



Dagens program

- 14:00-14:45 Intro til koncept og DVD
- 14:45-17:00 EASY-praktik (omklædt i boldhallen)
- 17:00-17:30 Afslutning

EASY-praktik

Opvarmning

Elementære **FUN**damentals for begyndere

- Standsninger (jump og 1-2)
- Ballhandling (driblinger)
- Skud (teknik)
- Aflevering (1 og 2 hænder)

Spil

EASY 3-3 med restriktioner

Øvelseseksempler

- 2. klasse: "give&go"
- 3. klasse: "partibold med scoringer"
- 4. klasse: "cirkel-afleveringer"

Power-drills

En lille overraskelse – gør øvelserne sjovere, mere inspirerende og lær børnene at tænke mere taktisk ☺

Lege

"Bold-race"
"Basket-rugby" (drible ok – men kun aflevere bagud)

Spil

EASY 4-4

Links

www.easybasket.dk | www.basket.dk | www.coachnielsen.dk/minikursus.htm | www.holbaekbasket.dk
www.kidsbasket.dk | www.girls4fun.dk | www.hoopgirlz.dk

vh Jesper Nielsen, DBBF

