

1

NANOBASKETKURSUS BMS - 10.03.12

vis-vis-vis

INDHOLD...

- 13:30-14:30 **TEORI**
 - børns basale motorik
 - hvad er Nano
 - hvad skal Nænder kunne
 - hvordan underviser vi i Nano
 - opbygning af træning
 - Trænerrollen / Forælderrollen
- 14:45-15:30 **PRAKTIK**
- 15:30-16:20 **GRUPPEARBEJDE**
- 16:20-16:30 **AFLUTNING**

NB Nano
v8 mikro
v10 baby
v12 mini
giver mening

FRA 4 år og op til 6 år

KV 4-6 & P (officielt)

How?

Samarbejde med den lokale klub - fx i Hvidsten ⇒ 30 medlemmer!

Besøg en børnehave 3 gange

skal være indendørs

Flyer m. reklame valereks

NB
Folderens program 1-5 er progressive

TRÆNINGSSOPBYGNING
• lege v. bold
• fundamentals
• Tema
• afslutning

60 minutter - gene om lørdagen

18 Grundlæggende motoriske bevægelser der **ALL** er basketrelevante og kan inddrages

BØRNS BASALE MOTORIK

Også gode ideer basketrelevante

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

OPVARMNING
TEMA
AFLUTNING
10-15 min
30-40 min
5 min

Tema er ALTID basket relevant

PERFECTER NANO DEN PERFECTE BUNDING

HVAD SKAL EN NANOSPILLER KUNNE?

- DRIBBLE - BALLHANDLING (Kig op)
 - GRIBE - KASTE (MODTAGE - AFLUGTE)
 - LØBE
 - RETNINGSSKIFT
 - GØRE TING I BEVEGELSE
 - HINKE - HOPPE - STANDSE (2 BEN)
 - SPILLE (KAMP)
 - SKYDE
 - GØRE SIG FRI
- DRYST STUVT O VERHOVEDET } Hånd
DASILE REJLER & UDTRYK
SOCIALE FERDIGHEDER (Lyk - tale ind i mund berør osv)
Introduktion Flykten

NANO ER 50% LEG 50% BASKET

INDLÆRING Gennem LEG OG FUNDAMENTALE ØVELSER

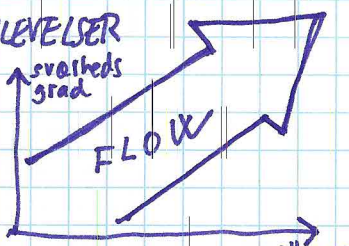
ESSENTIELT I NANO
FORÆLDREINDDRAGELSE

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

at forældrene synes det er sjovt

HUSK

SJOVT SUCCESLEVELSER
FLOW



FRI LEG ER OGSÅ SJOVT (bare 5-10 min.)

Lad boldene blive i væknen

at bruge dem - de kender deres børn best

brus dem til de sociale ting

RAMMER

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

TRÆNERROLLEN

Rolemodel
Ansvar for det basketrelevante

det basketrelevante er IKKE det vigtigste

HVAD SKAL DET KOSTE?

fx. 265 1/2 årligt sep → apr

"FÅ DEM TIL AT KOMME OG FASTHOLDE DEM"

