

"Ny som træner"

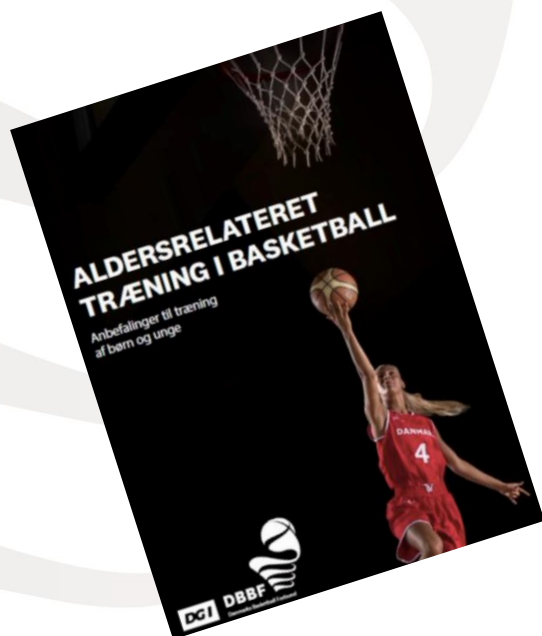
Trænerkursus

Grundmodul 1



SMART-basketball

Grundmodul
"Ny som træner"



A man, Thomas Ginnerup, is standing in front of a large red banner that lists various basketball training programs and their associated hours. He is wearing a white polo shirt with "SPALDING" and "DANMARK" logos. The banner also features the DBBF logo and the text "Danmarks Basketball Forbund".

ITA
300 timer
Team Danmark, DBF & DBBF inkl. selvvalgt fokusprojekt

Diplomtræner
190 timer
Team Danmark, DBF & DBBF inkl. selvvalgt fokusprojekt

A-træner
88 timer
DBF & DBBF inkl. selvvalgt fokusprojekt

Børne/ungdomstræner
24 timer
12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

Talent/elitetræner
24 timer
12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

Ny som træner 2
SMART træner - 12 timer
6 timers grundmodul + 2 x 3 timers kursus/praktik

Ny som træner 1
SMART træner - 6 timer
3 timers grundmodul + 2 x 3 timers kursus/praktik

DBBF
Danmarks Basketball Forbund

THOMAS GINNERUP
Underviser

Vi stræber efter at nå følgende

- Introduktion til DBBF's træneruddannelse
- Trænerrollen og -adfærd, lidt om børneregler og det gode basketball-miljø
- Introduktion til sæson- og træningsplanlægning
- Aldersrelateret Træning (praktisk orienteret)
- De 7 vigtige fundamentals (praktisk orienteret)
- Spilforståelse (Den Italienske Model) og træning af børn
- Øvelser – hvad, hvorfor, hvordan?

Vi vil forsøge at koble det hele op på forskellige aldersgrupper.
Vi sætter det teoretiske i sammenhæng med det praktiske.

Foreløbig tidsramme

Tid	Indhold	
10:00	Velkomst, udlevering af materialer, introduktion	Teori
	Forventninger og afstemning af samme	Teori
10:30	Trænerrollen og – adfærd – det gode basketmiljø ATK – en kort gennemgang Træning af børn og børnereglerne centrale placering	Teori
12:00	Pause (omklædning)	
12:15	De 7 vigtige fundamentals Med udgangspunkt i progression fra U9-U13	Praktik
13:00	Pause/frokost	
13:30	Spilforståelse (Den Italienske model)	Teori/Praktik
14:45	Pause	
15:00	Sæsonplanlægning og lektionsopbygning	Teori
15:30	Opsamling og måske en enkelt god øvelse	Praktik/Teori
16:00	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

ITA

300 timer

Team Danmark, DIF & DBBF

Diplomtræner

190 timer

Team Danmark, DIF & DBBF

A-træner

48 timer

Inkl. selvvalgt fokusprojekt

FECC
FIBA

Børne/ungdomstræner

24 timer

12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

Talent/elitetræner

24 timer

12 timers grundmodul
+ 4 x 3 timers kursus/praktik

Ny som træner 2

SMART træner - 12 timer

6 timers grundmodul + 2 x 3 timers kursus/praktik

Ny som træner 1

SMART træner - 6 timer

3 timers grundmodul + 3 timers kursus/praktik

ERFARINGS FAST TRACK

ERFARINGS FAST TRACK

Trænerlicensen og typerne

- DBBF har indført en trænerlicens, som man skal have hvis man vil træne et hold i DBBF-regi. Dvs. til kampe og stævner.
- Når du får en trænerlicens gælder den 2 år frem (med undtagelse af M-licensen)
- En trænerlicens kan være aktiv (tilknyttet et hold), passiv (gældende men ikke tilknyttet et hold) eller udløbet (skal fornyes)
- Der findes 3 typer af trænerlicenser

B-licens	T-licens	M-licens
Børne/ungdomslicens	Talent Licens	Motionist licens

Trænerlicens typer

- Licenserne er bundet op på vores uddannelser/clinics og turneringsholdene. Se hvilket hold du træner i nedenstående skema

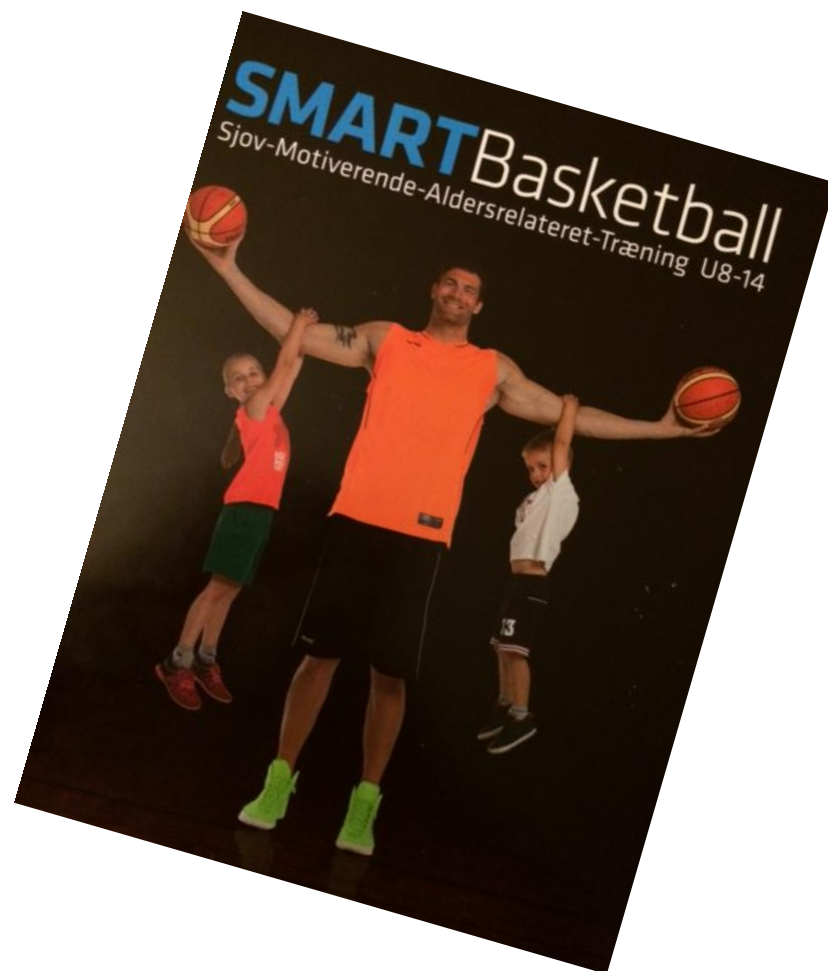
NANO	U5	U7	U9	U11	U13	U13 M	U15	U15 M	U17	U17 L	U19	U19 L	U21	U21 M	U23	U23 M	3. Div.	2. Div.	1. Div.	LIGA	U-S- L	S- L	Øvrig
B	B	B	B	B	B	T	B	T	B	T	B	T	B	T	B	T	M	T	T	T	T	T	M

- Alle DBBF's uddannelser er tagget med hvilken licenstype de berettiger

SMART-Basketball



Sjov
Motiverende
Alders-
Relateret
Træning



Målrettet træner Anbefalinger

ALDERSRELATERET TRÆNING I BASKETBALL

Anbefalinger til træning
af børn og unge



- ATK
- Fysisk træning
- Teknisk træning
- Taktisk træning
- Miljø
- Kost
- Planlægning
- Forældre

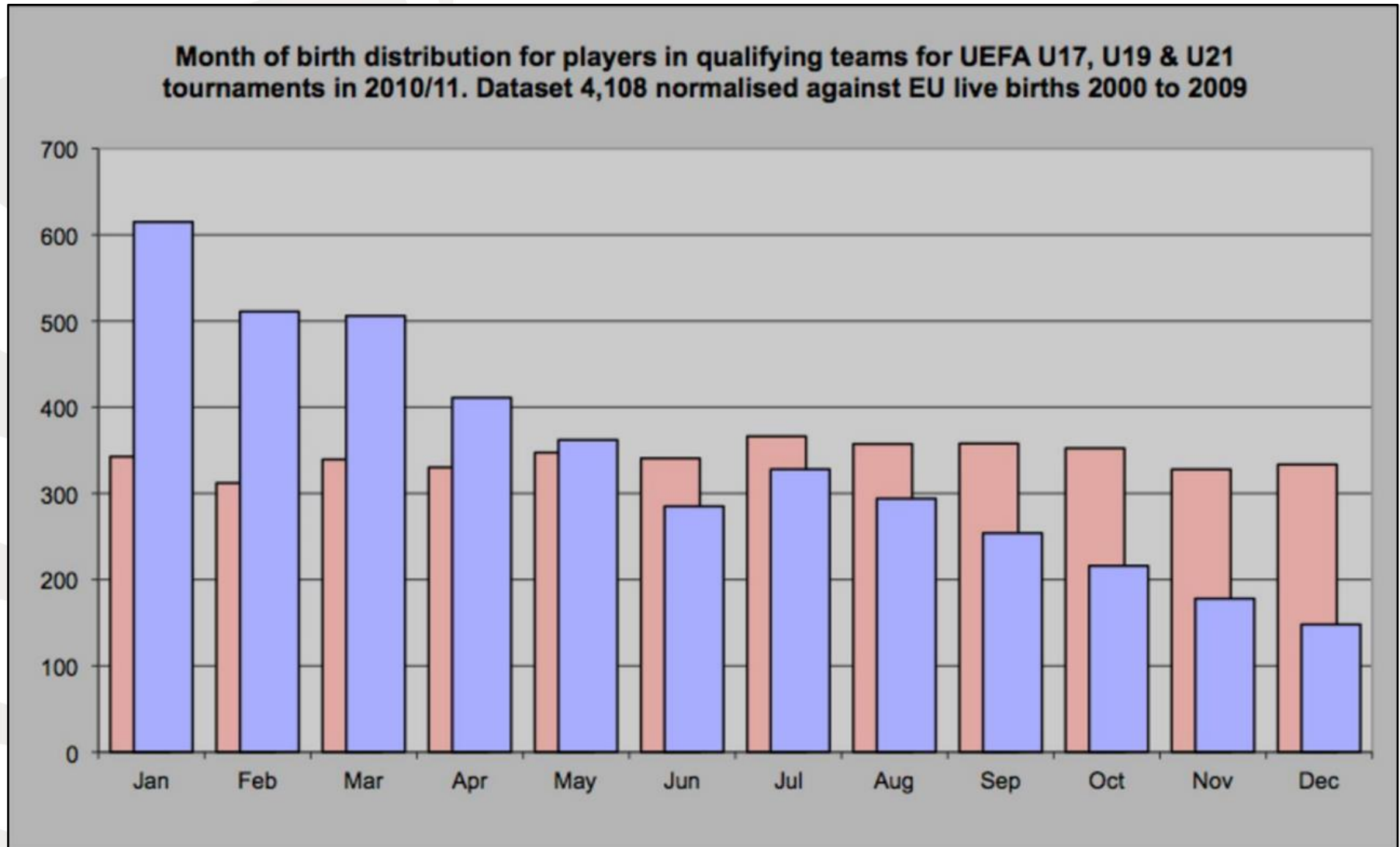
Hvorfor ATK?



ATK-begrebet er centralt!

- Ensartet og forskningsbaseret grundlag
- Motivation til mere og bedre træning (både trænere & spillere)
- Der er ikke elite og bredde – kun udvikling
- For meget taktik for tidligt og for lidt teknik for sent
- Mere fysisk og mental træning

Aldersrelateret træning



Aldersrelateret træning



Anbefalet træningsmængde



U8/U10	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	150-240 min.
	Basketball Selvtræning andre akt.	75-120 min.	Skud på kurv i haven	75-120 min.	Gymnastik	Basket på skolen med vennerne	Stævne 3x3	Skud og spil i haven Fodbold med vennerne	
U12	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	225-360 min.
	Basketball Selvtræning Andre akt.	75-120 min.	Fodbold	75-120 min.	Teknik-skole Skud på kurv i haven	75-120 min.	Stævne 3x3	Skud på kurv i haven Fodbold	
U14	Eksempel på en uges fysiske aktiviteter	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	270-360 min.
	Basketball Selvtræning Andre akt.	90-120 min.	Fysisk træning Skud på kurv i haven	90-120 min.	Fysisk træning	90-120 min.	Stævner	Skud på kurv i haven Fodbold	

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 skærmapplikationer. 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 (MELLEMLINJEN, 'TWEENS')

Idrætslige fokus

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

af mere komplekse bevægelsesmønstre. 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/uhensigtsmæssig 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.

Social udvikling



Spillernes sociale udvikling fra U8 til U14

U8/U10: Spillerne har svært ved at overskue mere end sig selv.

Tilvænning til at fungere i en gruppe.

U12: Spillerne opfatter sig mere som en del af flere, men kan i stedet have behov for at hævde sig i gruppen.

Venner og social accept fylder mere.

U14: Spillerne nærmer sig puberteten på godt og ondt. De begynder at distancere sig fra deres forældre og orienterer sig i højere grad mod fremtiden. Får sværere ved at efterlade hverdagen i omklædningsrummet. Vigtigere med aktiviteter udenfor banen – gerne med spillere af begge køn.

Den gode træner

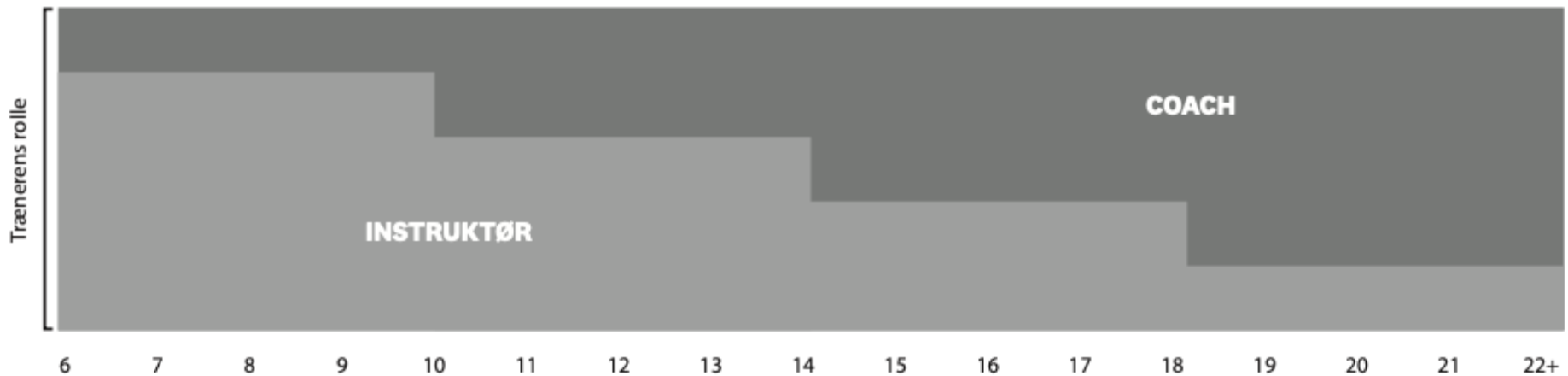


[Hvilken træner type er du?](#) | [Link til DIF-kursus](#)



trænerkompetencer

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



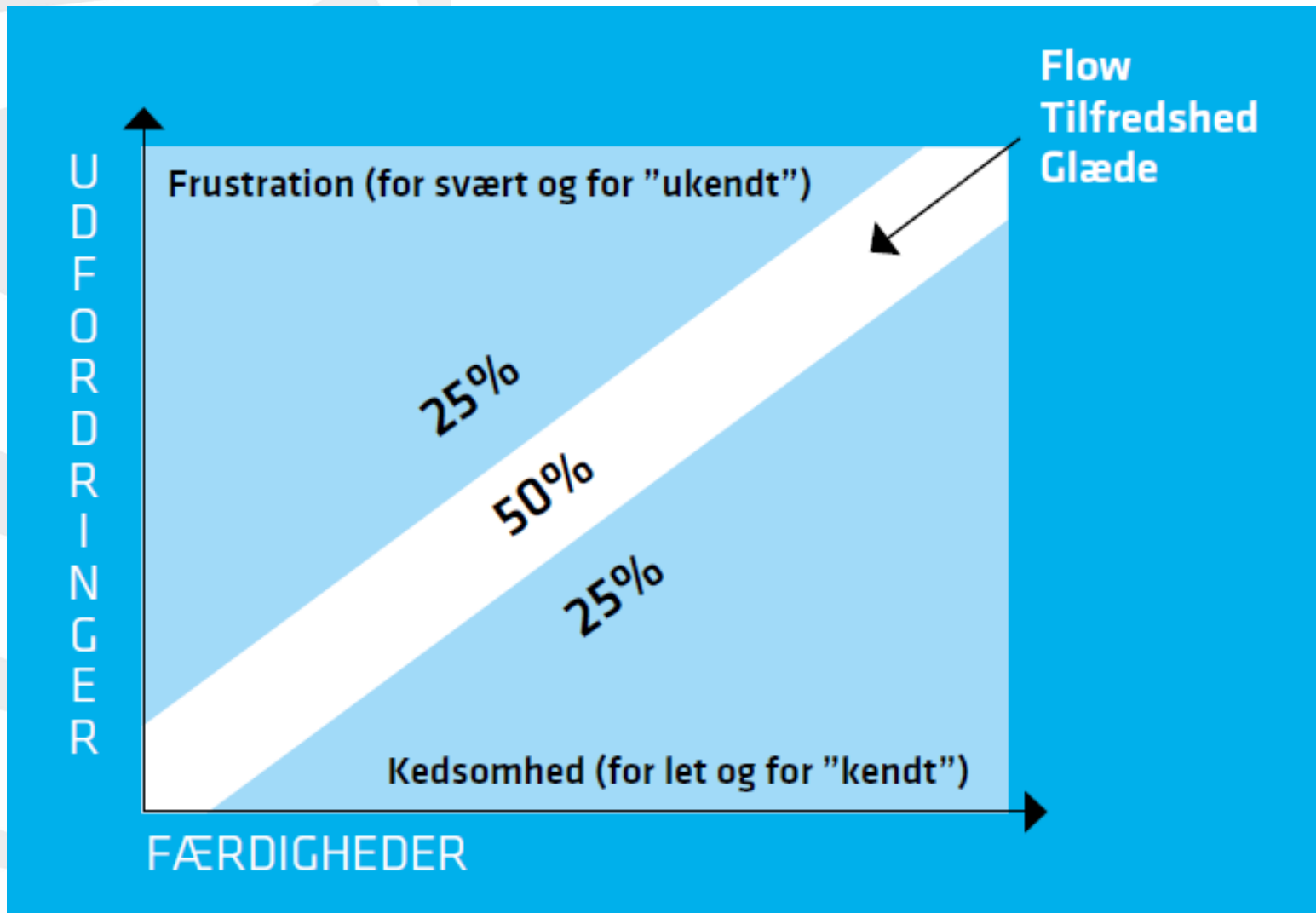
Det gode træningsmiljø



Nøglerne til et godt træningsmiljø:

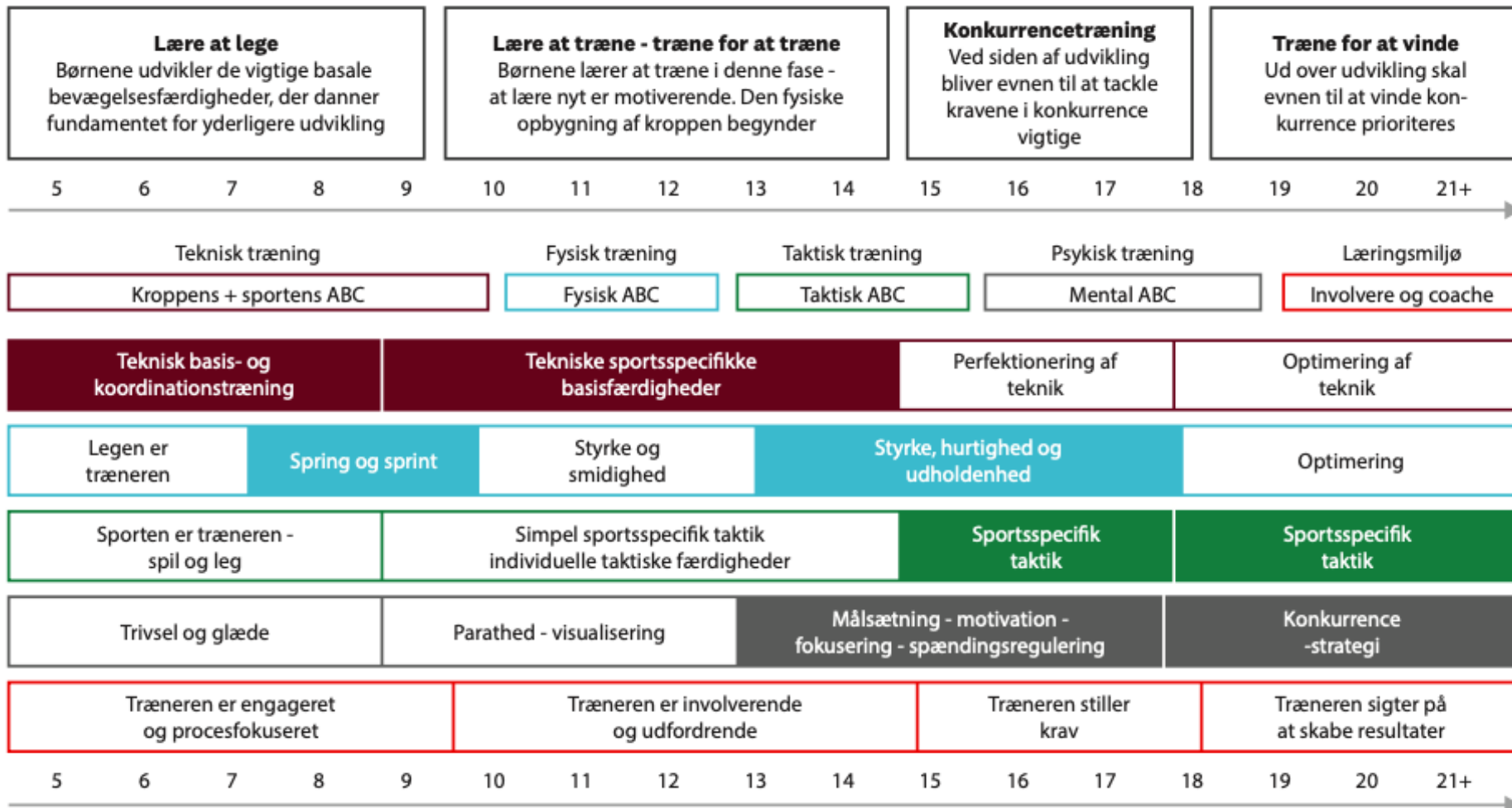
- 1) Ingen tidlig selektion (ingen 1. og 2. hold)
- 2) Intensitet
- 3) Vægtning af kampe $\Leftrightarrow$ træning
- 4) Ingen tidlig specialisering
- 5) Variation og passende udfordring

Det optimale træningsmiljø – niveaudeling



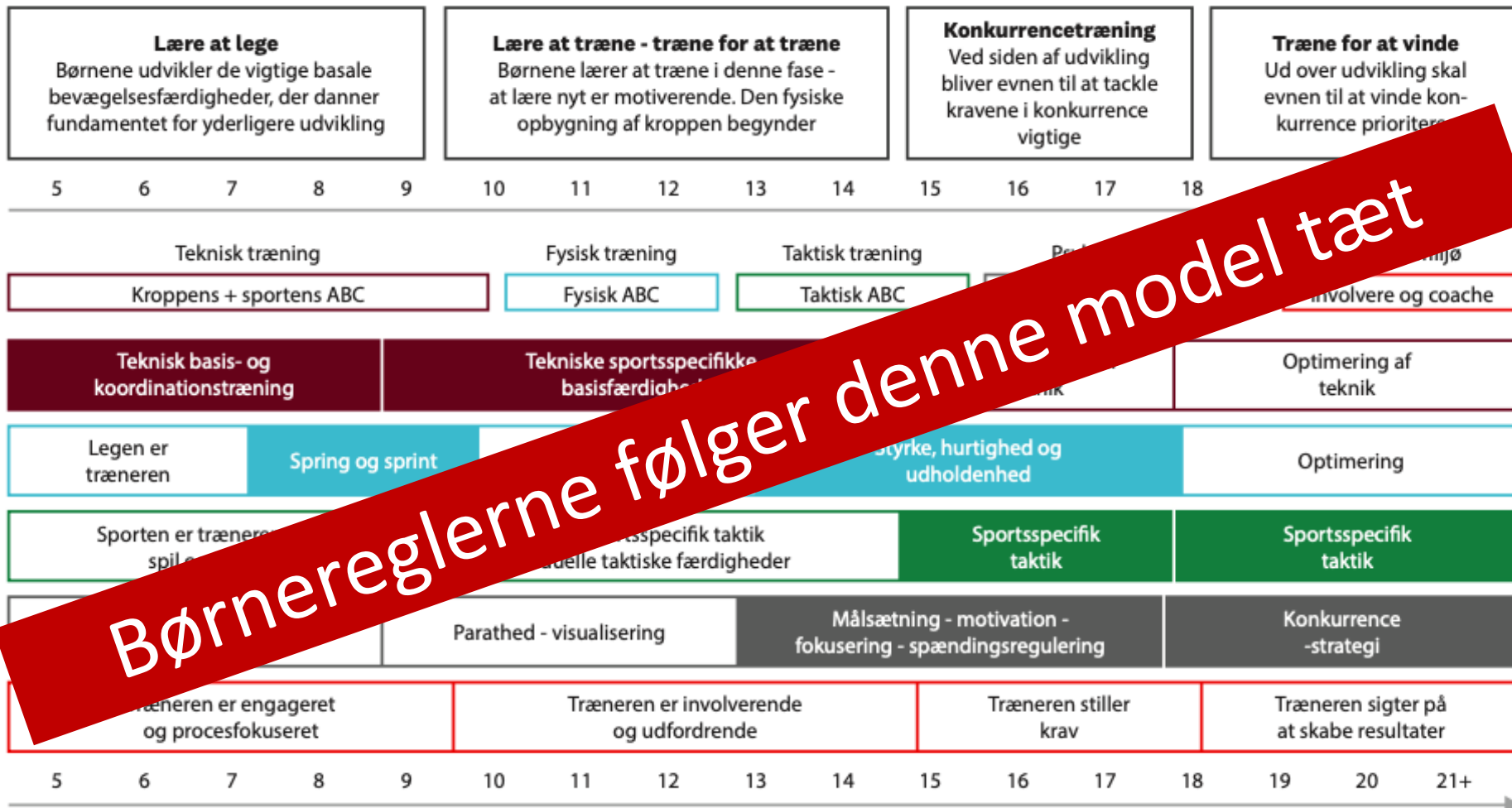
DBBF's udviklingsmodel

(ATK side 18 – nederst)



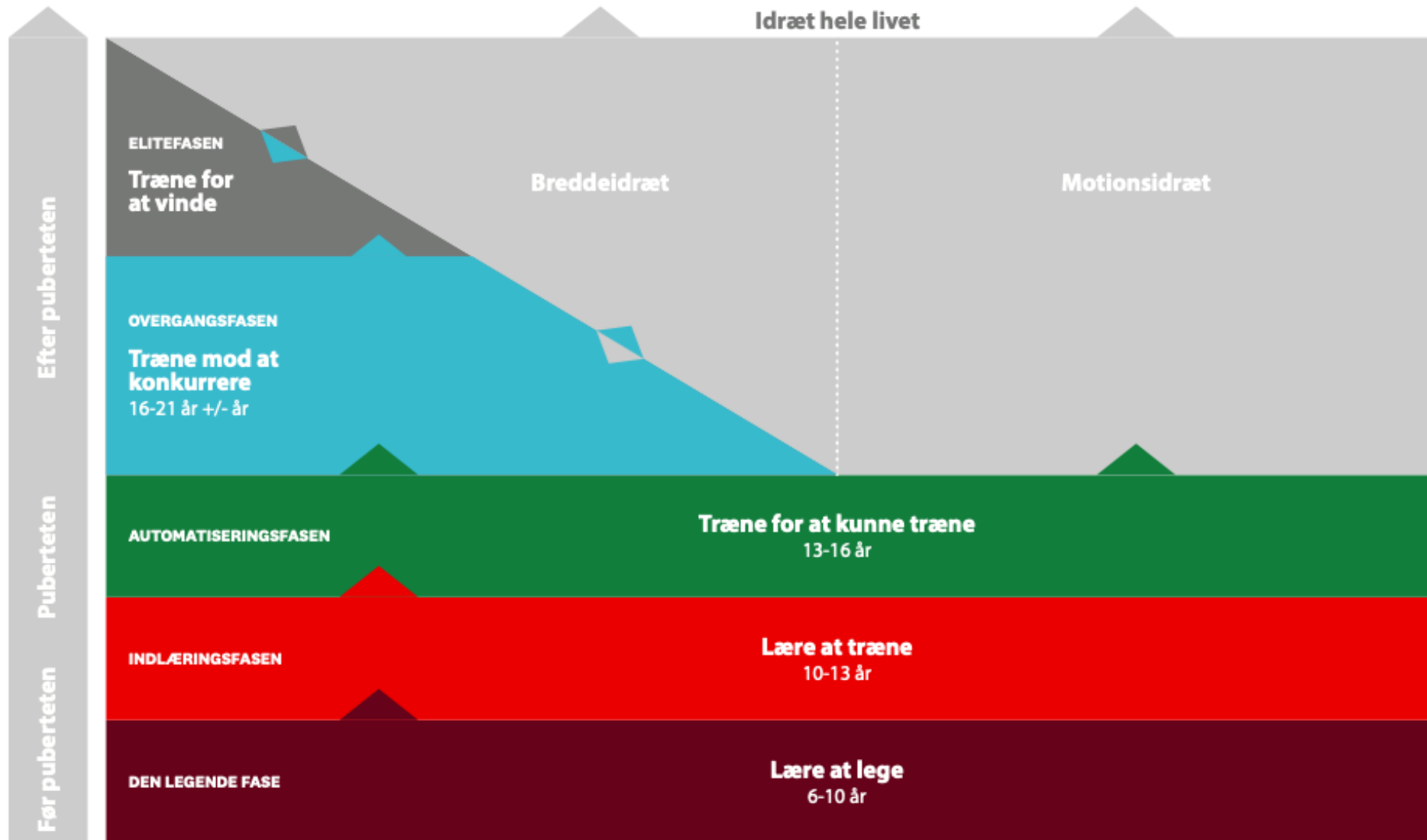
DBBF's udviklingsmodel

(ATK side 18 – nederst)



Børnereglerne følger denne model tæt

DBBF's ATK-udviklingsmodel



Lav målsætninger for træning og kampe

- 1) Udviklings-/procesmål
 - Hvilke færdigheder skal vi arbejde på?
 - Hvilke kompetencer vil vi gerne udvikle?
- 2) Præstationsmål (er de vigtige?)
 - Hvad skal vi kunne sammenlignet med os selv?
- 3) Resultatmål (er de vigtige?)
 - Hvordan skal vi ende i turneringen?
 - Sammenligning med andre

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

Særligt vedr. forældre



For yngre årgange er forældrene meget vigtige!

Nøgler til et godt forældresamarbejde:

- 1) Hold jævnlige forældremøder (ca. 2 pr. år).
- 2) Snak med forældrene før og efter træninger og kampe.
- 3) Inddrag forældrene i træninger m.m. De er en stor og vigtig ressource.
- 4) Sæt klare retningslinjer for forældrene.

Tekniktræning



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!

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!

Nøglerne til udvikling af teknik

- 1) Ændre er sværere end at lære
- 2) Gentag med kvalitet
- 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

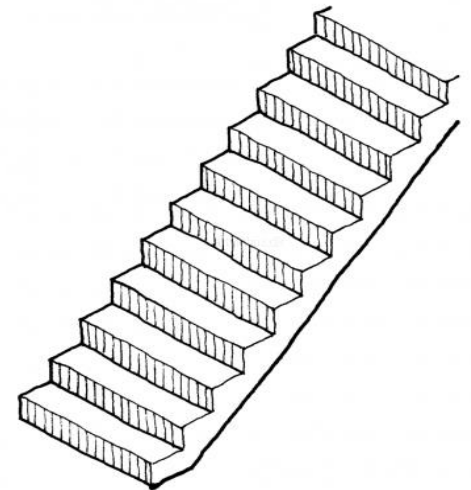


Tag udgangspunkt i 5-5 (4-4)

Teknik starter 1 mod 0 – men ikke altid

Derefter øges kompleksitet, modstand og tempo

Sidste trin er 5 mod 5



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.

De 7 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

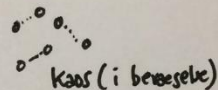
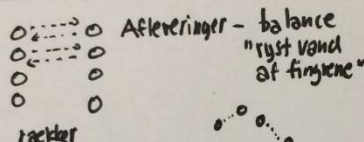
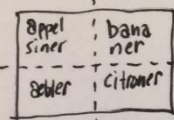
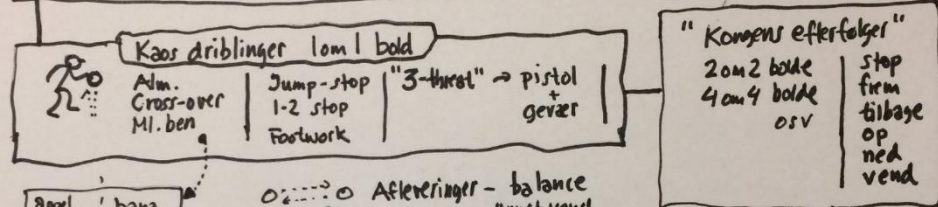
Footwork
Ballhandling
1-1 → 3-3
Skud og afslutninger
Fysik
Mentalt
Spilforståelse
Lære at træne

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

Aldersrelateret
Progression
Enkelt
mod
sværere
20% svær
50% ok
30% let
Flow!
↓
Mestring!
STØVT



Et jesper-nielsen-motet

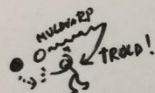


Blive fri

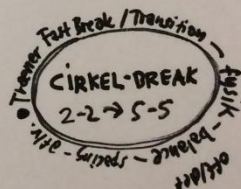
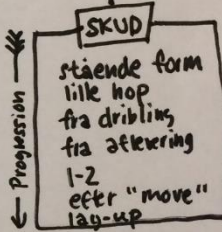
Muldvarp → trold

1. u. forvar (2 og 2)
2. m. forvar (3 og 3)

Samme øvelse kan
bruges til at træne FORVAR



4-4 shell
angreb m.
simple
principper



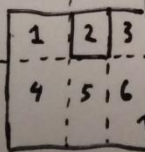
mere formel
øvelse

back
door



penetriere

screen under
U12



TUKETAS
ANGREBS
ØVELSE
4-4
(5-5)

Power-drills
Husk
toppe
mister
at
den
se også
www.coachnielsen.dk

TJEK DBBF'S YOUTUBE-KANAL !!

De 7 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



Skud



Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødder. De peger mod kurven.
 - 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 3) Bolden ligger i skudhånden, som er bøjet bagover.
 - 4) Bolden støtter på fingre + det yderste af håndfladen.
 - 5) Skudalbuen i skulderhøjde – bøjet ca. 90 grader.
 - 6) Støttehånden på siden af bolden. Let berøring.
 - 7) Fingrene er let spredt på begge hænder.
- Alle led i kroppen strækkes samtidig.
 - Bolden trilles hen over fingrene, som peges nedad.

Skud

Skud skydes ikke fra triple threat

90 grader er fint – ikke mindst til tøjvask

Skud skal føles naturligt



Driblinger



Hvordan:

- 1) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 2) Bolden skubbes ned i gulvet.
- 3) Når bolden kommer op igen, stoppes bolden bevægelsen med den samme hånd.
- 4) Som med et skud er det primært fingerspidserne, som rører bolden, og håndledet skal være med i hele bevægelsen.
- 5) Bolden skal slippes så sent som muligt og "fanges" så tidligt som muligt.

Driblinger



Selv de bedste guards har sjældent mere end 2-3 bevægelser, som de er meget, meget gode til.

Kropsfinter er en underkendt færdighed i.f.m. driblinger.



Driblinger



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren kigger på bolden
- 2) Spilleren dribler for slapt og for langt fra kroppen
- 3) Spilleren dribler for dårligt med sin off-hand

Afleveringer

Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødderne.
- 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 3) Bolden holdes med begge hænder.
- 4) Træd frem med én fod og stræk armene.
- 5) Hænderne skal "vinke farvel" til bolden, og tommelfingrene skal vende nedad.

Afleveringer



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren kan ikke aflevere med sin off-hand.
- 2) Spilleren kan ikke læse hvor, at modtageren vil have bolden.
- 3) Spilleren signalerer, hvor afleveringen kommer.

Lay-up



Et lay-up er en hvilken som helst afslutning, som ikke er et skud.

Hvordan:

- 1) Som hovedregel (og for de mindre) fra 1-2 løbebevægelse. Fra venstre fod på højre side og højre fod på venstre side.
- 2) Afslutning med én hånd. Som regel højre hånd fra højre side og venstre fra venstre.

Lay-up



Det er vigtigt, at spilleren kan variere sine afslutninger omkring kurven.

Spilleren skal forstå, at bolden skal holdes væk fra forsvaret.



Lay-up

De tre værste fejl:

- 1) Lay-up laves som løbeskud.
- 2) Spilleren har kun en type lay-up.
- 3) Spilleren er bange for/undgår kontakt.



Footwork



Footwork starter med grundlæggende motorik.

Det omfatter:

- 1) Jump-stop
- 2) 1-2 stop
- 3) Triple threat position
- 4) Pivoteringer
- 5) Første skridt



Footwork



De tre værste fejl:

- 1) Spillerne kan ikke pivotere under pres.
 - 2) Spillerne kan ikke lave 1-2 stop med begge fødder/har en fast 1-2 rytme på skud.
 - 3) Spillerne har for højt et tyngdepunkt.
- Jump stop er godt til de mindre – ikke ældre.

Gøre sig fri

Hvordan:

Der er tre nøgler til at gøre sig fri

- 1) Fysisk kontakt med forsvareren
- 2) Retningsskift
- 3) Temposkift



Gøre sig fri



De tre værste fejl:

- 1) Spilleren bruger ikke temposkift.
- 2) Spilleren tager ikke den fysiske kontakt med forsvaret.
- 3) Spilleren "danser" på stedet.

Forsvar på bolden

Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødder.
- 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
- 3) Forsvareren skal holde en position mellem angriberen og kurven.
- 4) Bevægelse til siden foregår som "slide".
- 5) Hænderne skal bruges aktivt, men uden at forsvareren rækker og/eller mister balancen.

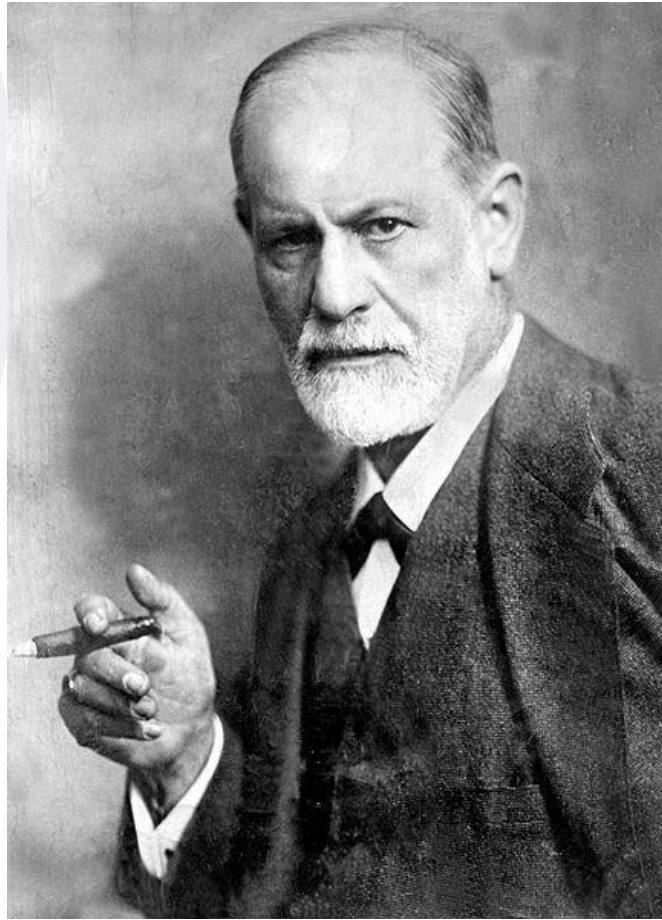
Forsvar på bolden

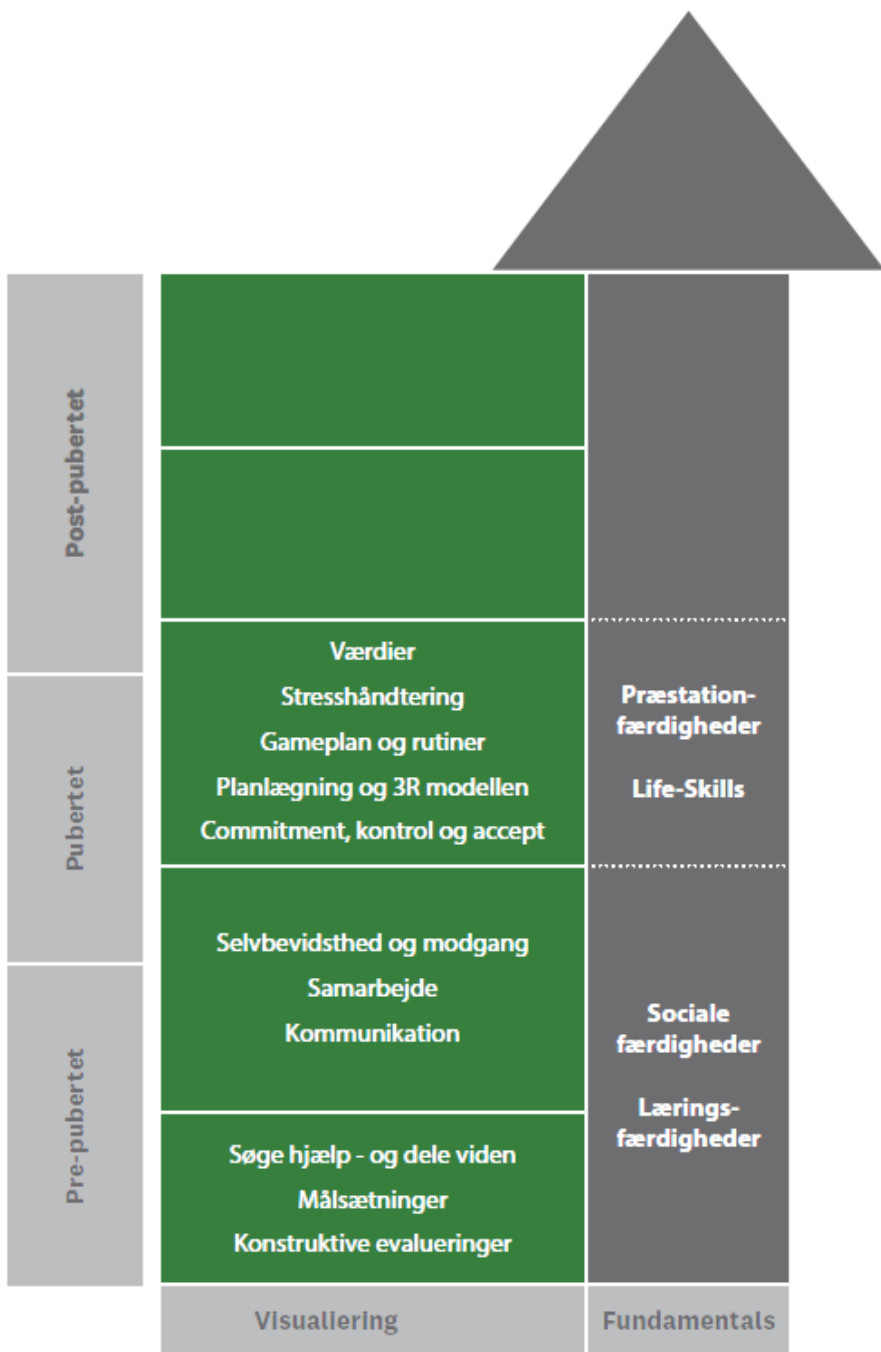
De tre værste fejl:

- 1) Spilleren holder ikke den lave position.
- 2) Spilleren satser, rækker o.l.
- 3) Spilleren bruger ikke sine hænder aktivt.



Mental træning

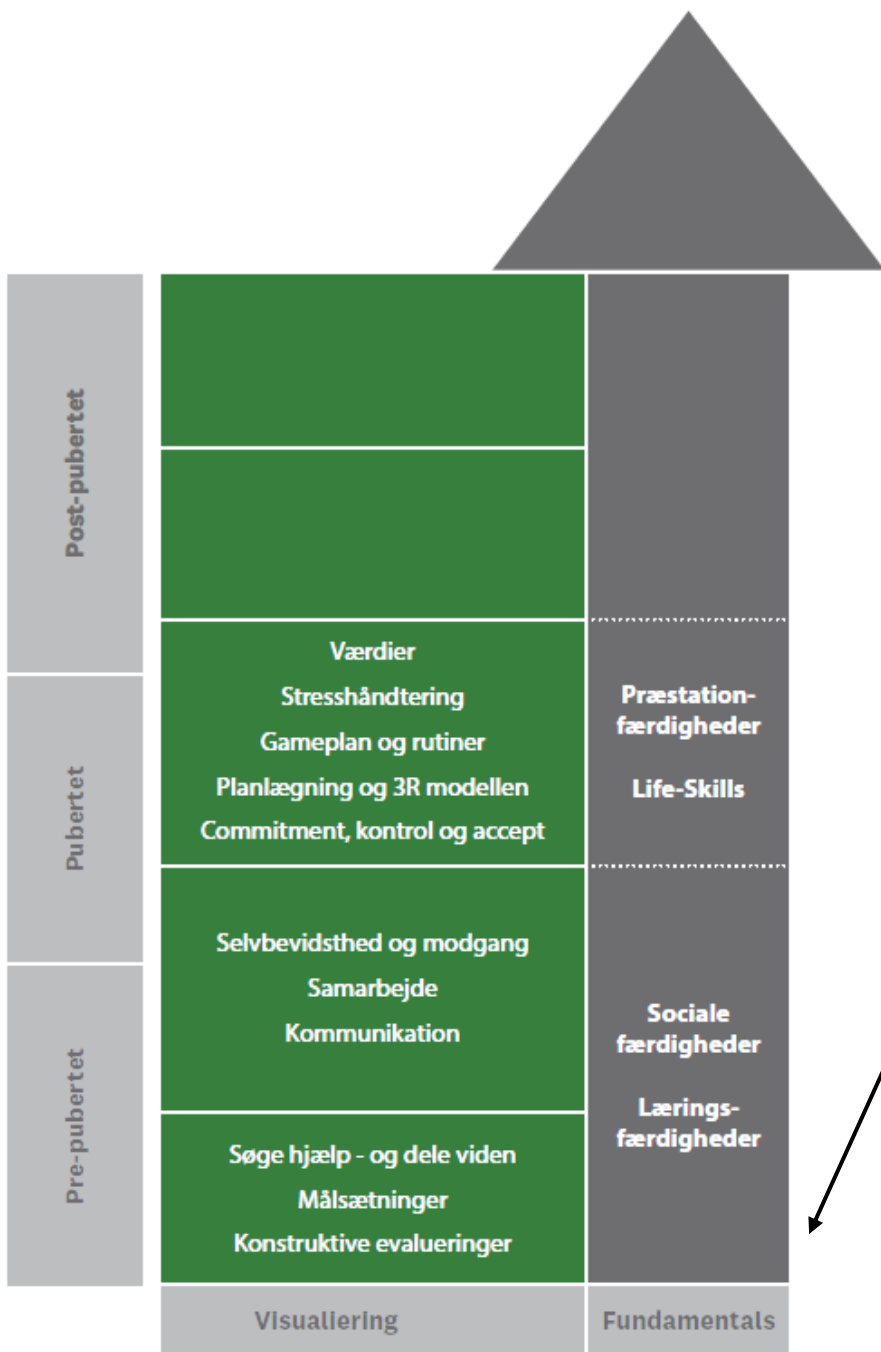




Mental udviklingsmodel

- Step 1 "Lære at lære"
- Step 2 Lære at fungere med andre
- Step 3 Lære at leve som atlet
- Step 4 Lære at præstere

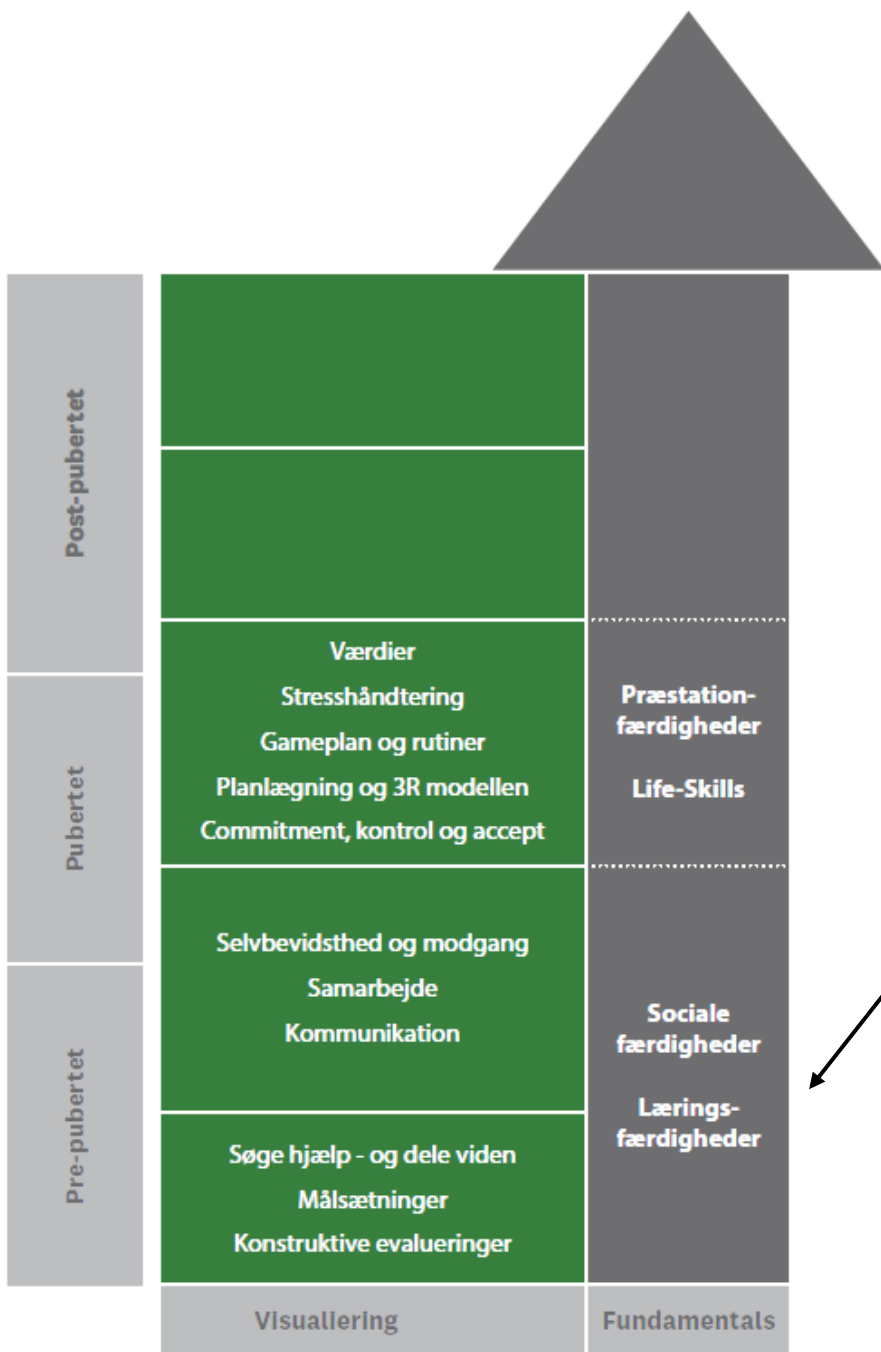
Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel



Mental udviklingsmodel

- | | |
|--------|---------------------------|
| Step 1 | "Lære at lære" |
| Step 2 | Lære at fungere med andre |
| Step 3 | Lære at leve som atlet |
| Step 4 | Lære at præstere |

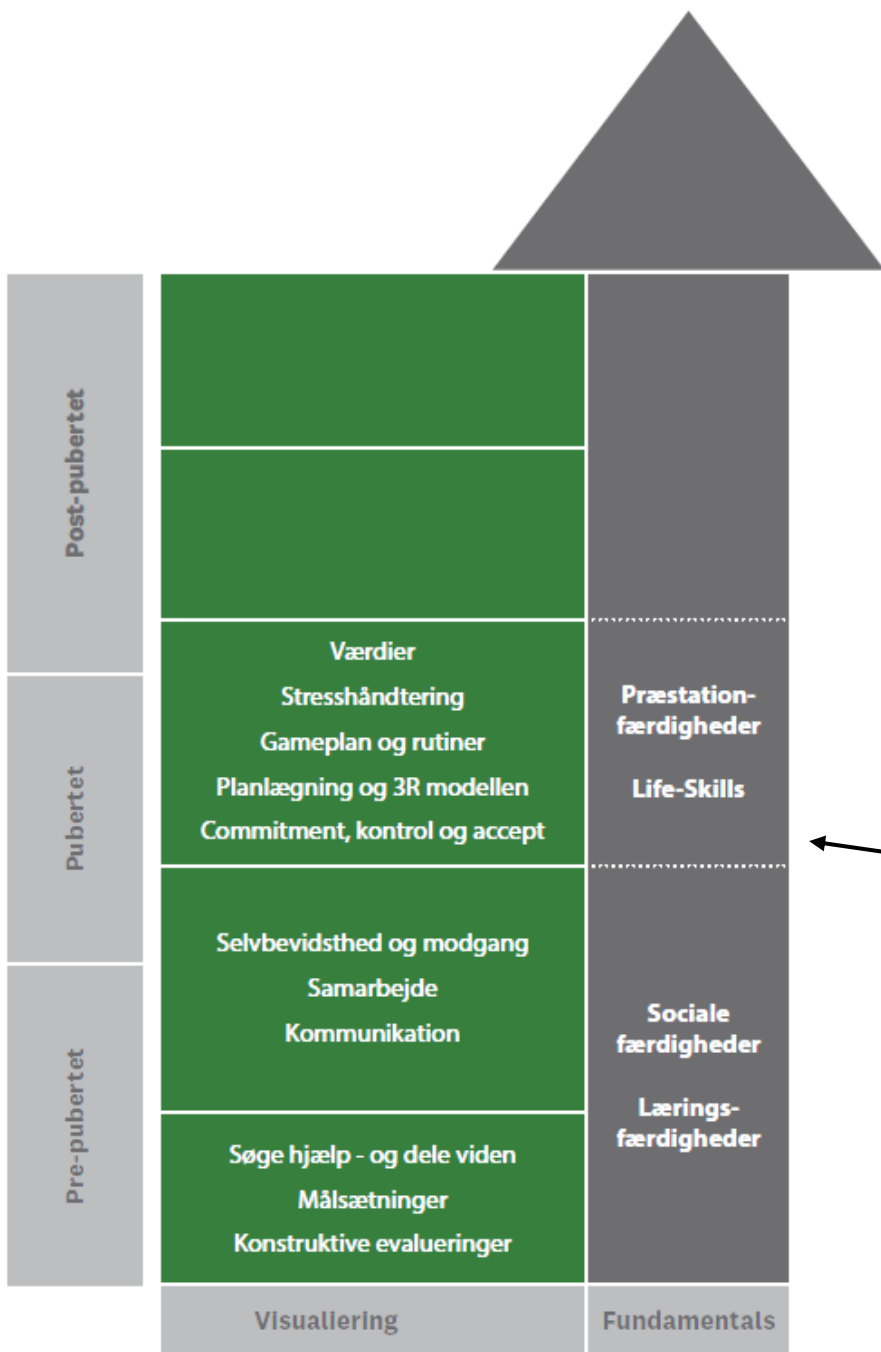
Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel



Mental udviklingsmodel

- Step 1 "Lære at lære"
- Step 2 Lære at fungere med andre
- Step 3 Lære at leve som atlet
- Step 4 Lære at præstere

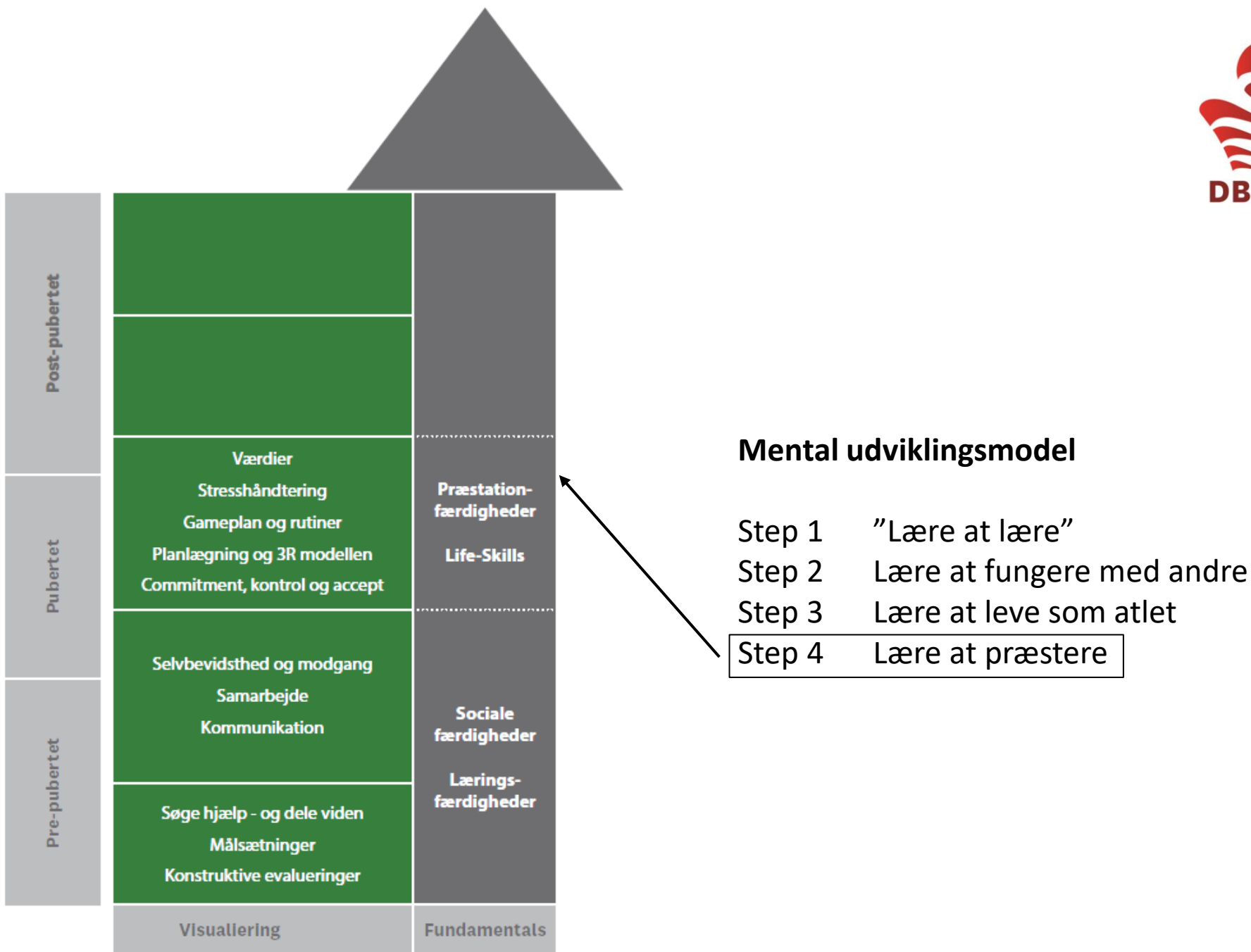
Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel



Mental udviklingsmodel

- Step 1 "Lære at lære"
- Step 2 Lære at fungere med andre
- Step 3 Lære at leve som atlet
- Step 4 Lære at præstere

Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel



Figur 5.1: ATK's mentale udviklingsmodel

Fire mentale opmærksomhedspunkter

1) Motivation

- som en ydre faktor (konkurrence)
- som en indre faktor (udvikling)

2) Spændingsniveauer

- For højt
- For lavt
- Passende

3) Visualisering (forestillingsevne)

4) Indre dialog (negativ vs positiv) - bevidsthed

Fire mentale opmærksomhedspunkter

1) Motivation

- som en ydre faktor (konkurrence)
- som en indre faktor (udvikling)

2) Spændingsniveauer

- For højt
- For lavt
- Passende

3) Visualisering (forestillingsevne)

4) Indre dialog (negativ vs positiv)

Som træner skal vi være vidende om dette og arbejde med, at spillerne bliver det løbende som de udvikler sig, får erfaringer og bliver ældre

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

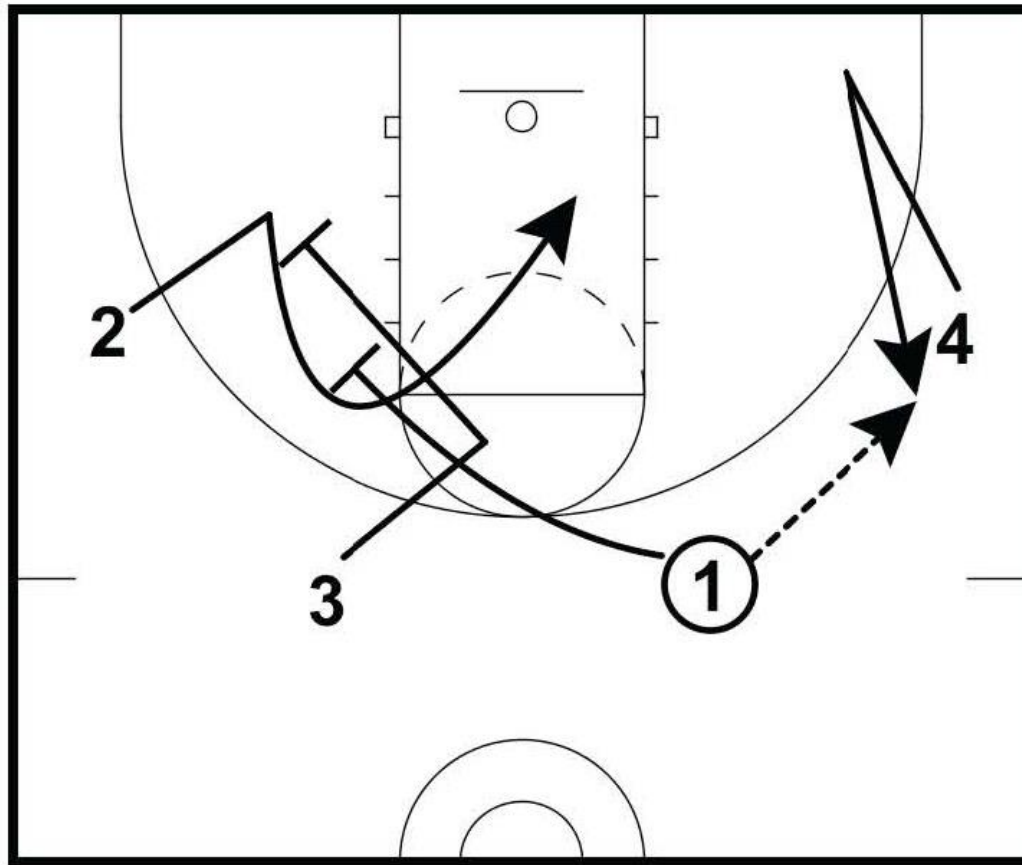
1) Sæt konkrete mål for kampene

- 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



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



Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

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

Med bidrag fra
Andrea Capobianco

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

GRUNDBOG I ITALIENSK MINIBASKET



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



”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

DGI

”Den italienske model”

Børn skal udvikle evnerne til at lege og lære at identificere problemer og derefter løse dem.

Glæde, opdagelse, minibasket: billeder fra en sportsleg
(Cacciuni/Cremonini 2002)

Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

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

Med bidrag fra
Andrea Capobianco

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

GRUNDBOG I ITALIENSK MINIBASKET



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

DGI

”Den italienske model”

Vi skal udvikle evnen til at kontrollere kroppen
i rum og tid
(Clinic, Agrigento, 1998)

Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

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

Med bidrag fra
Andrea Capobianco

VED LEGEN OG DE FØRSTE KUNDSKABER
TIL UDVIKLINGEN AF KOMPETENCER

GRUNDBOG I ITALIENSK MINIBASKET



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



ERFARINGER

ANSVARLIGHED

KOMPETENCER

FÆRDIGHEDER

SELVSTÆN-
DIGHED

Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

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

Med bidrag fra
Andrea Capobianco

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

GRUNDBOG I ITALIENSK MINIBASKET



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

DGI

ERFARINGER

ANSVARLIGHED

KOMPETENCER

FÆRDIGHEDER

SELVSTÆNDIGHED



Maurizio Cremonini
Lucio Bortolussi
Roberta Regis

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

U6

- Analyse af bevægelser
- Sensible udviklingsfaser
- Kropsskema
- Mobilitet i led (smidighed)
- Ligevægt
- Alsidighed
- Grundlæggende bevægelsesmønstre

U10

- Evnen til at kombinere
- Evnen til at koordinere i tid og rum (spatiotemporalt)
- Evnen til at finde rytme
- Evnen til hurtighed
- Opmærksomhed

U8

- Fejl
- Orienteringsevne
- Evne til dynamisk skelnen
- Feedback
- Feedforward
- Viljestyrede bevægelser
- Automatiserede bevægelser
- Skærpelse af sanser

U11

- Forståelse
- Beslutningstagning
- Hukommelse
- Motorisk læring

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 læringssituationer
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 læringssituationer, som træneren har forberedt
Træningslektionen er en sekvens af øvelser, som børnene skal følge til punkt og prikke	Træningslektionen er en sekvens af åbne læringssituationer
Barnets kognitive og følelsesmæssige aspekter inddrages kun i begrænset omfang	Læringssituationerne 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)



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)

INDLÆRINGSFASEN

Lære at træne
10-13 år

DEN LEGENDE FASE

Lære at lege
6-10 år



ALDERSRELATERET TRÆNING I BASKETBALL

Anbefalinger til træning af børn og unge



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)



INDLÆRINGSFASEN

Lære at træne
10-13 år

DEN LEGENDE FASE

Lære at lege
6-10 år



Sæsonplanlægning



"Ingen plan overlever første kontakt med fjenden."

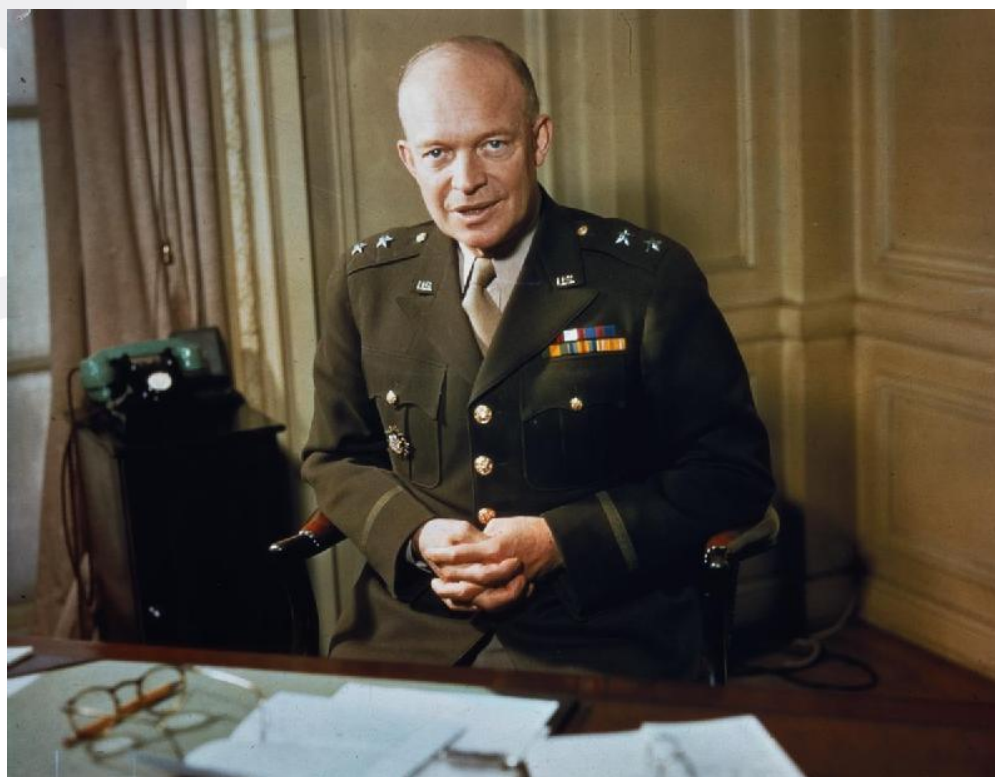
- Helmuth Karl Bernhard von Moltke

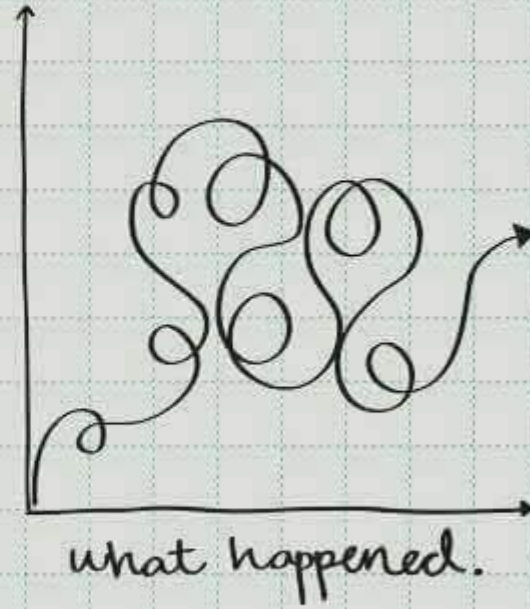
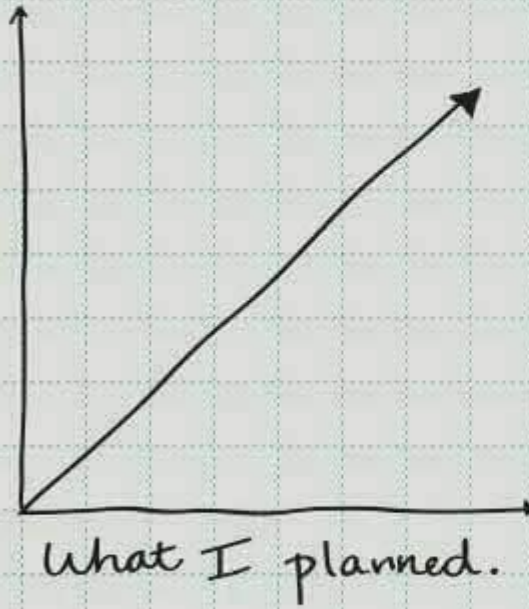


Sæsonplanlægning

"Planer er intet. Planlægning er alt"

- Dwight D. Eisenhower





Sæsonplanlægning

De fire trin i sæsonplanlægningen

- 1) Indledende overvejelser/analyse
- 2) Overordnet målsætning
- 3) Sæsonplan
- 4) Detailplan

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"
- SSG
- Anvend gerne rekvisitter (kegler, tøndebånd, sjippetove mm)

Træningsplanlægning



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

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

- Spil 3-3, 4-4 (5-5)
- Fokus på positiv feedback
- Afslut altid med god stemning

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?

Øvelsesgenerator



1. Hvad vil du opnå med øvelsen? Hvad er målet?

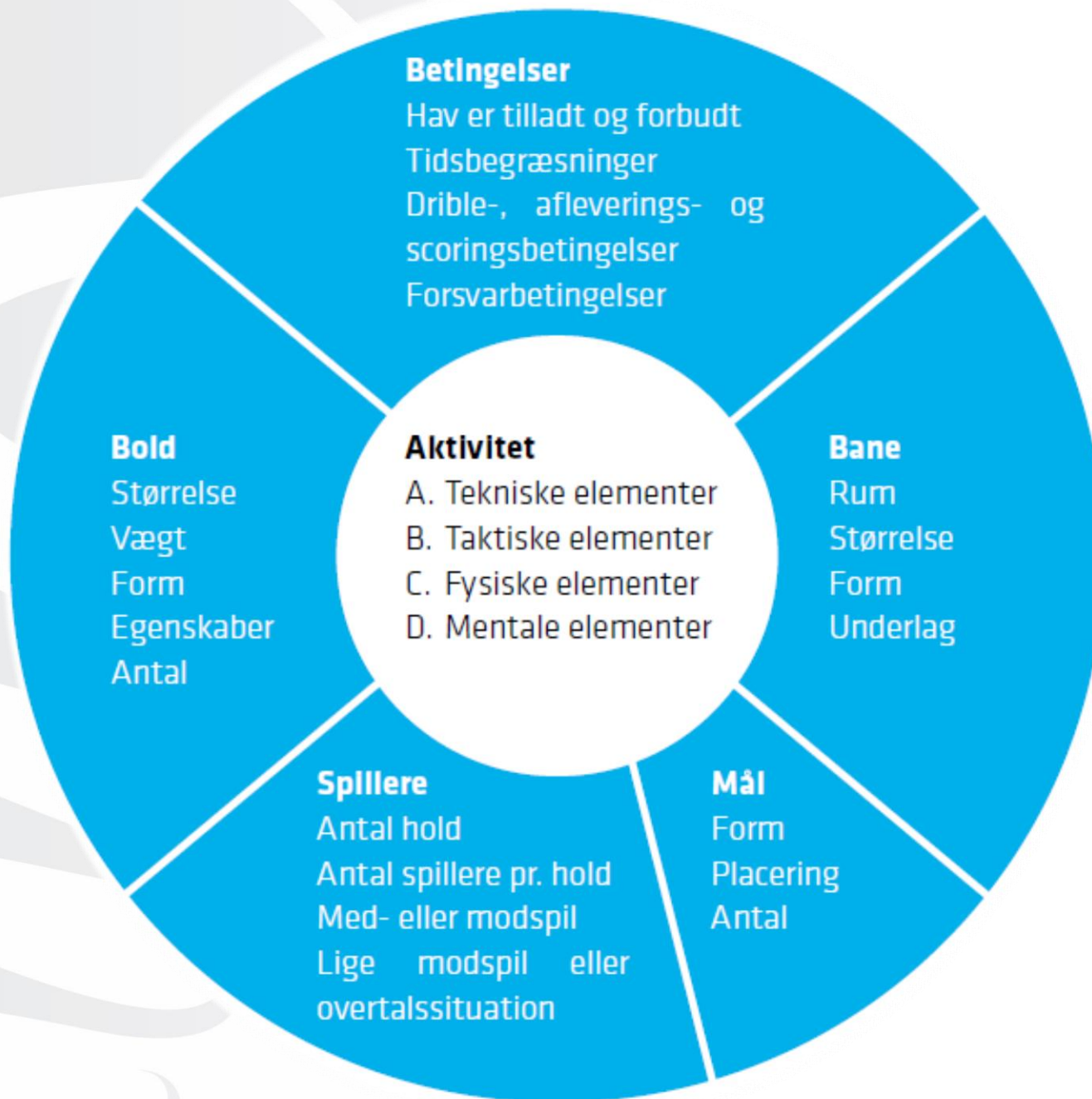
2. Opstil situationer i spillet, hvor færdigheden bruges.

**3. Udvikl hver situation til fire øvelser
(formel, funktionel, anvendt spil, anvendt spil i højt tempo).**

**4. Hver af de fire øvelser laves i tre sværhedsgrader
(let, middel, svær)**

5. Opstil et øvelsesmål for spillerne

6. Evaluér øvelsen/målet



Spilhjulet

Opsamling og afslutning



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

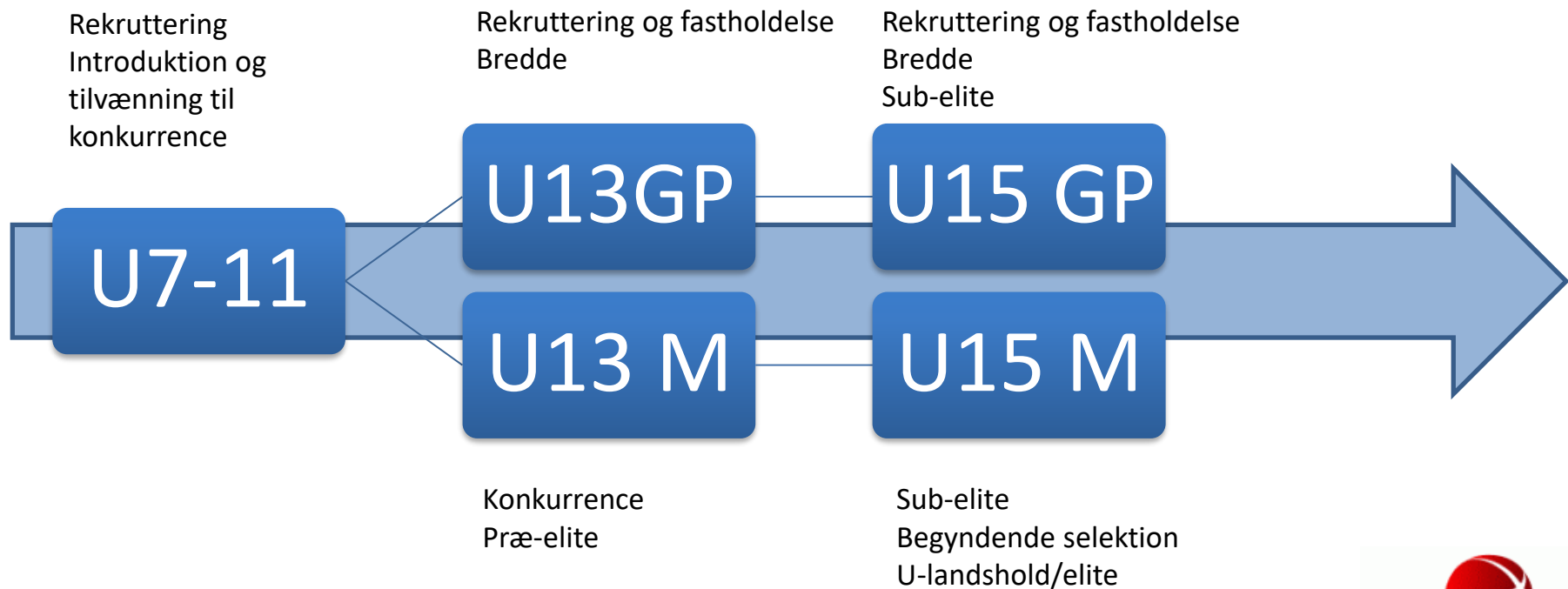
Anbefalinger fra Team DK



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 BREDDE ER RESULTATET



Børnereglerne ...

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



Evaluering

"If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got."

- Henry Ford



Evaluering



**Dig som
træner**

Spillerne

Holdet

Ny praksis

DBBF's værdisæt

- **Respekt** - Vi respekterer alle uanset hvilken klub de kommer fra og hvilken holdning de har. Vi fremfører konstruktiv kritik af andres uhensigtsmæssige handlinger. Vi går efter bolden og ikke efter manden
- **Fællesskab** - Vi er en holdsport og er glade for at være en del af et større fællesskab. Vi har alle et personligt ansvar for at få fællesskabet til at fungere. Jo højere en position man indtager i formelle og uformelle hierarkier, jo større ansvar for at bidrage til fællesskabet
- **Ansvar** - Vi tager selv ansvar og stiller krav til os selv, før vi stiller krav til andre
- **Konkurrence** - Vi elsker at konkurrere og blive bedre igennem konkurrencen. Konkurrence skal være "fair" og udføres med respekt for dem man konkurrerer med. Vi kæmper for at vinde – men ikke for enhver pris
- **Engagement** - Vi brænder for vores sport, og oplever igennem vores engagement udvikling som spiller, leder, dommer, træner – og som person. Vores engagement må aldrig gå ud over vores respekt for andre, og det personlige ansvar for fællesskabet.

Næste skridt

Hvordan kommer jeg videre som træner?

- 1) Mesterlære, holdbesøg, etc.
- 2) Vejledninger
- 3) Learning by doing
- 4) Kurser, clinics, etc.
- 5) Diverse online-materialer og platforme



[DGI-trænerguide](#) | [FIBA's WABC site](#) | [DBBF's Youtube-kanal](#)

Tak for i dag