

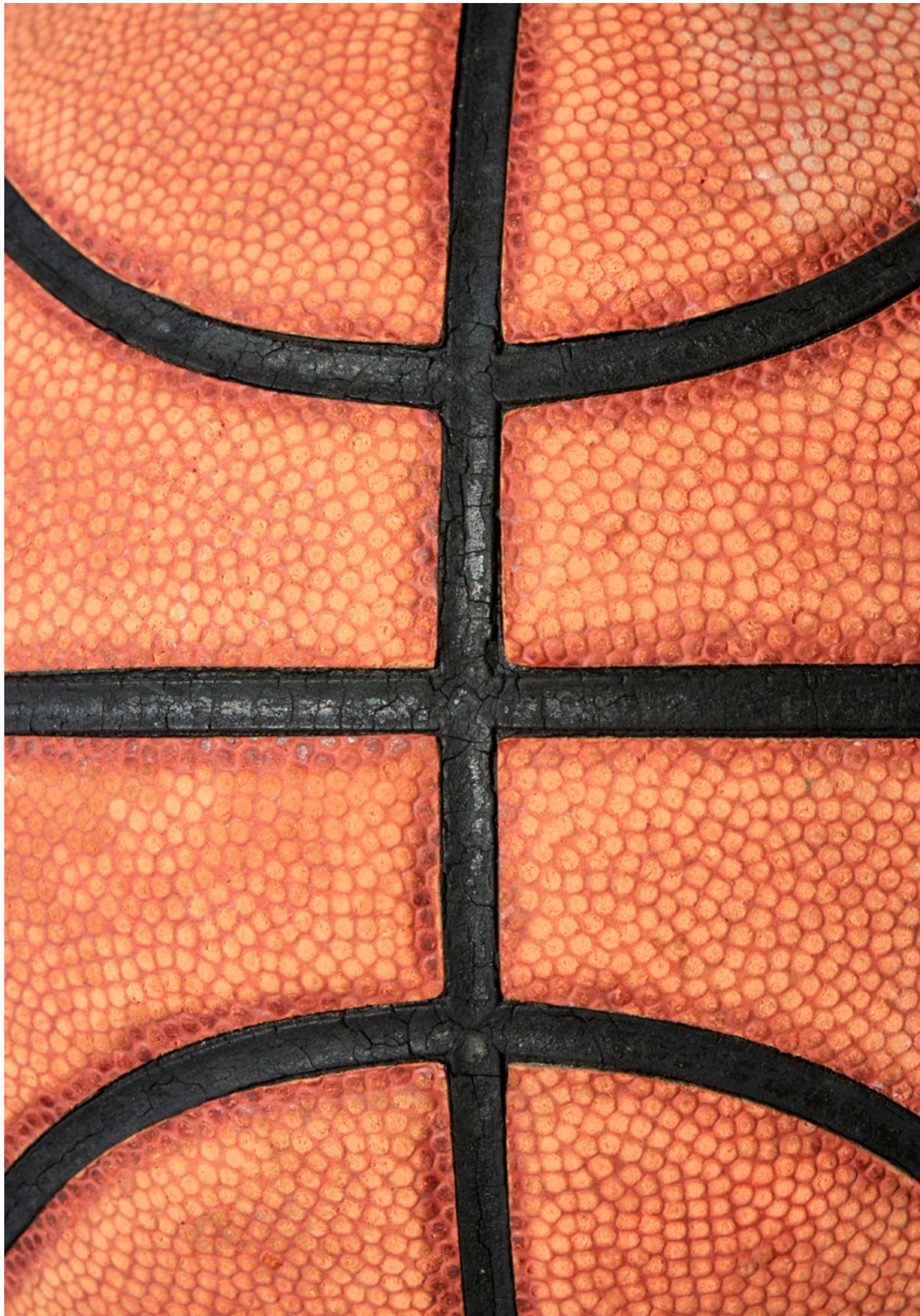
# SMARTBasketball

Sjov-Motiverende-Aldersrelateret-Træning U8-14











# HOLDNINGER OG HANDLINGER

| Alder                                  | 7                                                                                                                                                                                           | 8 | 9                                                                                                                                                                                                   | 10                            | 11                                      | 12       | 13                                                                                                                                                                                                                                              | 14          |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Fase – piger                           | Præpubertet                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         | Pubertet |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Fase – drenge                          | Præpubertet                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         |          | Pubertet                                                                                                                                                                                                                                        |             |  |
| Uddannelse                             | Indskolingen                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                     | Mellemtrinnet                 |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                 | Udskolingen |  |
| Psykosocial udvikling                  | Forældre, Søskende, Kammerater (hold)                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                     |                               | Træner, Hold, Kammerater, Familie       |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Forældreinvolvering                    | STOR forældreinvolvering/-deltagelse                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Læringsmiljø                           | Træneren er engageret og procesfokuseret                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                     |                               | Træneren er involverende og udfordrende |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Træning                                | Legebaseret og sjov<br>Kroppens ABC                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                     | Lære at træne<br>Sportens ABC |                                         |          | Træne for at træne<br>Fysisk + Taktisk ABC                                                                                                                                                                                                      |             |  |
| Niveaudeling                           | Nej                                                                                                                                                                                         |   | Nej                                                                                                                                                                                                 |                               | 25-50-25                                |          | 25-50-25                                                                                                                                                                                                                                        |             |  |
| Vedr. mængden af kampe og træninger    | Såvel kamp- som træningsmængde angivet herunder er anbefalingerne for en spiller, der til slut har som ambition at spille på nationalt eller internationalt eliteniveau.                    |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Kampe/Stævner                          | Ca. 1-2 stævner                                                                                                                                                                             |   | Ca. 6 stævner pr. sæson                                                                                                                                                                             |                               | 1 kamp pr. uge<br>25-30 kampe i alt     |          | 35-45 kampe                                                                                                                                                                                                                                     |             |  |
| Ugentlige træninger                    | 1-2 træningspas                                                                                                                                                                             |   | 2-3 træningspas                                                                                                                                                                                     |                               | 2-3 træningspas                         |          | 3-4 træningspas inkl. fysisk træning                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| En trænings varighed                   | 1 time                                                                                                                                                                                      |   | 1 - 1½ time                                                                                                                                                                                         |                               | 1½ time                                 |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Kamp til træning                       | 2-mod-2 og 3-mod 3                                                                                                                                                                          |   | 3-mod-3 og 4-mod-4                                                                                                                                                                                  |                               |                                         |          | 4-mod-4 og 5-mod-5                                                                                                                                                                                                                              |             |  |
| Træningsdocering:                      |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Teknisk                                | 85 %                                                                                                                                                                                        |   | 75 %                                                                                                                                                                                                |                               | 60 %                                    |          | 50 %                                                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| Fysisk                                 | 5 %                                                                                                                                                                                         |   | 10 %                                                                                                                                                                                                |                               | 20 %                                    |          | 25 %                                                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| Taktisk                                | 0 %                                                                                                                                                                                         |   | 10 %                                                                                                                                                                                                |                               | 15 %                                    |          | 15 %                                                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| Mentalt                                | 5 %                                                                                                                                                                                         |   | 5 %                                                                                                                                                                                                 |                               | 5 %                                     |          | 10 %                                                                                                                                                                                                                                            |             |  |
| Periodens fokus                        | Børnene skal udvikle basale bevægelsesfærdigheder, der danner et fundament for fremtiden. Almen koordination og teknisk træning. Træningen skal først og fremmest være legebaseret og sjov. |   | Børnene skal lære at træne i denne periode – at lære nyt er motiverende. Udvikling af basale tekniske færdigheder er det primære fokus i hele perioden. Træningsmængde- og intensitet øges langsom. |                               |                                         |          | Fortsat fokus på teknisk udvikling. Konditionstræning skal nu begynde og er specielt vigtigt for piger. Styrketræning indledes med egen kropsvægt samt pinde, medicinbold. Spring- og sprinttræning introduceres. Taktiske elementer i småspil. |             |  |
| Specialisering til en bestemt position | Nej                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                     |                               |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Spilleregler                           | Børneregler for U8                                                                                                                                                                          |   | Børneregler for U10                                                                                                                                                                                 |                               | Børneregler for U12                     |          | Børneregler for U14                                                                                                                                                                                                                             |             |  |
| Banestørrelse                          | Lille, evt. halv bane                                                                                                                                                                       |   | Lille                                                                                                                                                                                               |                               | Stor banestørrelse                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                 |             |  |
| Kurvehøjde                             | 2,00-2,60 m                                                                                                                                                                                 |   | 2,60 m                                                                                                                                                                                              |                               | 2,60 m evt 3,05 m sidst på sæsonen      |          | 3,05 m                                                                                                                                                                                                                                          |             |  |
| Boldstørrelse                          | Størrelse 5                                                                                                                                                                                 |   | Størrelse 5                                                                                                                                                                                         |                               | Størrelse 5                             |          | Piger, str. 5<br>Drenge, str. 6                                                                                                                                                                                                                 |             |  |

I denne figur kan du se anbefalingerne til hvordan børn bør spille og træne i de forskellige aldersgrupper. Denne bog behandler kun til og med 14 år, men vi har taget de ældre årgange med her så du kan se hele udviklingen.

| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16                    | 17                                   | 18                | 19                                                                                                                                                                      | 20 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Post pubertet (18+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       | Post pubertet (18+)                  |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                      | Ungdomsuddannelse |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                      |                   | Partner, Hold, Træner, Venner                                                                                                                                           |    |
| Mindre/ingen forældreinvolvering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Træneren stiller krav |                                      |                   | Træneren sigter på resultater                                                                                                                                           |    |
| Konkurrencetræning<br>Mental ABC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |                                      |                   | Træne for at vinde<br>Vinderattitude                                                                                                                                    |    |
| 25-50-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       | 25-50-25                             |                   | 25-50-25                                                                                                                                                                |    |
| Træningsmængden vil naturligvis altid kunne holdes på 1-2 ugentlige træninger suppleret med kampe, hvis formålet er at dyrke sporten på breddeniveau.                                                                                                                                                                                                        |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
| 45-55 kampe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       | 55-65 kampe                          |                   | Op imod 70 kampe                                                                                                                                                        |    |
| 5-6 træningspas<br>+ 1-2 fysiske pas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 6-7 træningspas<br>+ 2-3 fysiske pas |                   | 7-8 træningspas<br>+ 2-3 fysiske pas                                                                                                                                    |    |
| 1½ - 2 timer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       | 5-mod-5                              |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
| 40 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 30 %                                 |                   | 20 %                                                                                                                                                                    |    |
| 30 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 30 %                                 |                   | 35 %                                                                                                                                                                    |    |
| 20 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 25 %                                 |                   | 30 %                                                                                                                                                                    |    |
| 10 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | 15 %                                 |                   | 15 %                                                                                                                                                                    |    |
| Stor mængde af træning, og der skal nu fokuseres på udvikling i at håndtere krav i konkurrencesituationer. Fokus i denne fase er udvikling af taktiske evner og psykologiske færdigheder. Træningen skal tilpasses de krav, der er en konkurrencesituation.<br>Frie vægte og udvalgte maskiner i styrketræningen, som foregår uden for basketball træningen. |                       |                                      |                   | Optimering af såvel de mentale som tekniske og taktiske færdigheder ift. at vinde konkurrencer – specialiseret træning, præcist tilpasset niveau og behov hos udøveren. |    |
| I kamp og delvist til træning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | Ja                                   |                   |                                                                                                                                                                         |    |
| Fælles turneringsreglement (officielle internationale regler)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                      |                   |                                                                                                                                                                         |    |
| Piger str. 6<br>Drenge str. 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | Piger str. 6<br>Drenge str. 7        |                   | Piger str. 6<br>Drenge str. 7                                                                                                                                           |    |

# INDHOLDSFORTEGNELSE

|             |                                          |    |  |  |  |
|-------------|------------------------------------------|----|--|--|--|
| <b>1.0</b>  | <b>Forord</b> .....                      | 8  |  |  |  |
| <b>2.0</b>  | <b>Sådan bruger du bogen</b> .....       | 9  |  |  |  |
| <b>3.0</b>  | <b>Formål med SMART Basketball</b> ..... | 10 |  |  |  |
| <b>4.0</b>  | <b>Træneren</b> .....                    | 12 |  |  |  |
|             | 4.1 Dine spillere .....                  | 12 |  |  |  |
|             | 4.2 Nye spillere .....                   | 14 |  |  |  |
|             | 4.3 Forældrene .....                     | 14 |  |  |  |
|             | 4.4 Træneranbefalinger .....             | 17 |  |  |  |
|             | 4.5 Om at spille kampe .....             | 18 |  |  |  |
| <b>5.0</b>  | <b>Det gode basketballmiljø</b> .....    | 21 |  |  |  |
|             | 5.1 Træningskulturen .....               | 21 |  |  |  |
|             | 5.2 Tre slags mål .....                  | 23 |  |  |  |
|             | 5.3 Det sociale miljø .....              | 26 |  |  |  |
|             | 5.4 Til klubbens bestyrelse .....        | 27 |  |  |  |
| <b>6.0</b>  | <b>Teknisk træning</b> .....             | 31 |  |  |  |
|             | 6.1 Fejlretning .....                    | 32 |  |  |  |
|             | 6.2 Fundamentals .....                   | 34 |  |  |  |
|             | 6.3 Syv vigtige fundamentals .....       | 34 |  |  |  |
|             | 6.3.1 Skud .....                         | 34 |  |  |  |
|             | 6.3.2 Driblinger .....                   | 36 |  |  |  |
|             | 6.3.3 Afleveringer .....                 | 38 |  |  |  |
|             | 6.3.4 Layup .....                        | 39 |  |  |  |
|             | 6.3.5 Footwork .....                     | 42 |  |  |  |
|             | 6.3.6 Gøre sig fri .....                 | 44 |  |  |  |
|             | 6.3.7 Forsvar på bolden .....            | 44 |  |  |  |
|             | 6.4 Et spil i udvikling .....            | 47 |  |  |  |
| <b>7.0</b>  | <b>Taktisk træning</b> .....             | 49 |  |  |  |
| <b>8.0</b>  | <b>Fysisk træning</b> .....              | 50 |  |  |  |
| <b>9.0</b>  | <b>9.0 Mental træning</b> .....          | 58 |  |  |  |
|             | 9.1 Selvværd og selvtillid .....         | 58 |  |  |  |
|             | 9.2 Zonen for nærmeste udvikling .....   | 59 |  |  |  |
|             | 9.3 Mental træning i praksis .....       | 59 |  |  |  |
| <b>10.0</b> | <b>Aldersrelateret træning</b> .....     | 63 |  |  |  |
| <b>11.0</b> | <b>Træning af U8 + U10</b> .....         | 67 |  |  |  |
|             | 11.1 Teknisk træning .....               | 70 |  |  |  |
|             | 11.2 Taktisk træning .....               | 70 |  |  |  |
|             | 11.3 Fysisk træning .....                | 70 |  |  |  |
|             | 11.4 Mental træning .....                | 74 |  |  |  |
|             | 11.5 Børnenes sociale udvikling .....    | 75 |  |  |  |
| <b>12.0</b> | <b>Træning af U12</b> .....              | 77 |  |  |  |
|             | 12.1 Teknisk træning .....               | 78 |  |  |  |
|             | 12.2 Taktisk træning .....               | 81 |  |  |  |
|             | 12.3 Fysisk træning .....                | 81 |  |  |  |
|             | 12.4 Styrketræning .....                 | 85 |  |  |  |
|             | 12.5 Mental træning .....                | 85 |  |  |  |
|             | 12.6 Børnenes sociale udvikling .....    | 86 |  |  |  |

|             |                                              |     |
|-------------|----------------------------------------------|-----|
| <b>13.0</b> | <b>Træning af U14</b>                        | 88  |
| 13.1        | Teknisk træning                              | 89  |
| 13.2        | Taktisk træning                              | 92  |
| 13.3        | Fysisk træning                               | 92  |
| 13.4        | Styrketræning                                | 92  |
| <b>14.0</b> | <b>Planlægning af sæsonen</b>                | 99  |
| 14.1        | Rækkefølge i planlægningsfasen               | 99  |
| 14.2        | Indledende overvejelser                      | 99  |
| 14.3        | Overordnede målsætninger                     | 100 |
| 14.4        | Sæsonplan                                    | 102 |
| 14.4.1      | Detaljeplanlægning                           | 104 |
| <b>15.0</b> | <b>Øvelser</b>                               | 106 |
| <b>16.0</b> | <b>Evaluering</b>                            | 113 |
| 16.1        | Dig som træner                               | 113 |
| 16.2        | Evaluering af holdet                         | 113 |
| 16.3        | Evaluering af spilleren                      | 115 |
| 16.3.1      | Spillerens egen evaluering                   | 115 |
| 16.3.2      | Din feedback til spilleren                   | 115 |
| 16.4        | Ny praksis                                   | 116 |
| <b>17.0</b> | <b>Børneregler - oversigt over forskelle</b> | 118 |
| <b>18.0</b> | <b>Bidragssydere</b>                         | 119 |
| <b>19.0</b> | <b>Ordforklaring og indeks</b>               | 120 |

## EKSPERTER BLANDT FORFATTERNE

For at gøre denne bog så god som overhovedet muligt har vi inddraget alle de eksperter, vi har kunnet finde – både indenfor og udenfor Basketball. Af eksterne folk skal specielt nævnes, Stig Eiberg, der var en af hovedkræfterne bag Team Danmarks ATK bog. Stig har skrevet flere af kapitlerne bl.a. om den fysiske træning, og er dermed med til at sikre en høj kvalitet af bogens indhold. Det fysiske er skrevet af Fysisk træner i Team Danmark Line Hovgaard og det mentale bidrag er givet primært af idrætspsykolog Marie Kronquist. Indenfor basketballmiljøet har stort set alle landets dygtigste trænere set og kommenteret på bogen – ligesom nogle har skrevet bidrag til bogen. Se en oversigt over alle bidragyderne i bogens omslag.

# 1.0 FORORD

## KÆRE BASKETBALLTRÆNER

Formålet med denne bog er at give dig et brugbart værktøj til Sjov og Motiverende Aldersrelateret Træning i basketball – deraf titlen SMART Basketball. Denne bog er blevet til som et fælles ønske mellem DGI basketball og Danmarks Basketball Forbund, for at gøre det lettere for dig som træner, at påtage dig den vigtige opgave det er, at træne et ungdomshold. I bogen beskrives de mange problemstillinger, en træner skal forholde sig til. Alt fra forældrehåndtering, øvelser til planlægning af den enkelte træning og sæson bliver forklaret på en grundig og forståelig måde. Når vi skriver ”vi” i bogen, er det altså DGI og DBBF’s fælles holdning.

Basketball foregår i hallen - ikke ved skrivebordet, og netop derfor har bogen en meget praktisk indgangsvinkel til spillet og træningen af det. Med denne bog i hånden vil du som uerfaren træner have et redskab, der kan hjælpe dig hurtigt i gang allerede fra din første træning. Samtidig, får du som mere erfaren træner et opslagsværk med øvelser, tabeller og brugbare råd fokuseret på en specifik aldersgruppe af spillere.

SMART Basketball er en håndbog, der skal danne grundlag for udviklingen af vore unge spillere ved at målrette træningen efter de samme standarder, og med fokus på forskellige alderstrin. Samtidig skal materialet være med til at sikre dansk basketballs fremtidige fundament af spillere gennem sjov og motiverende spillerudvikling.

Indholdet i bogen er blevet til i samarbejde med eksperter i Danmark, som alle har bidraget med en bred indsigt i hver deres fagområde med basketball som fællesnævneren.

Som træner giver du hver uge en masse spillere oplevelser, som de vil huske hele deres liv. Det er både et privilegium og et stort ansvar, at have indflydelse på udviklingen af andre menneskers sociale, mentale og fysiske færdigheder. Grebet an på den rigtige måde giver det en stor personlig udvikling og mange fantastiske oplevelser for dig som træner. Men det er også hårdt arbejde. Det er vi fuldt ud klar over, og vi er taknemmelige for hver en time, du tilbringer i hallen sammen med børnene.

Brug derfor bogen flittigt til at skabe glæde og kvalitet i din trænergerning.

*God fornøjelse*

*DBBF / Michael Honore Bloch*

*DGI / Henrik Mikkelsen*



# 2.0 SÅDAN BRUGER DU BOGEN

Du kan bruge denne bog enten som en praktisk opslagsbog, eller til at få større indsigt i teorierne bag sporten. Hvis du har fået opgaven med at træne et hold, men ikke aner, hvordan du skal gribe det an, så kan du slå direkte op på din aldersgruppe og gå i gang ved at bruge skemaerne. Hvis du godt kan lide at have noget mere baggrund, kan du vælge at læse bogen fra start til slut. Som mere erfaren træner, kan bogen give dig inspiration til, hvordan du kan gøre det endnu sjovere for dig selv og dine spillere.

I SMART-basketball finder du retningslinjer til sjov og motiverende træning inden for de tekniske, taktiske, fysiske, mentale og sociale aspekter af træningen. Desuden giver vi dig en række praktisk anvendelige redskaber omkring planlægning, de praktiske udfordringer, forældrehåndtering samt ideer og inspiration til din egen udvikling som træner:

- Generelle overvejelser og råd om det at være træner.
- Introduktion til de forskellige områder; socialt, teknik, fysik, taktik etc.
- Specifikke anbefalinger for årgangene U8/U10, U12 og U14.
- Hjælp til sæsonplanlægning
- Hjælp til brug og udvikling af øvelser

## MERE HJÆLP

En bog kan ikke dække alle behov og derfor står denne bog ikke alene.

På [www.basket.dk/smart](http://www.basket.dk/smart) og [www.traenerguiden.dgi.dk](http://www.traenerguiden.dgi.dk) kan du få ekstra viden om basketball. Her er både noget til dig, der er helt grøn og til dig, der har været basketballtræner i tyve år. Træningsplaner, øvelser, videoer, litteraturhenvisninger og meget mere vil være tilgængelige.

Langt de fleste idrætsgrene inddeler i U-betegnelser (eksempelvis U10) trods det faktum, at der kan være uhyre stor fysiologisk, mental og teknisk forskel på fx to 10-årige piger. Endnu mere udtalt kan forskellene blive i puberteten. Som træner bør du derfor hele tiden overveje, hvordan du kan skabe udfordringer og glæde for alle. Brug derfor bogens aldersinddeling med omtanke og vær ikke bange for at bruge redskaber/udfordringer fra andre aldersgrupper, hvis det virker fornuftigt.

# 3.0 FORMÅL MED SMART BASKETBALL

## ALLE KAN BRUGE BOGEN

Med udgivelsen af SMART Basketball vil vi bidrage til, at talentudviklingen ude i klubberne bliver sjov, motiverende og udviklende. Denne bog kan læses fra ende til anden, men er som udgangspunkt skrevet til træneren, der vil vide noget om sin egen årgang. Vigtigst af alt, håber vi, bogen vil fungere som inspirationskilde og idébank for træneren. Der er mange veje til succes, og der findes ikke nogen entydig opskrift, men ved at bruge denne bog i processen, så er du og dit hold godt på vej!

## FORMÅL MED BOGEN

Der er mange grunde til at DGI og DBBF har valgt at bruge mange ressourcer på at lave denne bog. Her kommer de vigtigste mål, vi ønsker at opnå.

## BEDRE UDDANNELSE

Denne bog vil blive rygraden i vores fremtidige uddannelsessystem og den vil blive en rettesnor for såvel kursister som kursusinstruktører.

## BEDRE TRÆNERE

Dygtige trænere giver flere medlemmer og bedre spillere – og som uddannet træner får du det selv sjovere undervejs.

## KVALITETSOPLEVELSER

Gode trænere giver gode oplevelser og dermed flere medlemmer. På den måde kan denne bog understøtte vores fokus på medlemsvækst.

## MERE TRÆNING

Vi tror på, at børn synes, at basket er sjovt. Vi håber derfor, at denne bog kan motivere trænerne til at træne mere med deres spillere. Det giver både dygtigere og gladere spillere.

## ELITE OG BREDDE ER DET SAMME!

Når man taler om børn under 14 år, giver det ingen mening at tale elite kontra bredde. Uanset om man som træner vil være landets bedste hold eller bare vil give børnene en god oplevelse, er det de samme ting, der skal fokuseres på.

## MOTIVATION AF TRÆNERNE

Vi håber, at denne bog kan være med til at motivere trænerne til større selvrefleksion og lyst til at blive en bedre træner, såvel gennem konkret hjælp/anvisninger som mere teoretiske overvejelser.

## UDVIKLING I HØJSÆDET

Det ligger i sportens natur at konkurrere. Problemet er, at overdreven fokus på sejr medfører beslutninger, der ikke er gode for børnene. Vi vil meget gerne påvirke miljøet, så vi bruger mere energi på at fokusere på udviklingen af evnerne i stedet for, om man vinder den næste kamp. Det vil give flere og meget bedre spillere.

## MERE FYSISK TRÆNING

Det er en skrøne, at man ikke kan lave fysisk træning med børn. Tværtimod er det enormt vigtigt for deres udvikling, at de har styrken i kroppen, så de undgår skader. Derfor bør du som træner bruge meget tid på at styrke børnenes fysiske fundament.

## FÅ ALLE MED

Jo flere vi har med på hvert hold desto bedre. Det kræver hårdt arbejde at håndtere mange børn, men det giver gode oplevelser, og det er ofte de næstbedste der på længere sigt ender med at blive de bedste.

## WISE VEJEN

Det er vores opgave at give klubberne klare anbefalinger på, hvordan man skal håndtere børnetræning. Bogen er derfor fyldt med mange konkrete anvisninger på hvad vi mener, der er godt og skidt.

## FLERE TRÆNERE

For at give basketball større grobund, er det vigtigt, at vi får flere trænere. Denne bog skal gerne hjælpe den nye træner hurtigere i gang og motivere den rutinerede træner.





# 4.0 TRÆNEREN

For alle gælder det, at der er en grund til at vælge trænergerningen, men har du overvejet præcist, hvad det er, der gør det umagen værd for dig?

Er det for at nyde samværet med en dynamisk og læringsvillig gruppe af spillere? Er det intensiteten i de spændende kampe? Er det glæden ved at give børn gode oplevelser og se dem vokse? Er det sammenholdet i klubben? Er det for at udvikle dygtige spillere eller hele mennesker? Er det for selv at udvikle dig som menneske og leder?

Uanset om det er den ene eller anden grund, der har haft betydning for, at du har valgt at blive ungdomstræner, så er der ingen tvivl om, at det afgørende for om du og dine spillere får en god oplevelse, er dit engagement, menneskelige og faglige kompetencer. Du, som træneren, bliver omdrejningspunkt i den udviklingsproces, spillerne gennemlever. Derfor vil der automatisk blive stillet store krav til dine evner til at skabe glæde og oplevelser, udfordre og udvikle spillernes faglige kompetencer.

## Om aldrig at være nået helt i mål

Forhåbentligt er du en bedre træner om et år, end du er lige nu. Er det ikke det, vi er her for? – at give spillerne tilfredsstillelse ved at blive bedre til

det, de gør, ved at du selv bliver bedre til det, du gør. Er der noget mere tilfredsstillende end at se dine spillere blive bedre, fordi du har fået nogle nye værktøjer i løbet af året?

Vi har alle en tendens til at gøre det, vi allerede kan – det er lettest og mest trygt, men det er også første skridt mod at miste motivationen som træner, og uden trænermotivation er der en stor risiko for, at spillerne falder fra.

Forskning viser, at de, der når længst, er dem, der både træner meget, men også konstant udfordrer sig selv – man taler om at komme ud af sin komfortzone. Der er altid noget nyt, du kan lære som træner. Prøv hele tiden at udfordre det, du gør. Når spillerne har lavet den samme øvelse tre træninger i træk, hvordan kan du så lave den bedre/sjovere for dem?

Spillerne skal også lære at udfordre sig selv i alt, hvad de gør og aldrig sætte hjernen på autopilot. De skal lære at tage ansvar for deres egen udvikling. Det øger motivationen og giver dem lyst til at træne på egen hånd. På samme måde skal du som træner konstant udfordre dig selv for at blive bedre. Tag på kurser og tal med andre trænere for at få inspiration og ny viden.

Det er dig som træner, der skal motivere børnene. Ros alle dem, der prøver noget nyt og tager chancer. Det er bedre at brænde et venstrehånds layout i en kamp, end aldrig at lære det!

## 4.1 DINE SPILLERE

Du har en stor indflydelse på de spillere, du træner til hverdag. De ser op

### SPILLERENS INDRE COACH

Den vigtigste træner, du nogensinde får, er dig selv. Han er nemlig den eneste, der er med dig hver gang, du træner. Jo bedre han er, jo bedre bliver du.

til dig som rollemodel, og det er derfor vigtigt, at de oplever dig som en positiv og engageret træner. Spillere elsker, når de bliver lagt mærke til af deres træner, det motiverer dem. En god målsætning til hver træning og kamp kunne være, at du skal have sagt én positiv bemærkning til hver spiller, inden de går hjem fra træning eller forlader omklædningsrummet efter en kamp. Hvis du gør det, skal spillerne nok komme igen til næste træning og kamp.

### Sådan skaber du glade spillere

- **Engagement:** En engageret og motiveret træner er afgørende for børn og unges fastholdelse og lyst til at blive bedre. Kan du skabe begejstring igennem basketballspillet, så kan du også både skabe motiverede og dygtige basketballspillere. I bund og grund handler det om, at der er nogle børn, der skal have det sjovt med en bold og hinanden.
- **Fokus på udvikling:** Alt for ensidig fokus på at vinde kampe, skaber få vindere og mange tabere. Ironien er, at selv vinderne kan have svært ved at holde motivationen i længden. Lær derfor spillerne at sigte efter personlige delmål og målsætninger i stedet for at have fokus på, om holdet vinder kampe og hvor mange point de hver især scorer. Ros hellere spillerne for at

### TRÆNERENS INDRE COACH

Forestil dig engang imellem at du sidder på tilskuerrækken og betragter dig selv som træner – Hvad gør du? Hvad siger du? Hvordan reagerer spilleren på det?





forsøge noget nyt og svært selvom det fejler, end når han bare gør det han allerede kan. Glæden ved at lykkes med en ny teknisk detalje, skaber masser af motivation og glæde og kan samtidig være en vigtig brik i spillerens udvikling mod at blive en mere komplet basketballspiller. Kun én spiller kan få glæden af at være topscorer, mens hele holdet oplever glæden ved at kunne dribble igennem benene.

### Skab udfordringer på alle niveauer:

Som ungdomstræner vil du ofte opleve, at der er meget stor niveauforskel mellem spillere på samme alderstrin. Der kommer løbende nye, uøvede spillere ind midt i sæsonen, andre udvikler sig langsomt, mens andre udvikler sig nærmest med lynets hast. Kunsten, at kunne give forskellige børn udfordringer samtidigt, er svær, men afgørende for deres glæde ved spillet.

## 4.2 NYE SPILLERE

Uanset om man starter et nyt minihold op, eller man skal modtage en ny spiller på sit hold, så er modtagelsen til træning den samme.

Det er vigtigt at barnet føler sig velkommen på holdet. Hils på både barn og forældre. Brug lige et par minutter før starten af træningen på den nye spiller. Giv barnet ekstra opmærksomhed, så det føler sig velkommen og godt tilpas, inden I starter.

Fortæl barnet, at det ikke skal gå op i reglerne det første stykke tid, men introducer reglerne lidt efter lidt. Der er mange regler i basketball, som kan virke overvældende på et barn!

Det primære for en træner er at han/hun skal være empatisk og anerkendende, og have en positiv tilgang til den nye spiller. Fokuser på de ressourcer barnet har, og ikke på det barnet ikke kan. Børn lærer forskelligt, både på forskellige måder, men også i forskellige tempi. Derfor er det vigtigt, at udvise en anerkendende tilgang til alle.

Børn udvikles mest i positive og respektfulde miljøer. Det betyder også noget for nye forældre, at de kan se trænerens anerkendende tilgang til spillerne.

Personlig tilstedeværelse er en god ting at have som træner. Brug dig selv, vær aktiv, glad og positiv, det smitter af på alle spillerne.

Præsenter det nye medlem på holdet for de andre, og vælg en af dine spillere til at være en slags mentor for den nye spiller. Som mentor sørger man for, at den nye spiller lærer de andre på holdet at kende. Mentoren er sammen med den nye spiller i øvelser, lege og i pausen.

Forældrene er også nye. Husk det er forældrene, der skal støtte op om den nye fritidsinteresse, derfor er det en god ide, at have en "velkommen" pjeces parat, så forældrene kan se, at der er ordentlige forhold i klubben. Pjecen skal oplyse om træningstider, trænerens navn, telefonnummer og mail. Der kan stå lidt om klubbens målsætning, bestyrelse og hvordan holdene fungerer.

Husk at udfærdige et stykke papir med træningstidspunkter, sted og trænerens navn. Dette skal deles ud til de spillere der har været med til prøvetimen.

Hvis du på dit hold mangler nye spillere, kan det være en god ide at alliere dig med den lokale SFO.

Tag kontakt til lederen og tilbyd at komme og undervise hos dem en gang om ugen i en passende periode. Det tilbud vil næsten alle være glade for.

Det er en god ide at tage ned til SFO'en et par dage før for at spørge om bolde, kegler overtrækstrøjer m.m. men også for lige at vise, hvem man er.

Når den nye spiller har været på holdet en måneds tid, kan du tage en

snak med både forældre og spiller om hvordan starten er gået, så fælles forventninger lige bliver afstemt.

Tag kontakt til den nærmeste konsulent fra DGI eller DBBF, og spørg om man kan få hjælp til at rekruttere nye spillere.

### TIME OUT!

- Udfordre konstant dig selv og spillerne
- Opmuntre til at de tager chancer og prøver noget svært
- En motiveret og engageret træner er det vigtigste for en spillers motivation og udvikling
- Fokuser på udvikling – der er i forvejen alt for meget fokus på kampens resultat
- Brug tid på alle nye spillere
- Inddrag og opdrag forældrene
- Få flere til at hjælpe dig med det praktiske
- Tag kurser og skab dig et træner-netværk
- Brug mindst to min. på hver spiller til hver træning
- Vær en rollemodel for børnene

## 4.3 FORÆLDRENE

Når du træner holdet, har du samtidig en masse forældre, der går meget op i deres børn – nogle gange måske for meget. Specielt i de yngste årgange udviser forældrene en stor beskyttertrang overfor deres børn. Forældrene kan være en belastning, hvis de blander sig i de forkerte ting, men de kan også være en stor hjælp, hvis du kan få dem engageret omkring holdet. Derfor bliver du nødt til at være bevidst om, hvordan du vil takle forældrene.

Husk at forældre udgør en kæmpe ressource for dig som træner, hvis du investerer lidt tid i dem.



- Gør det til en vane at snakke med forældrene før eller efter træningen.
- Allier dig med de forældre, som er villige til at hjælpe dig, og som vil være indstillet på at arbejde for, at i får det bedste trænings- og kampmiljø.
- Brug god tid på negative, skeptiske forældre.
- Inddrag i dine planer, mål og drømme for træningen af holdet.
- Hold det hele i en positiv og optimistisk tone.
- Ros forældrene for deres tilstedeværelse.

Det er meget vigtigt, at du fra starten har klare retningslinjer for forældrene og informerer dem om hvilke forventninger, du har til dem og deres børn i træningen. Ligeledes er det vigtigt, at du inddrager forældrene i opgaver

såsom at stable en frugtordning på benene og sørge for sociale begivenheder på holdet. Det er essentielt, at børnene føler sig godt tilpas på holdet, og at de føler, at de er en del af en gruppe, som har det godt sammen. Dette vil gøre at børnene fortsætter med at komme til træning, både for at spille basketball, men også for at mødes med vennerne og have det sjovt.

- Byd nye forældre velkommen og giv dem opmærksomhed, så de hurtigt føler sig som en del af klubben.
- Brug tid før eller efter træning på at få snakket med de forældre, der er der.
- Engager forældrene i tiltag der vil være med til at styrke dit hold på det sociale niveau.

- Hold et forældremøde i starten af sæsonen, hvor I taler om hvad dine og deres forventninger er til den nye sæson.
- Forklar nye forældre de grundlæggende basketballregler, så de har en chance for hurtigt at forstå spillet.
- Vær anerkendende i din tilgang til forældrene. De har en holdning, og selvom I er uenige, så undgås konflikter lettest ved at du tager dig tid til at lytte.

Det følgende afsnit er skrevet af os direkte til forældrene og vi anbefaler at du kopierer dette og uddeler det til samtlige forældre på dit hold i starten af sæsonen.



## TIL FORÆLDEREN

For at dit barn skal få den bedst mulige oplevelse med basketballsporten så er det vigtigt, at vi fra starten får et godt samarbejde træner og forælder imellem.

Du bør fokusere på de store linjer om børnenes sportsliv – ”karriereforløbet” – klubvalg, klubudvikling, prioriteringer, værdier, og sammenhæng mellem skole og sport. Ansvar for det, der foregår på detaljeplan på træningsbanen og i kampene, overlades til gengæld til trænere og barnet. Velmente råd og anvisninger kan godt være forstyrrende og i forhold til trænerens linje.

Dit barn vil få mest ud af selv at lære at pakke og huske sin taske, selv melde afbud etc., men som forælder må du gerne støtte op om, at pligter og rutiner læres og udføres.

Accepter og forstå periodisk modgang på dit barns vegne som en nødvendig del af udviklingen – perioder, hvor der er mulighed for at lære noget vigtigt. Et eksempel kunne være, at spilleren kan arbejde sig tilbage på holdet, hvis denne er blevet sat af. Det bedste er ikke et ubekymret og kontinuerligt sportsliv i medvind. Børn – og forældre – skal lære at håndtere og arbejde sig gennem de kriser, der opstår, og som vil vedblive at opstå fremover. I

sådanne perioder har forældre en vigtig støtteopgave. Denne læring vil dit barn kunne drage stor nytte af senere i både studie- og arbejdsliv.

## OPBAKNING JA - MEN MED MÅDE

Forældreopbakning er afgørende for børnenes sportsdeltagelse, men det kan have den modsatte effekt. For stor og medlevende opbakning kan gøre børnene afhængige af forældrenes fortsatte deltagelse og også opleves som for stort et pres.



*"download materiale til udlevering til forældre"*

## DEN GODE BASKETFORÆLDER

1. Hjælper træneren – han gør et kæmpe stykke arbejde for dine børn, så giv en hånd med det praktiske.
2. Skaber glæde og god stemning – også i resultatmodgang.
3. Roser hellere børnenes anstrengelse end resultatet. Spørger om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
4. Udtrykker glæde over det gode forsøg frem for ærgrelse over manglende scoring.
5. Stoler på træneren – undgå velmente taktiske og tekniske tilråb.
6. Lader børnene selv (lære at) tage beslutninger. Råb ikke "skyd" eller "aflever" i afgørende situationer.
7. Hepper på hele holdet. Undlader personlig coaching og jubel over eget barn.
8. Giver ikke lommepenge for scoringer.
9. Diskuterer og afstemmer forventninger til "den gode forælder" på et møde.
10. Blander sig konstruktivt, hvis andre forældre udviser uhensigtsmæssige adfærd.
11. Lærer børnene at holde fokus på spillet – kommenterer aldrig en dommer!
12. Støtter børnenes sport, men undlader at overtage ansvar for spillerens egne pligter, sportstaske m.v.
13. Hjælper sit barn med at takle modgang og derigennem udvikle sig.
14. Husker at dagens kampresultat er uden betydning for barnets udvikling som spiller
15. Overvejer om frustrationer over kampen er ens egne eller børnenes.

**Kopier og del ud**



*"Positivt engagerede forældre er det bedste i verden"*



#### 4.4 TRÆNERANBEFALINGER

##### Udfordringer og forhindringer

At være træner handler nogle gange forbløffende lidt om, hvad der foregår inde på banen. Træneren er omdrejningspunktet for holdet og dermed

også for alle de personer, der interesserer sig for holdet. Det kan føles som om alle river i dig, og du er ved at drukne i praktiske og organisatoriske opgaver. Hvis det sker, skal du sørge for at snakke med din bestyrelse da,

det er deres ansvar, at du ikke går død i trænergerningen.

Det værste, der kan ske for holdet, er, at træneren pludseligt smider håndklædet i ringen, fordi du har påtaget dig mere end du kan klare. Derfor er det vigtigt, at din træneropgave er til at overskue og det hele ikke bliver surt slid. Her er et par forslag til hvad du med fordel kan fokusere på:

##### Teamet omkring dig

Brug tid på at finde folk, der kan hjælpe med opgaverne – det betaler sig. Vær måske tre om et hold og del træningerne imellem jer. Hvis du er under 18 år skal du insistere på at klubben sørger for, at der er en voksen der kan hjælpe dig.

##### Praktikken

Det er uundgåeligt, at der er en masse praktik omkring et hold. Vandflasker, træningskampe, betaling for ture, forældresamtaler, sociale arrangementer, kørsel osv. kan suge utroligt meget energi. Her er det, at du skal være god til at engagere forældrene, så de hver løfter en lille opgave. De stiller krav til dig, så det er helt i orden også at stille krav til dem! Hvis forældrene ikke bakker op og tager ansvar, risikerer deres børn at miste deres gode engagerede træner.

|    | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                   |



### Hjælpeværktøjer

Der findes en række IT værktøjer der kan være en stor hjælp i din daglige planlægning. Se [www.basket.dk/Smart](http://www.basket.dk/Smart) for en liste med anbefalede programmer.

### Skab et netværk og tag en træneruddannelse

Du får meget ud af at dele erfaringer med andre trænere. Det er inspire-

#### LÆR FORÆLDRENE SPILLET

Andre sportsgrene har den fordel at forældrene ofte kender og forstår spillet, det gør de ofte ikke i basket. Du skal altså ikke kun lære børnene, men også forældrene spillet! Inddrag dem i træningen, så de selv afleverer til børnene og måske spiller med. Det er sjovt for alle, og giver forældrene tilhørsforhold til sporten.

rende og sjovt at opbygge et netværk af folk, der brænder for det samme som dig. Meld dig på kurser for at møde dine kollegaer og for at få ny inspiration.

#### TIME OUT!

- Fokus på spillerudvikling skaber glæde og sjove oplevelser for dem og for dig!
- Udfordre dig selv og spillerne i alt hvad I gør
- Deltag i trænernetværk og videreudan dig
- At ville vinde en kamp må aldrig ske på bekostning af spillernes personlige udvikling
- Få alle med

### 4.5 OM AT SPILLE KAMPE

#### Hvor meget skal man spille?

Vi anbefaler at man i de yngste år-gange spiller få kampe. Spillerne skal lære færdigheder i spillet uden at skulle bekymre sig om det konkur-

rencemæssige aspekt af spillet.

I U8 rækken skal spillerne lære at deltage i en basketkamp. Her skal man som træner tilmelde sit hold et enkelt stævne eller to for at se hvordan spillerne reagerer på en kampsituation. Det vil også være naturligt, at man spiller nogle træningskampe med andre klubber i nærheden. Når spillerne bliver U10 skal de helst deltage i 4-6 stævner på en sæson á 4 hold. Det svarer til ca. 12-20 kampe på en sæson. Når spillerne bliver U12 har de vænnet sig til at spille kamp, og her kan man godt skrue lidt op for antallet af kampe. Op til 20-25 kampe på en sæson. Dette inkluderer DBBF turnering, træningskampe og klubbturneringer samt turneringer i udlandet. U14 niveau skal gerne ligge 20 og 30.

#### Ånden i børnebasket

For de mindste 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 spilleren kan højst komme på banen i én periode mere end de andre på holdet. Men ét er reglerne og noget andet "ånden" bag paragrafferne. Som mange andre steder, kan reglerne bøjes og (mis)bruges. Vi vil gerne forhindre, at en træner beder den dårligste spiller om at simulere en skade eller hurtigt lave 5. fejl for at sætte en bedre spiller på banen. Det kræver også forældrenes forståelse og hjælp. Det hører ikke hjemme i sportens verden og er ikke fair spil.

Al forskning viser, at det er umuligt at se, hvilken minispiller der ender med at være den bedste som seniorspiller – derfor er det afgørende at give alle en god oplevelse. 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.

Når du dømmer, så tilpas reglerne til spilleniveauet. Døm skridt, hvis det har betydning for kampen, eller hvis det giver spillerne dårlige vaner, ellers lad være. Du er mere hjælper og vejleder for børnene end egentlig dommer, og din fornemste opgave er at være med til at give børnene en god oplevelse.

Børneregler har forbud mod zoneopdækning og zonepres, fordi personlig opdækning fremmer børnenes teknik og fordi det 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.

### Opførsel ved kamp

Som træner er du rollemodellen under kampene. Den måde du bliver set på af tilskuere, forældre og spillere afhænger meget af din måde at takle hele situationen omkring kampafvikling, og børnene vil hurtigt begynde at efterligne dig – så tænk grundigt over hvordan du opfører dig.

### Før kamp

Før en kamp anbefaler vi, at man som træner har en bestemt rutine, man gennemfører. Sørg for at møde op samme tid før kampen hver gang. Sørg for at der er fulgt op på, hvem der har spilletøjet, drikkedunke og hvad I ellers har brug for. Det er godt at opdrage spillerne til at have sportstape, ispose og elastikbind i deres tasker, så de altid har noget hvis de skulle få brug for det. Det er vigtigt at spillerne føler at de har en rutine de kan genkende og føler sig trygge i. Tryghed er et basalt behov og hvis du som træner har sørget for det, så kan spillerne koncentrere sig om det væsentlige, nemlig at spille kampene.

- Holdet skal have samme mødetid før kampene.

- Holdet skal altid starte opvarmning samme tidspunkt før kamp. Ligesom strukturen for opvarmning skal være fast, men øvelserne kan være forskellige.
- Du skal holde samling (teknikmøde) samme tidspunkt før hver kamp. Her kan I aftale hvilke tekniske færdigheder I har fokus på.
- Sørg for, at du selv får sagt god kamp til dommere og modstanderens træner.
- Sørg for at dine spillere siger god kamp til modspillere og dommere.

### Under kamp

Når kampen er i gang skal du huske altid at coache dine spillere. Sørg for at spillerne kan mærke at du er der for dem og hjælper dem. Læg vægt på og kommenter løbende på tekni-





ske og taktiske elementer du ønsker de skal udføre, og tænk ikke så meget på resultatet af kampen. Hvis du befinder dig i en situation hvor du er blevet passiv, så udfordre dig selv til at vise engagement. Udvis fairplay og lær dine spillere at udvise fairplay, så dine spillere lærer at anerkende og respektere deres modspillere. Oplever du situationer som du finder uacceptable, f.eks. forældretiltræk, så henvend dig til dem på en konstruktiv måde:

- Vær positiv og konstruktiv i din vejledning af spillerne.
- Kommenter og vejled løbende under kampen så dine spillere kan mærke du er der.
- Giv konkret feedback til spillere, som bliver skiftet ud og vær konkret i den vejledning til spillere du skifter ind.
- Vis gerne entusiasme når holdet eller spillere gør noget godt.

- Vær glad, det er fedt at være træner.
- Råb aldrig af en dommer, men henvend dig konstruktivt til dem.

### Efter kamp

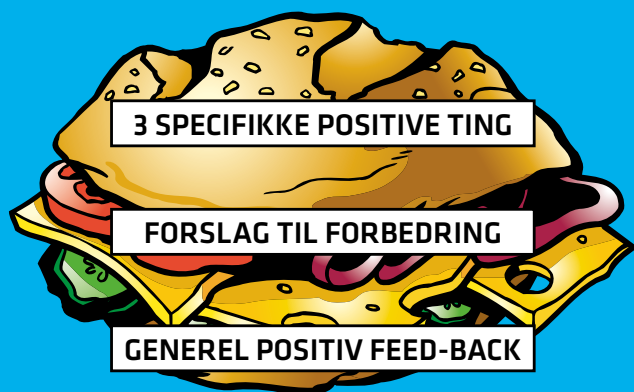
Efter kamp gælder det om at afslutte kampsituationen på den bedst mulige måde. Der er jo i basketball altid en vinder og en taber. Hvis man vinder er det vigtigt ret hurtigt at få sagt tak for kampen til modstanderholdet og dommere. Det er helt ok at man har et sejrsmål eller sejrstritualer, men lad ikke et tabende hold vente på at I er færdige med dem. Det kan virke uværdigt.

Uanset kampens resultat er det vigtigt, at I holder jer til jeres ritualer. Få talt om kampen med spillerne, spørg til deres oplevelser og sørg altid for at slutte med at fokusere på noget positivt, som I kan tage med hjem. Har kampen været frustrerende for dig

som træner, kan det være en god idé at vente med for meget feedback til spillerne ses til næste træning.

### TIME OUT!

- Både spillere og træner siger tak for kampen, til hinanden og dommere.
- Sørg for at få snakket om kampen inden I tager fra hal-len.
- Få aftalt hvornår I mødes igen og hvad der skal ske.
- Det er vigtigt at spillerne går hjem uden uafklarede følelser omkring kampen.
- Der skal altid være noget positivt, du og spillerne tager med fra kampen.



### SANDWICH METODEN TIL FEEDBACK

En sandwich består som bekendt af en underbolle, bøffen i midten og en overbolle.

I overført betydning, er bollen det positive og bøffen er det emne, man ønsker at informere om. Man starter således altid med et positivt udsagn. Roser vedkommende for noget godt.

Dernæst kommer den saftige bnf. På en konstruktiv og præcis måde gør man opmærksom på et eller flere punkter, som kan gøres bedre. Her er det vigtigt at være konkret. Det er ikke nok blot at sige, at det kan gøres bedre. Til sidst siger man igen noget positivt og opbyggeligt, måske en gentagelse af det første positive.

Hvordan man så formulerer sig om det "svære" emne, kommer selvfølgelig helt an på situationen. En træner vil ikke bruge sandwichmetoden i en tæt kamp med kort tid tilbage på uret, men blot udstede ordrer. Under de-briefingen, eller til øvelser, kan han/hun derimod med fordel bruge sandwichmetoden, når han/hun skal evaluere sit hold.

# 5.0 DET GODE BASKETBALL- MILJØ

Et godt miljø består af mange forskellige elementer, men som træner vil du være den centrale figur i det hele. Det er derfor også dig der i sidste ende har ansvaret for at spillerne har det godt og lærer noget. Man kan dele miljøet op i tre ligeværdige hovedelementer; træningskulturen, den sociale kultur og rammerne. Det gode miljø skal du ikke selv skabe, det skal både forældre og din basketball klub være med til. Det er nemlig din garanti for at det bliver en glæde for dig selv og dine spillere at komme til træning og kamp. Derfor skal du også bruge dette afsnit til at få en snak med bestyrelsen, hvor I sammen finder ud af at skabe de bedste rammer for et godt holdfællesskab.

## 5.1 TRÆNINGSKULTUREN

Prøv engang at huske tilbage på en dårlig leder du har mødt i dit liv. Det kan f.eks. være en chef, en træner el-

ler lærer du engang har haft, og som du stadigvæk kan huske som en dårlig oplevelse. Den dårlige oplevelse opstår altid, når vi ikke føler os trygge og anerkendte som mennesker. Børn vil næsten altid gøre hvad der bliver sagt af træneren, fordi de ser op til dig og fordi de gerne vil være en del, af fællesskabet. Derfor er det ikke alene vigtigt, det er altafgørende, at du forstår at skabe et godt basketballmiljø for dine spillere. Ikke kun fordi et positivt og anerkendende miljø vil skabe resultater, men ligeså meget, fordi det vil skabe mennesker, som får en livslang glæde ved at dyrke sport.

### Overordnede retningslinjer for et godt træningsmiljø

#### *Ingen tidlig differentiering*

Spillerne – og forældrene – skal vide, at der ikke sker en egentlig udvælgelse (selektion) af spillere til faste 1. og 2. hold i børnebasket. Spillerne får lov

at være i samme gruppe som deres kammerater til træning og stævner, men oplever selvfølgelig, at holdinddelingen er fleksibel fra gang til gang for at sikre den optimale udvikling for alle spillere i truppen. Derfor kan det ofte være en fordel at inddele spillerne efter deres aktuelle niveau, når der skal spilles 2 vs. 2 eller 1 vs. 1.

#### *Variation og udfordring*

Du skal tænke over, at træningen skal varieres og udvikles, så miljøet opleves udfordrende og meningsgivende for spillerne. Ved konstant at "forstyrre" spillerne og pirre deres nysgerrighed i form af nye spændende udfordringer vil du opleve, at spillerne går på mod og sult efter nye opgaver hele tiden øges. Samtidig er det vigtigt, at der også bliver plads til fordybelse og perfektion, da børn også motiveres ved at føle, at de mestrer noget og kan finpudse det. Variation



er vigtig, men må på den anden side ikke give alt for "rodede" træninger.

### Intensitet

Jo mere energi spillere og trænere lægger i træningen - jo sjovere bliver det. Sørg altid for at holde et højt niveau i intensitet og koncentration, uanset hvilken øvelse du laver. Sørg specielt for at spillerne altid giver deres yderste i forsvaret - motivationen til at score kommer som regel noget lettere.

### Engagement og rollemodel

**Hvordan sikrer din træning: Tryghed? Glæde? Fællesskab? Variation? Engagement? At skabe vindere gennem udvikling, og ikke gennem resultater? At holdet får trænet nok?**

*Forslag: Indkald dine forældre til et holdmøde i starten af sæsonen, hvor I snakker om de ting der gør, at I får et godt basketballmiljø. Præsenter dine egne tanker om at træne holdet og hvilke forventninger du har til opbakning fra forældre og klub. Skriv det ned og sørg for at alle forældre får en kopi.*

Det er dig, træneren, der er inspirationskilde og den der sikrer spillernes udbytte af træningen. Din indsats er altafgørende for spillernes fortsatte udvikling og fastholdelse i sporten. Det er dette ansvar, der på en gang forpligter og samtidig åbner døren til mange store fælles oplevelser.

Vær opmærksom på, at der er en direkte sammenhæng mellem dit engagement og din indlevelse i træningen og spillernes træningsudbytte. Det er et "no-go" at sætte en ny øvelse i gang for efterfølgende at snakke med andre folk i hallen eller tjekke beskeder på mobiltelefonen.

### Både og...

Hvis du skal skabe et godt miljø, er det "både og" i stedet for "enten eller". Spillerne skal både træne drib-

linger og afleveringer; de skal lave formel og funktionel træning; træningen varierer mellem niveaudeling og fællesøvelser. Fordelingen mellem alle disse aspekter varierer i forhold til alder, antal og evner, så det er her du som træner skal træffe en række valg hele tiden, så du kan give spillerne de bedst mulige udfordringer.

### Vægtning af træning i forhold til kampe

Hovedparten af spillernes udvikling foregår i træningen, fordi de her har bedre mulighed for at øve de svære detaljer uden pres. Det betyder ikke, at kampene ikke er en vigtig del af spillernes udvikling, men de må ikke prioriteres over træningen. Vi anbefaler eksempelvis, at U8 og U10 deltager i stævner med en kampform, hvor holdene består af 3 eller 4 spillere. Det giver markant flere boldberøringer pr. spiller. Resultatet skal heller ikke føres til protokol i en gennemgående turnering, da det ikke handler om hvem der vandt, men om at have en god oplevelse.

### Nej tak til tidlig specialisering

Basketball er et holdspil og derfor er der også brug for, at alle spillere bidrager til fællesskabet. Først meget sent i en spillers udvikling ved vi præcist, hvilken type spilleren er. Derfor handler det om at udvikle en solid basis af fundamentals og kompetencer for alle spillere og ikke om at begrænse. Et klassisk eksempel er den unge spiller, der er tidligere i puberteten end sine jævnaldrene og derfor placeres under kurven uafbrudt, da det øger mulighederne for at vinde kampen. Tre år senere viser det sig, at samme spiller slet ikke er blandt de højeste længere og ikke har lært de kompetencer han nu har brug for.

### Lær spilleren at tage ansvar

Hvis dine spillere skal blive mentalt stærke er det vigtigt, at de også bliver mentalt udfordret. Hvis træningen og rammerne bliver for kontrollerede bliver spilleren ikke vænnet til at tænke kreativt, til at kunne klare uforudsete forhindringer og kunne

tage ansvar for sin egen træning. "Flow Teori" handler om hele tiden at give mennesker udfordringer der er tilpas svære til, at man skal koncentrere sig og arbejde for at løse dem, men ikke så svære at man mister lysten og troen på sig selv. God træning bør være målrettet og med fokus på langsigtede udviklingsmål. Men vær opmærksom på, at udvikling også går ud på at stimulere børnene til selv at tage initiativ og finde motivation. I en udviklende træningskultur skal der være plads til, at børnene en gang imellem selv kan lære sig færdighederne, ved at lege sig frem til dem uden voksenstyring. For høj grad af voksenstyring og effektivisering af træningstiden omkring formelle udviklingsmål er ikke nødvendigvis en fordel i forhold til udviklingen af spillerne.

Tænk over hvad dine spillere ville gøre, hvis træneren en dag ikke kommer eller der ikke er bolde i hallen. Laver de ballade, finder de selv på nogle træningslege, spiller de basketball med en fodbold, eller går de hjem, fordi de har en forventning om, at alt kører glat og alt initiativ kommer fra klubben? De eneste, der bliver til noget er dem, der i tillæg til klubbens og trænerens mål har lært at sætte sine egne mål, og formår at give sin egen udvikling retning - i medgang og modgang.

"den vigtigste træner spilleren nogensinde får, er sig selv - for han er den eneste, der er med hver gang han spiller"



## 5.2 TRE SLAGS MÅL

I sportpsykologien opereres med tre slags målsætninger, hvoraf to fokuserer på resultater og det tredje på processen.

- **Resultatmål** – sammenligning med *andre* – tab/vind, komme på hold, få spilletid m.v.
- **Præstationsmål** – sammenligning med *sig selv*, eksempelvis skudprocent eller antal rebounds pr. kamp
- **Procesmål** – fokus på *opgaven: hvad og hvordan* jeg skal gøre

**Resultatmål** handler om at sammenligne sig med andre – at vinde, at komme på holdet, at præstere bedre end holdkammerater og modstandere. I resultatorienterede miljøer er træningen typisk ret kompetitiv med fokus på konkurrence, vindere/tabere og måske belønning/straf. Spillerne lærer på den måde, at målet med at spille er at vinde – og dermed også at undgå at tabe. Succeskriteriet i resultatorienterede miljøer er typisk at opnå gode resultater i kampe og turneringer over sæsonen.

**Præstationsmål** handler om at vurdere holdets indsats i sammenligning med holdets normale niveau, og det niveau, man ellers kan forvente, at holdet skal være på i sin årgang. Man kan vinde en kamp (resultatmål), selvom man spiller dårligt, og omvendt. Fokus på den gode præstation, det "rigtige basket", fører på sigt til gode resultater. Fokus på gode resultater fører ikke nødvendigvis til bedre basket. Og på lang sigt vil en resultatorientering ofte føre til dårligere præstationer.

**Procesmål** handler om selve opgaven – *hvad og hvordan* man skal gøre. Det primære fokus ligger på individets og holdets indsats og udvikling – de relevante byggesten i talentudviklingen. De træningsmiljøer der fokuserer på processen, kaldes også mestringsmiljøer eller udviklingsmiljøer, hvor træneren har et langsigtet perspektiv med vægt på udvikling af aldersrelevante færdigheder.



## ET BUD PÅ HVORDAN MAN GIVER SPILLERNE ANSVAR

*Rasmus Munck, Ungdomslandsholdstræner*

- 1) **Afbud** – Kun spillerne må melde afbud, dvs. ingen forældreindblanding. Det skal foregå via tlf, sms, mail. Konsekvens = manglende udtagelse til kamp eller begrænset spilletid.
- 2) **Bold-og trøjeansvarlig** – Lad en spiller have ansvaret for at det er samlet sammen, så det kan bruges til næste træning. Konsekvens = manglende redskaber hvilket vil sige ingen bolde.
- 3) **Styrketræning** – Lad f.eks. pointgarden køre styrketræningsprogrammet. Programmet er det samme hver gang, men personen skal sørge for at der startes til tiden, og sørge for, at alle er klar når vi laver øvelser med tid på.
- 4) **Smidigheds-og spændstighedstræning** – Lad en spiller køre programmet. Programmet er det samme hver gang, og spilleren skal sørge for at gennemføre det for hele holdet.
- 5) **Opvarmning** – Spillerne kan også styre opvarmningen suverænt til kampe. Dvs. de bestemmer, hvad vi laver og hvornår vi skifter til en anden øvelse. Her skal træneren guide dem, så der laves noget hensigtsmæssigt – Fordelen er at spillerne laver opvarmningsøvelser de kan lide.
- 6) **Beskedes** – Brug spilleren til at give beskeder til holdet. Dvs. du kan kalde en spiller over og sige til denne, at vi f.eks. skal mødes om 5 min. det skal så videregives til resten af holdet
- 7) **Ansvar for egen udvikling** – Efter hver træning og kamp mødes man og runder af. Indfør en tradition, for at spillerne selv skal tage stilling til deres performance. Tag en runde hvor hver enkelt spiller skal nævne to ting, som de synes de har gjort godt i kamp eller træning.
- 8) **Opbyg selvtillid** – Som et led i at arbejde med selvtillid, skal alle spillere skrive hvad de synes alle de andre på holdet gør godt. Det kunne være "Jeg synes Jesper skyder godt". Spilleren får en kopi af alle de positive ting som de andre på holdet har sagt om dem. Aftenen før hver kamp skal de tænde et fyrfadsllys, de fik et med hjem fra første gang vi læste tingene op for hinanden, og her skal de så læse for sig selv, hvad der står på deres papir.

Et typisk procesmål kunne være at udvikle nye tekniske og taktiske elementer. Det kan også være at stimulere lysten og modet til at udfordre sig selv, tillære sig nye færdigheder og bruge dem i træning og kamp.

Succeskriteriet kunne være at spilleren bruger de nye færdigheder i træning og kamp - selv om det skulle koste en sejr i ny og næ.

Når man arbejder med processen, fokuserer man eksempelvis på om en spiller afslutter korrekt med sin venstre hånd snarere om der scores. På samme måde vil man også tilskynde en fysisk stor spiller til at dribble og skyde, frem for alene at effektivisere holdets kortsigtede vinderchance, ved at lade ham stå tæt på kurven.

Det er vigtigt at forfølge mål på alle tre niveauer - og at evaluere på de mål, man opstiller. Ofte bliver resultaterne desværre det eneste vi ender med at evaluere på - tabt/vundet, selv om målet inden kampen var at stå sammen og få gang i fastbreaks, altså et procesmål.

Resultat- og præstationsmål er indlysende vigtige motivation. Men opstilling og evaluering af procesmål skal være den vigtigste del af talentudvikling i dagligdagen og til træning og kamp.

Dette gælder ikke mindst, når vigtige kampe skal vindes og det virkelig gælder. Her er det afgørende, at børn, forældre og trænere formår at holde fokus på procesmålene, - hvad der skal *gøres* for at vinde. Det er en klassisk "taberfejl", at fokus ryger over på resultatet i slutfasen - med håb eller frygt - og at vinderchancen dermed reduceres.

Forældre som ikke er bevidste om talentudvikling og målsætninger, har tendens til at have for stort resultatfokus, når de ser børnenes træninger og kampe. Resultatfikserede forældre, der enten er bekymrede eller jublende, kan være en forstyrrelse for

Fokuser på holdets præstation, og ikke på om kampen vindes eller tabes!

børn og trænere, der forsøger at bevare fokus på udvikling og processer. En klub bør arbejde med, at forældre "oplæres" og inddrages i hensigtsmæssige målsætnings- og evalueringsskriterier omkring ungdomssport.

## NIVEAUDELING

### *Niveaudeling og selektion*

Hver gang vi opdeler et hold efter niveau, skaber vi et nyt basketballmiljø for børnene. Miljøet og spillet ændrer sig. Det er godt for udviklingen af nogle af spillets elementer, men uhensigtsmæssigt for udviklingen af andre. Spørgsmålet om niveaudeling er derfor ikke et enten-ellerspørgsmål. Konsekvent niveaudeling er en dårlig idé; ligesom det er en dårlig idé, aldrig at niveaudele.

Det sværeste, men også vigtigste, er at skabe et miljø, hvor så mange som muligt bliver så dygtige som muligt. Den fornemste opgave, når man udvikler spillere er, at så mange som muligt, så længe som muligt, har adgang til miljøer, der gør dem bedre.

Derfor skal vi niveaudele med omtanke og med henblik på at udvikle, ikke for at vinde børnebasketballkampe nu og her.

At lykkes med nye ting er meget motiverende for børn. Det stimulerer lysten til at blive endnu dygtigere og er et godt udviklingsmiljø. Derfor må vi sikre, at spillerne engang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger.

De mindre dygtige spillere nyder også godt af at spille med dygtige spillere engang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på et lavt niveau.

Dette betyder også, at de dygtige spillere på en årgang, en gang imellem, bør træne eller spille kampe med bedre spillere f.eks. fra en ældre årgang.

**En fleksibel niveaudeling** er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man ordsproget: "*Lige børn leger bedst.*" Men det er ikke altid rigtigt. Der er nogle sociale mekanismer der spiller ind. Det er ikke børnenes behov at blive delt op i gode og dårlige spillere. Tag f.eks. børn og deres boldspil i skolegården. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt, og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe.

## LIGE HOLD LEGER BEDST

Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling; ikke af hensyn til resultatet i kampene.

## HVORNÅR SKAL DER NIVEAUDELES?

Fra og med U10 vil spillerne have store færdighedsforskelle. Spillere med 5-6 års basketball i kroppen vil ofte have en udviklet teknik og en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse spillere nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft:

**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.**

Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

Hvis du træner et hold der er meget bedre end de andre, så forsøg at give ideer og konkrete øvelser til trænerne fra de andre klubber. Støt dem i at udvikle bedre spillere/hold. Det er i alles interesse. Spred ud af din know-how.

Det betyder, at spillerne træner og spiller med spillere på deres eget niveau eller på niveauet over i 75 % af tiden.

### Sådan niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U10

En måde at gøre det på, og samtidig styrke klubben, kunne være at lave en ugentlig fællestræning for ungdomsholdene. Her kan spillerne spille på tværs af årgange og lade de store blive sikre i deres færdigheder, og de mindre lære af de store. På denne måde får spillerne også mulighed for at lære hinanden bedre at kende på tværs af holdene.

### Opdeling

Opdeling er et andet vigtigt princip i en god spillerudvikling. Vi opdeler ofte de bedste spillere fra byen eller nærområdet og samler dem på det bedste hold - ofte i områdets største

klub. Denne udvælgelse foregår også i de yngre årgange og er uheldig af flere grunde:

- Opdeling skaber ofte et miljø, hvor præstation og resultat bliver det vigtigste. Vi laver det bedst mulige hold for at lave de bedst mulige resultater - ikke for at udvikle spillerne. Det er meget let at lave et vinderhold i børnebasketball. På de yngste alderstrin er der så store forskelle, at man let kan udpege de bedste spillere og vinde kampe. Det er ingen kunst. Kunsten er at udvikle spillerne uanset niveau.
- Det er umuligt at forudsige, hvilke U10-spillere der vil nå det højeste niveau, men alligevel opdeler vi. Derfor kasseres mange børnespillere løbende, efterhånden som de overhales af deres jævnaldrende. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle basketballverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor spillerne forsøger at undgå fejl. Det kan være en meget ubehagelig oplevelse for et barn at blive kasseret.
- Denne målrettede opbygning af børneelitehold resulterer ofte i, at holdet ikke får en god matchning

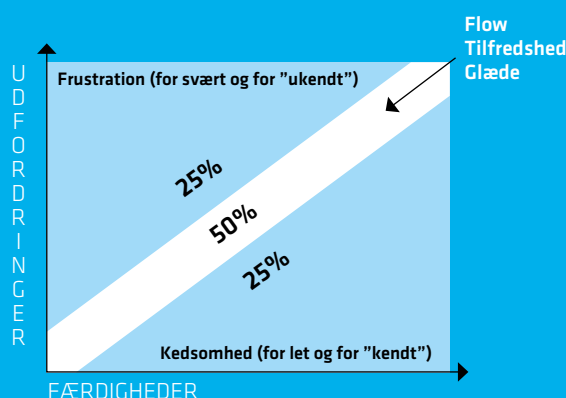
i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder kun storsejre. En tidlig opdeling kan forvandle jævnbyrdige og lærerige turneringer med flere dygtige hold til en uinteressant U14-mesterrække med ét suverænt vinderhold. Blot fordi én enkelt klub tidligt samler lokalområdets bedste spillere på ét hold. Det kan være til stor skade for basketinteressens i hele området og betyde, at antallet af spillere og niveau falder på lang sigt - også for den stærke klub.

Derfor er det en god ide at udskyde opdelingen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer spillernes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Når det punkt er nået, er tidspunktet for opdeling godt. Så kan man også bedre - og med en mindre fejlmargen - udvælge de mest talentfulde spillere med det største potentiale.

Alligevel niveaudeler og opdeler vi meget tidligt i børnebasketball. Oftest er argumentet, at en tidlig udvælgelse giver de bedste muligheder for at udvikles, men det gør som regel mere skade end gavn.

### DET OPTIMALE LÆRINGSMILJØ

Det er vekslingen mellem spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascinationen ved spillet.



En passende balance mellem varierende og tilpassede udfordringer og færdigheder gør, at basketball er sjovt - og det sikrer det optimale læringsmiljø.

Vi anbefaler derfor at spillerne bliver i deres klub, når de er under 14 år, da det er bedst for udviklingen af sporten. Derimod er det afgørende, at de har gode trænere uanset hvor de er, hvilket denne bog forhåbentlig kan bidrage til.



### TIME OUT!

- Det er umuligt at spotte stjernerne før puberteten.
- Mental styrke og træningskultur er en forudsætning for succes.
- Fokus på træning af aldersrelevante evner øger motivationen.
- Husk altid at evaluere på dine målsætninger.
- At arbejde med langsigtede målsætninger giver succes.
- Næste vigtige kamp.....ikke på lørdag, men om 10 år!
- For tidlig elitetænkning kan resultere i tidlig udbændthed.
- Træn spillerne i at tage ansvar.
- Opdel ikke spillerne i 1. og 2. hold
- Jo flere spillere jo bedre – hold på alle
- Lær alle spillere at spille alle pladser
- Lær spillerne at tage ansvar for sig selv
- Brug 25-50-25 reglen
- Skab så mange lige hold som muligt

### 5.3 DET SOCIALE MILJØ

Når et barn står til basketballtræningen er, det i princippet ligeglad med om det er med en basketball i hænderne eller ej. Det vigtigste for barnet er at føle sig set og have venskaber. Heri ligger barnets glæde, sikkerhed og det overskud, der giver livet indhold. Det er så at sige meningen med livet: at kunne lege med andre og have det sjovt. Opnås dette først, skabes der tryghed, og derfra mod til at turde være med og udvikle sig som basketballspiller. Der er en række forhold, som du skal forholde dig til som træner, ikke blot som hypotetiske overvejelser, men med konkrete tiltag:

*Hvordan tager du imod et nyt barn?*

Børn kræver anerkendelse. Du skal derfor huske at rose alle spillere, for

de vil huske det og få lyst til mere. Det er en kliche at skældud skærper fokus hos børn. Tværtimod.

Et blandet basketballmiljø giver mulighed for at tage basketballmæssige og sociale hensyn til børnene. Det skaber et trygt udviklingsmiljø, der stimulerer udviklingen af det hele menneske og mange af de vigtigste basketballfundamentals.

*Hvordan sikrer du dig at den sociale struktur er stærk på holdet?*

Børnene vil kæmpe om deres plads i hierarkiet på holdet, og i den kamp er du som træner en vigtig brik. Hvem der får din opmærksomhed og hvem der ikke får den, er afgørende for hvordan holdets sociale struktur ser ud. Hvis du aktivt viser at alle er velkomne og bliver set lige meget, vil du også lære børnene, at deres plads i hierakiets top kun kan lade sig gøre

ved at være gode kammerater. Omvendt kan du ved at være ligeglad med den sociale struktur være med til at fremkalde mobning og et dårligt miljø.

*Er klubben et hyggeligt sted at komme?*

Børn trives i gode oplevelser, derfor er det også altid en succes at have planlagt sociale aktiviteter udenfor træningen. Det er oplagt, at du kræver af dine forældre, at de påtager sig ansvaret for at få tilrettelagt og gennemført sociale aktiviteter igennem sæsonen.

Forældrene er i det hele taget en vigtig brik. Børn kan sagtens håndtere ansvar, også ansvaret for det sociale miljø på holdet. Desværre kan forældre have en tendens til at beskytte deres eget barn, hvis der ikke er lavet klare regler, der beskriver det sociale ansvar på holdet. Et forslag til et regelsæt kan du finde på s. 20 i boksen.



### Tryghed

Du skal som træner være bevidst om det sociale miljø før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket bl.a. indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet. I de yngste aldersgrupper er sjove og udfordrende lege med til at skabe et fællesskab, der stimulerer spillernes udvikling af selvtillid og selvværd. Du skal understøtte opbygningen af et miljø, hvor spillerne er gode kammerater, der respekterer hinanden og hinandens forskelligheder – derved bliver basketball også en udvikling af spillernes sociale kompetencer.

**Vidste du?** Børn som starter med at dyrke idræt i en tidlig alder, gør det af mange forskellige grunde. Det kan være at ens mor eller far har dyrket idrætten, det kan være (forældrenes) behov og lysten til at leve sundt eller være en del af et socialt fællesskab. Uanset baggrunden for at gå til idræt, er det en værdi som hele vores samfund støtter op om og som vi er enige om er godt for ikke bare børn, men alle mennesker.

Især i alderen 9-14 år vælger børn den idræt som deres venner dyrker og der hvor de har et fællesskab. Her finder de den sociale omgangskreds som ofte er den samme som i skolen eller børnehaven. Foreningernes aktiviteter tiltrækker spillerne, men det er det gode forhold til træneren der får dem til at blive. Derfor skal vi være meget opmærksomme på det sociale fællesskabs betydning i forhold til andre elementer af idrætten som den daglige træning og de øvrige aktiviteter som man satser på i foreningen.

### EN TEORETIKERS BØRNESYN

Dion Sommer (2004) redegør for det nye børnesyn, hvor vi som opdragere er blevet historisk børnevenlige.

Samtidig observeres der i den pædagogiske verden tendenser til, at vi voksne servicerer vores børn i højere grad end tidligere. Af kærlighed og til dels misforstået velvilje er vi som opdragere blevet optaget af at fjerne forhindringer for børnene i bestræbelserne på at lette vejen for deres personlige udvikling. Sportens miljøer synes at følge op på denne linie med krav om strømlinede, velpolerede og voksenstyrede spillerudviklingsmiljøer, som skal gøre det nemmere for trænere og børn at nå gode resultater. Men god spillerudvikling handler om udvikling af børnenes evne til at justere hurtigt og selvstændigt i krisituationer, hvor der opstår uventede forhindringer og forstyrrelser. Ud fra den betragtning burde vi måske snarere stille forhindringer op i stedet for at rydde vejen for talenterne. Børn skal lære at håndtere de krav og udfordringer, som sportslivet medfører.

### BØRN ER BLEVET MERE SELVSTÆNDIGE

Lydighedskulturen, hvor børn og voksne forventede, at de voksne havde pligt og ret til at diktere og bestemme, er afløst af selvstændighedskulturen, der i højere grad bygger på medindflydelse, kommunikation og medinddragelse om beslutninger - demokratiets spilleregler. Den gammeldags autoritære lederrolle, hvor en træner forventedes at lede med primære våben som disciplin, sanktioner og måske skæld ud er umoderne. Autoriteten som træner bygger i højere grad på, om du er fagligt dygtig og kan kommunikere respektfuldt og gensidigt, medvirke til at opstille og "sælge" klare rammer og mål under medinddragelse af forældre og børn, og at udvikle positive relationer med de børn, du ønsker at flytte. Skabes relationen, får du mulighed for at blive en autoritet. Det er derfor som træner vigtigt, at du interesserer dig for børnenes person og liv udenfor sporten. 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. Der skal være opmærksomhed på, at de stør-

ste talenter ikke nødvendigvis er de mest vindende i ungdomsårgangene. Tværtimod kan evnen til at udholde kriser og lære at kæmpe i modgang være en vigtig del af det mentale talent, der skal til for at klare overgangen fra ungdomssport til senior. Spillere, der som små ikke nødvendigvis fremstod som indlysende talenter og har skullet kæmpe for deres plads på holdet, som kender bænkevarmerrollen og måske i perioder slet ikke er kommet på hold, kan udvikle afgørende mentale og udviklingsmæssige kompetencer, som kommer dem til gode i overgangen til senior.

### 5.4 TIL KLUBBENS BESTYRELSE

Denne bog er skrevet til træneren, men dette kapitel er skrevet direkte til klubbens bestyrelse. Hvis din bestyrelse ikke har set denne bog, opfordrer vi dig til at bede dem om at læse dette afsnit, da det har stor betydning for dine arbejdsforhold som træner.

#### Hvad skaber en god klub?

Kære bestyrelse eller udvalgsmedlem.

Hvis der er noget, vi hører hver gang vi er ude hos klubberne så, er det trænermangel. Det er der en god grund til, for træneren er nøglen til at have en god klub. Den gode engagerede træner skaber energi, flere medlemmer, bedre spillere, sejre og et godt klubliv.

Men de er svære at finde...

Her er vores anbefalinger til, hvad man bør gøre hvis man vil have flere og bedre trænere og dermed en bedre klub. Vi håber, det kan give jer inspiration, og I er altid velkomne til at kontakte DBBF eller DGI, hvis I vil have hjælp til at arbejde mere intenst med det.

#### Frivillige er jeres guldåre

Det vigtigste er i første omgang at være opmærksom på alle jeres frivillige. Frivillige er grundstenen for alle klubber – jo flere frivillige jo bedre en klub vil I have. Derfor er der først

nogle tanker om, hvad der skal gøres i forhold til frivillige generelt, og derefter kommer der nogle specifikke råd i forhold til trænerne.

### VÆRDIEN I EN KLUB

Hvad er egentligt det vigtigste for at jeres klub fungerer? Hvis værdien af frivillige arbejdstimer omregnes til lønnet arbejde ser fordelingen sådan her ud.

Sponsorer - 10%

Kontingenter - 30%

Frivillige arbejdstimer - 60%

Bruger I seks gange så meget tid på at skaffe frivillige som på at finde sponsorer?

*Ref Bjarne Ipsen,  
professor SDU*

### Frivillighedsstrategi og organisation

1. Skab anerkendelse i bestyrelsen og resten af klubben af at frivillige er forudsætningen for alt andet, og at det skal prioriteres derefter.
2. Kontakt evt. forbundet for at få støtte til et klubudviklingsforløb.
3. Udvid bestyrelsen med et fast medlem der er frivillighedsansvarlig.
4. Lav en simpel strategi for hvordan I rekrutterer, motiverer og fastholder frivillige.

### Hvorfor bliver man frivillig?

Frivillige kan være svære at få, men det fantastiske er, at de er der, og at

der i princippet er uendeligt mange af dem.

Der er primært fire grunde til, at man bliver frivillig i en klub

1. Der er forælderen, der vil give sit barn en god oplevelse.
2. Der er klubmanden, som kan lide at være i klubben og derfor bliver naturligt inddraget i forskellige opgaver.
3. Der er træneren, som kommer fra en anden klub.
4. Der er ungdomsspilleren, som har potentialet til at påtage sig træner- og lederansvar på sigt.



For hver af de fire grupper er det forskellige indsatser der skal til for at rekruttere dem.

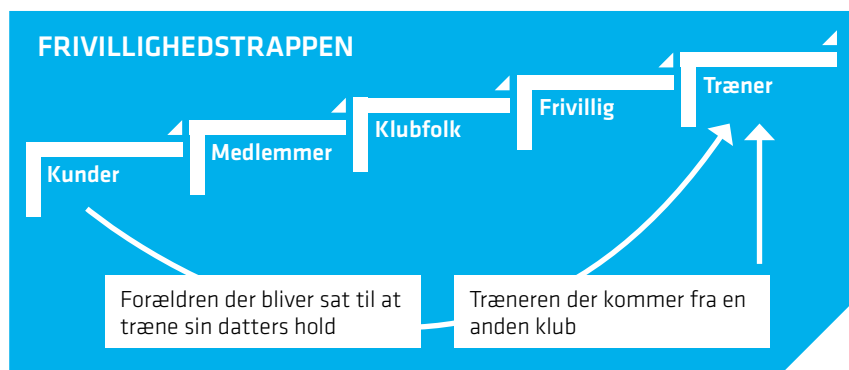
1. Forældrene – skal motiveres og tilskyndes til at bidrage. Skal modtages godt både socialt og fagligt. Skal have støtte og inddrages i klubbens sociale liv. Hvis barnet skal have en god oplevelse skal de bidrage – det er ikke en pasningsordning.
2. Jeres klubfolk skal spørges om de vil hjælpe! Kunsten er at finde ud af, hvad de brænder for og give dem lov til at lave netop det.
3. Hvis der kommer træner fra andre klubber, er det vigtigste igen at sørge for, at de føler sig velkomne og hurtigt bliver inddraget i det sociale liv.
4. Ikke alle unge spillere har lysten eller potentialet til at blive træner. I bør som klub altid være garanteret for at den første oplevelse som ny træner bliver god. Sørg for at der er en erfaren træner eller forælder der hjælper til med holdet. Sørg for uddannelse og ros og fratag den unge de praktiske gøremål.

### Sådan fastholder og udvikler I jeres frivillige

De konkrete anledninger til at blive frivillig er ikke altid tilstrækkelige til at forblive frivillig. Motiver til fortsat frivilligt arbejde kan samles under fire overskrifter.

1. Nødvendighed er en følelsesmæssig motivation. Det er ønsket om at hjælpe andre og gøre en forskel. Der skal være tydelige værdier og en klar moral i klubben, der gør at den frivillige føler værdien af at være medmenneske.  
*Tip: Sørg for at kommunikere jeres værdier tydeligt. I gør som klub en forskel for andre mennesker. Vis det eksempelvis via en artikel, hvor I også nævner, at det er de frivillige kræfter, der gør forskellen. Anerkendelse er vigtig for denne gruppe.*
2. Samværet er en social faktor der har stor betydning for de fleste der laver et arbejde i jeres klub. Mange er kun engageret i klubben, så længe det er sjovt.

*Tip: Lav et årshjul med sociale aktiviteter, som viser at I som klub prioriterer samværet. Det kan være*



Det vigtigste i kan gøre for at få mange frivillige hænder, er at holde en masse sociale arrangementer!





aktiviteter som inkluderer medlemmerne, men også aktiviteter der kun er for de frivillige. Udover den sociale oplevelse, så er det oftest også i uformelle sammenhænge at de gode ideer opstår.

3. Personlig udvikling er en intellektuel motivation. Arbejdet i klubben giver jeres frivillige en lang række kompetencer, og er samtidig identitetsskabende og opbygger selvtilid. Motivet kan være kvalificering til drømmestudiet og/eller arbejdsmarkedet.

De fleste trænere vil også have en ambition om at udvikle spillere. Det er vigtigt, at I tager en snak med jeres trænere om de ting I kan gøre for at støtte dem i trænergerningen. Tag udgangspunkt i de ovennævnte motivationsfaktorer, og find ud af hvad der motiverer den enkelte træner og dermed også hvad I kan gøre for at hjælpe.

*Tip: Lav udviklingsplaner for jeres frivillige. Både DBBF, DGI og DIF har gode tilbud på vores hjemmesider om uddannelser, som I kan tilbyde både trænere og frivillige ledere. Vis at I som klub prioriterer, at mennesker skal udvikle sig!*

4. Indflydelse er afgørende for motivationen. Fra indsigt i klubbens drift over medbestemmelse på enkelte elementer til stræben efter at være med til at træffe de vigtige beslutninger.

*Tip: Skab synlighed omkring beslutningerne i klubben. Sørg for at få et medlevende demokrati, hvor I spørger de frivillige om deres holdning til specifikke emner. Selvom det tager tid, så sikrer I ved samtale og dialog, at alle støtter op om de beslutninger der træffes. Man undgår en "dem" (trænere og frivillige) og "os" (bestyrelse) situation, med snakken i krogene. Accepter at beslutningerne ikke altid bliver det bestyrelsen havde tænkt sig.*

Nedenstående er eksempler til inspiration, som I kan gøre brug af i det daglige arbejde med trænere (og frivillige).

### **Skab et trænermiljø**

En træner kommer (og bliver) i en klub af følgende grunde:

- Forholdet til spillerne
- Ordentlige organisatoriske rammer
- Blive fagligt udfordret og forbedre sig
- Gode oplevelser
- Anerkendelse
- At føle sig som en del af et fællesskab

*Hyr en trænerkonsulent – eller udpeg en frivillig der er ansvarlig for trænerne.*

Det første skridt er at etablere en funktion, der kan tage sig af trænerne. Det skal være en person, der brænder for trænergerningen og er god til at snakke med mennesker. Giv ham/hende ansvar for trænermiljøet,

# "Giv mig en ny dygtig træner, så giver jeg dig 20 nye medlemmer"

*Citat – enhver basketformand i Danmark*

– hvis han kan lønnes for opgaven er det selvfølgelig det allerbedste. Denne person skal ikke have andre opgaver i klubben, for det er en stor opgave!

Idé til bestyrelsen: ansæt en trænerkonsulent i samarbejde med en nabo-klub!

Har man ikke midlerne til at ansætte en trænerkonsulent, så kan I også godt løse det ved at lave en konkret liste over de opgaver, der er forbundet med jeres trænerpleje. Fordel ansvaret i bestyrelsen og sørg for at fastsætte deadlines, der skal overholdes. Det kan eksempelvis være:

## *Trænerpleje*

Spar med trænerne, giv dem feedback på deres træning, ros og anerkend dem i det de gør, og hjælp med at der er ordentlig organisation omkring holdene.

## *Sikring af uddannelse*

Sørg for at trænerne kommer på kurser og clinics. Lav en uddannelsesplan der fokuserer på, hvad træneren ønsker at blive bedre til, og forsøg at opnå dette via kurser og vejledning.

## *Trænermiljø*

Skab et socialt netværk mellem trænerne. Sørg for at de mødes – både socialt og fagligt. Lav fælles studie-ture til stævner og andet. Som et eksempel er der en klub der ikke giver trænerne løn. I stedet bruger de pengene til en tur for alle trænerne til final four, EM eller en anden stor turnering. En sådan tur huskes meget mere af en træner end 3.000 kr.

## *Velkomstpakke*

Sørg for at der er en velkomstpakke til alle trænerne. Beskriv i et velkomstbrev hvad træneren kan forvente af den kommende sæson, og hvilke aktiviteter der er planlagt for træneren. I kan også uddele en klubtrøje eller

lignende, der får træneren til at føle sig som en del af klubben.

Hvis vi skulle anbefale ét sted, hvor klubben skulle bruge sine kræfter, så ville det være på at finde en træneransvarlig og få løst de beskrevne opgaver. Et velfungerende trænermiljø er uden tvivl det allervigtigste for at få en velfungerende klub. Lad DBBF og DGI hjælpe jer på vej til at arbejde målrettet med frivillige og trænere generelt – tag kontakt til en konsulent og få sat handling bag arbejdet med frivillige og trænere.

## **TIME OUT!**

- Sørg for et godt socialt miljø
- De næstbedste ungdomsspillere bliver ofte de bedste seniorer
- Vigtigste værdi i en klub er det frivillige arbejde – så fokuser på det!
- Lav en plan for frivilligheden i klubben
- Skab et trænermiljø
- Skab en post i bestyrelsen der kun skal skaffe flere frivillige og tage sig af dem der er.



# 6.0 TEKNISK TRÆNING

Den udvikling fysisk såvel som mentalt og socialt, som børn gennemgår når de vokser og bliver ældre bør i høj grad afspejle og være i tråd med den træning vi tilbyder og de krav vi stiller. Det er især op til dig som træner at være opmærksom på og afkode dine spilleres behov, evner og udviklingspotentiale. Optimalt skulle man inddele børnene efter deres biologiske alder, idet vi jo ved, at der kan være markante afvigelser mellem kronologisk alder og biologisk alder. Rent praktisk er virkeligheden dog en anden, da vi i stort set alle sammenhænge bruger den kronologiske alder som målestok – fx i skolen.

I denne bog har vi valgt at bruge inddelingerne U8, U10, U12 og U14, idet vi godt er klar over, at der kan være store individuelle forskelle – både fysisk, mentalt og teknisk – mellem to spillere i samme gruppe. Derfor er inddelingerne tænkt som retningslinjer – det vil og skal i sidste instans være træneren, der vurderer hvor og hvor langt den enkelte spiller er i udviklingsprocessen.

## Rigtigt – første gang

Det er svært at lære teknikkerne i basketball, men det er endnu sværere at lære dem om! Det værste der kan ske for en spiller er at få lært en teknik forkert fra starten. Når først bevægelsen sidder i musklerne er det næsten umuligt at lave den om igen, og det kan ødelægge alle chancer for at blive bedre og dermed få mere glæde af spillet. Det er derfor afgørende at spillerne lærer det 100 % rigtigt fra starten. Brug enormt meget tid på at få alle de små detaljer på plads og bliv ved indtil de sidder – spilleren vil takke dig for det.

## U8 og U10: bolden, kurven og mig

Som træner for et U8 eller U10 hold har du helt sikkert bemærket, at kampe nærmest har karakter af en "bisværn" af spillere, der bevæger sig i samlet flok rundt på banen. Det skyldes i høj grad, at spillernes fokus handler om dem selv og bolden (bolden og mig). Meget mere kan de simpelthen ikke rumme. Ofte ænser spillerne ikke en gang medspillerne, men i samme øjeblik bolden erobres, så går det direkte mod kurven med alle de andre spillere lige i hælene.

For en træner kan det godt være en frustrerende oplevelse at overvære,

og fristelsen til at lære spillerne et system eller to er stor. Men i bedste fald er det skønne spildte kræfter – spillerne er nemlig slet ikke klar til at lære systemer eller agere i en del af en større sammenhæng. Disse elementer skal gradvist introduceres til spillerne i takt med at de bliver ældre og i stand til at tænke mere abstrakt og dermed overskue mere.

## CODE RÅD OM INDLÆRING AF TEKNIK

1. At ændre en indlært bevægelse er sværere end at lære den rigtigt fra starten.
2. Trætte spillere lærer ikke så let som friske spillere – arbejd altid med nye bevægelser i begyndelsen af træningen.
3. Lær de nye bevægelser først korrekt, derefter hurtigt.
4. At tænke er bedre end bare at prøve. Få spilleren til at reflektere over, hvad han/hun gør.
5. Gentag ikke bare. Gentag med kvalitet.
6. Gentag de samme bevægelser mange gange i serier.
7. Når teknikken er god, træn den i kombination med andre bevægelser, så den bliver anvendelig i spillet.
8. Vær med til at sikre at teknikken bliver anvendt/implementeret i kamp. Tillad fejltagelser, så spilleren tør prøve.

## BASKETBALL IQ?

Den kloge basketballspiller ser spillet, og tager de gode beslutninger i forhold til sine holdkammerater. Et eksempel er minispilleren der har lært at man altid skal dække sin egen mand op. I en kampsituation hvor modstanderne er i fastbreak, vil spilleren udvise basketball IQ hvis han forstår, at det giver et bedre resultat, at stoppe bolden, fremfor at blive hos sin egen mand. Basketball IQ kan trænes, så man gennem træningssituationer får erfaringen til at træffe valg i pressede situationer. Du skal som træner hele tiden udfordre dine spilleres beslutningsevner for at hæve deres basketball IQ, ved at give dem åbne spørgsmål og problemer de selv skal løse. I tilfældet med fastbreak kan man eksempelvis træne 2 mod 1 og 3 mod 2 øvelser, og under vejs stoppe og spørge sine spillere hvad man kan gøre for at bremse angrebet mest effektivt. På den måde får de både erfaringen i at prøve undertalsituationen og ansvaret for at give det korrekte svar.



For en U8 og U10 træner er det derfor meget mere givtigt at bruge træningstiden på at udvikle den enkelte spillers teknik og fysiske fundament. Så meget som muligt af træningen bør foregå med bold og gerne med øvelser, hvor alle spillere har en bold, eller som minimum er få spillere om en bold.

I U8 og U10 bør det tekniske og taktiske fokus være på: skud, driblinger, afleveringer, footwork, layup.

I denne aldersgruppe bør langt den overvejende del af træningen være af teknisk karakter.

Det skal understreges, at det stadig er vigtigt at spille kampe – også til træning, da det er en stærk motivationsfaktor for spillerne. I træningen anbefales det i disse aldersgrupper at spille meget 1 mod 1, 2 mod 2 og 3 mod 3.

#### **U10 og U12: bolden, kurven, mig og os**

Dine spillers bevidsthed øges i denne periode gradvist mod at de åbner øjnene for at basketball er et holdspil og det som oftest kan

betale sig at aflevere bolden (mig og os). Dette betyder at du kan tage fat på at træne dine spillere i at bevæge sig væk fra bolden, dvs. cutte mod kurven, hjælpeforsvar m.m.

Fundamentals som forsvar og at gøre sig fri er oplagte temaer og meget vigtigt at træne i denne periode.

#### **U12 og U14: bolden, kurven, mig, os og dem**

Når spillerne bliver U12 og U14 spillere vil de have været igennem mange af de basale spillemønstre som handler om at cutte til kurven, til bolden og lave give and go. Det næste skridt vil være mere komplekst, hvor aktivt forsvar vil indgå (os og dem)". Her bringer man dybde i spillet og spillerne skal forholde sig til både med- og modspillere. Spillerne vil også blive introduceret til at læse spillet og basketball IQ kan med fordel trænes. Det vil være en fordel, at man som træner har en filosofi for hvornår der skal laves et backdoor cut, hvornår er det gunstigt at angribe kurven osv. For at spillerne skal lykkes med dette, er det vigtigt at de har lært de tekniske færdigheder først. Især korrekt footwork vil være en nøgle til succes.

de skal gøre i stedet, er en af trænerens vigtigste opgaver, men samtidigt også en af de sværeste.

For at du som træner er i stand til at fejlrette andre, er det afgørende at du selv er klædt faglig på. Derfor vil vi anbefale, at du deltager på alle de trænerkurser du kan. Har du brug for vejledning kan du altid kontakte vores konsulenter, ligesom der er meget inspiration at hente på internettet.

I afsnit 6.3 kan du læse om syv vigtige fundamentals, som er de mest betydningsfulde at fejlrette. Spillerne bør også lære disse syv fundamentale aspekter af spillet korrekt, skal de nok klare udfordringerne på banen.

Ordet fejlrette kan have en negativ klang, men måden hvorpå du arbejder med dine spillere er afgørende for om de tager din feedback til sig. Husk at være konstruktiv, så spillerne har noget at arbejde med. Jo mere rutine-rede dine spillere er, jo større effekt kan du få af at være spørgende og inddrage dem i opdagelsen af deres fejl.

Forskellige måder at fejlrette og give feedback på:

1. Alle spillere samles og du fortæller om de typiske fejl der bliver lavet på holdet i det specifikke aspekt af spillet. Dette er generelt for alle

### **6.1 FEJLRETNING**

#### **Fejlretning**

Når der trænes teknik er det afgørende at spillerne får rettet deres fejl så tidligt som muligt. Hvis ikke spillerne bliver rettet, får de forkert teknik og vaner, hvilket kan have stor konsekvens for deres udvikling og motivation. Derfor er det vigtigt at du som træner gør dig umage med at vejlede og hjælpe dine spillere til at få indlært alle fundamentals korrekt.

At kunne vise teknikker rigtigt, se når spillerne gør det forkert og kunne få dem til at forstå hvad



#### **"DU SKAL ACCEPTERE AT BLIVE DÅRLIGERE, FØR DU KAN BLIVE BEDRE"**

Ofte har yngre spillere relativ stor succes med f.eks. at skyde på en måde der ikke er korrekt. Problemet er, at de ikke vil kunne udvikle sig nok. Som træner er det din opgave at få dem til at forstå, at de skal øve sig på den rigtige teknik selvom, det måske betyder, at de vil skyde dårligere det næste halve år. Arbejd meget med at holde dem fast og bevare deres motivation.

Fortæl mig - og jeg glemmer  
Vis mig - og jeg husker  
Lad mig prøve - og jeg forstår  
- Lao Tse, kinesisk filosof

spillere på holdet. Fortæl hvordan denne del skal udføres korrekt. Det er vigtigt, at du ikke har alt for meget fokus på det de laver forkert, men meget fokus på det du gerne vil have dem til at arbejde med.

2. Du kan fejlrette under en øvelse, hvor dine spillere arbejder på forskellige kurve / områder i hallen. Stop den enkelte gruppe og fejlret dem. Hvis de har samme niveau vil fejlretningen være naturligt for dem alle. Dette bliver også mere personligt og virker godt i forhold til den lille gruppe.
3. Har du en spiller som du ønsker at fejlrette individuelt, kan du tage spilleren ud af den øvelse han er i gang med. Tag spilleren til side og fejlret. Denne form for fejlretning bliver endnu mere personlig og spilleren får individuel opmærksomhed.
4. Du kan også give hurtig og effektiv feedback under en øvelse. Fejlret dine spillere, mens de laver en øvelse, uden at stoppe øvelsen eller udøveren. Kom med små kommentarer som "husk at strække armen igennem" eller "kom lænere ned i benene". Dette hører spilleren og korrigerer i øvelsen.

#### CODE RÅD OM FEJLRETNING

- Fokuser ikke kun på fejlene, sig også hvad spilleren gør rigtigt. Man lytter oftest bedre til kritik efter først at være blevet rost.
- Ros kan være meget motiverende men skal være troværdig.
- Undgå så vidt muligt at have for meget fokus på hvordan aktionen ikke skal laves, men brug mere tid på hvordan aktionen skal udføres korrekt.
- Fortæl spilleren hvad der er godt og hvordan det kan gøres endnu bedre. Anvis relevante øvelser.
- Pas på med at fejlrette den enkelte spiller for meget. Arbejd med en ting af gangen.

5. Bruger du video til fejlretning skal du være skarp på de fejl som spilleren begår, så i sammen kan tale om dem. Video kan være en rigtig god metode til at fejlrette især skud.

Når du fejlretter skal du bruge alle de beskrevne fejlretningsmetoder på forskellige tidspunkter i din træning. Hvis du ikke kan se grund til at fejlrette dine spillere skal du bruge tiden på at rose dem, for så gør de det jo rigtig godt. Efter at have fejlrettet en spiller, er det vigtigt at følge op på den samme spiller umiddelbart bagefter, så spilleren føler at du anerkender hans arbejde. Husk at dine spillere altid går hjem fra træning og tænker over hvor meget de har fået ud af træningen. Jo mere fejlretning og anerkendelse de har fået, jo mere arbejde vil de lægge i deres næste træning.

Nogle gange når man fejlretter kan det give god mening at skulle røre ved eller tage fat i en spiller for at illustrere den helt korrekte bevægelse eller position. Du skal være opmærksom på, at ikke alle bryder sig om at blive rørt, så det er vigtigt, at du gør opmærksom på når du tager fat i eksempelvis personens skuldrer for at vise en korrekt position. Er du i tvivl

**Basketball er en idrætsgren med mange fundamentals og det er vigtigt, at man træner dem med sine spillere med tanke på spillernes motivation, udvikling og alder.**

om hvordan personen har det med det, skal du spørge vedkommende.

Et af de vigtigste hjælpemidler man kan bruge når man skal fejlrette, er video, både til at fejlrette teknik men også holdspil. At få optaget sit skud og se det efterfølgende, kan have en stor effekt på spillerens evne og motivation til at ændre dårlige vaner. Så er det ikke bare træneren der fortæller spilleren hvad han har observeret, men spilleren kan også selv se, at der er noget om snakken. Der findes i dag flere applikationer som "coaches eye", der kan bruges som hjælp. Når du gør brug af video skal du sammen med spilleren gå igennem de elementer som skal justeres. Husk at hvis spilleren har medejerskab i fejlretningsforløbet, vil han være mere motiveret for at arbejde med sin udvikling.

#### Syv vigtige fundamentals

Afleveringer

Skud

Driblinger

Footwork

Forsvar

Layup

Gøre sig fri



## 6.2 FUNDAMENTALS

En del teknikker er så grundlæggende, at de bestemmer hvor dygtig man som basketballspiller kan blive, fordi de skaber grundlaget for at mestre endnu flere fundamentals. Vi beskriver her syv grundlæggende fundamentals, nemlig: skud, dribbling, aflevering, footwork, forsvar, layup og at gøre sig fri. Det er vigtigt at træne dem til perfektion, så de bliver til gode vaner, og du skal derfor som træner bruge ekstra meget tid på dem og gøre meget ud af fejlretning.



## 6.3 SYV VIGTIGE FUNDAMENTALS

Vi har delt de grundlæggende teknikker op i syv centrale grupper:



Disse syv grupper indeholder alle elementer, som børnene træner og bruger fra deres første møde med basketball, og selv på højeste professionelle niveau hører disse centrale fundamentals med til den daglige træning.

Disse fundamentals trænes mest effektivt i perioden U8-U14, fordi fundamentals er motiverende og mo-

torisk udfordrende for børn i netop denne alder. Holdet med de bedste fundamentals vinder som oftest og især på den lange bane. Samtidig med at du giver børnene de bedste betingelser for udvikling, vil du erfare, at mestringen af fundamentals smitter positivt af på holdspillet.

### 6.3.1 SKUD

Det er motiverende at ramme når man skyder, og ved hjælp af korrekt teknik kan spillernes træfsikkerhed øges væsentligt. Selv dygtige skytter træner basal skudteknik dagligt, bl.a. ved hjælp af hjælpeøvelserne nedenfor. Skudteknik er en stor udfordring for børnenes kropskoordination og deres øje-hånd koordination.

#### Sådan gør du!

##### Startposition

1. Stå i balance: Skulderbreddes afstand mellem fødderne og hovedet over fødderne, bøj i knæene, ret ryg.
2. Skudhånden holdes bag på bolden med håndledet bøjet bagover. Støtthånden holdes på siden af og lidt ovenpå bolden. Fingrene på begge hænder er let spredte.

##### Slutposition

1. Alle led i kroppen strækkes igen fra fodled til håndled.
2. Afslutningsvis strækkes armen op mod kurven i en vinkel på 45-50 grader mens hånden "stikkes i kurven" - herved skydes bolden op mod kurven. Vinklen mellem arm og hånd er ca. 90 grader. Du må gerne hoppe, når du skyder.

##### Fokuspunkter

- Bolden ligger ikke helt nede i håndfladen, der skal være lidt luft mellem håndflade og bold.
- Balance - fødderne i mindst skulderbreddes afstand og "nede i benene".
- Bøj benene - kraften til skuddet skal komme fra benene - dette er udfordrende for børnenes kropskoordination, da det er mere nærliggende at bruge kræfterne i armen.
- Stræk igennem - vink farvel til bolden / put fingrene i kurven!
- Med god teknik er det muligt at skyde fra straffelinjen uden at hoppe.



Den korrekte skudposition.



## Teknikskema - Skud

| Fejl                                                                                                                                                | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                           | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fokuspunkter                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pædagogiske tips                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Din spiller skyder altid for kort og rammer forrest på ringen når han skyder.                                                                       | Dette sker typisk når der ikke er nok kraft i skuddet. Kraften kommer fra benene. Derfor skal du få spilleren til at komme længere ned i benene, når han skyder.                                                                              | Stå tæt på kurven og skyd med én hånd, altså uden støttehånd. Vigtigt at der øves korrekt teknik. Bevæg spilleren gradvist længere væk fra kurven. Det tvinger ham til at bruge mere kraft fra benene. Vær opmærksom på at han ikke begynder at kompensere for manglende kraft ved at støde bolden.<br><br>Spilleren starter med at sidde på hug med bolden i hænderne og skal derfra rejse sig og skyde i en glidende og konstant bevægelse. Derved får spilleren en fornemmelse af at få kræfterne fra benene med i sit skud.                             | Spilleren skal skyde opad og ikke hen imod kurven. Sørg for at skudhånden peger mere opad end henad. Sørg for at få en god bue på skuddet. Gå aldrig længere væk end at teknikken stadig er perfekt. Typisk skal han ikke bevæge sig udenfor tresekundsfeltet.                                               | "Bolden skal kunne se hele kurven"<br><br>Opmuntre spilleren til at skyde tæt på kurven.                                                                                                                                              |
| Din spiller skyder med to hænder eller bruger tommelfingeren fra sin støttehånd i skuddet.                                                          | Det er naturligt at kaste en bold med to hænder, især basketballen fordi den er så stor, bare ikke i skuddet!                                                                                                                                 | Stil spilleren lige foran kurven. Læg bolden i håndfladen og stræk armen ud fra kroppen. Før armen op til korrekt skudposition. Skyd mod kurven. I starten må han kun bruge den ene hånd, jo bedre han bliver og naturligt det føles, vil man efterhånden tage den anden hånd med som støttehånd. Lav øvelsen nogle få minutter til alle træninger, så vanen bliver indgroet i spilleren.<br><br>For at få tommelfingeren på støttehånden væk fra skuddet, kan du sætte tommelfingeren "fast" til hånden med et lille stykke sportstape, når du skudtræner. | Fødder, hofter og skuldre skal pege mod kurven. Armens position skal være 90 grader ved albue, håndled og skulderled. Bolden skydes med én hånd mens den anden udelukkende er til at støtte med og placeres på siden af bolden. Lavt tyngdepunkt giver mere kraft til skuddet, når kroppen strækkes igennem. | Hvis dine tommelfingre danner et "T" når du holder på bolden har den korrekte støttehåndposition. Der skal være luft mellem håndflade og bold. Prøv at lade støttehånden være helt flad så den ikke holder om bolden, men kun støtter |
| Skudarmen strækkes ikke igennem ved skudafvikling og skudarmen peger ikke mod kurven.                                                               | Spilleren skal strække armen så meget at han kan se sin håndflade efter endt skudafvikling. Hånden skal pege mod kurven.                                                                                                                      | Stil op som i øvelsen ovenfor. Fokus skal være på at strække armen igennem og hånden skal pege på kurven. Gentag øvelse. Øvelsen er klassisk i forhold til at arbejde med skudteknik og bør laves af såvel nye som rutinerede spillere.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fødderne skal stå i skulderbrede og pege mod kurven. Sørg for at bøje knæene og komme godt ned i benene. Kraften til skuddet kommer fra benene.                                                                                                                                                              | Vink farvel til bolden. Hånden skal ligne en "svane" eller en "giraf" efter skuddet. Forestil dig at hånden skal puttes ned i kurven. Du skal kunne se din håndflade når du har skudt.                                                |
| Din spiller når ikke at afvikle sit skud før forsvaren er for tæt på. Oftest er det fordi spilleren ikke er nede i benene, når han modtager bolden. | Spilleren skal være klar til at skyde med det samme han modtager bolden. Han skal sørge for at have lavt tyngdepunkt, vise med sine hænder hvor han vil modtage afleveringen for at kunne afvikle sit skud hurtigt efter modtaget aflevering. | To spillere sammen. Den ene afleverer til den anden, som skyder. Skytten skal være nede i benene, have hænderne klar. Når han modtager bolden skal han skyde med det samme. Skyd et antal skud og byt. For at gøre øvelsen sværere, kan man sætte bevægelse på rundt om en kegle. På denne måde bliver spillerne tvunget til at løbe samtidig med at de skal koncentrere sig om deres skud.                                                                                                                                                                 | Lavt tyngdepunkt, giver mulighed for at afvikle sit skud hurtigt, da han allerede er i sin skudbevægelse. Man skal vise med sine hænder, hvor man vil have bolden. Spillerens tyngdepunkt må ikke gå nedad efter han modtager bolden.                                                                        | "Hvis du kan skyde hurtigt, er der ingen der kan dække dig"                                                                                                                                                                           |
| Din spiller skyder med for lidt bue på skuddet.                                                                                                     | Spilleren kompenserer ofte for manglende kraft med at skyde fladt mod kurven og ikke med bue på. Sørg for at spilleren kommer godt ned i benene så han har kraft nok.                                                                         | Stil spilleren foran kurven og stil en høj forhindring foran ham, så han er nød til at skyde højt over for at bolden kommer til kurven. En kost kan sagtens bruges.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Korrekt skudteknik. Husk at have 90 grader i albue, hånd og skulderled. Husk at strække hånden igennem og skyde opad i stedet for henad. Backspin, sørg for at håndledet svirper, så bolden roterer baglæns.                                                                                                 | Bolden skal over ringhøjde for at kunne se hullet.                                                                                                                                                                                    |
| Din spillers albue stritter ud til siden, når han skyder.                                                                                           | Underarmen skal være så lodret som mulig i hele skuddets afvikling. Men det er mere naturligt for kroppen at albuen ikke tvinges indad, så den vil ofte have tendens til at stritte ud til siden.                                             | Stå tæt på kurven uden bold. Hold skudarmen strakt, pegende på kurven. Bøj nu i albuen, så vinklen mellem under- og overarm bliver 90 grader. Før armen igennem som om at du afvikler et skud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lodret underarm, hele skudarmen skal pege mod kurven fra start til slut.                                                                                                                                                                                                                                     | Jo mere lige hele din skudarm er i forhold til retningen til kurven, jo mere lige bliver dit skud.                                                                                                                                    |

## Hjælpeøvelser

Disse hjælpeøvelser laves efter behov:

1. Start med at dribble bolden med skudhånden, hvilket træner øje/hånd-koordinationen og boldfornemmelsen. Saml bolden op med én hånd, og vend hånden så bolden ligger i hånden. Løft bolden op over øjenhøjde. Overarmen skal være vandret, underarmen lodret og hånden vandret, således at der formes et "C". Bøj i knæene til ca. 90°, og stræk hele kroppen fra fodled til håndled.
2. Du kan fx lave øvelsen alene eller med en kammerat. Du kan med fordel starte med at skyde op ad en væg eller til din kammerat, således at du ikke fokuserer på at score, men i stedet koncentrerer dig om at udføre teknikken korrekt. Efterhånden kan du begynde at lave øvelsen på kurven.

3. Samme øvelse som øvelse 1, men støttehånden er med til at samle bolden op. Støttehånden slipper bolden, samtidig med at du strækker håndledet på skudhånden.
4. Skudtræning kan også trænes uden bold, hvor du står med lukkede øjne og fornemmer din krop i skudafviklingen. Bevægelsen gennemføres flere gange meget langsomt.
5. Skyd op ad en væg. Fokuser på at lave backspin på bolden og at ramme et bestemt punkt.

### 6.3.2 DRIBLINGER

Når man dribler i basketball, skal man holde hånden på toppen eller siden af bolden. Det skal være et "løst" håndled, som fører bolden ned i gulvet, så man har maksimal boldkontrol.



Driblinger er selv i sin mest simple form motorisk udfordrende, og selv motorisk dygtige børn vil blive udfordret, ikke mindst når driblingerne kombineres med bevægelse. Brug faciliteter og nærmiljø til at udvikle jeres helt egne dribble-eksperter.

#### Sådan gør du!

Tryk bolden ned i gulvet med én hånd og fang den med samme hånd så tidligt som muligt - armens bevægelse er den samme, som når man skyder, men man "skyder ned i gulvet/jorden". Det er vigtigt at have håndledet med i hele bevægelsen.

#### Fokuspunkter

- Hårde driblinger med både venstre og højre hånd.
- Spred fingrene så meget som muligt, for at få bedst mulig boldkontrol
- Slip bolden så sent som muligt, og fang den igen så tidligt som muligt.

| Fejl                                                                                        | Årsag /Fejlretning                                                                                                                                                                                               | Øvelse                                                                                                                                                                                                 | Fokusområde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pædagogik                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spillerne er dårlige til at dribble med deres svage hånd, som oftest er deres venstre hånd. | Forklar vigtigheden af at kunne dribble ligegodt med begge hænder. Motiver dine spillere til at dribble med deres svage hånd, når der er mulighed for det. f.eks. når man dribler bolden op ad banen uden press. | "Drible fodbold". Lad spillerne spille fodbold, samtidig med at de dribler en basketball med deres svage hånd. Man må ikke sparke til fodbolden med mindre man har kontrol over basketballen.          | Kig op og se med- og modspillere. Det hjælper dig til at blive en bedre dribler hvis man kan kigge op samtidig med at man dribler.                                                                                                                                                                                                                                               | Man er dobbelt så god med to hænder som man er med en.                                                                                                                 |
| Spillerne kigger på bolden mens de dribler.                                                 | Fortæl dine spillere om vigtigheden af at kunne se modspillere, modspillere og bane. Fortæl dem at jo lavere tyngdepunkt de har, jo nemmere er det at dribble bolden uden at miste den.                          | Lad spillerne dribble rundt, imens står træneren og viser et antal fingre. Spillerne skal så fortælle hvor mange fingre der bliver vist. Hvis klubben har dribblebriller, kan disse med fordel bruges. | Beskyt bolden med den frie hånd når du dribler, ved at have hånden ude fra kroppen så modspillere skal bevæge sig igennem armen for at komme til at stjæle bolden.                                                                                                                                                                                                               | Man er nød til at se op hvis man skal se målet /kurven. Det samme gælder med og modspillere.                                                                           |
| Spillerne dribler for meget                                                                 | I basketball handler det om at dribble så lidt som muligt. Man skal dribble med et formål. Fortæl dine spillere at de skal dribble så lidt som muligt, når de spiller.                                           | Spil en mod en og sæt et begrænset antal driblinger på. Det tvinger dine spillere til at tænke over deres driblinger.                                                                                  | Man skal være direkte i sit drive på Kurven. Jo færre driblinger man bruger, jo mindre er chancen for at bolden bliver stjålet af modspilleren. Tripple threat position. Man skal være nede i benene og sørge for at have bolden lige over hoften, så man er klar til at skyde, afleverer og dribble. Et minimum antal driblinger, lærer dine spillere at dribble med et formål. | Jo færre driblinger man tager, jo mindre er chancen for at nogen stjæler den. Hvis man bruger sine driblinger med et formål, bliver man helt naturligt mere aggressiv. |



Spilleren skal beskytte bolden når han dribler.



- Drible uden at kigge på bolden, så man altid kan aflevere til sine medspillere, og så man ved hvor forsvarsspillerne er på banen.
- Balance: Ned i benene, fødderne i mindst skulderbreddes afstand.
- Det er vigtigt at træne den svage hånd.
- Mange driblinger kan udføres med 2 bolde, hvilket forbedrer børnenes evne til at drible væsentligt.

### Hjælpeøvelser

#### 1. Drible på stedet

- Højre og venstre hånd, drible på gulvet eller op af væg evt. med lukkede øjne
- Skiftevis højre og venstre hånd
- Frem og tilbage med samme hånd
- Rundt om benene
- I ottetaller mellem benene
- På skamler, vægge etc.
- Find selv på mere

#### 2. I løb, fremad eller baglæns

- Højre og venstre hånd
- Skiftevis højre og venstre hånd
- Med to bolde
- Find selv på mere

Der findes et utal af sjove og udfordrende dribleøvelser, og det er let for både spillere og trænere at finde inspiration på internettet.

### 6.3.3 AFLEVERINGER

Som udgangspunkt er det forholdsvis nemt for børnene at lave afleveringer. Man kan udfordre børnenes motorik meget ved at lade afleverer og / eller modtager bevæge sig.

#### Sådan gør du!

1. Stå i god balance med bøjede ben og fødderne i mindst skulderbreddes afstand, og hold bolden ind til brystet med begge hænder.
2. Træd frem på den ene fod og stræk albuer og håndled. Håndledene "vinker farvel" til bolden, når bolden slippes.



### Fokuspunkter

- Tag et skridt frem, når du afleverer, så hele kroppen kommer med i afleveringen.
- Efter afleveringen, skal hænderne pege ud til siden og tommelfingrene pege ned i gulvet. Med korrekt teknik giver dette automatisk bolden "backspin" / underskru, så den bliver nemmere at gribe.
- Hold albuerne ind til kroppen.

### Hjælpeøvelser

1. To børn om en bold: Aflever til hinanden.



| Fejl                                                                                          | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fokusområde                                                                                                         | Pædagogik                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spilleren træder ikke fremad når han afleverer, dermed får han ikke nok kraft i afleveringen. | Når man afleverer skal man træde frem på den ene fod samtidig. Afleveringen vil få mere kraft på og man vil være i stand til at aflevere over en længere afstand.                                                                                                                                                                                                             | To spillere står overfor hinanden. De afleverer til hinanden med fokus på at træde frem med hver aflevering. Afstanden mellem spillerne kan forøges afhængig af hvor gode de er til at aflevere.                                                                                                               | Husk at armene skal strækkes, når man afleverer. Husk at man skal sigte efter brystkassen på den man afleverer til. | Tommelfingrene skal pege ned i gulvet når man har afleveret. Hold bolden som man vil presse en appelsin. Hårdt og kontrolleret. Den der aflever skal kunne se alle dine fingre når du skal modtage. |
| Dine spillere afleverer altid bagved en medspiller i løb.                                     | For at en medspiller skal kunne modtage en bold i løb er det vigtigt at bolden bliver afleveret til et punkt foran medspilleren. På denne måde vil spilleren løbe ind i afleveringen uden at miste fart eller at skulle stoppe. Dette kan kræve en del øvelse og sætter høje krav til rum- og retningssans. Spillerne skal øve sig i at vurdere timingen af deres aflevering. | Lad to spillere gå sammen. Den ene spiller løber fra side til side på en linje. Medspilleren skal aflevere foran den løbende spiller, så han ikke skal stoppe eller sætte farten ned for at kunne modtage afleveringen. Når den løbende spiller har modtaget bolden, afleverer han tilbage og skifter retning. | Man skal altid vise to hænder eller ti fingre, når man skal modtage en aflevering.                                  | Hvor vil dine spillere tro de skal aflevere til en spiller i løb? Spørgsmålet kan sætte gang i en refleksion, hvor spillerne selv kommer frem til svaret.                                           |



Studsaflevering er en af mange afleveringsformer.

2. 3-4 børn i to rækker overfor hinanden, en bold: Aflever til rækken overfor og løb om bag den række, du afleverede til. Begge sider skal løbe den samme vej rundt, ellers løber de ind i hinanden.
3. Aflever til dig selv op af en væg. Husk ét skridt frem.

### 6.3.4 LAYUP

Når man lærer at lave lay-up, begynder man med at lave flere hjælpeøvelser i stigende sværhedsgrad, indtil man slutter af med den korrekte lay-up-rytme (samme som 1-2 rytme). I de første hjælpeøvelser er det ikke så vigtigt om man rent faktisk overtræder skridtreglen i basketball.



#### Sådan gør du!

Stå med samlede fødder i en vinkel på 45 grader til kurvens plade. Står man i højre side, skal man afslutte med højre hånd. Tag to skridt og sæt af på det sidste skridt. Du starter med at træde frem på din højre fod og sætter af på din venstre fod. Når du skyder, skal du prøve at ramme det øverste hjørne tættest på dig selv i den lille firkant på pladen.

#### Fokuspunkter

- Korrekt teknik er vigtigst - ingen krav til at score, før man behersker 1-2 rytmen.
- Bøj benene, så du får balance og kan sætte kraftigt af.
- Det ben man ikke sætter af på - skal trækkes kraftigt op mod kurven. Dette er udfordrende for børnenes koordination.
- Det er nemmest at score, hvis man bruger pladen.
- Håndens og armens bevægelse er den samme som ved skud. Det vil specielt være udfordrende for børnene, når de skal udføre bevægelsen med den "svage" hånd.

#### Hjælpeøvelser

Et layup stiller krav til børnene om at løbe og hoppe, samtidig med at de bliver udfordret på at skyde bolden med arme og hænder. Alt dette skal udføres koordineret og i balance, samtidig med at de forsøger at bedømme fart og afstand til kurven - alt i alt er dette svært for børnene. Layupet er derfor nedbrudt i nogle hjælpeøvelser listet efter sværhedsgrad med 0 som den nemmeste. Hjælpeøvelse 3 er det færdige layup, når øvelsen udføres i løbetempo.

#### 1. Hjælpeøvelse 0 - ingen skridt

- a. Stå lige til venstre for kurven og hold bolden i begge hænder foran dig.
- b. Løft det venstre knæ højt op og skyd bolden med venstre hånd.

**Bemærk:** Man skyder bolden på samme måde som ved skud, og forsøger at ramme øverste venstre hjørne af den inderste firkant på basketballpladen.

#### 2. Hjælpeøvelse 1 - 1 skridt ingen dribling

- a. Stå med fødderne parallelt i skulderbreddes afstand lidt til venstre for kurven ca. to meter fra kurven, mens du holder bolden i begge hænder foran dig.
- b. Træd frem på højre fod og hop op mod kurven, idet du sætter af på højre fod. Lige efter at du har sat af, skyder du bolden med venstre hånd ligesom i hjælpeøvelse 0.

**Bemærk:** Læg gerne tøndebånd på gulvet, så børnene ved, hvor de skal træde. Jo højere man hopper, jo nemmere bliver det at score - træk venstre knæ kraftigt op mod kurven. Man øver sin svage hånd mest.

Når man øver layup fra højre side, sætter man af på venstre fod og skyder bolden med højre hånd, således at man udfører bevægelsen spejlvendt i forhold til layup fra venstre side.

### 3. Hjelpeøvelse 2 - 2 skridt, ingen dribling

- a. Udføres som hjelpeøvelse 1 men med disse ændringer: Stå tre meter fra kurven.  
Tag to skridt: først med venstre fod og derefter med højre fod.  
Bemærk: Læg gerne tøndebånd på gulvet, så børnene ved, hvor de skal træde. Én farve til højre fod, en anden til venstre fod.

### 4. Hjelpeøvelse 3 - 3 skridt og én dribling

- a. Stå med fødderne parallelt i skulderbreddes afstand lidt til venstre for kurven 3-4 meter fra kurven, mens du holder bolden i begge hænder foran dig.
- b. Træd frem på højre fod samtidig med, at du tager en dribling med venstre hånd.
- c. Saml bolden op og tag to skridt ligesom i hjelpeøvelse 2.
- d. Skyd bolden som i hjelpeøvelse 1.  
Bemærk: Når denne hjelpeøvelse kan udføres i løbetempo, laver man et layup i korrekt 1-2 rytme, uden at overtræde skridtreglen, idet man i pkt. c vil påbegynde 1-2 rytmen før man samler bolden op.

### 5. Gadedrengeløb

- a. Gadedrengeløb for helt nye, eller dem der ikke får sat ordentligt af, eller ikke trækker benet med op. Først uden bold, bagefter med, så med afslutning. Få armene med i bevægelsen. Giv spillerne et billede af at armen trækker benet (knæet) med op.



Afslut med den modsatte hånd af den fod, som du springer på.



| Fejl                                                                               | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fokuspunkter                                                                                                                                                                                                                                                              | Pædagogik                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spilleren ved ikke hvad han skal sigte efter for at bolden skal gå i kurven.       | Du skal instruere din spiller i at bruge pladen, når han skal lave et lay-up. Spilleren skal ramme det nærmest øverste hjørne af den lille firkant på pladen.                                                                                                                                                                                                 | Spilleren skal stå med en vinkel på 45 grader til pladen. Lad spilleren stå stille og skyde efter hjørnet på den lille firkant. Når spilleren er blevet fortrolig med at sigte og med den kraft der skal bruges i skuddet, kan man begynde at indarbejde først et, så to skridt uden driblinger, så lay-up bevægelsen kommer med.                                                 | Lær at sigte efter hjørnet tættest på dig selv, på den lille firkant.                                                                                                                                                                                                     | Skyd højt og blødt på pladen, så vil bolden falde ned i kurven, i stedet for at springe væk fra den. Tænk på et gadedrengeløb når du laver dit lay-up.                         |
| Spilleren kommer under ringen, når han skal lave et lay-up, og skyder op i ringen. | Spilleren skal lære at time sit lay-up, så han i sit afsæt vil hoppe op mod kurven. Derfor er det vigtigt, at du viser spilleren, hvor han skal starte sit lay-up. Et godt udgangspunkt er at starte 45 grader for kurven og første skridt er når man træder ind i tresekundsfeltet. Det afhænger dog naturligvis af spillerens størrelse og fysiske formåen. | Start ved straffekastlinjens forlængelse i en vinkel på 45 grader fra pladen. Start med at lunte ind til kurven, uden at dribble bolden. Når du rammer tresekundsfeltet starter du på din 1-2 rytme (gadedrengeløb). Korrigér alt efter om spilleren stadig er for tæt under kurven eller for langt fra kurven. Når spilleren kan dette, kan du sætte en dribling eller flere på. | 1-2 rytmen i lay-up. Husk at sætte af på modsatte fod at den hånd du laver layup med. Husk at tage det første skridt omkring tresekundsfeltet, når du kommer fra siden. 45 grader på kurven er den vinkel der er nemmest for bolden at gå i kurven når den rammer pladen. | Det er ikke vigtigt om du scorer, når du øver teknikken. Bare du laver teknikken og øvelsen korrekt hver gang. Ros spillerne hver gang de scorer og har udført øvelsen korrekt |
| Spilleren kommer til at lave lay-up midt for kurven.                               | Sørg for at dine spillere forstår at, ved at bruge pladen har men et nemmere skud. Har man først lært at bruge pladen vil det være et sikrere skud end at skulle skyde lige på kurven.                                                                                                                                                                        | Lad spillerne lave normalt lay-up ved kurven. Sæt en kegle der markerer der hvor spillerne skal starte deres lay-up fra og sørg at det er 45 grader på kurven.                                                                                                                                                                                                                    | Husk vinklen på 45 grader på pladen når du skal lave dit lay-up                                                                                                                                                                                                           | Lær at bruge pladen, det er nemmest og mest sikkert i forhold til at score på sit lay-up                                                                                       |
| Spilleren sætter af på det forkerte ben når han skal lave sit lay-up.              | Man skal altid sætte af med modsatte fod af den hånd man skyder med.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lad spillerne lave gadedrengeløb. Hver gang de sætter af med venstre fod skal de strække højre hånd højt i vejret og modsat med højre fod og venstre hånd. Lay-up handler i høj grad om rytme og det skaber øvelsen med gadedrengeløb. Sørg for at spillerne hopper højt opad, og ikke så meget fremad, når de laver deres gadedrengeløb.                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Spilleren skal hoppe højt mod kurven og strække armen højt i vejret, "plukke æbler" (gadedrengeløb).                                                                           |
| Spilleren bruger kraften i afsættet til at hoppe fremad i stedet for opad          | Instruer din spiller i at hoppe højt mod kurven og strække sin hånd så meget som muligt mod kurven, når han laver sit lay-up.                                                                                                                                                                                                                                 | Lad dine spillere lave lay-up uden bold, hvor de skal se hvor højt de kan nå på nettet / pladen. Når han lander, kaster du en bold stille på pladen. Hvis spilleren er hoppet lige op og ned, burde han stå rigtigt til at tage rebounden.                                                                                                                                        | Hop højt og grib bolden på det højeste punkt. Det samme gør sig gældende i lay-up. Hop højt og afslut på dit højeste punkt.                                                                                                                                               | Hvor højt kan du hoppe og lande samme sted? "Plukke æbler"                                                                                                                     |

### 6.3.5 FOOTWORK



Footwork er en forudsætning for at kunne ekskere alle andre fundamentals i basketball og kan derfor betegnes som den vigtigste fundamental, som bør indlæres og øves til alle træninger.

Footwork i basketball består af: at kunne starte og stoppe, jump stop, 1-2- stop, triple threat position, pivotering og førsteskridt. Disse elementer benyttes ofte i forlængelse af hinanden (dog enten jump stop eller 1-2-stop) og kombineret med skud, dribling og aflevering. At slide er den grundlæggende teknik for at kunne spille godt forsvar på især boldholderen.

Godt footwork er grundlaget for enhver dygtig basketballspiller.

#### Jump stop

##### Sådan gør du!

- Spilleren lander på begge fødder samtidig
- "Nede i benene"
- Den ene fod ganske lidt foran den anden for optimal balance for/bag
- Fødder i skulderbreddes afstand



#### Anvendelse

- Som afslutning på sin dribling
- Ved catch and shoot
- Ved modtagelse af aflevering

#### Fordele

- Frit valg af pivoteringsfod
- Balance
- Hurtigt skud
- Undgå skridt

#### 1-2-stop

##### Sådan gør du!

- Spilleren lander i 1-2-rytme med enten venstre eller højre fod først
- "Nede i benene"
- Den ene fod lidt foran den anden for optimal balance for/bag
- Fødder i skulderbreddes afstand

#### Anvendelse

- Som afslutning på sin dribling
- Ved catch and shoot
- Ved modtagelse af aflevering

#### Fordele

- Balance
- Hurtigt skud
- Undgå skridt

#### Triple threat position

##### Sådan gør du!

- "Nede i benene", let fremoverbøjet
- Den ene fod lidt foran den anden for optimal balance



Triple threat position.

- Fødder i skulderbreddes afstand
- Bolden ved mave/hofte i skudposition, dvs. skudhånden bag på bolden i højre side, hvis spilleren er højrehåndet.

#### Anvendelse

- når bolden modtages
- når man venter på at modtage en aflevering
- når man tager bolden op efter dribling

#### Fordele

- Giver god balance
- Man kan skyde, drive og aflevere, hvilket gør det sværere for forsvarsspilleren at dække forsvar
- Giver godt udgangspunkt for effektivt angrebsspil

#### Pivotering

##### Sådan gør du!

- Hold den ene fod i gulvet (søm den fast i gulvet!) - dette er din standfod
- Flyt den anden fod ligeså mange gange du vil - dette er din pivoteringsfod

Efter jump stop, bestemmer du selv standfod

Efter 1-2-stop er det som regel bagerste fod, der er din standfod, eller den fod du sidst sætter i gulvet.

**Bemærk:** I USA er "pivotfoot" = vores standfod.

#### Anvendelse

- Mod aggressivt forsvar
- For at lave fodfinter
- For at få balance
- For at skabe en bedre afleveringsvinkel
- For at skabe bedre afslutningsmulighed under kurven (up and under)

#### Fordele

- Giver god balance
- Giver plads og ro i angrebet mod aggressivt forsvar

| Fejl                                                                                                                       | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                    | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fokusområde                                                                                                                                                                                                                                  | Pædagogik                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spillerne har svært ved at holde balancen ved for eksempel jumpstop og vil have tendens til at vælte forover.              | For at undgå at miste balancen er det vigtigt at spilleren har et lavt tyngdepunkt. Jo tætte ens tyngdepunkt er på gulvet jo bedre balance vil man have. Sørg derfor at spilleren er langt nede i benene, når i arbejder med footwork. | Lad spillerne dribble rundt, når du fløjter skal de lave et jumpstop uden at miste balancen. Mister man balancen skal man lave en armbøjning eller lignende, find selv på sjove øvelser                                                                                                                                                                                              | Husk at lave tripple threat når du laver jumpstop, så øver du at se på kurven og dine medspillere samtidig. Øv dine pivoteringer. Ved at bevæge dig rundt om din standfod. Sørg for at have et lavt tyngdepunkt for at holde balancen bedre. | Står man for oprejst kan man godt virke lidt som en væltepeter fordi man ikke har en god balance. Skub spillerne på panden når de har lavet et jumpstop. De skal kunne blive stående selvom du skubber til.                       |
| Efter din spiller har pivoteret laver han startskridt fordi han løfter sin standfod før han har taget sin første dribling. | Når din spiller har pivoteret skal du lære ham at han skal tage sin første dribling samtidig med at han tager sit første skridt. Det første skridt skal altid tages af den fod som ikke er hans standfod.                              | Lad din spiller pivotere nogle gange hvorefter han skal lave et lay-up. Sørg hele tiden for at korrigere hvis han løfter sin standfod før han har taget den første dribling.                                                                                                                                                                                                         | Lær dine spillere at stå i korrekt tripple threat position. Dette giver dem et godt udgangspunkt for det de skal efterfølgende uanset om det så er at drive, skyde eller aflevere.                                                           | "Standfoden er limet fast til gulvet" Brug billedsproget til at sætte fokus på vigtigheden af at foden ikke bevæger sig væk fra den faste position i gulvet.                                                                      |
| Dine spillere er langsomme når de skal bevæge sig hurtigt f.eks. i forsvar eller i starten af et fastbreak.                | For at dine spillere skal kunne reagerer hurtigt (hurtigt footwork) i forsvar og angreb, skal du få spillerne til at forstå vigtigheden af at træne hurtighed.                                                                         | Stil dine spillere ude på banen mens de kigger på dig. Når du siger footfire skal de steppe så hurtigt de kan på deres tæer. Afbryd øvelsen ved at pege i forskellige retninger som spillerne så skal slide hen imod. Afbrud også øvelsen med løs bold (kast på gulvet), Rebo-und (hop højt) osv. Hver gang spillerne står stille skal de lave footfire. Lav øvelsen i ca. et minut. | Spillerne skal hele tiden arbejde oppe på tæerne Små hurtige step og skridt gør at man kan reagere og bevæge sig hurtigere Første skridt er det vigtigste i forhold til at komme af sted i fastbreak og holde sin mand i forsvar.            | Footfire skal være som at træde på ild. Fortæl at viljen er vigtig for sådanne øvelser Footwork er noget vi skal bruge i alle spillet facetter. Både i angreb og i forsvar. Skab masser af energi og glæde når du træner footwork |
| Dine spillere falder når de skal løbe baglæns                                                                              | Det vigtigste dine spillere skal lære når de løber baglæns er at de skal huske at løfte hælene og underbenet.                                                                                                                          | Lad dine spillere løbe skiftevis forlæns og baglæns så de i fart skal omstille sig til at løbe baglæns.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Løft hælene for at den ikke rammer gulvet og at du falder. Løb så hurtigt du kan, for at udfordre din teknik.                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |



Kontakt med forsvarsspilleren er afgørende for at gøre sig fri.



### Førsteskriftet

Det første skridt er afgørende for, om spilleren vinder en 1-mod-1 situation. Bolden skal dribles, inden standfoden løftes - ellers er der skridt.

### Sådan gør du

- Din standfod afgør, hvilken fod du kan tage dit første skridt med
- Skridtet kan være direkte forbi forsvareren eller på tværs af kroppen, afhængigt af, hvilken vej, du vil forbi forsvarsspilleren.
- Hav Lavt tyngdepunkt og beskyt bolden
- Bolden skal holdes tæt til hoften i den side, som er længst væk fra forsvarsspilleren
- Skub bolden hårdt fremad og tag dribling samtidig med, at du tager det første skridt forbi forsvarsspilleren

### 6.3.6 GØRE SIG FRI

Når man skal lære at gøre sig fri, handler det i høj grad om at beherske temposkift og retningskift. Dertil kommer der flere elementer hvor det vigtigste er at lære hvordan man sætter sin mand op.

### Sådan gør du!

1. Løb/cut.
2. Bevæg dig ind i 3-sekundsfeltet, sæt af på foden tættest på kurven og spurt derefter tilbage til udgangspositionen og modtager bolden i jump stop eller 1-2-stop.
3. Bevæg dig ind mod feltet og skab kontakt til din forsvarsspiller. Sæt derefter af og spurt tilbage til den position du kom fra og modtag bolden i jumpstop eller 1-2-stop.



### Fokuspunkter

- Det er vigtigt, at spilleren laver retnings- og temposkift.
- Det er vigtigt at du tager kontakt til din forsvarsspiller.

### Hjælpeøvelser

- Løb stille og roligt i zig zag bevægelse hvor du sætter eksplosivt af når du ændrer retning.
- Modtag bolden i løb og lav et jumpstop/1-2stop hvorefter du pivoterer mod kurven.

### 6.3.7 FORSVAR PÅ BOLDEN

Det vigtigste element i forsvar på bolden er evnen til at kunne slide og skabe god forsvarsposition mod sin angrebsspiller. Dette kræver at din fokus er på at holde angrebsspilleren foran dig og ikke hoppe på finter. Når en spiller har lært at



| Fejl                                                                                                               | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fokusområde                                                                                                                                                                                                                                    | Pædagogik                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spilleren løber frem og tilbage mellem 3 sekunds feltet og wing uden at blive fri.                                 | Fortæl spilleren at han skal bevæge sig roligt ind mod tresekundsfeltet. Det er vigtigt at han tager kontakt til sin forsvarsspiller. Derefter skal han skifte tempo ved at sætte hårdt af med sin fod nærmest baseline. Han skal blive ved med at løbe indtil han modtager bolden.                       | Del spillerne op i to hold og lad dem spille parti-bold. Her må man aflevere til sine medspillere som bevæger sig rundt uden bold. Man må ikke dribble bolden. Spil til et antal afleveringer. Øvelsen kan udvides til at man spiller uden driblinger på en kurv.                                                                                                                                      | Temposkift og retningskift gør at du kan bevæge dig i ryk og gør det nemmere at komme væk fra din forsvarer. Lære at sætte sin mand op er vigtigt for at kunne flytte sig væk fra ham. Husk at gå helt tæt på ham inden du rykker væk fra ham. | Løb med et formål så du ikke bliver træt af at løbe hele tiden uden at blive fri. Bevæg dig i ryk, så er det svært for forsvareren at følge med dig. |
| Dine spillere bevæger sig i en lige linie i stedet for at få en vinkel på deres løbemønster når de skal blive fri. | Forklar spillerne om vigtigheden af at lave et V-cut /L-cut når de skal blive fri. Dine spillere har en større chance for at få en aflevering når de bevæger sig i et V/L bevægelsesmønster. På den måde vil de komme tættere på den der afleverer bolden og afstanden for afleveringen vil blive mindre. | Lad dine spillere stå i to rækker, én række på hver wing. Lad den ene række have boldene. Placer to toppe, én ved række uden bolde og én på toppen af 3. sekunds linjen. Lad spilleren uden bold bevæge sig ind i tresekundsfeltet og lave retnings og temposkift ud til keglen på toppen hvor han modtager en aflevering. Herefter kan der pivoteres mod kurven, hvorefter spilleren laver et lay-up. | Hvordan man sætter sin mand op. Husk at tage kontakt til din forsvarsspiller inden du bevæger dig væk fra ham.                                                                                                                                 | Først lunter du, så sprinter du. Bevæg dig skarpt - ikke blødt Z'er ikke S'er                                                                        |
| Spilleren bevæger sig i samme tempo og har svært ved at ryste sin forsvarer af sig.                                | Dine spillere skal bevæge sig i ryk. Tempo skift og retningskift er afgørende i mange situationer i spillet også når det gælder om at blive fri. Fortæl dine spillere at de skal lave hurtige bevægelser afbrudt af pauser. Sådan undgår de at bevæge sig monotomt hele tiden.                            | Del spillerne op i to hold og lad dem spille parti-bold. Her må man aflevere til sine medspillere som bevæger sig rundt uden bold. Man må ikke dribble bolden. Spil til et antal afleveringer. Øvelsen kan udvides til at man spiller uden driblinger på en kurv.                                                                                                                                      | Temposkift og retningskift er vigtigt for at tvinge forsvareren til at skulle gøre det samme i høj fart. Det er meget svært at følge med.                                                                                                      | Løb med et formål Bevæg dig i ryk. Langsomt -hurtigt - langsomt - hurtigt                                                                            |

holde sin angrebsspiller foran sig kan man arbejde videre med hvordan man mest effektivt stjæler bolden og lægger maksimalt pres på boldholderen.

### Sådan gør du!

1. Bøj i benene og hold ryggen ret
2. Bevæg dig sidelæns, mens du holder fødderne i mindst skulderbredde afstand
3. Bliv nede i benene (90° i knæledet / "sid på en stol") - hele tiden!
4. Anvend drop step (sidestep) ved hvert retningsskift
5. Hold hænderne ud til siden eller op i luften for at "skræmme" og måske få hånd på bolden. Brug evt.

"drag hand"(når den ene hånd føres mod jorden foran angrebsspilleren) mod cross over dribling

6. Kig angriberen ind i maven og ignorer finter
7. Undgå at række efter bolden - i stedet bør du slide ind foran dribleren og stoppe angriberen med brystet, så angriberen bliver usikker og måske mister bolden
8. Hvis angriberen fumler og du har god position, kan du måske gå efter at stjæle bolden

### Fokuspunkter

- Anvend korrekt slideteknik
- Alle kan dække op

- Angreb vinder kampe, forsvar vinder mesterskaber

### Hjælpeøvelser

- Zig zag slide. Lad en angrebsspiller dribble fra side til side fremad banen mens forsvarsspilleren slider og øver sit dropstep hver gang der bliver skiftet retning.
- Slide på straffelinje.
- Lav et jumpstop med ryggen mod kurven. Lav dit dropstep mod kurven og skyd.
- Smørklat. Stress angrebsspilleren til at lave en dårlig aflevering ved at være aktiv med dine hænder.



Det er vigtigt at have et lavt tyngdepunkt når man slider.

| Fejl                                                                                                                    | Årsag / Fejlretning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Øvelse                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fokusområde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pædagogik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angriberen går altid forbi din spiller med sin stærke hånd.                                                             | Du skal lære dine spillere at de fleste spillere har en favorit hånd de gerne vil dribble med. I langt de fleste tilfælde er det højre hånd. Derfor skal du instruere dine spillere i at overdække angriberens stærke hånd og dermed tvinge angriberen til at dribble med hans svage hånd. Det betyder at man som forsvarsspiller stiller sig lidt mere til den side hvor man ved at angriberen er stærkest i et drive til kurven. | Lad dine spillere spille én mod én. Angriberen har maks. 3 driblinger. Du skal have fokus på at forsvareren skal tvinge angriberen til at angribe kurven med deres svage hånd og i bedste fald helt stoppe angriberen så han må tage et svært skud. Spil til et antal point eller antal forsvarstop. | Husk at arbejde med afstanden til din angrebsspiller. Jo tættere man kan være på angrebsspilleren uden at de går forbi, jo bedre forsvarsspil. Stil dig så tæt på at du kan røre angriberen med din udstrakte arm.                                                                                                                  | Alle kan ikke have bolden hele tiden, men alle kan spille godt forsvar hele tiden<br>Sæt ære i forsvarsspil. Hårdt arbejde kan få dig til at blive en super forsvarsspiller.<br>Er du god forsvarsspiller vil der altid være plads til dig på et hold.<br>Alle kan blive gode forsvarsspillere.                                                                                                                                                     |
| Spillerne anvender ikke korrekt slideteknik og vil have svært ved at følge med angrebsspilleren og holde kroppen foran. | Når du slider skal du have et lavt tyngdepunkt og ret ryg for at holde balancen i dine bevægelser. Derfor skal du være langt nede i benene. Når du slider må dine fødder ikke krydse hinanden. Du skal helst altid have én fod i gulvet hele tiden, sådan sikrer du optimal balance.                                                                                                                                               | Start med at slide meget langsomt. På den måde sikre du at alle spillere ser og oplever den korrekte teknik. Prøv derefter at sætte farten op alt efter hvor gode spillerne er til at udføre slide teknikken.                                                                                        | Dropstep når man skal ændre retning. Et dropstep laver du ved at svinge dit ene ben halvejs bagud. Det vil give dig en ny retning at slide efter. Hændernes placering i forhold til din mand. Hold hænderne ude fra kroppen så du kan række efter bolden hvis den bliver driblet i nærheden af din hånd. Hav en hånd oppe ved skud. | Altid være mellem kurven og ham du dækker op<br>Hold angrebsspilleren foran dig hele tiden.<br>Det vigtigste er at angriberen ikke får lov til at gå forbi dig.<br>Husk at lukke siderlinjerne så angriberen ikke kan løbe forbi dig i siderne. Hav en fod på siderlinjen for at lukke af.<br>Tving angriberen til at ændre retning ved at bevæge dig foran personen med din krop. Jo hurtigere du er på fødderne jo nemmere vil det være for digg. |
| Angriberen får altid lov til at skyde foran forsvareren.                                                                | Dækker du en dygtig skytte skal du tæt på spilleren så han ikke har mulighed for at skyde. Husk altid at have en hånd oppe når du dækker en skytte.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Spil 1 mod 1 og forklar forsvareren at angriberen ikke må få lov til at skyde, men skal afslutte på andre måder.                                                                                                                                                                                     | Gener skuddet med at have en hånd oppe mod bolden. Husk at din position skal være nede i benene og så tæt på forsvarsspilleren at han ikke kan gå forbi.                                                                                                                                                                            | En dygtig skytte skal ikke have lov til at skyde, men skal tvinges til at vælge andre angrebsmuligheder, ligesom en dårlig skytte skal tvinges til at skyde udefra.<br>Husk at have en hånd oppe for at generere skuddet.                                                                                                                                                                                                                           |
| Forsvarsspilleren er ikke hurtig nok til at komme ud til angriberen.                                                    | For at spilleren skal kunne komme hurtigt ud til angriberen skal man løbe så hurtigt som muligt ud mod angriberen. De sidste 2 til 3 skridt slider man ud og holder et lavt tyngdepunkt.                                                                                                                                                                                                                                           | Hold af to. Den ene spiller står under kurven med bolden, den anden spiller (skyttens) står ca. ved high post. Aflever bolden til skytten. Løb ud til ham så hurtigt du kan uden at angriberen får mulighed for at skyde, eller gå på kurven.                                                        | Sørg for at holde angriberen foran dig. Det er vigtigt at du kan holde din egen mand, ellers skal dine holdkammerater dække din mand op også. Husk at bevæge dig så hurtig du kan.                                                                                                                                                  | "Skynd dig langsomt", du skal skynde dig ud til skytten men ikke så hurtigt at du ikke kan slide med, hvis han angriber kurven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 6.4 ET SPIL I UDVIKLING

Dette afsnit har fokuseret på de helt grundlæggende kompetencer, som en basketballspiller skal kunne, og som er uundgåelige, hvis man skal udvikle sit spil, og som har været de samme i mange år. Det betyder dog ikke, at spillet ikke har udviklet sig – tværtimod! De internationale stjerner gør i dag mange ting som trænerne for 30 år siden mente var helt forkerte, og det er fordi spillet er blevet så meget hurtigere, kreativt og mere fysisk. Der er derfor en lang række teknikker som vi skal vænne os til at træne i dansk basket, men mange af dem kræver at man først har det grundlæggende på plads. Da denne bog primært henvender sig til helt unge spillere skal fokus være på først at lære det basale, men det er vigtigt hele tiden at holde sig det endelige

mål for øje. Hvis du har spillere der begynder at kunne udføre de fleste normale teknikker på et acceptabelt niveau, er det på tide at begynde at introducere nye udfordringer.

Dette lille afsnit kan give dig inspiration til hvad I kan arbejde videre med og måske udfordre din forståelse af hvad "rigtig basketball" er.

### Teardrops / Floaters

De store spillere bliver hele tiden større og hurtigere. Det betyder at det ofte er meget svært at er meget svært at lave et normalt lay-up eller kort hopskud, uden at afslutningerne bliver blokeret af forsvarerne. Derfor skal mindre spillere have en lang række forskellige afslutningsmuligheder, når de kommer ind i feltet.

En floater er når guarden tager sidste skridt i sin layupbevægelse og hopper lige op i luften 1-2 meter fra kurven, samtidigt med at bolden sendes højt op i en blød bue og ned i kurven. På denne måde kan man skyde hen over forsvarsspilleren. Det afgørende er at angrebsspilleren får bolden op i luften, før forsvaret når at reagere. Dette kan også gøres ved at ændre den fod man sætter af på. Også her handler det altså om hurtighed i det man gør.

En spiller som mestrer denne skudform til perfektion er Steve Nash fra Los Angeles Lakers.

### Beskyt bolden

I dag er forsvarsspillerne også langt bedre til at slå bolden rent ud af hænderne på en der forsøger at lave lay-



Michael Jordan



up. Det er derfor vigtigt at spilleren hele tiden beskytter bolden og holder godt fast i bolden. Der er mange måder at gøre dette på, men det er f.eks. at holde bolden som i amerikansk fodbold mens man bevæger sig igennem feltet eller at "rive" bolden højt op over hovedet, idet man samler den op for at afslutte.

### Afleveringer

Den første teknik små børn lærer er to hånds bryst afleveringer. De er gode at starte med for små spillere uden så mange kræfter, men på senior niveau bruges de stort set kun til lange afleveringer op ad banen. Det er for nemt for forsvaret at læse hvor afleveringerne kommer, og det tager for lang tid at afvikle bevægelsen samtidigt med at der ofte simpelthen ikke er plads fordi forsvarsspilleren står så tæt på. Internationale spillere i dag afleverer derfor med den hånd der er længst væk fra forsvarsspilleren og ofte mellem benene eller bag om ryggen. Svære afleveringer med en hånd på tværs af banen, når en spiller penetrerer mod kurven, er desuden meget brugt i international basketball.

Se på denne spil situation.

Hvad er bedst – at hoppe op i luften, vende sig om og smide en tohåndsaflevering bagud, eller at lave en studsaflevering bag ryggen med en hånd?

Det er *ikke* forbudt at hoppe op i luften før man afleverer – tværtimod kan det nogle gange være et af de bedste tidpunkter at aflevere på! Når du er i luften vil næsten alle spillere se på dig og du er højere oppe og har derfor et bedre overblik. Det kræver dog selvfølgelig god teknik og overblik over hvor dine afleveringsmuligheder er, inden du hopper. Det skal også nævnes, at kun spillere på højeste niveau, bør praktisere dette, da risikoen og sværhedsgraden af udførelsen er høj.

### Step-back

En anden måde at få sin afslutning afsted på er ved at træde tilbage i skudøjeblikket – enten fra et eller to ben. Dette er en effektiv måde at skabe luft til forsvarsspilleren, men kræver perfekt skudteknik og kropskontrol.

### Avancerede layups

Når en spiller kommer i feltet, er forsvaret på højeste niveau så godt, at spillerne skal kunne variere sine afslutninger. Der findes et utal af variationer:

- afslutninger med den "forkerte hånd" på det "forkerte ben"
- zig-zag layup, hvor spilleren finter med det første skridt for derefter at skifte retning og afslutte den modsatte vej på andet skridt
- spin move, hvor spilleren "spinner" forbi forsvarsspilleren
- skift hånd i luften, hvor spilleren ændrer sin afslutningshånd, mens han hænger i luften
- og mange flere...

### Tænk hastighed

Alt handler om at kunne gøre tingene hurtigere end modstanderen. Som træner kan du gøre dine spillere uendeligt meget bedre hvis du evner at se og rette alle de mange små detaljer der forsinker spilleren.



Vince Carter

# 7.0 TAKTISK TRÆNING

I de yngste år skal taktisk træning ikke vægtes særligt højt. Spillerne vil ikke være klar til det, og forsøg på at indføre taktiske elementer i træning, vil tage fokus fra det vigtigste, nemlig den tekniske træning. Spillerne kan alligevel først udføre taktiske elementer når teknikken er på plads.

Når det er sagt, er der selvfølgelig meget simple taktikker, som skal øves, også i de tidligste årgange.

## **U8 og U10: bolden, kurven og mig**

I denne aldersgruppe starter man med at kunne forholde sig til bolden og kurven. Derfor er det begrænset, hvilke taktiske øvelser man kan lave. Det vigtigste her er at gøre spilleren opmærksom på, at man altid skal se på kurven, når man er angrebsspiller. Hermed hjælper man spilleren til altid at være farlig, og han vil have mulighed for at se med- og modspillere. Spilleren skal blive bevidst om hvilken ende af banen der er angrebsretning og forsvarsretning.

## **U10 og U12: bolden, kurven, mig og os**

Når spillerne har lært det basale, skal de til at forholde sig til medspillere. Spillerne skal lære at aflevere til den frie mand. Det er super vigtigt, at spillerne bliver gode til at spille én mod én, men de skal lære, at hvis en medspiller har en bedre chance for at score, så skal han have bolden. Her skal der også introduceres bevægelse

mod bolden ved afleveringer, spacing og, hvordan man cutter igennem feltet. Spillerne skal altså kunne følge en mand på banen, og ikke kun holde øje med bolden.

## **U12 og U14: bolden, kurven, mig, os og dem**

Når spillerne bliver lidt ældre, skal de lære at forholde sig til, at der er forsvarsspillere, som aktivt forsøger at spolere angrebsspillet. Her bliver mand-til-mand forsvaret vigtigt, og der skal bruges meget tid på at arbejde med det. Spilleren skal introduceres for hjælpeforsvar, se bold og mand, og hop til bolden. Spilleren skal lære at gøre sig fri ved hjælp af cuts, og ved at sætte sin mand op. Spacing på banen bliver meget vigtigt for at udnytte banen og give spillerne plads til at arbejde.

Småspil, fx 2-mod-2 og 3-mod-3, er med til at udvikle spillernes evne til at tage beslutninger. Det behøver ikke altid være trænerstyret. Ikke-overvåget og ustruktureret spilaktivitet er også vigtigt for udviklingen af spillernes taktiske forståelse.

Træning af den individuelle taktiske forståelse vil altid blive udført som teknik/taktisk træning. Fx vil 1-mod-1 altid være en kombination af det tekniske (selve udførelsen af bevægelsen) og det taktiske (hvornår skal jeg udfordre, og hvordan).



*Ingen systemer, men principper.*

## **TIME OUT!**

Drop systemer og faste løbemønstre – det giver ikke bedre spillere

# 8.0 FYSISK TRÆNING

Fysisk træning er, som i alle andre sportsgrene, en vigtig del af træningen i basketball. Det er derfor vigtigt at introducere fysisk træning på en sjov, motiverende og udfordrende måde allerede for de yngste spillere, for dermed at skabe en tradition, hvor den fysiske træning bliver en naturlig og værdsat del af træningskulturen.

De fysiske krav i basketball har ændret sig, og især er spillet blevet hurtigere. I Danmark kan vores ungdomslandshold typisk konkurrere med landene omkring os til og med U16, hvorefter de andre nationer løber fra os - bogstaveligt talt. Det skyldes, at de satser systematisk på hele det fysiske område. På senior niveau betyder teknik 30 %, mens fysik betyder 70 % - i ungdomsårene er det nærmere omvendt. Det kan være svært at se relevansen af fysisk træning i ungdomsrækkerne, når man ved, at det er teknikken, der er den afgørende forskel for præstationen i kampene her og nu. Men begge dele skal opbygges tidligt. Det er vigtigt at tænke langsigtet og huske på, at hvis du venter med at introducere fysisk træning, så vil spillerne ikke nå at udvikle den styrke, de skal bruge, når de bliver seniorer. Hvis man skal have en god fysik som voksen, er det derfor vigtigt at få startet på fundamentet og opbygget en fysisk træningskultur

så tidligt som muligt. Læring af teknik skal stadig være hovedfokus for ungdomsspillere, men vi opfordrer til at fysisk træning i langt højere grad introduceres tidligt, da det vil hjælpe spillerne på sigt.

Fysisk træning er meget andet end bare styrketræning. Det omfatter både springtræning, bevægelighedstræning, aerob og anaerob træning (konditionstræning/udholdenhedstræning) samt hurtighedstræning og basistræning.

Ved at introducere fysisk træning tidligt og gradvist opprioritere vægtningen i den samlede træningsmængde kan man opbygge stærke, hurtige, bevægelige, eksplosive og udholdende atleter, som kan tåle den store mængde teknisk og taktisk spilstræning, som skal til for at skabe en dygtig basketballspiller. Den fysiske træning er altså det fundament den anden træning skal bygges op på, og jo bedre fundament, desto mere kan man bygge ovenpå uden at risikere skader.

## 8.1 KRONOLOGISK ALDER KONTRA BIOLOGISK ALDER

Vi har opdelt bogen i aldersgrupperne U8/U10, U12 og U14, og de fysiske udviklingsområder behandles ud fra dette. Aldersrelateret træning er bygget op trinvis, så træningens indhold er tilpasset spillerens alder, men den biologiske alder er ikke altid den samme som den kronologiske. Derfor er det nødvendigt at tage hensyn til de spillere, der er tidligt eller sent udviklet. Børn bør f.eks. så vidt muligt matches i forhold til deres højde og vægt og ikke kun efter alder og køn. Reg-

ler om op- og nedrykning af spillere kan med fordel lempes, så børnene spiller med børn med samme højde og "drøjde". Som træner er det dig der har ansvaret for at tilrettelægge træningen, så den rammer spillerne, hvor de befinder sig rent fysisk og mentalt, frem for efter deres kronologiske alder!

Den fysiske træning bør begynde at fylde i den daglige træning, når puberteten indtræder - typisk i 11-13 års-alderen. Da puberteten er en overgang fra barn til voksen, er det vigtigt også at tilrettelægge den fysiske træning som en overgangsfase. Unge, der er i puberteten, skal ikke træne fysisk træning som voksne, men de skal gradvist vænnes til fysisk træning, såvel kropsligt som mentalt. Derfor skal det primære fokus fortsat ligge på tekniktræning og de tekniske elementer i den fysiske træning. Typisk når piger puberteten tidligere, hvorfor den fysiske træning oftest skal begyndes tidligere end hos drenge, men hos begge køn kan der findes store variationer i udviklingsgraden hos børn i samme alder, og det skal der selvfølgelig tages højde for. Af samme grund er det ikke muligt at fastsætte præcise træningsprogrammer til specifikke aldersgrupper. Hensigten med den fysiske træning er for alle aldersgrupper at forberede den enkelte spiller, rent fysisk, til at kunne tåle en større træningsmængde og den øgede træningsintensitet der følger i aldersgruppen over og i sidste ende som seniorspiller. Sagt på en anden måde: den fysiske træning er det fundament, spilleren skal bygges på.

Udvikling af styrke og hurtighed er det største potentiale for præstationsforbedring hos danske ungdomsspillere.

Hrannar Holm  
Sportschef i DBBF

## U8 / U10

Trænes igennem leg og bevægelse

- Koordination og motorik
- Agility
- Fartleg/lege
- Fysisk træning gennem leg og bevægelse
- Hurtighedstræning
- Bevægelighedstræning

## U12

Trænes som integreret fysisk træning af basketballtræningen

- Koordination
- Agility
- Styrketræning
- Hurtighedstræning
- Skadesforebyggende
- Springtræning
- Bevægelighedstræning

## U14

Som U12 men suppleret med simple styrketræningsøvelser

- Koordination
- Styrketræning
- Hurtighedstræning
- Skadesforebyggende
- Springtræning
- Bevægelighedstræning
- Udholdenhedstræning

Her er et overblik over de hovedområder, der bør trænes for hver aldersgruppe. Begreberne bliver uddybet i de efterfølgende afsnit.

## 8.2 ELEMENTERNE I FYSISK TRÆNING

Ligesom den tekniske træning består den fysiske træning også af mange forskellige elementer. Selvom du måske som træner ikke kan alt i detaljer, er det vigtigt, at du har en overordnet ide om, hvornår, hvordan og hvor meget fysisk træning du skal lave.

I det følgende får du et overblik over de forskellige elementer. Detaljerne kan du læse under hver enkelt årgang.

**Oversigtsskemaet viser, hvornår de forskellige teknikker skal introduceres, øves, mestres og optimeres eller trænes med udelukkende tekniske fokus.**

### Basistræning

- Bevægelighedstræningen
- Koordination, motorik og løbeteknik
- Agility (benhændighedstræning)
- Footwork og quickness
- Samt dele af den forberedende styrketræning

Den generelle basistræning har tre formål:

1. *Træning som er med til at opbygge et alment fysisk grundlag hos udøvere og som sætter dem i stand til at absorbere og tåle en stor total træningsmængde*
2. *Træning som varetager en helhedsmæssig udvikling af udøveren*
3. *Træning med generel skadeforbyggende effekt*

At blive blandt de bedste i verden kræver en enorm mængde træning, og at man holder sig mest muligt skadesfri. Man kan sige, at man skal

være "i form til sin idræt", og her er basistræning en del af svaret.

Basistræning kan tilrettelægges så øvelserne og arbejdskrav minder mest muligt om basketball. Med andre ord, skal basistræning udvikle grundlæggende færdigheder, kvaliteter og egenskaber, som påvirker spillerens evner som basketballspiller.

Man kan sige, at spilleren, ved at optræne og lære nye færdigheder, "opdaterer sin software".

### Tegnforklaring

| U8-U14 | angiver børnenes alder         |
|--------|--------------------------------|
| -      | Trænes ikke                    |
| I      | Introduceres i spilsituationer |
| Ø      | Trænes i øvelser               |
| M      | Mestres                        |
| O      | Optimeres                      |
| T      | Tekniktræning af styrkeøvelser |

| Område/alder                       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Opvarmning og bevægelighedstræning | I |   | Ø |   |   |    |    |    | M  |    |    |    |    |    |    |    |
| Koordination, motorik & løbeteknik | I |   |   | Ø |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Agility (Behændighedstræning)      | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Footwork & quickness               | I |   |   |   | Ø |    |    | M  |    | O  |    |    |    |    |    |    |
| Basistræning                       | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Styrketræning                      | T |   | Ø |   |   |    |    |    | O  |    |    | M  |    |    |    |    |
| Spring-/landingstræning            | I |   | Ø |   |   |    |    | O  |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Aerob og anaerob træning           |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



Egenskaberne er stabile og varige træk som er bestemt af spillerens genetiske sammensætning, - spillerens "hardware". Nogle har nemt ved at tilegne sig de nye færdigheder, hvilket betyder, at de er født med de rette forudsætninger, og sådanne personer vil ofte rubriceres som "talenter". Andre bruger længere tid på at lære det samme, da de er født med andre forudsætninger og derfor må arbejde hårdere og længere for at tilegne sig disse færdigheder. Det er dog vigtigt at forstå, at det ikke nødvendigvis er en ulempe i det lange løb. Ofte viser det sig, at de, der er nødt til at arbejde hårdest for at følge med, ender med at overhale talenterne. Men er man født med de rette forudsætninger for at lære færdighederne i en specifik idræt, og har man samtidig viljen til at træne hårdt og målrettet, så har man virkelig gode muligheder for at nå langt.

Det er vigtigt at være bevidst omkring, hvilke elementer fra basketball du ønsker at inddrage i den specialiserede basistræning. For ungdomsspillere er det vigtigste dog at komme igennem en masse af den generelle basistræning og gradvist, - når et højt basisniveau er nået - bygge ovenpå med mere og mere specialiseret og idrætsnær træning.

En oplagt måde at finde plads til basistræningen, uden at den tager for meget plads fra anden træning, er at lægge øvelserne ind som en fast del af opvarmningen eller nedvarmningen efter spiltræningen. Så spilder du ikke tid og kvalitet på "bare" at sætte spillerne til at løbe rundt i hallen.

Helt overordnet kan man sige, at den generelle basistræning bør fokusere på at styrke kropsstammen. D.v.s. at styrke og optræne muskulær udholdenhed i de små og store muskelgrupper omkring mave-, hofte-, skulder- og rygregionen, der alle har til opgave at holde kroppen oprejst og stabil. De kaldes også for kernen og er afgørende både for en god kropsholdning og for alle bevægelser i basketball. Dette giver:

- Forbedret balance
- Forbedret led og kropsstabilitet
- Forbedret kropsholdning
- Nedsat risiko for skader
- Forbedret kraftoverførsel fra et kropssegment til et andet
- Direkte eller indirekte forbedring af sportspræstationen

De vigtigste muskelgrupper i basketball er ikke store overarme eller brystkasser, men en stærk kerne og stærke lår. Hvis en spiller har en stærk base (kerne og lår), vil vedkommende i alle situationer være i stand til at holde balancen og dermed kunne skyde, aflevere eller dribble med kontrol i høj fart. Når en spiller sejler væk fra kurven under et hurtigt layup og ender med en svær afslutning ude af balance, er det ofte, fordi vedkommende ikke har haft en tilstrækkelig stærk base til at modstå de udadgående kræfter og bringe kroppen i en god afslutningsposition.

"Byg en atlet samtidig med, at du bygger en basketballspiller"

## OPVARMNING OG BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Opvarmning og fleksibilitetstræning er en vigtig del af det at spille basketball. Opvarmning øger fleksibiliteten i musklerne og giver større bevægelighed i leddene, hvilket gør kroppen klar til de belastninger, som spilleren bliver udsat for under træning og kamp. God opvarmning virker skadesforebyggende på både børn og voksne samt forbedrer evnen til at bevæge sig hurtigere og hoppe højere. Dette sker på grund af øget blodgennemstrømning i den aktive muskulatur, øget kropstemperatur og øget hastighed, når hjernen aktiverer musklerne. Dynamisk opvarmning til basketball er en god måde at gøre spilleren klar til træning og kamp, da den inkluderer bevægelser, bliver brugt under spillet. Børn har ikke samme behov for opvarmning og udspænding før og efter træning som voksne, men det er alligevel vig-

tigt at indføre tidligt, så spilleren får øvelserne ind på rygraden som gode vaner i en ung alder. Opvarmning har desuden en vigtig psykologisk betydning i forhold til at gøre spilleren mentalt klar til at træne.

## KOORDINATION, MOTORIK OG LØBETEKNIK

Evnen til at koordinere kroppens bevægelser er en af de vigtigste evner i basketball og mindsker risikoen for skader.

Spillerne bør allerede fra en tidlig alder få stimuleret alle kroppens bevægelsesfunktioner, set ud fra et bevægelsesperspektiv. Evnen til at koordinere basale bevægelser er vigtig for god motorisk kontrol, og er en forudsætning for, at spilleren senere kan udføre specifikke basketballbevægelser. Balance, rytme, rumlig orientering er alle vigtige elementer for udvikling af god basal koordination. Selve basketballspillet rummer naturligt mange af disse elementer, og derfor vil selve det at spille basketball give et godt grundlag for udviklingen af motorisk kontrol. For at videreudvikle koordinationsevnen, er det vigtigt hele tiden at øge sværhedsgraden og hastigheden, for øvelserne. Koordination udvikles bedst i alderen 7-14 år, hvor den mest afgørende periode er mellem 10 og 13 år. Den store opgave for træneren er at tilpasse øvelserne til lige netop spillernes niveau.

Som nævnt er basketball en fantastisk idræt til at udvikle en god overordnet koordinationsevne, men ud over selve basketballtræningen er det vigtigt, at træneren prioriterer at træne spillernes løbetechnik (gerne i opvarmningen), da løbestilen er vigtig for evnen til at kunne sprinte og kunne ændre retning hurtigt. En god løbetechnik er også skadesforebyggende, da man mindsker risiko for overbelastning i ankler, knæ og hofter. Se eksempler på koordinationsøvelser samt løbetechnik under de enkelte aldersgrupper.

## AGILITY (BEHÆNDIGHEDSTRÆNING)

*"Agility er evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger"*

Agility handler om hurtigt og effektivt – og hele tiden i fuld kontrol – at kunne foretage retningsskift, accelerere, stoppe op osv. Agility er altså sammensætninger af forskellige grundlæggende bevægelser og er meget vigtig i basket, da spillet kræver korte, eksplosive og præcise bevægelser på et lille område. Forbedring af en spillers agility inddrages derfor som noget af det første i en spillers udvikling. Det kræver fokus på:

### Balance

- Evnen til at opretholde ligevægt i stilstand (statisk, fastholde tyngdepunktet lige over fødderne) og bevægelse (dynamisk, under bevægelse)

### Hurtighed

- Evnen til at bevæge dele af, eller hele kroppen, hurtigt

### Styrke

- En muskel, eller muskelgruppes, evne til at udvikle kraft og overvinde en ydre modstand

### Koordinationsevne

- Evnen til at kontrollere kroppens bevægelser i samarbejde med kroppens sansefunktioner eksempelvis ved at kaste/gribe en bold (Bold, hånd- og øje-koordination)

## "FOOTWORK & QUICKNESS"

Frekvenstræning øger evnen til at flytte fødderne hurtigt og er dermed en forudsætning for at forbedre sin agility, men ikke nødvendigvis at løbe hurtigt. I basketball kaldes det også footwork og hurtige fødder. På engelsk har man ordene "speed" og "quickness" for forskellen på at kunne løbe hurtigt, eller at være hurtig på fødderne.

Det er vigtigt for en basketballspiller at kunne bevæge fødderne hurtigt og præcist. Dette gælder i alle spilsituationer, uanset om det er forsvar, rebounds, drives etc.

Træning af hurtige fødder kan udføres som en del af opvarmningen.

Frekvenstræningen kan gennemføres sammen med den øvrige træning, men det er dog en fordel ind i mellem at betone vigtigheden af at arbejde med hurtige fødder. I opvarmningen er det stadig en god idé at inddrage Speed Ladder. Brug stigen alene og i forbindelse med afslutnings-, afleverings- eller dribble- øvelser. Det giver ekstra kvalitet, da spillerne er nødt til at være præcise med deres fodarbejde.

Hurtighedstræning bør være en del af footwork og quickness træning og sigter først og fremmest på at forbedre spillernes løbehastighed med og uden bold.

I hurtighedstræningen skal du fokusere på løbeteknikken, så den kommer på plads rimelig hurtigt og derved giver hurtighedstræningen højere kvalitet.



### Retningslinjer for hurtighedstræningen

- Grundig opvarmning er en forudsætning for at træne hurtighed
- Al hurtighedstræning skal udføres med 100 % intensitet, hvis det skal virke
- Da træningen er meget krævende, bør den altid ligge først i træningen (dog efter opvarmning)
- Vær opmærksom på træthedssymptomer, og sørg for tilstrækkeligt med pauser mellem øvelserne (to sekunders sprint og 20 sekunders pause)
- Brug bolde – det er sjovere (især for de yngste spillere) og giver samme udbytte
- Hurtigheden trænes hele året

### STYRKETRÆNING

Styrketræning bør være en integreret del af baskettræning, da kropsstyrke er meget vigtig i alle aspekter af spillet. Hvis spilleren får skabt et solidt fysisk fundament, kan spilleren bedre udvikle sig som senior, hvor fysikken afgør mange situationer i en kamp. Hoppehøjde og accelerationsevne kan forbedres via styrketræning med spring- og hurtighedstræning, og det har en skadesforbyggende effekt ved at gøre kroppens led, muskler og knogler stærkere. Forskere inden for styrketræningsområdet har dokumenteret, at børn og styrketræning

hænger fint sammen. Styrketræning har gavnlig effekt for børn og er ikke mere risikabel end andre aktiviteter, som det ellers tidligere er blevet påstået. Der findes der en række myter omkring børn og styrketræning, hvilke er vigtige at aflive (se nedenstående tabel). Der er mange fordele ved at starte styrketræning tidligt, hvis retningslinjerne følges. Husk at styrketræning ikke kun er vægte, selvom det også skal introduceres i perioden 12-14 år.

### SPRING-/LANDINGSTRÆNING

I springtræning skal spilleren foretage kraftfulde og eksplosive afsæt fra underlaget. Springtræning kan være spring over hække og andre forhindringer samt afsæt op på en genstand eller nedspring fra en genstand osv.

Springtræning kan inddeles i følgende underkategorier

#### Generel springtræning

- Alle typer af afsæt såsom opspring, nedspring, hækkehop, sidelæns hop, jump'n'reach osv

#### Specifik springtræning

- Afsæt som efterligner de afsæt man laver i spil- og kampsituationer

### Utsigtet springtræning

- Alle de spring og småspring man helt naturligt – og uden af fokusere på teknik og metodik i springene – laver i spiltræningen og i kampe

### Landingstræning

- Træning med fokus på at lande kontrolleret, "let" og i fuld balance

**Generel springtræning** baseres på bevægelser som ganske almindelige hop og afsæt fra underlaget. Det kan foregå som en del af agilitytræningen, hvor der skal hoppes til siden eller frem over lave hække (10-30 cm), plintkasser e.l. Under fx agilitytræning og forhindringsbaner foretages der meget ofte højst ét eller to spring efter hinanden, efterfulgt af anden aktion, eksempelvis løb efter en bold. Men det kan også være hækkehop, hvor flere hække stilles op på række efter hinanden og man skal hoppe over en efter en, eller op og nedspring fra flere kasser/plinte i træk. Den generelle springtræning skal forbedre spillernes kapacitet for specifik springtræning – også her handler det altså om at de trænes op til at kunne tåle mere af den direkte springtræning de skal bruge på banen. Under den generelle springtræning bør I lave flere på hinanden følgende afsæt, men hvor spillerne ikke springer alt,

| Myte                                            | Virkelighed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Træning med vægte hæmmer børns vækst"          | Ingen fysiologiske undersøgelser påviser denne sammenhæng                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| "Træning med vægte skader knoglerne"            | Tværtimod. Belastninger øger knoglernes styrke og undersøgelser på juniorvægtløftere viser, at de har stærkere knogler end andre idrætsaktive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| "Styrketræning giver alt for høje belastninger" | Styrketræning giver ikke højere belastninger, end musklerne selv producerer. Sammenligner man med de belastninger, barnekroppen udsættes for i andre idrætsgrene som gymnastik og basketball, vil belastningerne i disse være højere end ved vægttræning. Hos en gymnast, der laver et kraftspring eller et kæmpesving i ringene, overstiger belastningen markant kropsvægten pga. af de kraftige retningsændringer                                                                                                                                                                                                  |
| "Styrketræning er usundt for børn"              | Tværtimod. Styrketræning virker forebyggende på en lang række livsstilssygdomme. Et barn, der styrketræner, er langt sundere end et inaktivt barn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Er der da slet ingen problemer?                 | Der kan opstå skader ved styrketræning, men disse skader adskiller sig ikke fra dem, man kan pådrage sig ved de fleste andre idrætsudfoldelser. Al idræt, og især elitesport er forbundet med en risiko for at pådrage sig skader. Styrketræning, udført med rigtig teknik og i de rette mængder, har faktisk en forebyggende effekt på de skader der kan opstå i andre situationer. Så længe man forholder sig ansvarligt og velovervejet til styrketræning, såvel som alle andre træningsformer, og følger de anbefalinger der er med i denne bog, er der ingen grund til at være bange for styrketræning for børn |



hvad de kan i hvert afsæt. Det er ekstremt vigtigt at holde sig for øje, at belastningen på kroppen stiger markant for hvert ekstra spring, der lægges på i en springserie. Det vil slide relativt mere på kroppen at udføre 2 x 10 hækkehop træk end 4 x 5- selvom det totale antal afsæt og landinger er det samme. På grund af de relativt mange gentagelser skal antallet af serier i den generelle springtræning ikke være for højt.

### Specifik springtræning

Specifik springtræning er træning, der er målrettet basketball. Her øges intensiteten og belastningen i hvert enkelt afsæt og landing, fordi fokus lægges på optimal teknik og maximal

hastighed og kraft. Det vil sige større kvalitet i hvert spring. At springtræningen er specifik betyder at de øvelser, man vælger til programmet skal ligne bevægelser man bruger i kamp mest muligt. Fx kan det være at springe efter bolden i forbindelse med opdækning, rebound eller hop-skud. På grund af den maksimale intensitet i hvert afsæt vil man typisk planlægge flere serier med kun 1-3 på hinanden følgende afsæt.

### Utsigtet springtræning

Ved planlægning af den generelle og specifikke springtræning er det vigtigt at være opmærksom på, at der også findes masse af spring i de forskellige spilsituationer, der forekom-

mer under såvel teknisk som taktisk spiltræning og i kampe. Skruer man op for den generelle træningsmængde og samtidig starter op med den generelle og specifikke springtræning, kan det resultere i en for stor samlet stigning i antal afsæt, som kan føre til overbelastningsskader såsom skinnebetsbetændelse, springerknæ, betændelse i achillessenen og lignende.

### Landingstræning

En færdighed, der ofte negligeres, er evnen til at lande. Efter ethvert afsæt følger ufravigeligt en landing og landingen, er den del af et spring, hvor de største kræfter er på spil og hvor belastningen på kroppen er størst.

Landingstræning kan udføres som opspring på en plint/kasse eller en høj blød madras, hvorved balancen i højere grad udfordres, eller som nedspring fra større eller mindre plinte/kasser evt med landing på blødt underlag. I alle landinger skal fokus ligge på at lande lydløst og "let", - det kan tit hjælpe forståelsen og udførelsen, hvis man fokuserer på at lande som en kat eller en ninja!

Nedspringene er der, hvor den største belastning findes, så spring ikke ned fra noget der er højere end spillerne kan springe op på. Landingstræningen kan også laves med afsæt og landing på gulvet, men hvor en anden spiller skubber let til den, der springer, mens vedkommende er i luften, - herved optrænes evnen til at kontrollere en landing, selvom man påvirkes af andre end egne kræfter - som det ofte vil ske i spil- og kampsituationer.

Det er vigtigt ikke at blive bange for at lave springtræning med børn. Næsten alle fysiske aktiviteter, som børn deltager i indeholder spring og afsæt, så tolerancen hos børn er faktisk ganske høj. Det er derfor først, når man begynder at lave specifik springtræning og fokus på hastighed og afsætskraft i hvert enkelt afsæt, at man typisk ser overbelastningsskader. Den specifikke springtræning



for børn bør derfor tilrettelægges efter princippet "hellere for lidt end for meget", men stadig med en gradvis stigning i træningsmængden fra år til år. En god måde at sikre en rød tråd i springtræning op gennem de forskellige årgange er at holde fast i mængden af afsæt, der laves i den specifikke springtræning hver uge. Når børnene kommer i puberteten og vokser, bliver de samtidig tungere, og herved øges belastningen i hvert enkelt afsæt helt naturligt.

## AEROB/ANAEROB TRÆNING

### Aerob træning

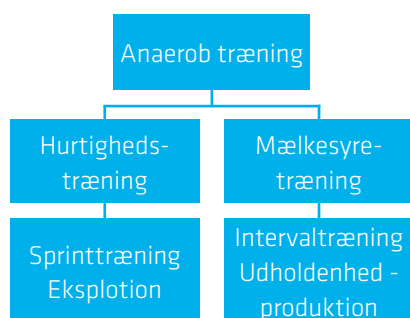
En stor anaerob kapacitet og effekt er vigtigt i basket, fordi spillet indeholder gentagne korte eksplosive bevægelser.

Kendes som konditions/udholdenhedstræning og er træning, der har til formål at forbedre kroppens evne til at udnytte ilt. Ændringer sker både centralt i hjertet og lungerne, samt perifært i musklerne. For 5-14 årige er den almindelige baskettræning nok til at stimulere forbedringer af konditionen. For både piger og drenge kan man dog sent i perioden overveje at bruge lidt tid på konditionstræning udover den almindelige basketballtræning. En god aerob kapacitet har stor betydning for, hvor godt en spiller restituerer, som bliver vigtigt, når træningsmængden øges.

### Anaerob træning

Anaerob træning handler om de energisystemer i kroppen, der hurtigt kan levere energi til muskelarbejde uden ilt. Indenfor anaerob træning benyttes to forskellige begreber, der dækker over specifikke træningsformer.

Den venstre del af figuren bliver behandlet under hurtighedstræning og sprint/springtræning. Den højre del af figuren, der ofte kaldes mælkesyretræning, er ligesom den aerobe træning ikke en vigtig træningsform ved træning af børn før og under puberteten. I stedet bør trænere have fokus på den almene og den mere funktionelle hurtighedstræning. Det er ikke farligt at træne syretræning, og man kan få udmærkede resultater ved at gøre det, men det er bare vigtigere at træne de andre områder først.





Fysik er en stor del af spillet.

# 9.0 MENTAL TRÆNING

De mentale færdigheder er altafgørende, når vi ønsker at udvikle basketballspillere. Derfor er det vigtigt, at spillerne allerede fra en tidlig alder bliver introduceret til mentaltræning. Den mentale træning handler om at give de unge spillere redskaber til at blive bevidste basketballspillere, hvilket på sigt vil ruste dem til at kunne håndtere modgang, tage beslutninger og holde hovedet koldt i pressede situationer.

- Indre motivation, trivsel og glæde er grundlæggende elementer i mentaltræningen.
- En spiller skal have en høj grad af motivation og vilje til at træne meget for at nå sine mål, være god til at lære sig nye ting og frem for alt kunne tåle modgang.
- Hvis mentaltræningen bliver en fast del af hverdagen, er der mulighed for at arbejde mere langsigtet med tingene.

## Centrale begreber i mentaltræningen

Glæde, trivsel, motivation, udvikling, fokus, engagement, selvværd og selvtillid.

Jo mere man træner i at tackle pressede situationer, desto større er chancen for at komme godt ud af dem

## 9.1 SELVVÆRD OG SELVTILLID

Når vi ønsker at arbejde med unge spillere og mentaltræning, skal man være bevidst om begreberne selvværd og selvtillid, der er fundamentale begreber, når det handler om

trivsel, glæde og udvikling. Selvværd og selvtillid er to forskellige størrelser, som ikke umiddelbart kan sammenlignes. Det ene kan ikke træde i stedet for det andet, og derfor er det vigtigt at kende og forstå forskellen.

I arbejdet med at udvikle unge basketballtalenter stimulerer vi som oftest deres selvtillid. Vi ønsker dygtige spillere, som har gode tekniske, taktiske og fysiske kompetencer. I dette udviklingsarbejde er det rigtig vigtigt, at vi ligeledes husker at præge deres selvværd, hvilket er ensbetydende

**Selvtillid** udvikles gennem at blive god til noget, udvikle kompetencer, modtage ros og støtte for sine præstationer. Selvtillid handler om, hvad vi kan, hvad vi er gode til eller ikke gode til. Hvad vi kan præstere, hvordan vi ser ud, eller hvad vi har bedrevet. Det er værdifuldt at være god til noget, og vores præstationer er vigtige - det har blot en mere ydre kvalitet, end det vi er.

**Selvværd** handler om, at vi føler os værdifulde. Vores selvværd og følelsen af at have værdi er helt central for at kunne udtrykke os personligt og løse konflikter mellem mennesker, der betyder noget for os. Selvværd handler om den holdning eller det syn, man har på sig selv. Det handler om den værdi, man tillægger sig selv som menneske. I dagligdagen taler vi om at tro på os selv - tro på, at vi er okay, tro på vores eget værd.

med, at vi værdsætter og påskønner dem for det, de er, frem for det de gør eller kan på en basketballbane.

Er der kun fokus på de tekniske, taktiske og fysiske færdigheder og dermed på de unges spilleres selvtillid, vil det som oftest medføre, at spillerne ikke udvikler gode mentale kompetencer. Ved derimod at stimulere selvværdet træner vi de unges spilleres selvværd og dermed deres evne for at være i balance som mennesker.

I forlængelse heraf er det relevant at inddrage ideen om medfødte og til lærte kompetencer.

Vores medfødte kompetencer er åndedrættet, kroppen, bevidstheden, hjertet og kreativiteten. Det er kompetencer, som alle fødes med, og som stimulerer vores selvværd. De til lærte kompetencer er derimod kompetencer, som vi tilegner os gennem livet, eksempelvis at regne og skrive samt tekniske færdigheder på basketballbanen. Det er kompetencer, som styrker vores selvtillid. Når vi ønsker at udvikle dygtige basketballspillere, er det derfor vigtigt at bruge øvelser i træningen, som både stimulerer børnenes selvværd og selvtillid.

## Eksempler på øvelser, der træner børns selvværd

Åndedrætsøvelser, afspænding, visualisering, samarbejdsøvelser, motivation, kreative lege og balanceøvelser.

## Eksempler på øvelser, der træner børns selvtillid

Tekniske, taktiske og fysiske færdigheder, herunder driblinger, systemer, armbøjninger, forsvar, angreb og afleveringer.





## 9.2 ZONEN FOR NÆRMESTE UDVIKLING

I forhold til mentaltræning for unge spillere er det endvidere relevant at inddrage Vygotskys teori om Zonen For Nærmeste Udvikling. En enkel teori, som fokuserer på forholdet mellem læring og udvikling. Teorien illustrerer den zone, der opstår mellem, hvad den unge spiller kan klare alene, og hvad spilleren kan klare under vejledning fra træneren.

Med støtte fra træneren kan spillerne udføre praktiske og mentale handlinger, som de ikke er i stand til at udføre alene, hvilket bidrager til egen læring. Med denne tilgang hævdede Vygotsky, at læring er forløber for udviklingen, at den så at sige trækker udviklingen efter sig og med sig. Det vil sige, at spillerne skal udfordres – men ikke mere end, at spilleren alligevel skal kunne følge med. Man kan forestille sig den nærmeste udviklingszone som et område, der er lige uden for spilleren:



*Det gælder om at være så meget som muligt i kategorien: "Kan næsten".*

Det handler om at give spilleren tryghed samtidig med, at der sker en udvikling.

1. Ligger udfordringen indenfor det, spilleren kan klare alene, sker der ingen udvikling.
2. Ligger udfordringen uden for spillerens nærmeste udviklingszone, vil spilleren føle sig frustreret, og der vil ikke finde nogen læring sted.
3. Ligger udfordringen derimod inden for spillerens nærmeste udviklingszone, vil der ske en læring.

Det handler om at give spillerne udfordringer, som ligger indenfor deres udviklingszone.

Flow Teori handler om hele tiden at give mennesker udfordringer, der er tilpas svære til, at man skal koncentrere og arbejde for at løse dem, men ikke så svære at man mister lysten og troen på sig selv. Hvis træningen eksempelvis bliver for voksenstyret, bliver spilleren ikke vant til at tænke selvstændigt og kreativt. Spillerne skal med tiden lære at tage ansvar for egen udvikling. Det øger motivationen og giver dem lyst til at træne på egen hånd. Det er også vigtigt at udfordre den enkelte spiller mentalt f.eks. ved, at spilleren selv får mulighed for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp. Trænere og forældre skal ikke altid råbe løsninger til de unge spillere, men i stedet lade de unge spillere selv finde løsningerne. Eller endnu bedre: stimulere spillerne via spørgsmål under ophold i spillet. Det signalerer tillid, og stimulerer udviklingen af spilforståelsen hos spilleren. Det er vigtigt at variere træningen, så miljøet opleves udfordrende og meningsgivende for spillerne. Ved konstant at stimulere spillerne og pirre deres nysgerrighed i form af nye spændende udfordringer, vil du opleve, at spillernes motivation og sult efter nye opgaver hele tiden øges. Samtidigt er det også vigtigt, at der bliver plads til repetition og fordybelse, idet det giver de unge spillere tryghed og rum for genkendelse.

Ud fra ovenstående betragtning kan det derfor være en god ide nogle gange at stille forhindringer op for spillerne i stedet for at fjerne dem, idet det vil medføre, at spillerne lærer at håndtere udfordringer og kaos.

## 9.3 MENTALTRÆNING I PRAKSIS

Det er vigtigt, at mentaltræningen foregår i den praktiske træning på lige fod med den fysiske, tekniske og taktiske træning. Mentaltræningen skal altså ikke laves som særskilt træning, men derimod ses som



### Indenfor mentaltræningen er følgende værktøjer centrale:

|            |               |            |
|------------|---------------|------------|
| Motivation | Visualisering | Afspænding |
| Parathed   | Fokusering    | Åndedræt   |
| Målsætning | Indre dialog  | Balance    |

et supplement til den eksisterende træning. Det kan enten være i form af små øvelser til træningen eller faste ritualer ved kampene.

Mentaltræningen skal ses som en proces. Når spillerne er U8 får de introduceret enkle og konkrete værktøjer, og jo ældre spillerne bliver, henholdsvis U10, U12 og U14, foregår mentaltræningen mere og mere systematisk.

#### Motivation

Det skal være sjovt og spændende at komme. Er spillerne ikke motiverede, så stopper de med at komme til træning. Der er altså en direkte sammenhæng mellem motivation og fastholdelse af spillere, og træningsmiljøet har en afgørende indvirkning på motivationen hos de enkelte spillere. Når spillerne føler sig trygge, anerkendt og glade, så opstår der automatisk motivation for mere udvikling og læring. Små sejre øger motivationen, så når en spiller oplever succes på banen, eksempelvis ved at score på et straffekast eller dribble med venstre hånd, så opstår der automatisk motivation for videre udvikling jf. Zonen For Nærmeste Udvikling og Flow teori.

#### Indre- og ydrestyret motivation

Indrestyret motivation betyder, at motivationen kommer indefra spilleren selv. Basketball spilles frivilligt og af lyst. Oplevelse af glæde, meningsfuldhed og kompetence skaber motivationen. Ydrestyret motivation betyder, at motivationen kommer udefra. Det omgivende miljø i form af bekræftelse eller belønning styrer spilleren.

Mentaltræningen skal introduceres – ikke perfektioneres

Indre- og ydrestyret motivation er ikke enten/eller – men de supplerer hinanden. Spilleren er derfor både indre og ydre motiveret, – men intensiteten og retningen af motivationen har individuel karakter. Den indre motivation er den stærkeste, da den giver en interesse for idrætten i sig selv.

Selv de bedste spillere kan have svært ved at bevare motivationen i længden. Derfor er det en god ide at skabe nogle rammer for de enkelte spillere, som virker motiverende jf. afsnittet om målsætninger. Personlige mål virker motiverende for alle spillere uanset niveau, og derfor er det relevant at integrere målsætningsarbejdet i træningen. Dog er det vigtigt at huske på, at motivation er individuelt, og derfor er det forskellige ting, der virker motiverende.

#### Mental parathed

At kunne fokusere på en opgave eller en træningsøvelse er en meget vigtig mental færdighed som basketballspillere. Det er vigtigt, at spillerne allerede fra en tidlig alder lærer at fokusere og koncentrere sig om en given aktivitet. Parathed er en mental færdighed, som spillerne skal arbejde med i træningen og derfra tage med i kampene.

At være parat er betinget af flere faktorer:

Når udførelsen af færdigheder ikke lykkes, skyldes det ofte manglende parathed.

- Fokusering  
På selve udførelsen af øvelsen
- Opmærksomhed  
På flere stimuli samtidig
- Hurtige fødder  
Oppe på tæerne

- Tillæring af vaner  
Få parathed til at ligge på ryggen
- Ansvarlighed  
Vise ansvar overfor om tingene lykkedes

Fokusering handler også om gode vaner. Derfor er det vigtigt, at spillerne løbende i træningen bliver mindet om vigtigheden af koncentration og fokus. Spillere skal simpelthen udvikle en forståelse for, at når man er på en basketballbane, så er man fokuseret. Mental parathed skal betragtes som en afgørende faktor for at opretholde maksimal tempo i spillet og ikke mindst sikre optimal præcision og præstation.

#### Målsætning

Målsætningsarbejdet hjælper spillerne med at fokusere på det, de gerne vil være bedre til. Målsætningen øger spillernes selvtillid og motivation, og ofte tager de større ansvar for egen læring. Med andre ord kan realistiske og konkrete målsætninger hjælpe spillerne til at opleve succes frem for nederlag. Unge spillere vil som oftest ikke få noget ud af at arbejde med langsigtede målsætninger, og derfor giver det mening at arbejde med konkrete mål her og nu. De målsætninger, der giver mest mening at arbejde med, er tekniske målsætninger. Målsætningsarbejdet er en del af en løbende proces, hvor spillerne lærer at opsætte målsætninger for de færdigheder, de gerne vil blive bedre til. Sådan et mål kaldes et præstationsmål.

Eksempler på præstationsmål:

1. Hvor mange gange kan spilleren score to meter fra kurven på ti forsøg?
2. Hvor mange straffekast kan en spiller score ud af ti forsøg?

I målsætningsarbejdet skal spillerne først vurdere, hvilke styrker og svagheder de har. Deres målsætning skal være udfordrende og realistisk samt konkret og målbar. Det er vigtigt, at du som træner hele tiden evaluerer på de enkelte spilleres målsætninger så

dine spillere lærer at være realistiske, når de sætter deres mål. Målet skal helst være sådan, at spillerne rammer lige omkring deres eget niveau for at udvikle sig bedst muligt jf. Zonen For Nærmeste Udvikling. Spillerne skal jævnligt justere deres mål – enten op eller ned – hvis de viser sig at være for svære eller for lette.

## VISUALISERING

Visualisering er en meget anvendt teknik indenfor mentaltræningen. Her kan spilleren betragte sig selv i et indre spejl og bevidst styre drømmen. Visualiseringsarbejdet kan hjælpe med at øge bevidstheden, indlære nye færdigheder på kortere tid, forandre dårlige vaner og øge præstationsniveauet. Det er en konkret teknik, hvor spillerne bruger deres sanser til at forestille sig specifikke bevægelser, tekniske detaljer og præstationer. Det betyder, at spillerne faktisk kan træne tekniske eller taktiske færdigheder uden at være til stede på basketballbanen. Visualisering er dog ikke let. Det kræver træning at kunne bruge alle sine sanser, holde fast i billederne og kunne styre, hvad der sker på en indre film.

Sædvanligvis visualiserer man med lukkede øjne for derved bedst muligt at udelukke forstyrrende forhold fra omverdenen. Det er vigtigt at spilleren faktisk føler at de bevæger sig når de visualiserer en bestemt sekvens.

Jo mere de øver sig, desto mere får de ud af visualiseringen.

Når spillerne indlærer en ny færdighed, er det vigtigt at være afslappet. Derfor vil en forudgående afspændingsøvelse inden visualiseringen medføre et større udbytte.

I starten er det vigtigt, at spillerne laver konkrete visualiseringer. Efterhånden som spillerne er blevet trygge og dygtige til at visualisere, så kan visualiseringsarbejdet blive mere kompleks. I starten er det eksempelvis oplagt, at få spillerne til at visualisere et straffekast, herunder at få spillerne til at visualisere boldens flugt, indtil den rammer kurven. Næste step inden for visualiseringsarbejdet kan eksempelvis være, at spillerne forestiller sig bestemte trænings- og kampsituationer.

### Indre dialog

Den indre dialog er den dialog, som spillerne har med sig selv. Den indre dialog er helt afgørende for spillernes præstationer. Forskellige undersøgelser har vist, at de cirka 50.000 ord, der strømmer gennem vores hoved i løbet af en dag, i den grad påvirker og er afgørende for vores adfærd. Derfor er det afgørende, at spillerne har en positiv indre dialog og dermed har en tro på, at de kan dribble, aflevere og score.

Går spillerne eksempelvis rundt og siger til sig selv, at de ikke kan ramme kurven, jamen så vil de ikke være i stand til at ramme kurven. Spillerne vil blive bange og nervøse for at skyde, fordi de har fået en tro på, at de ikke kan ramme kurven. Jo flere gange man overbeviser sig selv om, at man er dårlig til at dribble, desto mere nervøs og bange bliver man for at prøve at dribble.

Går spillerne derimod rundt og siger til sig selv, at de er gode til at dribble, jamen så vil de være gode til at dribble på banen. Har spillerne en positiv indre dialog, så vil de være motiverede, trygge og nysgerrige for ny læring. Spillernes indre dialog hænger naturligvis sammen med deres selvværd. Hvis spillerne har det svært og ikke føler sig anerkendt og værdsat, så er det ensbetydende med en hæmmende indre dialog.

Som træner skal du få spillerne til at være bevidste om deres indre dialog. Det første skridt er at være klar over, hvad spillerne siger til sig selv. Er spillernes indre dialog hæmmende eller udviklende for deres præstationer på basketballbanen. Næste step er, at spillerne gradvis udvikler en positiv indre dialog.







# 10.0 ALDERSRELATERET TRÆNING

I de følgende afsnit vil de forskellige elementer der er gennemgået i afsnit 6-9, blive gennemgået mere detaljeret i forhold til de enkelt årgange. Det er her du som træner kan gå i dybden med dit eget hold og finde inspiration til, hvad du skal træne indenfor de tekniske, taktiske, fysiske, mentale og sociale områder.

Nedenstående tabel viser, hvordan træningen skal udvikle sig for ungdomsspillere.

## TRÆNINGSMÆNGDE

Vi tror på at børn både synes det er sjovt og har godt af at bruge deres krop, og vi mener derfor at alle børn bør være fysisk aktive hver dag.

For hver aldergruppe har vi derfor angivet anbefalede mængder for træning der måske opfattes som høje, men så længe træningen er sjov og børnene har lyst til det, kan vi dog ikke se hvorfor de ikke skal have muligheden. Aktiviteterne behøver dog ikke at være organiserede og kan sagtens være andet end basketball - bare de har det sjovt mens de udvikler sig fysisk!

En meget stor del af en basketballspillers aktiviteter vil foregå alene og det skal der være mulighed for. Du gør dine spillere en stor tjeneste hvis du får overtalte alle forældrene til at sætte en kurv op i baghaven.





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

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



# 11. TRÆNING AF U8 + U10

I dette kapitel beskriver vi de specielle forhold, der gør sig gældende for dig som U8 og U10 træner. Vi giver et overblik over vores holdning til basketball for aldersgruppen, og vi beskriver, hvordan du kan prioritere forskellige temaer i træningen. Vi giver et bud på, hvordan du skal træne dine U8 og U10 spillere teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

## U8/U10 SPILLEREN

I mange klubber er dette den mindste årgang, og for mange spillere er dette det første møde med basketball, og derfor er de meget forventningsfulde. Det skal være motiverende og sjov træning, hvor meget lidt trænes, og næsten alt skal leges ind. Det vigtigste er at børnene har det så sjovt med spillet at de ikke kan lade være med at komme igen.

## VÆGTNING AF TRÆNING I FORHOLD TIL KAMPE.

For børn under 10 år gælder det, at udviklingen af deres færdigheder bedst sker i den daglige træning, ikke i kampe. Derfor skal træningen kun suppleres med nogle få stævner. Det giver god udvikling og samtidigt muligheden for at opleve spændingen ved at prøve at konkurrere, uden det fylder for meget.

Børnene har brug for at udvikle deres tekniske færdigheder, og det får de ved at få så mange boldberøringer som overhovedet muligt. Det sikres bedst gennem:

- Så få spillere på banen som muligt
- Spillearealet skal tilpasses børnenes udviklingstrin (ikke for stort)
- At man spiller med jævnbyrdige hold

U8 og U10-spillerne bør starte med at spille tre mod tre på en kurv og undervejs overgår til at spille fire mod fire på to kurve. Spillet kommer altså i slutningen af perioden til at ligne det færdige spil.

## SPILLERUDVIKLING

Fokus på resultatet af den enkelte kamp eller på placeringen i puljen er ofte alt for dominerende hos de voksne trænere, ledere og forældre i børnebasketball.

Vi opfordrer ledere såvel som trænere og ikke mindst forældre til i højere grad at sætte fokus på barnets spillemæssige udvikling, frem for på resultatet af kampene. Legen med bolden skal altid være i højsædet i dansk børnebasketball, ikke ligegyldige resultater. Børnene bliver ikke bedre basketballspillere, fordi de vin-

der kampe, – de bliver bedre, hvis de gør de rigtige ting i kampene.

Som træner skal du ikke inddele spillerne efter niveau i denne aldersgruppe. Det er en misforståelse, at børn udvikler sig bedst ved hele tiden at spille med dem på deres eget niveau.

Såvel gode som mindre gode spillere har brug for hinanden i den daglige træning. Gode spillere har behov for succes med driblinger og finter mod mindre gode spillere, mens mindre gode spillere har behov for rollemødder, som de kan måle sig mod. Det er en meget normal tendens, at de næstbedste på et tidspunkt pludseligt bliver de bedste, fordi de hele tiden har kæmpet for at være med og derigennem har fået en bedre træningskultur og større fokus på forbedring. Vi ønsker at basketball-





træningen sigter højere end blot det kortsigtede mål - at vinde den næste kamp. Dansk børnebasketball skal være med til at give børnene en række kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer fra starten. Hvis dette skal lykkes, er der brug for gode rollemodeller, - det gælder, både trænere, ledere, forældre - og spillere. Lad derfor være med at niveauiindle, men fokuser i stedet på at give alle børnene kvalificeret træning, selvom de har forskelligt niveau.

## NEJ TAK TIL TIDLIG SPECIALISERING

Ingen kan undværes på et basketballhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder, at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at du ikke låser en spiller til fast at spiller tæt på kurven. Den klassiske fejl er at lade en spiller, der er stor for sin årgang, kun spille center. Det kan godt være at I vinder ekstra kampe, men du kan meget vel ødelægge spillerens basketballkarriere, hvis han/hun holder op med at vokse. Lad dem være med i alle øvelser og træne alle positioner.

## PRIORITERING AF TRÆNINGEN

Børn udvikler sig kun, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Børn er meget forskellige, så det stiller store krav til dig som træner at kunne tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin. Det er også vigtigt, at træneren får lov til at stille krav den anden vej. De bedste og mest vellidte trænere er ofte dem, der kan opstille rammerne tydeligt og

ikke lade sig diktere af børn med store egoer og dominerende forældre.

I børnebasketball er besluttet fysisk træning helt unødvendigt. Taktik skal du heller ikke bruge tid på. Fokuser i stedet på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder og motoriske evner, hvilket altid sker bedst gennem målrettet leg.

Det er også vigtigt at udfordre den enkelte spiller mentalt, f.eks. ved, at spilleren selv får muligheden for at finde løsninger i spilsituationer - såvel til træning som i kamp. Trænere og forældre skal ikke altid råbe løsninger til børnene, men i stedet lade børnene finde løsningerne selv. Eller endnu bedre; stimulere børnene via spørgsmål under ophold i spillet. Det signalerer tillid og stimulerer udviklingen af spilintelligensen hos det enkelte barn.

## TRÆNINGSMÆNGDE

Fra ni års alderen og frem til pubertetens start findes den vigtigste periode for træning af sværere færdigheder. Almen koordinationstræning og teknisk træning af superfundamentals i basketball har derfor førstehedsprioritet nu.

Vi anbefaler, at man træner basketball to gange om ugen i denne alder. Hvis man har tiden og muligheden for det, kan man sætte en ekstra træning på. Børn elsker at dyrke idræt, og med det aktivitetsniveau de har i fritiden, vil det ikke gøre skade.

Foruden det man kan læse i skemaet, så er det den ikke-organiserede træ-

ning, der fylder mest. Det betyder, at vi som træner skal animere til en masse træning uden for klubben. Det er der, spillerne bliver "verdensstjerner". Det er en tydelig erfaring fra de fleste børne- og ungdomsmiljøer, at de spillere, som klarer sig godt, ofte har en kurv stående hjemme i baghaven og derfor har rig mulighed for at øve sig. Få forældrene til at anskaffe sig en kurv.

Den selvorganiserede træning kan sagtens tænkes som en masse små perioder af 5-10 minutter eller lignende. Bemærk dog at før spillerne bliver ti år, er det vigtigt ikke at specialisere sig i en idrætsgren, - de fleste af dine spillere vil ende med at blive meget bedre som basketballspillere, hvis de fx også laver gymnastik og/eller atletik, der er meget koordinationsudviklende.

## MOTORIK OG TEKNIK

Op til ti-årsalderen skal spilleren først og fremmest lære at bevæge sig, både med og uden bold, og øve sig i at bruge sin krop i så mange sammenhænge som muligt.

Koordinationstræning er ikke bare at lave høje knæløftninger og hælspark. Koordinationstræning er træning af samspillet mellem hjerne og muskler. Du skal konstant udfordre spilleren og

| Træning for spillere | U8   | U10 |
|----------------------|------|-----|
| Teknisk træning      | 85%  | 75% |
| Fysisk træning       | 10 % | 10% |
| Taktisk træning      | 0%   | 10% |
| Mental træning       | 5%   | 5%  |

| Eksempel på en uges fysiske aktiviteter | Mandag      | Tirsdag              | Onsdag      | Torsdag   | Fredag                        | Lørdag     | Søndag               |
|-----------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|-------------------------------|------------|----------------------|
| Basketball                              | 75-120 min. |                      | 75-120 min. |           |                               | Stævne 3x3 |                      |
| Selvtræning                             |             | Skud på kurv i haven |             |           | Basket på skolen med vennerne |            | Skud og spil i haven |
| andre akt.                              |             |                      |             | Gymnastik |                               |            | Fodbold med vennerne |

stille nye opgaver. Det er selvfølgelig fint at træne hælspark, hvis spilleren ikke kan det. Men i det øjeblik spilleren kan det, er det på tide at komme videre og lave en anderledes øvelse.

"Mig og min bold" illustrerer, at det er vigtigere, at dine spillere udvikler

deres egne tekniske kompetencer med bolden, før de udvikler taktiske kompetencer i spil mod hinanden. Her er det vigtigt, at spillerne får lov at lege sig til teknikken og stilles overfor udfordringer, som spillerne kan løse gennem leg og småspil. Dette betyder ikke, at kampe skal undgås,

men kampe skal bare ikke prioriteres særlig højt i denne periode. Træning to mod to eller tre mod tre er fx udmærket som en del af træningen.



## 11.1 TEKNISK TRÆNING

For en U8 og U10 træner er det vigtigt at bruge træningstiden på at udvikle den enkelte spillers teknik, og derfor skal så meget som muligt af træningen foregå med bold og gerne i øvelser, hvor alle spillere har en bold.

Perioden bør det tekniske fokus være på: skud, driblinger, afleveringer, footwork og layup. Skemaet nedenfor kan du bruge til at finde ud af, hvilke fundamentals du skal have fokus på. Du

kan bruge skemaet til at planlægge din træning, men også som et pejlemærke for, hvor langt dine spillere er udviklet - kan de rent faktisk teknikkerne for deres aldersgruppe?

*Du skal holde dig til at fokusere på elementer der er anbefalet for dit holds årgang, hvis ikke, så risikerer du at ødelægge dine spilleres udvikling ved, at de aldrig får lært de grundlæggende teknikker korrekt. Du kan teste deres niveau via vores teknikmærker og find*

*inspiration til øvelser på [www.DGI.dk/traenerguiden](http://www.DGI.dk/traenerguiden) eller [www.basket.dk/smart](http://www.basket.dk/smart)*

| Tegnforklaring |                                |
|----------------|--------------------------------|
| U8-U10         | angiver børnenes alder         |
| -              | Trænes ikke                    |
| I              | Introduceres i spilsituationer |
| Ø              | Trænes i øvelser               |
| M              | Mestres                        |
| O              | Optimeres                      |

| Kategori   | Pro-gres-sion | Fundamental                                      | U8 | U10 |
|------------|---------------|--------------------------------------------------|----|-----|
| Aflevering | 1             | Modtage aflevering                               | I  | Ø   |
|            |               | Tohånds brystaflevering                          | I  | Ø   |
|            |               | Greb om bolden, før aflevering og ved modtagelse | I  | Ø   |
|            | 2             | Aflevering med én hånd (højre/venstre)           | I  | I   |
|            |               | Tohånds overhovedaflevering                      | I  | I   |
|            |               | Studsaflevering (højre + venstre), 1+2 hånds     | I  | I   |
|            |               | Afleveringsfinter                                | I  | I   |

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

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

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

|         |   |                   |   |   |
|---------|---|-------------------|---|---|
| Forsvar | 1 | Forsvar på bolden | - | I |
|---------|---|-------------------|---|---|

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

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

|                    |   |                            |   |   |
|--------------------|---|----------------------------|---|---|
| 1-mod-1 bevægelser | 2 | Penetrere/drive til kurven | - | I |
|                    | 3 | Jab and go                 | - | - |

|             |   |                                        |   |   |
|-------------|---|----------------------------------------|---|---|
| Rebound-ing | 1 | Gå efter forsvars- og angrebs-rebounds | - | I |
|-------------|---|----------------------------------------|---|---|

|      |   |                                |   |   |
|------|---|--------------------------------|---|---|
| Skud | 1 | Basal skudteknik / straffekast | I | Ø |
|      | 2 | Skud efter dribling, 1-2-stop  | - | I |
|      |   | Skud efter dribling, jump stop | - | I |
|      | 3 | Skudfinter                     | - | I |

|                    |   |             |   |   |
|--------------------|---|-------------|---|---|
| Special situations | 1 | Straffekast | - | I |
|                    | 2 | Jump ball   | - | I |

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

Teknik er, som vi har skrevet mange gange, det vigtigste at træne med disse aldersgrupper. Derfor kan det måske undre, at der ikke står mere om det her, men det er fordi, det hele er beskrevet grundigt andre steder i bogen. Læs derfor afsnittet om den gode træner samt afsnittet, der beskriver super seven.

Lad være med at træne spilsty-  
stemer med minispillere! Det er  
spild af tid.

## 11.2 TAKTISK TRÆNING

Den taktiske træning for denne al-  
dersgruppe er meget begrænset.  
Spillerne skal lege og forholde sig til  
tekniske færdigheder og ikke taktiske  
forhold, der vil fjerne fokus fra det der  
er vigtigt på dette tidspunkt. Spil-  
lerne starter med at kunne forholde  
sig til bolden og kurven. Det vigtigste  
er at gøre spilleren opmærksom på,  
at man altid skal se på kurven, når  
man er angrebsspiller. Hermed hjæl-  
per man spilleren til altid at være far-  
lig, og de vil have mulighed for at se  
med- og modspillere.

## 11.3 FYSISK TRÆNING

I disse aldersgrupper skal fysisk træ-  
ning introduceres for spillerne, så det  
ikke er noget nyt for dem senere. Fo-  
kus i al den fysiske træning for disse  
aldersgrupper skal altså ligge på de

legende elementer så de introduceres  
til de forskellige typer træning på en  
sjov og motiverende måde.

Oversigtsskemaet viser, hvornår de  
forskellige teknikker skal introduce-  
res, øves, mestres og optimeres eller  
trænes med udelukkende tekniske  
fokus.

### Opvarmning og optimal forberedelse til basketballtræningen

Under træning af børn i alderen U8-10  
er målet ikke at udvikle en fysisk eller  
teknisk færdighed, men derimod at  
stimulere og udvikle barnets glæde  
ved at bevæge sig. Opvarmningen er  
et godt sted at starte i forhold til at  
udvikle en alsidig og grundlæggende  
bevægelsesfrihed samt glæde ved  
basketball. Opvarmningen bør bestå  
af alsidige og legebaserede bevægel-  
ser, hvor alle dele af kroppen stræk-  
kes, bøjes og roteres i alle tænkelige  
retninger. Opvarmningen må meget  
gerne inkludere bold. Det er ligeledes  
oplagt at indlægge øvelser fra flere  
af de andre fysiske elementer, såsom  
koordinationstræning, løbeteknik,  
basistræningen og styrketræning.

Eksempler på grundlæggende ele-  
menter af bevægelse, der bør inklu-  
deres i opvarmningen.

- Gå, hoppe og løbe
- Balancere
- Rulle og rotere
- Krybe og støtte/sætte af på ar-  
mene

- Klatre, hænge, gynte og svinge
- Kaste
- Gripe, tage imod og fange
- Rytmsk bevægelse
- Rum-orientering
- Reaktionsøvelser

### Nedenfor ses et eksempel på opbygningen af en opvarmning til børn i alderen U8-10, hvor flere fysiske elementer trænes via leg.

Lav en firkant med fire kegler med ca.  
4-5 meter mellem hver kegle.

Fra kegle 1-2: Hop frem mod kegle 2 i  
sprællemænd

Fra kegle 2-3: Hop over 5-7 minihæk-  
ke (ca.15 cm)

Fra kegle 3-4: Kravl på alle fire

Fra kegle 4-1: Spilleren laver kolbøtter

Man bør begynde med, at spillerne  
starter én og én med god afstand  
mellem hinanden. Step 2 kan udfø-  
res med at to spillere skal igennem  
banen sammen. Step 3 kan udføres,  
hvor den ene skal indhente den an-  
den. I forhold til opstillinger mellem  
keglerne så er det kun fantasien, der  
sætter grænser for, hvad man som  
træner kan lave. Brug gerne øvelser  
der inkluderer de grundlæggende ele-  
menter i bevægelse, som er eksem-  
plificeret ovenfor.



| Tegnforklaring |                                |
|----------------|--------------------------------|
| U8-U14         | angiver børnenes alder         |
| -              | Trænes ikke                    |
| I              | Introduceres i spilsituationer |
| Ø              | Trænes i øvelser               |
| M              | Mestres                        |
| O              | Optimeres                      |
| T              | Tekniktræning af styrkeøvelser |

| Område/alder                         | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Opvarmning og bevægeligheds- træning | I |   | Ø |   |   |    |    |    | M  |    |    |    |    |    |    |    |
| Koordination, motorik & løbeteknik   | I |   |   | Ø |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Agility (Behændighedstræning)        | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Footwork & quickness                 | I |   |   |   | Ø |    |    | M  |    | O  |    |    |    |    |    |    |
| Basistræning                         | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Styrketræning                        | T |   | Ø |   |   |    |    |    | O  |    |    |    |    |    |    |    |
| Spring-/landingstræning              | I |   | Ø |   |   |    |    | O  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Aerob og anaerob træning             |   |   |   |   |   |    |    | Ø  |    | O  |    |    |    | M  |    |    |



## Eksempler løbetekniske øvelser:

|    | Bevægelser/øvelser                               | Beskrivelse/bemærkning                                                     |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Hælspark hver tredje skridt                      | Knæfremføring efter hælsark – hovedet skal holdes på samme måde hele tiden |
| 2. | Knæløft hver tredje skridt                       | Fod-isæt under kroppen - hovedet skal holdes på samme måde hele tiden      |
| 3. | Gadedrengeløb med høje knæløft og aktivt armtræk | Sørg for lang svævefase                                                    |
| 4. | Indadfører / udadfører                           | Løft og rotation af hofte/ben                                              |
| 5. | Stemafsæt på både to ben og et ben               | Kort tilløb og så lodret afsæt som muligt                                  |
| 6. | Sidelæns Krydsløb                                | Kig ligefrem mens der løbes                                                |
| 7. | Løb med ben, der for hvert skridt løber udad     | Laves med lidt dyb knæbøjning                                              |
| 8. | Omvendt sprællemænd                              | Ben ud i spredt og arme langs siden – og omvendt                           |
| 9. | Armsving modsat hinanden                         | Venstre arm kører forlæns rundt, højre arm baglæns – og modsat             |

I ovenstående opvarmning er det oplagt at indlægge løbetekniske øvelser. Her er eksempler på øvelser, træneren kan inkludere.

For at opvarmningen ikke skal blive for ensformig, kan træneren videreudvikle sværhedsgraden af øvelserne, der laves mellem keglene. Eksempler på progression af øvelserne ses nedenfor.

**Niveau 1** Øvelserne laves uden bold – spilleren bør ikke gå videre til de næste niveauer, før øvelsen på det forudgående niveau kan laves sikkert.

**Niveau 2** Øvelserne laves med en bold (basketball, tennisbold eks.) i hånden

**Niveau 3** Øvelserne laves, mens man dribler med en basketball

**Niveau 4** øvelserne laves med medicinbold (2-3 kg)

## AGILITY (behændighedstræning)

"Agility- evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger"

Du bør inddrage agility tidligt i træningen af dine spillere. Dine U8 -10 spilleres agilitytræning skal være fokuseret på øvelser, der stimulerer deres almene bevægelsesrepertoire

(løb, hop, hink, rullefald, koldbøtter etc.). Brug agility træning som en del af opvarmningen, når de er mest friske.

## FOOTWORK & QUICKNESS

Hurtighedstræning sigter først og fremmest på at forbedre spillernes løbehastighed med og uden bold.

Husk at få varmet grundigt op inden I træner hurtighed. Før hurtighedstræningen inddrages mere i træningen, skal løbeteknikken være introduceret. Den tekniske udførelse af løbet skal helst være på plads, før der skrues op for tempoet. Da vi oftest på basketballbanen løber med maksimal fart i under fem sekunder ad gangen, bør hurtighedstræningen bestå af korte, meget intensive arbejdsperioder (100 %). Derfor skal man både hos U8 og U10 stimulere og opfordre spillerne til at foretage bevægelser med stor kraftudfoldelse (eksplosive handlinger). Pauserne skal være så lange, at spillerne restitueres mest muligt. Pauserne er betydeligt længere end arbejdsperioderne, fx 3-4 sekunders løb og dernæst 45- 50 sekunders pause.

## Eksempler på agility-øvelser

| U8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | U10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hop i ringe med ét-bens afsæt i balance</p> <p>Løb imod top med rullefald (kolbøtte) midt mellem keglene</p> <p>Løb på forskellige måder igennem speed ladder</p> <p>Zig-zag retningsskift mellem lodrette pinde.</p> <p>Sprint 5 m</p> <p>Reaktionsøvelser i par, fx kan to spillere stå over for hinanden med en meters afstand og lege sten-saks-papir. Vinderen skal fange den anden, inden taberen, når 10 meter væk. Denne leg kan også leges, hvor spillerne sidder, lægger på maven eller lignende over for hinanden. Du kan også bruge andre måder til at afgøre, hvornår spillerne må fange hinanden, fx kan du pege i den retning de skal løbe.</p> |  <p>Kaos-løb – Løb mange spillere på relativt lille område med retningsskift, når man møder en anden person, skift mellem retningsskift på fx 45, 90, 135 og 180 grader både til højre og venstre. Laves med både med og uden bold, venstre og højre hånd.</p> <p>Løb imod top med rullefald (kolbøtte) midt mellem keglene.</p> <p>Løb over agility-stige eller pinde (liggende på jorden) - sæt én eller to fødder imellem pindene, to skridt frem, et tilbage, eller tre skridt frem og et tilbage etc.</p> <p>Zig-zag retningsskift mellem lodrette pinde med og uden bold, både med venstre og højre hånd.</p> <p>Linjeløb med og uden bold. Løb fx hurtigst muligt fra baglinje til straffelinje, tilbage igen, så frem til tre-point feltets top, tilbage til straffelinje, så frem til midterlinje osv. Helt frem til modsatte baglinje.</p> |

## Eksempler på øvelser:

| U8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | U10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Fangeleg – Stil kegler op med 10 meters mellemrum. Rød spiller lunter ned og rører kegle hos blå. Lige så snart han har rørt keglen hos blå, løber blå spiller efter ham og prøver at fange ham. Lykkes det ikke, rører han bare keglen hos rød og løber derefter hjem. Ny rød spiller jagter derefter ham osv. Hvis det lykkes at fange en spiller, går de begge tilbage til udgangspunktet (bag rækken) og legen starter forfra.</p> <p>Stafetløb over 5-10 meter. Sæt holdene sammen, så alle har en chance for at vinde.</p> <p>Zig-zag stafet om kegler over 5-10 meter.</p> <p>Baglæns stafetløb over 10 meter.</p> <p>Slide-stafet over 10 meter</p> <p>Driblestafet over 10 meter</p> <p>Driblestafet over 2 x 5 meter med vending efter 5 meter.</p> <p>Driblestafet om kegler over 10 meter</p> <p>Sprinte efter en tennisbold, som "droppes" af ens makker – nå bolden inden den hopper to gange.</p> |  <p>Gentagne sprint over 5-10 meter og 20-30 sekunders driblinger eller lignende i pausen.</p> <p>Drive mod kurven fra 3 points-feltets top og afslutte med layup – hvis kurven kan sættes langt nok ned, er det fint at slutte med et eksplosivt dunk. Efter hvert drive dribles langsomt med modsat hånd til toppen af feltet igen.</p> <p>Almindelig stafet med kun 10 meter mellem skift – alle på samme hold – der spilles mod tiden – det betyder meget korte arbejdsperioder og lange pauser – pauser kan evt. bruges til aktiv restitution. Det er uundgåeligt at spillerne ikke forbedrer sig, da de vokser, så hvis man skriver tiden ned den gang om måneden, vil spillerne hele tiden opleve, at de bliver bedre.</p> <p>Skyd på kurven så langt fra, som den enkelte spiller kan.</p> <p>Lav så lange to-håndbrystafleveringer til makker som muligt.</p> |

Hurtighedstræningen er oftest en sjov aktivitet, og du kan understøtte dine spilleres motivation ved fx at lave fangeleg, stafetløb eller lignende. Hurtighedstræningen bør ligge umiddelbart efter opvarmningen.

### STYRKETRÆNING

Her tænkes der ikke på styrketræning med vægte, men udelukkende træning med egen kropsvægt eller makker. Der kan også med fordel være fokus på styrkeøvelser hvor de laves med enten meget let vægte eller en kisteskaft for at indarbejde teknik for fx squat, dødløft, skulderpres, frivend, osv.

Styrketræningen skal foretages i hallen i den almindelige træning og fortrinsvis være af teknisk karakter, hvor man kan lære børnene at lave rigtige armstrækninger, forskellige mavebøjninger for både lige og skrå bugmuskulatur, gode rygøvelser for både øvre og nedre del af ryggen, skulderøvelser, for- og bagside af låret etc. Husk altid at træne begge sider af kroppen lige meget, altså lige mange ryg og mave øvelser.

Det er ikke vigtigt at lave målrettet styrketræning for U8 spillere, men det er vigtigt at udfordre dem fysisk. De styrkeprægede øvelser, i forbindelse med opvarmning er rigeligt. Forskellige øvelser som eksempelvis frøhop, udfaldsskridt, "klap på knæ"-kamp, armstrækninger på knæ eller tæer, mavebøjninger og diagonalløft på maven, rygstrækninger, armhævnings i ribbe, brydekampe eller lignende er glimrende styrketræning. Der er intet farligt i at lave styrketræning med dine U8 spillere, tværtimod, men det er bare ikke væsentligt i forhold til at udvikle basketballspillere i denne periode. Der er heller ingen grund til at konditionstræne børn under 14 år. Effekten er meget lille og de kan bruge tiden meget bedre ved at spille basketball som de alligevel kommer i god form af.

### SPRING-/LANDINGSTRÆNING

I springtræningen til U8 og U10 handler det – som i al den anden fysiske træning – om at lege. Kvaliteten af springene er ikke i fokus her. I denne aldersgruppe vil det være helt oplagt at lægge springtræningen

ind sammen med agilitytræningen eller som stationer i stafetløb eller forhindringsbaner. Landingstræningen er et rigtig godt sted at lægge fokus og det er tit nemmere for denne aldersgruppe at relatere til "at lande lydløst som en kat" end til at springe eksplosivt og effektivt. Leg med det og brug nedenstående forslag som inspiration.

#### Springtræning med fokus på afsæt

40-60 Generelle spring (eks. 4 x 6 si-delæns hop over minihække + 3 x 4 frøhop + 2 x 7 opspring på plint)

#### Springtræning med fokus på lydløs og let landing

20-30 landinger i opspring (eks. 2 x 5-8 opspring på plint + 2 x 5 opspring med et-bens-landing på madras)

20-30 landinger i nedspring (eks. 10 spring med skub i luften + 2-4 x 5 lydløse nedspring til gulv/matte/madras)

## 11.4 MENTAL TRÆNING

Også mentaltræningen skal være centreret omkring leg. Det handler om at implementere teknikker fra mentaltræningen i spillernes øvelser og lege. Derudover kan du langsomt begynde at tale om mentaltræning og hermed fortælle spillerne, hvorfor det er vigtigt at arbejde med det mentale område.

### Balance & Fokus

- Spillerne står i en rundkreds og holder hinanden i hånden. Alle står samtidig på et ben (først højre og så venstre). Øvelsen kan med fordel laves i stilhed eller med stille musik. Spillerne kan eksperimentere med at have åbne og lukkede øjne. En øvelse, der både træner spillernes balance samt deres evne til at fokusere.
- Spillerne er sammen to og to. De står overfor hinanden med cirka en

meters afstand. De har front mod hinanden. De holder hinanden i hånden, og mens de fokuserer på hinandens øjne, næse eller pande, så står de begge på et ben (først højre og så venstre). En øvelse, der igen træner deres balance og samtidig deres evne til at holde fokus og samarbejde.

Benyt eventuelt vippebræt som et fast led i træningen.

### Afspænding & Visualisering

Som afslutning på træningen kan det være en fordel at bruge 10-15 minutter på afspænding. Det indebærer lette strækøvelser, gerne inspireret fra yogaen.

- Spillerne skal ligge på ryggen på gulvet. De skal lukke deres øjne. Evt. stille musik i baggrunden. Som træner kan du lave en kropsscanning, hvor du fortæller dem,

at de skal tænke på deres fødder, derefter på deres ankler, deres skinneben, deres lår, mave, åndedræt, brystkasse, skuldre osv. En kropsscanning får spillerne til at træne deres evne på fokus og kropsbevidsthed.

### Motivation

- Tag en snak med spillerne individuelt og spørg ind til, hvad der motiverer dem. Hvorfor går de til basketball, hvad synes de er sjovt og ikke mindst, hvad de godt kunne tænke sig at lære.
- Tag dernæst en plenumsnak med spillerne og skab dialog på holdet omkring, hvad der skaber motivation.

### Målsætning

- Gradvist kan spillerne begynde at arbejde med målsætning. Til at starte med kan de lave små øvelser i træningen, hvor de skal sætte mål for sig. F.eks. hvor mange straffekast de vil score ud af 10 forsøg eller, hvor mange lay-ups de kan score i træk (først med højre hånd og dernæst med venstre hånd).

### Visualisering

- Spillerne ligger afslappet på ryggen og lukker øjnene. Som træner kan du lave en visualiseringsøvelse, hvor spillerne skal tænke tilbage på træningssessionen og visualisere de forskellige træningsøvelser, hvad de har lært, og hvad der var godt ved træningen.

### Fokus

- Spillerne er sammen i grupper á 5-6. En spiller står i midten mens de resterende spillere danner en rundkreds. Der skal anvendes 2-4 bolde afhængig af sværhedsgrad. Spilleren i midten skal modtage afleveringer fra spillerne i ydrecirklen og afleverer tilbage. Denne øvelse indebærer, at spilleren i midten hele tiden er nødt til at være fokuseret og i stand til at holde hovedet koldt.



"basketball kræver stor fokus"

## 11.5 BØRNEENES SOCIALE UDVIKLING

Børn udvikler sig gennem stimulering og mødet med de voksne der omgiver sig.

Børn i otte års alderen er midt i en socialiserings proces. Det er nu den sociale udforskning begynder at tage fart. Kammeraterne og behovet for at tilegne sig viden og færdigheder er nu en vigtig del af barnets liv.

At være basketball træner for børn i alderen 6- 8 ( 10 ) år, har en stor social og empatisk betydning for barnet. Man er med til at give barnet værdier, holdninger og sociale kompetencer.

Som træner er du rollemodel for børnene, og alt hvad der bliver sagt og gjort bliver efterlignet. Husk det næste gang du råber efter dommeren.

### Veden i børnehøjde

Som træner for børn i 8-10 års alderen, skal man være opmærksom på, at barnet ser verden ud fra sig selv.

Børn ser ikke altid de andre børn, når der spilles kamp, derfor dribler de ofte selv hele tiden, og afleverer sjældent bolden. Ikke fordi barnet gerne vil fremhæve sig selv, men har bare ikke fundet ud af, at der er andre på holdet, der også gerne vil have bolden.

Det skal man være opmærksom på som træner, og være med til at lære barnet at der er andre på holdet end en selv.

### Drilleri

Nogle børn har det med at melde sig ud af træningen, hvis de ikke lige får deres vilje, måske er der et andet barn, der har drillet, eller der er øvelser/lege der bliver for svære. Her er det vigtigt at træneren lige bruger et par minutter på at løse problemet, så barnet hurtigt kan komme ind i træningen igen.

Det er ofte små bagateller, der får børnene til at stoppe med at spille.

Hvis der er besluttet er mobning på et hold, er det meget vigtigt, at man som træner, får løst problemet. Fortæl de børn der mobber, at det ikke er acceptabelt her. Hvis der ikke bliver grebet ind, kommer det til at præge stemningen på holdet, og får nogle børn til at stoppe.

### Fællesskab

Da børnene er i en tilvænningsfase, og det måske er første gang de prøver at gå til et boldspil, skal træningen i starten primært bestå af lege, fordi man som træner skal have sit hold til at fungere socialt godt sammen. Børnene skal føle sig trygge, både ved træneren, men også til de andre nye børn, og her er lege et godt udgangspunkt.

Desuden skal der til legene ikke så lange forklaringer til, så børnene mister koncentrationen.

Socialiteten tager udgangspunkt i den gode følelse at være sammen med andre på samme stadie. For at kunne være i et fællesskab, skal man have evnen til at tilpasse sig en gruppe, men samtidig have lov til at være sig selv, og påvirke de andre børn i gruppen.

Det er vigtigt for børnene, at de føler, at det er socialt trygt miljø de bevæger sig i. Det gør, at både selvværd og selvtillid udvikles i positiv retning.

Det primære er, at få træningen til at fungere med glæde, tryghed og tillid og oplevelsen af fællesskab.

### Trænerrollen

Som træner for U8 og U10, er det vigtigt, at man optræder som den voksne, og viser man er oprigtigt interesseret alle på sit hold.

Som træner skal man opmuntre og motivere.

Når man er træner for et minihold kommer man til at bruge sig selv rigtig meget. Du skal skabe tryghed, glæde og nærvær, så børnenes møde med dig som træner bliver positivt.

U8/U10 børn er bedre til at aflæse kropssprog end at forstå de ting, der bliver sagt. Lad være med at sidde på en stol, og råbe, ”løb nu hurtigere”. Vær selv være aktiv i minitræningen, og vis øvelserne fysisk.

Mød op i god tid til træningen, så du kan nå at hilse på spillerne - mange





af dem har noget at fortælle. Dette ritual giver tryghed til træneren, og en følelse af, at man er velkommen.

Når der kommer en ny spiller, skal der bruges ekstra tid og opmærksomhed på ham/hende, for at sikre, at han også er velkommen på holdet.

### Træningen

Mange trænere starter sine træninger med at lave øvelser/lege, træne basale færdigheder, og slutter så træningen af med at spille til sidst.

Mange minier kan ikke se formålet med at skulle øve sig, så prøv engang at lade dem starte med at spille f.eks. 3 mod 3, og derudfra tage det delelement du har forberedt skulle øves.

Du har f.eks. forberedt dig på, at der skal øves afleveringer. Når så børnene spiller, og der kommer dårlige afleveringer, stoppes spillet, og du forklarer at afleveringerne ikke er så gode, så de skal lige øves med en øvelse, inden der spilles videre. Når så øvelsen er færdig genoptages spillet med måske næste fokus, som kunne være lay-up, driblinger m.m.

### Konkurrence

Konkurrencer er sjovt for minier, men du skal sikre dig, at alle børn får en positiv oplevelse ved at spille kampe. Spiller nr. 10 er ligeså vigtig som spiller nr. 1.

Træneren skal også lære alle sine spillere, at være ligeså gode vindere som tabere. Man kan ikke vinde hver gang, og det er også sundt at lære at tabe, men her har træneren en vigtig rolle. Lær dine spillere Fair play. Husk at have respekt for modstandere og dommere. Sig altid tak for kampen til både trænere og dommere. Fokuser ikke på resultatet, men på de positive ting der skete i kampen. Husk at børn imiterer dig som træner!

### Regelsæt

En god ide, er at have fælles rammer/regelsæt for holdet. Måske har din klub allerede lavet et.

En god ide, er at skrive det ned, og vise det til forældrene, så forældrene ved hvad deres børn går ind til, det giver tryghed for alle.

- Melde afbud hvis de ikke kommer til træning
- At være omklædt inden træningen starter
- At holde bolden i ro, når træneren fløjter
- Alle hjælper med at rydde op efter træning
- Alle går i bad efter træning

### Forældreopbakning

Husk at være god til at informere forældre om kampe/stævner og ændringer i træningstider.

Når du er kommet godt i gang med træningerne, kan man udlicitere det til en forælder, så man som træner ikke også skal stå for det.

Denne eller disse forældre, som gerne vil hjælpe til på holdet, kan måske være startskuddet til en god forældreopbakning, hvor man som træner kan bruge forældrene til mange praktiske opgaver, som arrangere transport til kampe, skaffe trøjer, måske lave sociale arrangementer på holdet, så alle forældre får en positiv tilknytning til klubben.

Husk at fortælle forældrene, at der kun modtages positive tilråb på tilskuerpladserne til kampe.



### 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 |

# 12.0 TRÆNING AF U12

I dette kapitel beskriver vi nogle karaktertræk for aldersgruppen, der kan være nyttige for dig som træner. Vi giver et overblik over holdning til basketball for U12, et bud på træningsmængden, og vi beskriver, hvad den optimale prioritering af temaer for træningen skal være. Vi giver et bud på, hvordan du skal træne dine U12 spillere teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

## U12 SPILLEREN

Der er ingen facitliste for, hvordan den typiske U12 spiller er, men der er dog nogle generelle karaktertræk, der er værd at hæfte sig ved. U12 spilleren er betweenager, dvs. på vej mellem at være barn og teenager. Betweenagerens hverdagsliv er det begyndende liv som forbruger. De er med på noderne i forhold til det moderne samfund og kan med elegance og lethed tale fornuftigt med voksne om mange ting, og samtidig være barnagtige og irriterende. De er i stand til at tænke abstrakt (og dermed tænke taktisk) og kan udmærket modtage kollektive beskeder. De har behov for voksne, der tør være i øjenhøjde – som spørger ind til, hvad der foregår i deres liv, som insisterer på samtalen og som også tør sætte nogle grænser.

## VÆGTNING AF TRÆNING I FORHOLD TIL KAMPE

For U12 drenge og piger gælder, at udviklingen af deres basketballmæssige evner bedst sikres i en kombination af daglig træning og kampe. Til forskel fra børnebasketball har man som U12 spiller et mere naturligt behov for at måle sig selv, samt at få øvet overgangen til at spille det mere komplekse og krævende spil på to kurve

og med flere spillere på holdet (4 mod 4 og 5 mod 5).

I U12 basketball vil det være naturligt, at man eksempelvis træner basketball 2-4 gange om ugen og spiller månedlige stævner med 4-5 kampe af ca. 4X10 minutter med løbende tid.

Det er vigtigt stadigt at prioritere træning før kamp, og det er vigtigt, at kampene foregår under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau. Det er ikke interessant eller gavnligt for nogen, når en kamp ender med en pointforskel på 30-50 point.

## SPILLERUDVIKLING

Som tilfældet er med U8 og U10 basketball, opfordrer vi såvel ledere som trænere til at sætte fokus på den unges spillemæssige udvikling frem for resultatet af kampene.

Ved introduktionen til de mere taktiske perspektiver i basketball vil det i U12 basketball være naturligt, at man også begynder at se på, hvordan holdet som helhed præsterer, ud fra de taktiske overvejelser, man har gjort sig. For at udvikle komplette basketballspillere er det nødvendigt, at både den individuelle og den kollektive udvikling prioriteres. I U12 basketball skal man altså begynde at introducere de unge for taktiske spille- og skabelonmodeller. Det er dog stadig den tekniske træning, der er det vigtigste. Du skal derfor ikke vægte den direkte taktiske træning for højt, men primært forsøge at introducere taktikken i spilsituationer. Fokus skal først og fremmest ligge på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder og motoriske evner.



## SPECIALISERING - TIL BASKETBALL

Fra denne alder giver det mening at børnene begynder at fokusere på basketball som deres primære sport, men ikke hvilken position på basketballbanen de skal spille. Det er stadig vigtigt, at samtlige spillere får lov at spille samtlige positioner, da vi stadig ikke på dette tidspunkt kan forudse spillernes udvikling, og det under alle omstændigheder vil være gavnligt for dem at lære alle positionerne at kende.

## PRIORITERING AF TRÆNINGEN

Overskriften for denne periode er "Lære at Træne". Det vil sige, at arbejdet fra U10 med at lære dine spillere, hvad træning er, fortsætter lidt endnu. Det er vigtigt at begynde at fortælle om de forskellige temaer, du introducerer i træningen. Dine spillere skal lære begreberne opvarmning og nedvarmning, grundtræning, udstrækning, tekniktræning, styrkeøvelser, hurtighedstræning, konditionstræning og udholdenhedstræning. Det er dog ikke tanken, at du skal bruge meget tid på denne træning, blot introducere begreberne. Denne del af perioden er også i præpuberteten, omend omtrent halvdelen af pigerne vil have begyndt puberteten inden de fylder 11 år.

## TRÆNINGSMÆNGDE

Skemaet nedenfor illustrerer den mængde, vi mener, børnene gerne må spille.

Ud over den beskrevne træning ønsker vi at skabe en kultur, hvor basketball også spilles i haver, på gader (uden trafik), i skolegårde, bag hallen osv.

## MOTORIK OG TEKNIK

Er det helt overordnede træningstema for U12 spillerne, da spillerne befinder sig i den motoriske guldalder, hvor al væsentlig motorik indlæres. Det betyder, at de er særlig modtagelige i forhold til at udvikle teknik, så der skal du lægge det meste af træningstiden. Du skal naturligvis under vise efter de sædvanlige principper for progression, så du hele tiden bygger oven på det, dine spillere allerede har lært. Udviklingen går hurtigt, men pas på ikke at springe trin over, - alle detaljer skal på plads nu.

For U12 spillere er den tekniske udvikling af basketball fundamentals meget vigtig og skal i den indledende periode fylde det meste af træningen. Temaerne er afleveringsformer, driblinger, finter og skud. Disse skal øves - igen og igen - til perfektion.

Koordinativt skal der fortsat arbejdes med at udvikle spillerens idrætsspecifikke bevægelser og altså ikke alene basketballbevægelser. Atletik og gymnastik er gode alternative muligheder til basketball.

Samlet set kan man sige, at træningen for U12 spillere skal fordeles efter følgende nøgle:

| Træning for U12 spillere | %   |
|--------------------------|-----|
| Teknisk træning          | 60% |
| Fysisk træning           | 20% |
| Taktisk træning          | 15% |
| Mental træning           | 5%  |

Da al træning skal foregå på banen og ikke i træningscenter og lignende, vil meget af træningen opfylde flere formål. Man kan fx svært forestille sig,

at taktisk træning ikke også vil have både elementer af fysisk og teknisk karakter i sig. Procenterne er derfor mere en retningsanvisning end noget andet.

## 12.1 TEKNISK TRÆNING

I den følgende gennemgang af fundamentals, dvs. grundteknikker, for U12 årgangen tager vi den forudsætning, at dine spillere allerede har trænet intensivt med de fundamentals, som introduceres i U8/U10. Har du at gøre med spillere, som lige er startet med sporten, skal du derfor ikke stresse over at nå alle de elementer, der er opstillet nedenfor. I stedet skal du bladere om til oversigten for U8/U10 og fokusere på disse tekniske færdigheder, før du tager udgangspunkt i skemaet nedenfor. Se tegnforklaringen for at få forståelsen af, hvad du præcist skal træne i U12, og hvilket niveau dine spillere skal være på, når sæsonen slutter. Du kan bruge skemaet til at planlægge din træning, men også som et pejlemærke for, hvor langt dine spillere er udviklet - kan de rent faktisk teknikkerne for deres aldersgruppe?

Du skal holde dig til at fokusere på elementer i skemaet, som vedrører dit holds årgang, hvis du introducerer elementer, der er under ældre årgange, risikerer du at ødelægge dine spilleres udvikling ved, at de aldrig får lært de grundlæggende teknikker korrekt. Find inspiration til øvelser på [www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden) eller [www.basket.dk/Smart](http://www.basket.dk/Smart). Her kan du også teste dine spilleres niveau via teknikmærkerne.

| Eksempel på en uges fysiske aktiviteter | Mandag      | Tirsdag | Onsdag      | Torsdag              | Fredag      | Lørdag     | Søndag               |
|-----------------------------------------|-------------|---------|-------------|----------------------|-------------|------------|----------------------|
| Basketball                              | 75-120 min. |         | 75-120 min. | Teknik-skole         | 75-120 min. | Stævne 3x3 |                      |
| Selvtræning                             |             |         |             | Skud på kurv i haven |             |            | Skud på kurv i haven |
| Andre akt.                              |             | Fodbold |             |                      |             |            | Fodbold              |







| Kategori                  | Pro-gres-sion | Fundamental                                      | U12 |
|---------------------------|---------------|--------------------------------------------------|-----|
| <b>Aflevering</b>         | 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   |
| <b>Aflevering Total</b>   |               |                                                  |     |
| <b>Ball handling</b>      | 1             | Diverse øvelser                                  | Ø   |
|                           | 2             | Diverse øvelser, i bevægelse / løb               | Ø   |
|                           |               |                                                  |     |
| <b>Driblinger</b>         | 1             | Cross over (højre + venstre)                     | Ø   |
|                           |               | Dribling, i bevægelse (højre + venstre)          | Ø   |
|                           |               | Dribling, stationær (højre + venstre)            | M   |
|                           | 2             | Dribling med temposkift                          | Ø   |
| <b>Driblinger Total</b>   |               |                                                  |     |
| <b>Footwork</b>           | 1             | Hop i bevægelse, fx layup                        | Ø   |
|                           |               | Jump stop                                        | Ø   |
|                           |               | Løb i kontrol                                    | M   |
|                           | 2             | Pivoting, front+back (højre + venstre)           | Ø   |
|                           |               | Tempo- og retningsskift / cuts                   | Ø   |
|                           |               | Førsteskridt                                     |     |
|                           | 3             | Sliding                                          | Ø   |
|                           |               | Triple threat position                           | Ø   |
|                           |               | 1-2-stop                                         | Ø   |
| <b>Footwork Total</b>     |               |                                                  |     |
| <b>Forsvar</b>            | 1             | Forsvar på bolden                                | Ø   |
| <b>Forsvar Total</b>      |               |                                                  |     |
| <b>Gøre sig fri</b>       | 1             | V-cut                                            | Ø   |
|                           |               | Backdoor                                         | Ø   |
| <b>Gøre sig fri Total</b> |               |                                                  |     |
| <b>Layup</b>              | 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 |
|---------------------------------|---------------|---------------------------------------|-----|
| <b>Layup Total</b>              |               |                                       |     |
| <b>One on one moves</b>         | 2             | Drive til kurven                      | Ø   |
| <b>1-mod-1 bevægelser Total</b> |               |                                       |     |
| <b>Rebounding</b>               | 1             | Gå efter forsvars- og angrebsrebounds | Ø   |
| <b>Rebounding Total</b>         |               |                                       |     |
| <b>Regler</b>                   | 1             | Regler                                | I   |
| <b>Regler Total</b>             |               |                                       |     |
| <b>Skud</b>                     | 1             | Basal skudteknik / straffekast        | Ø   |
|                                 | 2             | Skud efter dribling, 1-2-stop         | Ø   |
|                                 |               | Skud efter dribling, jump stop        | Ø   |
|                                 | 3             | Skudfinter                            | Ø   |
| <b>Skud Total</b>               |               |                                       |     |
| <b>Special situations</b>       | 1             | Straffekast                           | Ø   |
|                                 | 2             | Jump ball                             | Ø   |
| <b>Special situations Total</b> |               |                                       |     |
| <b>Taktik</b>                   | 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   |
| <b>Taktik Total</b>             |               |                                       |     |

Teknik er som vi har skrevet mange gange det vigtigste at træne med disse aldersgrupper. Derfor kan det måske undre at der ikke står mere om det her, men det er fordi det hele er beskrevet grundigt andre steder i bogen. Hvis du læser afsnittet om den gode træner samt afsnittet der beskriver super seven fundamentals, vil du få en grundig gennemgang af teknikkerne.

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

## 12.2 TAKTISK TRÆNING

**Taktisk træning** kan begynde i denne alder, fordi dine spillere fra 10-års alderen kan begynde at tænke abstrakt. Det er dog vigtigt, at det kun er i meget begrænset. Taktik kan altid læres senere, men teknik skal lære nu! Det er bedst, at du kun arbejder med at få de helt centrale taktiske elementer på plads, specielt de taktiske elementer, som er kropslige (se nedenfor).

Det bliver først rigtig nemt for børnene at arbejde taktisk, efter de er fyldt 11 år, hvorfor der ikke sker nogen skade ved at vente. Det, du kan arbejde med i denne periode, er individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i småspil. Du kan begynde med at træne dine spillere i over- og undertalssituationer, både forsvars- og angrebsmæssigt, dvs. mandsopdækning, split vision, 1 mod 1, 2 mod 1 og 2 mod 2 situationer og lignende simple taktiske færdigheder. Konkrete og simple tips til taktikken:

- Spil altid den frie medspiller!
- Lær spillerne at gøre sig fri til at modtage en aflevering (cuts mod kurv, v-cuts m.m.).
- Lær spillerne automatisk at lave TTP (triple threat position) når en aflevering modtages.
- Lær spillerne maksimalt at stå stille i 2 sek. i angrebet uanset om de har bolden eller ej.

- Lær spillerne at give plads i angrebet (spacing) og ikke klumpe spillet sammen.
- Lær altid spilleren at se på kurven, når han modtager bolden.

## 12.3 FYSISK TRÆNING

Den fysiske træning bygger oven på den træning, som dine spillere har gennemført som U8 og U10 spillere. Det er derfor en god idé at se på det fysiske afsnit for U8 og U10.

Som nævnt er prioriteringen i denne periode den tekniske træning. Den fysiske træning for U12 er altså underlagt de krav, der er til den tekniske træning. Derfor bør den fysiske træning planlægges og udføres med fokus på koordinerings- og tekniske øvelser samt legende elementer fremfor basale styrketrænings og muskeludholdenhedsøvelser. Gør det sjovt og motorisk udfordrende!

Både drenge og piger skal arbejde med fysisk træning, men pigerne skal

generelt, på grund af deres tidligere udvikling og modning, begynde tidligere med lidt mere specifik fysisk træning.

Oversigtsskemaet viser, hvornår de forskellige teknikker skal introduceres, øves, mestres og optimeres eller trænes med udelukkende tekniske fokus.

## OPVARMNING

Fysisk træning bør stadig være af en legende karakter, så at det er glæden ved at bevæge sig og bruge sin krop, der er i fokus. Ligesom for U8-10 spillere er det i opvarmningen at de fysiske elementer trænes og udvikles for U12 spillerne. Opvarmningsøvelserne bør være de samme der blev brugt til U8-10. Dvs. at elementer som koordinationstræning, løbeteknik, basistræning og styrketræning inkluderes i opvarmningen. Nu kan du dog godt begynde at fokusere en smule mere på den tekniske udførsel af øvelserne, så spillerne får en mere præcis fornemmelse for hvad der er god og dårlig teknik.

Grundlæggende elementer i opvarmningen der skal med er:

- Gå, hoppe og løbe
- Balancere
- Rulle og rotere
- Krybe og støtte/sætte af på armene
- Klatre, hænge og gyng

| Tegnforklaring |                                |
|----------------|--------------------------------|
| U8-U14         | angiver børnenes alder         |
| -              | Trænes ikke                    |
| I              | Introduceres i spilsituationer |
| Ø              | Trænes i øvelser               |
| M              | Mestres                        |
| O              | Optimeres                      |
| T              | Tekniktræning af styrkeøvelser |

| Område/alder                         | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Opvarmning og bevægeligheds- træning | I |   | Ø |   |   |    |    |    | M  |    |    |    |    |    |    |    |
| Koordination, motorik & løbeteknik   | I |   |   | Ø |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Agility (Behændighedstræning)        | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Footwork & quickness                 | I |   |   |   | Ø |    |    | M  |    | O  |    |    |    |    |    |    |
| Basistræning                         | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Styrketræning                        | T |   | Ø |   |   |    |    |    | O  |    |    | M  |    |    |    |    |
| Spring-/landingstræning              | I |   | Ø |   |   |    |    | O  |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Aerob og anaerob træning             |   |   |   |   |   |    |    | Ø  |    | O  |    |    |    | M  |    |    |

- Kaste
- Jonglere
- Gripe, tage imod og fange
- Rytisk bevægelse
- Rum-orientering
- Reaktionsevne

## ØVELSE

Nedenfor ses et eksempel på opbygningen af en opvarmning til børn i alderen U12, hvor flere fysiske elementer trænes via leg.

Lav en firkant med fire kegler med ca. 5-7 meter mellem hver kegle.

Fra kegle 1-2: Hop frem mod 2 kegler i sprællemænd



Fra kegle 2-3: Hop over 5-7 minihække (ca. 15 cm)

Fra kegle 3-4: Kravl på alle fire

Fra kegle 4-1: Lav kolbøtter

Man bør begynde med, at spillerne starter én og én med god afstand mellem hinanden. Step 2 kan udføres ved, at to spillere skal igennem banen sammen. Step 3 kan udføres, hvor den ene skal indhente den anden. I forhold til opstillinger mellem keglene, så er det kun fantasien, der sætter grænser for, hvad man som

træner kan lave. Brug gerne øvelser der inkluderer de grundlæggende elementer i bevægelse, som er eksemplificeret ovenfor.

I ovenstående opvarmning er det oplagt at indlægge løbetekniske øvelser som en del af banen. Nedenstående skema er eksempler på øvelser, træneren kan inkludere.

Niveau 1 Øvelserne laves uden bold – spilleren bør ikke gå videre til de næste niveauer, før øvelsen på det forudgående niveau kan laves sikkert (træneren skal bedømme dette).

Niveau 2 Øvelserne laves med en bold (basketball, tennisbold eks.) i hånden

Niveau 3 Øvelserne laves, mens man dribler med en basketball

Niveau 4 øvelserne laves med medicinbold (2-4 kg)

For at opvarmningen ikke skal blive for ensformig, kan træneren videreudvikle sværhedsgraden af øvelserne, der laves mellem keglene. Eksempler på progression af øvelserne ses nedenfor.



## Eksempler løbetekniske øvelser:

|    | Bevægelser/øvelser                               | Beskrivelse/bemærkning                                                      |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Hælsark hver tredje skridt                       | Knæfremføring efter hælspark – hovedet skal holdes på samme måde hele tiden |
| 2. | Knæløft hver tredje skridt                       | Fod-isæt under kroppen – hovedet skal holdes på samme måde hele tiden       |
| 3. | Gadedrengeløb med høje knæløft og aktivt armtræk | Sørg for lang svævefase                                                     |
| 4. | Inadfører / udadfører                            | Løft og rotation af hofte/ben                                               |
| 5. | Stemaafsæt på både to ben og et ben              | Kort tilløb og så lodret afsæt som muligt                                   |
| 6. | Sidelæns krydsløb                                | Kig ligefrem mens der løbes                                                 |
| 7. | Løb med ben, der for hvert skridt løber udad     | Laves med lidt dyb knæbøjning                                               |
| 8. | Omvendt sprællemænd                              | Ben ud i spredt og arme langs siden – og omvendt                            |
| 9. | Armsving modsat hinanden                         | Venstre arm kører forlæns rundt, højre arm baglæns – og modsat              |

## AGILITY

### (behændighedstræning)

*"Agility- evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger",*

Først kvalitet – så hastighed

Agilitytræningen bør nu udføres, så bevægelserne bliver mere basketballspecifikke. Det kan ske ved fysisk træning, bevægelser, leg og spil. Bevægelserne går fra at være mere alment orienterede til at være mere specifikt orienterede. Det er vigtigt, at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så du sikrer integreret fysisk træning.

Eksempel på agility øvelse:



1. Hop over hække (forlæns – sidelæns – forlæns)
2. Drible m. bold mellem kegler
3. Stop and go med og uden bold
4. Retningsskift med/mod makker med og uden bold
5. Slideøvelser med retningsskift med og uden makker (og bold)
6. Baglæns løb med retningsskift med og mod makker (og bold)
7. Pivoting efterfulgt af dribling med og uden modstander (og bold)
8. Arbejd med lavt tyngdepunkt ved bevægelse i alle retninger

Du kan forholdsvis nemt integrere agilitytræningen i den almindelige basketballtræning – kunsten er at fokusere på bevægelseskvaliteten samtidig – men princippet, der gælder fra først til sidst, er først kvalitet – så hastighed.

## FOOTWORK & QUICKNESS

Frekvenstræning fokuserer på evnen til at flytte fødderne hurtigst. I basketball har det også prædikaterne *footwork* og *hurtige fødder*.

Basketballspillere skal kunne bevæge fødderne hurtigt og præcist. Et godt

benarbejde giver meget store fordele i alle spillets faser. Hurtighedstræning bør være en del af footwork- og quicknesstræning og sigter først og fremmest på at forbedre spillernes maksimale løbehastighed med og uden bold.

Spilleren befinder sig nu i det såkaldte "window of opportunity", da de i denne periode har størst mulighed for at udvikle deres grundlæggende motoriske evner, som er afgørende for, hvordan de vil kunne videreudvikle deres bevægelsesrepertorer senere. Det er derfor enormt vigtigt at fokusere på footwork og quickness i denne periode.

Det er oplagt at få indført speedladder<sup>1</sup> træning i den daglige træning, så spillerne får udfordret deres koordination og trænet deres evne til at flytte fødder hurtigt og præcist. Bruge øvelserne fra løbeteknik som udgangspunkt for træningen i speedladder.

Træning af hurtige fødder kan udføres som en del af opvarmningen. Her er et eksempel på frekvenstræning indlagt i opvarmningen.



## Integreret opvarmning:

10 min.: Boldkontrol (se tekniktræning)

10 min.: Frekvens træning (fx med speed ladder). Husk at få bolden med.

5 min: Sprint/hurtighed

Frekvenstræningen kan fx bestå af følgende øvelser:

Hurtige fødder. Start med at jogge, derpå øges fodskiftfrekvens til hurtigst mulige over ti meter, derpå joggles langsomt ti meter og så ti meter med højst mulig fodskiftfrekvens etc.

Hækkeløb. Placer 20 hække med en højde på 30 cm og afstand mellem hække på 45 cm. Sprint igennem hækkene så hurtig som muligt med en fod mellem hver hæk. Læg vægt på højt knæløft og hurtigt gulvkontakt.

Tåspidser: Med knæene let bøjede løbes på tærerne på stedet. Tærerne må ikke lette fra jorden mere end to-tre cm. Fokuser på bevægelseshastighed. Maksimalt i 30 sekunder.

Hurtighedstræning for U12 bør laves som en videreudvikling af de øvelser, som de har arbejdet med som U8-10 og skal forbedre spillernes løbehastighed med og uden bold. Der bør i denne fase være stort fokus på optimering af løbeteknikken, så får spillerne større udbytte af løbetræningen. Husk at få varmet grundigt op, inden I træner hurtighed. Da tiden for maksimal indsats sjældent er over 5 sekunder af gangen under en basketballkamp, bør hurtighedstræningen bestå af korte, meget intensive arbejdsperioder (100 %). Derfor skal man stimulere og opfordre spillerne til at foretage bevægelser med stor kraftudfoldelse (eksplosive handlinger).

<sup>1</sup> En speedladder er et træningsudstyr, der ligner en stige som rulles ud på gulvet og har en længde på ca. 3-5 meter. Speedladder vejer under 1. Kg og er nem at have med i træningen. For yderligere information, søg på internettet under speed ladder exercises.



ger), ligesom det var tilfældet med U8-10 spillerne. Pauserne skal være så lange, at spillerne restitueres mest muligt. Pauserne er betydeligt længere end arbejdsperioderne, fx 3-4 sekunders løb og dernæst 45- 50 sekunders pause.

### Træning af accelerationen

Acceleration bør være central i hurtighedstræningen. Både offensivt og defensivt er der behov for hurtige eksplosive ryk i en kamp. Hovedparten af denne træning bør foregå i maksimalt tempo og så vidt muligt med bold.

Her er et par forslag til øvelser:

#### 1) Korte startøvelser.

Spillerne skal hurtigst muligt fra stående stilling tilbagelægge en strækning på 3-20 m. Øvelsen kan sættes i gang ved signal, eller spilleren kan selv bestemme, hvornår der løbes. Pausernes længde kan varieres, men er målet at forøge accelerationshastigheden, bør hvileperioden ikke være for kort. Arbejdsperiode 1 - hvileperiode 6-8.

#### 2) Reaktionsøvelser.

Reaktionsøvelser har samme formål som de korte startøvelser. Ud over accelerationen kan du træne dine spillers reaktionsevne, idet du sætter øvelsen i gang med forskellige lyde - eller visuelle signaler (fx ved at kaste en bold og lade spilleren fange bolden). Spillerne bør starte fra forskellige udgangspositioner: siddende, liggende eller stående.

### Retningslinier for hurtighedstræningen

Al hurtighedstræning skal udføres intensivt, dvs. meget tæt på 100 %, hvis den skal virke.

Da den derfor er meget krævende, bør den altid ligge først i træningen (oftest efter opvarmning).

Vær opmærksom på træthedssymptomer, og sørg for tilstrækkeligt med pauser mellem øvelserne (to sekunders sprint og 20 sekunders pause).

Brug bolde – det er sjovere og giver samme udbytte.

Hurtigheden trænes hele året.

Pauserne, der kan virke lange, kan bruges til øvelser, hvor belastningen og krav til udførelse er meget lave.

Og... altid grundig opvarmning før hurtighedstræning.

Hurtighedstræningen er oftest en sjov aktivitet, og du kan understøtte dine spillers motivation ved fx at lave fangeleg, stafetløb eller lignende. Hurtighedstræningen bør ligge umiddelbart efter opvarmningen.

Nedenstående skema viser eksempler på øvelser U12 spillere kan lave for at træne deres hurtighed.

### Eksempler på øvelser:

| U12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Fangeleg – Stil kegler op med 10 meters mellemrum. Rød spiller lunter ned og rører kegle hos blå. Lige så snart han har rørt keglen hos blå, løber blå spiller efter ham og prøver at fange ham. Lykkes det ikke, rører han bare keglen hos rød og løber derefter hjem. Ny rød spiller jagter derefter ham osv. Hvis det lykkes at fange en spiller, går de begge tilbage til udgangspunktet (bag rækken), og legen starter forfra.</p> <p>Stafetløb over 5-10 meter. Sæt holdene sammen, så alle har en chance for at vinde.</p> <p>Zig-zag stafet om kegler over 5-10 meter.</p> <p>Baglæns stafetløb over 10 meter.</p> <p>Slide-stafet over 10 meter</p> <p>Driblestafet over 10 meter</p> <p>Driblestafet over 2 x 5 meter med vending efter 5 meter.</p> <p>Driblestafet om kegler over 10 meter</p> <p>Sprinte efter en tennisbold, som "droppes" af ens makker – nå bolden, inden den hopper to gange.</p> | <p>Gentagne sprint over 5-10 meter og 20-30 sekunders driblinger eller lignende i pausen.</p> <p>Drive mod kurven fra tre points-feltets top og afslutte med layup – hvis kurven kan sættes langt nok ned, er det fint at slutte med et eksplosivt dunk. Efter hvert drive dribles langsomt med modsat hånd til toppen af feltet igen.</p> <p>Almindelig stafet med kun 10 meter mellem skift – alle på samme hold – der spilles mod tiden, – det betyder meget korte arbejdsperioder og lange pauser, – pauser kan evt. bruges til aktiv restitution. Det er uundgåeligt at spillerne ikke forbedrer sig, da de vokser, så hvis man skriver tiden ned en gang om måneden, vil spillerne hele tiden opleve, at de bliver bedre.</p> <p>Skyd på kurven så langt fra, som den enkelte spiller kan.</p> <p>Lav så lange to-håndbrystafleveringer til makker som muligt.</p> |

## 12.4 STYRKETRÆNING

Styrketræning er stadig i høj grad et supplement til basketballtræningen før puberteten, og dele af styrketræningen kan indlægges i opvarmningen med forskellige øvelser som frøhop, udfaldsskridt, "klap på knæ"-kamp, armstrækninger, armhævnninger i ribbe, mavebøjninger og diagonalløft på maven. Men træningen med frie vægte er stadig vigtig at have med for at være forberedt til senere, når den tunge eksplosive styrketræning skal igang. Vægttræningsøvelserne kan også sagtens lægges ind som del af opvarmningen eller – bare stadig med et teknisk fokus.

### Retningslinjer for børns vægttræning

1. Børn skal ikke træne med vægte, der er tungere, end at de altid kan tage 8-15 gentagelser.
2. I starten kan der trænes 8-15 gentagelser med vægte, der sagtens kunne være løftet flere gange.
3. Efterhånden som et grundlæggende styrke- og teknikfundament etableres kan der arbejdes tættere mod udmattelse i hvert sæt. Eksempelvis 12 gentagelser med en vægt, der maksimalt kan løftes 12-15 gange.
4. Træning med flere end 15 gentagelser har den ulempe, at det generelt er kedeligt og demotiverende.
5. Der skal satses på alsidighed. En bred vifte af øvelser skal anvendes. Som udgangspunkt bruges øvelser, der involverer flere led i samme bevægelse. Nye øvelser hver sjette uge, nogle helkropsøvelser er dog så gode, at de fint kan bevares i et vægttræningsprogram.
6. Der kan anvendes vægte, kropsvægt og andre redskaber til styrketræningen. Redskabet er ikke kritisk, det er måden, det anvendes på.

## ØVELSER

- Bænkpres/pres med håndvægte – med teknisk fokus (3 x 12)
- Overhead Luges med vægtstang/medicinbold (2-3 x 6-10 pr ben med 5-15kg)
- Overhead Squat med vægtstang (5-15kg) (3 x 12)
- Front squat (3 x 12-20)
- Frivend med udelukkende teknisk fokus. Udføres med stang/kosteskift alt efter niveau (5 x 6)
- Armstrækninger med klap/vægt på ryggen (3 x max antal)
- Kropshævnninger (3 x max antal)
- Nordic Hamstring (3 x 8-12)
- Mave (100-200stk)
- Ryg (100-200stk)



## SPRING- OG LANDINGSTRÆNING

Du bør nu lægge en anelse mere fokus på springtræningen end tidligere. Antallet af afsæt skal holdes indenfor samme niveau som hos U8 og U10 spillerne, men du kan gradvist begynde at fokusere mere og mere på kvaliteten af hvert enkelt spring og landing. Det handler altså om at øve bevægelsen mere eksplosivt og med større kvalitet end tidligere.

### Springtræning med fokus på afsæt

30-50 generelle spring (eks. 4 x 6 sidedæns hop over minihække + 3 x 4 frøhop + 2 x 7 opspring på plint)

10-20 specifikke spring (eks. 10 x Jump'n'reach + 5 x 2 hækketop/ 5 x opspring + nedspring på/fra plint)

### Springtræning med fokus på lydløs og let landing

20-30 landinger i opspring (eks. 2 x 5-8 opspring på plint + 2 x 5 opspring med et-bens-landing på madras)

20-30 landinger i nedspring (eks. 10 spring med skub i luften + 2-4 x 5 lydløse nedspring til gulv/måtte/madras)

## AEROB OG ANAEROB TRÆNING

For at træningen skal være mest motiverende anbefaler vi at træne kon-

ditionen i forbindelse med tekniske, taktiske øvelser eller spil. Sprintintervaller med bolden inddraget i en sjov teknisk øvelse vil give mulighed for at træne den aerobe kapacitet uden, at der skal laves separat aerob træning. Aerob træning af den art kan planlægges som en afsluttende del af træningspasset.

Inden for anaerob træning benyttes to forskellige begreber, hurtighedstræning og mælkesyretræning. Den sidste vil i denne aldersgruppe i stor udstrækning blive trænet tilstrækkeligt via spiltræning og kamp. Den vil også være der via de øvelser, der laves under træning af footwork og quickness.

Træningen er – udover det lange tempoløb – optimal at lave på et stadion eller rundt på en fodboldbane, hvor man kan se og have overblik over alle spillerne på én gang, selvom der er stor spredning på gruppen

### Aerob træning

- Tempoløb 25min
- 3-5 x (3min løb så langt som muligt + 1½min gå-pause)
- 6-8 x (2min langsomt jog + 1min løb så langt som muligt)

## 12.5 MENTAL TRÆNING

Mental træning på U12 skal ikke fylde alverden og skal i alle sammenhænge foregå i den praktiske træning og altså ikke laves som særskilt mental træning. Den mentale træning på U12 er stadig ikke så vigtig som den tekniske træning og skal derfor prioriteres lavt. Men store dele af den mentale træning kan relativt nemt integreres i den tekniske, fysiske og taktiske træning. I dette afsnit giver vi eksempler på, hvordan du nemt kan integrere mental træning i den øvrige træning.

Mentaltræningen for U12 spillere kan gradvist begynde at være en mere synlig del af træningen. Som træner kan du med fordel anvende øvelserne fra U8 og U10.

### **Motivation**

Spillerne får hver især et stykke papir og en blyant. Øvelsen foregår i stilhed, eventuelt med stille musik i baggrunden. De skal skrive eller tegne, hvorfor de er glade for at spille basketball, hvad de synes er sjovt, og hvad de godt kunne tænke sig at lære. Spillerne får 10 minutter til at reflektere over, hvad der motiverer dem til at spille basketball. Dernæst sætter de sig sammen i små grupper af 2-3 og fortæller hinanden i gruppen, hvad de har skrevet eller tegnet. Evt. afslut øvelsen med plenumdialog.

### **Åndedræt**

I forbindelse med løbetræning eller forsvarstræning er det en fordel at arbejde med åndedrættet. Lad spillerne eventuelt sprinte, så de bliver forpustede. Straks efter skal de skyde et straffekast. Inden spillerne skyder, skal de arbejde med deres åndedræt for at skabe en indre ro og derved kunne fokusere på at skyde. Få spillerne til at tage dybe åndedræt og trække vejret helt ned i maven, så de oplever, hvordan et par dybe vejrtækninger kan skabe ro og fokus.

### **Visualisering**

Udvælg et tema som spillerne arbejder med til træningen, eventuelt en forsvarsaktion eller en angrebsaktion. Afslutningsvis i træningen skal spillerne ligge på ryggen med lukkede øjne. Som træner skal du detaljeret fortælle dem om det specifikke område, der bliver arbejdet med (evt. forsvarsaktion eller angrebsaktion). Spillerne skal så visualisere, hvordan det hele foregår.

## **12.6 BØRNE-NE'S SOCIALE UDVIKLING**

Børn i 10 – 12 års alderen går fra at være egocentriske, hvor alt drejer sig om "jeg" til at være mere vi, hvor vennerne betyder mere, og hvor betydningen af at være sammen og kommunikere med sine venner betyder meget. Som træner kan du derfor lave mange fælles øvelser, hvor gruppen er i centrum med stor succes.

Børn i 10 -12 års alderen kan nu sætte sig i andres sted, forstå andres behov og være mindre egocentriske.

Vores samfund handler i dag om "at se mig og hør mig" og en stigende tendens til individualisering, derfor skal du som træner for denne aldersgruppe fokusere på at skabe et tilhørsforhold til holdet.

Børn i 10 – 12 års alderen har et stort behov for den nære sociale relation, hvor de har behov for nedenstående, for at kunne udvikle selvværd og kunne udvikle sit holdspil på en positiv måde

- Respekt
- Tryghed
- Tillid
- Anerkendelse
- Tilknytning
- Tilhørsforhold

Som træner skal du huske, at den sociale del er en stor del af det at være træner, men du skal også huske, at det er vigtigt at børnene bliver

- Lagt mærke til
- Oplever nærvær
- Bliver forstået
- Bliver accepteret
- Bliver anerkendt for den, man er og det, man gør – ROS
- Bliver respekteret







# 13.0 TRÆNING AF U14

I dette kapitel beskriver vi nogle karaktertræk for aldersgrupper, der kan være nyttige for dig som træner. Vi giver et overblik over vores holdning til basketball for U14, et bud på træningsmængden, og vi beskriver, hvad den optimale prioritering af temaer for træningen skal være. Vi giver inspiration til hvordan du skal træne dine U14 spillere teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

## U14 SPILLEREN

Der er, som for de andre aldersgrupper, ingen facitliste for, hvordan den typiske U14 spiller er, men der er dog nogle generelle karaktertræk, der er værd at hæfte sig ved. U14 spilleren er enten på vej til at blive teenager eller er det allerede. Teenagetiden er for de fleste unge den spæde begyndelse på voksenlivet, specielt for pigerne, der modnes lidt før drengene. U14 spillerne er, specielt sent i perioden, så småt ved at løsrive sig fra deres forældre og orienterer sig mere mod den omgivende verden. Teknologisk er de bedre med end de fleste voksne. Deres sociale netværk er meget vigtigt, og de begynder at finde ud af, hvem de skal være som voksne. Det kan som træner, specielt i slutningen af perioden, være en vanskelig tid at bevare spillernes motivation, bl.a. fordi også det modsatte køn får en plads i deres liv. For at bevare motivationen for basketballsporten kan det være en god idé at lave aktiviteter

en god idé at lave aktiviteter ved siden af basketball, hvor spillere af begge køn er involveret, således at deres sociale liv også findes i klubben.

ved siden af basketball, hvor spillere af begge køn er involveret, således at deres sociale liv også findes i klubben.

I første halvdel af perioden er spillerne stadig i den motoriske guldalder, og spillerne kan udvikle sig meget på det tekniske område. I den anden halvdel af perioden, hvor hormonerne (som hovedregel) virkelig tager fat, er det nu tid til at begynde også at bruge mere tid på den fysiske træning. Mens drengenes fysiske udvikling i den grad tager fart, så vil pigerne til trods for intensiveret fysisk træning ofte opleve en nedgang i iltoptagelse og styrke pga. den øgede fedtdeponering, der følger med udviklingen frem mod at blive en voksen kvinde.

## HOLDNINGER TIL U14 BASKETBALL

### Vægtning af træning i forhold til kampe

For U14 drenge og piger skal deres basketballudvikling sikres dels via den daglige træning og i stævner og turneringskampe. Spillerne skal nu også til at begynde at arbejde med spillet i dets endelige form, dvs. 5 mod 5, selv om det i den daglige tekniske og taktiske træning stadig ofte er bedst at arbejde i mindre sammenhænge, for at sikre mest muligt direkte involvering og boldberøring.

I U14 basketball vil det være naturligt, at man eksempelvis træner træner 3-5 gange om ugen og fx i efteråret spiller månedlige stævner med 4-5 kampe af ca. 4X10 minutter med løbende tid, og i foråret spiller en turnering med 2 kampe med 2X15 minutter effektiv spilletid hver anden weekend.

På U14 skal du fortsat prioritere træningen før kampene, og det er vigtigt, at kampene foregår under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau.

## SPILLERUDVIKLING

Som tilfældet er med U8-U12 basketball, opfordrer vi såvel ledere som trænere til at sætte fokus på den unges spillemæssige udvikling frem for resultatet af kampene.

De U14 spillere, der har været med i flere år, vil uundgåeligt kunne en masse taktisk, om ikke bevidst, så måske ubevidst. Derfor er det nu på tide også at give spillerne en mere bevidst tilgang til de taktiske dimensioner. Specielt sidst i perioden må den taktiske træning godt begynde at fylde en del af træningen, dog ikke som det vigtigste element.

### Specialisering, ja, men ....

For U14 spillerne er det formodentlig umuligt ikke at spille med faste positioner til stævner og kampe, men i træningen er det stadig vigtigt at lade spillerne spille flere positioner, da det endnu er for tidligt at udtale sig præcist om fx deres sluthøjde og om hvordan deres taktiske og tekniske potentiale bedst kommer til udtryk. Selvom du altså begynder at have en ide om, hvem der skal spille hvor, så vær meget bevidst om hele tiden at lære spillerne det hele. Dine guards skal lære postmoves, ligesom centerne skal lære at skyde og dribble. Lad være med at lave øvelser for hver position for sig – det er for tidligt.

## PRIORITERING AF TRÆNINGEN

Overskriften for denne periode er "Træne for at træne mere".

I denne fase, hvor børnene er godt i gang med eller begynder at komme i puberteten, er fokus delt i to. Dels skal den tekniske fokusering fortsættes, men efterhånden skal du begynde at opbygge spillernes træningsfysik, så de senere kan tåle at træne endnu mere. Basketball er en sport, hvor man bruger hele kroppen, og man skal både være stærk, hurtig, kunne springe højt og have en god udholdenhed. Dvs. at den fysiske træning, der skal introduceres i denne fase, skal dække meget bredt.

### Træningsmængde

Nu kommer vi til den periode hvor idræt typisk begynder at fylde rigtigt meget i børnenes liv. Som det kan ses af skemaet ser vi gerne at de har aktiviteter hver dag, men Alfa og Omega er stadig at de kun skal gøre det så længe de har det sjovt med det! Hvis spillerne f.eks. selv begynder at skyde 15 min. på kurven hjemme i have hver dag, kan de flytte sig enormt langt i denne periode og få masser af succesoplevelser.

Ud over den beskrevne træning ønsker vi at skabe en kultur, hvor basketball også spilles i haver, på gader (uden trafik), i skolegårde, bag hallen osv.

### Motorik og teknik

er i starten af perioden et vigtigt træningstema for U14 spillerne. Specielt drengene er stadig i den motoriske guldalder.

For U14 spillere er den tekniske udvikling af basketball fundamentals meget vigtig og skal i den indledende periode stadig have en del plads

i træningen. Temaerne er udover de boldtekniske teknikker nu også opdækning og screening, Koordinativt skal der primært arbejdes med at udvikle spillerens basketballbevægelser. Atletik og gymnastik er stadig gode alternative muligheder til basketball, men måske nu mere som supplement til den fysiske træning.

Samlet set kan man sige at træningen for U14 spillere skal fordeles efter følgende nøgle:

| Træning for U14 spillere | %   |
|--------------------------|-----|
| Teknisk træning          | 50% |
| Fysisk træning           | 25% |
| Taktisk træning          | 15% |
| Mental træning           | 10% |

Da det meste af træningen skal foregå på banen og ikke i træningscenter og lignende, vil meget af træningen opfylde flere formål. Man kan fx svært forestille sig, at taktisk træning ikke også vil have både elementer af fysisk og teknisk karakter i sig. Procenterne er derfor mere en retningsanvisning end noget andet.

Det skal dog bemærkes, at en del af den fysiske træning ikke længere kan foretages på banen med bold, da der nu også skal arbejdes med vægte.

I det følgende beskriver vi hver af de fire temaer teknisk, taktisk, fysisk og mental træning i detaljer for U14 spillerne.

## 13.1 TEKNISK TRÆNING

Når du som træner skal planlægge den tekniske træning for U14, er det vigtigt, at du har en klar forståelse

af, hvilket niveau dine spillere er på i øjeblikket. Du kan bruge skemaet nedenfor som pejlemærke - hvilke fundamentals er mine spillere gode til? Hvilke har de behov for at blive bedre til? Svarene skal hjælpe dig til at planlægge din træning, så dine spillere har de bedste forudsætninger for at nå det niveau, som skemaet angiver for U14 spillere. Du skal undgå at stresse dig igennem en masse forskellige øvelser, i stedet skal du sikre dig, at dine spillere bliver gode til den teknik, som du lige netop er i gang med at træne dem i. Du skal med andre ord kunne planlægge sæsonen og træningerne grundigt, så du ved, hvad I kan nå at fokusere på med den træningstid, du har til rådighed. Det kræver meget træningstid at indfri alle målene for U14 årgangen, det kan derfor også være en ide at give spillerne træningsprogrammer, de selv kan gennemføre på egen hånd. Har du med et nybegynderhold at gøre, bør du i stedet se oversigterne, der er gennemgået i afsnittene for U8-U12 og sikre dig, at dine spillere først og fremmest dygtiggør sig i de teknikker, før der bygges ovenpå med skemaet nedenfor.

Se tegnforklaringen for at få forståelsen af hvad du præcist skal træne, og med hvilken intensitet.

Find inspiration til øvelser og testing på [www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden) eller [www.basket.dk/smart](http://www.basket.dk/smart)

| Eksempel på en uges fysiske aktiviteter | Mandag      | Tirsdag              | Onsdag      | Torsdag        | Fredag      | Lørdag  | Søndag               |
|-----------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------|-------------|---------|----------------------|
| Basketball                              | 90-120 min. |                      | 90-120 min. | Fysisk træning | 90-120 min. | Stævner |                      |
| Selvtræning                             |             | Fysisk træning       |             |                |             |         | Skud på kurv i haven |
| Andre akt.                              |             | Skud på kurv i haven |             |                |             |         | Fodbold              |

| Kategori   | Pro-gres-sion | Fundamental                                      | U14 |
|------------|---------------|--------------------------------------------------|-----|
| Aflevering | 1             | Modtage aflevering                               | M   |
|            |               | Tohånds brystaflevering                          | M   |
|            |               | Greb om bolden, før aflevering og ved modtagelse | M   |
|            | 2             | Aflevering med én hånd (højre og venstre)        | Ø   |
|            |               | Tohånds overhovedaflevering                      | Ø   |
|            |               | Studsaflevering (højre + venstre), 1+2 hånds     | Ø   |
|            | 3             | Afleveringsfinter                                | Ø   |
|            | 4             | 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 | Cross over (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 |
|            |   | Speeddribble til alm. Dribling (højre + venstre) | Ø |
|            |   | Speeddribble (højre + venstre)                   | Ø |
|            | 3 | 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 | Pivoting, front+back (højre + venstre) | M |
|          |   | Tempo- og retningsskift / cuts         | M |
|          |   | Førsteskridt                           | M |
|          | 3 | Sliding                                | Ø |
|          |   | 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   |
|          | 2             | Reverse layup                  | Ø   |
|          |               | Underhåndslayup i høj fart     | Ø   |
|          | 3             | Power layup med/uden pump fake | Ø   |

|                      |   |                  |   |
|----------------------|---|------------------|---|
| En-mod-en bevægelser | 2 | Drive til kurven | Ø |
|                      | 3 | Jab and go       | Ø |
|                      |   | 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 |
|                                             | 2 | Drop step                | I |
|                                             |   | Turn around fake / drive | I |
|                                             |   | Turn around shot         | I |
|                                             | 3 | Hook skud stærk hånd     | I |
|                                             |   | 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 / beskytte bold                                        | Ø |
|             |   | Outlet pass                                                    | Ø |
|             | 3 | Rebounde eget skud                                             | Ø |
|             | 4 | Tip in                                                         | I |

|      |   |                                |   |
|------|---|--------------------------------|---|
| Skud | 1 | Basal skudteknik / straffekast | Ø |
|      | 2 | Skud efter dribling, 1-2-stop  | Ø |
|      |   | Skud efter dribling, jump stop | Ø |
|      | 3 | Skudfinter                     | Ø |
|      | 4 | Hopsrud, stationært            | Ø |
|      |   | Hopsrud, catch and shoot       | Ø |
|      |   | Step back hop skud             | I |
|      |   | 3-pointssrud                   | I |

|        |   |                     |   |
|--------|---|---------------------|---|
| 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 |
|        |   | Cuts til kurven     | Ø |
|        | 3 | 4 mod 4             | Ø |
|        |   | 3 mod 2             | Ø |
|        | 4 | Screening på bolden | Ø |
|        |   | 5 mod 5             | Ø |

| Kategori | Pro-<br>gres-<br>sion | Fundamental                   | U14 |
|----------|-----------------------|-------------------------------|-----|
|          |                       | Screening væk fra bolden      | I   |
|          | 5                     | Passing game / motion offense | I   |
|          |                       | Penetrere og aflevere         | I   |

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

Teknik er som vi har skrevet mange gange det vigtigste at træne med disse aldersgrupper. Derfor kan det måske undre, at der ikke står mere om det her, men det er fordi, det hele er beskrevet grundigt andre steder i bogen. Hvis du læser afsnittet om den gode træner samt afsnittet, der beskriver super seven fundamentals, vil du få en detaljeret gennemgang.



### 13.2 TAKTISK TRÆNING

Taktisk træning har sin naturlige plads i U14 træningen. Den skal stadig ikke prioriteres højest, men det er nu vigtigt, at alle de basale taktiske temaer bliver trænet igen og igen, så de bliver automatiseret.

U14 spillere der har fået den anbefalede træning for U10 og U12 vil i denne alder være parate til at arbejde med mere komplekse taktiske udfordringer. Der skal stadigvæk arbejdes meget med de grundlæggende taktiske elementer som give and go, backdoor cuts, cuts igennem feltet, fastbreak situationer og spacing på banen. De nye elementer der skal introduceres for spillerne, er især screeninger. Screeninger på bolden altså pick and roll angreb og screeninger væk fra bolden. Første skridt i arbejdet med screeninger kan tage udgangspunkt i indspil ved baglinie eller sidelinie. Ved indspil står alle spillere som udgangspunkt stille, og det gør det mere overskueligt for dem, når de skal screene for hinanden. Nu skal spillerne også arbejde med at få flow i spillet, så de kan finde de frie man i højt tempo og øve sig i at de gode beslutninger og ikke mindst de rigtige afslutninger.

I forsvaret skal der være meget fokus på hjælpeforsvar. Spillerne skal træne i at kunne se bold og mand på samme tid. At lære at trække en angrebsfejl skal også introduceres i denne alder. Det er en svær detalje i spillet, som skal øves både fysisk, men også psy-

kisk på grund af den kontakt der altid er i angrebsfejl. Udblokning i reboudsituationer skal introduceres, så spillerne får fornemmelse af vigtigheden af korrekt position.

Konkrete og simple tips til taktikken:

- Spil altid den frie medspiller!
- Lær spillerne at gøre sig fri til at modtage en aflevering (cuts mod kurv, v-cuts m.m.).
- Lær spillerne automatisk at være i triple threat position, når en aflevering modtages.
- Lær spillerne at give plads i angrebet (spacing) og ikke klumpe spillet sammen.
- Lær spillerne at stå stille, når de skal sætte en screening.
- Lær spillerne, at de skal vente på screeningen, før de bruger den.
- Lær spillerne at sætte deres mand op.
- Lær spillerne at blocke ud

### 13.3 FYSISK TRÆNING

Fysisk træning skal senest introduceres i denne alder. Det primære fokus i begyndelse af U14 træningen er fortsat teknik, men det fysiske skal i slutningen af U14 overtage pladsen som højeste prioriteret. Hensigten med den fysiske træning i den sene del af U14 er at opbygge de unge til senere

"Byg en atlet samtidig med, at du bygger en basketballspiller"

Den fysiske træning for 12-14 år bør i stor udstrækning foregå i basketballtræningen, men skal suppleres med styrketræning, springtræning og træning af iltoptagelse og i øvelser udenfor banen.

at kunne tåle den endnu hårdere konkurrencetræning.

De fysiske krav i basketball har (lige som mange andre facetter af spillet) ændret sig, og især er spillet blevet hurtigere.

Den fysiske træning er derfor lige så vigtig som den tekniske, taktiske og mentale træning. Udover at få indsigt i og forståelse for de respektive udviklingsområder, skal du også vide, hvornår træningen af det enkelte udviklingsområde bør påbegyndes.

#### Tegnforklaring

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| U8-U14 | angiver børnenes alder         |
| -      | Trænes ikke                    |
| I      | Introduceres i spilsituationer |
| Ø      | Trænes i øvelser               |
| M      | Mestres                        |
| O      | Optimeres                      |
| T      | Tekniktræning af styrkeøvelser |

| Område/alder                       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Opvarmning og bevægelighedstræning | I |   | Ø |   |   |    |    |    | M  |    |    |    |    |    |    |    |
| Koordination, motorik & løbeteknik | I |   |   | Ø |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Agility (Behændighedstræning)      | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Footwork & quickness               | I |   |   |   | Ø |    |    | M  |    | O  |    |    |    |    |    |    |
| Basistræning                       | I |   | Ø |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Styrketræning                      | T |   | Ø |   |   |    |    |    | O  |    |    | M  |    |    |    |    |
| Spring-/landingstræning            | I |   | Ø |   |   |    |    | O  |    |    |    | M  |    |    |    |    |
| Aerob og anaerob træning           |   |   |   |   |   |    |    | Ø  |    | O  |    |    |    | M  |    |    |

Rigtig styrketræning/stabilitetstræning skal begynde tidligt og bør varetages af uddannede instruktører - tænk på forbrug af tid og ressourcer.

Der skal være ressourcer til en tidlig opbygning af atleten - og hermed samtidig en basketballspiller. Det skaber basis for en komplet spiller.

Fysisk bør børn så vidt muligt matches i forhold til deres højde og vægt. Ikke kun efter alder og køn. Regler om op- og nedrykning af spillere kan lempes, så børnene spiller med børn med samme højde og "drøjde".

Oversigtsskemaet viser hvornår de forskellige teknikker skal introduceres, øves, mestres og optimeres eller trænes med udelukkende tekniske fokus.

Du skal nu til at skabe en god træningsmoral, så den enkelte spiller bliver opmærksom på, hvor vigtigt det er at træne rigtigt, og hele holdet gør det sammen. Spilleren skal øves i at give sig 100% hver gang, og gennem glæden ved træningen skal der opbygges en bevidsthed om, at de er i en vigtig træningsproces, som danner basis for deres langvarige udvikling.

Opvarmning og træningen bør ligesom U12 medtage bevægelighedstræning i form af dynamisk opvarmning samt inkludere momenter fra

de fysiske elementer, ligesom det er tilfældet for U12. U14 træningen bør efterfølges af 5-10 min afjogning og let udstræk.

- Gå, hoppe og løbe
- Balancere
- Rulle og rotere
- Krybe og støtte/sætte af på armene
- Klatre, hænge og gyng
- Kaste
- Jonglere
- Gripe, tage imod og fange
- Rytmsk bevægelse
- Rum-orientering
- Reaktionsevne

#### Dynamisk opvarmning:

- Gå skiftevis på indersiden og ydersiden af foden 5-10 m. Laves efter spillerne har fået pulsen lidt op.
- Rul fra hælen og ud over tåen 5-10 m
- Lav gående højt knæløft hvor man tager fat om knæet på det, der er løftet laves 5-10 m
- Før aktivt hælen mod balden og hold et kort stræk af lårmusklen (2-3 sek) inden du går videre til den anden side - gå så 5-10 m
- Lav lange skridt og roter med overkroppen for hvert skridt - lave 5-10 meter
- Kravl frem på armene mens benene holdes strakt, "orm" dig efterfølgende op med benene mod armene

Nedenfor ses et eksempel på opbygningen af en opvarmning til børn i alderen U14, hvor flere fysiske elementer trænes via leg. Forskellen mellem U12 og U14 er, at der i højere grad skal være fokus på teknikken i øvelserne, samt at længden af banen gøres større.

Lav en firkant med fire kegler med ca. 5-10 meter mellem hver kegle.

Fra kegle 1-2: Hop frem mod 2 kegle i sprællemænd

Fra kegle 2-3: Hop over 5-7 minihække (ca. 15 cm)

Fra kegle 3-4: Kravl på alle fire

Fra kegle 4-1: Laver kolbøtter

Man bør begynde med, at spillerne starter én og én med god afstand mellem hinanden. Step 2 kan udføres ved at to spillere skal igennem banen sammen. Step 3 kan udføres, hvor den ene skal indhente den anden. I forhold til opstillinger mellem keglene, så er det kun fantasien, der sætter grænser for, hvad man som træner kan lave. Brug gerne øvelser der inkluderer de grundlæggende elementer i bevægelse som er eksemplificeret ovenfor.

I ovenstående opvarmning er det oplagt at indlægge løbetekniske øvelser

#### Eksempler løbetekniske øvelser:

|    | Bevægelser/øvelser                               | Beskrivelse/bemærkning                                                      |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Hælsark hver tredje skridt                       | Knæfremføring efter hælspark - hovedet skal holdes på samme måde hele tiden |
| 2. | Knæløft hver tredje skridt                       | Fod-isæt under kroppen - hovedet skal holdes på samme måde hele tiden       |
| 3. | Gadedrengeløb med høje knæløft og aktivt armtræk | Sørg for lang svævefase                                                     |
| 4. | Inadfører / udadfører                            | Løft og rotation af hofte/ben                                               |
| 5. | Stemafsæt på både to ben og et ben               | Kort tilløb og så lodret afsæt som muligt                                   |
| 6. | Sidelæns krydsløb                                | Kig Ligefrem mens der løbes                                                 |
| 7. | Løb med ben, der for hvert skridt løber udad     | Laves med lidt dyb knæbøjning                                               |
| 8. | Omvendt sprællemænd                              | Ben ud i spredt og arme langs siden - og omvendt                            |
| 9. | Armsving modsat hinanden                         | Venstre arm kører forlæns rundt, højre arm baglæns - og modsat              |

som en del af banen. Nedenstående skema er eksempler på øvelser, træneren kan inkludere.

### Retur til næste afsnit

**Niveau 1** Øvelserne laves uden bold – spilleren bør ikke gå videre til de næste niveauer, før øvelsen på det forudgående niveau kan laves sikkert (træneren skal bedømme dette).

**Niveau 2** Øvelserne laves med en bold (basketball, tennisbold eks.) i hånden

**Niveau 3** Øvelserne laves, mens man dribler med en basketball

**Niveau 4** øvelserne laves med medicinbold (2-6 kg)

**Niveau 5** øvelserne laves, mens man sjipper rundt i firkanten

For at opvarmningen ikke skal blive for ensformig, kan træneren videreudvikle sværhedsgraden af øvelserne, der laves mellem keglene. Eksempler på progression af øvelserne ses nedenfor.

## AGILITY (behændighedstræning)

*"Agility- evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger",*

I agilitytræningen bør bevægelserne nu blive mere basketballspecifikke og med fokus på et højere tempo end U12. Det kan ske ved fysisk træning, bevægelser, leg og spil. Det er vigtigt, at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikrer integreret fysisk træning.

Et eksempel på agilityøvelser:

1. Hop over hække (forlæns – side-læns – forlæns)
2. Drible m. bold mellem kegler
3. Stop and go med og uden bold
4. Retningsskift med/mod makker med og uden bold
5. Slideøvelser med retningsskift med og uden makker (og bold)
6. Baglæns løb med retningsskift med og mod makker (og bold)
7. Pivoting efterfulgt af dribling med og uden modstander (og bold)

8. Arbejde med lavt tyngdepunkt ved bevægelse i alle retninger

For at højne niveauet i forhold til U12, så prøv at få spillerne til at lave boldøvelserne, mens de dribler med to bolde i stedet for én.

Du kan forholdsvis nemt integrere agilitytræningen i den almindelige basketballtræning – kunsten er at fokusere på bevægelseskvaliteten samtidig – men princippet, der gælder fra først til sidst, er først kvalitet – så hastighed

## FOOTWORK & QUICKNESS

Frekvenstræning er betegnelsen for en træningsform, der forbedrer evnen til at flytte fødderne hurtigst muligt. I basketball hedder det også footwork og hurtige fødder.

Basketballspillere skal kunne bevæge fødderne hurtigt og præcist. Et godt benarbejde giver meget store fordele i alle spillets faser.

Hurtighedstræning bør være en del af footwork og quickness træning og sigter først og fremmest på at for-



bedre spillernes maksimale løbehastighed med og uden bold.

Som U14 spiller er man i slutningen af den gyldne periode, hvor de har størst potentiale til at udvikle deres grundlæggende motorik, der er så afgørende for resten af spillerens udvikling. U14 perioden bør især have stort fokus på footwork og quickness samt hurtighedstræning nu, hvis træneren kan se, at der er tydelige mangler.

U14 perioden er perfekt til at videreudvikling speedladder<sup>1</sup> træning, da spillerne får udfordret deres koordination samt får mulighed for at få trænet deres evne til at flytte fødder hurtigt og præcist. Det er oplagt at bruge øvelserne fra løbeteknik som udgangspunkt for træningen i speedladder.

Nedenfor kan du se eksempler på og retningslinjer for træning af footwork og quickness samt hurtighedstræning.

Træning af hurtige fødder kan udføres som en del af opvarmningen. Her

er et eksempel på frekvenstræning indlagt i opvarmningen.

### Integreret opvarmning

10 min.: Boldkontrol (se tekniktræning)

10 min.: Frekvens træning (fx med speed ladder). Husk at få bolden med.

5 min: Sprint/hurtighed

### Frekvenstræning

Hurtige fødder. Start med at jogge, derpå øges fodskiftfrekvens til hurtigst mulige over ti meter, derpå jogges langsomt ti meter og så ti meter med højst mulig fodskiftfrekvens etc.

Hækkeløb. Placer 20 hække med en højde på 30 cm og afstand mellem hække på 45 cm. Sprint igennem hækkene så hurtig som muligt med en fod mellem hver hæk. Læg vægt på højt knæløft og hurtigt gulvkontakt

Tåspidser: Med knæene let bøje løbes på tæerne på stedet. Tæerne må

ikke lette fra jorden mere end to-tre cm. Fokuser på bevægelseshastighed. Maksimalt i 30 sekunder.

Hurtighedstræning for U14 bør laves som en videreudvikling af de øvelser, som de har arbejdet med som U12 og sigter på at forbedre spillernes løbehastighed med og uden bold. Der bør i denne fase være stort fokus på videreudvikling og optimering af løbeteknikken, så spillerne får større udbytte af løbetræningen. Husk at få varmet grundigt op inden I træner hurtighed. Da tiden for maksimal aktivitet sjældent kommer over 5 sekunder af gangen under en basketballkamp, bør hurtighedstræningen bestå af korte, meget intensive arbejdsperioder (100 %). Derfor skal man stimulere og opfordre spillerne til at foretage be-

*1 En speedladder er et træningsudstyr, der ligner en stige som rulles ud på gulvet og har en længde på ca. 3-5 meter. Speedladderer vejer under 1. Kg og er nemt at have med i træningen. For yderligere information, søg på internettet under speed ladder exercises.*

### Eksempler på øvelser:

| U14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fangeleg – Stil kegler op med 10 meters mellemrum. Rød spiller lunter ned og rører kegle hos blå. Lige så snart han har rørt keglen hos blå, løber blå spiller efter ham og prøver at fange ham. Lykkes det ikke, rører han bare keglen hos rød og løber derefter hjem. Ny rød spiller jagter derefter ham osv. Hvis det lykkes at fange en spiller, går de begge tilbage til udgangspunktet (bag rækken) og legen starter forfra. | Gentagne sprint over 5-10 meter og 20-30 sekunders driblinger eller lignende i pausen.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Stafetløb over 5-10 meter. Sæt holdene sammen, så alle har en chance for at vinde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Drive mod kurven fra 3 points-feltets top og afslut med layup – hvis kurven kan sættes langt nok ned, er det fint at slutte med et eksplosivt dunk. Efter hvert drive dribles langsomt med modsat hånd til toppen af feltet igen.                                                                                                                                                 |
| Zig-zag stafet om kegler over 5-10 meter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Almindelig stafet med kun 10 meter mellem skift – alle på samme hold – der spilles mod tiden – det betyder meget korte arbejdsperioder og lange pauser, – pauser kan evt. bruges til aktiv restitution. Det er uundgåeligt, at spillerne ikke forbedrer sig, da de vokser, så hvis man skriver tiden ned en gang om måneden, vil spillerne hele tiden opleve, at de bliver bedre. |
| Baglæns stafetløb over 10 meter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Skyd på kurven så langt fra, som den enkelte spiller kan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Slide-stafet over 10 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lav så lange to-håndbrystafleveringer til makker som muligt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Driblestafet over 10 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Driblestafet over 2 x 5 meter med vending efter 5 meter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Driblestafet om kegler over 10 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sprinte efter en tennisbold, som "droppes" af ens makker – nå bolden inden den hopper to gange.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



vælgelser med stor kraftudfoldelse (eksplosive handlinger), ligesom det var tilfældet med U12 spillerne. Pauserne skal være så lange, at spillerne restitueres (mest muligt). Pauserne er betydeligt længere end arbejdsperioderne, fx 3-4 sekunders løb og dernæst 45- 50 sekunders pause.

### Træning af accelerationen

Acceleration bør være central i hurtighedstræningen. Både offensivt og defensivt er der behov for hurtige eksplosive ryk i en kamp. Hovedparten af denne træning bør foregå i maksimalt tempo og så vidt muligt med bold.

Her er et par forslag til øvelsesvalg:

#### 1) Korte startøvelser.

Spillerne skal hurtigst muligt fra stående stilling tilbagelægge en strækning på 3-20 m. Øvelsen kan sættes i gang ved signal, eller spilleren kan selv bestemme, hvornår der løbes. Pausernes længde kan varieres, men er målet at forøge accelerationshastigheden, bør hvileperioden ikke være for kort. Arbejdsperiode 1 - hvileperiode 6-8.

#### 2) Reaktionsøvelser.

Reaktionsøvelser har samme formål som de korte startøvelser. Ud over accelerationen kan du træne dine spillers reaktionsevne, idet du sætter øvelsen i gang med forskellige lyde - eller visuelle signaler (fx ved at kaste en bold og lade spilleren fange bolden). Spillerne bør starte fra forskellige udgangspositioner; siddende, liggende eller stående.

Herved tilføjer du øvelsen forskellige grader af styrketræning.

### Retningslinjer for hurtighedstræningen

Al hurtighedstræning skal udføres intensivt, dvs. meget tæt på 100 %, hvis den skal virke.

Da den derfor er meget krævende, bør den altid ligge først i træningen (ofte efter opvarmning).

Vær opmærksom på træthedssymptomer, og sørg for tilstrækkeligt med pauser mellem øvelserne (to sekunders sprint og 20 sekunders pause).

Brug bolde – det er sjovere og giver samme udbytte.

Hurtigheden trænes hele året.

Pauserne, der kan virke lange, kan bruges til øvelser, hvor belastningen og krav til udførelse er meget lave.

Og... altid grundig opvarmning før hurtighedstræning.

Hurtighedstræningen er oftest en sjov aktivitet, og du kan understøtte dine spillers motivation ved fx at lave fangeleg, stafetløb. Hurtighedstræningen bør ligge umiddelbart efter opvarmningen.

Nedenstående skema viser eksempler på øvelser, U14 spillere kan lave for at træne deres hurtighed.

### 13.4 STYRKETRÆNING

Styrketræningen og tilvænning til vægttræningen går ind i en afsluttende fase hos U14 spillerne. En del af træningen kan stadig lægges ind som del af opvarmningen, men det vil også være fint at sætte 10-20 min ind i træningen 1-2 x uge med fokus på at kunne gennemføre træningen med god teknik i alle styrkeøvelser hele vejen igennem.

### Retningslinjer for børns vægttræning

1. Som udgangspunkt skal børn ikke træne med vægte, der er tungere, end at de altid kan tage 8-15 gentagelser.
2. I starten kan der trænes 8-15 gentagelser med vægte, der sagtens kunne være løftet flere gange.
3. Efterhånden som et grundlæggende styrke- og teknikfundament etableres, kan der arbejdes tættere mod udmattelse i hvert sæt. Eksempelvis 12 gentagelser med en vægt, der maksimalt kan løftes 12-15 gange.

4. Træning med flere end 15 gentagelser har den ulempe, at det generelt er kedeligt og demotiverende.

5. Der skal sættes på alsidighed. En bred vifte af øvelser skal anvendes. Som udgangspunkt bruges øvelser, der involverer flere led i samme bevægelse. Nye øvelser hver sjette uge, nogle helkropsøvelser er dog så gode, at de fint kan bevares i et vægttræningsprogram.

6. Der kan anvendes vægte, kropsvægt og andre redskaber til styrketræningen. Redskabet er ikke kritisk, det er måden, det anvendes på.

### Øvelser

- Bænkpres/pres med håndvægte – med teknisk fokus (3 x 12)
- Overhead Langes med vægtstang/ medicinbold (2-3 x 6-10 pr ben)
- Overhead Squat med vægtstang (10-20kg) (3 x 10)
- Front squat (3 x 10-15)
- Squat (hvis teknik i Overhead Squat og Front squat kan laves stabilt 15-18 x i streg)
- Frivend med udelukkende teknisk fokus. Udføres med stang/kosteskæft alt efter niveau (5 x 6)
- Armstrækninger med klap/vægt på ryggen (3 x max antal)
- Kropshævninger (3 x max antal)
- Nordic Hamstring (3 x 8-12)
- Mave (100-200stk)
- Ryg (100-200stk)

### SPRING- OG LANDINGSTRÆNING

Du bør med dine U14 spillere lægge en anelse mere fokus på springtræningen end tidligere. Antallet af afsæt skal holdes indenfor samme niveau som hos U8 og U10 spillerne, men nu kan du gradvist begynde at fokusere mere og mere på kvaliteten af hvert enkelt spring og landing. Det handler altså om at øve, at kunne udføre bevægelsen mere eksplosivt og med større kvalitet end tidligere.

## Øvelser

### Springtræning med fokus på afsæt

40-50 generelle spring (eks. 2- 4 x 6 sidelæns hop over minihække + 3 x 4 frøhop + 2 x 5-8 opspring på plint)

10-20 specifikke spring (eks. 10 x Jump'n'reach + 5 x 2 hækkehop/ 5 x opspring + nedspring på/fra plint)

### Springtræning med fokus på lydløs og let landing

20-30 landinger i opspring (eks. 2 x 5-8 opspring på plint + 2 x 5 opspring med et-bens-landing på madras)

20-30 landinger i nedspring (eks. 10 spring med skub i luften + 2-4 x 5 lydløse nedspring til gulv/matte/madras)

## AEROB TRÆNING

Aerob træning – også kaldet konditions- og udholdenhedstræning – kan i princippet trænes i forbindelse med den taktiske træning, men hvis man virkelig vil rykke sine spillere på det konditionsmæssige område og fx mangler haltid, så kan det være på sin plads at lave specifik konditionstræning.

Generelt virker al træning specifikt, og det betyder kort sagt, at man bliver god til præcis det, man træner. Det betyder for konditionstræningens vedkommende, at man skal få træningen til at minde om kampsituationen. For basketball betyder det, at man skal se på de konditionsmæssige krav i en almindelig kamp og, hvordan spillet flyder. I princippet kan man sidde med et stopur og måle samtlige længder af samtlige spilleperioder og spilstop og halvlege og så tilrettelægge konditionstræningen, så den præcis ligner kampsituationen. Det er der heldigvis nogen, der har gjort, så du behøver ikke selv gøre det. Basketball er kendetegnet ved at være en intervalsport, dvs. at der netop er perioder med høj intensitet og perioder med lav intensitet. Det betyder, at du skal tilrettelægge dit holds konditionstræning som intervaltræning med skiftende arbejds- og

pauseperioder. For at sikre dig at dine spillere får tilstrækkeligt ud af træningen, skal du sørge for, at belastningen er lidt højere i konditionstræningen end i spilsituationen.

Træningen er – udover de lange løbeture – optimal at lave på et stadion eller rundt på en fodboldbane, hvor man kan se og have overblik over alle spillerne på én gang, selvom der er stor spredning på gruppen

### Aerob træning

1. Tempoløb 25-35min
2. 4-6 x (3min løb så langt som muligt + 1½min gå-pause)
3. 8-10 x (2min langsomt jog + 1min løb så langt som muligt)

### Anaerob træning

1. 3-5 x (5m tur-retur + 10m tur-retur + 15m tur-retur + 20m tur-retur) med 2-3min pause mellem løbene
2. 6-10 x sprint på tværs/langs af banen med 30sek til 1min pause imellem

## U14

Mentaltræningen for U14 spillere er en integreret del af træningen. Som træner kan du med fordel anvende ovenstående øvelser fra U8, U10 og U12 og videre er det anbefalelsesværdigt at implementere følgende øvelser i træningen:

### Målsætning

- Spillerne kan begynde at arbejde med mere langsigtede mål. Sammen med den enkelte spiller kan du som træner tale om, hvilke udviklingsområder spilleren har, og hvordan man indenfor en måned evt. kan arbejde med det specifikke område til træningen. Det kan være, at spilleren gerne vil være bedre til at lave venstrehånds lay-up. I løbet af den kommende måned har spilleren så fokus på at blive bedre til at lave venstrehånds lay-up. Efter en måned tager du en snak med spilleren og laver en status. Skal I arbejde videre med venstrehånds lay-up eller kan spil-

leren nu finde et andet udviklingsområde.

## Fokus & Balance

- En samarbejdsøvelse. Spillerne går sammen i grupper af 4-5. Du har på forhånd udarbejdet små sedler, som du starter med at læse op. På en seddel kan der eksempelvis stå 4 albuer, 3 knæ, 5 hænder, 6 fødder og 2 pander. Grupperne skal så udføre anvisningen fra sedlen. Lav sedler som fortæller, hvor mange og hvilke legemsdele gruppen til sammen skal have i gulvet. Øvelsen indebærer, at spillerne skal arbejde sammen samt træne deres balance og kropsbevidsthed.

## Visualisering

- Som optakt til en kamp skal spillerne visualisere forskellige kampsituationer. Spillerne skal ligge på ryggen med lukkede øjne. Du fortæller om den kommende kamp, hvem er modstanderen, hvor skal kampen foregå, og hvad er taktikken. Dernæst skal spillerne hver for sig ligge og visualisere kampen. En øvelse, der tager cirka 10-15 minutter. Opsamling i plenum.



# 14.0 PLANLÆGNING AF SÆSONEN

Som i alle andre forhold omkring undervisning og læring øger god og seriøs forberedelse kvaliteten af produktet. Uden forberedelse bliver træningen, og dermed udbyttet for den enkelte spiller, alt for tilfældigt. God planlægning vil spare dig meget tid i det lange løb, idet udarbejdelsen af de enkelte træningsprogrammer lettes, når det indgår som en del af en større sammenhæng og med klart formulerede målsætninger.

En ting er dog at planlægge indholdet af den enkelte træning, – det er en isoleret opgave i sig selv, – noget andet er at skabe kontinuitet og sammenhæng mellem træninger og forløb hen over hele sæsonen. Når du går i gang med planlægningen, vil du opdage, at en overordnet målrettet planlægning af hele sæsonforløbet i den sidste ende vil spare dig meget tid og mange overvejelser i den daglige tilrettelæggelse af de enkelte træningspas.

I det efterfølgende vil vi give dig nogle redskaber, som du kan bruge i planlægningsfasen for at give dine spillere de bedste oplevelser og muligheder for udvikling.

## 14.1 RÆKKEFØLGE I PLANLÆGNINGSFASEN

Ofte er det svært at danne sig et overblik over planlægningsfasen, men det kan f.eks. gøres med en figur som denne.

De indledende overvejelser og målsætningen hænger tæt sammen. Derfor skal de to, selvom de er skilt ad her, ses som en helhed, der skal danne grobund for en senere planlægning.



*Skab glade spillere ved god planlægning.*

### 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

Sæsonplanen danner skelettet for hele sæsonen, mens detailplanlægning går i bund med det enkelte træningspas. Igen, hænger disse to også tæt sammen, og er gensidigt afhængige.

I de følgende afsnit præsenteres du for værktøjer, som kan hjælpe dig med at tilrettelægge en udbytterig sæson.

## 14.2 INDLEDENDE OVERVEJELSER

For at øge mulighederne for at lykkes som træner, er der nogle overvejelser, der er vigtige at gøre sig helt fra starten:

- Hvad er det for et hold, jeg skal træne? Er det et U10 hold? Er det et U14 hold? Hvor befinder spillerne sig henne i forhold til den fysiske, mentale og sociale modningsproces?
- I hvilken sammenhæng indgår holdet? Er det en del af en stor og vel fungerende klub, er det et skolehold eller andet? Kender spillerne hinanden indbyrdes?
- Hvad er spillernes niveau og ambitioner? Er det hold bestående af nybegyndere, eller er de meget øvede eller er begge kategorier repræsenteret?
- Hvad er mine egne erfaringer som basketballtræner?



Når du selv og i fællesskab med holdet har svaret på ovenstående, kan du præcist definere din rolle som træner og skabe grundlaget for et stykke kvalificeret arbejde. Samtidig viser det sig næsten altid, at trænergeringen bliver sjovere, mere tilfredsstillende og udviklende for både holdet og dig.

Hvis du desuden laver en indledende forventningsafstemning mellem dine spillere og medtræner(e), mindsker du risikoen for misforståelser og fejl-opfattelser.

Når det er gjort, er banen kridtet op, de overordnede rammer er sat og det er tid til næste skridt i planlægningsfasen: at sætte mål for sæsonen.

### 14.3 OVERORDNEDE MÅLSÆTNINGER

De grundlæggende overvejelser bag de målsætninger, du skal i gang med

at formulere, er beskrevet i afsnittet "Det gode basketballmiljø." Ved først at læse dette afsnit, vil du have langt bedre forudsætninger for at tilrettelægge og planlægge dit holds træningsforløb.

I skemaet nedenfor er der i marginen angivet den naturlige rækkefølge af planlægningsfasen, der begynder med de overordnede retningslinjer for derefter at blive mere og mere detaljerede. Herefter kan du bruge skemaet for planlægningen af den enkelte træningssession.

Som klubtræner er det en naturlig del at tænke målsætning en enkelt sæson frem. Hvem ved, måske skal du ikke træne holdet mere end denne sæson. Men det er vigtigt at holde sig for øje, at unges basketballudvikling er en meget længere proces end blot en enkelt sæson. Derfor anbefales det, at du som træner gør dig – om

ikke lige så grundige som for indeværende sæson – så i hvert fald nogle overvejelser på holdets/spillernes vegne mere end én sæson ud i fremtiden. Under alle omstændigheder vil det være en stor hjælp – primært for dine spillere, men også for en fremtidig træner for holdet, at der er gjort tanker for holdet i et længere perspektiv.

Nedenstående skema er bygget op kronologisk, og hvis punkterne følges trin for trin, kan det hjælpe dig i din overordnede planlægning.

Til inspiration har vi udfyldt et målsætningsskema med udgangspunkt i et U12 drengehold.

Skemaet er udfyldt med fokus på at målsætningerne er formuleret som konkrete mål.



"download skema"

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

| Hold                            | U12 Minidrenge ældste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sæson                           | 2010-2011                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Fakta om spillertruppen         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Store forskelle i niveau, modenhed og fysik</li> <li>· Langt de fleste spillere er ved sæsonstart i den prepubertære periode. I løbet af sæsonen må det forventes, at flere spillere bevæger sig ind i puberteten</li> <li>· Spillerne kommer fra forskellige miljøer og fra flere forskellige skoler</li> <li>· God forældreopbakning, men en meget lidt basketballkyndig forældregruppe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Organisering af holdet          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 25 spillere, fordelt på to årgange</li> <li>· 2 træninger af 1,5 times varighed pr. uge. I perioder, når udendørsforholdene tillader det, trænes der fysisk udendørs en gang om ugen</li> <li>· 1 head coach, 1 assisterende coach, 1 hjælpetræner (juniorspiller)</li> <li>· 1 holdleder, 1 forældrerepræsentant</li> <li>· 1 x i gymnastiksal (2 kurve), 1 x i hal (8 kurve)</li> <li>· Turneringsdeltagelse: 1 mesterrækkehold, 1 B-rækkehold</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Primær målsætning               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Basketball skal være sjovt og udfordrende</li> <li>· Spillerne skal støttes i at sætte individuelle mål for aldersrelaterede færdigheder, (se side 34, Super-7)</li> <li>· Spillerne skal "lære" at træne</li> <li>· Sikre høj grad af forældreopbakning</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Sekundære målsætninger          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teknisk</b><br/>Forsvar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- At kunne dække tæt forsvar på bolden (armslængde fra boldholder)</li> <li>- At kunne se egen mand og bolden, begyndende hjælpeforsvarsposition</li> </ul> </li> <li>• <b>Angreb:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At beherske de almindeligste afleveringsformer, brystaflevering, enhåndsaflevering (både højre og venstre)</li> <li>- At kunne dribble med begge hænder i højt tempo</li> <li>- At beherske mindst en finte (cross over) til både venstre og højre side</li> <li>- At kunne lave back off dribble</li> <li>- At kunne indgå i et give &amp; go spil</li> <li>- At kunne blive fri vha. et v-cut</li> <li>- At være i triple threat position når bolden modtages indenfor skudafstand</li> <li>- At blive introduceret for screeningsspil på boldholderen</li> </ul> </li> <li>• <b>Taktisk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At kunne begynde at dække hjælpeforsvar</li> <li>- At dække en modspiller på hele banen</li> <li>- At holde højt tempo op ad banen</li> <li>- At tale sammen – holde højt kommunikationsniveau</li> <li>- At bruge spacing-begrebet. Give/skabe plads</li> </ul> </li> <li>• <b>Fysisk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At forbedre koordination &amp; motorik (bevægelighedstræning)</li> <li>- At forbedre bevægelighed</li> <li>- At introducere styrketræning med egen kropsvægt som belastning</li> <li>- At forbedre "footspeed" via hurtighedstræning</li> <li>- At begynde med skadesforebyggende træning</li> <li>- At begynde med springtræning med lave belastninger</li> </ul> </li> <li>• <b>Mentalt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At lære at træne. Spillerne skal lære vigtigheden af at komme til træning og deltage koncentreret og konstruktivt</li> <li>- At lære begyndende visualiseringsteknikker – fx i forbindelse med straffekast</li> </ul> </li> <li>• <b>Socialt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- At være gode kammerater på og udenfor banen</li> <li>- At opfordre til venne-aftaler mellem spillere</li> </ul> </li> </ul> |
| Begivenheder i løbet af sæsonen | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tre weekendstævner fordelt over sæsonen. Ved sæsonstart, midtvejs og ved slutning af sæsonen</li> <li>· Campmuligheder (frivillige for spillerne at deltage i): efterårsferie, vinterferie, sommerferie</li> <li>· Sociale overnatningsarrangementer i klubhus: en overnatning i hver halvsæson</li> <li>· Opbakning om 1. herreholdets hjemmekampe, også fra spillernes forældre</li> <li>· Nytårsbasketball, klubfest ved sæsonafslutning</li> <li>· Forældremøde ved sæsonstart.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### 14.4 SÆSONPLAN

Når du har udfyldt holdets målsætningsskema, er du allerede et godt stykke af vejen i forhold til at lave sæsonplanen. Jo ældre dine spillere er, desto mere kompliceret og detaljeret vil det være nødvendigt at lave sæsonplanen. Det skyldes de øgede krav til spillernes evner inden for de tekniske, taktiske, fysiske, mentale og sociale. Samtidig handler det også om hele tiden at give dine spillere nye udfordringer og bygge oven på den allerede lagrede læring.

De primære og sekundære målsætninger er de vigtigste ingredienser i sæsonplanen. Hvert enkelt og hele sæsonen skal planlægges så dit hold har størst mulig chance for at nå målsætningerne. Fx giver det jo ikke mening, hvis spillerne i indeværende sæson skal lære at indtage triple threat position ved boldmodtagelsen, hvis det ikke prioriteres og underbygges af øvelsesvalget i den daglige træning. Du bør også tage højde for "events" og afbræk undervejs i sæsonen – det kan fx være turneringer, camps, ferier m.m.

**Mestring = korrekt teknik x gentagelse.**

En tommelfingerregel siger, at fx skudbevægelsen skal øves op mod 10.000 gange før teknikken i den komplicerede bevægelse beherskes. Derfor er det nødvendigt, at din træning hele tiden og gentager tidligere øvede elementer af spillet. Det er ikke ensbetydende med, at træningen skal være ensformig og kedelig – der findes mange måder at variere træningen af en specifik detalje.

En måde at sikre gentagelserne i træningen på, er ved at lave periodeplanlægning. Ved at følge en forudbestemt model kan man sikre, at de introducerede og tidligere gennemgåede temaer bliver taget op, trænet igen og lagret bedre.

Næste skema viser hvordan du som træner kan organisere din sæson. I

den venstre halvdel er sæsonen delt op i fire større intervaller. I hver af de fire perioder er der afsat tid til at arbejde med emner inden for det tekniske/taktiske, fysiske, mentale og sociale område. Det udfyldte skema er for et U12 drengehold, og i den aldersgruppe vil det være klogt, at de teknisk/taktiske arbejdsområder tager udgangspunkt i de tidligere nævnte syv vigtige fundamentals.

I højre halvdel af skemaet er inddelingen lavet på ugebasis. Hver træ-

ningsuge rummer tre arbejdsområder/temaer. De to første (hovedtema, bitema) er taget fra det teknisk/taktiske område, da disse vægtes meget højt for denne aldersgruppe, mens træningens tredje tema omhandler enten det fysiske, det mentale eller det sociale område. Vægtningen prioriterer her fysikken højest.

Ved hjælp af skemaet har du som træner et godt værktøj, når træningsprogrammet for den enkelte træning skal laves.



*Træning gør mester.*

| Måned | Fokusområder                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Primær                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sekundær     | Ekstra       |         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------|
| Aug   | S1: Skud: Stående skud (formshooting), TTP.<br>S2: Layup: Rytme, afsætsben, højre + venstre<br>S3: Driblinger: Teknik, hårde, højre + venstre<br>S4: Afleveringer: Brystaflevering, modtagning.<br>S5: Footwork: Balance, standsninger<br>S6: Forsvar: Sliding, on ball defense<br>S7: Gøre sig fri: V-cut, temposkift  | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Socialt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Afleveringer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Forsvar      | Mentalt      |         |
| Sep   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Footwork                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gøre sig fri | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Forsvar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Skud         | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gøre sig fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Layup        | Socialt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
| Okt   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Mentalt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Afleveringer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Forsvar      | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Footwork                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gøre sig fri | Fysik        |         |
| Nov   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | S1: Skud: Hopskud, TTP<br>S2: Layup: højre + venstre, tempo<br>S3: Driblinger: Cross over, temposkift<br>S4: Afleveringer: push højre + venstre, studsafleveringer                                                                                                                                                                          | Forsvar      | Skud         | Socialt |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gøre sig fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Layup        | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Mentalt      |         |
| Dec   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | S5: Footwork: Pivoterig, lavt tyngdepunkt<br>S6: Forsvar: Hjelpeforsvar, beskyt kurven.<br>S7: Gøre sig fri: Kontakt, vise afleveringshånd                                                                                                                                                                                                  | Driblinger   | Footwork     | Fysik   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Socialt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Fysik        |         |
| Jan   | S1: Skud: Grib og skyd, TTP<br>S2: Layup: Power layup, presset layup<br>S3: Driblinger: Speeddrible, kigge op<br>S4: Afleveringer: Overhead, afleveringer i bevægelse<br>S5: Footwork: Udblokning, position ved straffekast<br>S6: Forsvar: Afleveringsbaner, kommunikation<br>S7: Gøre sig fri: Back door, øjenkontakt | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Mentalt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
| Feb   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | S1: Skud: Grib og skyd, TTP<br>S2: Layup: Power layup, presset layup<br>S3: Driblinger: Speeddrible, kigge op<br>S4: Afleveringer: Overhead, afleveringer i bevægelse<br>S5: Footwork: Udblokning, position ved straffekast<br>S6: Forsvar: Afleveringsbaner, kommunikation<br>S7: Gøre sig fri: Back door, øjenkontakt                     | Layup        | Afleveringer | Socialt |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Mentalt      |         |
| Mar   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | S1: Skud: Grib og skyd, TTP<br>S2: Layup: Power layup, presset layup<br>S3: Driblinger: Speeddrible, kigge op<br>S4: Afleveringer: Overhead, afleveringer i bevægelse<br>S5: Footwork: Udblokning, position ved straffekast<br>S6: Forsvar: Afleveringsbaner, kommunikation<br>S7: Gøre sig fri: Back door, øjenkontakt                     | Footwork     | Gøre sig fri | Fysik   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Forsvar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Skud         | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gøre sig fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Layup        | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Socialt      |         |
| Apr   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SF1: Skud: Skud fra dribling, TTP<br>SF2: Layup: Reverse layup, fingerroll<br>SF3: Driblinger: back off dribble, andre finter<br>SF4: Afleveringer: Baseball aflevering., outlet pass<br>SF5: Footwork: close out, forsvars drop step<br>SF6: Forsvar: Helbane pres, overdække stærke hånd<br>SF7: Gøre sig fri: Screening på bold, spacing | Layup        | Afleveringer | Fysik   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Driblinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Footwork     | Mentalt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Afleveringer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Forsvar      | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Footwork                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gøre sig fri | Fysik        |         |
| Maj   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SF1: Skud: Skud fra dribling, TTP<br>SF2: Layup: Reverse layup, fingerroll<br>SF3: Driblinger: back off dribble, andre finter<br>SF4: Afleveringer: Baseball aflevering., outlet pass<br>SF5: Footwork: close out, forsvars drop step<br>SF6: Forsvar: Helbane pres, overdække stærke hånd<br>SF7: Gøre sig fri: Screening på bold, spacing | Forsvar      | Skud         | Fysik   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gøre sig fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Layup        | Socialt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Layup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Afleveringer | Mentalt      |         |
| Jun   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SF1: Skud: Skud fra dribling, TTP<br>SF2: Layup: Reverse layup, fingerroll<br>SF3: Driblinger: back off dribble, andre finter<br>SF4: Afleveringer: Baseball aflevering., outlet pass<br>SF5: Footwork: close out, forsvars drop step<br>SF6: Forsvar: Helbane pres, overdække stærke hånd<br>SF7: Gøre sig fri: Screening på bold, spacing | Footwork     | Gøre sig fri | Fysik   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Forsvar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Skud         | Socialt      |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gøre sig fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Layup        | Fysik        |         |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Driblinger   | Fysik        |         |



"download skema"



#### 14.4.1 DETALJEPLANLÆGNING – DEN ENKELTE TRÆNING

Når periodeplanen/sæsonplanen for dit hold er lavet, så har du skelettet for hele sæsonen på plads. Ud fra denne overordnede plan kan du løbende gennem sæsonen lave din detaljeplanlægning på månedsniveau,

ugebasis og helt ned til planlægningen af den enkelte træning. I det efterfølgende kan du se, hvordan træningen kunne planlægges i en uge af august (se periodeplan ovenfor), hvor tema 1 er driblinger, tema 2 er footwork og tema 3 er fysik.

På dette U12 hold består ugen af to basketballtræninger (2 x 1,5 time), og til hver af de to træninger er driblinger hovedtemaet, mens den ene af de to træninger kobles med footwork-øvelser og den anden med fysisk træning.

#### Træningsplan 1

|             |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
|-------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>Dato</b>              | 06.08.2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |
|             | <b>Temaer</b>            | Driblinger, footwork                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
|             | <b>Antal spillere</b>    | ca. 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |
|             | <b>Faciliteter</b>       | Hal m. 8 kurve, bold til hver spiller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |
|             | <b>Antal trænere</b>     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|             | <b>Start på træning</b>  | 17.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |
|             | <b>Slut på træning</b>   | 19.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |
| <b>Tid</b>  | <b>Emne</b>              | <b>Øvelse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Praktisk</b>                                                                                                                             |
| 17.30-17.45 | <b>Opvarmning</b>        | Ståtrold m. driblinger<br>Fangeleg, hvor en eller flere fangere på et afgrænset område skal fange de andre spillere, der dribler rundt med en bold. Når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og bolden over hovedet, så man kan blive befriet ved, at en anden spiller dribler en bold mellem benene på en.                                                                                                             | Alle spillere har en bold<br>- undtagen fangere<br>læringsmål: forbedret boldkontrol, reaktionsevne<br>fokus: de skal se op mens de dribler |
| 17.45-18.00 | <b>Teknik/opvarmning</b> | Kongens efterfølger<br>To spillere er sammen med en bold hver. Den forreste er kongen og viser, hvad efterfølgeren skal kopiere. Når forreste mand laver et jump stop er det signal til, at spilleren bagved løber om foran og bliver den nye konge.                                                                                                                                                                                  | Alle spillere har en bold<br>læringsmål: forbedret reaktionsevne<br>fokus: korrekt udførsel af øvelserne                                    |
| 18.00-18.10 | <b>Teknik/footwork</b>   | Driblestafetter<br>Forskellige stafetter med bolden; svage hånd, stærke hånd, sidelæns, baglæns, hinke, mellem benene osv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kegler<br>Alle spillere har en bold<br>læringsmål: forbedret boldkontrol og koordination<br>fokus: dribble hårdt hele tiden                 |
| 18.10-18.30 | <b>Teknik/tempo</b>      | Dribleøvelse med konkurrence<br>Spillere står i tre rækker på baglinjen med en bold hver. Foran hver række står 3-4 kegler, der skal dribles zig-zag mellem efterfulgt af speeddribling til layup. Første mand i hver række er klar til hurtigst muligt at løbe banen igennem på fløjtesignal fra træneren. Kan gøres endnu mere konkurrencepræget ved at den spiller, der scorer først får et point, og der fx. spilles til 5 point. | Kegler<br>Alle spillere har en bold<br>læringsmål: dribling i fart<br>fokus: hvis de ikke taber bolden går det for langsomt                 |
| 18.30-18.45 | <b>Teknik/spil</b>       | 1 mod 1 på en kurv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | læringsmål: både angreb og forsvar<br>fokus: brug af forskellige angrebsteknikker, hårdt forsvar                                            |
| 18.45-19.00 | <b>Spil</b>              | 3 mod 3 eller 5 mod 5 på halv eller hel bane. Hold blandes frit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Veste<br>læringsmål: Spacing<br>fokus: Altid to meter til nærmeste medspiller                                                               |



"download skema"

## Træningsplan 2

|             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>Dato</b>                                | 08.08.2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                |
|             | <b>Temaer</b>                              | Driblinger. Footwork. Fysisk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
|             | <b>Antal spillere</b>                      | ca. 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                |
|             | <b>Faciliteter</b>                         | Hal m. 8 kurve, bold til hver spiller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
|             | <b>Antal trænere</b>                       | 2 + 1 hjælpetræner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |
|             | <b>Start på træning</b>                    | 17.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
|             | <b>Slut på træning</b>                     | 19.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
| <b>Tid</b>  | <b>Emne</b>                                | <b>Øvelse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Organisation</b>                                                                            |
| 17.30-17.45 | <b>Opvarmning/teknik Driblinger</b>        | Kongens efterfølger<br>Spillere er sammen 2 og 2 med hver deres bold. Den forreste spiller er kongen, der bevæger sig driblende rundt i hallen. Den bagerste er kongens efterfølger og skal kopiere kongen. Når kongen laver et jump stop og tager bolden op, er det signal til, at efterfølgeren dribler frem og bliver den nye konge.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Alle spillere har en bold                                                                      |
| 17.45-18.00 | <b>Opvarmning/fysik Fysik</b>              | Koordinationsøvelser (footwork)<br>Parøvelser: 2 og 2 sammen om 1 bold:<br>1) Stående ryg mod ryg gives bolden til hinanden ved hele tiden at rotere i rygsøjlen.<br>2) Stående ryg mod ryg gives bolden til hinanden skiftevis mellem benene og over hovedet.<br>-3) Liggende på ryggen fødder mod hinanden gives bolden til hinanden efter en mavebøjning (begge to).<br>4) Liggende på maven ansigtet mod hinanden afleveres bolden frem og tilbage.<br>5) Den ene ligger på ryggen med bolden mellem benene, den anden står op bag ved den liggendes hoved. Bolden løftes op mellem benene og gives til den anden spiller, og benene sænkes langsomt igen. Dernæst hentes bolden igen ved den modsatte proces.<br>6) Den ene spiller ligger sig på maven klar til trillebørposition, den anden løfter begge ben op. Skiftevis slippes taget i det ene af de to ben, og det gælder om for "trillebøren" at holde spændingen, så benet ikke rammer jorden.<br>7) Ryg mod ryg laver spillerne dybe knæbøjninger, mens de fælles holder balancen. Målet er, at fodstillingen kommer langt væk fra midten under spillernes rygge. | 2 sammen om 1 bold<br>2 sammen uden bold                                                       |
| 18.00-18.30 | <b>Teknik/Footwork Driblinger Footwork</b> | Stationstræning<br>De tre trænere deler spillerne op i tre grupper. På hver station er der derfor 10 min til den specifikke træning.<br>Station 1: Ballhandling<br>Spillerne står i en rundkreds eller bevæger sig driblende rundt på banen efter anvisninger fra træner eller spiller. Høje driblinger, lave driblinger, mellem benene, bold rundt om maven, 8-taller og lign.<br>Station 2: Haletagfat m. driblinger<br>Trøje sættes fast i shortskanten som hale. På lille område markeret med kegler skal spillerne fange de andres haler, mens de holder driblingen kørende.<br>Station 3:<br>Langs den ene side af banen markeres en footwork-bane, hvor spillerne starter med en kort sprint, efterfulgt af "stigen" og til slut en zig-zag keglebane, hvor der slides fra side til side baglæns mellem keglerne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kegler<br>Alle spillere har en bold (station 1+2)<br>Ingen bold (station 3)<br>Overtrækstrøjer |
| 18.30-19.00 | <b>Spil</b>                                | 3 mod 3 eller 5 mod 5 på halv eller hel bane. Niveauopdelt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Veste                                                                                          |

En grundig sæsonforberedelse med opsætning af attraktive og realistiske målsætninger fortjener en kompetent og grundig opfølgning. Derfor bør der med jævne mellemrum – fx kvartalsvis – evalueres på, hvor langt spillere og hold har bevæget sig i forhold til de formulerede målsætninger.

### TIME OUT!

- God planlægning giver glade og dygtige spillere
- Hav nogle langtidsmål for spillerne
- Vær bevidst om hvorfor du træner det du gør

# 15.0 ØVELSER

På trænerkurser er mange ofte interesseret i at få nye øvelser til træningen. Behovet synes umætteligt!

Er det fordi, vi trænere har en tendens til at bruge de samme øvelser og oplever, at vi gror fast i øvelserne, eller er det blot, fordi vi ikke selv oplever træningen som spændende? Eller er det fordi, man blot har brug for at blive inspireret eller se og opleve tingene på en ny måde?

Forklaringerne kan være mange og er i denne sammenhæng ikke så vigtige, – det vigtige er her at præsentere en måde, hvorpå du selv kan udvikle nye øvelser.

Til det har vi udviklet en øvelsesgenerator. Den er en slags opskrift på, hvordan du kan udvikle en øvelse og dernæst tilpasse den til målgruppen og miljøet.

Øvelsesgeneratoren kan bruges på mange måder og dække forskellige behov:

- Dine spillere er 8-9 år, og efter at du har læst i vores bog om aldersrelateret træning, ved du hvilke færdigheder, spillerne skal udvikle og i hvilken rækkefølge. Du vælger nu den færdighed, der står næst i rækken.
- Du har i en kamp set, at det for flere spillere kniber med at aflevere bolden præcist foran en spiller, der er i løb; det ønsker du at gøre noget ved.
- Du oplever i træningen, at flere spillere ikke prøver, eller ikke kan, lave finter.
- Du er netop startet som træner for et hold, og der er en del færdighe-

der, spillerne skal lære – som den første færdighed vælger du at fokusere på dribblingen.

Observation under træning/kamp kan altså give anledning til at begynde at overveje hvordan man kan lave øvelser der kan lære spillerne de nødvendige færdigheder.

Når du har besluttet, hvilken færdighed spillerne skal blive bedre til, finder du øvelsesgeneratoren frem.

Der er seks trin i øvelsesgeneratoren, og for at illustrere princippet er der efter skemaet indsat eksempler, så du kan se, hvordan øvelsesgeneratoren kan fungere i praksis.

## Ad. 1. Hvad vil du opnå med øvelsen? Og hvad er målet?

I denne del af fasen, som hænger godt sammen med de ovenfor beskrevne observationer, skal du finde ud af, hvad formålet med øvelsen er, – der kan sagtens være flere.

Basketballsporten er EKSTREMT eksponeret globalt på internettet, og der findes et utal af steder, hvor du kan hente inspiration til alle niveauer. Søg fx videoer på "triple threat position" eller "basic shooting" eller "ballhandling drills", og du kan finde masser af idéer til din træning.

Formålet kan både være, at spillerne skal lære at aflevere præcist, have det sjovt og lære hinandens navne at kende.

Det er en god ide, at kunne besvare spørgsmålet: Hvorfor skal de lave øvelsen? – det lyder banalt, men mange øvelser bliver ofte lavet "fordi det gjorde vi, da jeg selv spillede" eller "det er en øvelse, min egen træner laver, når jeg spiller" eller fordi man ser en øvelse der ser sjov ud, og så kopierer man den uden at vide hvad øvelsen er designet til. De argumenter er

## 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

Øvelsesgenerator til konstruktion af basketballøvelser.

bare ikke gode nok. Formålet kommer altså før øvelsen – ikke omvendt.

#### **Eksempel:**

Hvad ønsker du at opnå med øvelsen?

*Jeg ønsker, at spillerne bliver fortrolige med at aflevere bolden præcist til en medspiller.*

Hvorfor?

*I moderne basketball er en præcis og hurtig aflevering en central færdighed at beherske, og det er en medvirkende faktor til at få succes med at spille et zoneforsvar tyndt.*

#### **Ad. 2 Opstil situationer i spillet, hvor færdigheden bruges**

##### **Identifikation af tema**

Her skal du identificere spilsituationer (gerne flere) hvor den færdighed du vil fokusere på er helt central.

Det er vigtigt at forstå, at der findes ingen facitliste, og der er derfor heller ingen ende på de situationer, du kan finde på at lave passende øvelser til.

#### **Eksempel: Præcise to hånds bryst-afleveringer**

Situationer, hvor afleveringer forekommer, er

- 1) lange afleveringer frem af banen i forbindelse med fastbreak
- 2) hurtige afleveringer fra den ene side af banen til den anden for at spille modstandernes zoneforsvar tyndt
- 3) afleveringer, når man er presset af modstandernes forsvarsspillere
- 4) afleveringer, hvor man blot vil holde bolden i gang for at bruge tiden

Nu vælger du den situation, der passer bedst til målgruppen og formålet.

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

Enhver situation, du har forestillet dig, kan deles op i mange forskellige øvelser. I denne er angivet fire typer, nemlig en formel øvelse, en funktionel øvelse, en øvelse med anvendt spil og en øvelse med anvendt spil i højt tempo.

#### **Øvelsestype**

##### **Formel øvelse**

I en formel øvelse handler træningen udelukkende om at træne en bestemt bevægelse. Det kunne være en aflevering. Øvelsen kan laves hvor som helst, der er et område, hvor man kan spille basketball. Man kan fx bruge en mur at aflevere op ad. Som træner fokuserer du udelukkende på bevægelsen og giver feedback på netop den. Du er i princippet ligeglad med det omgivende miljø og resultatet af bevægelsen.

**Styrke:** Meget fokuseret på bevægelsesmønsteret, mulighed for mange gentagelser.

**Svagthed:** Meget lille overførsel til spillet.

Bliver hurtigt kedeligt.

##### **Eksempel**

Eksempel på formel øvelse – to-hånds-brystaflevering

Makkerøvelse med en bold. To spillere laver afleveringer til hinanden. Der fokuseres i begyndelsen alene på selve bevægelsen. Målet for spillerne er at ramme medspilleren i brysthøjde. Øvelsen laves nu i tre sværhedsgrader (let, middel, svær). Det giver nemlig mulighed for at lave undervisningsdifferentiering, dvs. at tilpasse øvelsen til den enkelte spillers niveau.

**Let:** Aflevering på kort afstand – evt. op af en væg for at øge antallet af gentagelser.

**Middelsvær:** Gør afstanden større og tilføj en dribling inden aflevering.

**Svær:** Medspilleren skal bevæge sig fra side til side (2-3 meter), og afleveringsspieleren skal ramme ham, hvor han befinder sig, idet bolden når frem.





### Funktionel øvelse

Funktionelle øvelser kobler bevægelsen til en spillignende situation, dvs. på en rigtig bane og i en situation, hvor det er normalt at færdigheden bruges. Fx kan man træne afleveringer til en medspiller i bevægelser, der efter modtagelse skal skyde mod kurven. Det er vigtigt at forstå, at der ikke er tale om en kampsituation, men altså en øvelsessituation. Der er ingen modstandere.

**Styrke:** Relativt mange gentagelser i det rigtige miljø, i en spillignende situation og med god mulighed for at fokusere på bevægelsesmønsteret.

**Svagthed:** Relativt beskeden overførsel til spillet, lidt mere spildtid.

### Eksempel på funktionel øvelse.

Tremandsøvelse. Tre spillere, hhv. to på low post og en på toppen afleverer bolden præcist og hurtigt til hinanden. Efter minimum fem afleveringer afslutter en af spillerne på kurven. Samme spiller må kun afslutte hver tredje gang. Der byttes plads efter seks skud (to til hver). Øvelsen skal køre hurtigt og flydende.

Som før opdeles øvelsen i en let, middel og svær.

**Let:** Som beskrevet.

**Middelsvær:** Afstanden mellem spillerne gøres større.

**Svær:** Der må kun afsluttes efter fem perfekte afleveringer i træk.

### Øvelse med anvendt spil

Anvendt spil handler om at bringe færdigheden ind i en form for spil. Det kan være i spil tre mod tre, hvor spillerne skal anvende færdigheden, når de spiller. Reelt betyder det, at en stor del af træningstiden også bliver brugt på andre ting, fordi der vil være mange tidspunkter, hvor det, man ønsker at have fokus på, ikke er det, man reelt bruger tiden på. Hvis du fx ønsker at have fokus på afleveringer, så vil der i et spil være mange situationer, hvor afleveringer ikke er i fokus, men det er du nødt til at acceptere, for at spilleren lære at bruge færdigheden mens de spiller. Forsøg at organisere spillet sådan at der naturligt forekommer mange afleveringer.

**Styrke:** Relativt god overførsel til spillet under kontrollerede forhold.



**Svaghed:** Relativt få gentagelser. Det kan være svært at fokusere på selve færdigheden.

**Eksempel på øvelse i anvendt spil:**

Tre mod tre afleveringsøvelse:

Der spilles tre mod tre, men det er ikke tilladt i forsvaret at dække tæt, dvs. det angribende hold skal have god mulighed for at aflevere og modtage bolden. Der spilles på en kurv. Hvert hold får 30 sekunder til at angribe, hvorefter der skiftes.

**Let øvelse:** Som beskrevet

**Middelsvær:** Hvis man ønsker at gøre øvelsen lidt sværere, kan man tillade, at forsvarsspillerne må gå tættere på. Samtidig kan man indføre, at angriberne gerne må dribble, men at der kun må scores direkte efter aflevering.

**Svær:** Det er svært at gøre øvelsen meget sværere uden, at det betyder, at tempoet bliver så højt, at det går ud over kvaliteten af teknikken, men

man kan fx insistere på, at der kun må spilles zoneforsvar og forbyde driblinger helt. Kravene til at bevæge sig uden bold vil blive store, og antallet af afleveringer vil blive højt.

**Anvendt spil i højt tempo**

Til sidst kan færdigheden trænes i højt tempo under normalt spil hvor færdigheden trænes under det pres, der er, når det gælder om at vinde. Her kan man som træner ikke forvente at spillerne tænker på den tekniske udførelse - her skal det ligge på rygraden så det anvendes instinktivt. Man kan altså som træner ikke forvente at få meget ud af at rette en aflevering, uanset hvor forkert det udføres. Hvis du vil have spillerne til at bruge færdigheden i kampsituationer selvom den ikke ligger på rygraden er det nødvendigt at indføre betingelser der tvinger dem til det. Det betyder, at spillet ikke altid vil ligne det rigtige spil fuldstændigt, men at man til gengæld arbejder meget spilnært i forhold til temaet. Som eksempel kan man spille i samme opstilling som i

kampe (fx fire mod fire eller fem mod fem) og aftale at scoringsforsøg kun må foretages efter et gennemspillet angreb med mindst 10 afleveringer

**Styrke:** God overførsel til spillet.

**Svaghed:** Få gentagelser. Intet direkte fokus på bevægelsen. Forsvaret behøver ikke spille forsvar de første 10 afleveringer.

**Eksempel på øvelse med spil i højt tempo**

Afleveringsspil fire mod fire.

Almindeligt spil mod en kurv eller to kurve. Hvis spillet foregår på to kurve, vil man opleve lidt mindre fokus på at aflevere under pres, da det er forholdsvis nemmere at skulle føre bolden op ad banen, end det er at spille bolden rundt for at komme til scoringsforsøg. Dette kan evt. afhjælpes ved at forsvaret presser hel bane.

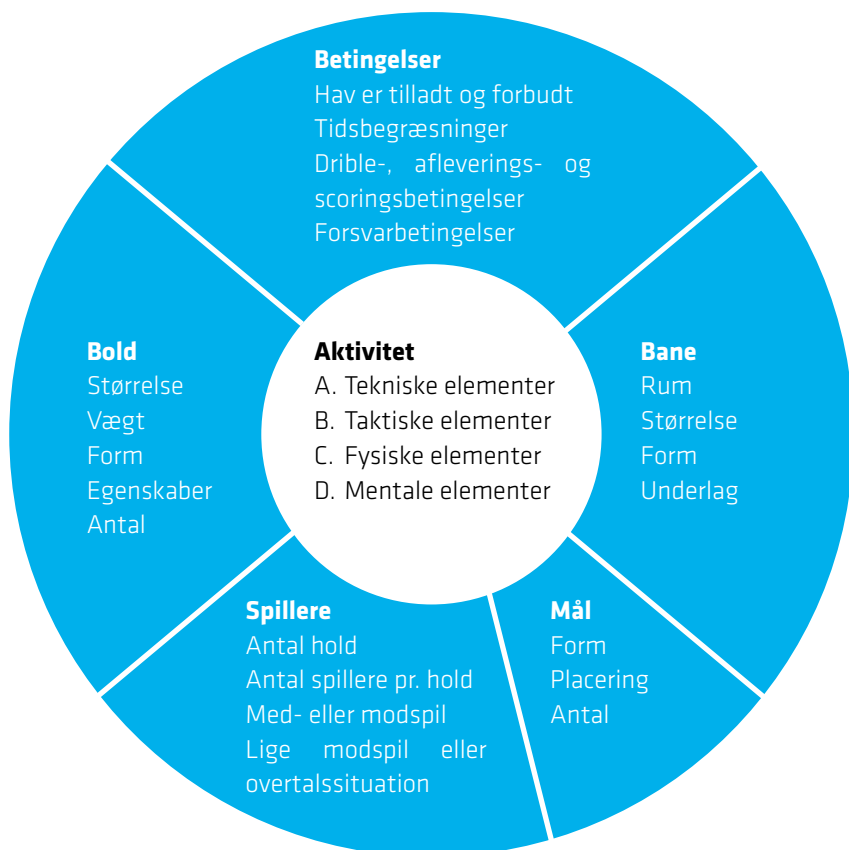
For at sikre at aflevering kommer i fokus, indfører man et antal tvungne afleveringer, inden det er tilladt at forsøge at score.

Modstanderholdet skal prøve at forhindre at det boldbesiddende hold i at nå de 10 afleveringer og komme til afslutning.

**Let:** Hvis man ønsker at gøre spillet lettere, kan man justere forsvarets muligheder for at lave opdækning. Fx kan man fjerne retten til at blokere boldholderens aflevering på den første meter efter at han har sluppet bolden.

**Middelsvær:** Den beskrevne øvelse på en kurv eller to kurve afhængigt af, hvor spilnært, man ønsker øvelsen.

**Svær:** Hvis man ønsker at gøre øvelsen sværere, kan man øge presset på det angribende hold ved at bede dem lave afslutninger inden for et bestemt tidsinterval (fx 15 sekunder) samtidig med, at de skal nå de ti afleveringer, inden de må forsøge at score.



*Spilhjulet – en hjælp til at justere øvelser og spil i den retning man ønsker.*

Som det kan ses, er der styrker og svagheder ved alle typer øvelser, og det er trænerens lod at vurdere, hvor udøverne befinder sig i deres udvikling og dernæst prioritere øvelsesvalget derefter.

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

I ovenstående afsnit er der givet eksempler på, hvordan man kan justere

øvelser, så flere spillere kan få mere ud af en øvelse. Her skal kort gives nogle principper for, hvordan man kan gøre øvelser sværere eller lettere.

Som udgangspunkt kan man bruge det såkaldte spilhjul (se figur)

Centralt i hjulet ligger selve "aktiviteten" og heri beslutningen om, hvad du ønsker at opnå med aktiviteten. Hvilket emne har du fat i? Ønsker du

at arbejde med det tekniske, det taktiske, det fysiske eller det mentale?

Rundt om "aktiviteten" ligger de parametre, som har indflydelse på, hvordan aktiviteten udvikler sig. Banen – Kurv(ene) – Spillere – Bolden(e) – Betingelserne.

Hver gang du ændrer på en af parametrene, ændrer aktiviteten karakter. Du har altså mange muligheder





for at justere aktiviteten i den retning, du ønsker.

To af de væsentligste faktorer for sværhedsgraden i teknisk træning er rum og tid.. Rum kan i figuren findes under Bane, mens tid findes under Betingelser, hvor man fx kan sætte tidsbegrænsninger på.

Ved at bruge spilhjulet i forbindelse med øvelsesgeneratoren vil du oparbejde en bedre forståelse for, hvorfor øvelser og spil udvikler sig som de gør, og langsomt bliver du bedre til hele tiden at justere øvelser, så de udvikler udøverne.

#### **Ad 5 og 6: Opstil et øvelsesmål for spillerne; evaluér øvelsen/målet**

Det er ofte meget gavnligt at skifte mellem at øve og at evaluere/teste, – det er specielt gavnligt for motivationen. Som eksempel kan vi tage øvelsen med afleveringer til medspiller. Hvis ikke der er andre krav til spilleren end at lave aktiviteten, så øver du og det kan være fint i begyndelsen. Men hvis du ikke efterhånden ændrer på øvelsen, eller stiller et mål op for spilleren, så bliver øvelsen ret hurtigt kedelig. Du kan derfor bede spilleren om at øge præcisionen, så han skal ramme præcis i brysthøjde på medspilleren eller skiftevis ramme i hoftehøjde og brysthøjde. Du kan også bede spilleren lave en målsætning for sig selv. Det kan du gøre ved at stille spørgsmålet: "Hvor mange gange i træk kan du ramme din medspiller i brysthøjde på 1 minut?" Så lærer spilleren også sit eget niveau at kende og kan se, at han bliver bedre som tiden går. Efter at spilleren så har forsøgt, skal man som træner følge om målene er nået, så spilleren føler sig set og selv bliver klar over vigtigheden af at forholde sig til sit eget niveau. Denne evaluering er også en forløber for at arbejde med en mere langsigtet målsætning.

Dette var et eksempel på, hvordan du meget hurtigt kan udvikle et stort antal øvelser ud fra en enkel ting som afleveringer. Mulighederne for at lave

øvelser er uendelige, så i sidste ende er det kun din fantasi der sætter grænserne. Fx kan du udvikle formelle øvelser til konkurrencer (kompetitive øvelser), ved at lade to jævnbyrdige spillere træne hopskud sammen og spille først til 10 scoringer.

Ligeledes kan du lave isolerede funktionelle øvelser eller funktionelle kompetitive øvelser.

På [www.basket.dk/smart](http://www.basket.dk/smart) eller [www.trænerguiden.dgi.dk/basketball](http://www.trænerguiden.dgi.dk/basketball) kan du finde en masse øvelser til inspiration.







# 16.0 EVALUERING

Hvis man vil blive bedre, er det nødvendigt løbende at vurdere, hvordan det går, og om der er noget, man skal gøre anderledes. Det gælder både for spillerne og for dig selv som træner. I dette afsnit kan du finde nogle råd og værktøjer til, hvordan man kan gøre det, men det vigtigste er, at du jævnligt stopper op og tænker over, om det du gør virker. Processen for en god evaluering indeholder 4 elementer, hvor de første tre elementer relaterer stærkt til hinanden, som du så skal bruge til at initiere en ny praksis. Den nye praksis indeholder indsatser for dig selv som træner, spillerne og holdet. Derfor kan det også på forhånd virke som et tungt arbejde at evaluere, men med denne gennemgang vil du opleve, at du hurtigt kan opnå resultater, der kan bruges til at forbedre dig selv, dine spillere og holdet.

de stil, der er vigtige at fastholde, og hvad der kan ændres. Find ud af hvad du kan ændre med det samme for at blive tydeligere i din pædagogik, og hvad der kræver en længerevarende indsats.

Hvis du ikke har en anden træner i klubben, der kan evaluere dig, kan du også selvevaluere ved at reflektere over nedenstående spørgsmål. De kan både bruges i forhold til en enkel træning, over en periode eller en hel sæson. Spørgsmålene tager det udgangspunkt, at du har lavet en sæsonplanlægning, så du på forhånd ved, hvad dine mål har været med sæsonen/træningen.

- Hvad var mine mål?
- Hvordan har jeg arbejdet med dem?
- Hvad har jeg nået? - Hvad mangler jeg evt.?

ud fra det, du ser på optagelsen. Noter så, hvordan du ønsker at forbedre dig i din rolle som træner.

## 16.2 EVALUERING AF HOLDET

Lad altid evaluering af holdet være en del af afslutning for hver træning. Denne praktiske tilgang skal igangsættes allerede ved træningens start, hvor du skal fortælle spillerne, hvad dagens program er. Som afslutning kan du så spørge holdet, hvad I har trænet i dag, og hvad der er gået godt, og hvor der skal være mere fokus. Derefter kan du selv give dine kommentarer med på vejen. Du skal huske at slutte af med en opmuntrende kommentar, så spillerne tager noget positivt med derfra. Ved at evaluere ved træningens afslutning sikrer du også, at dine spillere får reflekteret over, hvad de selv laver. Det udvikler dine spilleres basketball IQ.

Du kan bruge den samme model i kampe, hvor det er en god ide at fortælle spillerne, hvad målene for dagens kamp er, så spillerne ved, hvad de skal forholde sig til efter kampen. Ikke resultatet, ikke deres egen indsats, men holdets indsats. Ved at have lagt en plan for kampen som du har inddraget spillerne i, undgår du at gøre din evaluering personbaseret, – for selvom du siger til en spiller, at han/hun ikke gjorde det godt nok i en specifik situation, så gør du det i forhold til planen for kampen og ikke i forhold til personen. Uanset resultat og indsats skal du altid sørge for, at spillerne går oplyste hjem, med en konstruktiv evaluering i baghovedet fra dig som træner. Evalueringer skal altid bruges til at se fremad og ikke dvæle i det, der allerede er sket.

Dig som træner

Spillerne

Holdet

Ny praksis

## 16.1 DIG SOM TRÆNER

Dette skema kan bruges til at evaluere din pædagogiske håndtering af spillerne. Giv skemaet til en trænerkollega, og bed vedkommende om at holde øje med dig, mens du træner dit hold. Hun/han skal udfylde en kolonne for hver øvelse, du laver, og så kan I bagefter tale sammen om, hvad der skete.

I samtalen efterfølgende er det vigtigt at diskutere med afsæt i skemaet, hvad der skal til for, at du kan blive bedre i din pædagogik. Pædagogikken handler om, hvordan du bruger dig selv til at undervise. Overvej derfor hvilke elementer af din nuværen-

- Hvad har jeg lært?
- Hvordan reagerer spillerne på mig til træning? til kamp?
- Hvad har jeg brug for at ændre fremadrettet?

Det kan være vanskeligt at være selv-kritisk og tage sig tiden til at huske tilbage på situationer, hvor man har udøvet negative og positive former for pædagogik. Derfor hjælper de ovenstående spørgsmål dig heller ikke i forhold til, om du bruger en tydelig retorik, god kommunikation, anerkendelse, veltilrettelagt træningssessioner mv. Optag eventuelt dig selv på video og tag skemaet ovenfor og evaluér dig selv ved at give point



"download skema"

| Dato                                                                            |                         |   |   |   |   |   |   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Træningstype                                                                    | Giv karakterer fra 1-10 |   |   |   |   |   |   |             |
|                                                                                 | Øvelse                  |   |   |   |   |   |   | Kommentarer |
| Træneradfærd i forbindelse med træning<br>Skriv evt. øvelsens navn under tallet | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |             |
| 1. Forklarer formålet med øvelsen                                               |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 2. Forklarer reglerne for øvelsen                                               |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 3. Kigger på spillerne, når du taler til dem                                    |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 4. Viser teknikken / øvelsen                                                    |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 5. Fokuserer sin forklaring på formålet med øvelsen                             |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 6. Giver klar og utvetydig instruktion                                          |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 7. Giver præcis og "to-the-point" instruktion                                   |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 8. Taler i tilpas toneleje, stemmeleje og tempo                                 |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 9. Fokuserer på spillernes handlinger frem for resultatet af handlingerne       |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 10. Lærer spillerne at læse spillet / hvad skal jeg gøre hvornår og hvorfor     |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 11. Anvender spørgsmål, når spillerne har den nødvendige information            |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 12. Skelner mellem beslutning og udførelse                                      |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 13. Giver konstruktiv kritik med det samme                                      |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 14. Anerkender og roser                                                         |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 15. Anvender motiverende straf (fx tag 1 point væk ved turnover)                |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 16. Tager video af egne træninger / har andre til at kigge på sine træninger    |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 17. Opmuntrer spillerne                                                         |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 18. Andet                                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 19. Andet                                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |             |
| 20. Andet                                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |             |

### 16.3 EVALUERING AF SPILLERNE

Når du skal evaluere en spiller, skal du sørge for at gøre det i samarbejdet med spilleren, dog afhængig af spillerens alder. Det sikrer nemlig, at spilleren selv får en bedre fornemmelse af sine styrker og udviklingsmuligheder, når personen får muligheden for at reflektere over de parametre, du vil evaluere på. På den måde vil der være en større sandsynlighed for, at spilleren tager evalueringen til sig og bliver mere motiveret for at arbejde efter nye målsætninger. Nye målsætninger er nemlig vigtige, når du evaluerer, så du som træner kan bygge bro mellem det, spilleren har præsteret og det, spilleren skal præstere fremadrettet. En evalueringssession bygges op i to faser:

1. Spilleren svarer på en række generelle spørgsmål
2. Du giver din faglige feedback, og sammen fastsætter I nye mål

Det er vigtigt, at du viser, at evalueringen har til formål at gøre spilleren bedre og til formål at skabe en bedre træning. Derfor skal du også skrive jeres aftaler ned og sørger for, at spilleren efterfølgende får dem udleveret. Det skaber en "kontrakt" mellem jeres evaluering, og det som både du og spilleren skal bidrage med efterfølgende.

Det tager tid at nå omkring alle spillere på et hold, derfor er det en god ide at aftale med andre trænere i klubben, at I hjælper hinanden, når der skal evalueres. Dvs. at en anden træner kan forestå træningen, mens du evaluerer med spillerne på skift. Du kan også vælge at udlevere spørgsmålene fra første fase på papir og bede spillerne om at besvare spørgsmålene skriftligt. Det siger dog sig selv, at børn ikke nødvendigvis formår at perspektivere deres tanker og følelser og derefter skrive dem ned på papir. Deres forudsætning for at komme til træning er at have det sjovt og at blive bedre. Derfor bør du også kun følge hele denne skabelon for U14 og U12 årgangene. De yngre

årgange kender ikke selv deres behov for at skulle blive evalueret, derfor bør du angribe dette på en anden måde. En teknik til dette foreslås til sidst i dette kapitel.

#### 16.3.1. FASE 1: SPILLERENS EVALUERING AF EGNE PRÆSTATIONER, TRÆNING OG DET SOCIALE MILJØ

Nedenfor er en række spørgsmål, som du skal bruge i første fase af din evaluering med spilleren. Det er en god ide at udlevere spørgsmålene før jeres evaluering, så spilleren kan forberede sig bedst muligt på sine svar.

Hvad synes du er det sjoveste ved at spille basketball?

Hvad synes du er det mindst sjove ved at spille basketball?

Hvad kunne du godt tænke dig vi gjorde på holdet, der ikke har med basketball at gøre?

Hvad kunne du godt tænke dig at blive bedre til?

Anerkend de svar din spiller kommer med, det er nemlig præcis sådan, som personen ser sig selv på dit hold. Derfor skal du heller ikke prøve at argumentere med spilleren, men spørg nysgerrigt ind til, hvad spilleren fortæller dig. Slut med at summere det hele op for spilleren, eksempelvis "jeg hører, du siger, at det er sjovt, når vi spiller kamp, men mindre sjovt, når de andre ikke spiller dig. Du synes, det kunne være fedt, hvis vi lavede en videoaften med NBA kampe, med overnatning i hallen. Du kunne godt tænke dig at blive bedre til at skyde?".

Ved at repetere det som spilleren har fortalt, forstår spilleren også, at du har lyttet til ham/hende. Det er vigtigt for at der opstår en tillidsfuld snak, når du bagefter skal til at give din feedback til spilleren. Du skal huske på, at spilleren ser dig som en autoritet, lidt ligesom en lærer, og det derfor ikke er sikkert, at spilleren fortæller alle sine følelser og tanker

umiddelbart. Hvis du kan mærke, at spilleren holder noget tilbage, skal du tage en snak med forældrene og spørge, om de har mærket noget, der kan indikere, at spilleren ikke synes om at gå til basketball.

#### 16.3.2. FASE 2: DIN FEEDBACK TIL SPILLEREN

Du skal tage udgangspunkt i de hensigter, du har haft med træningen gennem de sidste måneder, når du tilrettelægger din evaluering af spilleren. Det nytter ikke noget at fortælle, at du ikke synes, spilleren gør det godt i forsvaret, hvis I slet ikke har øvet forsvar. Samtidig er det også en dårlig ide at starte med noget negativt, fordi det automatisk vil gøre spilleren forsvarsløs og skabe uro i jeres fremadrettet samtale.

Før din feedback kan du evaluere spilleren ud fra et simpelt pointsystem. Systemet pointangiver fra 1 til 5, hvor 1 er ekstremt dårligt og 5 er perfekt. For hvert opstillet område skal du notere, hvad du giver spilleren af point og beskrive, hvorfor du giver netop det pointtal. Du skal pointgive ud fra tabellen i kapitel 15, så du forholder dig til, hvad dine spillere rent faktisk skal kunne præstere i deres aldersgruppe. Bemærk dog at du også kan evaluere på punkter, der ikke har med teknik at gøre f.eks. kammeratskab, træningsvilje, spil IQ etc. Du skal ikke vise dine point til spilleren, men bruge dem som rettesnor for din feedback. Samtidig bør du kun tage fat i en eller to af de områder, du synes, at spilleren skal forbedre sig på, ellers kan det blive en lang snak, hvor fokus er på en masse negative ting. Sørg derfor også for at finde én eller to områder frem, som du kan rose spilleren for.

Undgå at bruge ord som "dårlig", "ringe" og andre negativladet ord, og beskriv i stedet for de steder, hvor der skal ske forbedringer som "udviklingsområder". Det giver en mere motiverende tilgang til spilleren, som i stedet for at tabe tro på egne evner, vil se muligheder for noget at arbejde videre med.



Afslut samtalen med at opstille nogle fælles mål for den kommende periode, det kunne eksempelvis være skud, hvor du ønsker, at spilleren skal have fokus på sin balance. I bør ikke aftale mere end én eller to fokusområder, da flere er en indirekte måde at sige til spilleren, at han/hun ikke er særlig god. Den følelse må man for alt i verden ikke efterlade hos sine spillere. Det handler derfor om at være SMART, hvilket du kan bruge nedenstående målsætningsskema til:

For U10 og derunder skal du slet ikke gennemføre fase 2 med dine spillere. Brug hellere din energi på at lave en vurdering af hver enkel spiller via pointtildelingen, og brug resultaterne til at målrette din træning fremadrettet.

#### 16.4. NY PRAKSIS

I de forudgående delkapitler er der blevet præsenteret en række evalueringsmetoder, som du kan bruge som træner. Når du har gennemført evalueringerne, er det vigtigt, at du får dem gjort brugbare fremadrettet. De

skal være din, spillernes og holdets motivation til forsat at udvikle sig.

SMART skemaet som er blevet introduceret i 16.3.2. kan du bruge som udgangspunkt for at fastsætte den nye praksis. Du har allerede set, hvordan skemaet kan bruges i forhold til dine spillere, men det samme skema kan også bruges for dig selv som træner og for dig i din evaluering af holdet.

Det er vigtigt, at du forstår, at børn udvikler sig forskelligt og i forskellige faser, så hvis vi bedømmer børn på et bestemt tidspunkt, så risikerer man, at de, der ikke har udviklet sig, bliver sat af og demotiveres. Hvis du f.eks. kun udvælger de bedste, sender man et meget stærkt negativt budskab til dem, der ikke formår at blive valgt, og det kan begrænse dem ydermere. En spiller, der gennem et helt år bliver udsat for, at trænere sætter spørgsmålstegn ved hans/hendes formåen, kan blive sønderknust. Derfor er det så vigtigt, at du inspirerer og motiverer spillerne. Du skal give dem lyst til at lære og udfordre dem – vel at

mærke, uden at de knækker halsen på udfordringerne. En god måde at gøre det på er at introducere teknikmærker som en fast del af din årskalendar.

Teknikmærkerne er basketballs svar på det sorte bælte i kampsport eller på de svømmemærker, som svømmere kan få. Målet med mærkerne er at motivere de yngre basketballspillere til at få en bedre teknik, men samtidig er teknikmærkerne en håndsrækning til dig som træner. Der findes fem teknikmærker i basketball, nemlig: Basketbolden, Jernbolden, Bronzebolden, Sølvbolden og Guldbolden. Du kan finde mere info om teknikmærkerne i DGI Butikken, [www.dgi.dk/butikken](http://www.dgi.dk/butikken)



"download skema"

| SMART SKEMA – MIN AFTALE MED MIN TRÆNER                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Specifikt<br>Hvad skal mit fokus være?                               | Eksempel:<br>En højere scoringsprocent på skud. D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Målbart<br>Hvordan skal du kunne se resultatet?                      | Eksempel:<br>På straffekast skal jeg score minimum 7 ud af 10 skud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ansvar<br>Hvad skal du gøre for at opnå resultatet?                  | Eksempel:<br>Jeg skal have fokus på at sigte mit skud, så bolden sigtes mod midten af kurven. Jeg skal have højde på bolden og sørge for, at der er back-spin. Det gør jeg ved at have god balance og ved at bruge hele kroppen i min afslutning, og ikke kun min arm.                                                                                                                                          |
| Realistisk<br>Hvordan gøres målsætningen realistisk?                 | Eksempel:<br>Jeg skal komme 15 minutter før hver træning, og øve 50 straffekast. Jeg skal give mig god tid til hver skud, så jeg tænker over, hvordan jeg bruger min krop. Det er helt okay at brænde et skud, så længe jeg har tænkt over, hvordan jeg bruger kroppen, så jeg kan forbedre det næste skud.<br><br>Hvis jeg har spørgsmål, må jeg gerne spørge min træner, for min træner vil gerne hjælpe mig. |
| Tidsspecifikt<br>Hvornår skal du næste gang evaluere med din træner? | Eksempel:<br>Om 1 måned kommer min træner også 15 minutter før træning, og så viser jeg mit straffekast.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

SMART skemaet kan også bruges som opsamling på evalueringerne af dig selv som træner og holdet, og er en overskuelig måde at præcisere, hvad du konkret vil arbejde videre med.



# 17.0 BØRNEREGLER - OVERSIGT OVER FORSKELLE

Børneregler bliver løbende opdateret. Dette overblik er fra 2014, du kan finde det nyeste overblik på [www.basket.dk](http://www.basket.dk) - Oversigten er beregnet til at give et overblik. De nærmere omstændigheder i forbindelse med afvikling af kampe og stævner, beskrives mere konkret i reglerne for hver aldersgruppe.

|                                                                    | U8 Mikro                                                                                                          | U10 Miniyngste                         | U12 Miniældste | U14 dr/pi      |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Turneringsform</b>                                              | stævne                                                                                                            | stævne                                 | stævne/rækker  | rækker         |
| <b>DM</b>                                                          | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | ja             |
| <b>Pokal</b>                                                       | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Kamppoint/stillinger</b>                                        | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Score</b>                                                       | ja                                                                                                                | ja                                     | ja             | ja             |
| <b>Spillere på banen</b>                                           | 4 *)                                                                                                              | 4                                      | 5              | 5              |
| <b>Max spillere på holdet</b>                                      | 6-8 (anbefaling)                                                                                                  | 6-8 (anbefaling)                       | 10-12          | 10-12          |
| <b>Spilletid</b>                                                   | 4x7 fast (anbefaling)                                                                                             | 4x7 fast (anbefaling)                  | 4x10 fast      | 4x10 effektiv  |
| <b>Kurvehøjde</b>                                                  | 2,60 (gerne lavere)                                                                                               | 2,60                                   | 2,60           | 3,05           |
| <b>Boldstørrelse</b>                                               | 5                                                                                                                 | 5                                      | 5              | 5 (pi) / 6(dr) |
| <b>Dommerkast</b>                                                  | alle perioder                                                                                                     | alle perioder                          | 1. periode     | 1. periode     |
| <b>3 point</b>                                                     | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | ja             |
| <b>3 sekunder</b>                                                  | nej                                                                                                               | nej                                    | skøn           | ja             |
| <b>5 sekunder</b>                                                  | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | ja             |
| <b>8 sekunder</b>                                                  | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | ja             |
| <b>24 sekunder</b>                                                 | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | ja             |
| <b>Forsvar</b>                                                     | personligt ½ bane                                                                                                 | personligt ½ bane                      | personligt     | personligt     |
| <b>Hjælpeforsvar OK</b>                                            | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Zone tilladt</b>                                                | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | nej            |
| <b>Traps/doubleteam tilladt</b>                                    | nej                                                                                                               | nej                                    | nej            | nej            |
| <b>20 points regel</b>                                             | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Stjæle bolden ud af hænderne på sin modstander (holdt bold)</b> | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Blokere skud</b>                                                | nej                                                                                                               | nej                                    | ja             | ja             |
| <b>Dobbeltdribling</b>                                             | nej                                                                                                               | nej                                    | skøn           | Ja (evt. skøn) |
| <b>Skridt</b>                                                      | nej                                                                                                               | nej                                    | skøn           | Ja (evt. skøn) |
| <b>Stjæle bold på indkast</b>                                      | Ikke tilladt                                                                                                      | kun i 3-sek                            | tilladt        | tilladt        |
| <b>Personlig fejl</b>                                              | forseelse                                                                                                         | forseelse                              | ja             | ja             |
| <b>Fejl i scoringsforsøg</b>                                       | forseelse                                                                                                         | 1 point plus indkast (scoring 3 point) | som senior     | som senior     |
| <b>Straffekast</b>                                                 | nej                                                                                                               | nej                                    | ja (4m)        | ja             |
| <b>Time-out</b>                                                    | nej                                                                                                               | nej                                    | en pr. periode | som senior     |
| <b>Udskiftningsregler</b>                                          | Alle spillere skal som udgangspunkt spille lige lang tid og ingen må spille mere end en periode mere end de andre |                                        |                |                |

\*) DBBF's BU-udvalg anbefaler, at man i U8 - hvis det er muligt - spiller på små baner på tværs og 3-3 - gerne på kurve der er lavere end 2,60 fx 2,00 m eller 2,25 m

# 18.0 BIDRAGSYDERE

At udarbejde en sådan bog er et stort arbejde og der er mange holdninger til hvordan det skal gøres. Vi har forsøgt at involvere så mange mennesker som overhovedet muligt for at få den bedst mulige bog, og vi vil gerne sige en stor og varm tak til:

## **Redaktører/skribenter**

Ole Vincents, konsulent DBBF  
Jesper Hauge, tidligere sportschef DBBF  
Jesper Krone, Talentchef DBBF  
Rasmus Winkel, Direktør DBBF  
Kasper Mølgaard, Konsulent DBBF  
Thomas Johansen, Konsulent DBBF  
Hrannar Hólm, Sportschef DBBF

## **Skribenter**

Jane Deleuran, Medlem af trænerudvalget  
Marie Kronquist, Sportspsykolog  
Stig Eiberg, Team Danmark ATK ekspert

## **Kommentering / gennemlæsning**

Anders Stuhr Jørgensen, ungdomstræner  
Anja Andersen, Ungdomslandsholdstræner  
Birna Ballisager, DGI landsudvalg  
Carsten Hermansen, DBBF trænerudvalg  
Erling Sørensen, ungdomsansvarlig  
Ernst Jensen, DBBF Eliteudvalg  
Hanne Reinholdt, ungdomstræner  
Henrik Mikkelsen, Formand DGI basket  
Jack Frederiksen, ungdomstræner  
Jacob Wienecke, DBBF eliteudvalg  
Jakob Hjorth-Jørgensen, ungdomslandsholdstræner  
Jesper Nielsen, DBBF B&U udvalg  
Johan Enbom, tidligere damelandsholdstræner  
Jørgen Lind, ungdomstræner  
Karen Pontoppidan  
Kirsten Tvedegaard, tidligere sekretær DBBF  
Louise Bach, ungdomstræner  
Louise Hartvig  
Mads Olesen, Ungdomslandsholdstræner  
Marie Louise Trier Hauge  
Martin Kjærsgaard, ungdomstræner  
Mattias Sønnichsen  
Michael Boje Formann, ungdomslandsholdstræner  
Michael Sørensen  
Michael Honore Bloch, DBBF formand

Mogens Tygesen, tidligere damelandsholdstræner  
Morten Thomsen, tidligere landstræner (senior/ungdom)  
Ole John Nielsen, ungdomslandsholdstræner  
Peter Glahn  
Rasmus Munck, ungdomslandsholdstræner  
René Jakobsen  
Reno Månsson, ungdomstræner  
Ricky Kristensen, ungdomstræner  
Steen Guido, ungdomslandsholdstræner  
Susie Heede, ungdomslandsholdstræner  
Søren Laursen  
Søren Møller  
Thomas Eriksen, ungdomstræner  
Thomas Foldbjerg  
Thomas Ginnerup, ungdomslandsholdstræner  
Thomas Quaade, ligatræner  
Torben Bo Jensen, DBBF B&U udvalg  
Trine Tims

## **Journalistiske konsulenter**

Ander Martinsen  
Michael Skov Jensen

## **Modeller**

Chris Christoffersen  
Maria Jespersen  
Silja Johansen  
Axel Johansen  
Malene Lind Pedersen  
Jonas Ghaus



# 19.0 ORDFORKLARINGER OG INDEKS

| Ord                    | Forklaring                                                                                     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-2-stop               | Teknisk detalje hvor man lander først med den ene fod og så med den anden                      |
| 3 point skud           | Skud der giver 3 point                                                                         |
| 3 sekundsfelt          | Feltet under kurven hvor man kun må opholde sig i 3 sekunder af gangen                         |
| Aerob/Anaerob træning  | Kondition og udholdenhedstræning                                                               |
| Angrebsrebound         | Returbold i angrebsspillet                                                                     |
| Baby hook              | Teknisk svært skud                                                                             |
| Backdoor               | Løbe bagom sit forsvar                                                                         |
| Backspin               | Boldens rotation når man skyder                                                                |
| Baseline               | Baglinien                                                                                      |
| Basketball IQ          | Basketball Intelligens                                                                         |
| Blokere skud           | Når forsvarsspilleren blokerer et skud                                                         |
| Boldside               | Side af banen hvor bolden er                                                                   |
| Catch and shoot        | Grib og Skyd                                                                                   |
| Center                 | Spiller der hovedsagelig spiller i nærheden af tresekundsfeltet og ofte er de højeste spillere |
| Change of pace         | Temposkift                                                                                     |
| Close out              | Bevægelse fra hjælpeposition til opdækning af boldholderen                                     |
| Coache                 | Vejledning af spillere                                                                         |
| Cross over             | Angrebsbevægelse hvor man skifter retning med bolden.                                          |
| Cutte mod kurven       | Hurtig bevægelse mod kurven                                                                    |
| Defensive stance       | Forsvarsposition                                                                               |
| Deny flash to the ball | Dække op for én der løber mod bolden                                                           |
| Dobbeltdribling        | Dommerforseelse når man dribler bolden for mange gange på en ukorrekt måde                     |
| Dobbelteam             | To forsvarer der dækker den samme mand.                                                        |
| Drag hand              | En forsvarshånd der er tæt på gulvet                                                           |
| Drive                  | Drible mod kurven                                                                              |
| Drop step              | Bevægelse der hjælper med rtingsskift                                                          |
| Fake                   | Finte                                                                                          |
| Fast break             | Kontraspil                                                                                     |
| Fejl                   | Dommerkendelse ved for meget fysisk kontakt                                                    |
| Feltet                 | tresekundsfeltet hvor man kun må opholde sig i 3 sekunder af gangen                            |
| Footfire               | Øvelse der træner hurtighed                                                                    |
| Forsvars stop          | Når man forhindre angriberne i at score                                                        |
| Fottwork               | Fodarbejde                                                                                     |
| Fundamentals           | Fundamentale teknikker i basketball                                                            |

|                                  |                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Give and Go                      | Aflever og få bolden igen i angreb mod kurven                                               |
| Hand off                         | En aflevering hvor en spiller tager bolden ud af hånden på sin medspiller                   |
| Head and shoulder fake           | Finte hvor man bruger hoved og skuldre                                                      |
| Head and shoulder fake dribbling | Finte hvor man agerer at man vil stoppe op                                                  |
| High post                        | Position ved begge ender af straffelinjen                                                   |
| Hjælpeforsvar                    | En forsvarer der forlader sin egen mand/område for at dække bolden.                         |
| Hjælpeside                       | Side af banen hvor bolden ikke er                                                           |
| Hop til bolden                   | Forsvarsaktion når bolden bliver afleveret                                                  |
| Hopskud                          | Skud hvor man hopper                                                                        |
| Initial break                    | Se fastbreak                                                                                |
| Inside out                       | Finte hvor man går forbi sin mand                                                           |
| Jab steb                         | Fodfinte                                                                                    |
| Jump stop                        | Teknisk detalje hvor man lander på samlede fødder                                           |
| Jump to the ball                 | Forsvarsbevægelse hvor man hopper mod boldsiden modsat den mand man dækker                  |
| Koordinationsstigen              | Stige der lægges på gulvet og bruges til koordination og hurtighedsøvelser                  |
| Lay-up                           | Skud hvor man må tage to skridt                                                             |
| L-cut                            | Bevægelse for at blive fri                                                                  |
| Lead defense                     | Forsvar hvor man leder angriberen et bestemt sted hen på banen                              |
| Motion offense                   | Angrebsspil hvor alle spillere har fokus på bevægelse                                       |
| On side dribble                  | Dribling ved siden af kroppen                                                               |
| Outlet pass                      | Første aflevering i siden af banen efter en vunden returbold                                |
| Overload                         | Når man har mange angrebsspillere i samme side af banen                                     |
| Partibold                        | Øvelse der træner aflevering og forsvar                                                     |
| Passing game                     | Taktik hvor man afleverer meget og hurtigt                                                  |
| Penetrate and pitch              | Når man dribler mod kurven og afleverer til en fri medspiller                               |
| Performance                      | Ydeevne                                                                                     |
| Personlig opdækning/forsvar      | Opdækning af en konkret modspiller                                                          |
| Pistol stance                    | Forsvarsposition hvor man kan se bold og sin mand                                           |
| Pivoting                         | Teknisk detalje hvor man bevæger den ene fod samtidig med at den anden fod er fast i gulvet |
| Pivoteringsfod                   | Foden man bevæger i en pivoting                                                             |
| Pivotfoot                        | Se pivoteringsfod                                                                           |
| Playmaker                        | Den spiller som styrer og dirigerer spillet og holdet                                       |
| Plyometrisk træning              | Type af acceleration og springtræning                                                       |
| Possession                       | Boldbesiddelse                                                                              |
| Post defense                     | Forsvar tæt på kurven                                                                       |
| Post op                          | Måden hvorpå man skaber sig position tæt på kurven                                          |
| Power lay-up                     | Lay-up hvor man sætter af på samlede fødder                                                 |
| Protokol                         | Dokument der registrere kampens forløb                                                      |
| Push aflevering                  | Aflevering der bliver stødt/skubbet frem med én hånd                                        |
| Rebound                          | Returbold                                                                                   |
| Reboundposition                  | Position hvor man bedst sikrer sig returbolden                                              |
| Reverse Lay-up                   | Lay-up hvor man afslutter på den modsatte side af kurven                                    |

|                     |                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Roll dribling       | Teknisk detalje hvor man dribler forbi sin mand                                                 |
| Screen and roll     | Angriber der blokerer for forsvaren og derefter finder en gunstig angrebsposition               |
| Screeninger         | At hjælpe en angrebsspiller ved at blokere for forvarsspilleren                                 |
| Secondary break     | Angrebsspillet umiddelbart efter fastbreak                                                      |
| Set shot            | Stående skud                                                                                    |
| Shell drill         | Øvelse hvor man har fokus på hele holdets bevægelse                                             |
| Skridt              | Dommerkendelse ved for mange skridt uden at dribble                                             |
| Slide               | Måden man bevæger sig på i forsvaret                                                            |
| Spacing             | At sprede spillet ud.                                                                           |
| Speed dribble       | Lave, hurtige driblinger                                                                        |
| Speed/Quikness      | Hurtighed                                                                                       |
| Speed ladder        | En rebstige der bruges i træning som felter spillerne skal sætte deres fødder i hurtigst muligt |
| Spin move           | Teknisk angrebsbevægelse hvor spinder om sig selv                                               |
| Split, spin and pin | Teknisk detalje man bruger til at bevare god position tæt på kurven                             |
| Standfod            | Foden som er fast i gulvet under en pivotering                                                  |
| Straffelinjen       | Linjen hvorfra man skyder straffe                                                               |
| Streetbasket        | Udendørs 3 mod 3 basketball                                                                     |
| Studsaflevering     | Aflevering hvor bolden bliver studset i jorden                                                  |
| Stærk hånd          | Den hånd man er bedst med                                                                       |
| Super seven         | De syv vigtigste teknikker                                                                      |
| Svag hånd           | Den hånd man er dårligst med                                                                    |
| System              | Konkret spil system hvor alle spillere ved hvad de skal lave, hvornår                           |
| Teknikmøde          | Møde hvor man sætter mål for tekniske færdigheder                                               |
| Time out            | 1 minuts pause i spillet som et hold vælger at tage for at tale om taktikken.                   |
| Tip in              | Når man tipper en returbold i kurven                                                            |
| Traps               | Når to eller flere dækker den samme mand.                                                       |
| Triple threat       | Position hvor angrebsspillere kan skude, dribble og afleverer ud fra                            |
| Turn around         | Når man vender sig om og har front mod kurven                                                   |
| Turnover            | Mistet bold                                                                                     |
| Udblokning          | Afskærme sin mand for at hente en fri bold i luften                                             |
| Up and Under        | Angrebsbevægelse                                                                                |
| V-cut               | Bevægelse for at blive fri                                                                      |
| Wing                | Positionen 45 grader på pladen ude omkring 3 points linjen                                      |
| Zone opdækning      | Opdækning af område i stedet for en mand hver                                                   |
| Zone pres           | Opdækning af område på hele banen                                                               |

