

SMART1, Solrød september 2022

NOGLE AF JESPER'S ØVELSER...

"FRYSE"

1 om 1 bold - dribble, jumpstoppe, pivotere osv

2 om 2 bolde - driblt, zig-zag, bump, bump nummer, bytte bold

give highs, lave cross-over dribbling osv osv

"giver" "pistol"

www.coachnielsen.dk
mail: coachnielsen@live.dk

SMART1 - SOLRØD
09.09.22

KAOS-DRIBLINGER (MED MÅLT)

MÅLTEN 1-1 (1 bold hver) 1/2 bane 1/2 bane

2-2
3-3
4-4
(5-5)

MULDVARP-TROLD (2/3 spillere)

CIRKEL-BREAK 3-3
4-4 (m. wing)
5-5 (m. wing)

LØBE-SAMLE OP - SCORE

1-1 SCORER FÅR MÅLTEN

2-2 med "fyrtårst" QFLEVERINGS-SPACING

FRIE, MEN TRÆTTE + FRI TIL SKUD
FRI TIL SKUD I PAR
(hækleboks)

BUKETAS-SPACING
OVERST

4-0
4-4
5-5

1 2 3
0 0 0

UNDGA TIDLIG → SPECIALISERING

SELEKTION

SVAR 25% 50% 25%

FLOW

NIVÅ

Nedslag i
praktikken på
SMART1

Jesper Nielsen,
DBBF

DE 7 FUNDAMENTALS

"Dribble som en basketball-spiller"

KAOS-DRIBLINGER - FRY/STOP / jumpstop "MÅLTEN" STOP
PISTOL-GEVER START
FEDE + FEDE & DRIBL 1/2 DEL
CROSS-OVER (V-dribbling, 10V) TEMPO
PULV (BYT BOLD) ANDJELV
MULDVARP + TROLD (+ MULDVARPFAKTER) PS TIME
FORMSKUD → 2-HÆNDER → HOP → MOVES

RYST VAND af fingrene

LAY-UP

START MED HELHEDEN (TO-HÅNDSKUD OK)

START MED JUMPSTOP + SKUD

HEREFTER AFSLUTNING PÅ EET BEN → LAY-UP (H+Y)

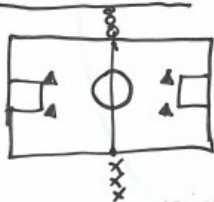
FORVAR PÅ BOLD? RØR KEGLEN 2-0 → 1-1 fra wing

DAK LIGE PÅ

FORVAR V. BOLD?

afne op med lang takt på afleveringsbanen

SPILFORSTÅELSE



1-1 - den der scorer får magten og bestemmer hvornår der skal startes og i hvilken ende

↳ masser af mulighed for variationer

↳ kan også løses 2-2/3-3

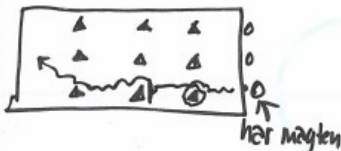
TID & RUM

ØVESEN ER TRÆNEREN

RAMMESÆTNING ER VIATIG

Formål? → Hvordan opnår jeg det bedst uden at frastage spillerne selvstændige beslutninger?

"SUPER-KRAFT"

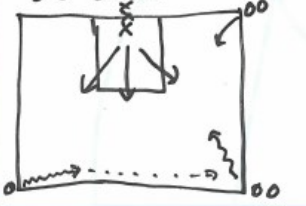


ITALIENSK POK (7-80)

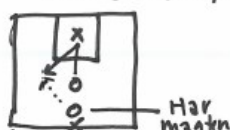
S. 257



"3-3" S. 318

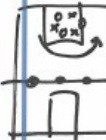


"2-2" (3-3/4-4/5-5)

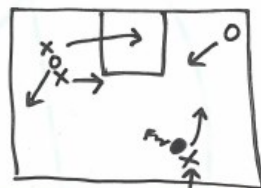


Blive fri
Favor
Transition
Hjælpeløber
Afslutninger

CIRKEL-FASTBREAK



"3-3 FUTTOG" S. 367



FIBAEUROPE.COM

STARTER
BUCLESON

Standninger
Afleveringer
Driblinger
Afslutninger
Simpelt samspil

Simple fundamentals

Stil-skud
Hopskud
Skud fra modtagning
Skud fra dribling
Lay-up

2 om 1 bold

Afleverer

+ Blive fri & modtage

+ dribling

+ forsvar på



muldverp
TROLD!



sig goddag
til bolden



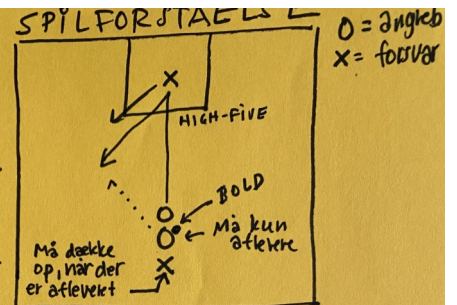
"strud"



LØFT OG SKYD

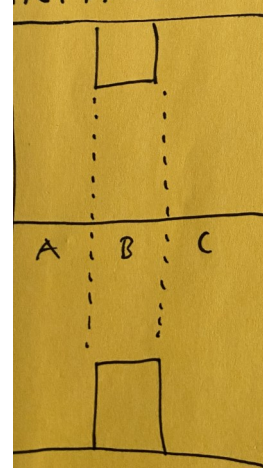
2-2
3-3
(4-4)

LBS, REAGER, SPIL
Ved forsvarsboud
eller steal → FAST
BREAK



↳ samme, bare 3-3

FAST-BREAK

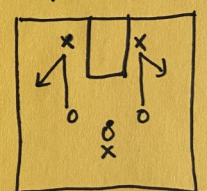


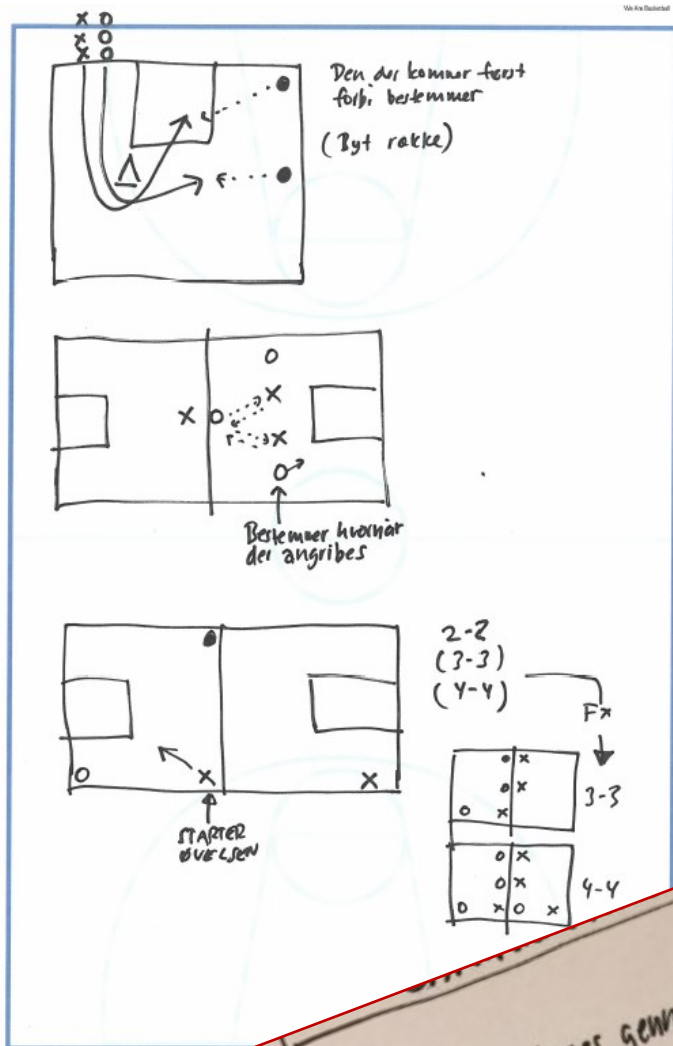
Principper:

1/ Bolden i siden
2/ Løb i korridorer
Mindst 2 spillere
i hver (A-B-C)

3/ Det skal gå
hurtigt

ØV FX i 3-3/4-4
i "CIRKEL". Bland
kortene!

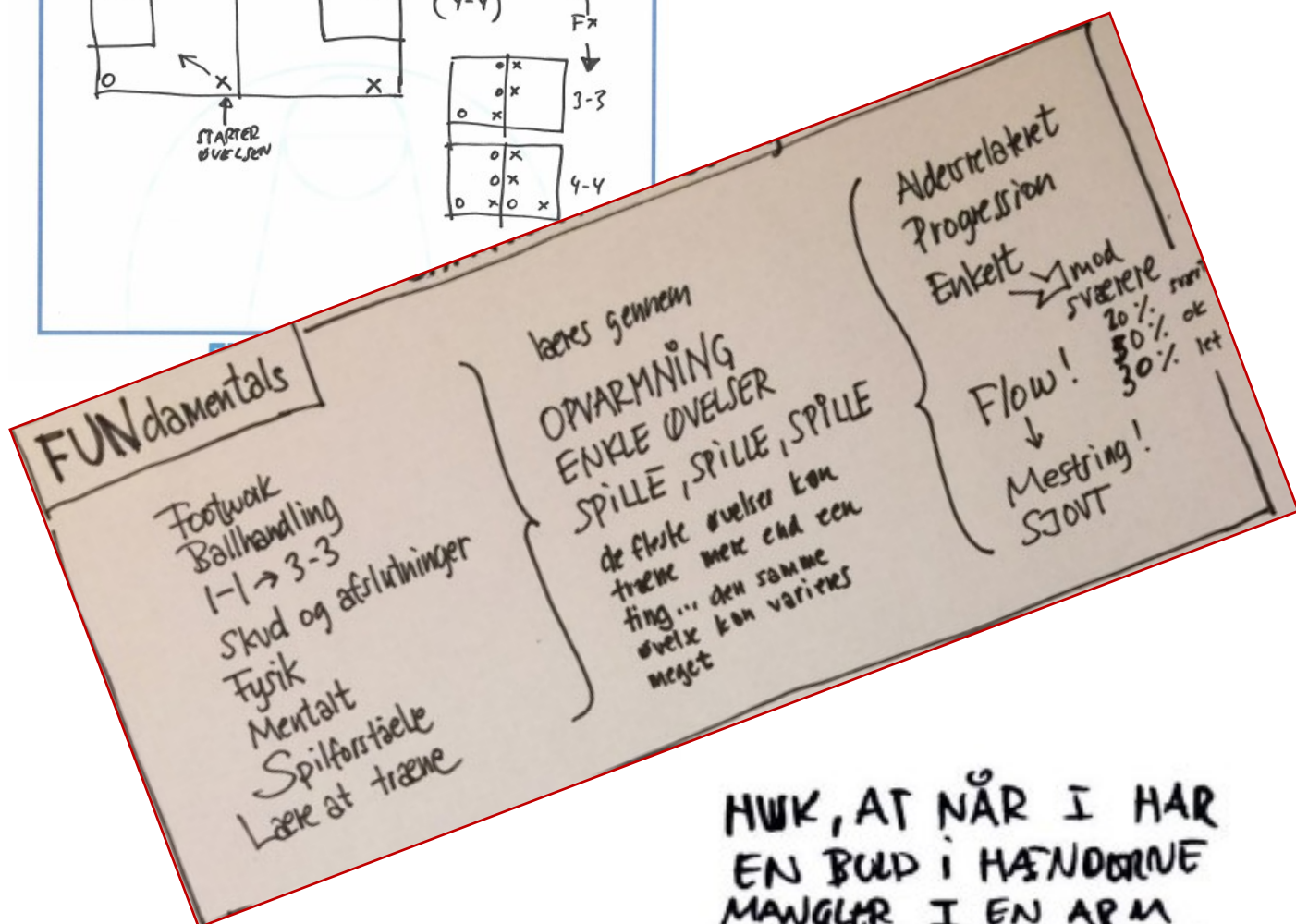




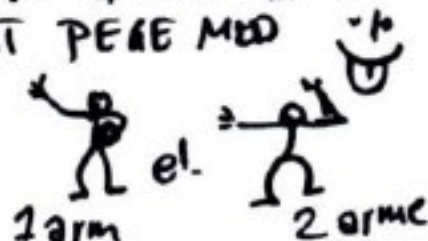
Husk!

- Vent med at instruere til I har ALLES opmærksomhed
- Når I er 2 trænere, så lad alle være med og rette, vejlede, hjælpe
- Husk at være aktiv og engageret som coach
- VIS-VIS-VIS (især hvis spillerne er i tvivl)

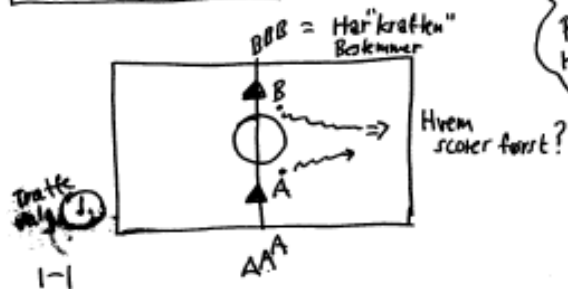
IKKE KUN OPGAVEN!



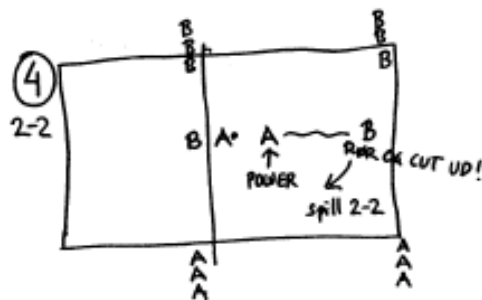
HUK, AT NÅR I HAR EN BUD I HÆNDERNE MANGLER I EN ARM TIL AT PEGE MED



POWER-DRILLS

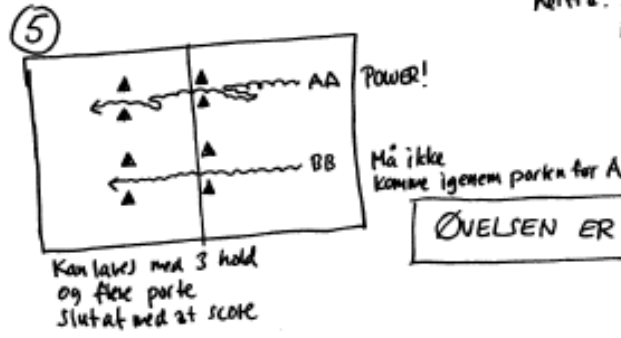
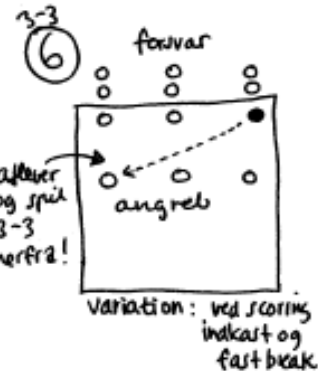
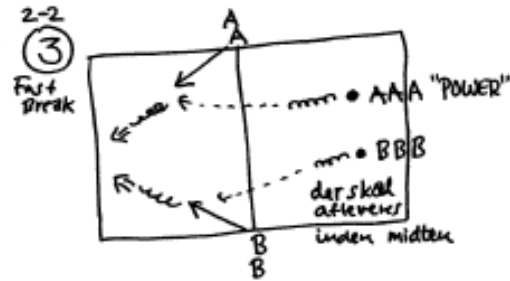
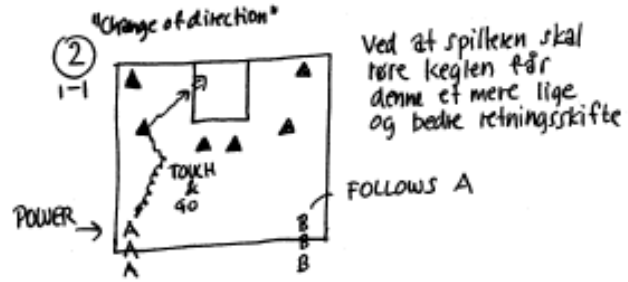


Progression: utallige muligheder
fx. frit valg af
kurv, "line of decision"
3 el. 4 hold osv osv



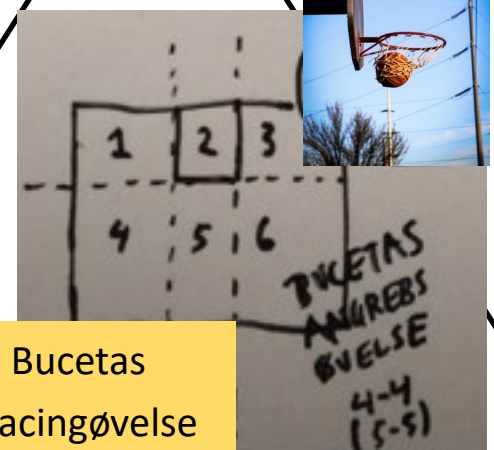
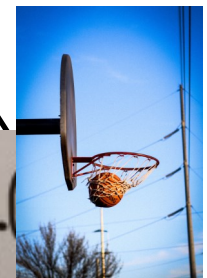
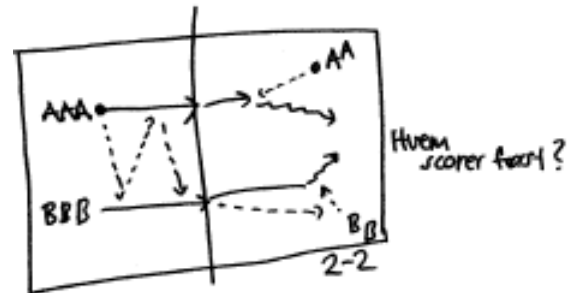
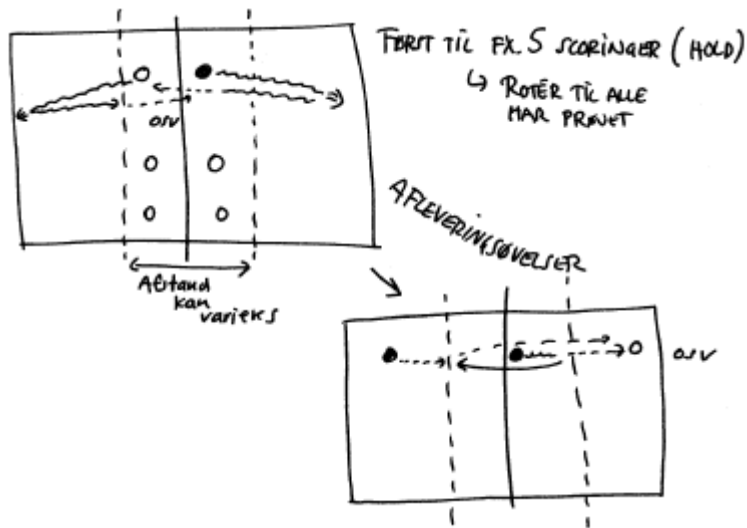
DET KRÆVER IKKE MEGET
AT LAVE EN VÆLJE OM
... skift positioner
... skifte retning

NO STRESS
NO PRESS
↓
Problemløsning
Hør det sjovt



ØVELSEN ER TRÆNEREN

31-SEP-2009



Bucetas
spacingøvelse

Lidt om engagement og planlægning

SVENDBORG
NOV 2012

Kursuslektioner

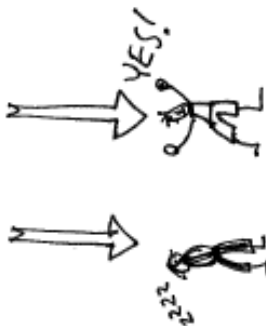
HUSK

1. Saml spillerne
2. Hav udstyret klart
3. Sæt igang hurtigt evl. enkelt instruks først
4. Sæt flere ting på undervejs

Gå fra enkelt → avanceret
→ PROGRESSION

Husk, at engagement smitter!

KEEP
IT
SIMPLE
STUPID



Spillerne gør hvad du gør, ikke hvad du siger! 😞

HAV EN PLAN FOR HVAD DU VIL HUSK

Og kun på een ting ad gangen

Brug positiv feedback - ingen bliver bedt om at blive stående ud.

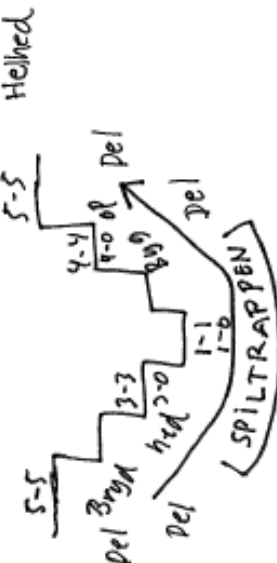
JO YNGRE SPILLERE JO MERE REJURETNING

På de helt barale ting

Sig hvad du vil have dem til, ikke hvad de gør forkert

Aktiver spillerne hjerner ved at inddrage dem fx. ved at lade dem komme med forslag til løsninger

HUSK, ALLE ØVELSER KAN HAVE FLERE FORMÅL... find ud af hvad du vil fokusere på



Lær dine øvelser at kende... udforsk mulighederne, prøv at variere og ændre Gå på opdagelse i dine øvelser