

Boldbasis

Hvis man ser på de fleste af de såkaldt "traditionelle" boldspil, som f.eks. håndbold, fodbold, volleyball og basketball, vil man hurtigt opdage, at der er en række fælleselementer eller basisfærdigheder der gør sig gældende i alle disse boldspil. Det kan godt være, at måden at bruge elementerne på og vægtningen af dem er højst forskellige fra spil til spil, men det er helt sikkert, at de fleste boldspil har en hel del til fælles. Hvis man forestiller sig, at man laver et afkog af alle disse boldspil-basiselementer ender man op med noget vi passende kan kalde for boldbasis.

Hvorfor så gøre det? Hensigten med boldbasis er at udvikle spillernes fortrolighed med bolde i al almindelighed og give dem en mulighed for at forstå de fælles taktiske, tekniske, psykiske og sociale kvaliteter der er i alle boldspil. Hermed kan de overføre disse fra den ene aktivitet til den anden. At arbejde med boldspil på denne måde, er vel mere kendt fra skoler og gymnasier, men burde anvendes meget mere i foreningerne - vel især i basket og især jo yngre spillerne er...

Boldbasis er sjovt, ikke kun for spillerne men så sandelig også for træneren. Som træner lærer man nye elementer og nye undervisningsmetoder man måske ikke var klar over.

Hvad er boldbasis?

Ethvert boldspil kan deles op i fem forskellige "størrelser":

1. **Bolden.**
Boldens udseende og antal kan variere (selvom man i de fleste boldspil kun anvender een bold) og har i høj grad en indvirkning på spillets karakter (prøv bare at spille basketball med en rugbybold!).
2. **Banen.**
Banens størrelse, underlag og form er med til at afgøre karakteren af spillet. Hvordan man bevæger sig i forsvar el. angreb og hvordan bolden spilles (trilles, sparkes, dribles eller kastes?).
3. **Spillerne.**
Antal af spillere på det enkelte hold kan variere meget - f.eks. fra 1 til 12 el. flere. Antallet af spillere på de enkelte hold kan også variere: f.eks. findes der situationer hvor man ofte er i overtal og andre hvor man er i undertal osv.
4. **Mål.**

Formålet med de fleste boldspil er jo at score på/i et mål, som kan variere fra små til endog meget store mål. Der er virkelig mange muligheder: redskaber, gulvflader og sågar personer kan udgøre målet. Måden målet er udformet på, har under alle omstændigheder en stor indflydelse på spillets karakter.

5. Reglerne.

Regler for hvad man må og ikke må, regler for hvordan der scores og regler for hvordan man må bevæge sig med bolden er igen nogle af de faktorer der har betydning for det enkelte spil.

Disse fem "størrelser" danner rammerne om ethvert boldspil. Hvis man laver en ændring i bare en af de fem "størrelser" vil det ofte medføre nogle kraftige ændringer i måden spillet bliver udført på. Så meget om rammerne. Hvad med indholdet?

Boldspil består groft sagt af fire elementer:

Tekniske elementer	Afleveringer, modtagninger, driblinger, scoringsforsøg, forsvarsteknik, finter.
Taktiske elementer	Afleveringssamarbejde, kommunikation, spilbarhed, bredde og dybde i spillet.
Fysiske elementer	Tempo, spilletid, intensitet.
Psykiske/sociale elementer	Motivation, bevægelsesglæde, motion, udfordringer, kammeratskab.

Hvorfor anvende boldbasis?

Er du minitræner er boldbasis en absolut nødvendighed. Både som grundtræning og som leg (det sociale element), men også som et redskab til at udvikle spillernes taktiske og tekniske evner. I boldbasis har du som træner også en mulighed for at udvikle din egen viden om boldspil i al almindelighed, men så sandelig også basketball i særdeleshed. Mange boldlege, som jo har sit udspring i boldbasis, er fantastisk gode til træning af elementer i basketball som spacing, koordination, kreativitet ligesom de altid er sjove!

Ved at vide meget om boldbasis ved man også meget om hvordan og af hvilke elementer basketball er bygget op - dette er en god hjælp til selv at udvikle nye øvelser og indgange til vores eget spil. Nogle vil jo nok mene, at det er spild af tid hvis man laver andet end at træne basket, det er ikke rigtigt. Erfaringen viser, at en alsidig og ikke specialiseret træning giver en

bedre indlæring af de grundlæggende færdigheder og sandsynligvis vil det også mindske et evt. senere frafald blandt spillerne.

Du behøver ikke som minitræner være nervøs for, at de ikke lærer at spille basket godt nok og hurtigt nok hvis du anvender mere boldbasis-orienteret træning, snarere tværtimod. På længere sigt vil dine minispillere udvikle sig til bedre og mere alsidige basketballspillere.

Hvordan anvende boldbasis i minibasket?

Noget af det vigtigste for en dansk basketballspiller er boldtilvæning eller hvad vi i basketkredse kalder ballhandling. Dette bør udgøre en væsentlig del af minitræningen og består hovedsagelig af en masse individuelle og parvise øvelser/lege (se øvelsesforslagene andetsteds i mappen).

Ballhandling er leg med bolden, prøve at finde grænser for sine egne og boldens muligheder. Mulighederne er ubegrænsede og man kan aldrig få nok af denne del af boldspillet. Prøv bare at se, de rigtig gode boldspilleres ballhandling og leg med bolden som f.eks. Maradona eller nogle af spillerne fra Harlem Globetrotters. Den boldleg de er i stand til at udøve udgør forudsætningen for deres høje tekniske niveau.

Herudover skal minitræningen indeholde en del tekniske elementer såsom afleveringer, skud, driblinger og sammenspil. Tekniske elementer som skud og afleveringer trænes bedst rent formelt, mens de øvrige dele såsom samspil, forsvars og angrebsspil m.m. trænes bedst ved at spille og lege.

For minier gælder det om, at få spillet så meget som muligt, men man vil ofte opdage, at der er behov for at træner/øve særlige delelementer af spillet og her skal man gøre stor brug af forskellige lege og boldbasisspil. Ovenikøbet får man gennem legene tilført sociale elementer, en masse grundtræning og det er først og fremmest sjovt!

Boldbasislege og spil

Partibold	Man spiller i to hold à 3-4 måske flere spillere. Banen kan have forskellig størrelse; men en halv basket-bane plejer at være passende. Man bruger en basket- eller en fodbold. Spillet går ud på, at holdet der er i boldbesiddelse scorer points ved at aflevere bolden til hinanden. Det andet hold skal så forsøge at få fat i bolden således at de så kan score points. Man spiller med normale basket-skridtregler, men man kan indføre en masse forskellige regler: f.eks. uden driblinger, lave bestemte slags afleveringer, med bestemt antal driblinger osv. Med tiden kan man tage time-outs og sammen med spillerne lægge taktik, lave ændringer af spillets regler o.m.m. idet spillet egner sig fortrinligt til at træne og indøve rigtig mange boldbasis-elementer. Prøv f.eks. at spille med to bolde eller med tre hold....
Driblekongeløber	Det gælder om at komme fra den ene ende af banen til den anden. Alle, pånær fangerne, har en bold der skal dribles op og ned og det gælder så om ikke at blive fanget eller miste boldkontrollen.
Kaosbold	Banen er ca. ½ basketballbane og man er 6-8 på et hold. Man spiller med to fodbolde og der er ingen mål. Bolden spilles med fødderne og man må højst røre bolden tre gange. Ideen er så at spille boldene til hinanden medens man hele tiden er i bevægelse. Man skal have øjenkontakt og råbe navnet på den man spiller bolden til - hensigten er selvfølgelig, at ingen spiller modtager to bolde samtidigt.
Stumbold	Er ikke et spil i sig selv, men en restriktion i et boldspil: al verbal kommunikation forbydes.
Mobilmål	Bane ½ basketbane og et hold af 4 spillere og et hold af 2 spillere. Man spiller med f.eks. en håndbold eller basketball. Holdet med de 2 spillere agerer levende/bevægeligt mål ved at holde et kosteskaf (el. lign.) mellem sig. Holdet med de 4 spillere spiller bolden med hænderne og forsøger at score ved at studse bolden gennem det levende mål. Når man har bolden, skal man stå stille.
Stereobold	Spilles på f.eks. basketbane med to hold af minimum fire til fem spillere med en volley- el. fodbold og der er ingen mål. Så spiller man ellers partibold med en bold til hver hold. Det gælder nu om, at forsvare sit eget holds bold medens man forsøger at stjæle modstanderens.

- Kan også spilles som basketball med to bolde: hvert hold sin bold! Dette kræver dog helst minimum seks spillere på hvert hold.
- Trillebold** Spilles på f.eks. hel el. halv basketbane. Som mål stilles en kegle i hver ende af banen. Reglerne er nu som basket el. partibold, men bolden må kun spilles ved at trille den langs gulvet. Scoring ved at trille bolden på keglen. Dette spil er fysisk meget krævende.
- Keglebasket** Spilles på en lille basketbane. I stedet for at score i kurven scores der på kegler (ved at berøre kegletoppen med bolden) placeret forskellige steder på gulvet. Der spilles efter samme regler og principper 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.
- Plintbold** Banen er en lille basketbane. Der spilles efter alm. basketregler. Målene er en plint placeret i hver ende af banen. Holdene scorer ved at aflevere til en medspiller placeret på toppen af plinten. Der kan indføres en masse restriktioner og tilføjelser til de alm. basketregler.