

Ny Som Træner

2023



Foreløbig tidsramme

Tid	Indhold	
10:00	Velkomst, udlevering af materialer, hvem er vi Ønsker til dagens program	Teori
	Ny træner – hvad indebærer det? Trænerrollen og – adfærd – det gode basketmiljø ATK – en ultra-kort gennemgang Træning af børn og børnereglerne centrale placering Den italienske model	
12:00	Pause	Praktik
12:30	Praktik i hallen	
	Træning af børn Spilforståelse Fundamental teknik Simpel angreb og forsvar Øvelsesopbygning Spillet fra 1-1– 4-4 (5-5)	
15:30	Opsamling og afslutning Tak for i dag!	



Velkomst

Hvem er vi?

Hvad håber jeg at få med hjem?

Formålet med kurset

- En grundlæggende forståelse for basketballtrænerens **opgaver** og **forpligtelser**
- En overordnet forståelse for hvilke **elementer**, som **bør** indgå i den grundlæggende basketballtræning
- En forståelse af de basale **forskelle** på hvordan træningen skal **tilpasses** i overensstemmelse med de enkelte aldersgrupper

Hvorfor ATK?



- ATK-begrebet er centralt!
- Ensartet og forskningsbaseret grundlag
- Motivation til mere kvalitet .. og gerne mere træning
- Der er ikke elite og bredde i ungdom – kun udvikling
- For meget taktik for tidligt
- Brug for mere fysisk træning
- Bedre sammenhæng mellem træning af teknik og spilforståelse
- At få flere til at spille basketball og til at fortsætte med det

Aldersrelateret træning



Faser i børnenes udvikling

0-5 år	Førskolealder
6-8 år	Indskolingsalder
9-12 år	Mellemtrin
12-15 år	Udskoling

LIVSFASE: 0-5 ÅR (FØRSKOLEALDEREN)

Idrætslige fokus

Fokus på alsidighed, leg, glæde ved bevægelse. Grundmotoriske færdigheder opbygges.

Karakteristika

Forældre bestemmer aktiviteterne. Evt. idræt sammen med forældrene. Pædagogerne i børneinstitutionerne står for udbuddet af bevægelsestilbud i dagtimerne.

Barrierer

Manglende forældreopbakning. Forældrenes manglende viden om nødvendigheden af motorisk udvikling. Konkurrence fra skærmaaktiviteter. Manglende foreningstilbud.



LIVSFASE: 6-8 ÅR (INDSKOLINGEN)

Idrætslige fokus

Fokus på motorisk alsidighed, leg, glæde ved bevægelse. Grundmotorikken styrkes og udbygges.

Karakteristika

Motiveres af leg i trygge rammer. Forældre bestemmer aktiviteterne.

Barrierer

Manglende forældreopbakning. For tidlig specialisering/forældreambitioner. Konkurrence fra skærmaktiviteter.



LIVSFASE: 9-12 ÅR (MELLEMRINET, 'TWEENS')

Idrætslige fokus

Fortsat fokus på alsidig træning, leg og glæde. Fortsat udbygning af grundmotorikken, herunder specifik tekniktræning og kombinationer

af mere komplekse bevægemønstre. Alderen kaldes den 'motoriske guldalder', da børnene er motorisk ekstremt lærenemme i denne aldersgruppe.

Præpuberteten indtræder.

Karakteristika

Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Fravalg af sekundær idræt begynder allerede i 9-års alderen. Cirka 20%

er såkaldt indirekte motiverede, idet det er forældrene, der bestemmer, hvad børnene skal gå til. Første møde med selektion og inddeling i A- og

B-hold. Oplever i idrætssammenhæng adskillelse fra venner. Bevidsthed om egne præferencer øges. Tidsforbrug på medier ca. 8 timer/uge.

Barrierer

Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af vennerelationer pga. idrætsmæssig

selektion. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Gradvis øget mobilitet /uafhængighed af forældre. Mistrivsel i idrætsmiljøet

(hver fjerde oplever mistrivsel, 14 % af alle 3.-5.-klasser stopper med foreningsidræt pga. mistrivsel). 'Pinlighedsfaktoren', dvs. angsten for at blive afvist eller falde igennem idrætsmæssigt er en trussel

LIVSFASE: 13-15 ÅR (UDSKOLINGEN)



Idrætslige fokus

Fortsat fokus på alsidig træning, dog begyndende specialisering. Vækstspurten er i gang og betyder, at den grundlæggende tekniktræning skal tilpasses den voksende krop ift. fysisk, taktisk og mental træning. Drengene har ofte 'lemmedaskersyndromet', dvs. misproportionering mellem krop og arme og ben, mens pigerne har øget fedtlaget betydeligt.

Karakteristika

Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Selektion og inddeling i 1- og 2-hold betyder splittelse i kammeratskabsrelationer. Øget bevidsthed om egen identitet og idrætsligt niveau. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Øget mobilitet /uafhængighed af forældre. Verden udvider sig → større krav til oplevelser, som udfordrer den enkelte og udvider dennes verden. Vennerne tiltrækker, men familien spiller fortsat en væsentlig, men aftagende rolle op gennem teenageårene. Øget idrætsmængde i skolen betyder ikke, at de ikke dyrker foreningsidræt, men allerede fra 12-års alderen dyrker de færre idrætter i foreningsregi. Stigende tidsforbrug på medier.

Barrierer

Manglende forældreopbakning/ u hensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af vennerelationer pga. idrætsmæssig selektion. Efterskoleophold medfører fravalg/pause af foreningsidræt (ca. hver femte 16-årig tager på efterskole). Tilvalg af andre fritidsinteresser. Senstartere/nye i idrætten har svært ved at finde fodfæste ift. fagligt niveau, og kan have svært ved at komme ind i varmen på holdet. 'Pinlighedsfaktoren' / faren for at blive til grin pga. manglende færdigheder er en trussel mod tilgang af nye. Især pigerne i udskolingen har begyndende fokus på at optimere præstationerne i skolen (12-tals pigerne) med henblik på gode karakterer i afgangsprøven på bekostning af idrætten. Fritidsarbejde.

Aldersrelateret teknik-træning



- Der findes ikke en "hvornår skal man kunne hvad"
- 6-9 år "kroppens ABC" (den legende fase)
- 10-12 "sportens ABC" (indlæringsfasen)
- 13-16 "basketballens ABC"
(automatiseringsfasen)
- 17+ "spillerens ABC" (overgangsfasen)

✓ Alder er ikke en objektiv størrelse!



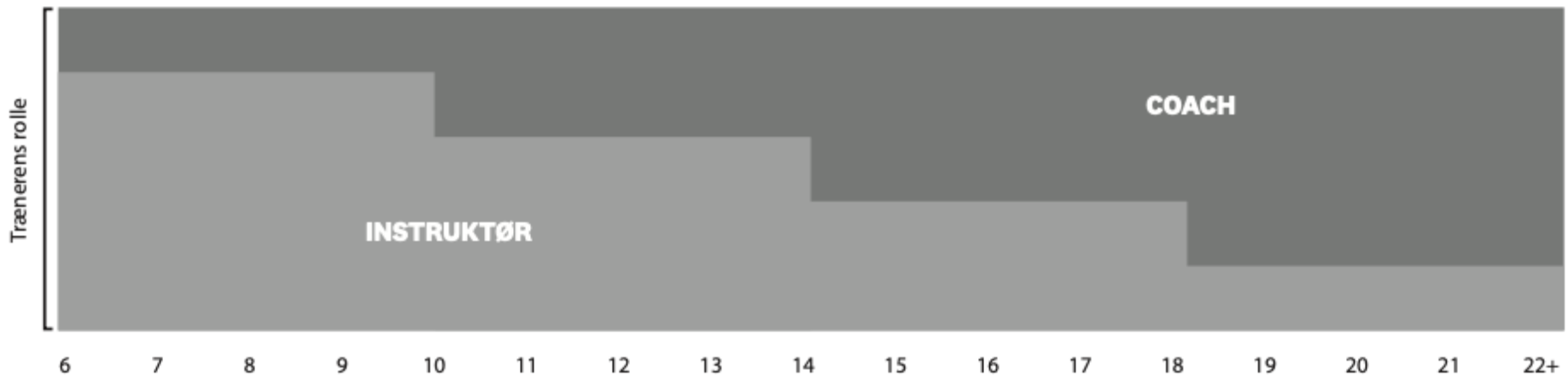
✓ Alder er ikke en objektiv størrelse!

Den gode træner



[Hvilken træner type er du?](#) | [Link til DIF-kursus](#)

Trænerens rolle fra instruktør til coach



I den italienske model fra U8-U12 er trænerens opgave primært at skabe betingelser der fremmer spillernes egne evner til at tænke selvstændigt og udvikle kompetencer, fremfor at instruere spillerne i hvordan de skal spille

Den gode træner



Nye spillere

Det er en udfordring at få nye spillere, men til og med U14 skal der være plads til alle på det niveau, der passer dem bedst.

Nye spillere skal sikres, at de:

- 1) Føler sig velkomne på holdet
 - både af trænere og medspillere (fx brug "Buddy")
- 2) Bliver præsenteret for medspillere, trænere m.m.
- 3) Fokuser på det, som spilleren kan
 - giv spilleren mange sejre og få nederlag
- 4) Får de nødvendige praktiske informationer
 - fx træningstider, kontaktinfo, etc.
- 5) Skab en kontakt til forældrene
 - de er i sidste ende de vigtigste personer for spilleren.

Den gode træner



- Spilleren i centrum
- De to nøgler til glade spillere:
 - 1) Engagement
En engageret træner kan skabe begejstring hos sine spillere.
 - 2) Fokus på udvikling
Ikke alle kan vinde eller være topscorere, men alle kan udvikle deres spil og opleve personlige sejre.

Den gode træner



- **Fem tips til børnetræneren**
 1. Overvej, hvem du er som træner
 2. Kend dine udøveres motivation
 3. Skab plads til at eksperimentere
 4. Læg vægt på et godt socialt miljø
 5. Kend dine udøveres forudsætninger



- **OVERVEJ, HVEM DU ER SOM TRÆNER**

- Den gode træner har ud over viden om det idrætsfaglige både lysten og evnen til at coache og engagere børnene.
- Den gode træner prioriterer læring og udvikling af den enkelte udøver højere end resultater.
- Den gode træners engagement og glæde ved idrætten smitter af på børnenes motivation og indstilling til at dyrke idræt.
- **Hvordan gør jeg det i praksis?**
- Vær 100 % til stede mentalt og fysisk.
- Vær omklædt, og lad mobilen ligge i din taske.
- Smil og grin sammen børnene - på den måde viser du børnene, at de er vigtige, og at du gider dem.



KEND DINE UDØVERES MOTIVATION

Børn peger selv på, at ”mestring”, dvs. at blive bedre til sin idræt, er deres vigtigste motivation for at dyrke idræt.

”Mestringsmotivation” er ofte båret af lyst og glæde ved at mærke sin egen og holdets fremgang og forstærker barnets lyst til at dyrke idræt

Hvordan finder jeg ud af udøvernes motivation?

- Spørg, hvad de synes er sjovest, sværest, sejest etc.
- Læs deres reaktioner og kropssprog, og find ud af, hvad der motiverer dem bedst.
- Lyt til børnene, og inddrag deres ideer.



SKAB PLADS TIL AT EKSPERIMENTERE

Foreningen skal være et trygt frirum for børn og unge, hvor de kan udfolde sig uden at blive målt og vejet. Den gode træner skaber plads til leg, til at eksperimentere og til at fejle. Fejl er brændstof til at blive bedre og udvikle sig

Hvordan skaber jeg plads til at eksperimentere?

- Opmuntr børnene til at prøve noget nyt, f.eks. en ny plads på holdet, en ny eller uvant øvelse eller en anden disciplin, end den de normalt træner.
- Ros børnene for at forsøge, også når de laver fejl.
- Slå ned på negativ kritik fra holdkammeraterne.
- Fremhæv ”dagens gode forsøg” efter træning.



Hvordan skaber jeg et godt socialt miljø?

I det gode idrætsmiljø møder børn trænere, som både er faglig dygtige og som også vægter det sociale aspekt højt. Din rolle som katalysator for at alle på dit hold oplever at være inkluderet og blive set og hørt er afgørende for holdets trivsel.

- Sørg for at snakke med alle udøvere til hver træning. Alle har behov for at blive set og hørt.
- Læg samarbejdsøvelser ind i træningen – det giver mulighed for at lære hinanden at kende fra flere sider.
- Tilrettelæg øvelser så man ofte veksler træningsmakkere
- Prioriter socialt samvær. Sæt tid af før og efter træning til snak og samvær, og arranger fællesspisning eller lignende – her kan forældrene eller de unge med fordel selv byde ind.



KEND DINE UDØVERES FORUDSÆTNINGER

Børn og unge udvikler sig i forskelligt tempo både fysisk og mentalt. Den gode træner kender sine udøveres forudsætninger, så han/hun kan tilrettelægge træningen, så den passer så godt som muligt til lige netop dem, han eller hun træner.

Hvordan gør jeg det konkret?

- Uddan dig! Opsøg viden om, hvordan du bedst tilrettelægger træningen for de børn, du træner. Hvad er de fysisk og motorisk i stand til, hvad motiverer dem, og hvad stimulerer deres idrætsglæde?
- Spørg hvordan de har det, og hvordan det går med det, der optager dem for tiden.
- Vis interesse for dine udøveres mentale velbefindende. Børn kan have svære perioder i skolen og på hjemmefronten og have brug for en voksen, der lytter.

Det gode basketball-miljø



Det gode basketball-miljø



- Det gode basketball-miljø er summen af
 - Et godt træningsmiljø
 - Et godt socialt miljø
 - Et godt trænermiljø
 - Eksterne faktorer

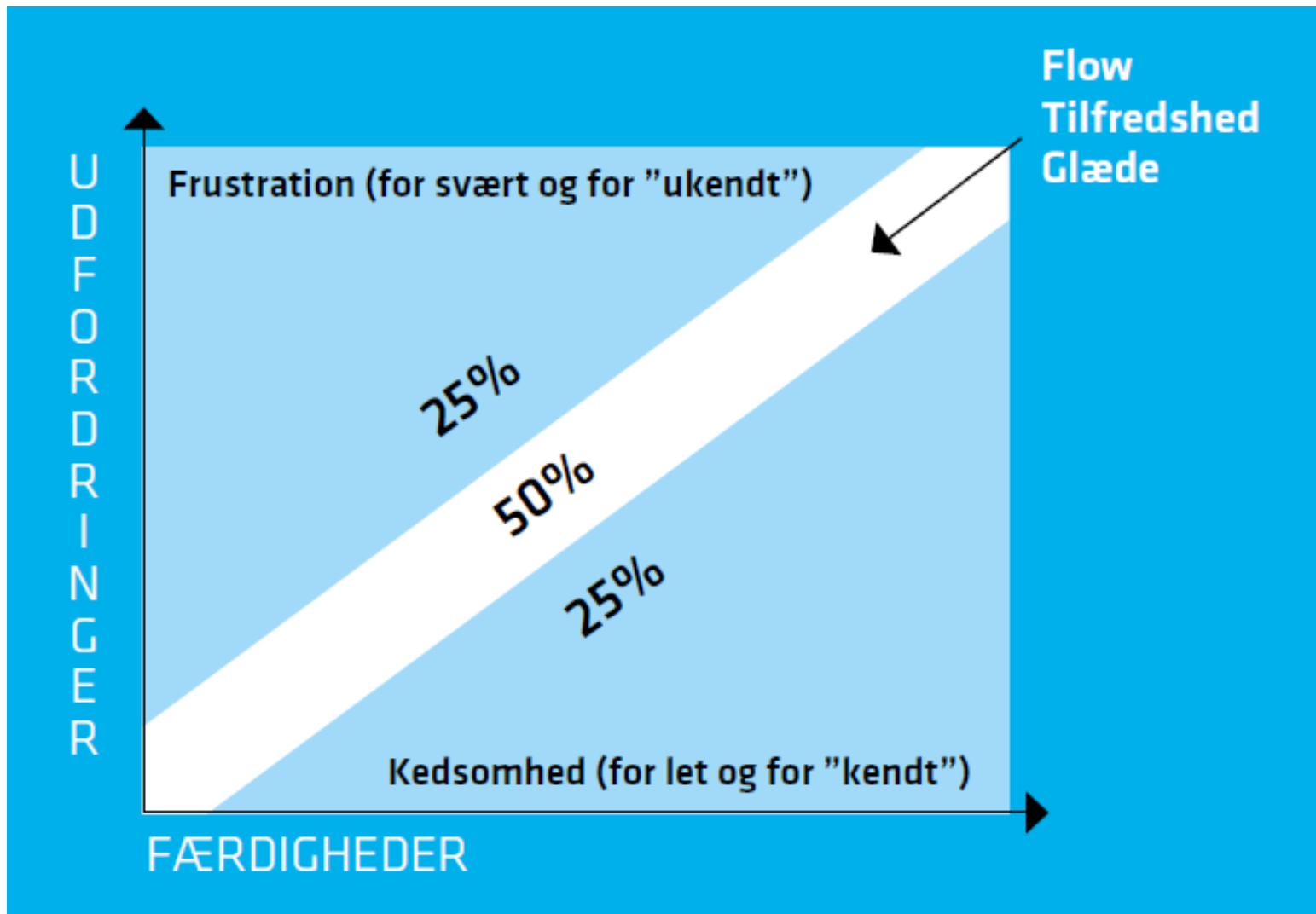


Det gode træningsmiljø

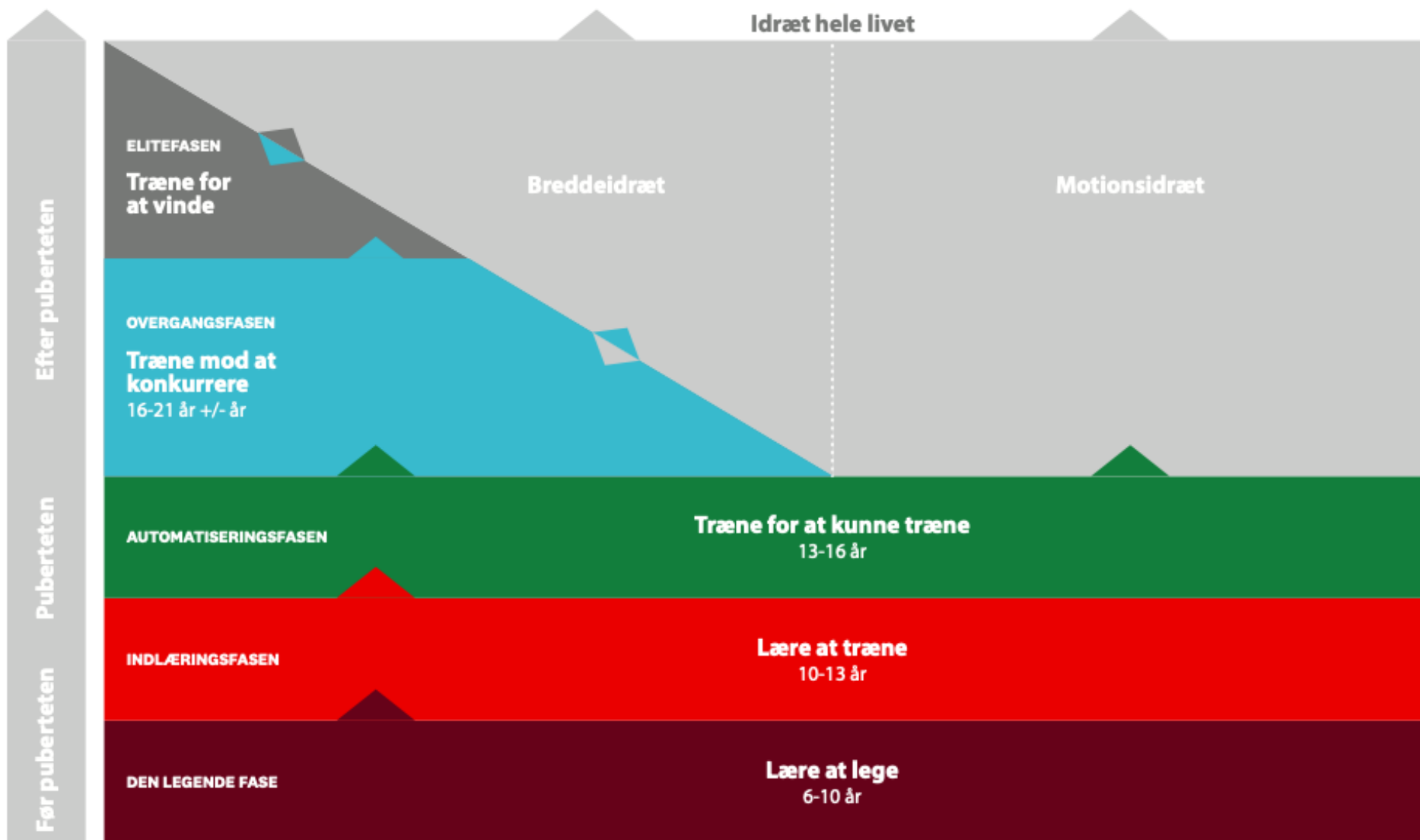


- Nøglerne til et godt træningsmiljø:
 - 1) Ingen tidlig selektion (ingen 1. og 2. hold)
 - 2) Intensitet
 - 3) Vægtning af kampe ↔ træning
 - 4) Ingen tidlig specialisering
 - 5) Variation og passende udfordring

- Det optimale træningsmiljø – niveaudeling



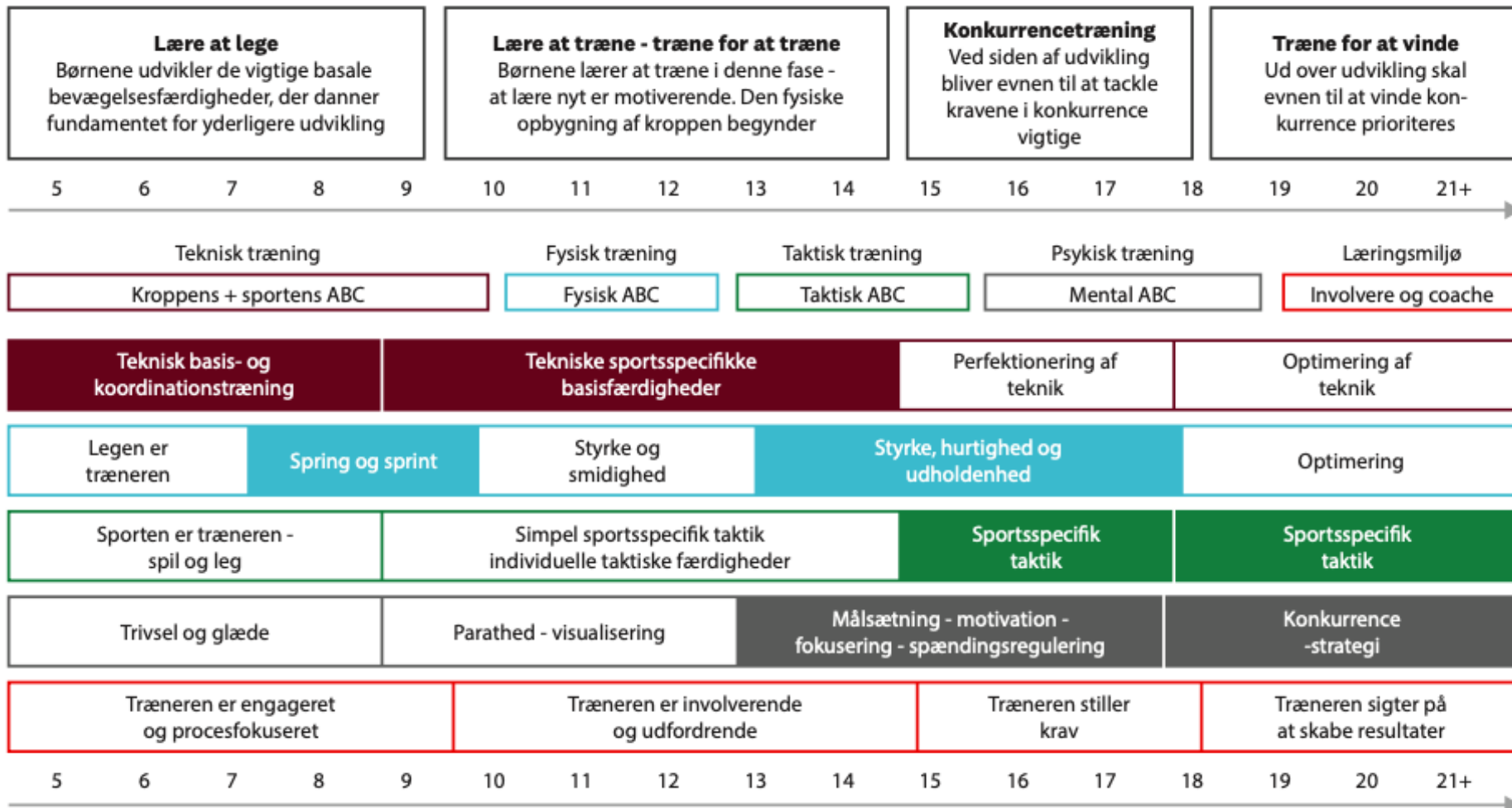
DBBF's ATK-udviklingsmodel



DBBF's udviklingsmodel



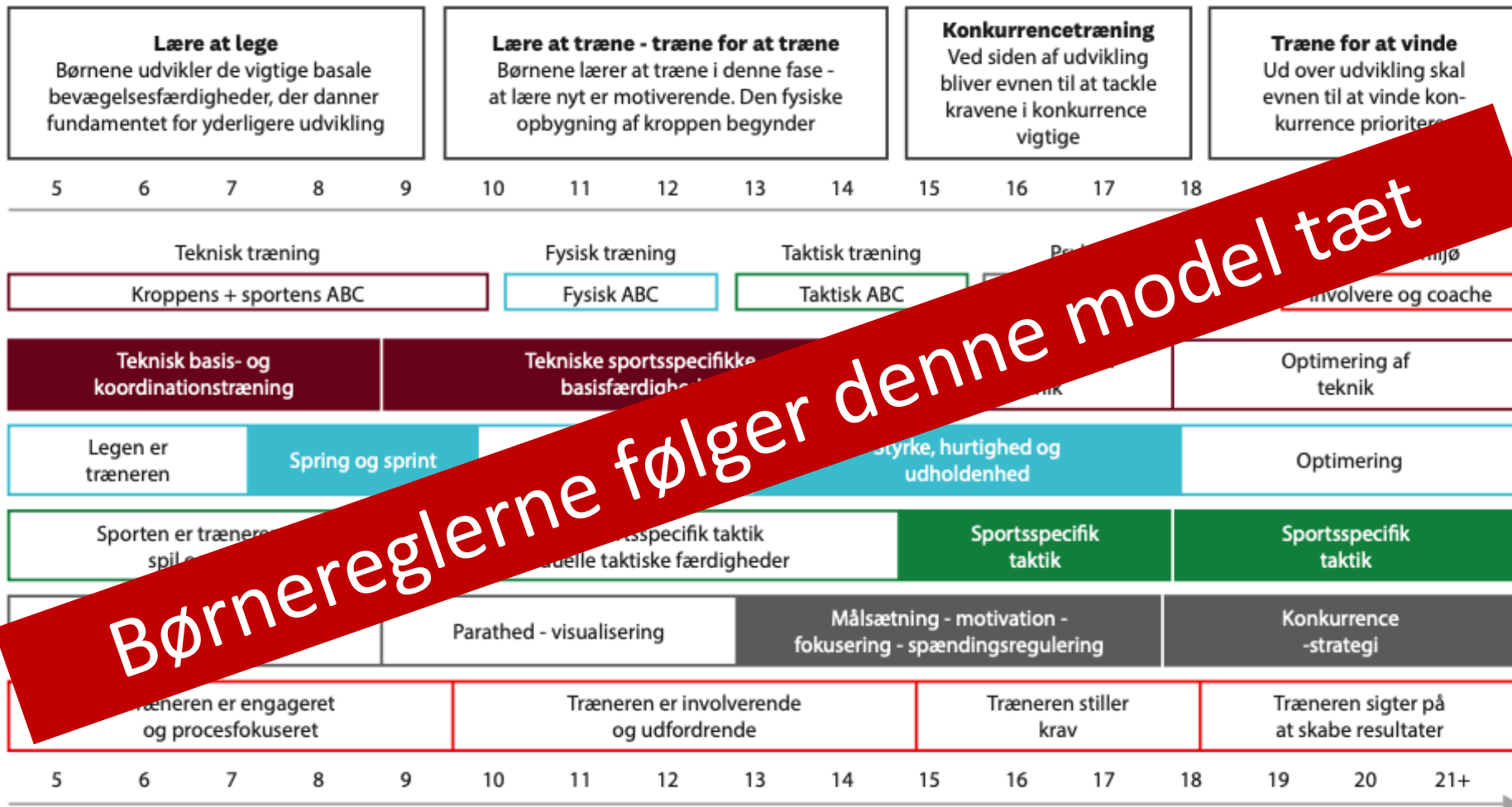
(ATK side 18 – nederst)



DBBF's udviklingsmodel



(ATK side 18 – nederst)



Børnereglerne følger denne model tæt

Det gode sociale miljø



- Nøglerne til et godt socialt miljø:
 - 1) Tag godt imod nye medlemmer
 - 2) Bidrag til en sund social struktur på holdet
 - 3) Skab hyggelige rammer omkring holdet
 - 4) Skab et trygt og stabilt miljø

- NB: Mange starter til sport netop af sociale grunde, fx pga. vennerne.

Det gode trænermiljø



- Et godt trænermiljø er med til at motivere og
 - udvikle dig som træner. Det er derfor vigtigt for,
 - at du og dine spillere på sigt bliver i sporten.
-
- Derfor:
 - 1) Opfordr bestyrelsen til træneraktiviteter
 - 2) Deltag i træneraktiviteter i din klub

ATK – Organisering af træningen (s. 8 – 22)

Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for, hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau.

Generelt er det i basketball praktisk at samle flere børn og unge omkring træning i forhold til haltider, trænerressourcer etc. Samtidig skaber holdtræning rammen for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem spillerne.

Følgende punkter er værd at overveje:

- Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling
- Inspiration og sparring med andre spillere
- Fleksible aldersgrupper og færdighedsniveau

Hvordan organiserer I jeres træning?

ATK – Spillernes udvikling (s. 8 – 22)

Kronologisk vs. Biologisk alder

Den kronologiske alder svarer til spillerens alder i år. I mange sportsgrene benyttes den kronologiske alder til for eksempel at inddele hold.

Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er.

DBBF anbefaler, at træneren benytter den enkelte spillers modenhed, kronologiske og biologiske alder i tilrettelæggelsen af træning

Og alligevel organiserer vi hele vores system efter alder?



På billedet ses to basketballspillere, som begge er 10 år gamle

Tekniktræning



Mestring



at kunne noget og blive bedre til det

Aldersrelateret teknik-træning



- Der findes ikke en "hvornår skal man kunne hvad".
- 6-9 år "kroppens ABC" (den legende fase)
- 10-12 "sportens ABC" (indlæringsfasen)
- 13-16 "basketballens ABC"
(automatiseringsfasen)
- 17+ "spillerens ABC" (overgangsfasen)

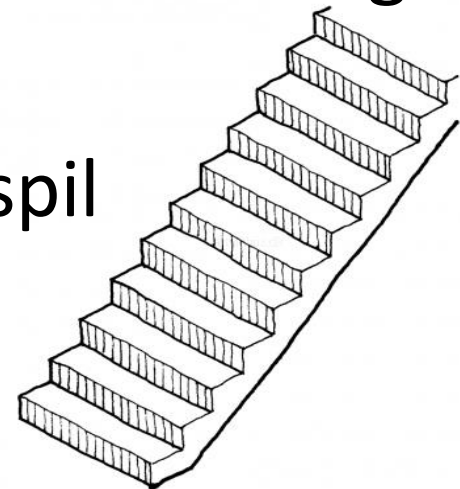
Nøglerne til udvikling af teknik

- 1) Ændre er sværere end at lære
- 2) Gentag med kvalitet og "gentag uden at gentage"
- 3) Tænke er bedre end at prøve
- 4) Friske spillere lærer lettere
- 5) Først korrekt – så hurtigt
- 6) Byg teknikken ind i spillet (tekniktrappen)
- 7) Tillad fejl – også i kampe – det er der vi lærer

Tekniktrappen



- Tag udgangspunkt i 5-5 (4-4)(3-3)
- Teknik er vigtig – men ikke det vigtigste
- Teknik starter 1 mod 0 – men ikke altid
- Derefter øges kompleksitet, modstand og tempo
- Spil → bryd ned → byg op → spil
- Sidste trin er 5 mod 5 (4-4)



Praktisk feedback



- Man kan strukturere sin feedback på forskellige måder afhængigt af situationen:
- 1) Hvis mange spillere laver de samme fejl, kan man give en kollektiv besked til alle.
 - 2) Hvis kun færre laver en specifik fejl, kan man stoppe enkelte spillere eller grupper.
 - 3) Hvis en enkelt spiller har meget svært ved en bevægelse, kan den pågældende hives ud og få individuel instruktion.
 - 4) Hvis det er simple ting, som du måske allerede har gennemgået, men bare vil gentage, kan det gøres mens, at øvelsen stadig pågår.
- ✓ Du kan overveje at bruge video, men vær skarp på fejlene.

7 vigtige fundamentals



- 1) Skud
- 2) Driblinger
- 3) Afleveringer
- 4) Lay-up
- 5) Footwork
- 6) Gøre sig fri
- 7) Forsvar (på bolden)

Syv vigtige
fundamentals

Afleveringer

Skud

Forsvar

Driblinger

Layup

Footwork

Gøre sig fri



FUNDAMENTALS

Footwork
Ballhandling
1-1 → 3-3
Skud og afslutninger
Fysik
Mentalt
Spilforståelse
Lære at træne

læres gennem
OPVARMNING
ENKLE ØVELSER
SPILLE, SPILLE, SPILLE
de fleste øvelser kan trænes mere end een ting... den samme øvelse kan varieres meget

Aldersrelateret
Progression
Enkelt
↓ mod sværere
20% svært
50% ok
30% let
Flow!
↓
Mestring!
STJVT



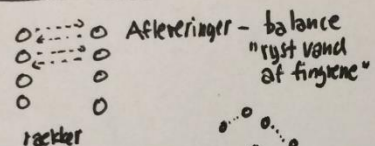
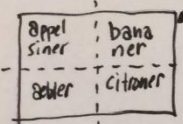
Et jesper-nielsen-notat

Kaos driblinger 1om1 bold

Adm. Cross-over Ml. ben	Jump-stop 1-2 stop Footwork	"3-thrust" → pistol gevær
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

"Kongens efterfølger"

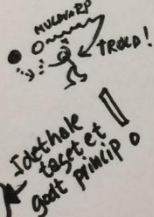
2om2 bolde	stop frem tilbage op ned vend
4om4 bolde osv	



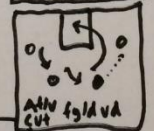
Blive fri

Muldvorp → trolld

- 1 u. forvar (2og2)
- 2 m. forvar (3og3)



4-4 snell angreb m. simple principper

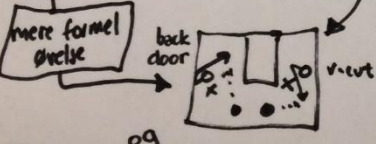


SKUD

stående form
lille hop
fra dribling
fra aflevering
1-2 efter "move"
lay-up

Progression ↓

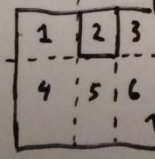
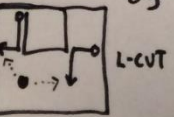
Samme øvelse kan bruges til at træne FORSVAR



Thema Fast Break / Transition - fysik - balance - speed - styrke

CIRKEL-BREAK

2-2 → 5-5



penetriere
screen under U12

TRUKETS ANGREBS ØVELSE 4-4 (5-5)

Power-Drills

Husk toppe
møder
Se også www.coachnielsen.dk

TJEK DBBF'S YOU-TUBE-KANAL !!

Et godt sted at starte

•Kampe

1) Sæt konkrete mål for kampene

- Vær realistisk og udviklingsorienteret
- Undgå specifikke resultatmål med yngre spillere

2) Følg op på målene undervejs

3) Evaluer efter kampene

Et godt sted at starte

•Kampe

1) Sæt konkrete mål for kampene

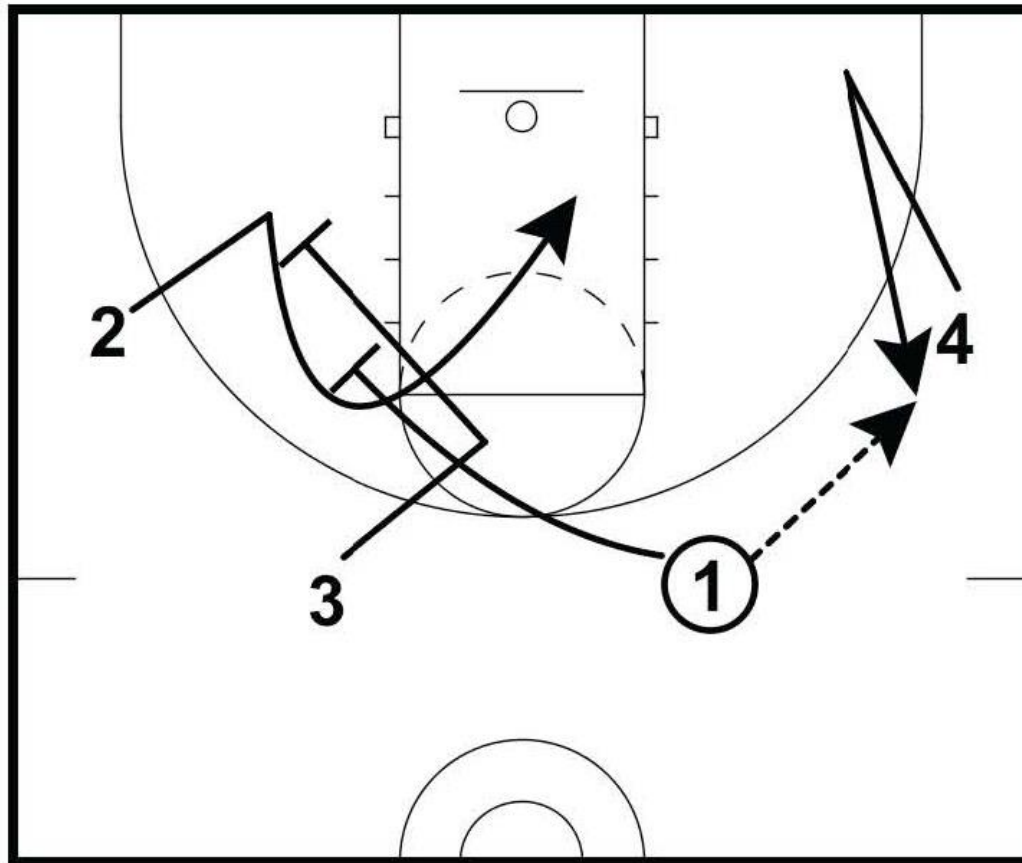
- Vær realistisk og udviklingsorienteret
- Undgå specifikke resultatmål med yngre spillere

2) Følg op på målene undervejs

3) Evaluer efter kampene

Undgå så vidt muligt at fokusere på præstations- og resultatmål før spillerne er klar til det – helst ikke før 12-13 års alderen – gerne ældre

Taktik



Det handler om at udvikle spilforståelse

- Alle kan træne spilforståelse - vi har bare forskellige forudsætninger
 - bolden, kurven og mig (U9)
 - bolden, kurven, mig og os (U11)
 - bolden kurven, mig, os og dem (U13)

Gode råd til at træne spilforståelse for de yngste

- 1) Spilforståelse handler ikke om hukommelse
- 2) Spilforståelse er både forsvar og angreb
- 3) Gør situationen uafhængig af teknik
- 4) Gør det til en leg
- 5) Arbejd med helheder og **Small
Sided
Games**

• ”Den italienske model”

• Fra glæden ved at lege og de første erfaringer, til udviklingen af kompetencer



•”Den italienske model”

”Formålet med minibasket er at udvikle spillere, der er i stand til at tænke, vælge, møde, opfatte og fortolke de forskellige situationer, som spillet udsætter dem for.”
(Clinic, Riccione, 1997)

Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

I samarbejde med
Fabio Bagni
Barbara Bonomi
Antonino De Giorgio
Guido Marcangeli

Med bidrag fra
Andrea Capobianco

FRÅ GLÆDEN VED LEGEN OG DE FØRSTE KUNDSKABER
TIL UDVIKLINGEN AF KOMPETENCER

GRUNDBOG I ITALIENSK MINIBASKET



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



En tilgang udelukkende baseret på færdigheder	En tilgang med fokus på kompetencer
Træneren er i centrum	Barnet er i centrum
Træneren styrer og bestemmer	Barnet styrer og træneren agerer instruktør og vejleder
Undervisningen er i centrum	Læringen er i centrum
Træningen bygges op om lektioner	Træningen bygges op om læringsituationer
Træningen er ens for alle	Træningen er differentieret og individuelt afstemt
Øvelserne er hovedsageligt individuelle	Barnet samarbejder med andre børn og træneren
Kundskaberne bliver brudt op i enkeltdele for at lette tilegnelsen	Kundskab er en helhed af indbyrdes forbundne dele
Træneren udstikker ordrer og børnene parerer dem	Børnene interagerer med de læringsituationer, som træneren har forberedt
Træningslektionen er en sekvens af øvelser, som børnene skal følge til punkt og prikke	Træningslektionen er en sekvens af åbne læringsituationer
Barnets kognitive og følelsesmæssige aspekter inddrages kun i begrænset omfang	Læringsituationerne giver mening (er signifikante) og forener barnets kognitive, motoriske, sansemæssige, følelsesmæssige og relationelle funktioner

5-6 år: Første kundskaber (kroppen, grundlæggende bevægelsesmønstre, sansemotoriske evner, koordinationsevner) → **FØLELSER**

7-8 år: Kundskaber (grundlæggende bevægelsesmønstre, sansemotoriske evner, koordinationsevner, tilegnelse af fundamentals) → **OPDAGELSE**

9-10 år: Færdigheder (brug af fundamentals) → **LEG & SPIL**

11 år: Kompetencer (brug af fundamentals i forhold til spilleevne)



Træningsplanlægning



Som ny træner, er det mest hensigtsmæssige, at dele træningen op i tre faser

Træningsplanlægning



Som ny træner, er det mest hensigtsmæssige, at dele træningen op i tre faser

1. Træning og udvikling af motoriske evner
2. Fundamentals som redskaber i spilsituationer
3. Arbejde med evnen til at spille mod hinanden

Træningsplanlægning



Første fase - træning og udvikling af motoriske evner
(opvarmning)

Denne fase bør fylde ca. $\frac{1}{4}$ af træningen

- Skabe forbindelse til det vi har lavet tidligere
- Fange spillernes opmærksomhed og skabe lyst til at træne
- Udvikle motivation

Træningsplanlægning



Anden fase - fundamentals som redskaber i spilsituationer

Denne fase bør udgøre ca. halvdelen af træningen

- Tag udgangspunkt i spil-lignende øvelser
- Brug "power-drills"
- Small Sided Games
- Anvend gerne rekvisitter (kegler, tøndebånd, sjippetove mm)

Træningsplanlægning



Tredje og sidste fase – udvikle evnerne til at spille (i kamp)

Denne fase bør udgøre mellem $\frac{1}{4}$ og $\frac{1}{3}$ af træningen

- Spil 3-3, 4-4 (5-5)
- Fokus på positiv feedback
- Afslut altid med god stemning
- Variation og ikke for meget snak

Den måde træningen afsluttes på er vigtig for stemningen og dermed også for den næste træning

Træningsplanlægning

Opsamling



1. Den enkelte træning kan med fordel planlægges som tre faser
 - Træning og udvikling af motoriske evner (opvarmning/repetition)
 - Fundamentals som redskaber i spilsituationer (spilforståelse/teknik)
 - Arbejde med evnen til at spille mod hinanden (spilforståelse i kamp)
2. Lav en plan for træningen – husk, at planlægning er et spørgsmål om overblik:
 - Hvad vil jeg nå i dag (fokus på såvel teknik som spilforståelse)?
 - Hvordan vil jeg nå det (hvilke øvelser fx)?
 - Hvad skal jeg bruge (fx rekvisitter)?
 - Hvordan vil jeg evaluere på det (løbende evaluering inkl. evt justering)?
3. Hvad skal jeg nå næste gang?

Træneradfærd



- En ungdomstræner for de mindste spillere vil
- ofte få status af forbillede.

- 1) Kampe
- 2) Træning
- 3) Socialt

Børneregler



- Hvorfor har man børneregler?
 - 1) Fordi sporten er udviklet til voksne – ikke til børn
 - 2) Fordi visse trænere ind imellem ikke er sig deres ansvar bevidst

Formål med børneregler



- Alderstilpassede, progressivt opbyggede regler
- Værdibaseret ud fra viden om, at idræt for børn og unge kræver andre rammer og en anden tilgang end idræt for voksne
- Udviklingsorienteret for såvel bredde som talent
- Mindske fravalg
- Lette rekruttering og øge fastholdelse
- Gøre det sjovt at spille uanset om man vinder eller taber

Anbefalinger fra Team DK



- Talentidentifikation er umuligt inden puberteten
- Ingen aktiv selektion før puberteten
- Fokus på at skabe talentmasse
- Fastholde
- Understøtte de der viser interesse og talent
- Kvalitet er vigtigere end kvantitet
- Elitepræstation gennem tidlig specialisering mindsker glæde og fysisk sundhed

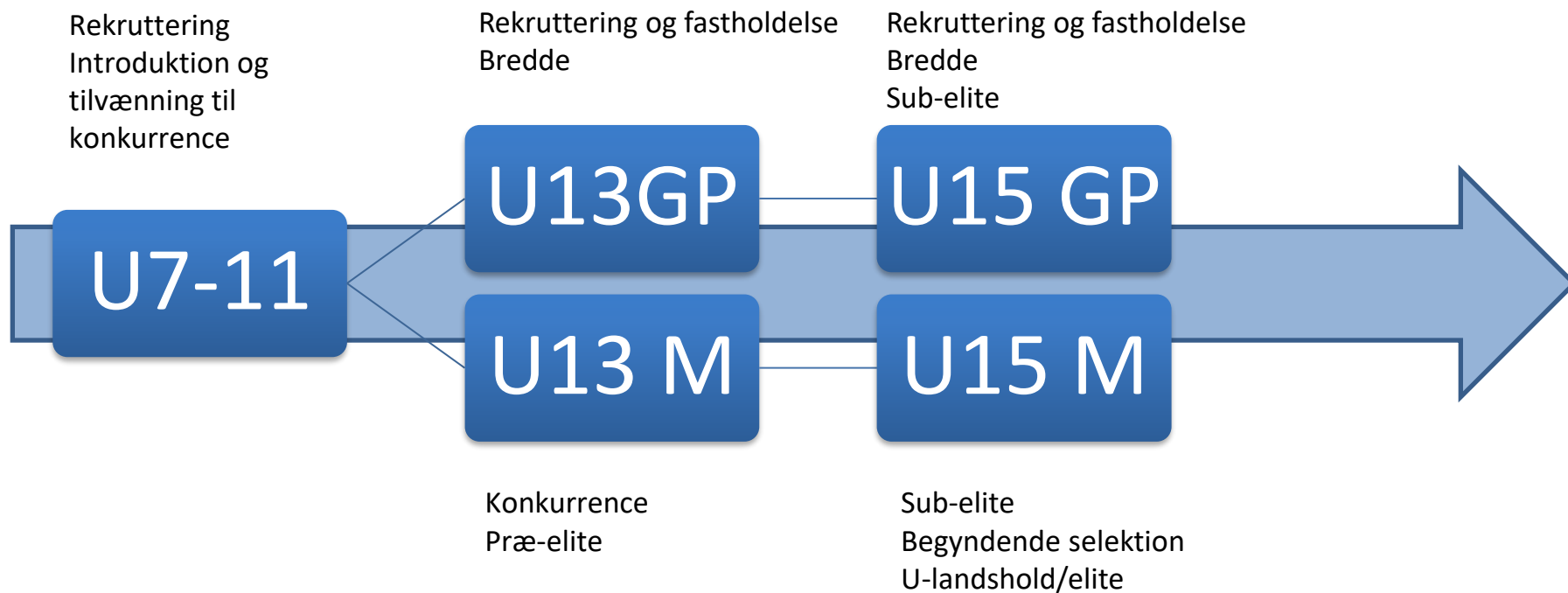
Anbefalinger fra Team DK



8-12 år	→	de tidlige prøveår
13-16 år	→	specialiseringsårene
16 år og op	→	investeringsårene

”Konkurrencestrukturer der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder er direkte i modstrid med en bæredygtig, langvarig talentudvikling”

ALDERSRELATERET TRÆNING SOM DET CENTRALE
FOKUS PÅ UDVIKLING ER AFGØRENDE
REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE ER MÅLET
BEDRE ELITE OG STØRRE BREDE ER RESULTATET



Børnereglerne ...

- Lette spillet for alle
- Fokus på det sjove
- Udvikling vigtigst
- Progression fra begynder til øvet
- Spillederrollen
- Samarbejde med coaches



Børneregler – oversigt over forskelle sæsonen 24/25

Skemaet er beregnet til at give et overblik over ligheder og forskelle mellem reglerne

Aldersgruppe	U7 "EASY" ¹⁾	U9 GP	U11 GP	U13 GP	U15GP	U13M	U15 M
Spillere på banen	3-3 (2-2)	4-4	4-4	4-4	5-5		
Turneringsform	Stævner/GP	GP	GP	GP	GP	øst/vest	DM
Spilletid i minutter ^{2) 8) 12)}	45 min	5x5 fast	5x5 fast	5x5 fast	5x6 fast ³⁾	4x10 effektiv ¹²⁾	
Banestørrelse	Tværbane (eller mindre i U7 – fx halvbane med to kurve)				FIBA-regler		
Score	Spiller om at vinde perioderne ⁴⁾			FIBA-regler			
Kurvehøjde	Mini (260 cm) (eller lavere i U5-7)			Senior (305 cm) ⁵⁾			
3 points	Nej	Udenfor 3-sek			FIBA-regler	Udenfor 3-sek	FIBA-regler
Boldstørrelse (pi/dr) ⁹⁾	4/4	5/5 (4/4)	5/5	6/6	6/7	6/6	6/7
Stjæle bold ud af hænderne	Nej		FIBA-regler				
Stjæle bold på indkast	Nej		FIBA-regler				
Holdt bold ⁶⁾	Dommerkast – tages der hvor det sker				FIBA-regler		
Skridt/dobbeltdribling	Nej	Skøn		FIBA-regler			
Tilbagepil	Nej				FIBA-regler		
Helbaneforsvar tilladt	Ja (se også 20-pts regel)						
Zonedeforsvar tilladt	Alle former for zone er forbudt						
Blokere skud tilladt	Nej		FIBA-regler				
Straffekast ⁷⁾	Nej	3 m	4 m	FIBA-regler			
Screeninger tilladt	Nej				FIBA-regler	Nej	FIBA-regler
Dobbelteam tilladt	Nej			FIBA-regler (så længe det er fra personligt forsvar)			
Holdfejl	Nej	FIBA-regler					
20 pts. regel	Ikke relevant	Ja					
3+5+8+24 sek	Ikke relevant		Skøn		FIBA-regler		
Fordeling af spilletid	Ligeligt					Ligeligt, med fri indskiftning ¹²⁾	
Dommer røre bold ¹¹⁾	Kun på modstander-halvdel, ved fejl, efter time-out og efter dommerens skøn						
Indkast	Alle indkast fra sidelinien undtagen efter scoring				FIBA-regler		
Time-out	Nej				FIBA-regler	1 pr. periode	FIBA-regler
Pokalturnering	Nej			Ja			
Uafgjort	Ja				2 min omkamp	5 min omkamp	
Kommentere modspillere	Anses som usportslig optræden ¹⁰⁾						

Træning af børn og unge – på 1 side!

FUNDamentals

- Standsninger
- Afleveringer
- Driblinger
- Afslutninger
- Sammenspil
- Basalt forsvar

for børn
Indgår i al træning

Grundlæggende træning af kroppen og af kropskontrol

Fundamentals (skills) er ikke værdier i sig selv. De er redskaber til at udvikle kompetencer

Træning af børn og unge

- Sjovt
- Udviklende og inkluderende
- Nærmeste udviklingszone (flow)
- Oplevelse af mestring
- Få lyst til at komme igen

Husk! Børnene gør ikke hvad du siger. De gør hvad du gør!

Positioner på banen – hvornår?

Guard Forward Post

8 år 14 år 16 år

Progression

Den komplette spiller? ALDRIG!

Progression i angrebsspillet

- FUNDamentals
- Blive fri
- Modtage og aflevere bolden
- Angribe 1-1
 - Drive
 - Skud fra dibling
- Sammenspil 2-2
 - Cutte i åbne områder (blive fri)
 - V-cut
 - Back-door
 - Weakside-cut
- Aflevere og løbe til frit område
 - Give & Go
- Sammenspil 3-3
 - Rotation m. og u. bold
 - Skabe balance
- Sammenspil 4-4
 - Balance i banens bredde
- Sammenspil 5-5
 - Som 4-4 med postspil (fri post)

Progression i forsvarsspillet

- Standse-slide (få skridt)
- 1-1 spillet
 - Afstand, position m. og u. bold
 - På bold (lige på)
 - Stoppe drive
 - Væk fra bold
- 2-2
 - Justere position
- 3-3
 - Hjelpeposition
 - Aktiv hjælp på drives
- 4-4
 - Defensiv balance
- 5-5
 - Forsvar på post

Pres og traps når det forekommer naturligt



Screeninger ikke før U15
Ingen zone før U17

Egen udviklingszone
Konkurrence på barnets betingelser
Øvelsen er træneren
POWERDRILLS
Lege
Spilforståelse

Fastbreak?
Aldtid!
Start tidligt!

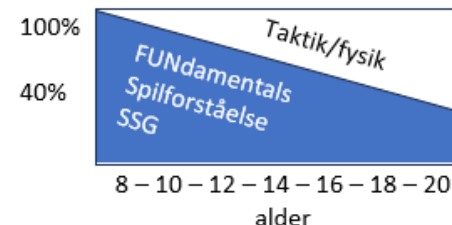
Formelt
1-0

Funktionelt
5-5

Trænerens bedste redskab

Small
Sided
Games

2-2 til 4-4



Fysisk træning

- Koordination
 - Balance
 - Hurtighed
 - Udholdenhed
 - (Lidt) styrke
 - Kondition
- alt hvor de bruger kroppen

Opbygning af det hele spil

FORSVAR

MÅL

- Forhindre skudforsøg
- Formindske overtal
- Formindske spillefladen
- Få tiden til at gå
- Udblokning
- Defensive rebounds
- Stjæle bolden

PRIORITERINGER

1. Stoppe frie skud/drives
2. Er jeg mellem min mand og bolden
3. Ser jeg min mand og bolden
4. Klar til at hjælpe
5. Hjælpe den der hjælper

OVERGANG TIL FORSVAR

MÅL

- Beskyt kurven
- Formindske angrebets fart/overtal

PRIORITERINGER

1. Er kurven beskyttet?
2. Er der nogen der dækker bolden op?
3. Er der frie modstandere længere oppe på banen end bolden?

ANGREB

MÅL

- Kontrollere afslutningerne
- Reagere på overtal
- Skabe overtal vha bolden
- Skabe overtal uden bolden
- Offensive rebounds

PRIORITERINGER

Med bolden

1. Kan jeg skyde eller angribe kurven?
2. Findes der medspillere med en bedre position til at afslutte?
3. Kan jeg skabe en fordel til mig selv eller en medspiller?

Uden bolden

1. Kan jeg skabe en fordel til spilleren med bolden?
2. Kan jeg skabe en fordel til mig selv eller en anden spiller uden bolden?

OVERGANG TIL ANGREB

MÅL

- Skab overtalssituationer
- Fastholde eller forstærke fordele i angrebet

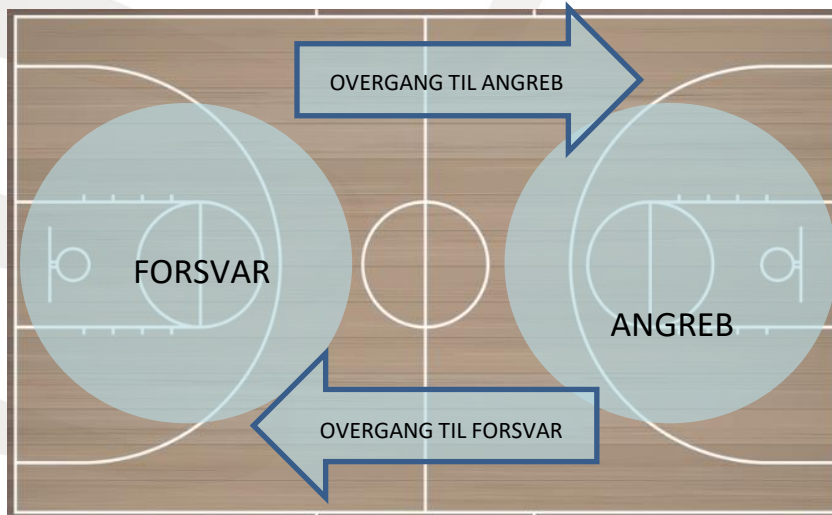
PRIORITERINGER

Med bold

1. Er der en medspiller tættere på kurven, der er bedre placeret end mig?
2. Har jeg en fordel overfor min forsvarer?
3. Kan jeg skabe en fordel til mig selv?
4. Kan jeg skabe en fordel for en medspiller?

Uden bold

1. Gør dig synlig for spilleren med bolden, hvis du er bedre placeret
2. Kan jeg skabe en fordel for spilleren med bolden?
3. Kan jeg skabe en fordel for mig selv eller en anden medspiller uden bold?



“If you always do what you’ve always done, you’ll always get what you’ve always got.”

Henry Ford



Opsamling og afslutning



Miljøudvikling i basketball (s. 83 – 95)

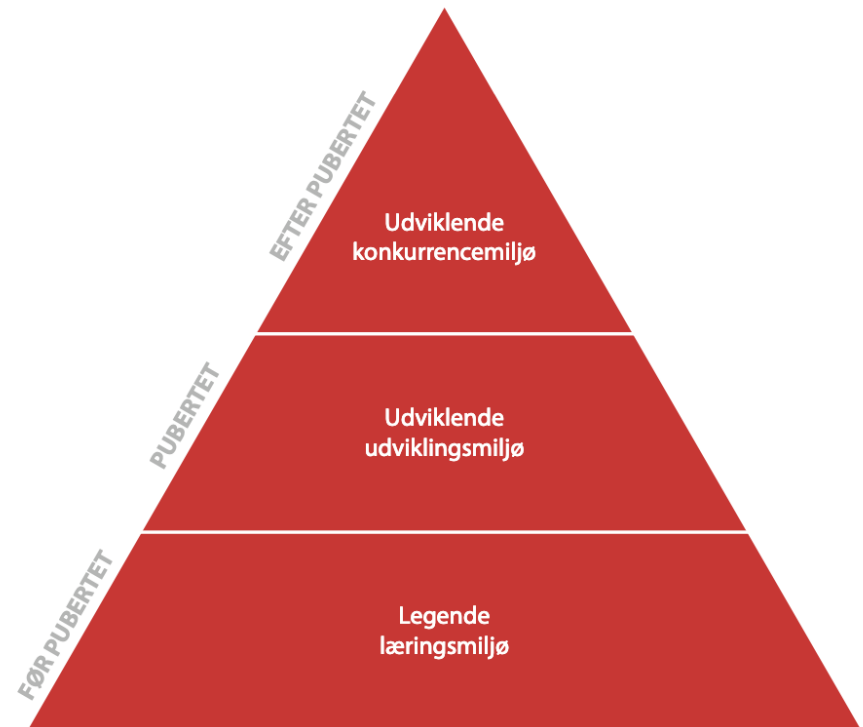
ATK's Miljøudviklingsmodel (figur 6.1) er baseret på viden fra praksis og forskning, som viser, hvilke typer af træningsmiljøer, der er særligt effektive til at fastholde og udvikle spillere på de forskellige alderstrin.

Men miljøet, som basketballspillere udvikler sig i, er langt mere end bare træningsmiljøet.

I de miljøer, hvor det lykkes, er det både

- **træningsmiljøet,**
- **klubmiljøet** og
- **det omgivende miljø,**

der fungerer på en særlig måde.



Figur 6.1: ATK's Miljøudviklingsmodel



Sæson- og træningsplanlægning (s. 112 – 119)

Fokus	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fysisk træning	Teknik med pinde, forberedende til squat og lounges Statisk udspænding	Sjipning 8-10 min. Let løbetur (3 km)	Dynamisk fleksibilitet (opv.) Styrke: cirkeltræning med 8-10 øvelser		Teknik med pinde, forberedende til squat og lounges Statisk udspænding	Kamp Mentalt fokus: Evaluering og feedback	Fridag
Taktisk træning	Offensivt: screening 3-0		Offensivt: screening 3-3		Defensivt: screening 3-3		
Teknisk træning	Afleveringer: med én hånd udenom forsvaret Skudteknik		Dribling: for at skabe en bedre afleveringsvinkel Skudteknik		Repetition af aflevering, dribling Footwork: grib og drive, grib og skyd		
Mental træning	Samarbejde og kommunikation		Samarbejde og kommunikation		Gameplan og kamrutiner		

Tabel 8.3: Eksempel på ugeplan. Uge 41 – fokus på basale screeninger væk fra bolden (U15)

Forælderrollen – summeopgave 8.0

Hvordan involverer I jeres forældre på holdet?

Hvordan vil I gerne have at forældrene opfører sig til træning/kamp?

Evaluering – summeopgave 9.0

Hvilken ny viden tager I med fra dette teorioplæg?

Hvad kendetegner en god træner 2.0?

Næste skridt

Hvordan kommer jeg videre som træner?

- Nye kurser
- Spotkurser og clinics
- Mesterlærer
- Vejledninger
- Andet?

.... om lidt: frokostpause og herefter praktisk i hallen.



Tak for i dag