

Basistrænerkursus

Svendborg, November 2012



Velkommen til kursus!

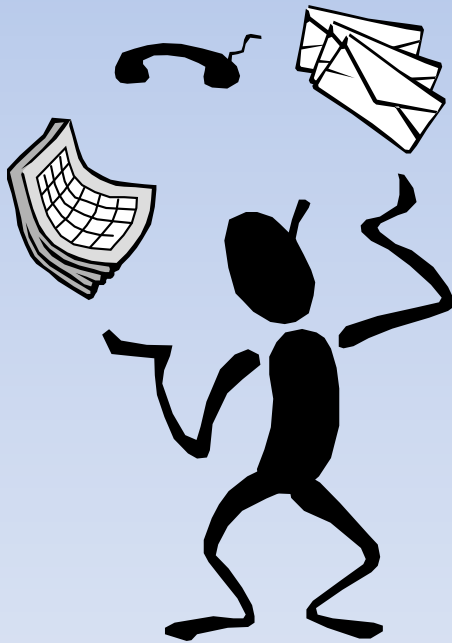


- successen afhænger af DIN indsats
- deltag i diskussionerne
- del villigt dine erfaringer med andre
- spørg altid, hvis du er i tvivl
- sig hvad du tænker
- prøv at forstå andres synspunkter
- overhold mødetiderne
- kritisér gerne, men konstruktivt

SMART-modellen

Hver eneste gang man sætter sig for at lave nogle mål eller målsætninger, er SMART-modellen god at have i baghånden.

Hvis man (så vidt det er muligt) sørger for, at de mål/målsætninger man sætter sig opfylder SMART-modellen, er chancen for at de nås meget større.



Specifikt/konkret

Målbart

Acceptabelt

Realistisk

Tidsbestemt

Dagens indhold

Tid	Indhold
10:00	Velkomst Udlevering af materialer Introduktion Gennemgang af kursusindhold Forventninger
10:30	Individuelle Fundamentals – spillets grundelementer
11:30	Powerdrills – spilforståelse for begyndere
12:15	Pause/frokost Udlevering af kursistlektioner (brug 10-15 min på at forberde)
13:00	Angreb og forsvar – holdfundamentals
14:15	Kursistlektioner
15:00	Pause
15:15	Den gode træner Den gode træning
16:00	Skader og – forebyggelse
16:30	Lidt om børneregler, DBBF, DGI og uddannelse
17:00	Afslutning Evaluering Udlevering af hjemmearbejde
17:30	Tak for i dag!

*Vi blander praktik og teori
– om nødvendigt laver vi
bare noget om*



*Pauser tager vi undervejs
😊*

Basistrænerkurset

Målgruppe

Alle nye trænere. Det har ingen mening at starte en træner uddannelse højere end fra bunden. Basiskurset giver et godt grundlag for videre uddannelse

Udbytte

Kursisterne kan fungere som assisterende trænere for et ungdomshold og kan afvikle en kvalificeret træning

Kursusindhold

- Indlæring af grundlæggende teknikker: fodarbejde, driblinger, aflevering, skud, lay-up, V-cut og screeninger
- Trænerroller og -typer
- Opbygning af en trænings lektion
- Idrætsskader
- Opbygning af holdspillet – angreb og forsvar



Forventninger



Praktik

Fundamentals

Standsninger, afleveringer, skud

Powerdrills

Selvregulerende (og sjove) øvelser

Angreb (fra 2-2 til 5-5)

Give & go, back-door, rotation, balance

Forsvar

Stance, balance, forsvar på bold

Kursistlektioner

Instruer hinanden og få lidt feed-back



FUNdamentals

Standsninger

Afslutninger

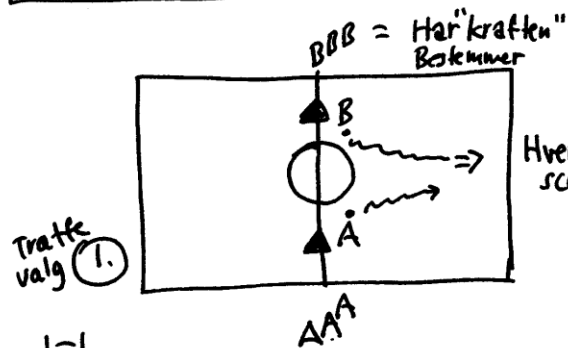
Driblinger

Afleveringer

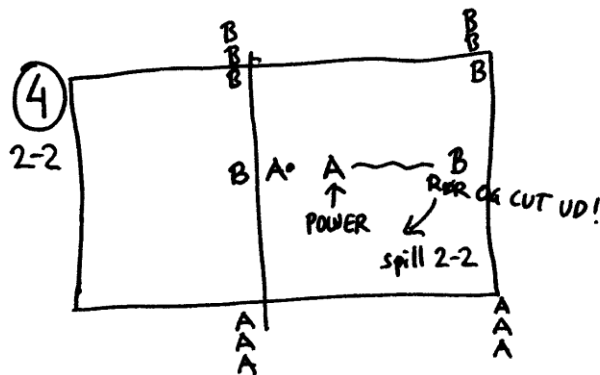
Simpelt sammenspil (3-3)



POWER-DRILLS

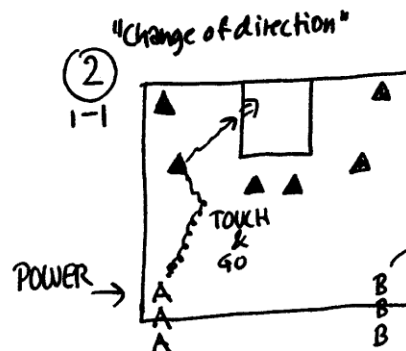


1-1
Progression: utallige muligheder
fx. frit valg af
kurv "line of decision"
3 el. 4 hold osv osv



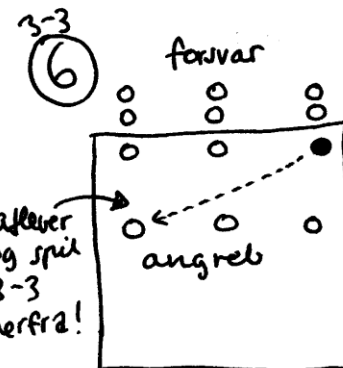
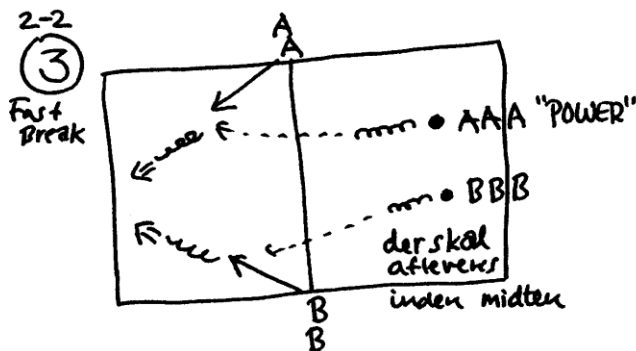
DET KRÆVER IKKE MEGET
AT LAVE EN VÆLGE OM
... skift positioner
... skifte retning

NO STRESS
NO PRESS
↓
Problemløsning
Hør det sjovt

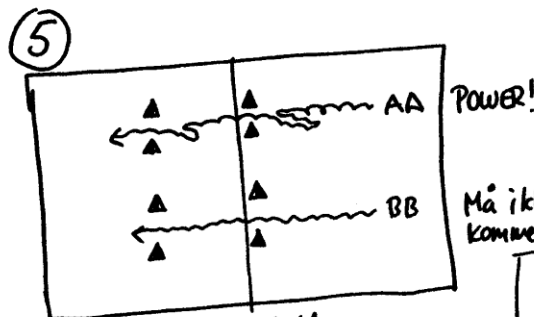


Ved at spilleren skal
røre keglen får
denne et mere lige
og bedre retningskifte

FOLLOWS A



Variation: ved scoring
indkast og
fast break

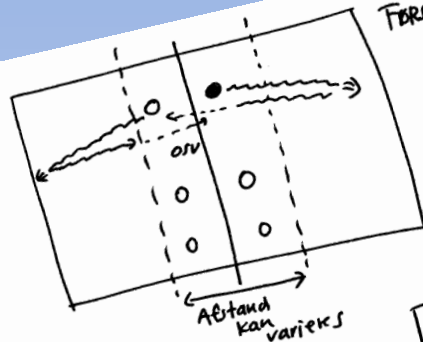


Kan lave med 3 hold
og flere porte
Slut af med at score

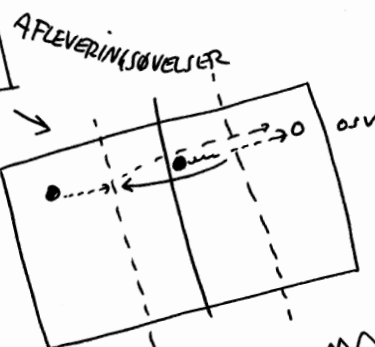
Må ikke
komme igennem porten før A

ØVELSEN ER TRÆNEREN

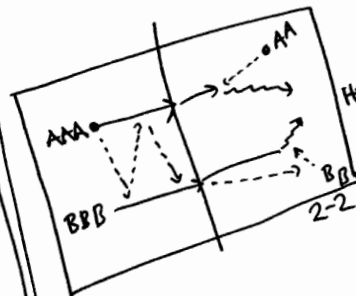
Powerdrills



FØRT TIL Fx. 5 SCORINGER (HOLD)
 ↳ RØTTER TIL ALLE HAR PRØVET

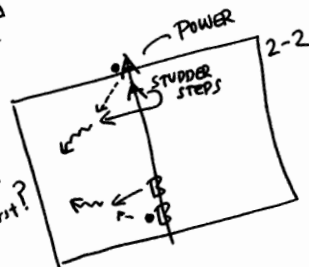


AFLEVERINGSØVELSER



Hvem scorer først?

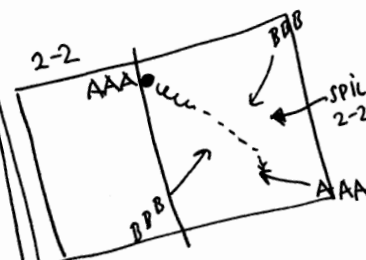
Tak til Maurizio Cremonini fra Italien



Hvem scorer først?

POWER

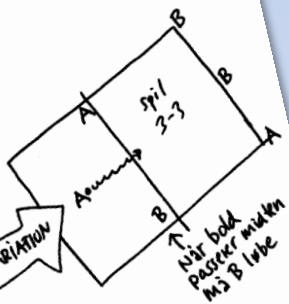
STUPPER STEPS



SPIL 2-2 TIL SCORING

3-3 VARIATION

→ Variation: ved scoring: indkast og Fast Break
 ↳ Variation 2-3 eller 3-3
 ↳ giv power til B i 3-3



Når bold passer mellem M3 B løbe

Teori

Trænerrollen

Træning af børn

Træningsprincipper, planlægning og –opbygning

Pædagogik



Planlægning

Hvad vil jeg?

Hvorfor vil jeg det?



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?



Børns udvikling

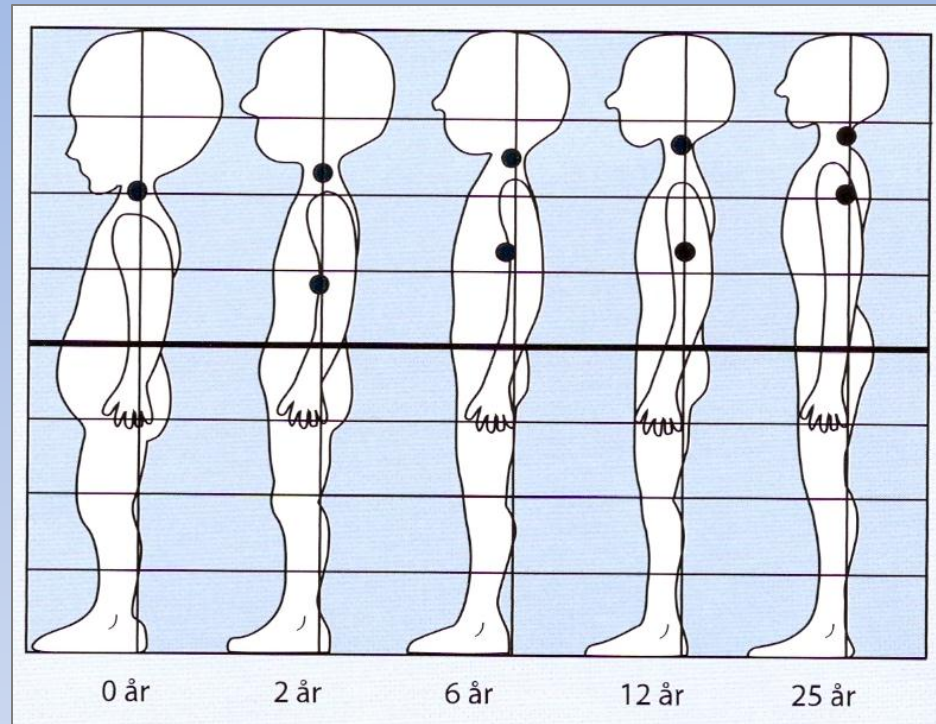
Motorisk

Kompetencer

Socialt

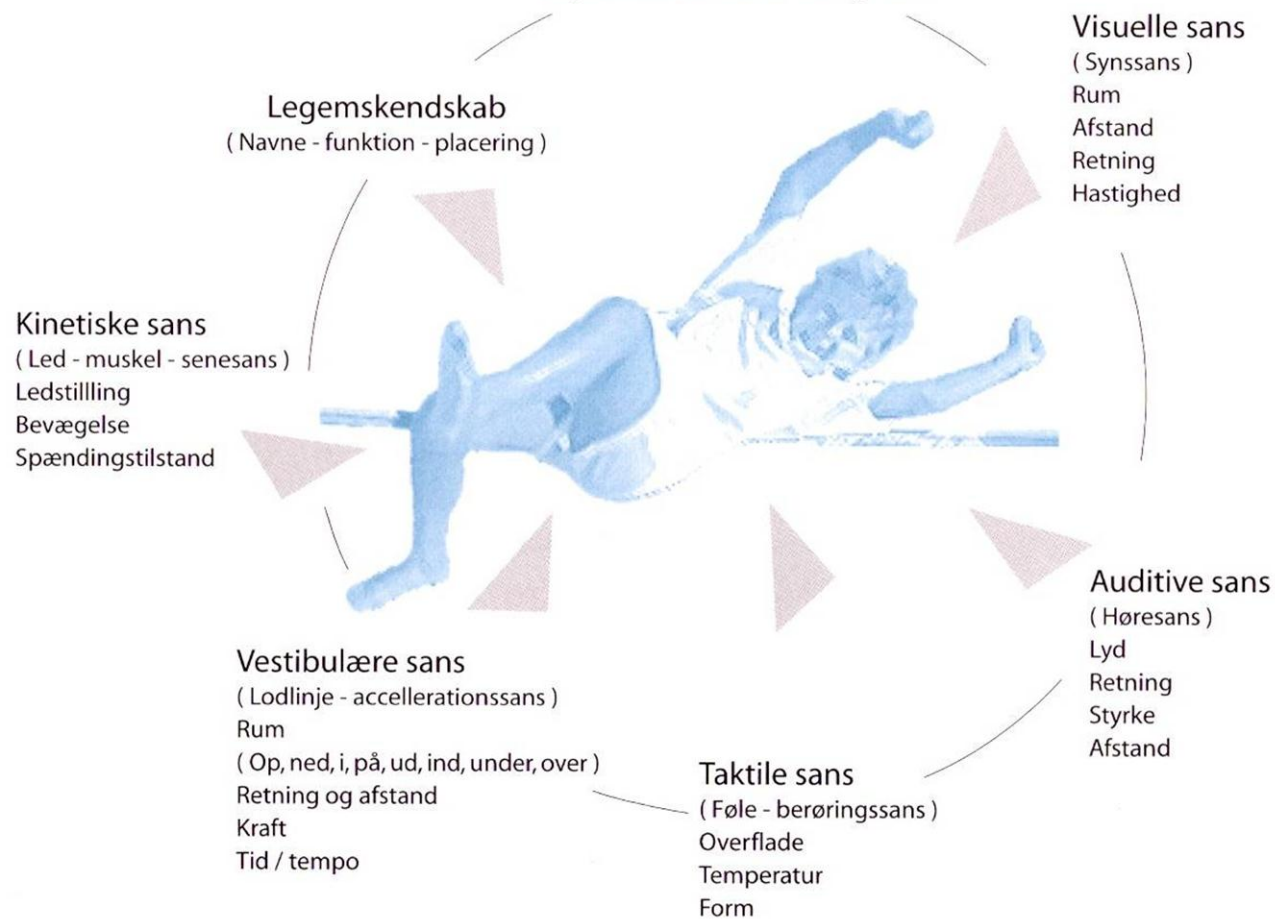
Identitet

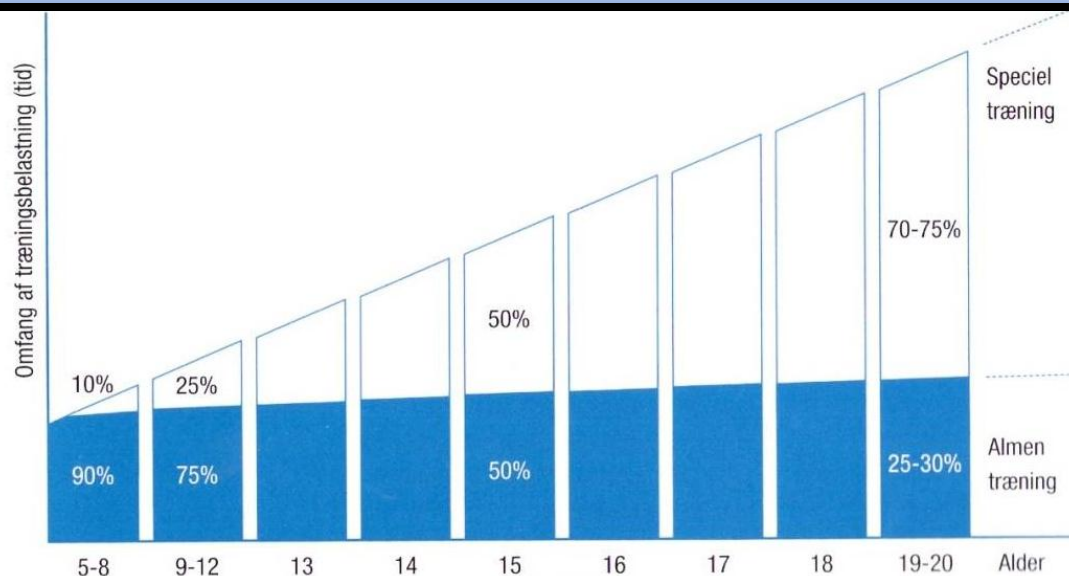




Kropsbevidsthed

Kropsfornemmelsen udvikles gennem





Topp præstationer

FASE I

- Udvikling af koordination
- Bevægelsesmønstre og grovteknik
- Basal teknik i specialidræt
- Lege- og grundtræning
- Alsidig træning (NB! Stort bevægelsesrepertoire)
- Afvekslende og interessevækkende træning
- Indlæring af gode idrætslige vaner

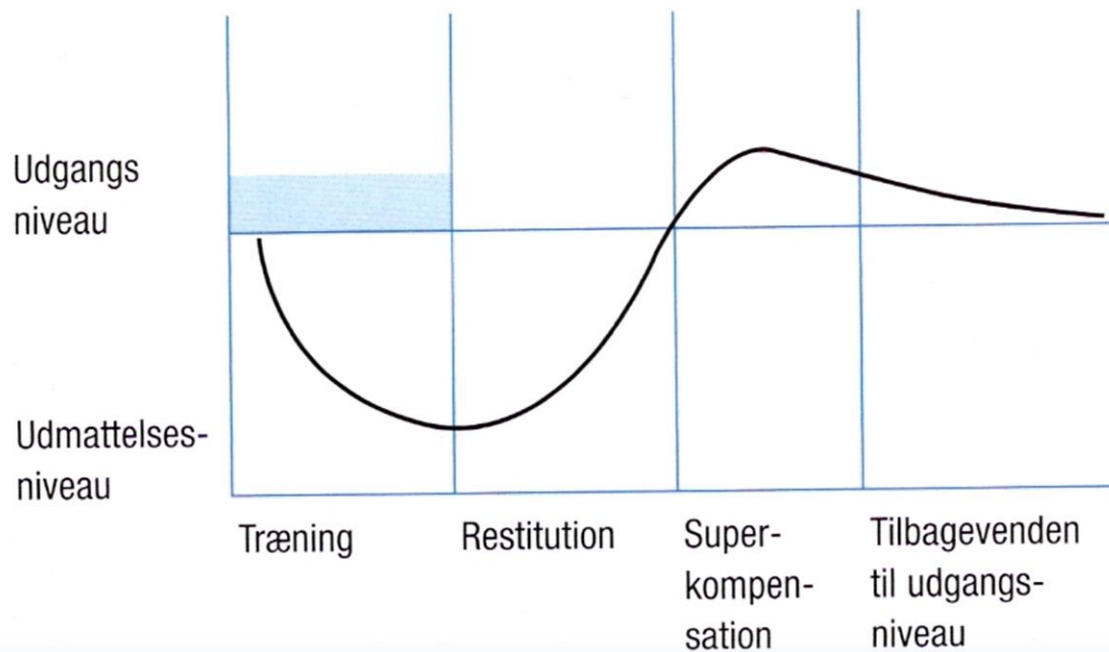
FASE II

- Opbyggende og forebyggende træning
- Mangesidig træning
- Delvis specialiseret – men ikke forceret træning
- Gradvis tilvænning til planmæssig træning

FASE III

- Måltrettet opbyggende træning
- Fornuftig kamp/ konkurrenceplanlægning

Hvad sker der når man træner?



Trænerrollen

De voksnes ansvar

Spillernes ansvar

Foreningens ansvar

Dit ansvar som træner

Juridisk ansvar

Etik og moral

Spilledelse under træning, coaching og kamp



Som træner kan du måske være den der til træning



- lærer spillerne teknik
- altid er forberedt
- er en god kammerat
- er til at stole på
- altid kommer til tiden
- byder sine nye spillere velkommen
- tager dig af dine spillere
- har kendskab til spillernes interesser
- skælder ud
- bander
- sætter grænser for, hvad du vil finde dig i
- dømmer
- skaber træningsvaner
- udtager hold
- er god til at lære fra dig
- kikker på skader
- er kontaktperson til klub/forældre
- arrangerer ture for dine spillere
- ??

Som træner kan du måske være den der til enhver tid



- påvirker dine spillere
- rådgiver
- trøster
- løser konflikter
- er igangsætter
- deler opgaver ud
- giver dine spillere ansvar
- har kendskab til dine spilleres baggrund
- lytter
- irettesætter
- skaber omgangsformerne
- giver dine spillere en holdning til idræt
- er ordstyrer
- sætter grænser
- lægger linjen
- bliver kopieret af dine spillere
- ??

Coachen

Anerkendende adfærd
Respekt for børnene
Ansvarlig for situationen
Sætter rammen
Humor og glæde

Undervisningsprincipper

Deduktive princip

"følg-mig"

lærerstyret

Induktive princip

"opgaveløsning"

deltagerstyret



Indhold

Hvad arbejdes der med

Form

Hvordan arbejder vi

Åben

Mange muligheder

Lukket

En eller ganske få muligheder

Funktionelle princip

spillignende

åbne færdigheder

helheder

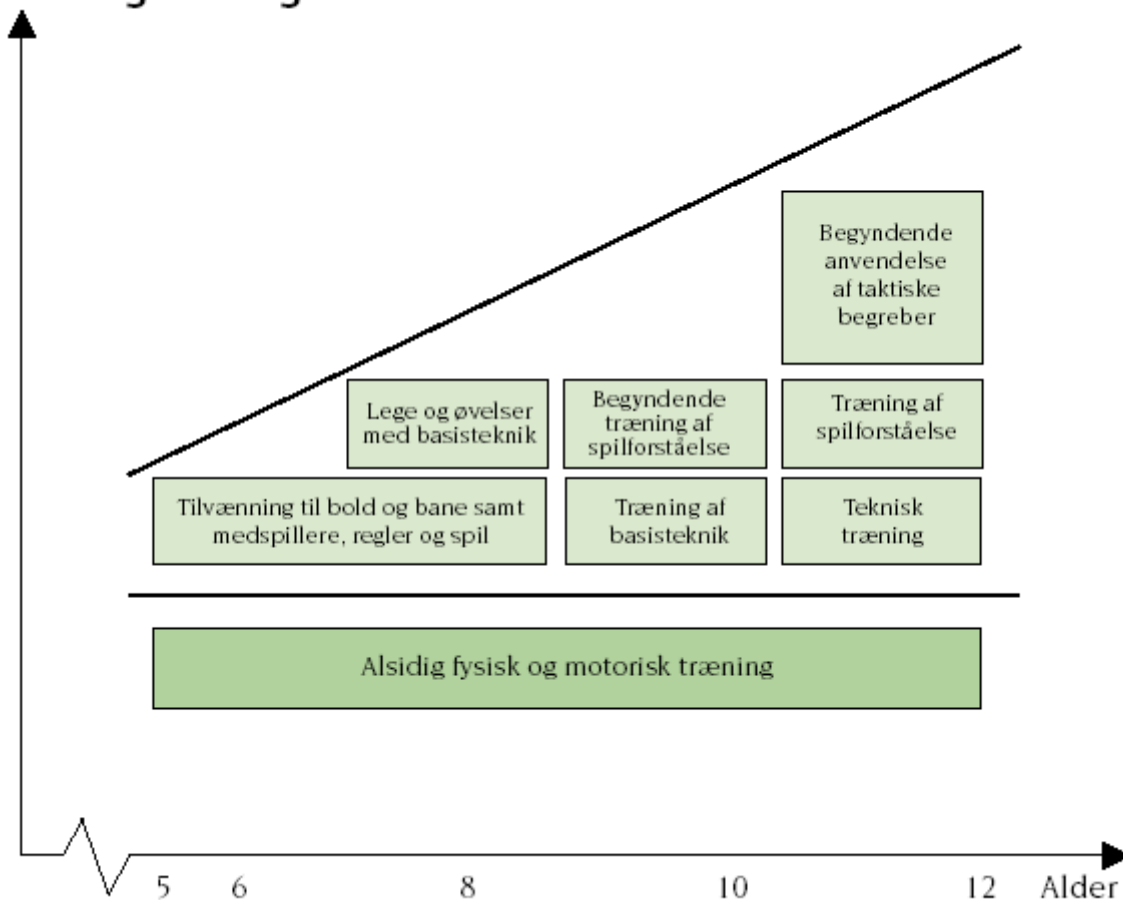
Formelle princip

løstrevet fra det færdige spil

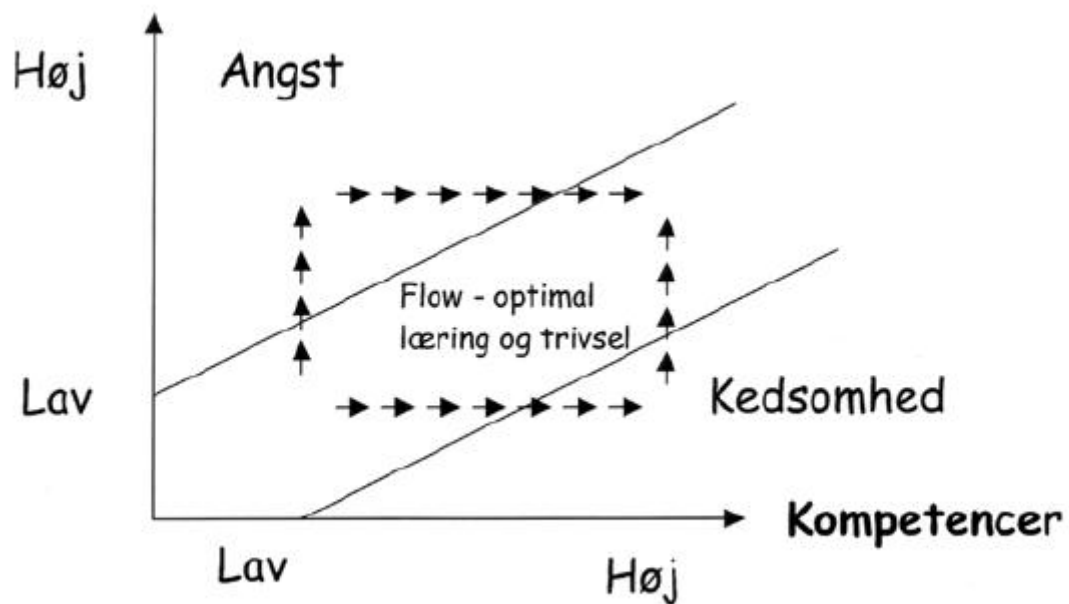
lukkede færdigheder

dele

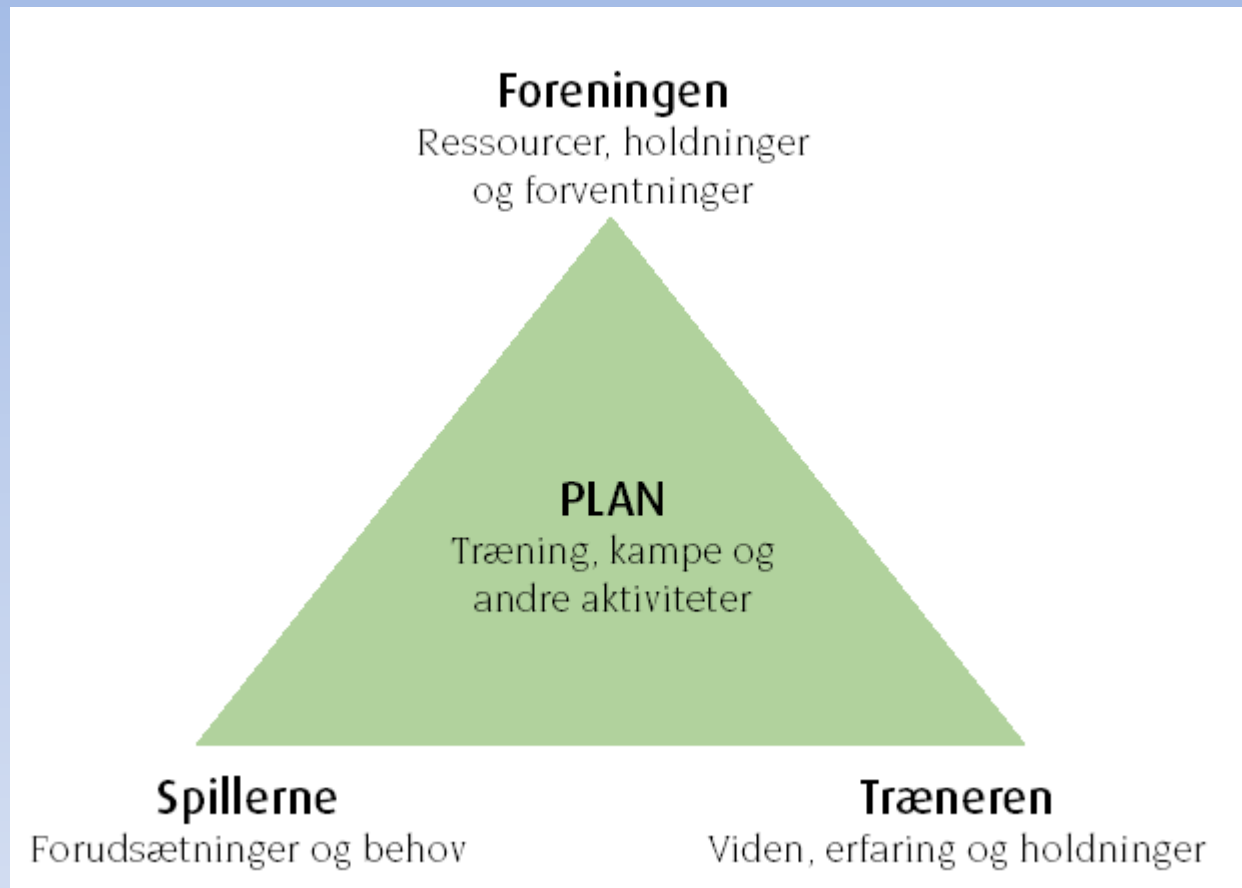
Træningsmængde



Udfordringer

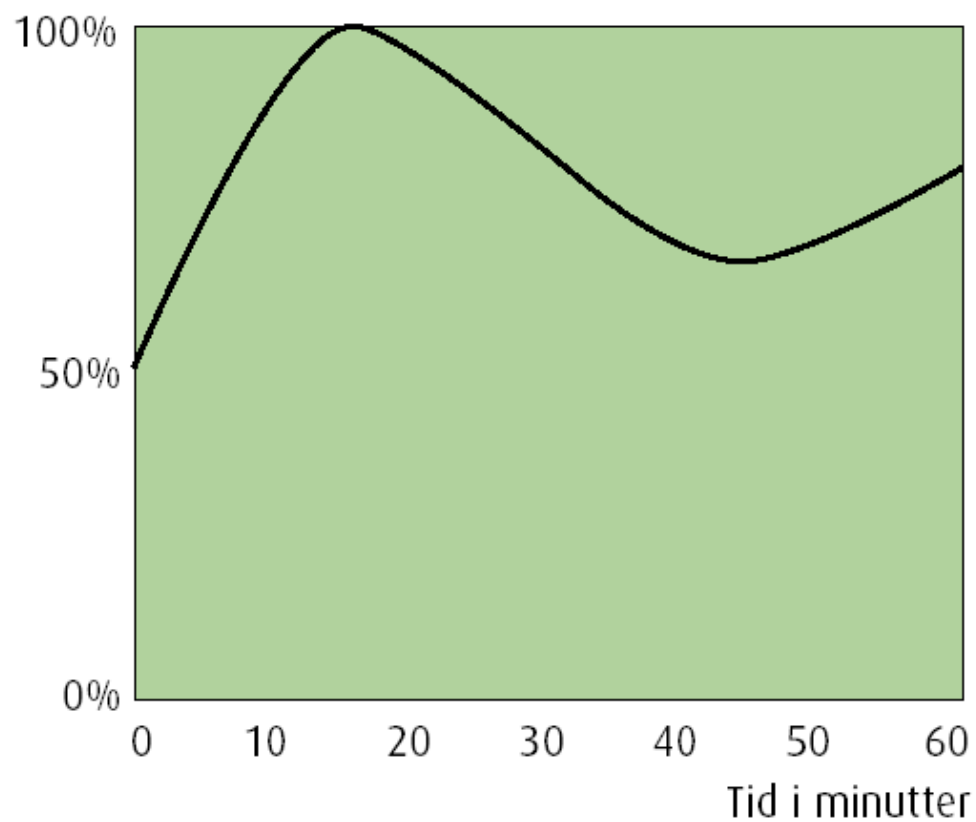


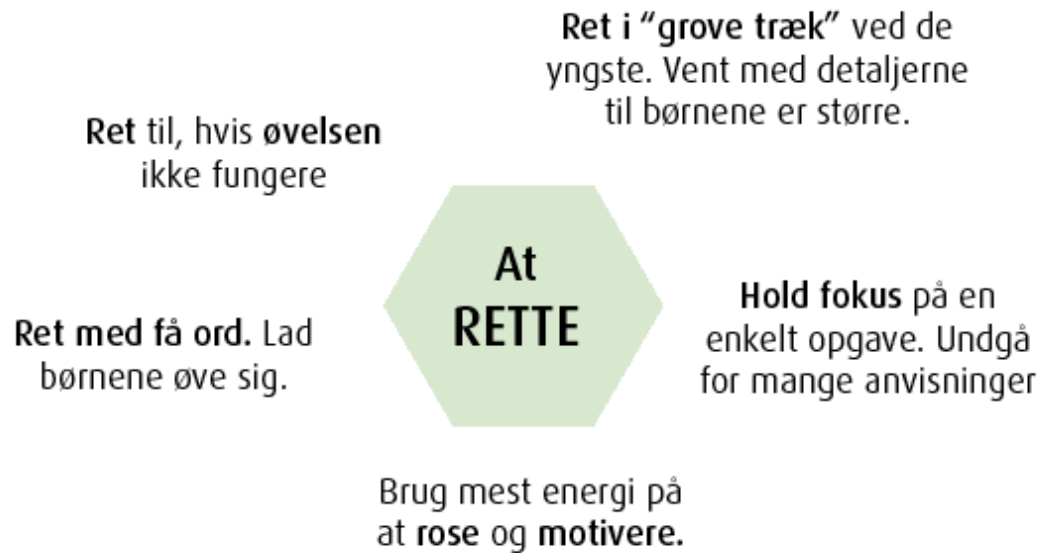
Knoop, 1997 efter Csikszentmihalyi, 1991)





Opmærksomhed





Aldersrelateret træning?

Alder er en vejledende parameter

Tag udgangspunkt i spillernes basketballniveau – ikke i deres alder

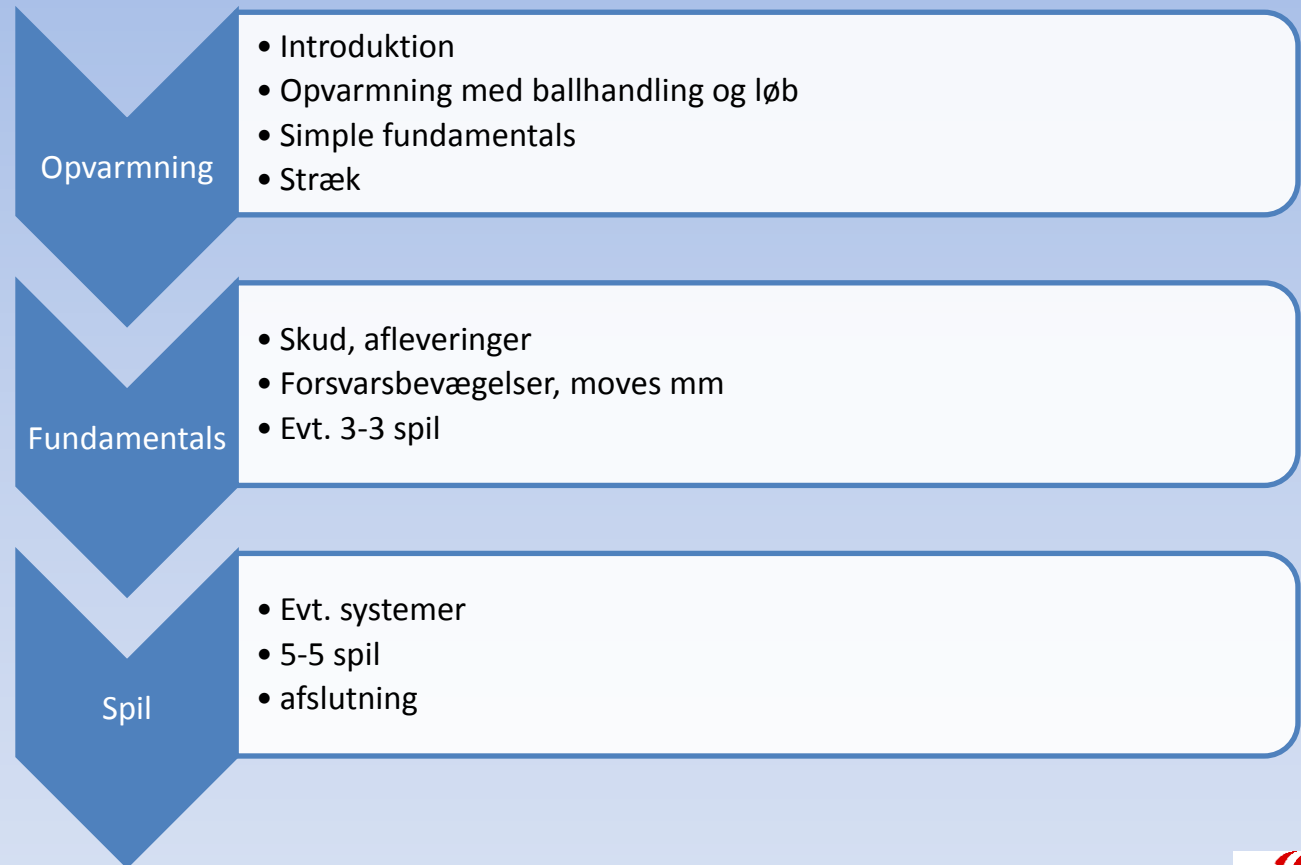
Kropskontrol – jeg

Basketball-teknik – jeg og bolden

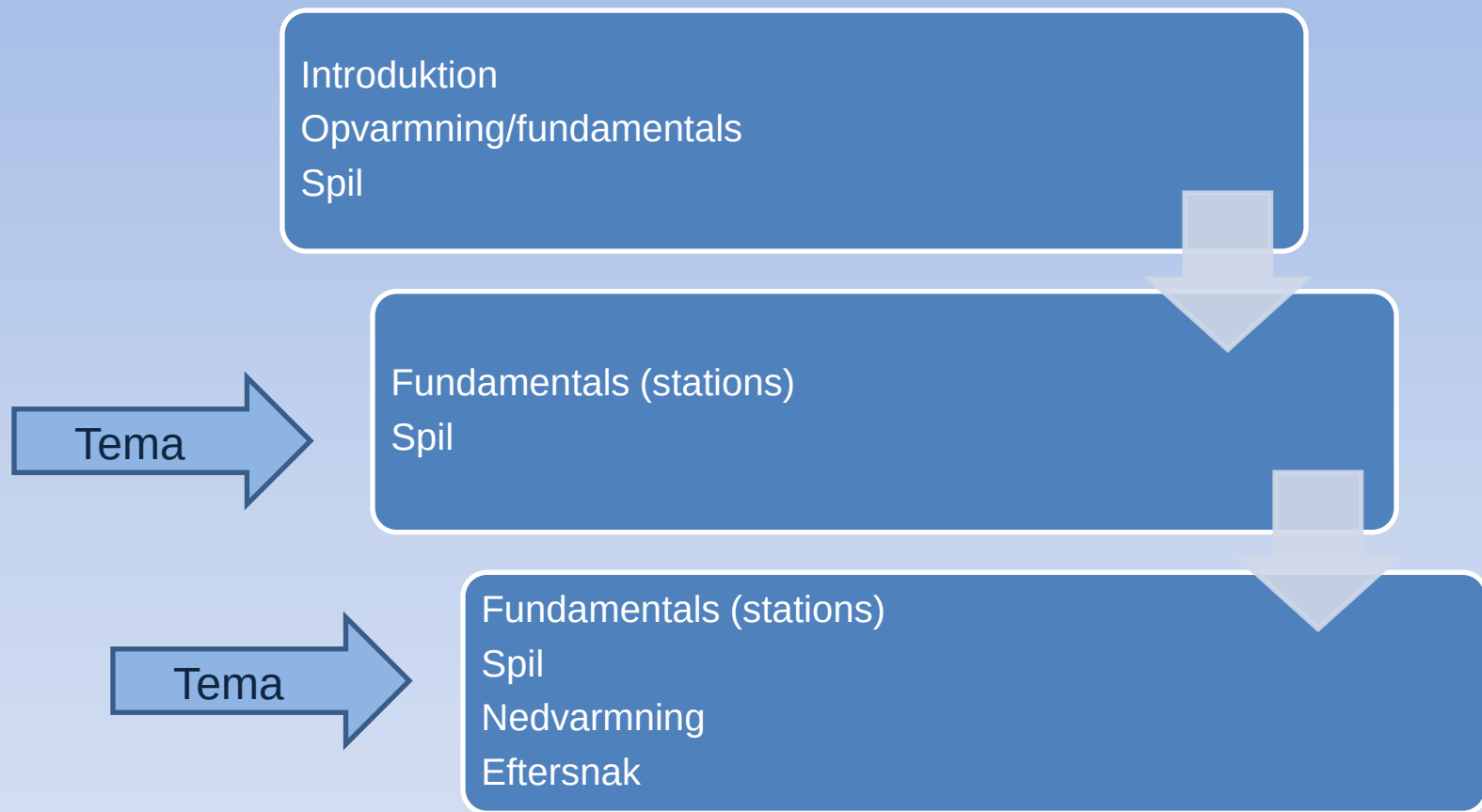
Spilforståelse – vi og bolden

Spilforståelse – vi, dem og bolden

Generel træningsopbygning (traditionel)



Generel træningsopbygning (den smarte)



MODELTRÆNING

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

HØJT
AKTIVITETS NIVEAU

Konkurrence

INKLUDERENDE
(plads til alle)

Keep
It
Simple &
Stupid

SOCIALT

SKOV

BYG VIDERE PÅ ALLERØDE
KENDTE TING

UDFORDRENDE
(FOR ALLE)

Den gode træning

Fundamentals

KISS

Socialt 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

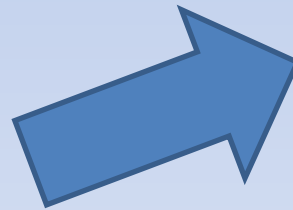
Forsvar

- Mand-mand (påbudt hos U14)

Skader

	Akutte skader	Overbelastningsskader
Årsag	For høj belastning på een 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!



“First I understand –then I learn!”



Husk!

Sjovt

Inkluderende – plads til alle

Keep It Simple and Stupid

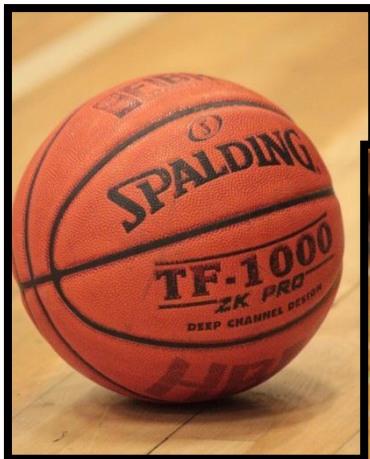
Konkurrence

Byg videre på allerede kendte ting

Socialt

Udfordrende for alle

Gode vaner giver gode spillere



Børnereglerne

Basketballreglerne for ungdomsspillere i aldersgrupperne under 14 år hedder børneregler

Børnereglerne er opdelt i fire særskilte sæt regler, der dog minder meget om hinanden

Reglerne tager udgangspunkt i de internationale regler med ændringer tilpasset de enkelte aldersgrupper og er progressivt bygget op, dvs at vi starter med simple og enkle regler og efterhånden nærmer os de internationale regler

Reglerne gælder for U8, U10, U12 og U14



Børnereglernes progression

U8

U10

U12

U14

Senior
regler



Børnereglerne

- For børnene skal legen og glæden være i højsædet, både til træning og kamp
- Det er glæden og legen i basketballspillet, vi ønsker at fokusere på. Børnene skal have det sjovt - en ting at tænke på, når man dømmer kampen.



Du som dommer/spilleleder er, sammen med trænerne, forbundets vigtigste garant for dette



Fair Play og fokus på udvikling

Fair Play er det mest centrale element

For børnene har basketball et fortrin frem for en lang række andre idrætsgrene idet der tages sociale hensyn i reglerne. Det er ikke kun de bedste spillere, der får lov til at være på banen. Alle skal om muligt have lige meget spilletid, og ingen kan komme på banen i mere end én periode mere end holdkammeraterne.

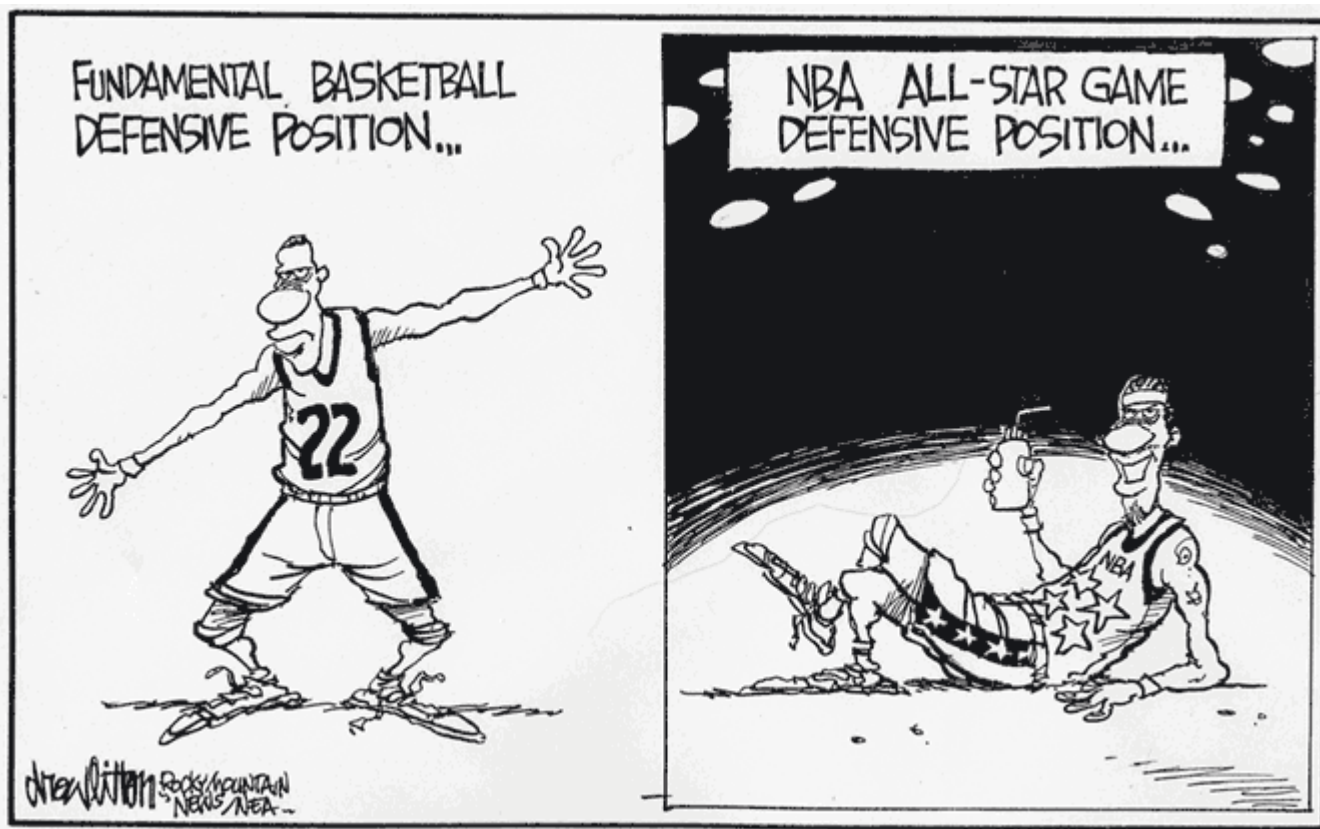
Ingen kan i øvrigt sige at den bedste børnespiller også ender med at være den bedste som seniorspiller. Det vigtigste er at alle bevarer glæden til spillet, frem for at gå op i sejre og spekulationer om, hvem der er den bedste på holdet.

Børneregler har forbud mod zoneopdækning og zonepres, bla. fordi personlig opdækning fremmer børnenes teknik, og fordi det for de små er nemt at forstå beskeden: "Dæk nr. 7". I en kamp med zoneopdækning har angriberne desuden svært ved at score, og for børnene er det sjovest med mange scoringer



Personligt forsvar

Børneregler har **forbud** mod zoneopdækning og zonepres, bla. fordi personlig opdækning fremmer børnenes teknik, og fordi det for de små er nemt at forstå beskeden: "Dæk nr. 7". I en kamp med zoneopdækning har angriberne desuden svært ved at score, og for børnene er det sjovest med mange scoringer



Personligt forsvar

Lovligt – ikke lovligt forsvar

Personlig opdækning er påbudt, dette medfører bl.a., at to spillere ikke må dække den samme modspiller, dvs. at fælder/traps/doubleteam og zonepres (hel- eller halvbane) ikke er tilladt. Overtrædelse påtales første gang overfor den pågældende træner og ved gentagne tilfælde straffes med 2 straffekast (ikke nødvendigvis teknisk fejl)

20 points reglen

Når et hold fører med 20 points eller derover må der kun spilles halvbaneforsvar

Blokering af skud

er ikke tilladt i U8 og U10

?

Kan der være et alternativ til at dømme for fx ulovligt forsvar?



U8 (mikro)

- 4-4 (stævner) | BU anbefaler 3-3 på tværbaner hvis muligt
- 4 x 6 minutter (alle spiller lige meget)
- Minus holdt bold
- Minus straffekast
- Personlig opdækning (max ½ bane)
- Ingen tidsregler
- Dobbelt dribbling og skridt findes ikke, men der skal vejledes
- Ingen fejl (dømmes som forseelser)

U10 (yngste-mini)

- 4-4 (stævner)
- 4 x 6 minutter (alle spiller lige meget)
- Minus holdt bold
- Minus straffekast – fejl i scoringsforsøg 1 point og bold i siden
- Personlig opdækning (max ½ bane)
- Ingen tidsregler
- Fejl dømmes, men noteres ikke

U12 (ældste-mini)

- 4 x 10 minutter (alle spiller lige meget)
- Straffekast (4m)
- Personlig opdækning (20 pts reglen)
- Ingen tidsregler
- Dobbeldribling og skridt gradueres efter niveau

U14 (dreng-piger)

- 4 x 10 minutter (alle spiller lige meget)
- Personlig opdækning (20 pts reglen)

	U8 Mikro	U10 Miniyngste	U12 Miniældste	U14 dr/pi
Turneringsform	stævne	stævne	stævne/rækker	stævne/rækker
DM	nej	nej	nej	ja
Pokal	nej	nej	ja	ja
Mesterrækker	nej	nej	ja	ja
Kamppoint/stillinger	nej	nej	ja	ja
Score	ja	ja	ja	ja
Spillere på banen	4 *)	4	5	5
Max spillere på holdet	6-8 (anbefaling)	6-8 (anbefaling)	12	12
Spilletid	4x7 fast (anbefaling)	4x7 fast (anbefaling)	4x10 fast	4x10 effektiv
Kurvehøjde	2,60 (gerne lavere)	2,60	2,60	3,05
Boldstørrelse	5	5	5	5 (pi) / 6(dr)
Dommerkast	alle perioder	alle perioder	1. periode	1. periode
Boldbesiddelsespil	nej	nej	ja	ja
3 point	nej	nej	nej	ja
3 sekunder	nej	nej	skøn	ja
5 sekunder	nej	nej	nej	ja
8 sekunder	nej	nej	nej	ja
24 sekunder	nej	nej	nej	ja
Forsvar	personligt ½ bane	personligt ½ bane	personligt	personligt
Hjælpeforsvar OK	nej	nej	ja	ja
Zone tilladt	nej	nej	nej	nej
Traps/dobbelteam tilladt	nej	nej	nej	nej
20 points regel	nej	nej	ja	ja
Stjæle bolden ud af hænderne på sin modstander	nej	nej	ja	ja
Blokere skud	nej	nej	ja	ja
Dobbeltdribling	nej	nej	skøn	Ja (evt. skøn)
Skridt	nej	nej	skøn	Ja (evt. skøn)
Stjæle bold på indkast	Ikke tilladt	kun i 3-sek	tilladt	tilladt
Personlig fejl	forseelse	forseelse	ja	ja
Fejl i scoringsforsøg	forseelse	1 point plus indkast (scoring 3 point)	som senior	som senior
Straffekast	nej	nej	ja (4m)	ja
Time-out	nej	nej	en pr. periode	som senior
Udskiftningsregler	Alle spillere skal som udgangspunkt spille lige lang tid og ingen må spille mere end en periode mere end de andre			

TAK FOR INDSATSEN!



Materialer og links på
www.coachnielsen.dk