

## EASY-basket

er basketball for elever i 2.-4. klasse i grundskolen

- Det er nemt og hurtigt at komme i gang
- Der er et højt aktivitetsniveau
- Holdspillet er i centrum
- Reglerne er nemme at forstå
- Masser af udfordringer til hver enkelt elev
- EASY-basket kan nemt tages med ud i skolegården og inddrages i fritiden
- Og ikke mindst - det er sjovt!



## EASY-basket

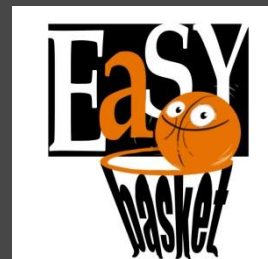
Enkle og alderstilpassede rammer og regler

- *DBBF's børneregler for U8 og U10*

Lige til at gå til ("hyldevare")

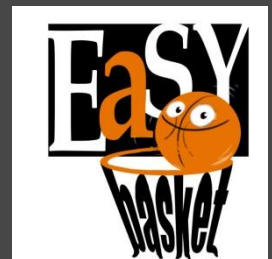
Kan bruges direkte som det er

Målrettet skole, SFO og klub



## EASY-basket

- Der er ingen regler i EASY-basket
- Vi spiller efter retningslinjer, der håndhæves alt efter spillernes spileniveau
- Retningslinjerne har til hensigt at sikre, at man kan spille mod andre ud fra en fælles forståelse
- Retningslinjerne er udarbejdet, så eleverne på sigt kan spille efter de retningslinjer for børnebasketball, som DBBF angiver
  
- EASY-basket kan spilles på 1 eller 2 kurve, og man kan spille 1 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4 eller 5 mod 5
- Man vælger ud fra antal elever, banens størrelse og antal baner. Vejledende kan anbefales 3 mod 3 på én kurv og 4 mod 4 på 2 kurve



# EASY-basket - materialet

DVD og [lærervejledning](#)

2-4 klasse

6 færdige lektioner til hvert klassetrin

Vejledende regler, gode råd og tips



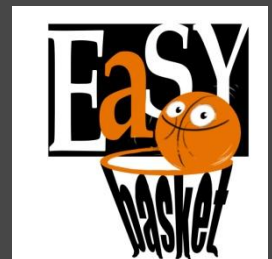
[www.easybasket.dk](http://www.easybasket.dk)



## EASY-basket - DVD'en

18 lektioner – alle er bygget op således:

- 15 min** Opvarmning og boldbasis. Diverse generelle boldaktiviteter til fremme af boldbehandling / -forståelse.
- 15 min** Basketballteknik. Teknik, som kan bruges i spilsituationer
- 20 min** Lege / spil / kamp. Konkurrencepræget spil, fra 1 mod 1 til 5 mod 5?
- 10 min** Samling / fælles aktivitet. Aktiviteter for hele gruppen, der samler og skaber fællesskab



## EASY-basket - samarbejde med klubber, skoler mv

EASY-basket FUN (skole – klub)

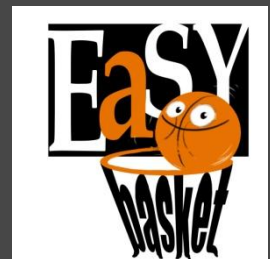
EASY-basket MAX (skole – klub)

EASY-basket TEACH (klub og seminarium)

EASY-basket 9-2-2 (skole – klub)

EASY-basket TAKE5 (skole – klub) *frikvarters aktivitet*

Vejledning, undervisere fra lokale klubber, diverse ”pakker” med bolde og kurve til meget favorable priser





Århus 10. august 2009

### **Skolesamarbejdsaftale.**

Danmarks Basketball-Forbund har indgået en skolesamarbejdsaftale, vedr. afholdelse af Easy-basket forløb, med:

**Østervangskolens SFO**  
v. SFO leder, Hans Handberg  
Hammelvej 9  
8370 Hadsten

Og

**Hadsten Sportsklub, Basketball**  
v. formand Hans Ole Steensig  
Sverigesvej 56  
8370 Hadsten

#### Forløbets tilrettelæggelse:

Aftalen indebærer et opstartsmøde, d. 27. august, med introduktion af Easy-Basket materialet til de nævnte partnere, fra kl. 9.00-11.00.

I samarbejde tilrettelægger SFO og Klub et basketforløb over 2 måneder, med start pr. 1. september, én gang ugentligt. I denne periode forpligter den lokale klub sig til, at stille en træner til rådighed. DBBF assisterer med vejledning, når det findes nødvendigt fra skole og klub.

Aftalen indebærer et evalueringsmøde, d. 28. september, hvor formålet er at fokusere på rekruttering af SFO-børnene til den lokale basket klub.

For deltagelse i projektet, modtager Hadsten Sportsklub desuden:

- 5 bolde og 2 kurve, specielt tiltænkt gennemførelsen af Easy Basket.
- Easy-Basket DVD'er og materiale.
- Konsulentrådgivning, og opfølgning.

For deltagelse i projektet, modtager Østervangskolens SFO desuden:

- Undervisning af personale i Easy-Basket
- Easy-Basket DVD'er og materiale.
- Løbende mulighed for konsulentrådgivning.

Som aftalt pr. 10. august 2009.

\_\_\_\_\_  
Xxxxx, xxxxxxxx

\_\_\_\_\_  
Xxxxx, xxxxxxxx

\_\_\_\_\_  
Xxxxx. xxxxxxxx

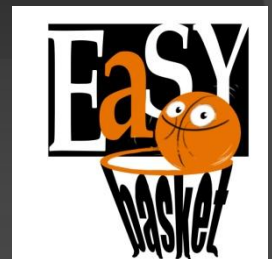
# Eksempel på samarbejdsaftale mellem forbund, skole og klub





EASY BASKETBALL

Eksempel fra DVD'en





# 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

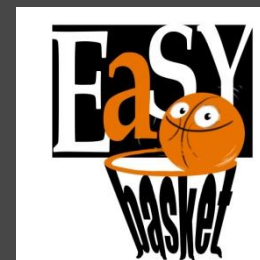
En lille overraskelse – gør øvelserne sjovere, mere inspirerende og lærer børnene at tænke mere taktisk ☺

## Lege

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

## Spil

EASY 4-4





Jesper Nielsen  
[coach\\_nielsen@hotmail.com](mailto:coach_nielsen@hotmail.com)

