

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
 - Hjælpeposition
 - Aktiv hjælp på drives
- 4-4
 - Defensiv balance
- 5-5
 - Forsvar på post

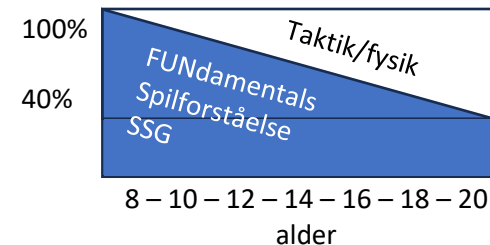
Pres og traps når det forekommer naturligt



Screeninger ikke før U15
Ingen zone før U17

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

Fastbreak?
Altid!
Start tidligt!



Fysisk træning

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

Trænerens bedste redskab

Small Sided Games

Formelt 1-0

Funktionelt 5-5

2-2 til 4-4