

MINITRÆNERKURSUS
ROM 2023
S.P.Q.R.

- * Guidelines for minibasket i Italien
- * UB: orientering i tid og rum
- * UID: orientering + opmærksomhed
- * UB: motorik og komplekse bevægelser
- * UID: Forudsige og træffe valg (forsvar)
- * Fra minibasket til basket
- * U14: 1-1 med og uden bold
- * Fra minibasket til basket (U16-19 session)
- * U12: Forudsige og kropskontrol

Jesper Nielsen

PBBF



"The guidelines of minibasketball in Italy"
... fra minibasket til basket ...

Maurizio: Samarbejdet er vigtigt for os og en mulighed for at arbejde sammen og dele viden og visioner.



FIP

1 år er noget særligt, for vi vil også gerne se på der, hvor børnene møder basketball (U14)

- Minibasket i Italien er for børn fra 5 → 11 år
- Der er ikke en idrætslæreruddannelse for de yngste i Italien
- Børnene berægger sig ikke nok til at få lært grundlæggende fysiske færdigheder og koordination



Derfor måtte vi udvikle noget hvor vi i (mini)basketball kunne arbejde med dette ...



- Hvad er formålet med minibasket?
- Hvilke værdier og målene?
- Hvordan hænger det sammen med basketball?

MINIBASKET ER ✖ FORLIFE

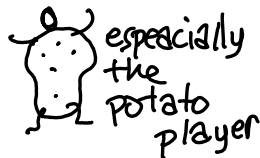
Life Skills

SESSION 1

(2)

MINIBASKET ER AT:

- sætte barnet i centrum (indfortæet ↪ Alle børn)
- træneren stiller sig til rådighed for barnets udvikling, vækst og fremtid
- træneren står for de rigtige værdier og giver konkurrence og træning mening (for barnet)
- træneren (læreren) følger barnet på vej til basketball uden at miste retningen



HVORDAN SKAL VI SÅ TRÆNE ?

Blik for

INKLUSION

→ For alle

FUNKTION

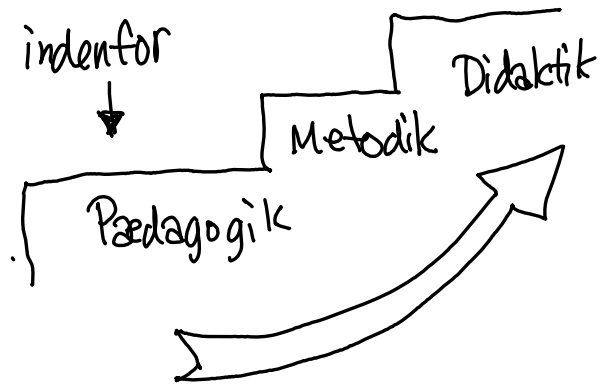
→ For basket

UDDANNELSE

→ For livet

MINITRÆNERENS KOMPETENCER

- skal møde barnet hvor det er og byde alle velkommen
- lytte til og se alle børn
- har indstigt i alles behov og forkløbninger
- kompetencer indenfor



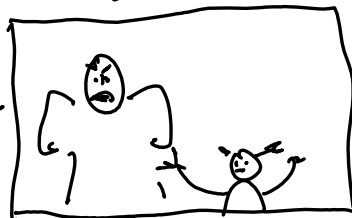
- tage ansvar for indholdet men især hvordan og hvad vi tilbyder
- ↓
- vægt på relationer og didaktiks kommunikation

ACCEPT → erkend lytterens følelser

FORSTÅ → tag ansvar for vanskelighederne

AUTENCITET (NÆRHED) (Carl Rogers) → at stå inde for hvem man selv er og hvad man selv føler

→ sammenhæng (eller mangel på samme)
mellem hvad der bliver sagt og hvad
der bliver gjort



Tænk over ↴

→ hvilken betydning har børnenes alder?
→ hvilken betydning har børnenes færdigheder?

- Minibasket er et værktøj!
- Vi træner ikke mestte - vi udvikler mennesker
- Minitræneren skal vide, hvad basketballer ...
... men også omvendt. Visioner og viden
går begge veje
- Minibasket skal være opbygget gradvist og
med progression



MAURIZIO

OPVIKLINGS OMRÅDER

BASAL MOTORIK

SOCIALE OG RELATIONELLE

TEKNISKE

KOGNITIVE

NB

At bruge fundamentals som værktøjer

VORES STRATEGI "STEP BY STEP"

5-6 ÅR den første viden sansedeoptagelse story-telling

7-8 ÅR motorik fundamentals som værktøjer

9-10 ÅR motorik fundamentals som værktøjer der relaterer sig til spillet

11 ÅR motorik fundamentals som værktøjer i kamp

TRENINGENS OPBYGNING

FASE 1: Aktivering (opvarmning)

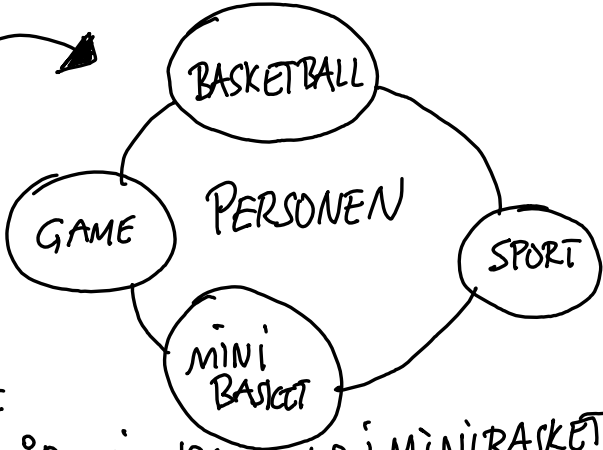
FASE 2: Central → små grupper / "Power-games" trætte beslutninger

FASE 3: Sidste → Kamp / Kampsituationer på forskellige måder

VIGTIG alle involveret i bevægelse hele tiden

HVORFOR TRÆNER VI MINIBASKET?

FORDI



3 CENTRALF BEGREBER NÅR VI UDDANNER I MINIBASKET

- ↳ Ansvarlighed (at tage ansvar og beslutte en handling)
- ↳ Autonomi (at være selvstændige)
- ↳ Samarbejde

spilleren bestemmer IKKE træneren

ikke være en  JOY-STICK COACH

Skal indgå hver eneste gang vi træner. skal være et grundlæggende element

Kognitive og eksekverbare funktioner er centrale

SE NÆSTE SIDE

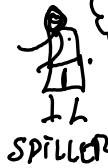
Glem ikke disse funktioner



KOGNITIVE	EKSEKVERBARE
opmærksomhed sanser-opfattere hukommelse overvejelser tid-rum sprog tankeprocesser	planlægge at træffe valg opfindsomhed justere/tilpasse korrigere/tilrette agere/handle

ALT DETTE BIDRAGER TIL UDVIKLINGEN AF SPILLERENS (INDVILDETS) INTELLIGENS

COACH



SESSION 2 - PRAKTIK i hallen

8

FABIO

7-8 ÅR

1. Fase er den vigtigste i den her aldersgruppe

Alle er involverede og de skal først og fremmest være mest opmærksomme på sig selv og hvordan de bruger kroppen (motorik).

Fokus på, at de orienterer sig på banen i tid og rum.

Simple koncepter : tæt på - langt væk
åbne områder osv

Redskaber : afleveringer / skud

Vejledning fra træneren er på de orienteringsmæssige områder (ikke teknik/fundamentals som i skolet bruges som redskaber)

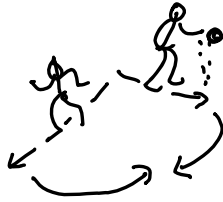
1) KASSDRIBLINGER (indentor banens linjer)

↳ ikke tælle på end 5 skridt til en anden spiller (SPACING)

↳ Find sammen 2 og 2 (på fløjt/kommando) medens I dribler rundt. Kig op og se hvem der er fri til at danne par (opmærksomhed se op ikke ned)

↳ nogle er nu uden bold og skal løbe rundt blandt de andre

→ 2 og 2



på kommando: dan par
1 med bold og 1 uden.
Den væn bold følger efter
den med bolden
Byt bold. start forfra

Efter et stykke tid, begynder spillerne at sig selv
at kommunikere ("Er du fri?") ⇒ AUTONOMITET

→ 2 om 1 bold. Når dribleren finder et fint område,
stopper denne og aflever til den anden.

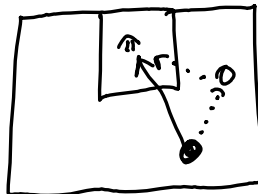
20 minutter af den her slags
øvelser i FASE 1

← NB



→ Man må ikke afleve i feltet, men hvis der er plads
må man aflevere og løbe i feltet og få bolden
tilbage og score 😊

Spilleren skal
selv opdage
og vælge
det rigtige
tidspunkt
at cutte på

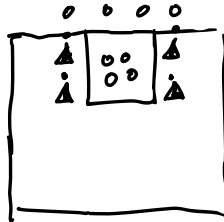


GENIALT!

Fokk på, at de skal
læse (se) at der er
plads til at cutte i
feltet

○ = ANGRIBER U. BOLD
● = SPILER M. BOLD
x = FORSVARER

FASE 2



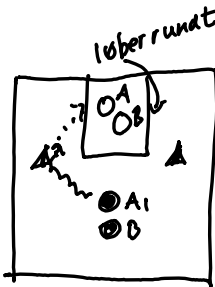
Bolden på keglen

(2 og 2 sammen)

4 spillere

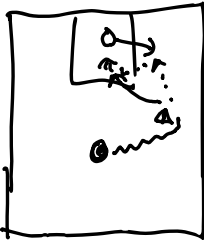
1 har magten

og må vælge en af de 4 bolde. Hvem scorer først?
Den der scorer: hans marker får magten i næste spil



A₁ har magten. Når han vil, dribler han ud og rører en kegle og aflever til sin marker.

B₁ skal vælge den anden kegle. Hvem scorer først? Det hold får magten!



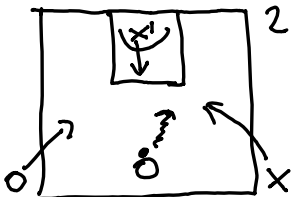
Nu er det den der afleverer, der skal skyde.

han skal selv opdage, hvor der er plads

FASE 3

2vs2 / 3vs3

FOKUS ER STADIG PÅ ORIENTERING / TIP&RUM / FIND PLADS



2vs2 | Kampen starter når X₁ forlader smilet

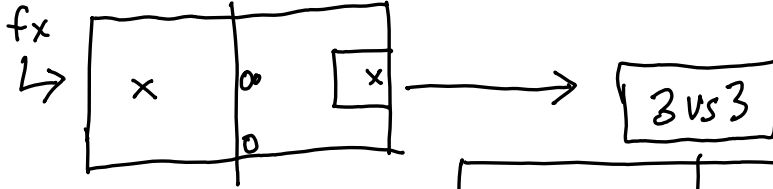
Hvem scorer først?

Spil 1/1-bane

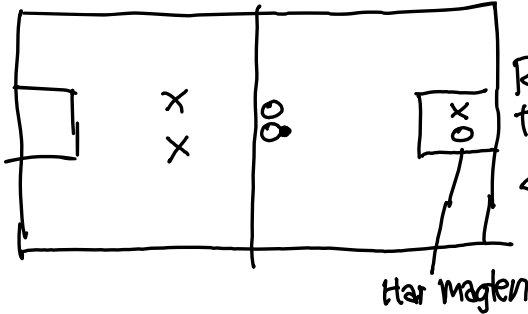
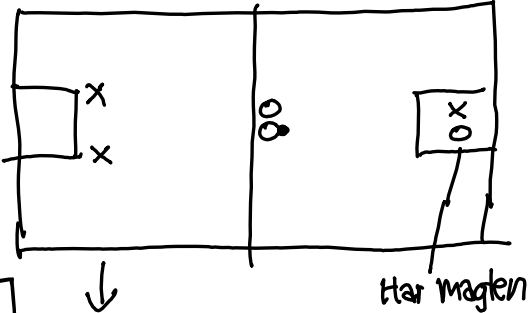
Angrebets fokus er spacing

Forsvarers fokus er tid (og afstand)

Træneren regulerer sværhedsgraden ved at flytte på forsværen



Vi spiller altid mindst 1 gang op og ned



Ryk forsværene tællere på

SPØRG SPILLERNE :
"Hvad er forskellen?"

Når det kører, lader vi øvelsen være i 2-3 minutter...

... vi lader det ikke stoppe ved en scoring. På den måde får vi trænet overgangsspil og styrket opmærksomheden

- FASE 1 : 25-30 min.
- FASE 2 : 10-15 min
- FASE 3 : 10-15 min

Men alder og spillerfærdigheder afgør længden af faserne

Jo ældre spillerne bliver, jo vigtigere er FASE 2

Feedback er koncentreret om trænings tema

Øvelserne er selvstykende - specielt i FASE 2

SESSION 3 - Piger 9-10 år

12
ROBERTA

Samme fokosområde som i session 2, men mere komplicerede og som stiller større krav til spillernes opmærksomhed og evne til at omstille sig.

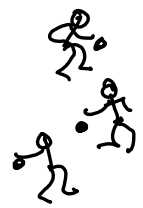
Nu bliver rummene mindre - fokus på fire områder af banen.

3 FASER ligesom i FABIO's session

FASE 1

KADSPRIBLINGER → alle har en bold

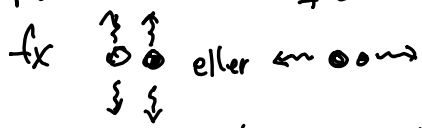
vær så langt væk fra de andre som muligt



→
→

find sammen 2 og 2

Spejl hinanden når I dribler



→

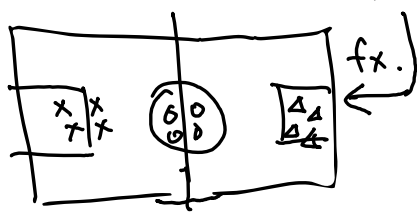
samme retning / modsatte retning osv

Anvend hele banen
Hvor på banen er jeg?

→

På signal, find jeres gruppe / område

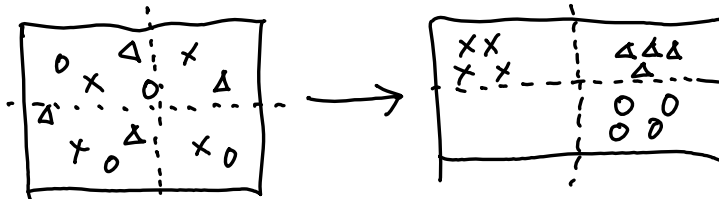
Når I finder jeres område skal I dribble men med 5 skridt imellem hinanden



Nu skal I finde sammen i et
 at de fire områder

KAOS → SIGNAL! → FIND SAMMEN

(stødig
 drivt med
 5 skridts
 afstand)

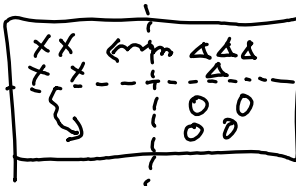


GENTAG NOGLE GANGE

1 Af holdene bliver kaptajner - fx Δ

Hvis de løber over hvor de andre er, skal de flytte sig

KAOS → SIGNAL → FIND SAMMEN → KAPTJNER FLYTTE
 OMRÅDE

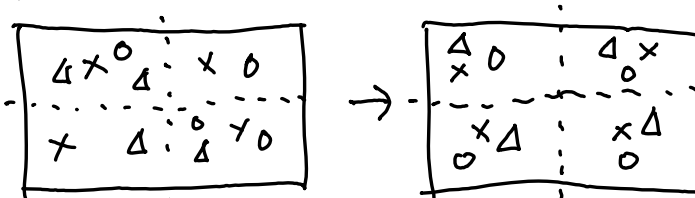


HUSK AT HOLDE DE 5 SKRIDT TIL
 HINANDEN

GENTAG (nyt hold
 bliver kaptajner)

Samme som før, men nu skal de blande sig mellem
 holdene

KAOS → SIGNAL → BLAND JER I ET OMRÅDE

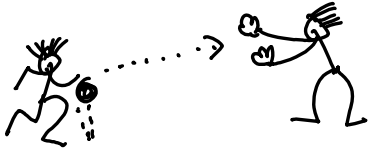


Hvis en gruppe flytter område
 skal resten justere

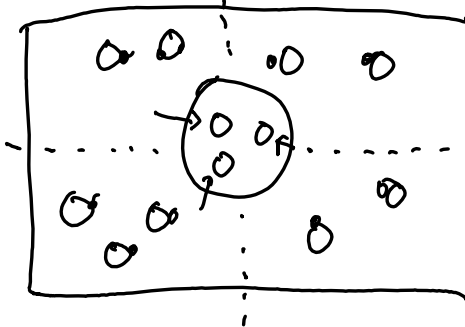
Husk
 5 skridts
 afstand
 hele
 tiden

Nu sætter vi afleveringer i spil:

$\frac{1}{3}$ uden bolde \rightarrow de søger dem med bolde og får en aflevering



KADS med afleveringer



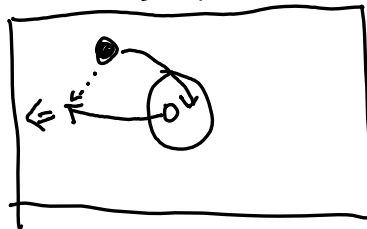
På signal skal den uden bold samles i midten og de andre fordele sig i områderne

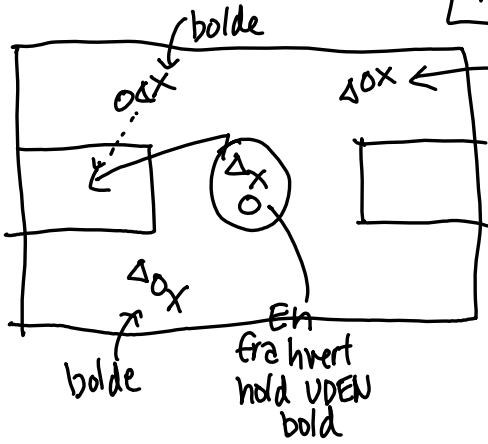
NU SÆTTER VI
ET CUT I FELTET PÅ

De 3 hold har hver en spiller uden bold - de får en aflevering og dribler

ind og scorer \rightarrow spilleren der afleverede, løber i midtercirklen inden hun prøver at løbe/cutte og få en bold så hun kan score. ?
Hvilket hold scorer flest gange?

Kør fx 3 min.



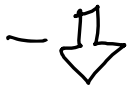


En fra hvert hold
Alle har en bold

De 3 i midten løber
rundt. Δ har magten og
bestemmer hvilken gruppe
hun vil have bolden fra
De andre skal gøre det
samme. Det hold der
scorer først, får magten

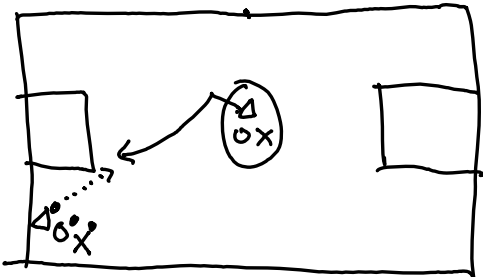
De der har atleveret, løber i midten....

... fortsæt indtil der gives signal



Samme, men driblerne må IKKE stå stille

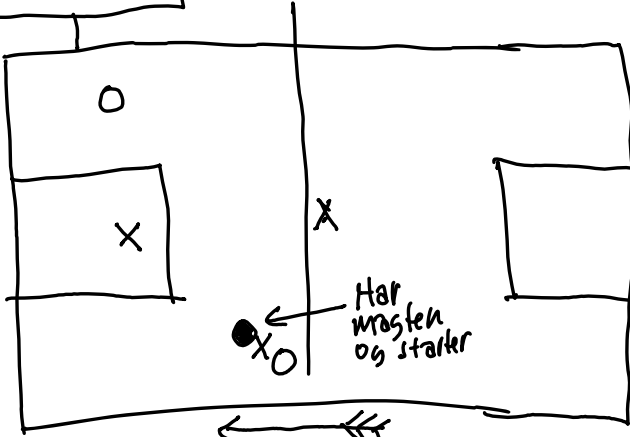
Juster øvelsen ved fx. at flytte de der skal
atlevere ned i det ene hjørne



Variation:
Bolden må kun
modtages i
feltet

↑
POWER-GAMES
↓

FASE 3



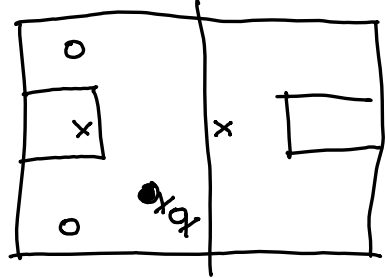
3 vs 3

1/2-bane

Spil i 2-3 min.

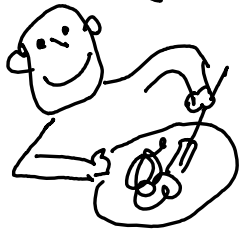
ANGREBSRETNING
NÅR ØVELSEN
STARTER

↓
Samme øvelse, men nu 4 vs 4



SLUT PÅ DAG 1

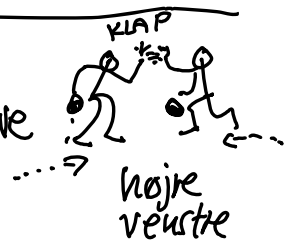
PASTA!
JUBIIII!!!



FABIO

Fokus er på motorik og kombinationer af forskellige bevægelser

KADS-DRIBLINGER (alle har en bold)



↳ mod hånden og giv high-five

↳ nogle får et tøndebånd

møder man en med et tøndebånd får man dets tøndebånd

↳ nu er der også nogle der får en kegle

møder man en med en kegle sætter man den ned og bytter kegle

- BYT OBJEKT -



FASE 1
30 sekunder - ny øvelse

→ OPGAVE TIL SPILLERNE: hvor mange gange kan du nå at bytte?

→ BYT OBJEKT: snur tøndebåndet: hvor mange gange kan I nå at bytte bold inden tøndebåndet ligger stille?



→ Når ringen ligger stille, så træd ind og ud af ringen medens I bytter bold



SESSION 4

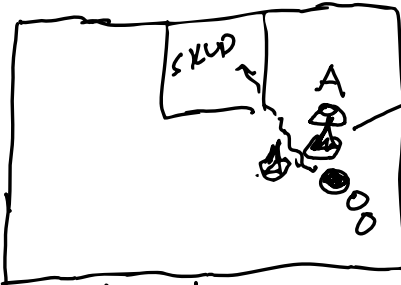
når ringen
ligger stille

18

Samme øvelse

begge spillere løber ind og skyder inden de bytter hold

FASE 2



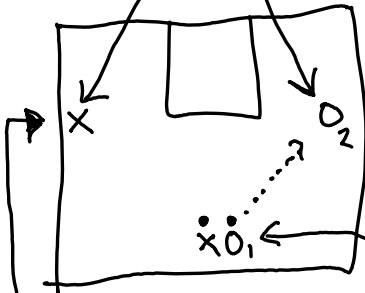
Løbes tre steder
Midt og i hver side

Kegle med ^{kina} nette på toppen
2 spillere med en bold hver
Hvis man scorer, må man
flytte en hat til den
anden kegle. Hvilket hold
får først flyttet alle hatte?

Der skal gives high-five hver gang man bytter....
Gentag, men byt plads



de laver forskellige bevægelser (O₂ bestemmer)



O₁ har magten

når O₁ afleverer til O₂ går vi

igang. Det hold der
scoret først får magten

støtte på
etter lidt tid

Bytter bold

De bevægelser de laver i siden skal gerne være
forsvarrelatede - fx. at flytte hænder op/ ned i siden

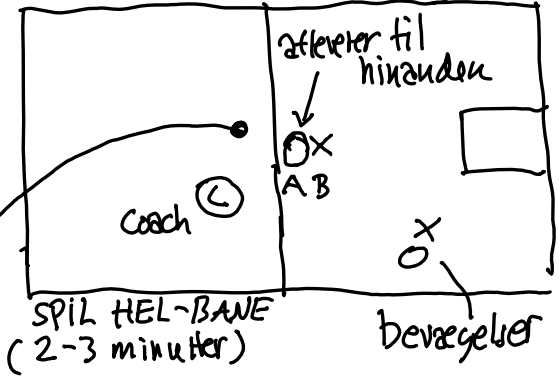
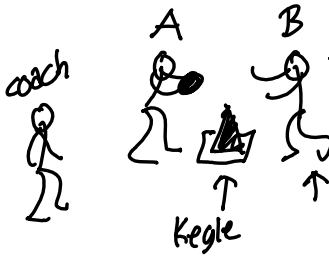
SESSION 4

19

FASE 3 (spillefasen)

2 mod 2

A har magten



↑ når angriberen dribler, skal B
at levere keglen til træneren før
hun må dække op

→ samme øvelse, men nu 3-3

Træningsopbygningen er altså den samme
men fokus/emne er på noget andet

NB

Det kan virke kaotisk, men det er både et
vilkår (i Italien :) men også bevidst, fordi
vi gerne vil lære spillerne at være
selvstændige / samarbejds-
orienterede

⚡ VIGTIG POINT

UID ROBERTA

Redskabet
er
forsvar

Fokus er
forudsigelse og trætte valg
Vi vil udfordre dem på
tidsaspektet

Det giver mening også at lave aktiviteter,
hvor spillerne ikke har en bold - i det færdige
spil er der kun 1 bold til 10 spillere

vi starter UDEN bolde:

FASE 1

- bevæg jer så meget som muligt
så vildt som muligt på HELE banen
- bevæg jer på så mange forskellige måder
Som muligt
- find et rum på banen der ikke er
optaget - lav forsvarbevægelser i 5 sekunder
og løb til et nyt sted - gentag

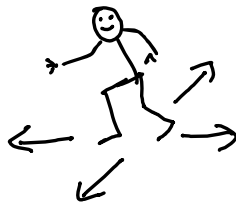
VI GØR DET NU
LIDT MERE INDVIKLET

↗ find sammen 2 og 2
og spejl hinanden / udfordr
i 5 sek ... find en ny

"man ser og man reagerer"

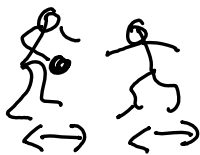
Nu bevæger vi os i alle retninger

sideværts → spejle
frem og tilbage → "magnet"



fokus på små step/minihop
og at blive nede i benene.

SAMME MEN NU SÆTTER VI BOLDE I SPIL



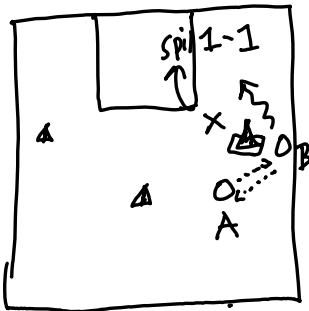
- forsværet spejler / reagerer på hvad den med bolden gør
- hvis en uden bold møder en med bold, er det kun den med bolden der må vaførde

→ når der piffes, skal bolden slås i gulvet: alle prøver nu at få fat i en bold

→ på signal, skal de uden bolde finde en ^{3 og} med bold og lave kongens efterfølger indtil de bliver "sluppet fri" [LIBERATE!]

→ find igen sammen 3 og 3. Nr 2 bliver forsværet. De andre to afleverer og når 1 af dem begynder at dribble, har forsværet 5 sekunder til at stjæle ~~den~~ Den 3. de tæller sekunder

TIL SIDST SÆTTES DET HELE SAMMEN I EN ØVELSE



3 POSITIONER I HVER ENDE AF BANEN

START 3 og 3 på midten og dribble rundt. På signal → 3 ud til en kegle.

- 1 forsvar
- 2 afleverer - når B vil det angriber hun kurven og spiller 1-1 mod X
- Når 1 har vundet, tilbage til midten og ud og find en ny plads

Roberta flytter lidt rundt på keglene for at skærpe deres opmærksomhed og vælge andre kegler. Hun sikrer sig også, at de bevæger sig hensigtsmæssigt og med gode bevægelser i forsvaret...

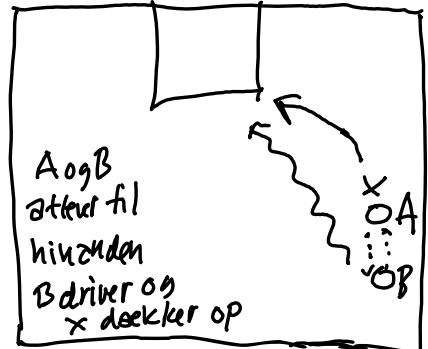
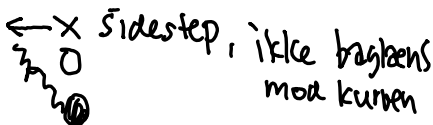
HVIS SPILLERNE IKKE KAN, ER DET OS SOM TRÆNERE DER SKAL SIKRE, AT VI LAVER PASSENDE ØVELSER

HUSK

Lav nye tripler hele tiden (ikke på midten)

FASE 2

Vigtigt at forsvaret møder dribleren rigtigt



Lav i begge sider
Husk at bytte side

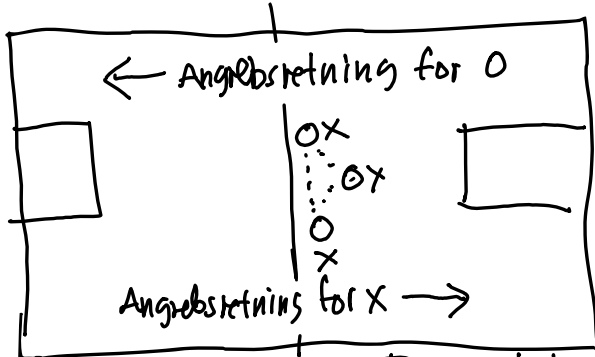
→ VARIANT (lidt sværere)

O₁ → O₂ → O₃
← MED BEVÆGELSE FREM OG TILBAGE

FASE 3

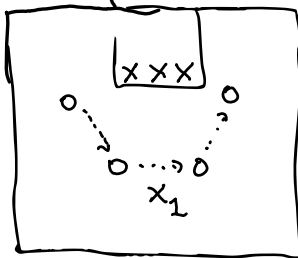
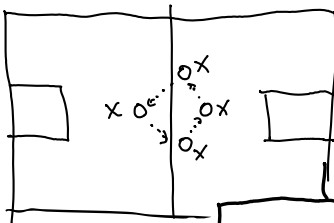
3 vs 3

Tegen:
Spil 2-3 minutter



Angriberne attackerer. Forsvaret tager initiativ til at stjæle bolden og så må der angribes. Spil 3-3. Det hold der scorer får magten.

Samme, men nu 4 vs 4



Samme koncept
Men nu er det X₁ der initierer
Spil 4-4 hel bane

SESSION 6

TEORI

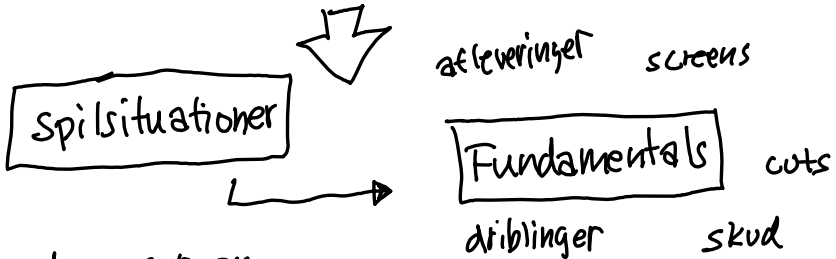
24

99 Fra minibasket til basket 99

ANDREA

U-landsholds koordinator

Videoeksempel fra
Kamp ml. Barcelona & Real Madrid



Hvordan ser en
minitræner den?
samme sekvens.

↳ han ser de helt basale som fx
løbe, hoppe, lande, gribe bolden

Afhængig af den aldersgruppe man træner, er
det forskellige evner, færdigheder vi fokuserer på

HVAD SKAL VI TRÆNE MED
BØRNENE FØR AT KUNNE
NÅ SLUTMÅLET (basketball)

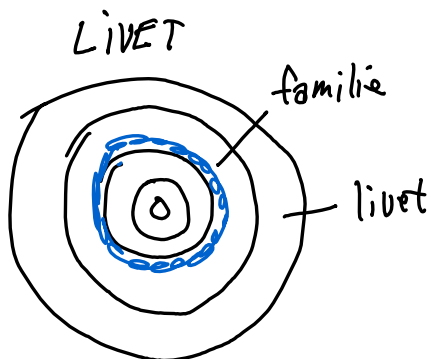
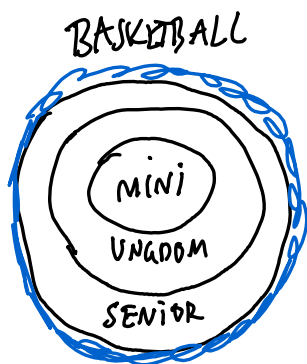
Som træner er det her grundlæggende forudsætninger

TYDELIGHED

BEVIDSTHED OM HVAD MAN GØR

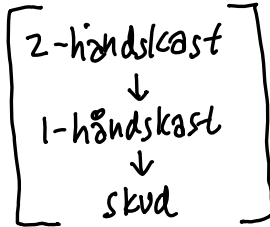
KENDE TIL DEN KONTEKST MAN OPERERER I

Man skal vide hvad det er man gør



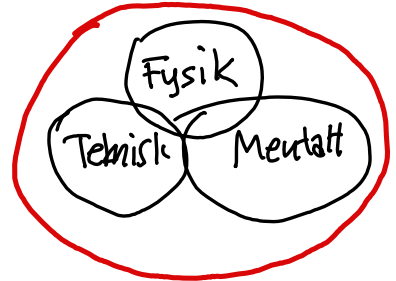
- Der skal være en **RØD** tråd i arbejdet fra minibasket til ungdom til senior ...
... så i ungdomsbasket bygger vi videre fra de samme principper, men på en anden måde
- Man skal være helt tydelig i hvad der er vigtigt i de forskellige aldre

LODRET INTEGRATION (progression)



Alders- og niveau
bestemt

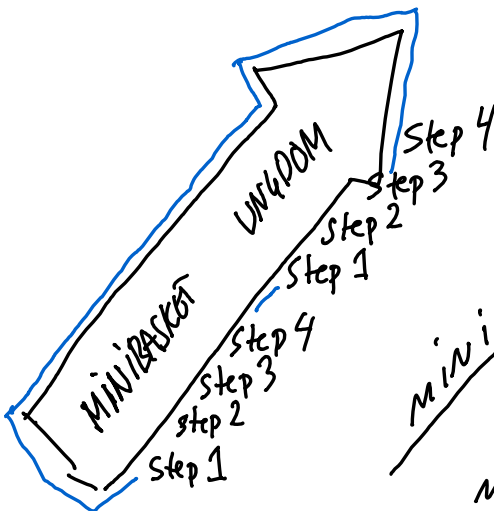
VANDRET INTEGRATION



Trænes på alle
niveauer

At sammensætte delelementer og forskellige
niveauer til et samlet hele

Vi ønsker at skabe selvstændige spillere der
kan løse (komplekse) situationer vha
deres (fundamentale) færdigheder



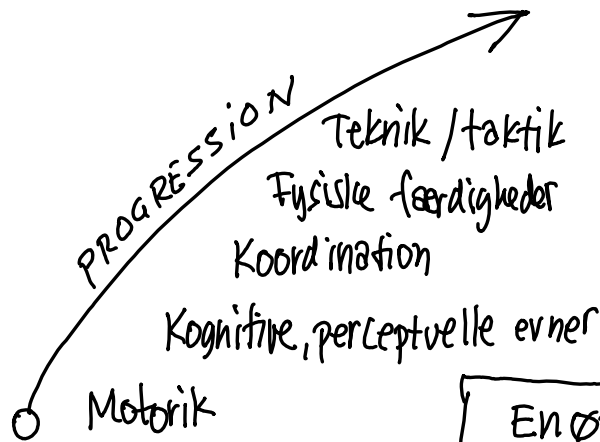
EKSEMPEL ER FX
AT TRÆNE
"CLOSE-OUT"

mini

At observere	Omstilling
At stoppe	Forvare
Brug hænder	Tid / Afstand / Rum
Løbe	
Motorik	

Det er ting der bør være på plads inden man går videre til det næste (niveau)

- den gode minitræner skal vide lige så meget om stoffet som seniortræneren og omvendt
- vi skal ikke efterligne hinanden



99

Det er jer der som trænerne beslutter indholdet i træningen og hvilke øvelser I vil bruge ud fra jeres kendskab til spillerne 99

En øvelse skal ses som en mulighed for, at en spiller kan udvikle sig til et højere niveau

Det er ikke nok, kun at træne teknik.
Der skal også trænes ansvarlighed og samarbejde!

Der er en direkte vej fra det vi
lærer minierne og til det der sker i Euroleague

Elementer i basket skal bygges gradvist op
😊 i den rigtige rækkefølge ...

Italien har brugt 20 år på at udvikle
dette her koncept

Om det at rette på det tekniske :


Det tager vi i takt med at
spillerne bliver ældre

MAURIZIO


U13


Fokus på kropskontrol - herunder fysisk kontakt

→ KAOSDRIBLINGER **FASE 1**


OK ↓  →


↳ Undgå kontakt med de andre
 bevar kontrol over kroppen
 lavt tyngdepunkt i balance (overvægt)

UPS ↓ 

↑ 


↳ Find en makker

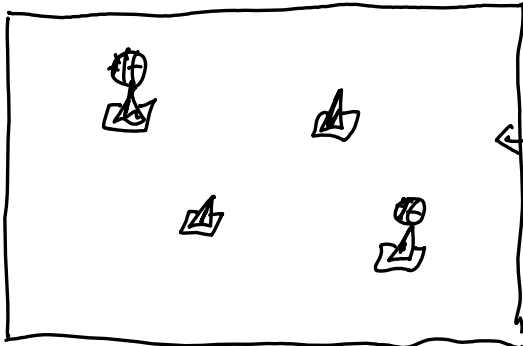
skub →  ← skub

 ← skub

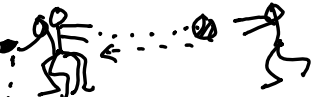
Hold balancen!
 Blev på samme sted

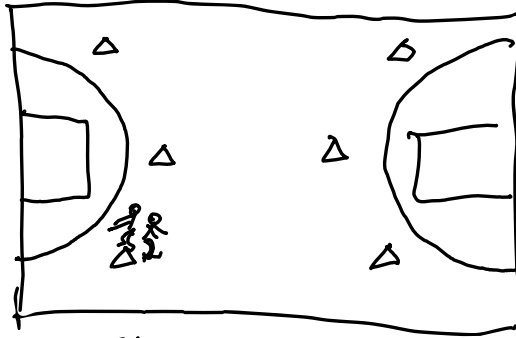
↓
 Når du slipper kontakten, vær i kontrol og dribble videre

 Dribble ryg m. ryg



← Læg bolden på en kegle og bliv assistent og bliv ender affører





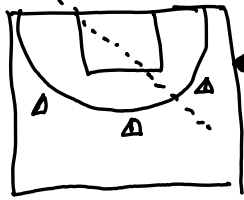
Nu er der også
Kinahatte
Man må ikke være
indenfor 3P-linjen
Gå sammen 2og2 og
udfør hikanden ved
en kinahat.
Den der udfører bestemmer
hvornår der må dvibles
og skydes på kurven

→ SKUB ←



→ Angrib kurve
og skyd

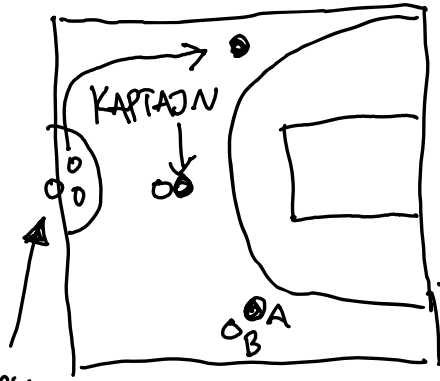
Og så gør vi det i hold - hvid mod blå
tæl point til sidst



← Vær opmærksom på, at der skal
være plads til at angribe kurven

→ Gentag = kan I forbedre jeres resultat ???

Udfører A ved at
skubbe ham i ryggen
med en bold. B bestemmer
hvornår han angriber
kurven - den der scorer
først bliver kaptajn
Taber du løber til midten

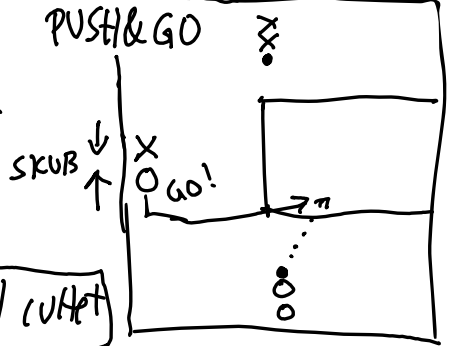


VARIATION: Ryg mod ryg

FASE 2

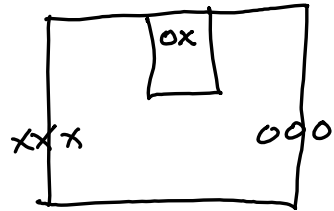
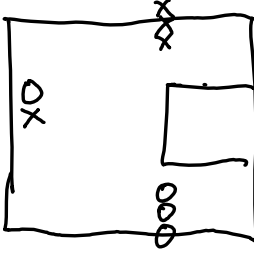
- Ryg m. Ryg - skub
- O har magten
- Cut, modtag bold og scor
- Det hold der scorer først har magten

SKUBBET skal skabe plads til cuttet

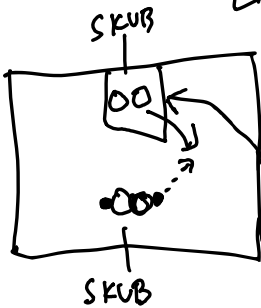


Samme men byt plads

eller ændr placeringen



NY VARIATION



Har magten

Hvem scorer først?

FASE 3

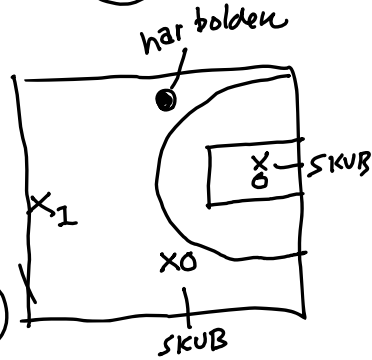
3-3 X_1 har magten (forsvar)



Når han bevæger sig spiller vi 3-3

Boldholder må dribble eller aflevere (autonomi)

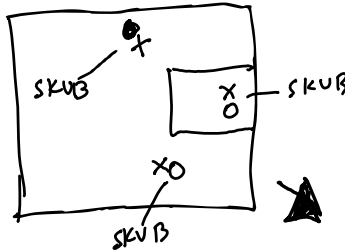
2-3 minutter



Når øvelsen skal slutte

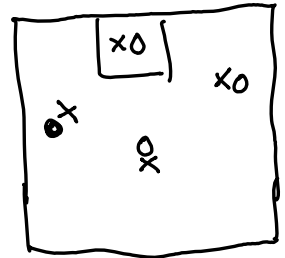
så tæl ned fra 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0

Progression:



At bruge kroppen er noget end at fejle (fx. ved at s/2°)

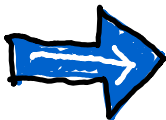
SPIL 4-4 / 5-5



Kontakt er een ting Fejl er noget andet

Hver gang der er kontakt med arme/hænder → FEJL!

Fejl opstår næsten altid, når du ikke har kropskontrol, er ude af balance, ikke er nede i benene og armene er ude af kontrol



Den her træning er
så skrevet fra mini
til ungdom. Vi bygger videre



ANDREA

U14

↳ med forudsigelighed / tid og rum

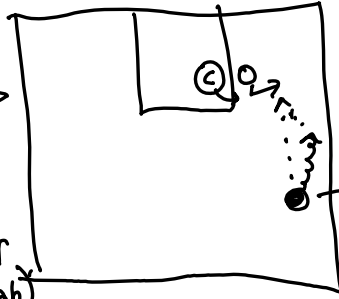
Fokus = 1-1 med og uden bold

FASE 1

- Løb rundt på $1/2$ bane (ingen bolde) (Kaos)
- Lav retningsskift & brug al pladsen
- På signal  stop!
- Vi indfører nu 2 bolde: aflever til hihanden på
(÷ driblinger) alle mulige måder
- Modtag bolden 
 - Man må ikke aflevere bolden på samme måde man modtog den på
 - Modtag-pivoter og aflever i en anden retning
 - Stop når du modtager bolden
 - Skab den bedste afstand (5 skridt)
 - Afleveringsfanger (den med bolden har helle)
 - ↳ prøv at aflevere til den der er ved at blive fanget

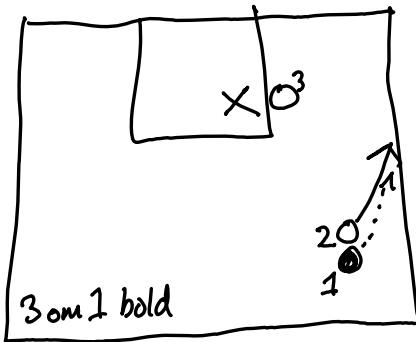
Angriberen skal læse forsvaren og søge bolden væk fra denne.

Find den bedst mulige vinkel inden du afleverer (brug driblingen som redskab)



Modtag og scor

start uden og senere med dribling



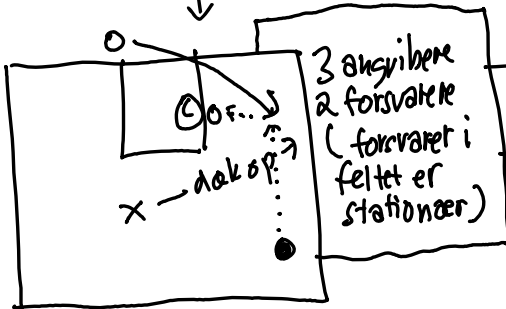
② skal nu løbe til det sted hvor der er den bedst mulige vinkel, så han kan aflevere til ③

VARIAION →

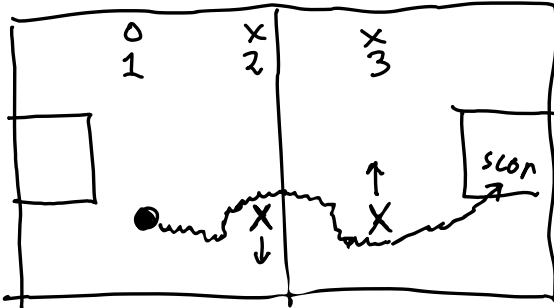


Rotation 3→2→1→3

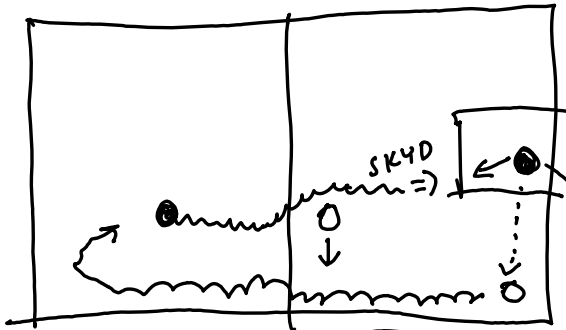
Udvidelse



ingen driblinger



Forsvarene må bevæge sig et skridt til hver side. Dribleren skal reagere på det og angibe modsat forsvarerens bevægelse



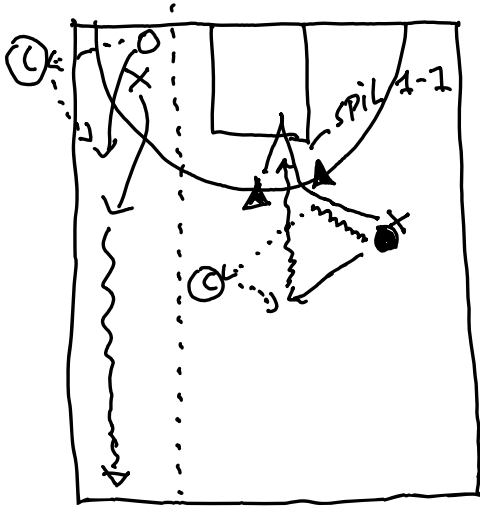
Angriberen skal holde øje med om der er plads i feltet og slæde eller lave lay-up

aflever og dæk op

De to øvelser sættes sammen til een øvelse

Næste øvelse ↓

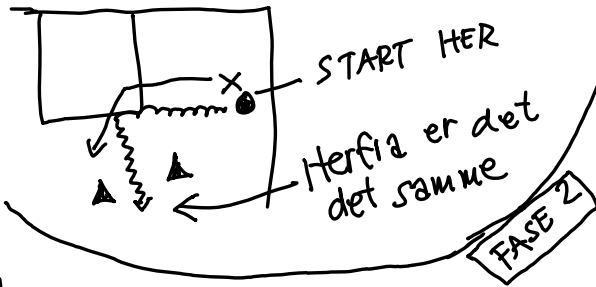
skytten afleverer i siden og bliver forsvarer



1 angriber og 1 forsvarer
 Angriberen driver afleverer til (C)
 Forsvaret fod i feltet og røre en kegle
 Angriber får bold tilbage og skal spille 1-1 igennem porten ml. keglerne. Rebunder afleverer outlet.

Bagefter spiller de 1-1 til midten
 øvelsen løses i begge ender

VARIATION:



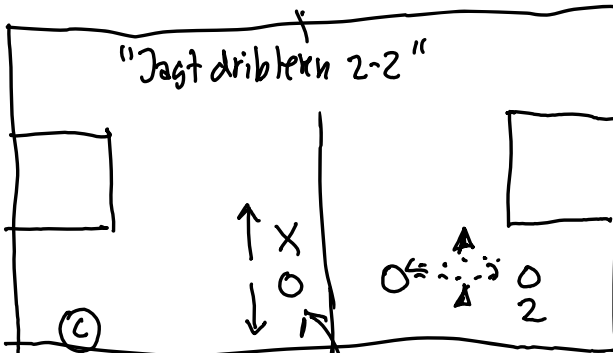
- ① og ② aflever til hinanden
- efter 3 afleveringer angriber ② den anden ende. ① skal runde en kegle inden han dækker op
- ③ står i den anden ende. Hvis ③ kalder på bolden, skal ② aflevere (give & go)

"Jagt dribleren" 1-1



Øvelsen laves i begge ender

Nu laver vi den 2-2



Kan være en spiller

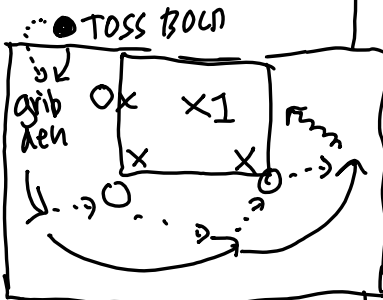
Her kan laves forskellige ting

Samme princip

Når ② dribler spilles der 2-2

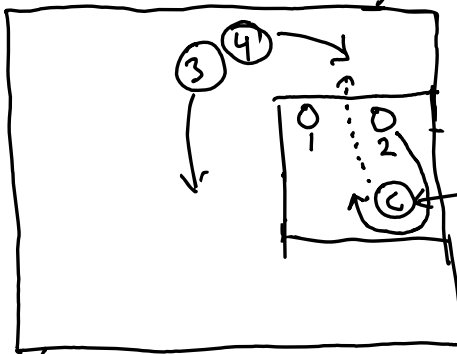
Resten er det samme

Tegen kombineres elementerne



Det er vigtigt, at skaber de bedste vinkler ved at placere sig bedst muligt imellem afleveringerne, da han jo IKKE må dribble

Forsvaret vælger en skulder at dække op
 skal planlægge en tur rundt om inden han må dribble og angribe kurven. Så er alle fri. Spil på en kurv.
 X1 skal røre 3P-linjen før han må dække op



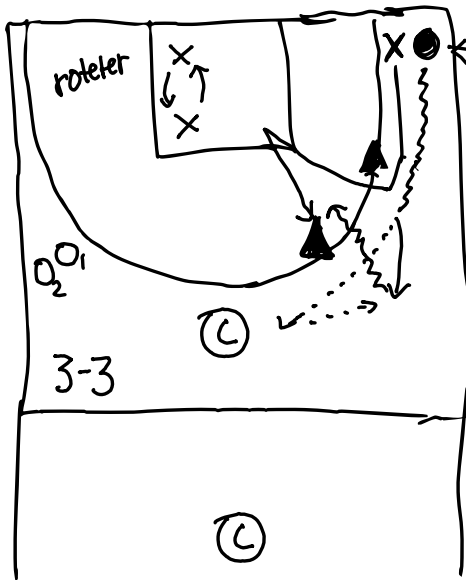
forlæns løb
 (1) & (2) roterer (forsvar)
 baglæns løb
 coach slår bolden i jorden => signal til (3)+(4) om at angribe
 (1) aflever til en af dem
 Spil 2-2

FASE 3

(2) skal runde (C) før han må dække op [start på samme signal som 3+4]

Gå over til at spille på hel bane

(1) er på banen under skal afleveres hvis (C) beder om det



← starter, atlever til C før porten og får bolden tilbage. Forsvaret skal have en fod i feltet og røre en kegle før hun må dække op.

Når ● får bolden tilbage fra C,

↙
må ① og ② angribe

Når spillet skifter retning SKAL der atleveres til C som hun må atlevere FREMAD

Når spillernes opmærksomhed falder, skal vi arbejde med at få den tilbage igen ...

Vi lader os ikke fravige fra planen (målene) selvom vi skal spille kampe.

Vi arbejder langsigtet.

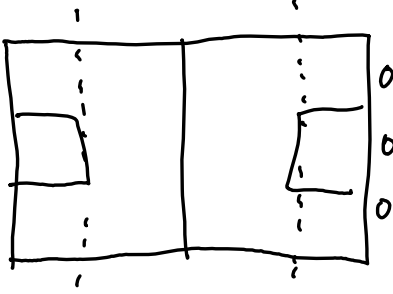
Og således sluttede dag 2^s program

PASTA!

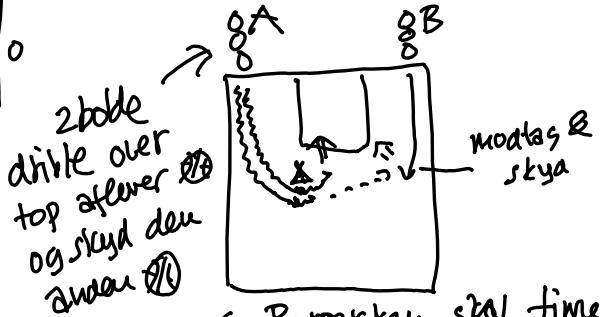


ANDREA

Fokus: Første skridt, forvarsposition



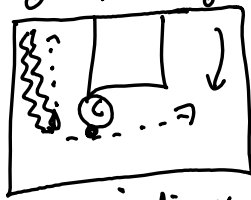
2 bolde hver
 Driblerække op og ned
 Skift driblemåde ved stregen



Med den her aldorsgruppe kan vi godt stille krav til timing, være klar, starte inde på bænken osv

NB

B-rækken skal time deres cut så de ikke står stille når de modtager



Sammen, men nu skal begge bolde afleveres

og så får man en hand-off fra (C) og så skyd!



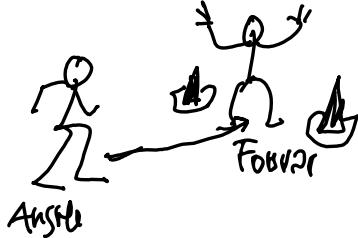
"Positioner fundamentale"

Indpil i posten

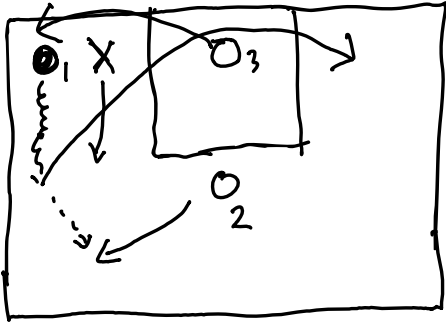


O3 cutter mod X3 og "pinner"
 O1 dribler og afleverer til O2 der afleverer til O3

Vigtigt at angrebsspilleren "sealer" forsvareren vha benene (split-spin-pin)

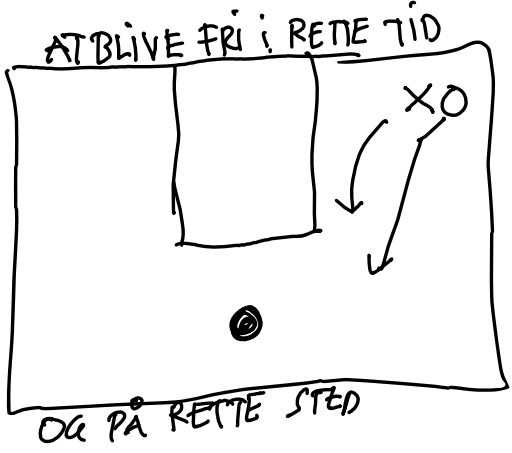


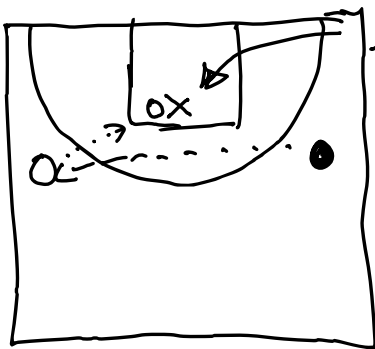
På signal rører forsvarer en kugle og angreber cutter ind og får kontakt



O1 dribler op, aflever til O2
O3 cutter i hjørnet
O1 & X, spiller 1-1 i feltet

Tålmodighed og timing er afgørende

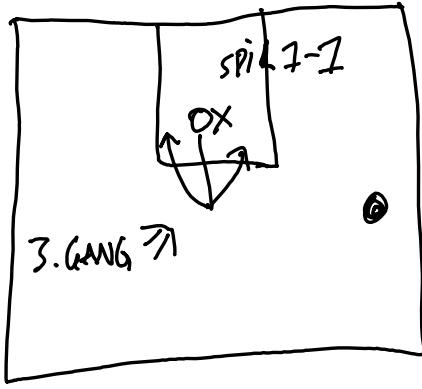




SEAL, SKIP, INSIDE

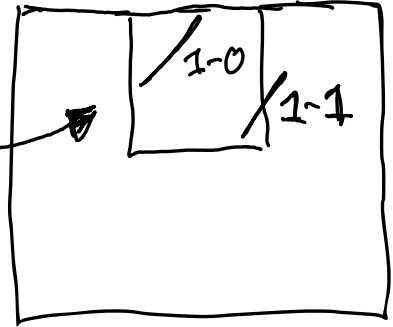
LÆS HVOR BOLDEN ER
LÆS HVOR FORSVAREREN ER
AFLEVER INDTIL I PINDER
EN HURT ÅBEN AFLEVERING
INSIDE

Angriberens fundamentale position
er afgørende for at kunne læse
forsvarsspillet og blive fri

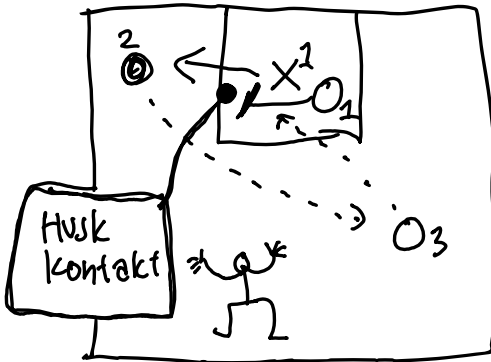


Samme, men nu skal
bolden spilles ind og
ud 2 gange. 3. gang
må angriberen score men
skal cutte ud først

Forskel på
positionen



SEALE V. HJÆLP



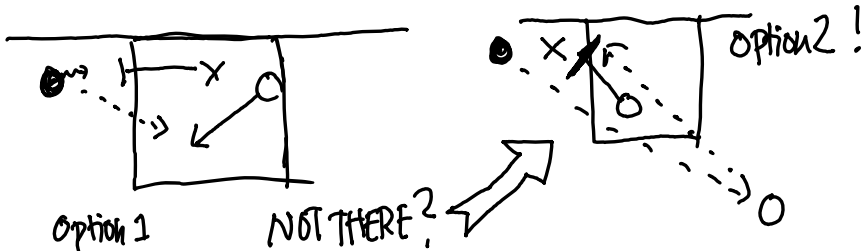
x_1 hjælper på O_2
 O_1 sealer
 O_2 aflever til O_3 der aflever ind til O_1 der nu er åben under kurven

"SLAGET OM KURVEN"

den der tager positionen bedst, vinder slaget

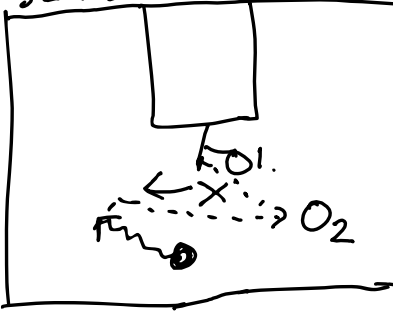
Slut af med at x_1 spiller $1/2$ bane mod O_1

Lav cuttene i den rigtige rækkefølge :



At etablere kontakten i "positione fundamentale" er VIGTIGT

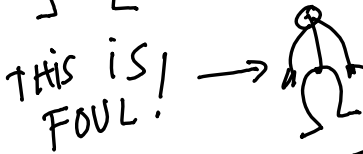
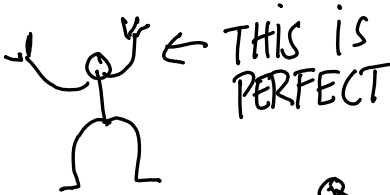
SEALE V. HJÆLP PÅ TOP



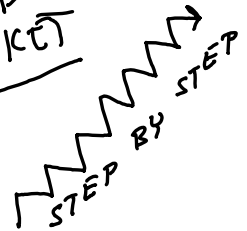
X hjælper på ●
 O₁ sealer
 ● afleverer til O₂ der igen
 afleverer til O₁

POINTE :

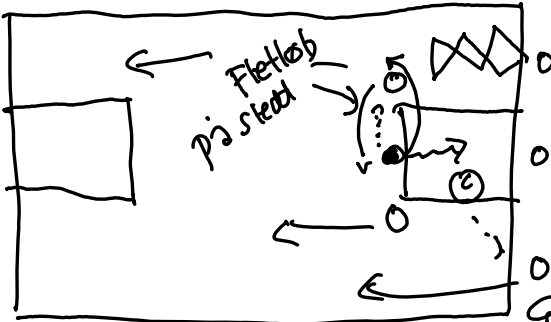
mine muligheder for
 at angribe er afhængig
 af hvor jeg sætter fødderne



ALT DET HER BYGGER PÅ DET
 VI STARTEDE MED MINI-BASKET



Eksempel på træning af fundamentals i FastBreak



"SKUD!"
 den med bolden
 skyder
 (O) afleverer
 Spil 3-2+1

MAURIZIO

U12

Fokus på evnen til at forudsige og time en handling [at se fremad]

FASE 1

KADSPRIBLINGER

- ↳ find sønnen 2 og 2 medens i dribler og spejl hinanden medens i dribler frem og tilbage
- ↳ se rummet (spacing)

5 sek. ✓



hold den rette afstand (5 skridt)

... problemet med nutidens unge ...



- ↳ når I skilles, slip bolden og byt bold og fortsæt engang til

- ↳ sæt en aflevering på

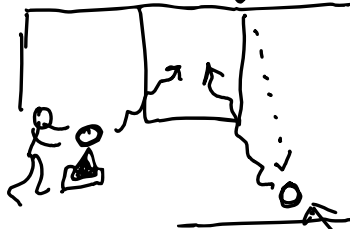
den ene slipper bolden og modtager og afleverer tilbage inden han samler sin egen bold op igen

FASE 2

- 1) STAF M. LØFT-UP
- 2) TILLAD SKUD

← dribler på stedet /

har mæsten. Når han aflever starter øvelsen. Hvem scorer først?



den her spiller skal bræse sig

Byt efter et stykke tid

ØVELSEN ER TRÆNEREN -

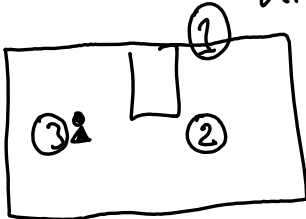
SESSION 10

45

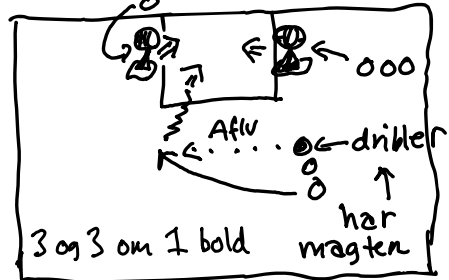
Ændr timingene i øvelsen ved fx

- der skal studses i afleveringen
- fjerne dribblingen på stedet
- ændre positioner fx. flytte keglen
- ændre på hvem der har magten (i øvelsen er der 3 muligheder)

Vi opnår det vi vil ved at tilpasse øvelsen så spillene at egen vilje/opdagelser gør det vi ønsker



NY ØVELSE



- 3 Hold — Bold på kugle
- 3 Positioner — Bold på kugle
- Drible → afleverer

HVEM SCORER FØRST?

IGEN: ændr på rækkefølger, positioner osv for at få forskellige løsningsmuligheder i øvelsen

FASE 3

TIMING
TIMING
TIMING
TIMING

X = forvar
O = angreb

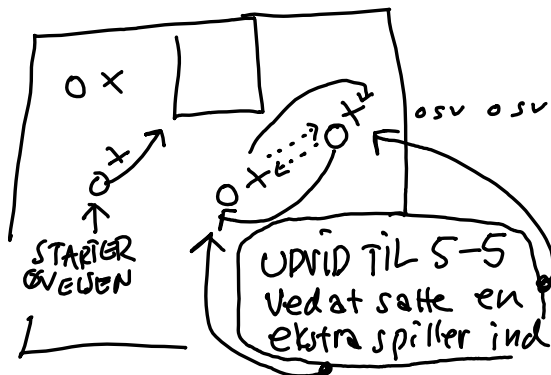
4-4 1/1-bane

har magten

aflever til hinanden

000

Samme øvelse, men nu sætter vi bevægelser på



TAK til

Maurizio
Roberta
Fabio
Andrea
Marco
&
JOACHIM

lidt

I kan finde mere viden via min hjemmeside
på www.coachnielsen.dk

PASTA ?

