, må ikke stritte ud til siden
- bolden skal være foran hovedet, må ikke tages bagover hovedet
- der skal være backspin på bolden, skudhånden hænger
- armen skal strækkes helt igennem når man skyder
- kig på ringen - ikke bolden
- hjælpehånden må ikke deltage i skuddet
- opspring og landing samme sted
- skuddet bliver fladt hvis skulderleddet ikke bruges nok

Legeliste

EROBRE BOLDE

Spillerne dribler rundt i salen med hver sin bold. En fanger/ boldstjæler, uden bold, skal forsøge at erobre bolde fra de driblende spillere. De erobrede bolde lægges et bestemt sted i hallen. (F.eks. i boldskabet ved træningens afslutning) Spillere der får „taget“ deres bold er medfangere. Legen er slut når alle bolde er erobet.

DRIBLE-TAGFAT

Drible-tagfat findes i mange variationer, men generelt skal en eller flere driblende spillere fange nogle andre spillere. Når man bliver fanget/taget (oftest blot rørt) kan der ske mange forskellige ting:

1. De to skifter roller. Den tilfangetagne bliver fanger.
2. Den fangede fryser til is, men kan befries af dem, der endnu ikke er fanget ved f.eks. et knus eller ved at der kravles igennem benene.
3. Den fangede får en bold og er medfanger.

DRIBLETAGFAT MED HALER OG KLEMMER

Alle mod alle - hver spiller har en bold, en klemme i venstre el. højre ærme og et mærkeband el. lign. i bukselinningen bagpå. Har man klemme, må man erobre begge dele hos de andre - dette gælder også, hvis man hverken har klemme eller hale. De erobrede effekter placeres som de øvrige, ellers må man forsøge at erobre det, man mangler. Legen kan også laves som makker-drible-tagfat, eller to el. flere hold mod hinanden. Legen kan i starten gøres lettere, ved at udelade bolde.

AFLEVERINGSFANGER.

Der skal bruges tre til fire fangere og en bold. Fangerne må ikke dribble eller løbe med bolden, men skal, ved hjælp af afleveringer, forsøge at fange de øvrige. Den enkelte fanger kan kun „tage“ når han selv holder bolden og skal så samtidig røre den han vil fange. De tilfangetagede bli-

ver medfangere. Legen giver mange- og præcise afleveringer.

DRIBLE MINEFELT (kongeløb)

Hver spiller har en bold, som de skal dribble gennem et „minefelt“ bestående af fangere. Fangerne skal forsøge at erobre boldene. Hvis en dribler mister sin bold lægges den i siden og dribleren er medfanger. Der er „helle“ i hver ende af mineområdet, som f.eks. kan være basketbanen enten på langs eller på tværs.

STÅ I NAR

Tre spillere er opstillet på en linje, der er ca. 3-4 meter mellem de to yderste, der er sammen mod spilleren i midten. De to yderste skal aflevere til hinanden uden at naren (midtermanden) rører bolden eller boldholderen. Sker en sådan berøring byttes pladser. Afleveringer over hovedet er ikke tilladt. Legen fungerer bedst hvis naren skal angribe bolden.

STÅ I NAR - 5 MOD 2

Angriberne er opstillet i en femkant med ca. to meter mellem hver. Angriberne må ikke spille sidemændene. Regler som ovenfor.

LØBE TIL NAR

4 mod 4. Halv basketbane som spilleplads. Angriberne må bevæge sig frit rundt på banen, men må ikke dribble når de har bolden. Angriberne skal forsøge at lave afleveringer til hinanden uden, at forsvarerne rører boldholderen. Sker dette bytter holdene roller. Det hold der først når X berøringer har vundet. Placeringsevne er vigtig i denne leg.

TRILLEBASKET

Spilles på et afgrænset område. Som mål stilles en kegle i hver ende af banen (eller f.eks. i to dommerkast cirkler). Reglerne er som i basket eller partibold, men bol-

den må kun spilles ved at trille den langs gulvet. Scoring ved at trille bolden på keglen. Dette spil er fysisk meget krævende. Det er en god ide at friholde et område omkring keglen for spillere, derved opnåes flere scoringer og større aktivitet. Dommerkast cirklerne er gode som afgrænset målområde.

PARTIBOLD

Basketpil uden driblinger og uden scoringer. Angriberne skal lave så mange afleveringer til hinanden som muligt uden, at forsvarerne erobre bolden. Når forsvarerne erobrer bolden byttes roller. Hvilket hold når først 10 afleveringer i træk?

PARTIBOLD MED SCORING

Reglerne er som beskrevet ovenfor, men målet er at score uden at lave flere afleveringer end nødvendigt. En scoring kan f.eks. være at lægge bolden på modstanderens baglinje, at aflevere til en oprejst spiller, der er placeret i et ellers spillerfrit område, at ramme gennem kurven som i basketball eller at studse bolden ind i et lille hockeymål.

PARTIBOLD MED TO BOLDE

Spilles som alm. partibold men med to bolde. Spillet startes med at begge hold har en bold. Der skabes i dette spil mange spændende situationer når holdene samtidig skal forsvare og prøve at erobre en bold. Spillet er anvendeligt både med og uden scoringer.

KEGLESPIL

Spilles på en lille basketbane. I stedet for at score i kurven scores der på kegler (ved at berøre kegletoppen med bolden), som er placeret forskellige steder på gulvet. Der spilles efter sammeregler som i partibold. Det ideelle er, at der er mindst lige så mange kegler som der er spillere på hvert hold. Generelt gælder det, at jo flere kegler jo lettere er det at score. Man kan ændre spillets karakter ved at score i papkasser el. lign.

ØGLE EFTER MENNESKE

Fangeleg. Leges på afgrænset område. Der vælges en øgle og et menneske. Legen går ud på, at øglen skal fange mennesket. Sker dette byttes der roller. De øvrige delta-

gere er placeret på hug frit rundt i salen. Mennesket kan slippe fra øglen ved at springe over en af de hug-siddende og placere sig lige på den anden side af den. Derved sker der en gigantisk forvandling. Den deltager, der hoppes over, bliver nemlig til en øgle og den „gamle øgle“ bliver menneske. God jagt!

FÆRREST BOLDE?

4 mod 4. To hold på hver sin baglinie. På midterlinien ligger så mange bolde som muligt. Ved signal løber alle mod midten, tager en bold og dribler mod „de andres“ baglinie og tilbage til egen baglinie, hvor bolden lægges død. Hvilket hold får flest bolde? Regler: f.eks. skal der dribles med bestemt hånd, skiftevis højre og venstre eller høje/lave driblinger osv.

RYD LINIEN

4 mod 4. To hold på hver sin baglinie med et vist antal bolde. ved signal spiller holdet sammen (afleverer) bolde til modstanderens baglinie (ingen driblinger og alm. skridtregler), lægger dem døde, løber tilbage og tager endnu en bold osv. Hvem bliver først færdig eller på tid. Der kan senere indføres krav om bestemte afleveringstyper, at man må stjæle modstanderens bold osv.

TRANSPORTBÅND

5 mod 5. To hold opstillet på hver sin sidelinie med et vist antal bolde på egen baglinie. Spillerne er opstillet med 2-3 meter imellem hver. ved signal skal bunken af bolde, een efter een afleveres mellem spillerne og lægges på modstanderens baglinie. Bolden må evt. dribles det sidste stykke. Når den første bold er lagt på modstanderens baglinie, må den næste tages.

TOUCH-RUGBY

Spillerne deles i to hold. Der scores ved, at bolden lægges bag modstanderens baglinje. Bolden må ikke afleveres fremad til en medspiller kun bagud. Bolden skal bæres fremad. Hvis boldholderen berøres af en modstander skal denne stoppe og aflevere bagud. En „rørt“ person kan ikke score.

.....
Husk at lege!