

SIDE 1
Italien

Maurizio Cremonini

en clinic skulle gerne få os til at stille spørgsmål til egen praksis

- SPILLEREN SKAL
- planlægge
 - beslutte
 - hvad skal jeg ikke
 - justere mine handlinger
 - handle

det der foresår på banen skal spillernes ansvar

Er det at spille basketball et mål i sig selv eller et middel til noget andet?

PET ER ET MIDDEL → for en atlet? → eller en person?

FOR MANGE TRÆNERS OVERDRIVER KONKURRENCE MOMENTER I STØDET FOR AT FOKUSERE PÅ PERSONEN OG DENNES UDVIKLING!

MINI BASKET

U12: 5-5, høje kurve
10-12 spillere - ingen udskiftning imellem perioderne medmindre man er flere

4x8 minutter

U10: 4-4 ~~kurve~~ lave kurve

6x6 min

vinder af perioden får 3 point, taberen 1 point

U8: 3-3 kort bane (2 korve) (volley)

4x4 min

10-12 spillere - alle skal spille 1 af de første 3 perioder
12 spillere: spiller alle een af de 3 første

U6: 2-2 "fest" ikke kampe som sådan

60 min, perioder à 2 minutter

træning og evt. kampe

kontakt: ÷ 1 point

→ ram ringen: 1 point
scoring: 3 point
lette bolde

Man kan vælge om man vil spille mester eller ej

Screeninger ikke tilladt - M-M forvar påkrævet

4 elementer: (midler ikke mål)

Fysisk kunden

SOCIALE kompetencer

TEKNIK

Kognitive aspekter
det vigtigste

herer stort fokus

MÅLENE:

overordnet
Selvstændighed
ansvarlighed
samarbejdsevner

motorik
sanselse / perception
koordination
sociale kompetencer: relationer & følelser

kognitive (og lidt teknik)

hukommelse
tæller selv point
opmærksomhed
bevidst om egen situation

lade spillerne være ansvarlige
første ledogram (SPACING!)

Er WHO

en spiller der bliver alle og mere effektiv

ROBERTA

U8

1 har magten

↖ drible

↙ når toppen sættes ned, skal de drible væk fra hinanden

↘ når A tager keglen i gen skal B følge efter

← BEVÆGELSE BESTEMMER OG HAR INITIATIV OG ANSVAR

← OPMERKSOMHED

VARIATION

Hold øje med hvilken kegle der er jeres!

den der scorer bestemmer!

KEGLEN sættes på midterlinjen scor hvert sted

FOKUS PÅ HVAD MAKEREN GØR

2 Fokus på parathed, lytte, svække

Opfatte en lyd og handle derefter-tidsaspektet inddrages

Hulakopringer er tiden!

Slip den - lad den gå uden score

Så mange gange som muligt inden den stopper

smurt

Hvilket par scorer først?

3 Den der scorer får magten

A bestemmer og B skal hele tiden være på linje med A

ml. midten og 3/4 linjen.

Når A dribler ind for at score, må B også

Øvelsen er trænet
Initiativet er hos spilleren
Spillet handler ud fra det hun oplever

Er der nogle har et tydeligt formål og et tydeligt middel (instrument)

4 2-2

A bestemmer hvornår øvelsen starter

Når C begynder at løbe i forsvar, må A atlevere

Spil til scoring eller max 1 min

VARIATION - mindre afstand ml. forsvar og angreb. Træner spørger spillerne hvad der er ændret!

Er der stillstand, så tæl ned fra 10

5 3-3 Tilpas og ændr! hvad ændrer sig undervejs? hvad der sker!

hvert hold har en bold

træneren tæser den ene at boldene - det hold der har en bold skal score - de andre dækker op

Noter af Jesper Nielsen
B&V
SIFE 2

MARIZIO CREMONINI

1 dribble rundt mellem hinanden og vise at I kan af tricks!
 Træneren giver karakter efter 1 minut!

Variation: I skal score, støder I ind i hinanden eller dribler uden for banen mister I et point.
 variation: + når I brænder et skud mister I også et point

(børnene tæller selv deres point)

* hvis 2 bolde rører hinanden, mister I også et point!

"at se, men også at forudse"
koncentration i skuddet

2

A dribler frem og tilbage
 3 skridt
 Astanden skal holdes
 variation: B kan sige til A: "nu bestemmer jeg" og så bytter de roller
 de har magten - de bestemmer

3 » 4 bosser! «
 næst
 Bosserne står forrest og starter
 Alle har en bold

Den der søger bliver boss - den der tager finder en ny række
 NB: Husk at holde øje med dom i den anden side!

Vi bruger driblinser og skud som værktøjer til at træne forvarigelighed, opmærksomhed og initiativ...

Teknikke elementer skal øves i de situationer hvor de højer hjemme

Her bliver spillerne blandet og alle får spillet med alle

Progression:
 Variation: KUN bossen har en bold.
 Spil 1-1 - den der ikke har bolden starter øvelsen

Når forvareren krydser 3P-linjen må bossen angribe
 Den der scorer, bliver Boss

4
 Spil 2-2
 har bolden

0000 A
 forrer
 0000

5
 har bold skal aflevere
 3-2+1
 kan placeres i tætte på
 starter øvelsen

6 4-4
 kan bestemmer når kan venter de 4-4

A+B afleverer til hinanden

7
 SPIL
 Når coach tager den ene bold spil 5-5