

MINIKOMPENDIE

Basistrænerkursus

Glostrup 2010

Herlev 2011

Svendborg 2012

Stenhus Basketcollege 2012-13

Roskilde 2013

Jesper Nielsen | DBBF



Basistrænerkursus

T=teori | P=praktik

Tid	Indhold	Bemærkninger
10:00 T	Velkomst	Udlevering af materialer Introduktion Gennemgang af kursusindhold Forventninger
10:30 P	Individuelle Fundamentals – spillets grundelementer	Standsninger Afleveringer Driblinger Afslutninger (Sammenspil) .. og måske et par fede 'moves'
11:30 P	Powerdrills	Spilforståelse for begyndere
12:15 T	Pause/frokost	Udlevering af kursistlektioner (brug 10-15 min på at forberede)
13:15 P	Angreb - holdfundamentals	Simpelt sammenspil fra 2-2 til 5-5 Simpelt fastbreak Brug af restriktioner til at fremme indlæring
14:15 T	Skader og –forebyggelse	Hvad er en skade og hvordan opstår den? RICEM-princippet Kan man undgå skader?
14:45 T	Pause	
15:00 T	Den gode træner Den gode træning	Lidt teori og nogle gode råd
15:30 P	Kursistlektioner	I skal på gulvet og instruere hinanden
16:30 T	Lidt om børneregler, DBBF, DGI og uddannelse	
17:00 T+P	Nåede vi det vi ville? Afslutning og evaluering Udlevering af kursusbeviser	Mulighed for at samle op på noget af det vi måske ikke nåede i første omgang?
18:15 T	Tak for i dag!	

Programmet er fleksibelt – så vi laver det bare om undervejs hvis vi finder det hensigtsmæssigt

Slides mm fra kurset kan findes her: <http://www.coachnielsen.dk/basiskursus.htm>

FUNDAMENTALS for børn

- Standinger
- Afleveringer
- Driblinger
- Abslutninger
- Sammenpil 50% (forvar) + (fastbreak)

- PROGRESSION
- REBOUND
 - OUTLET
 - KORRIDORER (LOBE!!)
 - ABSLUTNING & ELET SET-UP

FAST BREAK?
ALTDIG OG START TIDLIGT

- PROGRESSION I ANGRESPILET**
- * SKILLS [SADAS]
 - * BLIVE FRI
 - * MOTTAGE + AFLEVERE BOLDEN
 - * SAMMENPIL 2-2
 - back-door → v-cut
 - give&go → cutte til kurv
 - * SAMMENPIL 3-3
 - rotationer (m.+ v. bold)
 - balance (spacing)
 - * SAMMENPIL 4-4
 - WEAKSIDE CUT → PICK & ROLL
 - SCREEN AWAY → L-CUT
 - SCREEN POWN
 - * SAMMENPIL 5-5
 - POST-SPIL

TRÆNING AF BØRN (& unge)

- SJOVT
- UDVIKENDE & INKLUDERENDE
- NÆRMESTE UDVIKLINGSZONE ("FLOW")
- OPLEVELSE AF AT KUNNE
- NOGET OG AT KUNNE ANVENDE DET UNDER SPIL ("MESTRING")
- HAVE LYST TIL AT KOMME IGEN

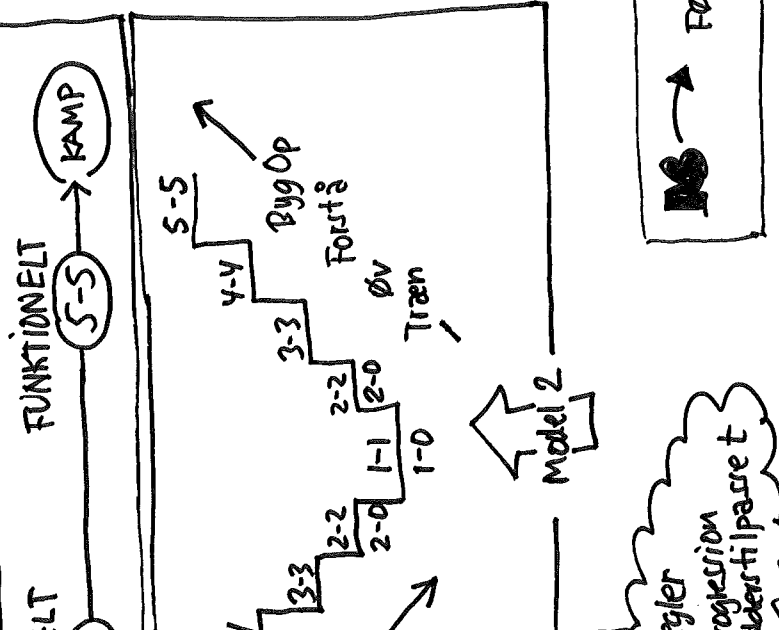
HUSK: BØRNE GØR IKKE HVAD DU SJER, MEN HVAD DU GØR!

Legge Glæde Konkurrence

POWERDRILLS Taktik

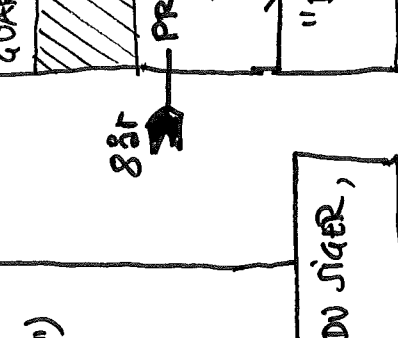
Egen udviklingszone

ØVELSEN ER TRÆNEREN



BØRNELEGLER
→ PROGRESSION
→ ADERSTILPÅRET

HVORNÅR?



8år

FYSISK TRÆNING

- koordination
- balance
- hurtighed
- udholdenhed
- styrke (CORE)
- kondition

MEDE BØRN

alt hvad de kan bruge kroppen!!

løbe kravle
springe
lufte stubbe
spurt osv

SKUPPET

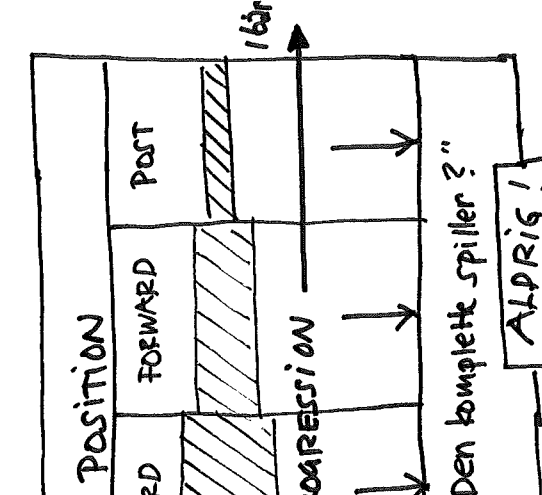
Balance
Eyes
Elbow
Follow through

PROGRESSION I FORSVARSPILLET

- stance, slide
- afstand & position (m.+ v. bold)
- på bold (1-1)
- væk fra bold (1. afv.)
- 2-2, justere
- 3-3, justere
- 4-4
- 5-5

post udlokning
stik bold

→ FØRT ZONE FRA U16 (Mester) U18 (alle rækker)



FYSISK TRÆNING

- koordination
- balance
- hurtighed
- udholdenhed
- styrke (CORE)
- kondition

MEDE BØRN

alt hvad de kan bruge kroppen!!

løbe kravle
springe
lufte stubbe
spurt osv

SKUPPET

Balance
Eyes
Elbow
Follow through

FUNDAMENTALS

Standsninger
 Afleveringer
 Driblinger
 Afslutninger
 Simpelt sammenspil

Jumpstop / 1-2 stop
 1+2 håndaflevering
 Drible alm.
 Cross over
 Bag ryg

HUSK
 MODTAGERE!

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

2-2 give & go
 back door
 penetriere

3-3
 4-4
 rotation
 driblerotation
 screen

S-S
 tilføj en
 postspiller!

forsvar på bold
 forsvar væk fra bold
 rotation?
 hjælp? ikke hjælp?

"RADAR-LOCK"

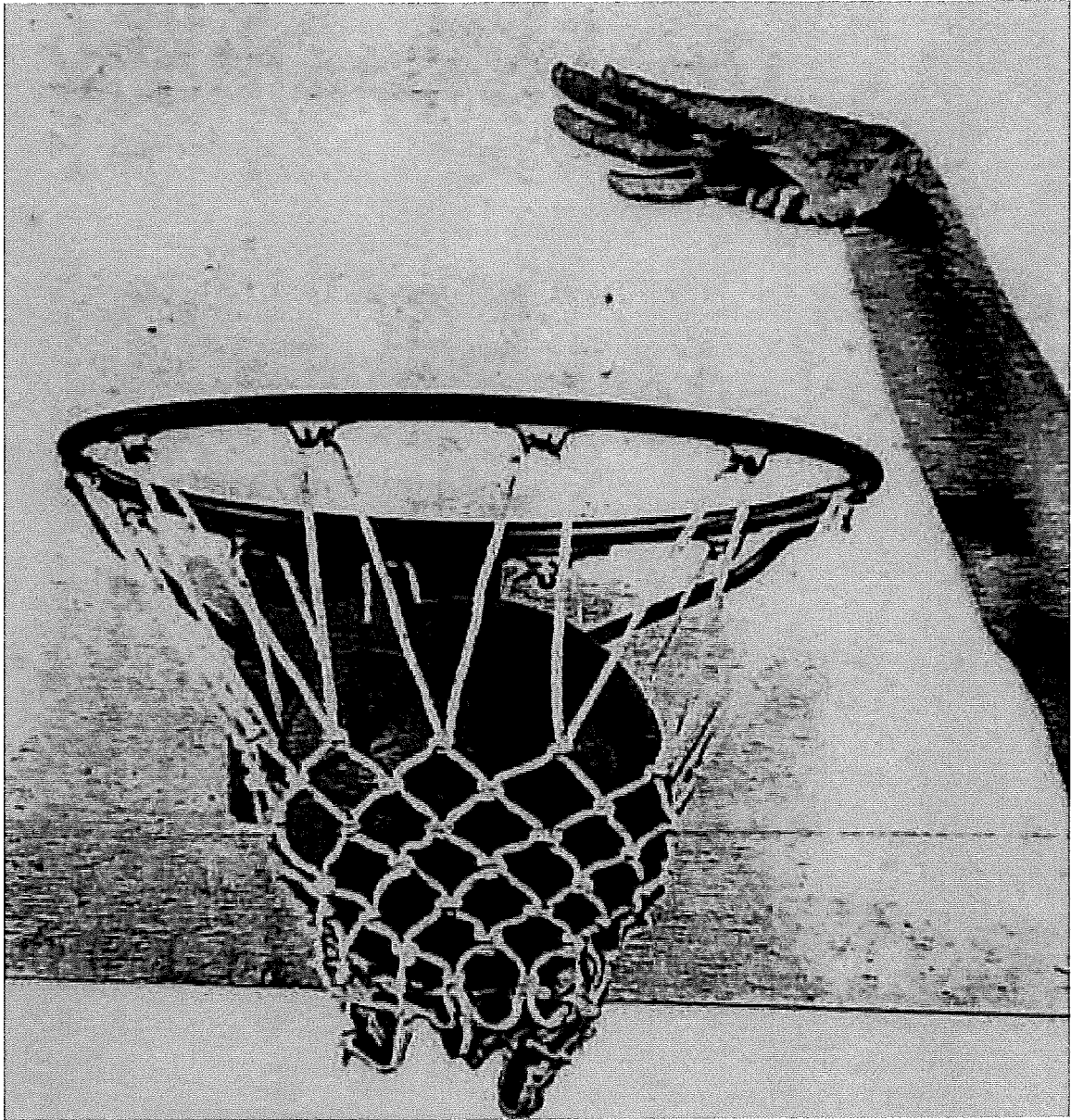
MOVES!

Step Back
 Step Back Contin.

nøgte eller ? og
 falde fra ? hvornår ?

1-2
 STOP +
 FRONTE

PETE NEWELL
 BIG MAN CAMP



Balance

Eyes

Elbow

Follow Through

NOGLE AF JESPERS ØVELSER ...

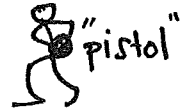
"FRYS!"

1 om 1 bold - dribble, jumpstoppe, pivotere osv

2 om 2 bolde - dribble, sige goddag, bumpe nummer, bytte bold
give high5, lave cross-over dribbling osv osv osv

→ Spille 4-4-4-4

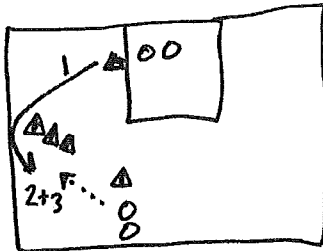
→ Spille med restriktioner fx. max 2 dribletninger



START HVERANDEN ØVELSE I VENSTRE SIDE AF BANEN

▲ = lille top

1. Løb fri
2. modtag
3. front kurv



2 om 1 bold

Afleverer

+ Blive fri & modtage

+ dribbling

+ forsvar på

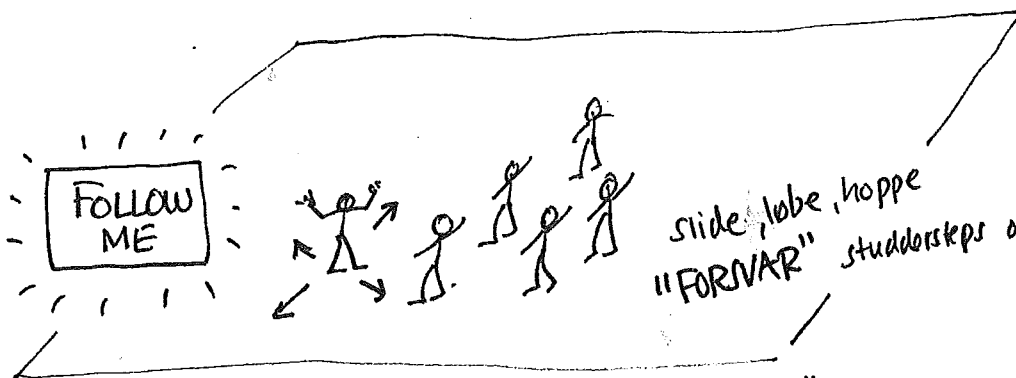


muldvarp
TROLD!



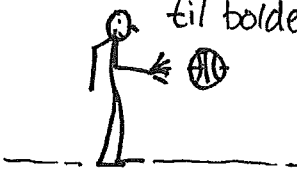
Samme men med forvar (fjern evt. toppene) → anvend gerne restriktioner fx. max 2 el. 3 dribletninger

udvid med GIVE & GO



BRUG LYDE & BESKRIV I BILLEDER

sig goddag til bolden



LØFT OG SKYD

"struds"

Kan du huske denne her?

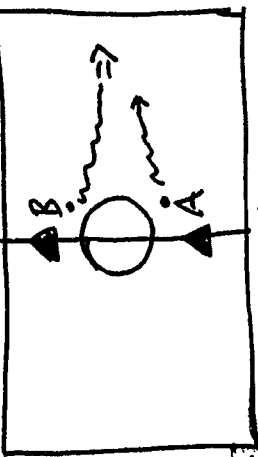
appelsiner	æbler
bananer	pærer

www.coachnielsen.dk

Minitræner - Herlev - sep 2011

POWER-DRILLS

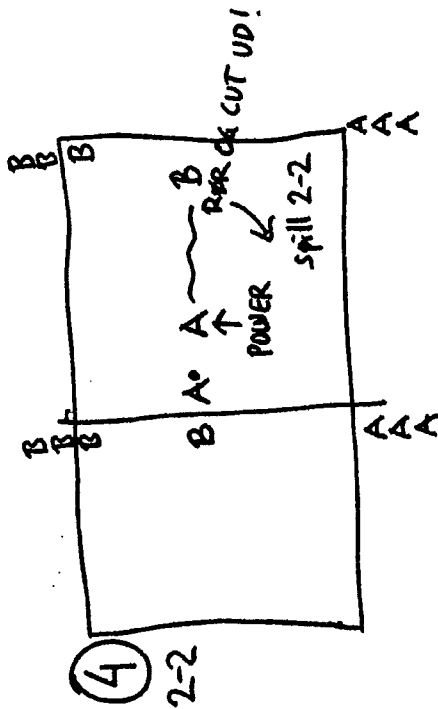
BBB = Har "kraften"
Bokammer



Hvem scorer først?

1-1

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

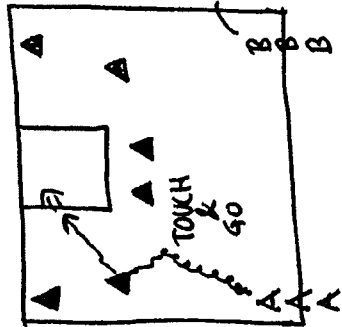


DET KRÆVER IKKE MEGET
AT LAVÉ EN VÆJÉ OM
... skift positioner
... skifte retning

NO STRESS
NO PRESS
↓
Problemløsning
Har det sjovt

"Change of direction"

② 1-1

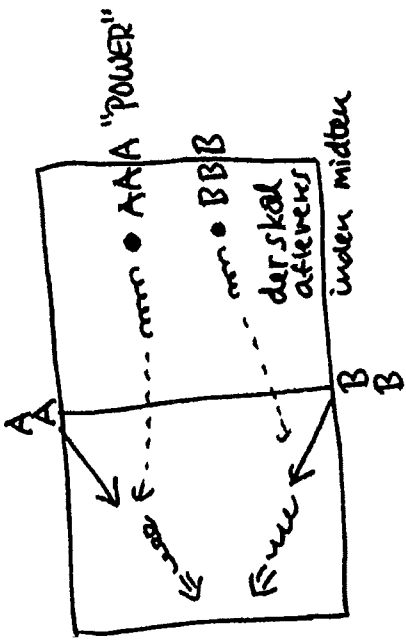


POWER →

FOLLOWS A

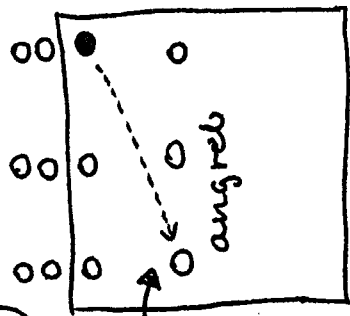
Ved at spille skal
røre keglen får
denne et mere lige
og bedre retningsskifte

2-2
③ Fast Break



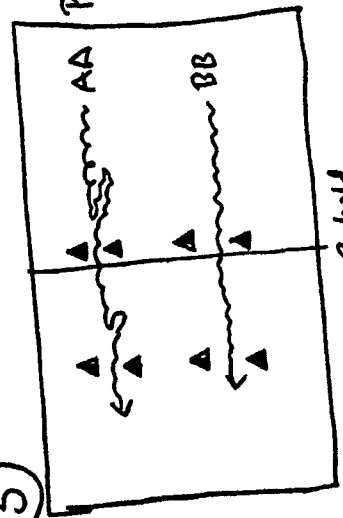
3-3
⑥

forsvar



Variation: ved scoring
indkast og
fast break

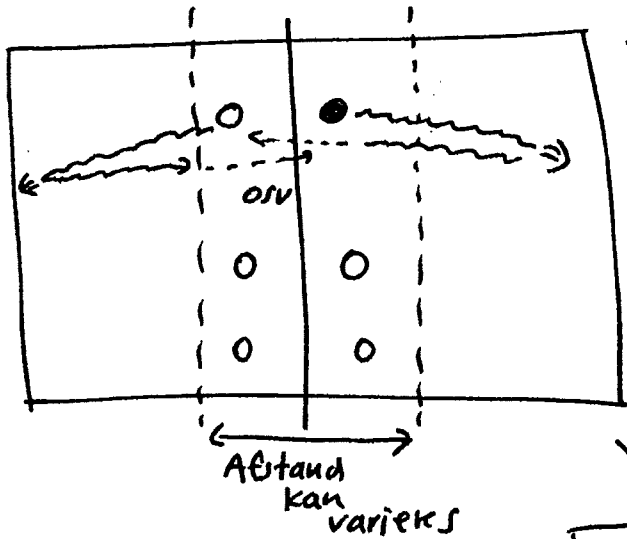
⑤



Kan laves med 3 hold
og flere poste
Slut af med at score

Må ikke
komme igennem porten for A

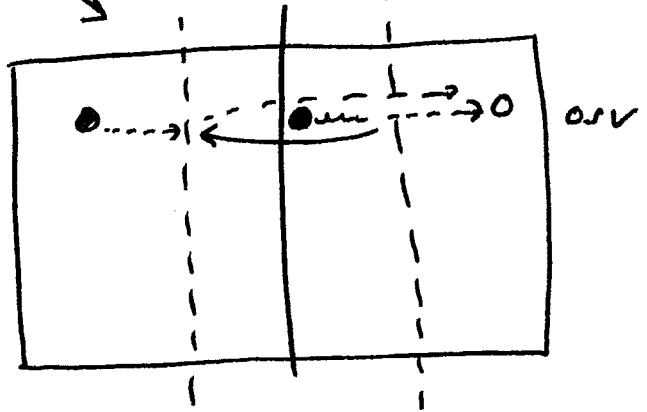
ØVELSEN ER TRÆNEREN



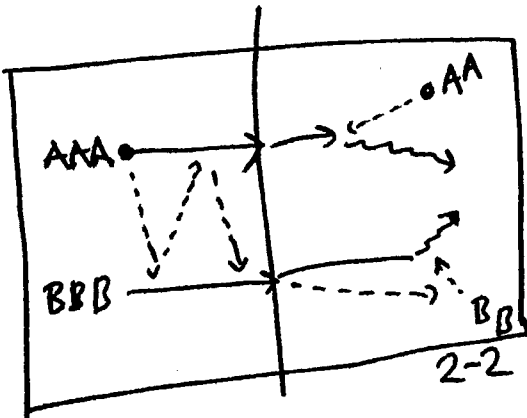
FØRST TIL FX. 5 SCORINGER (HOLD)

↳ ROTER TIL ALLE HAR PRØVET

AFLEVERINGSØVELSER



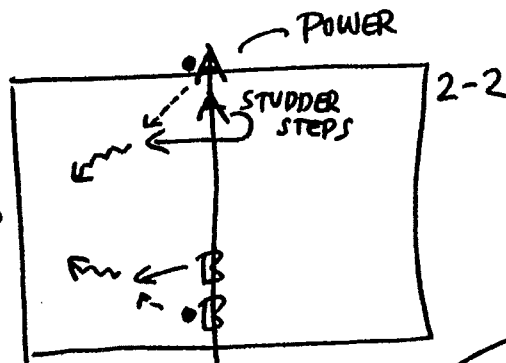
POWERDRILLS



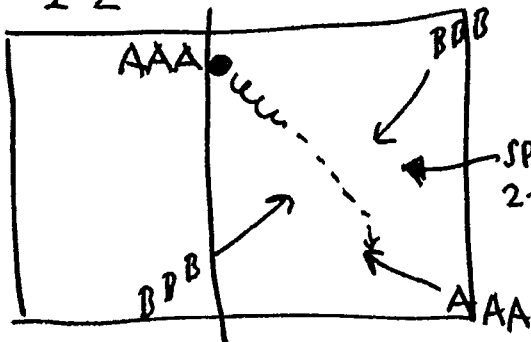
Hvem scorer først?

Tak til Maurizio Ceronini fra Italien

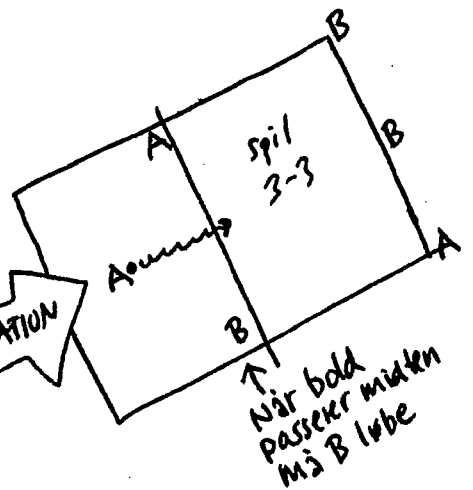
Hvem scorer først?



2-2



3-3 VARIATION



- Variation: ved scoring: indkast og FastBreak
- Variation 2-3 eller 3-3
- giv power til B i 3-3

Kursuslektioner

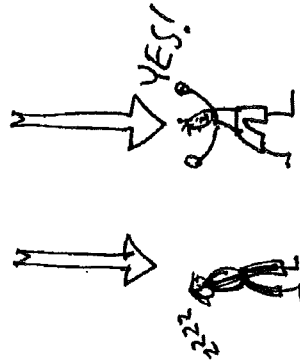
HUSK


1. Søml spillerne
2. Hav understøt klart
3. Sæt igang hurtigt
elh. enkelt instruks først
4. Sæt flere ting på
undervejs

Go 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

JO YNGRE SPILLERE JO MERE FOKUSRETNING

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

→ På de helt basale ting

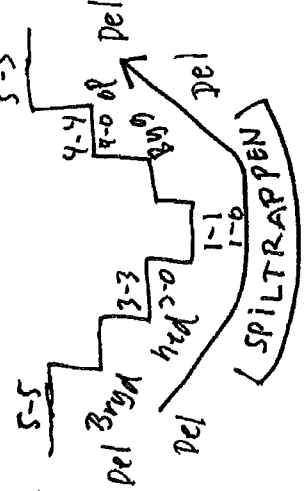
Brug positiv feedback — ingen bliver bedt at at blive strækt ud. 

Aktivt spillernes 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

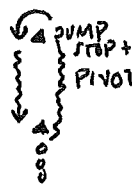
Helhed



KURSIKSTLEKTIONER

1 BOLDLEGE
DRIBLINGER H+V

* DRIBLESTAPET
M. forskellige standsmåner
og aflekringer



HUSK: VIS FØRST
ELLE UNDERVÆRS
Og SÅ
FORKLARE :)

* KAMPDRIBLINGER + STØBE BOLDE
"du er et dyr!" PÅ HINANDEN

* DRIBLEFANGER-STÅTROLD for at blive betrikt
fanger skal dribble med den "dårlige" hånd
eller
fanger skal dribble med den gode hånd

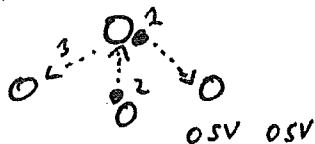
OVERVÆR AT
GØRE DET LETTERE
FOR FANGERNE VED
AT BYRDE, SÅ KUN
FANGERNE MÅ BRUGE
DEN GODE HÅND

2

AFLEVERINGER
+ SKUD / LAY-UP TÆT PÅ

4 om 2 bolde

- 1) Aflever med 2 hænder
- 2) Aflever med 1 hånd OSV OSV

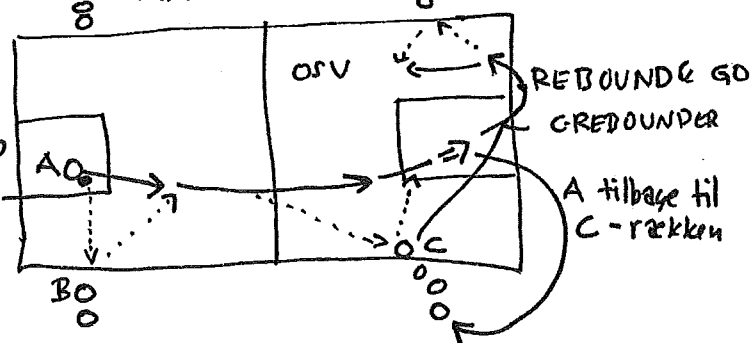


NB! VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT MÅN
hurtigt kan blive træet

HUSK OMR, AT RETTE VED FØRKTET TEKNIK ...

"REAL-MADRID"

1. TUR: Lay-up
2. TUR: Jumpstop + skud



B LØBER TIL C EFTER AFLV. TIL A

Løbes med
kun 1
række i hver side
til at starte med

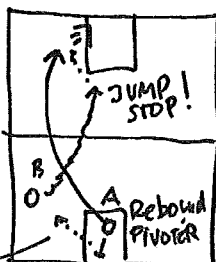
3

STANDNINGER +
PIVOTERINGER &
SIMPLET SAMMENSPIL

PARTIBOLD
HOLD A +
HOLD B

man scorer ved at aflevere til
en medspiller i en cirkel

START MED 4 BOLD, MEN BRUG GERNE FLERE...



A rebounder,
pivoterer og
afleverer til B.
B dribler og
jumpstopper og
afleverer til A
der afslutter

OUTLET
AFLEVERING

Prøv bare at
sætte x-træ
bolde i spil UDEN
at stoppe spillet

4 FORSVAR

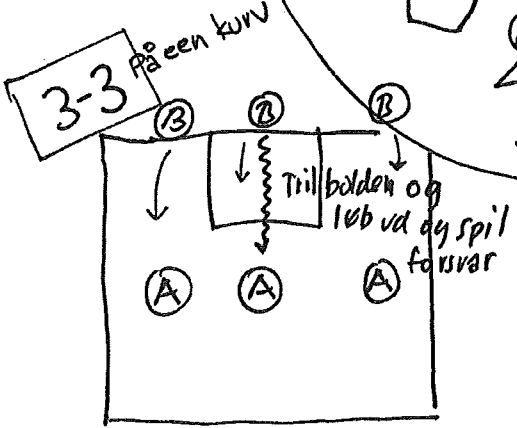
2 sammen: 1 forsvarer + 1 angriber ingen bolde

coach har bold - PLACER JER SOM FORSVARERE I FORHOLD TIL BOLDEN

Masser af aktivitet og glæde 😊

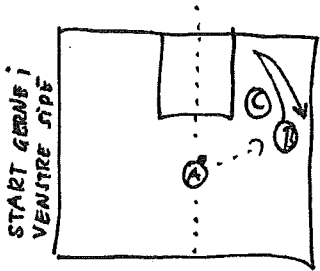
PROGRESSION

- A) Bolden står stille
- B) Bolden bevæger sig



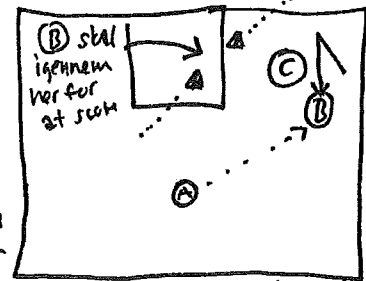
HUSK!
 Tænk over hvordan rotationer og skift skal foregå i øvelsen så det virker naturligt, glidende og ikke sinker øvelsen
 Alle skal helst være igang hele tiden
 Hvis man venter, så udnyt ventetiden til at se på eller have noget fysisk

5 Blive fri + hvad gør forsvareren når angriberen får bolden



- A) aflever
 - B) angriber
 - C) forsvarer
- SPIL 1-1 FRA WING

- Muligheder:
- forsvarer hænderne på ryggen
 - angriber max 3 driblinger
 - kun bruge den ene side ...
 - både forsvareren om et overdække aflev. ⇒ back-door



← SUPER IDE

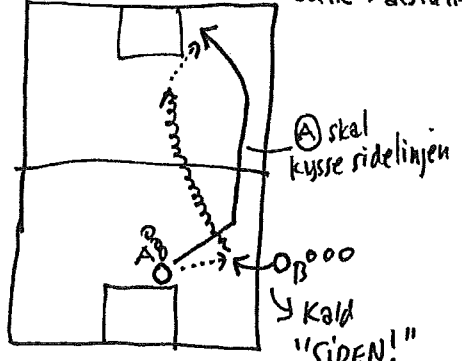
Angriber må kun støre hvis hun går igennem kegle-porten

Rotation: A → B → C → A

6

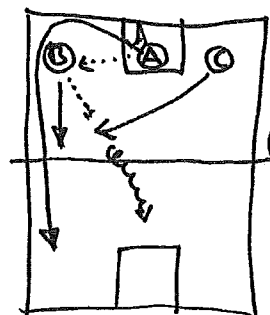
AFSLUTNINGER I FART + FAST BREAK

Rebound → outlet → løbe → cutte → afslutte



Løber i begge sider med 2 bolde

Varianter
 • sæt krav om bestemte afslutninger



"Kærlig-lag-up"
 1-1 → 2-1

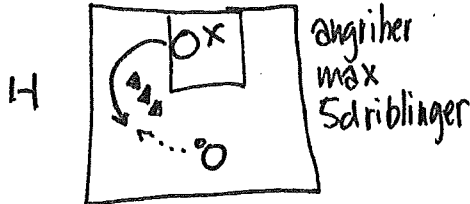
- A) rebounder og aflever til B
- C) modtager fra B og dribler til toppen
- A) løber bagom B der bliver forstærket på A
- på hv kjen spiller man 2-1 med
- A) som forsvarer

HUSK CIRKEL FAST-BREAK

MINITRÆNER-HEJLEN side 2047

7

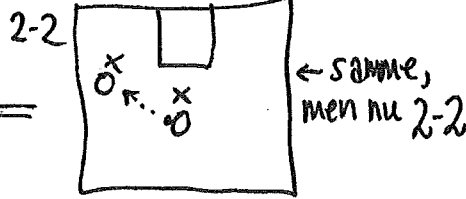
Angrebsspillet
frø 1-1 → 3-3



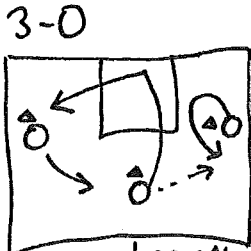
angriber
max
driblinger

Forsvarer skal kunne
angriber

Rotation: Angriber → forvar
↖ Ud ↙

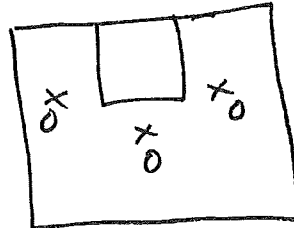


← samme,
men nu 2-2



3-0

← samme, men nu med forsvar



"cutter"

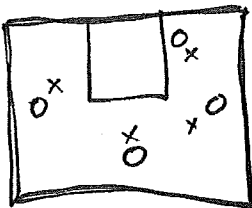
Når man har aflevert
løber man igennem
feltet - fyld ud

Alle skal have rørt bolden
for man må score

8

SPIL FORSTÅELSE
(Lang kontra kort aflevering)

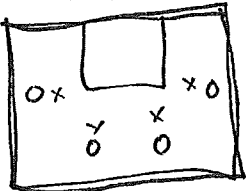
4-4 (5-5)



1) GØR JER SPILBARE
(÷ driblinger) & (alle skal røre bolden)
(max. 2 driblinger)

Ros/fremhæv når
der træffes det
rigtige valg af
aflevering

eller



2) ÆNDR. PÅ PARAMETRENE

Færre spille
Flere spille
Afleringsstyper
Afstande osv

Avis I kan så spil
med 3 hold og fast-bræk
ved steals + forsvarebond

Fastbreak

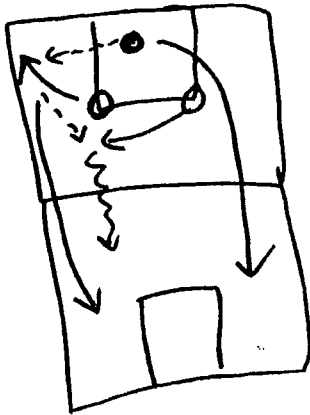
Tag udgangspunkt i helheden

- 3-0 cirkel
- 4-0 cirkel
- 5-0 cirkel

↳ med forsvar bliver det fx 3-2, 3-3, 5-5

Øvelser

- 3-0



- 3-2 → 2-1

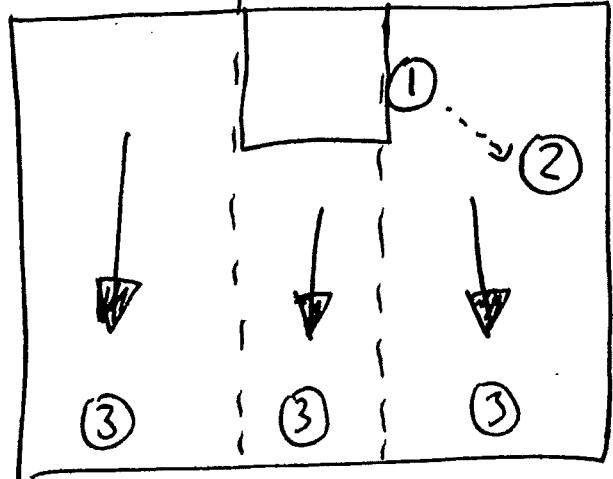
- CIRKEL-BREAK FRA 3-0 → 5-5

- LAKERS FASTBREAK DRILL

FB med 3 mand (OUTLET MIDT GOL)
 til midten, vend spil til wing og afslut inside
 GENTAG!



Sidekorridor | midter korridor | sidekorridor

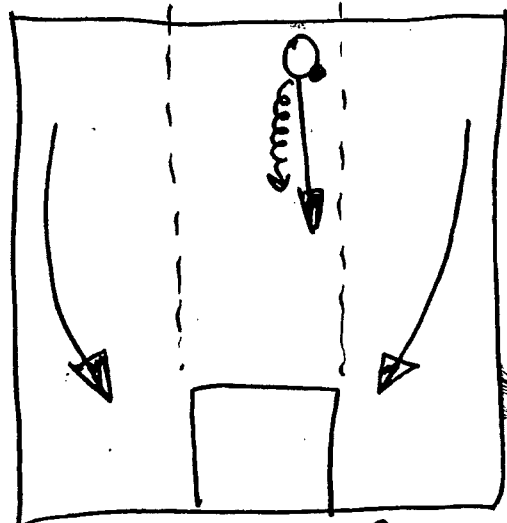


21-10-09

INITIERING

- ① ↳ Rebound / steal
- ② ↳ Outlet Pass.
↳ Tempo
- ③ ↳ Fylde korridorer inden midten

FÅ BOLDEN OP SÅ HURTIKT SOM



MVLIGT

Ingen let scoring?

Så sving bolden!

"secondary break"

Trailer poster op eller skyder 3'er

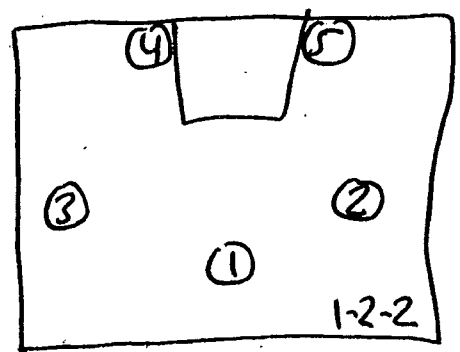
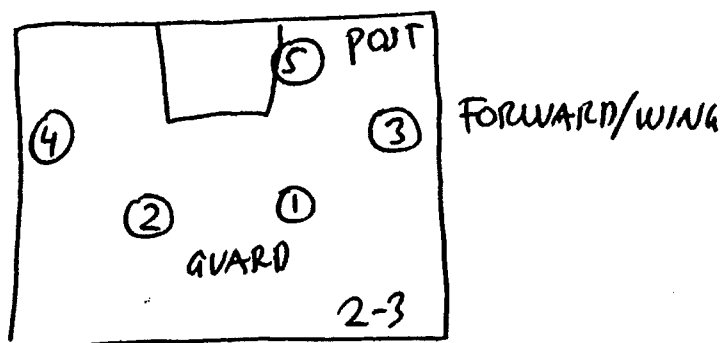


DÉT ER SJOV!

Passing Game

fx. "Carne seca : Building an Offense" \leftarrow se på YouTube?
~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~

Anvend elm. mand-mand principper i et frit spil ud fra en mere el. mindre fast opstilling - fx. 2-3 eller 1-2-2



- CUTTE
- SCREENS
- PENETRE
- ROTERE
- INSIDE OUT
- SKIPPE DOLD
- PENETRE OR "KICK-OUT"
- POST-SPIL
- WINGSPIL

- DOWN
- UP
- BACK
- PICK
- FLARE

- ① = POINTGUARD
- ② = SHOOTING GUARD
- ③ = SMALLFORWARD
- ④ = BIG FORWARD
- ⑤ = POST

NB: HUSK FAST-BREAK!

POSITIONER
 ikke
 nødvendigvis
 SPILLERE!

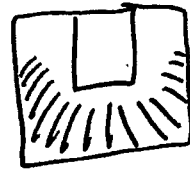
MOTION:

Passing Game med masser af screeninger - især BACK-SCREENS

VIDEREGÅENDE FUNDAMENTALS

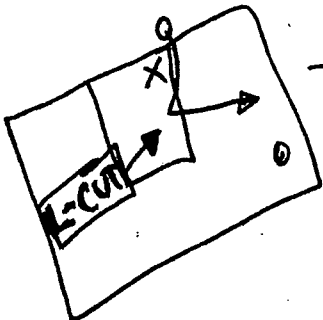
GUARDS

- 1-1 fra top
- Tap step / Crossover
- step back
- Dribble - placering - beskyttelse bold



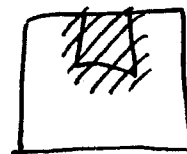
FORWARD

- WING-SPIN
- Blive fri
- L&V-CUT, BACK-DOOR, SPLIT-SPIN-PIN, DEEP-STEP
- STEPBACK MOVE / STEPBACK CONTINUATION



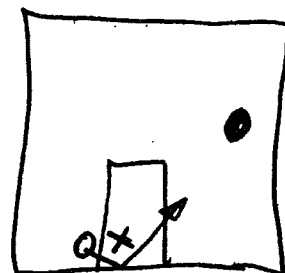
POST

- POSTTEKNIK (SVØMME "CHINNE-BOLD" POSITION)
- CUTTE
- SEALE
- STEPBACK MOVES
- POWER-LAYUP / HOOKS
- DROP STEP



HVSK! POSTSPILLERE
SKAL KUNNE
AFSLUTE MED
BEGGE HÆNDER

ALLE BØR
LÆRE DET
HELE!!



NB → gå lavt først

SCREENS

TIMING!

"RADAR-LOCK"

SÆTTE SIN MAND OP

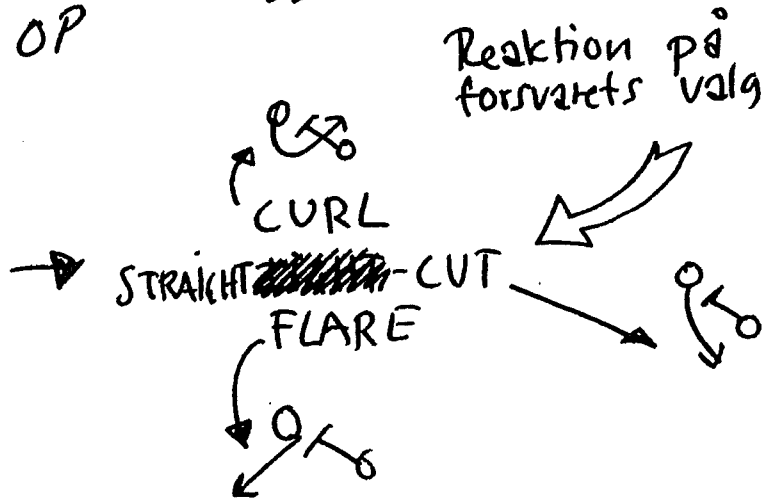
DOWN-SCREEN

UP-SCREEN

BACK-SCREEN

PICK & ROLL

SLIP-SCREEN
(+BACK-DOOR)



FORSVAR PÅ SCREENS

VILJE & FORUPTAGELSE

"JAMME"

GÅ OVER TOPPEN

GÅ IMELLEM

GÅ BAGOM

BYTTE

HEDGE (SIGE "BUH!")

TRAPPE

Forsvarstræning

Hvorfor er forsvar vigtigere end angreb ?

Ole John Nielsen



Mange grunde

- ☐ Hvis ikke man spiller ordentlig forsvar til træning så lærer man ikke at spille ordentlig angreb. Og når man så møder holder der spiller rigtigt forsvar !
- ☐ Angreb er som vejret (op og ned), men forsvar kan man altid spille.
- ☐ Hvis man spiller godt forsvar har man de største chancer for at vinde.
- ☐ Man siger at forsvaret "fodrer/føder angrebet"
- ☐
- ☐



Individuelle forsvarssituationer

Hvor mange forskellige individuelle forsvarssituationer er der som en basketballspiller skal mestre ? FEM!

1. Forsvar på en modtager tæt på bolden
2. Forsvar på en modtager langt fra bolden
3. Forsvar af én der dribler
4. Forsvar af én der afleverer
5. Forsvar af én der skyder



Øvelser


1. Slide på en modtager, 2 om 0
2. 3 om 1: slå aflevering væk
3. 3 om 1: som før men ikke slå væk, angr lobe igennem, forsvarer rammer "muren"
4. Kompiner 2 og 3 (Coaches afleverer bolden ude bagved)
5. Vise position: kunne røre manden ! Op under, 1 skridt off, og "død"
6. Vise forskellige måde at slide på, "indvendig hånd"
7. 3 om forsvar på en halv bane
8. Forsvar på skud
9. Aggressivitet: 2 holder i én bold og river til
10. 3-3, 4-4 5-5, med kun vægt på forsvar.
11. Forskellige spil med forsvar "i træk"



SKUD

- det mest fundamentale i basketball

Ole John Nielsen / Christian Jacobsen



Det vigtigste ved skud

- Benstilling
- Fatning på bolden
- Justering af fatning
- Retning på skudarm
- Slip bolden
- Gør bevægelsen færdig (follow trough)
- Sigte
- Benarbejde /dribling



Typiske fejl



- Dårlig follow trough
- Fladt skud
- Langsomt skud
- Kort skud
- Ved siden af
- Kaster/støder i stedet for at skyde

Fejl retning



- Forklar hvad der skal gøres – ikke hvad der er forkert
- Ret en fejl af gangen
- Søg efter årsagen til fejlen/fejlene – ikke kun symptomerne

Tips til typiske fejl

- Dårlig follow trough => Pegefingrene i kurven
- Fladt skud => Løft albuen
- Langsomt skud => Een bevægelse
- Kort skud => Ned i benene
- Ved siden af => Albuen ind
- Kaster/støder i stedet for at skyde => Brug kun en hånd

5 BEHÆNDIGHEDSØVELSER FOR BASKETSPILLERE:

OLE JOHN NIELSEN

Indledende instruks

- Find et "kryds" i hallen - der er mange.
- 20 sek arbejde og 10 sek hvile
- I de 4 første øvelser må man ikke røre stregerne.

Øvelse I + II



Stå med én fod på hver sin side - placer venstre fod hvor højre fod var osv - så hurtigt som muligt.



Hold tåspidserne samlet hele tiden. Hop op- over - ned og op over ned - osv

Øvelse III + IV



Stå med spredte ben og hænderne over hovedet. Hop så højt du kan uden at fødderne rører stregerne.



Brug den del af krydset som danner et "V". Hold tåspidserne samlet hele tiden. Hop ud og ind og ud af "V" fra toppen og ned og op igen.

Øvelse V



Hold hænderne sammen foran brystet så de danner en cirkel sammen med armene. Hop med samlede ben således at knæene kommer så højt på mod brystet som muligt.

BASISTRÆNER

Trænerrollen

Overvej altid:

- Hvad kendetegner en god træner?
- Er man for eksempel en god træner fordi man vinder alle sine kampe?

Nogle af svarene kunne være:

- Evnen til at kommunikere effektivt
- Indfølelse/empatisk intelligens
- Sætte sig i respekt
- Viden om basket
- Viden om fysisk træning
- Evnen til at coache effektivt
- En god leder
- God til at skabe sammenhold

Hvem er du som træner?

- Autoritær?
- Demokratisk?
- Lige glad?
- Eller lidt af hvert?

Instruktionens grundsætninger

1. Motivering
2. Aktivering
3. Anvend ros
4. Anvend positiv og konstruktiv kritik
5. Varier træningen
6. Skab sammenhæng og forståelse
7. Indlæring bør ikke forceres
8. Vurder ofte arbejdet
9. Tag individuelle hensyn
10. Fællesskab

Sikkerhed

Lidelser

Forældre bør gøre opmærksom på hvis deres børn lider af farlige sygdomme og lidelser. Vær dog opmærksom på evt. symptomer på "mindre" lidelse; Astma (hoste, trykken i brystet vejrtrækningsbesvær, hypermobilitet (eks. håndled, albue går let af led) eller andet.

Skader

De færreste instruktører er lægesagkyndige, men derfor kan man med sund fornuftigt i de fleste tilfælde godt få lokaliseret om en spiller er skadet eller ej. Ved akutte skader, slag, fald o.l. kan man ofte på den umiddelbare ømhed vurdere om det er en skade. Er der den mindste smule tvivl bør R / C E princippet altid anvendes.

R = Rest (Ro)

I = Ice (is / køl ned)

C = Compression (moderat tryk /kompression)

E = Elevation (hæv det skadede led over hjertehøjde)Læs mere om idrætsskader på <http://www.sportnetdoc.dk/>

M= mobilitet

Vil du vide mere?

Find flere ideer, links og materialer fra kurset på www.coachnielsen.dk/basiskursus.htm



Træningsplanlægning

af Ole John Nielsen

Hvordan et hold klarer sig afhænger meget af hvordan træneren organiserer og gennemfører den enkelte træning. Den næste træning er det vigtigste for holdet ! Et hold spiller som det træner ! Træningsplanlægning kan ske på mange forskellige måder. Een måde er ud fra en opdeling af spillet i grundelementer:

1. grundlæggende teknik
2. individuelt forsvar
3. individuelt angreb
4. blokering/rebound
5. fast break (2-1, 3-2, 4—3, 5-4, 5-5)
6. grundkombinationer (forsvar og angreb), 2-2, 3-3, 4-4
7. special træning
8. holdforsvar
9. holdangreb
10. spil til 2 kurve (full court)

Ud over disse 10 grundelementer skal man begynde træningen med opvarmning, som dog under visse forhold kan foretages før træningsstart (f.eks. sjipling). Kontitions og styrketræning kan være en del af træningen. Hvis man sørger for at dække de fleste af grundelementerne skulle man være godt kørende. Det vigtigste er at vide hvad man vil lære sit hold. Speciel behandling af guards.

Endvidere mener jeg man bør lægge vægt på følgende punkter:

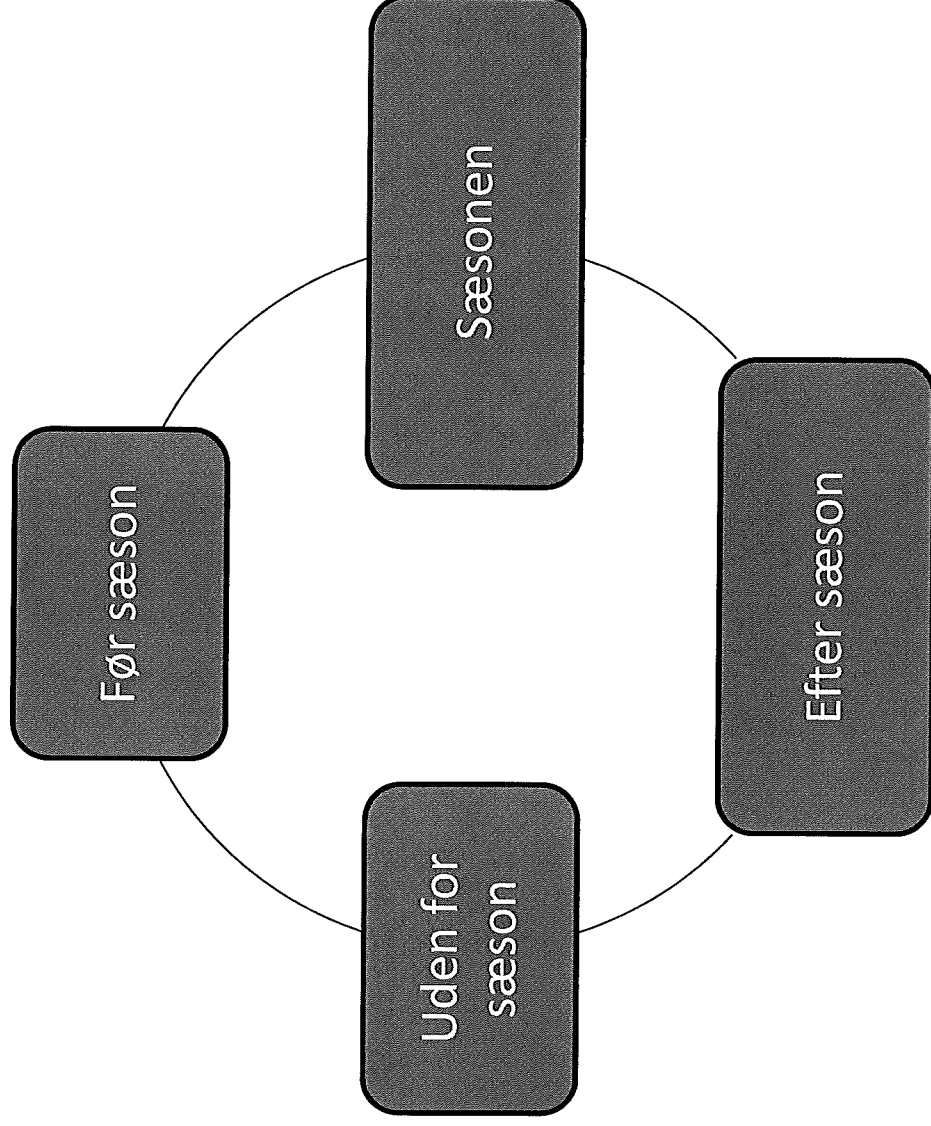
1. Træneren møder altid omklædt i god tid og checker at alting er klart til træningen også selvom man har en ass. coach.
Træningen begynder altid præcis.
2. Hæng træningsprogrammet op og hav spillerne inddelt i hold på forhånd, spillerne medringer altid farvet og hvid trøje samt egen vandflaske.
3. Prøv at vænne dine spillere til at møde op i god tid før den organiserede træning starter, for at være op, strække og arbejde med specielle ting (hvis det er muligt). Sæt dig aldrig



ned som træner, men gå rundt og ret og snak med de spillere som kommer i god tid.

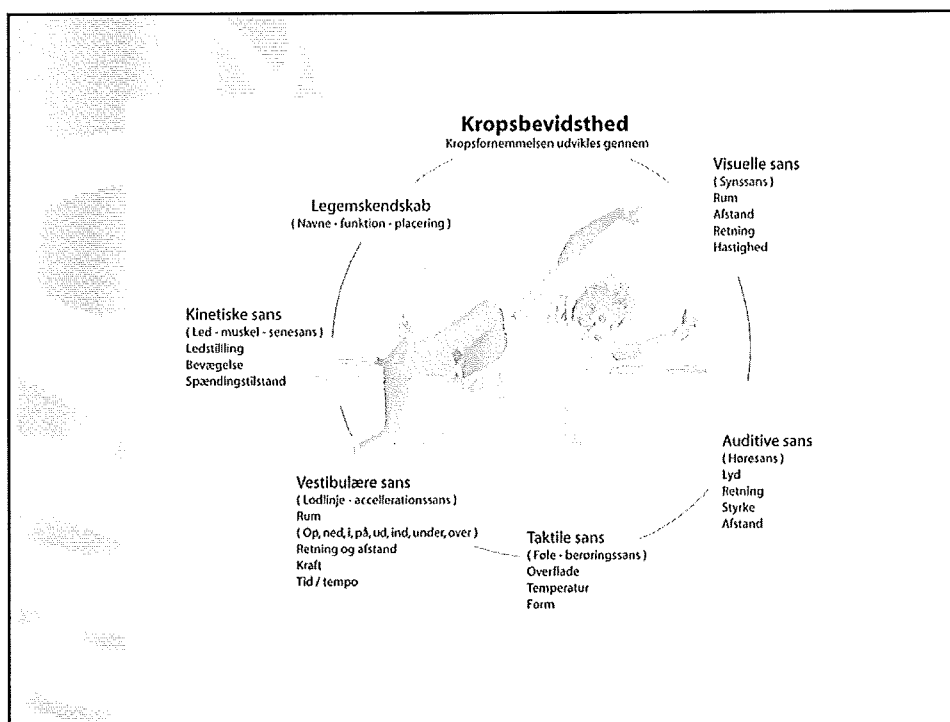
4. Når du fløjter, så har spillerne max 5 sekunder til at komme "tæt på". Begynd altid samme sted.
5. Den organiserede træning begynder altid med opvarmning, som kan foretages de mærkeligste steder, hvis man ikke har for meget banetid.
6. Man underviser ved at vide hvad det er man vil lære spillerne, og derefter foretage et fornuftigt valg af øvelser. Man må repetere de forskellige øvelser indtil spillerne har det færdighedsniveau man ønsker.
7. Lav dine egne øvelser og tillad aldrig spillerne at sløse med en fundamental, hvis vægten er lagt på en anden.
8. Brug forskellige øvelser i 2 på hinanden følgende træninger. Brug ingen øvelser/spil-situationer længere end 10 minutter. Den eksakte tid afhænger af mange ting. Der skal arbejde hele tiden. Øvelser er ikke bare noget man skal lave for at få lov til at spille 5-5 !
9. Alle øvelser skal være 100% planlagt og forklar altid formålet.
10. Skift mellem fysisk krævende og mindre krævende øvelser. Træning skal have forskellige former for intensitet. Fra Junior og op efter kan man stresser spillerne.
11. Brug konkurrencer hvor teknikken beherskes.
12. Slut de fleste træninger med krævende holdøvelser. The point beyond coaching !
13. Slut altid træningen på en positiv måde (med en scoring). Man skal altid snakke med spillerne efter træning, når de har samlet boldene sammen. Det er deres træning og de har et medansvar for hvorledes træningerne forløber.
14. Hvis en spiller ikke vil arbejde hårdt eller på anden måde gøre som der bliver sagt – så må vedkommende ikke være med til træning. Husk at de mindste ikke blot kan sendes hjem !

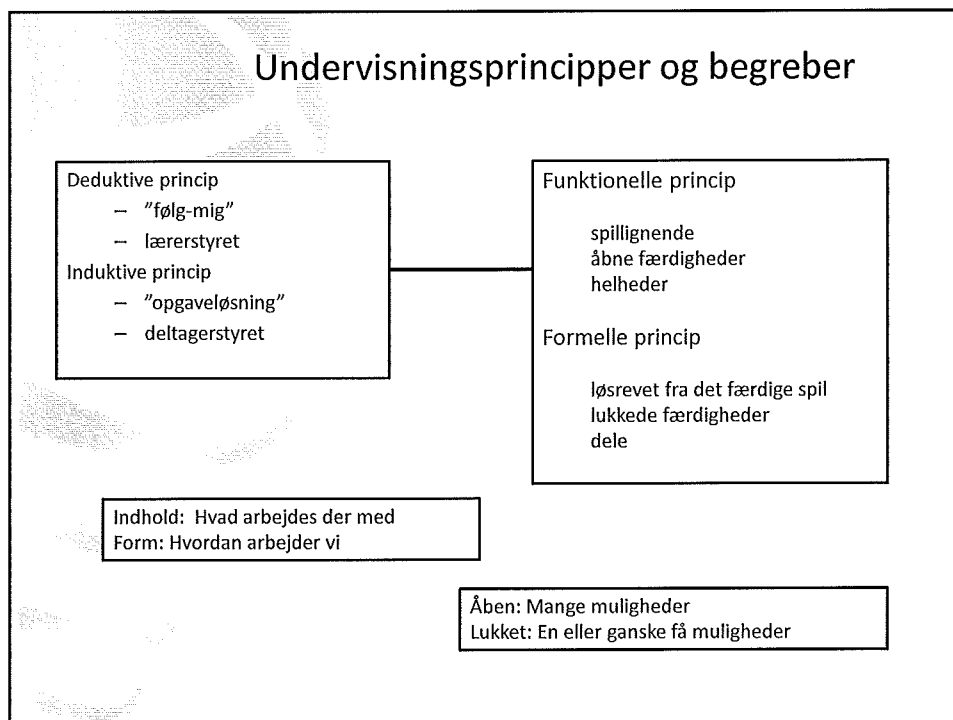
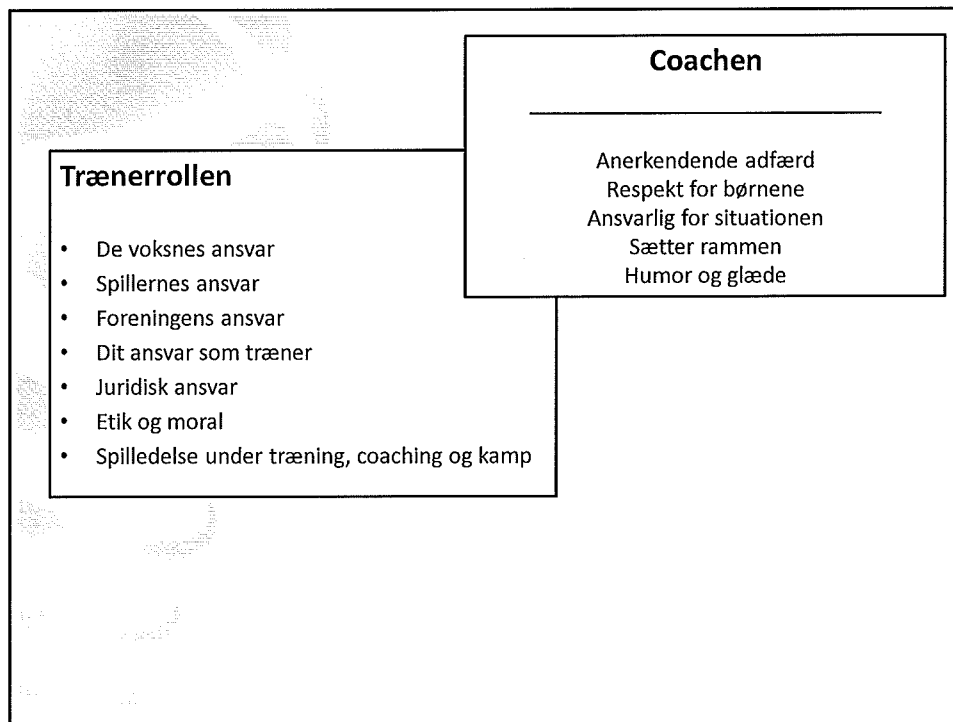
Årshjulet

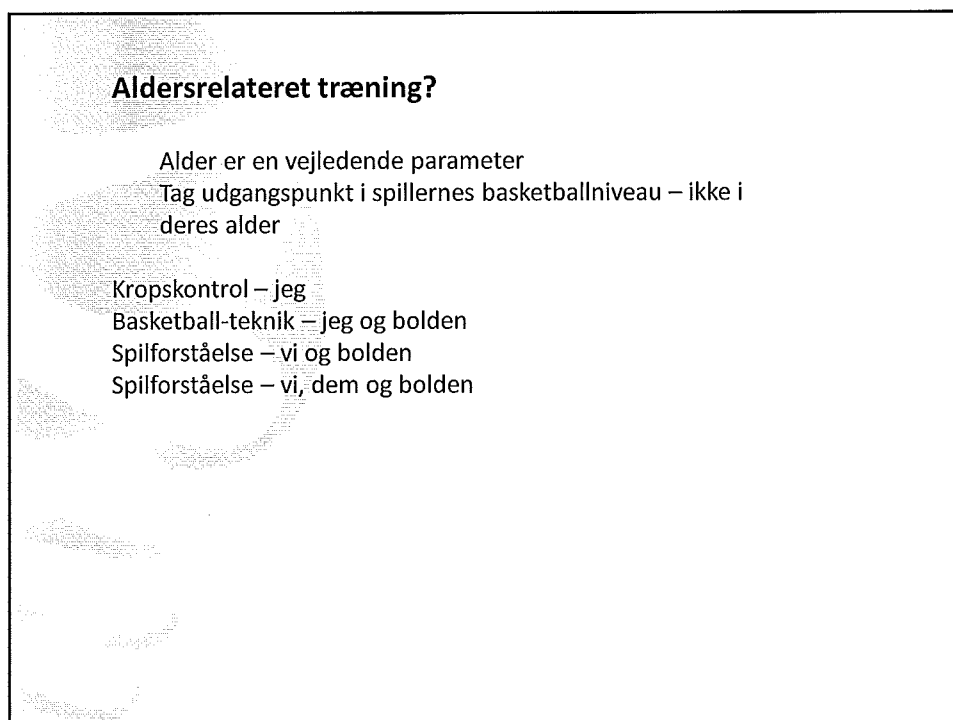
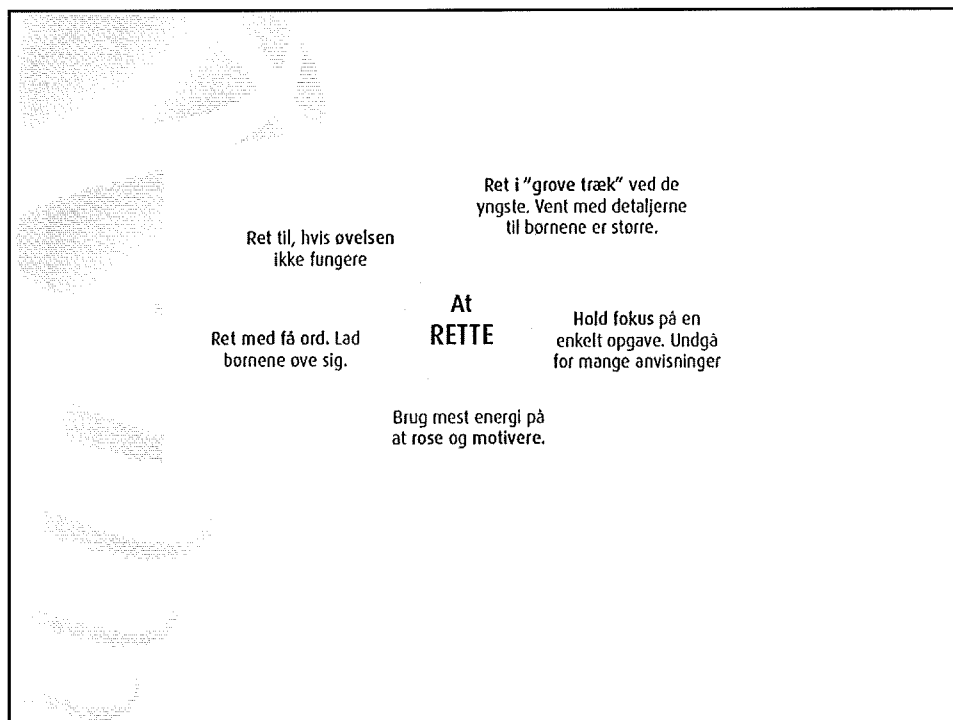


Organisering af holdaktiviter

- Mål - Hvad vil jeg nå?
- Hvilke midler vil jeg bruge for at nå dette mål?
- Hvor megen plads kræver aktiviteten?
- Hvilke hjælpemidler kræves?
- Hvordan beskæftiger man alle?
- Hvordan skal holdene dannes?
- Hvornår skal hold og grupper dannes?
- Hvordan vil jeg placere deltagerne ved forklaring/undervisning?
- Hvordan illustrerer jeg bedst øvelsesforløbet, så alle kan se?
- Hvordan kommer man i gang?
- Kan aktiviteten varieres?
- Hvordan udnyttes tiden bedst?
- Er der specielle forhold ved aktiviteten?







MODELTÆNING

- fri boldleg
- intro / dagens tema
- standsninger
- driblinger
- småspil (partibold)
- afleveringer
- skud (forn → skud → skud fra bænke)
- 3-3 (give & ge / balance)
- småspil 3-3 / 4-4
- forvar (1-1)
- spil 5-5

↳

KONKURRENCE

INKLUDERENDE
(spil til alle)

Keep
It
Simple &
Stupid.

SCOUT

SOCIALT

BVE VIGTIGE PÅ
KENDTE TING
ALLERDE

UDFORDRENDE
(FOR ALLE)

Den gode træning

- Fundamentals
- KISS
- Sociale og inkluderende
- Lege
- Spil
- Variation
- Progression
- Selvregulerende øvelser
- Udfordringer for alle
- Konkurrencemomenter
- Forskellige træningsformer
- Fysisk træning
- Højt aktivitetsniveau

=

kvalitet

DBBF anbefaler

Progression i alt hvad vi laver

Variation i træning og øvelser

Lege og selvregulerende øvelser (fx "power-drills")

Udfordringer til alle

Positivt og inkluderende læringsmiljø

Spilsystemer og principper skal være udviklende og skabe kreative spillere der kan læse spillet

Angreb

Passing game/motion

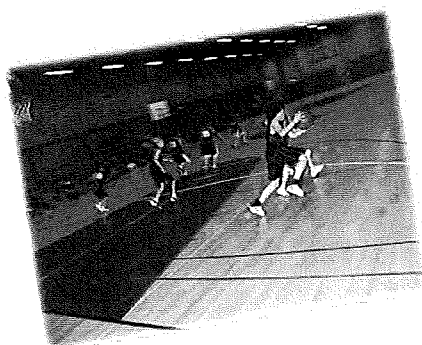
Arbejde med principper der kan bruges af alle mod alle slags forsvar

Forsvar

Mand-mand (påbudt hos U14)



"First I understand –then I learn!"



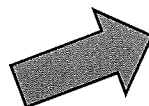
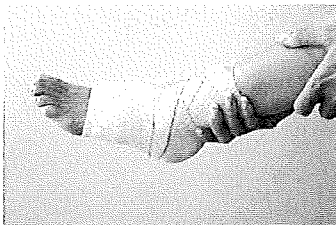
Husk!

Sjovt
Inkluderende – plads til alle
Keep It Simple and Stupid
Konkurrence
Byg videre på allerede kendte ting
Socialt
Udfordrende for alle
Gode vaner giver gode spillere

Skader

	Akutte skader	Overbelastningsskader
Årsag	For høj belastning på en gang	For mange gentagelser
Opstår	Pludseligt	Over tid
Bedring	Oftest værst de første to døgn	Bedres af pause/hvile, men kommer ofte igen ved fornyet belastning.
Eksempler	Forstuvning, brud, slag, fibersprængning.	Overbelastning af lyske, albue, skulder, underben.
Sportsgrene	Højhastighedsidræt, idræt med faldrisiko og kontaktsport.	Udholdenhed, teknisk prægede idrætsgrene og idræt med mange træningspas.

Ro
Is
Compression
Elevation
Mobilitet



Hav altid et elastikbind og en kemisk ispose i sportstasken!