

1

NANOBASKEPKURSUS

BMS - 10.03.12

VIS-VIS-VIS

INDHOLD...

13:30-14:30

TEORI

- børns basale motorik
- hvad er Nano
- hvad skal Nanoer kunne
- hvordan underviser vi i Nano
→ opbygning af træningen
- Trænerrollen / Forældrerollen

14:45-15:30

PRAKTIK

15:30-16:20

GRUPPERARBEJDE

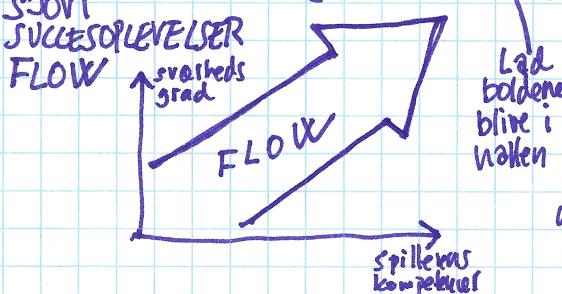
16:20-16:30

AFTSLUTNING

NANO ER 50% LEG 50% BASKEP

INDIERING GENNEM LEG OG FUNDAMENTALE ØVELSER

HUSK

SØVNT
SUCCESØVELSER
FLOWPRI. LEG PR
OGÅ SJØVT
(bare 5-10 min.)

ESSENTIELT I NANO

FORÆLDREINDDRAGELSE

vi tager udgangspunkt i,
at forældrene ER MED
og at de
deltager AKTIVT i
træningen

at bruge
dem - de kender
deres børn
bedst

TRÆNERROLLEN

Rollemodel
Ansvar for det basketrelevante

at forældrene
cyres det
er sjovt

RAMMER

- Jo flere revisjoner - Jo bedre
- Gerne flere slags kurve
- Træning 1 gang ugentligt

det baskettegnede er
IKKE det vigtigste

FRA

1-2 år og op til 6 år

4

HOW?

KVN
4-6 ÅR
(officielt)Forældre
er medSamarbejde
med den lokale klub

- fx. i Hvidovre ⇒ 30 medlemmer!

Bereg en
børnehave 3 gangeskal
væk
indendørsFlyer m. reklame
udleveres60 minutter
genom
lørdagen

TRÆNINGSSOPPYGNING

- lege u. bold
- fundaments
- tema
- afslutning

OPWARMING
TBMA
AFSLUTNING10-15 min
30-40 min
5 minTEMER ALTID
basket relevante18 Grundbegyndende
motoriske beregningerALLE
er basketrelevante og
kan indbringesPERFORER
NANO DEN
PERFEKTE BUNDING

BØRN S BASALE MOTORIK

- meget miljøafhængigt
- motorik er meget i fokus på små børn, faktisk helt fra de er spedte. Dette er GYMNASTIK meget dygtige til - og det skal vi også være.

HVAD SKAL EN NANOSPILLER KUNNE?

- DRIBBLE - BALLHANDLING (kig op)
- GRØDE - KASTE (MODTAGB - APLAUERB) - DRØST
- STØRS
- ØVERHØVEDER } Hånds
- LØB
- RETNINGSSKRIFT
- GØRE TING I BEVÆGELSE
- HINKE - HOPPE - STANDSE (2 BEN)
- STILLE (KAMP)
- SKYDE
- GØRE SIG FRI

- BASALE
REFLEXER KØRTRYK
- SOCIALE
FÆRDIGHEDER
- Introducer
Fløjten

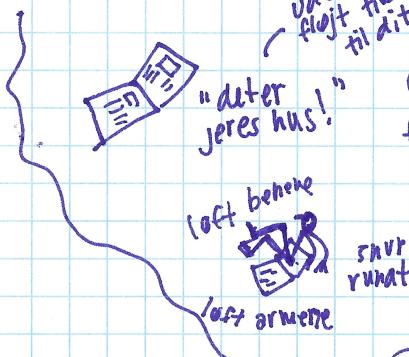
HYAD SKAL DET KOSTE?
fx. 265 1/2 årligt
sep → apr

PRAKTIK

NANOBASKET
BMS 10.03.12

2

>> AVISLEGE <<



LOV'en
(motorisk) bube
fx. hinke, hinke
meden
nænd i luttet
osv
LAV DEM
BASKEBOLLEVANTE?

Fold papret
sammen med
dine fødder



FANGELEGE
ER
PANTASTISKE

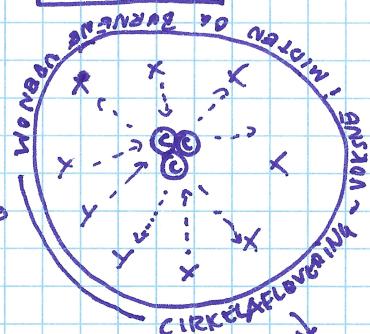
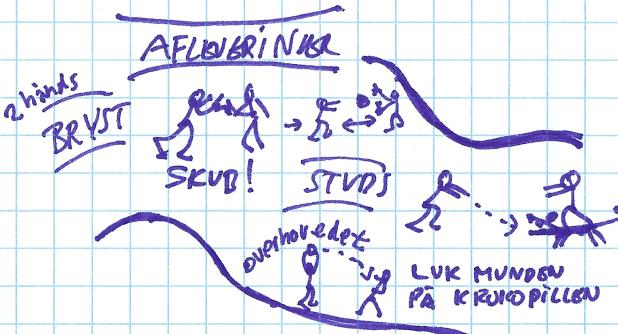
Hakfanger: giv
trænerne alle
hætterne

1-2-3... 12: DER KOMMER
EN TROLD

FX. EN TRAMPETROLD

FX. EN
TRILLETROLD

FX. EN DRIBLETROLD



1 el. 2 bolde
X
X
X
X
C
OSV

MUSIK KAN FINDES PÅ WWW.DGI.DK

Ved føjt:
FRYS! eller
TAG BOLDEN
UNDER ARMEN
OG SE UD UD!

>> FLESTE DRIBLINGER <<

1. Føjt - dribble rundt
2. Føjt - tag bolden op, pivotér
3. Føjt - jumpstop

med / uden
dribbling

„KLISTER
PÅ FØDEN“
(
HUSK AT
TØRRE DET AF
OGSA!)

DET ER OSV!

KEGLELEGE: børnene skal sparkle til keglene,
de voksne skal rejse dem op
HVEM VINDER?

RUMPEGANG → ORANGTANG → OG KUEENE → OG
LÅNG
→ GÅS → GÅS → GÅS → GÅS

HOVED- SKULDER- MAUE- MÅS- LILLE GÅS osv

BRUG
FX. PERNINGER
TIL AT SÅ
HVILKEN STATION
MAN SKAL UD PÅ

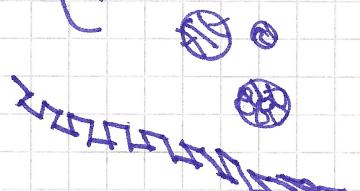


SKUD: start fx. med en mindre
bold (tennisbold, håndboldel.lign.)

skud opad
loft bolden
ned i knæne

3

NANODASKET GRUPPEARBEJDER (KIDSVOLLEYBOLD ER GODE)



Jerspers
KAOSDRIBBLING
- lom i bold
- drible rundt
- stans ved fløj!
- fortsæt men
byt bold først

masser af variations
muligheder

BALHANDELING & LAY-UP

"VI TAKER PÅ TUR
TIL AFRIKA"

Bold
ml. bæk
→ lister
spurter
OSV
→ ved
fløj
→ Krokodille

BRUG ALLE
TRICKS & GIMMICKS

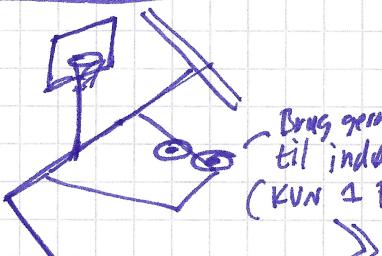
gåne
på knæene
et stykke tape
med øje på
knæet

SKUD & AFLÆVERINGS ZOO

Progression

RÆK bolden til højre
GÅ VENSTRE
VÆK (1 skridt)
OG AFLÆVR!

GIRAFFEN KIGGER OP
SKUD FORM → KIGGER VÆK
SKUD DØDOGS OP TIL MØR
Voksen Børn



Brug denne FLOORMARKER
TIL indværing af (ag-up)
(KUN 1 FOD PÅ AD GÅNDE)

OPFARMNING

~ på række, rykte horder+holder, løbe

~ trolefanger

turn

- x ← foreldre
- x →
- x →
- løbe
- finde
- løb videre

møder at
kunne

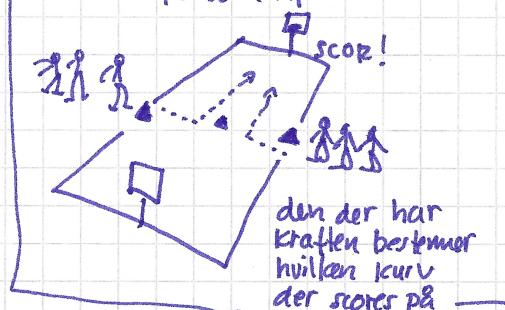
se også
trænerguiden på
www.dgi.dk

- BØGER: "Leg så hjererne
banker" (Dotolo)
+ "Leg så benene vokrer"

: NB! overvej hvornårset, hvornår
og hvordan I vil KONKURERE!

AFLUTNING

Powerdrill



Aflæveringsfanger

Når du bliver
fangeret bliver du
et folet der skal befries
(stætrolde)

2 Fangere + en masse
små trolede | HUSK
AFGRØNSSET
OMRÅDE

JN

www.coachmichaeldk.com