

# Basistrænerkursus

Glostrup

September 2009



# 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

## Dagens indhold

Velkomst og introduktion  
Tilpasning af kursusindhold  
Den gode træner  
*EASYbasket* – en introduktion  
Individuelle Fundamentals  
Angreb og forsvar - fra 1-1 til 5-5  
"Powerdrills"  
Træning af børn – inkl. de nye børneregler  
Planlægning og træning  
Roller og opgaver  
Teknikmærkerne  
Praktik i hallen  
Evaluering og afslutning



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

*Pauser tager vi undervejs  
😊*

## Dagens indhold i tider

09:00 (T)	Velkomst og introduktion Tilpasning af kursusindhold Planlægning og træning Roller og opgaver
10:30 (P)	Individuelle Fundamentals
12:00	Pause
12:30 (T)	Den gode træner <i>EASYbasket</i> – en introduktion Træning af børn – inkl. de nye børneregler
13:30 (P)	Angreb - fra 1-1 til 5-5
15:00 (T)	Lidt om skader
15:30 (P)	”Powerdrills”
16:30 (P)	Forsvar – fra 1-1 til 5-5
17:30 (T)	Evaluering og afslutning



## DBBF træneruddannelse

Niveau	Titel	Varighed	Indhold
4 4	DIF / Team DK Ildrættens Trænerakademi	350 timer	Ildrættens Trænerakademi: 325 ITA timer og 75-120 DBBF timer.
3 3	DIF Diplomtræner	210 timer	DIF Diplomtræner: 180 timer DIF timer og 25-50 DBBF timer.
2.2	Erfaring / Mesterlærer	30 timer	1-2 års praktisk trænererfaring inkl. vejledning af rutineret træner
2			12,5 timer Basket taktik
2.1	A-træner	42 timer	10 Timer Træning 8 Timer Pædagogik 7 Timer Psykologi 4,5 Fysiologi Hjemmeopgaver & eksamen
1.3	10 Spotkurser	A 3 timer	Basket teknik Teambuilding Spilsystemer
1 1.2	Klubtræner	9 timer	1 Times pædagogik 1 Times Fysiologi / træningslærer 7 Timer basket fundamentals og spil
1.1	Basistræner	9 timer	1 Times pædagogik 1 Times Fysiologi/træningslærer 7 Timer basket fundamentals og spil

# 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



# Teori

Trænerrollen

Træning af børn

Træningsprincipper, planlægning og –opbygning

Pædagogik

EASY-basket



# Praktik

## Fundamentals

*Standings, afleveringer, skud*

## Angreb (fra 2-2 til 5-5)

*Give & go, back-door, rotation, balance og screens*

## Forsvar

*Stance, balance, forsvar på bold*

## Powerdrills

*Selvregulerende (og sjove) øvelser*

## Fysisk træning

*Hvordan lægges dette nemt ind i træningen?*

## Lege

*Gode under opvarmning eller til at ændre opmærksomheden*

## Kursistlektioner

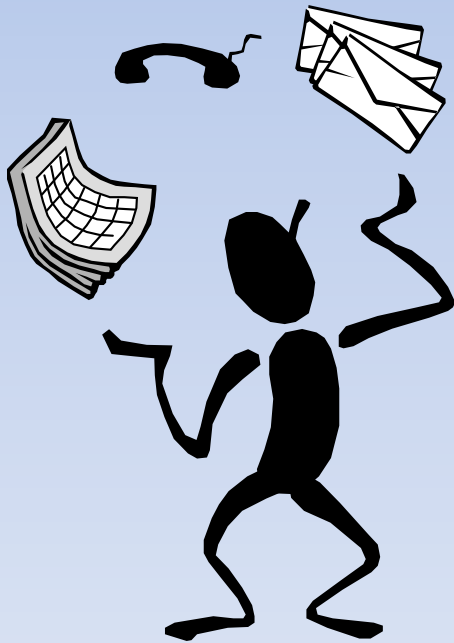
*Instruer hinanden og få lidt feed-back*



# 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

# 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?



## 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



# Børns udvikling

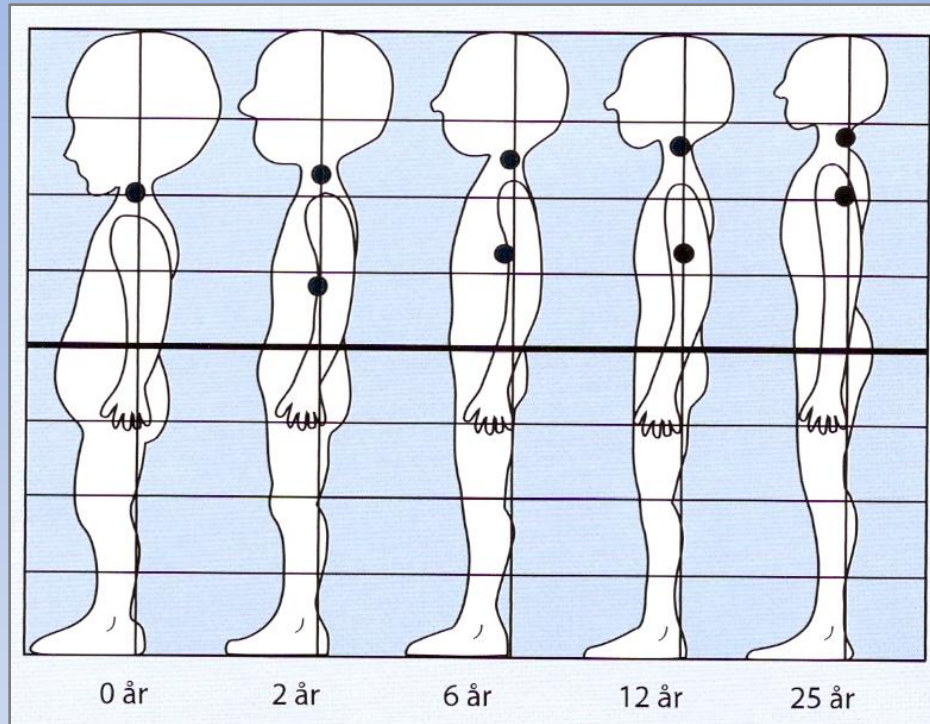
Motorisk

Kompetencer

Socialt

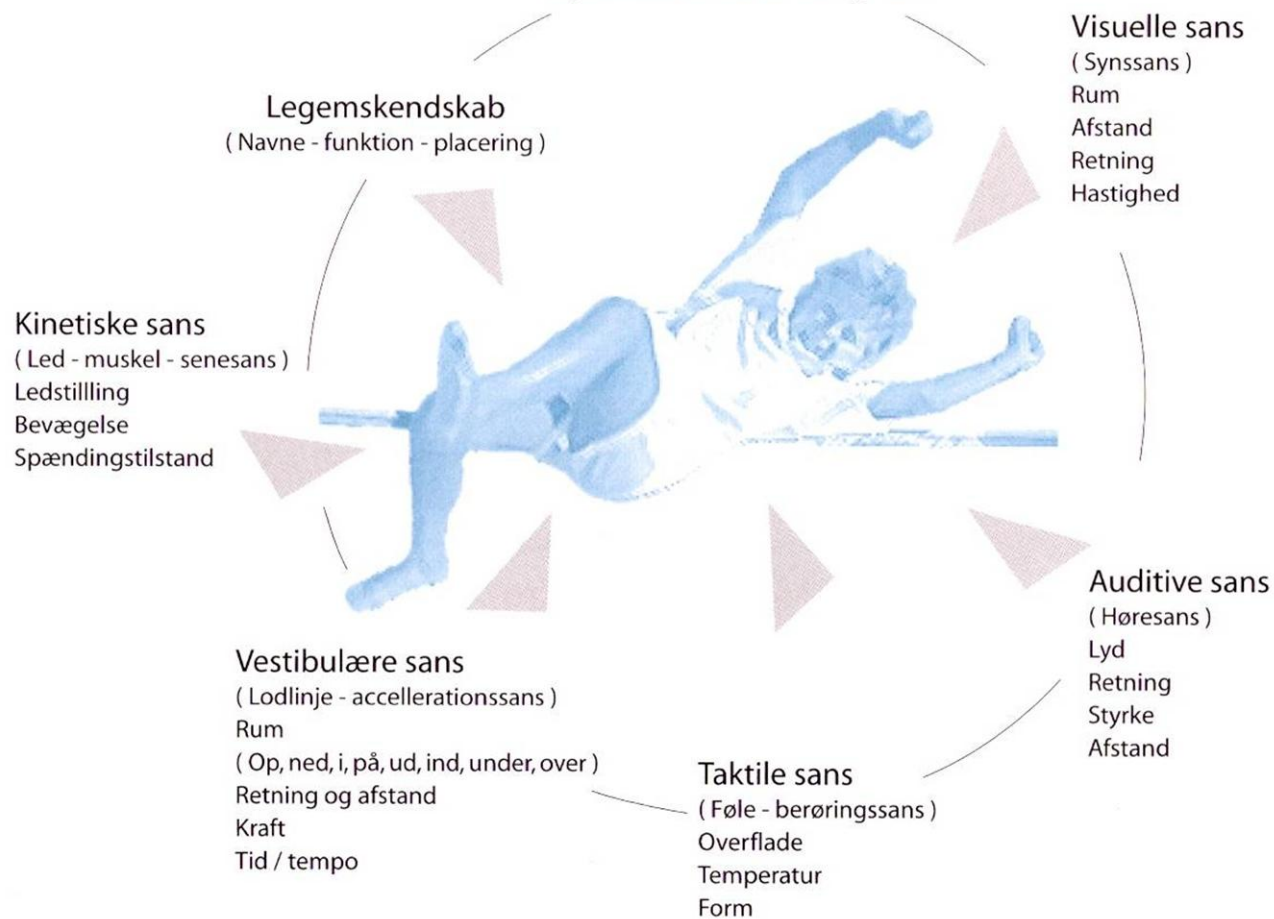
Identitet

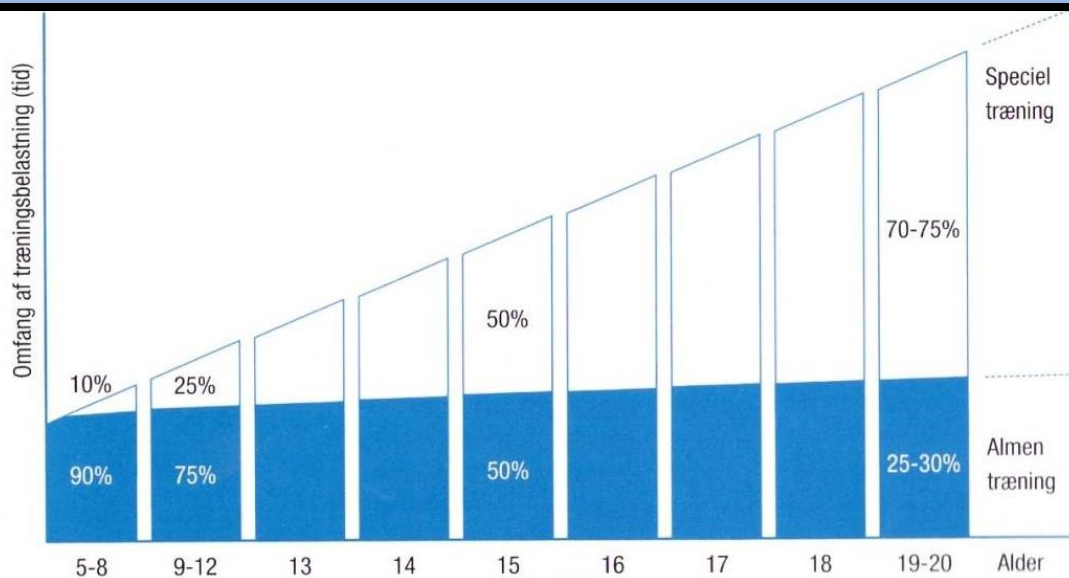




# Kropsbevidsthed

Kropsfølelsen udvikles gennem





Toppræstationer

#### FASE I

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

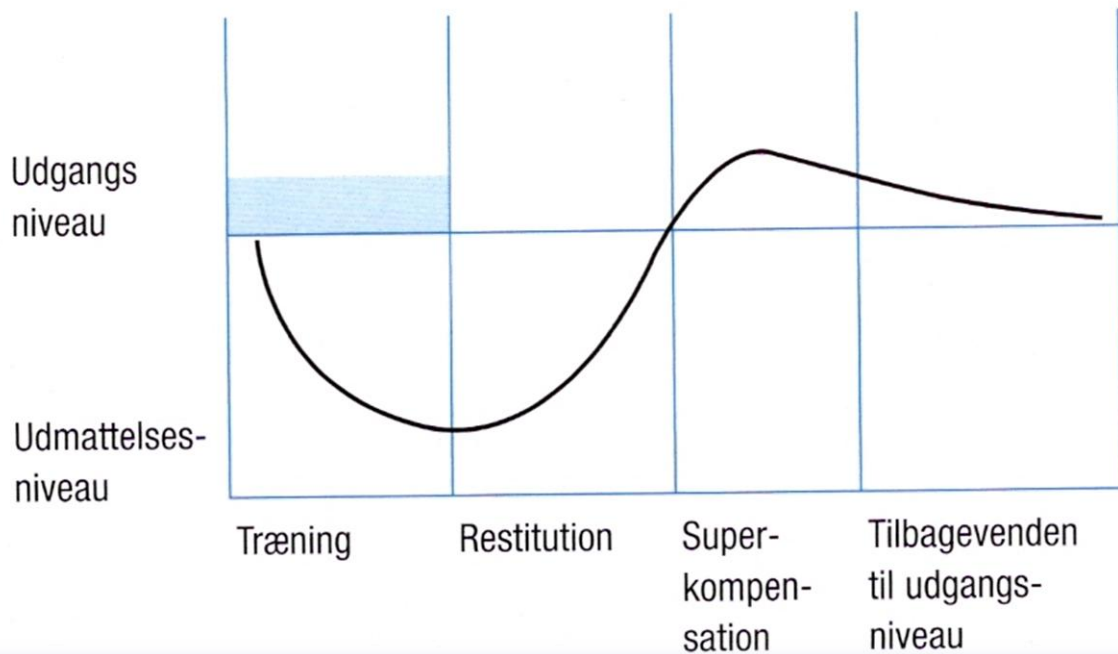
#### FASE II

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

#### FASE III

- Mårettet opbyggende træning
- Fornuftig kamp/ konkurrenceplanlægning

## Hvad sker der når man træner?





## 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
- dømmes
- 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

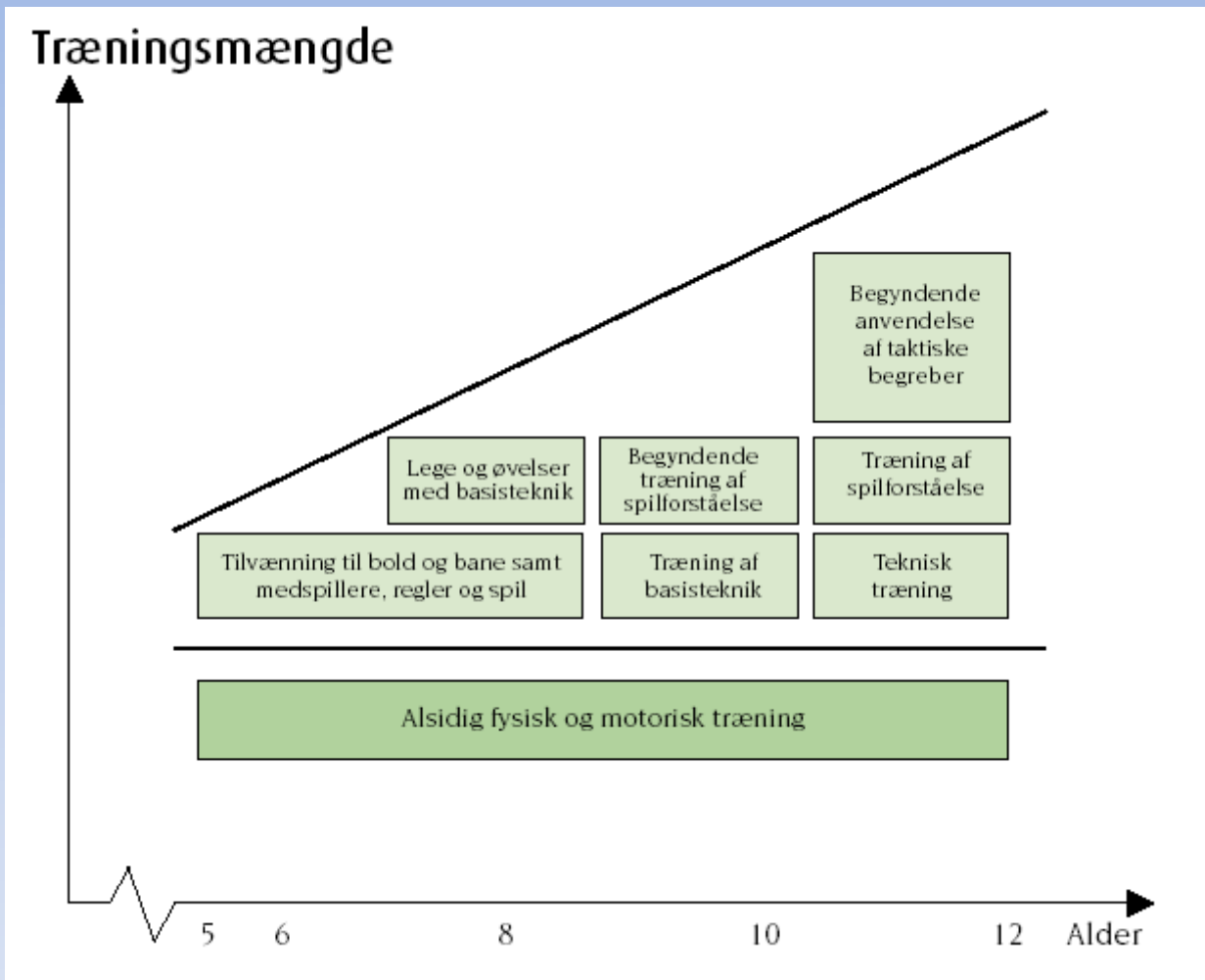
En eller ganske få muligheder

## Funktionelle princip

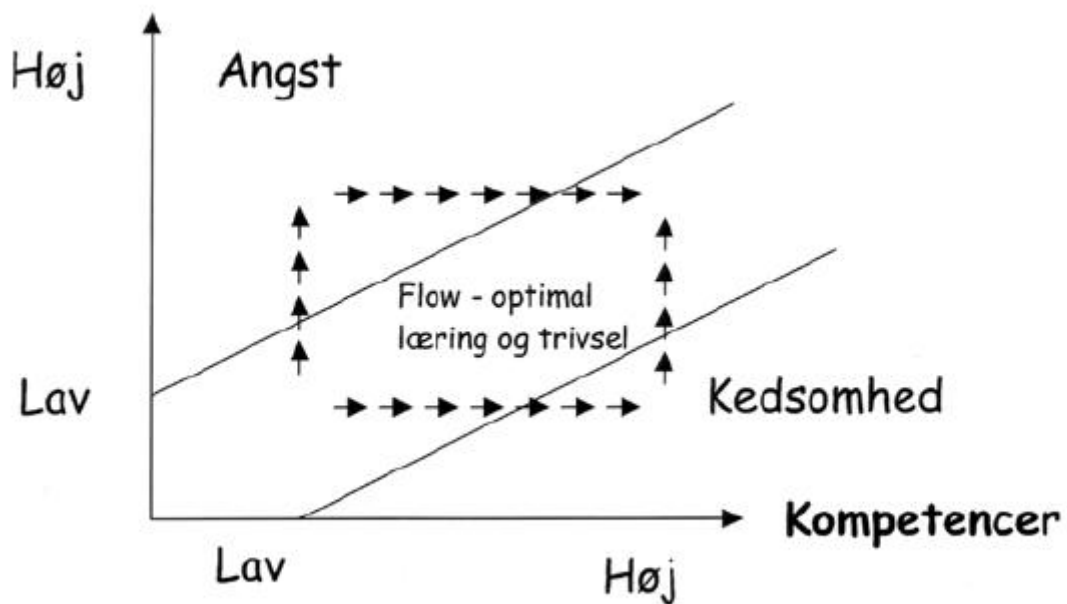
spillignende  
åbne færdigheder  
helheder

## Formelle princip

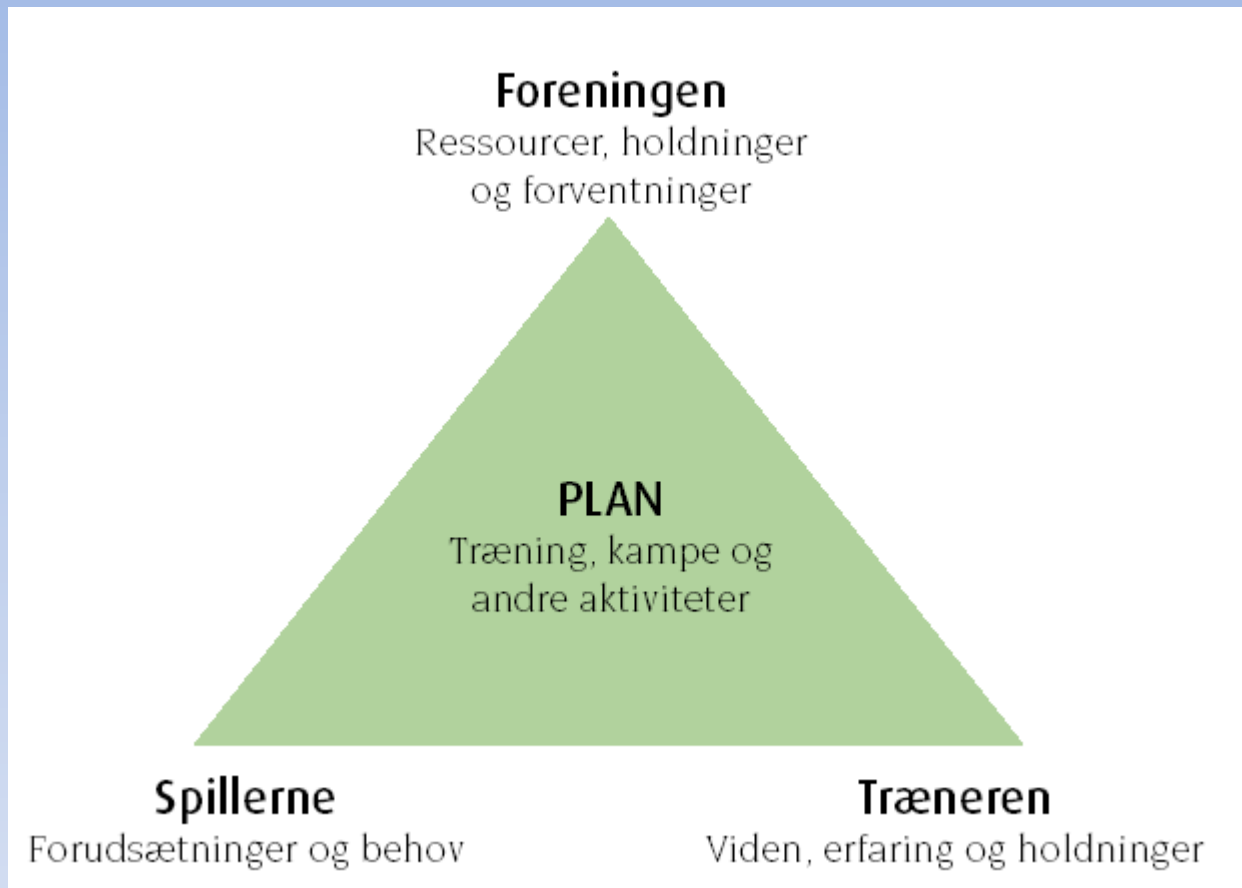
løsrevet fra det færdige spil  
lukkede færdigheder  
dele



## Udfordringer

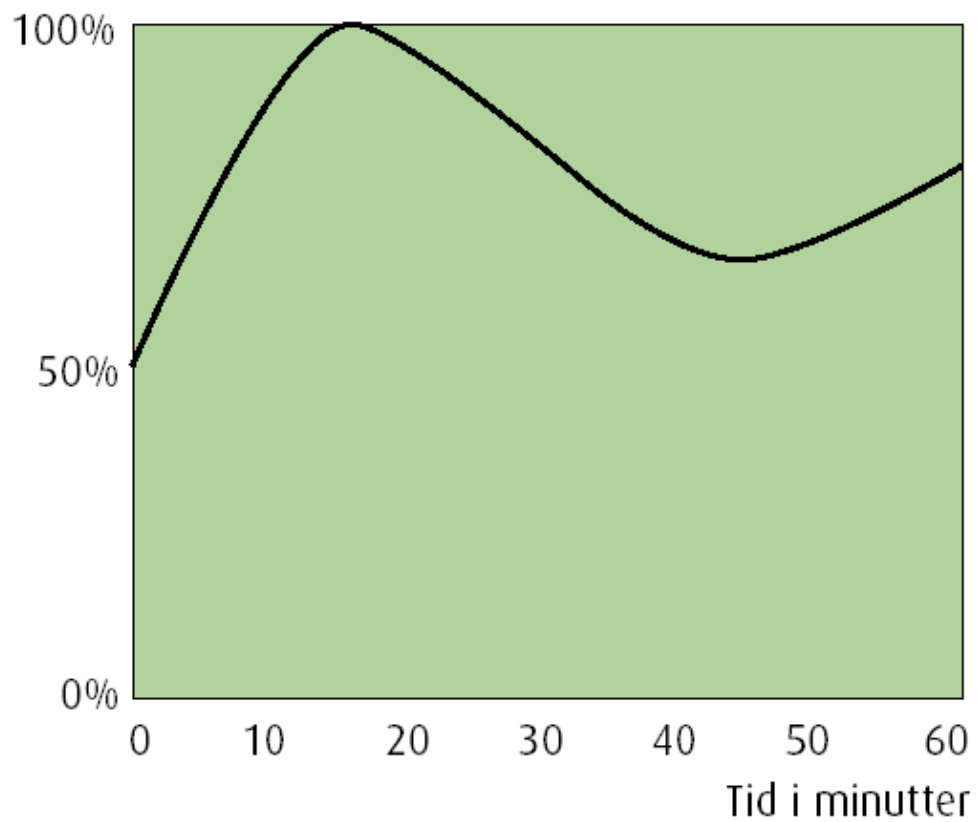


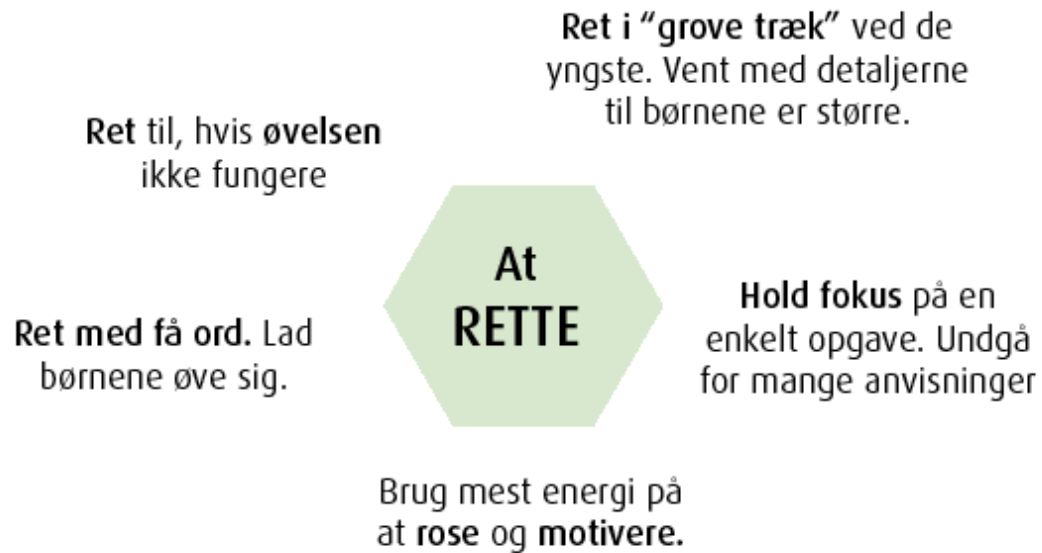
Knoop, 1997 efter Csikszentmihalyi, 1991)





## Opmærksomhed





# Aldersrelateret træning?

Alder er en vejledende parameter

Tag udgangspunkt i spillernes basketballniveau – ikke i deres alder

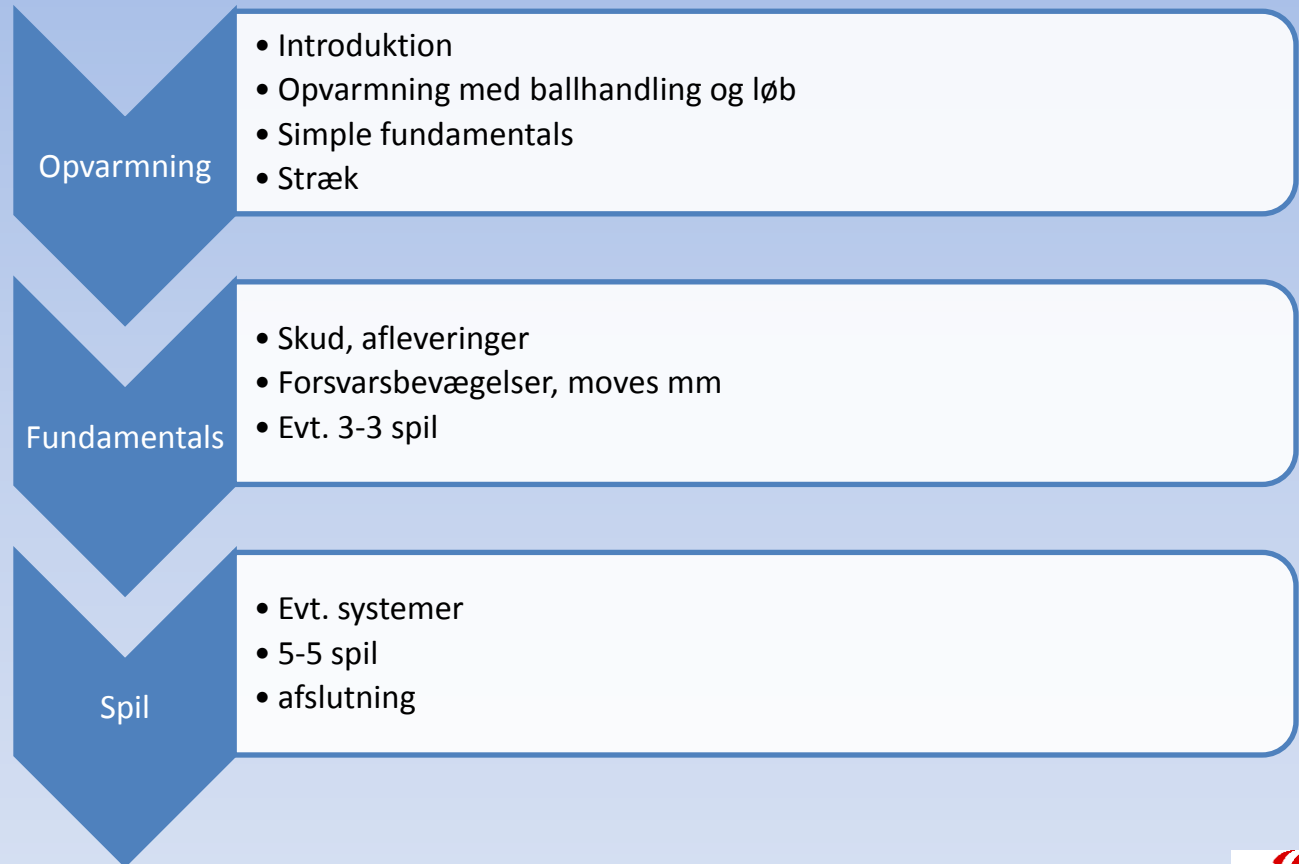
Kropskontrol – jeg

Basketball-teknik – jeg og bolden

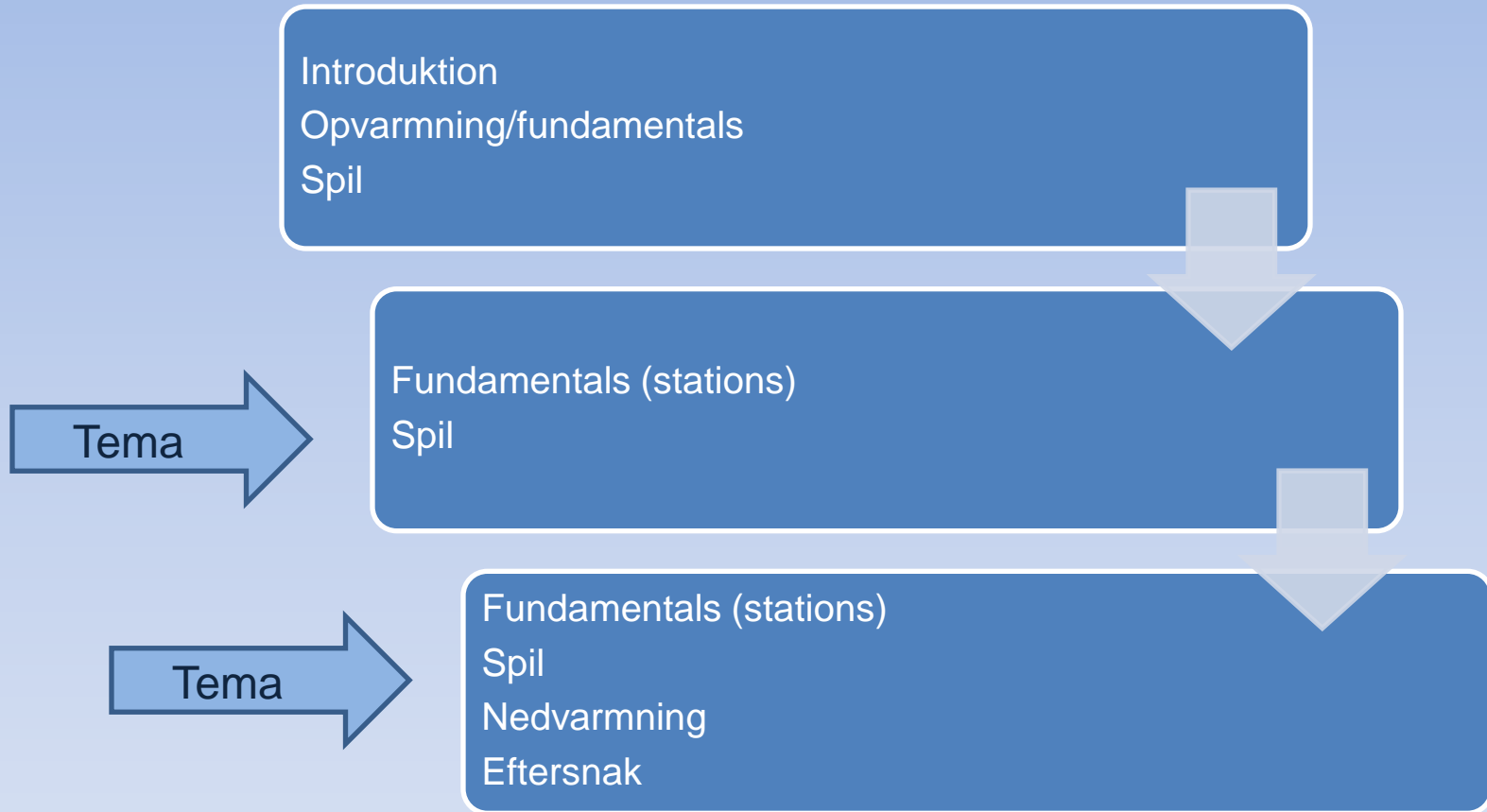
Spilforståelse – vi og bolden

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

SJOVT

BYG VIDERE PÅ  
KENDTE TING  
ALLERØDE

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

# FUNdamentals

Standsninger

Afslutninger

Driblinger

Afleveringer

Simpelt sammenspil (3-3)



# Teknikmærkerne

7-12 år

Individuelle

5 niveauer:

- Jern
- Bronze
- Sølv
- Guld
- (Platin)

Inspiration og motivation til at arbejde med teknik

- Afslutninger
- Driblinger
- Standsning
- Afleveringer
- Samspil

Kriterier

- Let at måle
- Let at udføre
- Let at differentiere

Danmarks Basketball Forbunds Teknikmærke				
Afslutninger	Driblinger	Afleveringer	Standsninger	Samspil
Hopskud efter jumpstop <input type="checkbox"/>	Cross-over dribling <input type="checkbox"/>	Brystaflevering to-hånds <input type="checkbox"/>	1-2 stop (frit valg af standfod) <input type="checkbox"/>	Evner at placere sig hensigtsmæssigt ved ikke at stå for tæt på sine medspillere (spacing) <input type="checkbox"/>
	Drible med to bolde på en gang <input type="checkbox"/>	Studsaflevering to-hånds <input type="checkbox"/>	Pivotere mindst 180 grader efter standsning <input type="checkbox"/>	Evner at løbe forlæns, vende rundt om sig selv og fortsætte baglæns <input type="checkbox"/>
	Drible i fart med skift mellem begge hænder <input type="checkbox"/>			Kan hinde på begge ben <input type="checkbox"/>
	Drible rundt om højre og venstre fod (ottetal) uden at kigge på bolden <input type="checkbox"/>			Kan udføre 10 mave og 10 rygevelser <input type="checkbox"/>
				Kan gøre sig spilbar <input type="checkbox"/>
				Kan udføre mindst en armstrækning <input type="checkbox"/>





# Danmarks Basketball Forbunds Tekniskmærke

Afslutninger	Driblinger	Afleveringer	Standsnings	Sammenspil	Fysik/koordination
Hopskud efter jumpstop <input type="checkbox"/>	Cross-over dribling <input type="checkbox"/>	Brystaflevering to-hånds <input type="checkbox"/>	1-2 stop (frit valg af standfod) <input type="checkbox"/>	Evner at placere sig hensigtsmæssigt ved ikke at stå for tæt på sine medspillere (spacing) <input type="checkbox"/>	Kan løbe forlæns, vende rundt om sig selv og fortsætte baglæns <input type="checkbox"/>
	Drible med to bolde på en gang <input type="checkbox"/>	Studsaflevering to-hånds <input type="checkbox"/>	Pivotere mindst 180 grader efter standsning <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kan hinke på begge ben <input type="checkbox"/>
	Drible i fart med skift mellem begge hænder <input type="checkbox"/>			Kan gøre sig spilbar <input type="checkbox"/>	Kan udføre 10 mave og 10 rygvøvelser <input type="checkbox"/>
	Drible rundt om højre og venstre fod (ottetal) uden at kigge på bolden <input type="checkbox"/>				Kan udføre mindst en armstrækning <input type="checkbox"/>

## 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

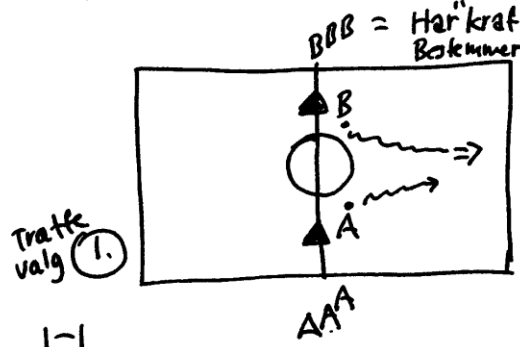
Arbejde med principper der kan bruges af alle mod alle slags forsvar

## Forsvar

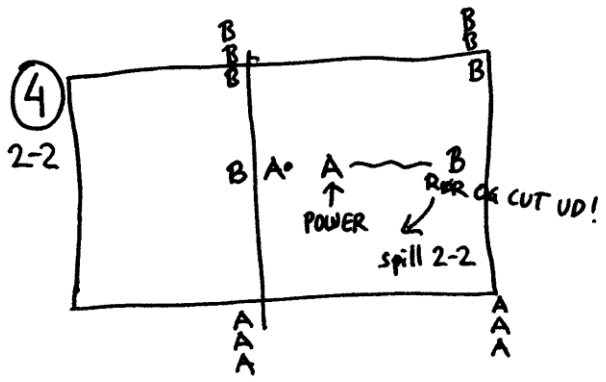
Mand-mand (påbudt hos U14)

# POWER-DRILLS

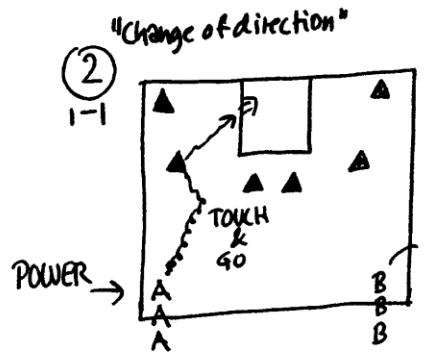
NO STRESS  
NO PRESS  
↓  
Problemløsning  
Hø det sjovt



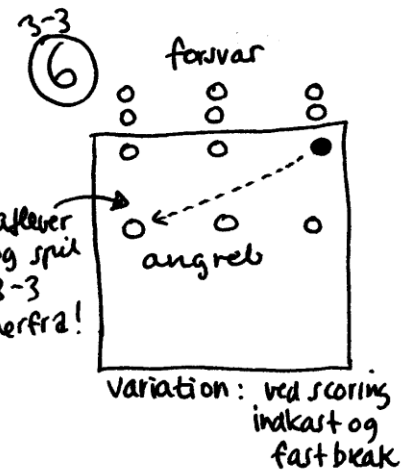
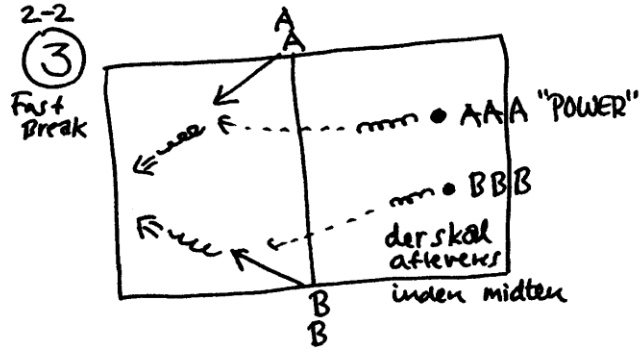
1-1  
Progression: utallige muligheder  
fx. frit valg af  
kurv "line of decision"  
3 el. 4 hold osv osv



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



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



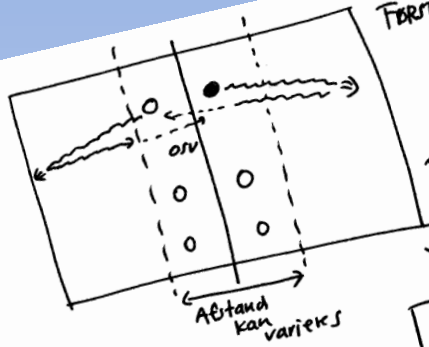
Kan laves med 3 hold  
og flere porte  
slut af med at score

Må ikke  
komme igennem porten for A

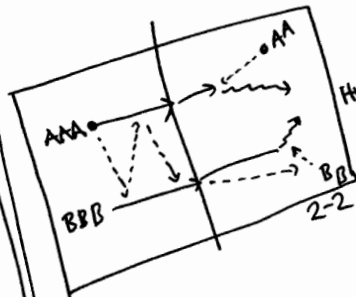
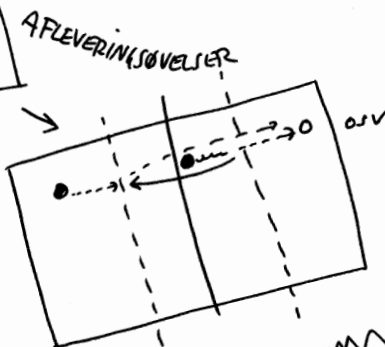
ØVELSEN ER TRÆNEREN!



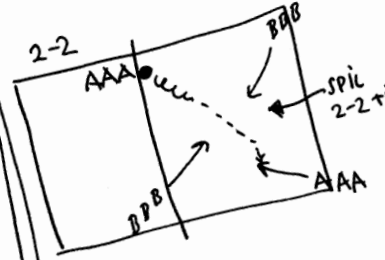
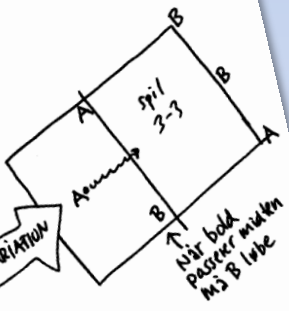
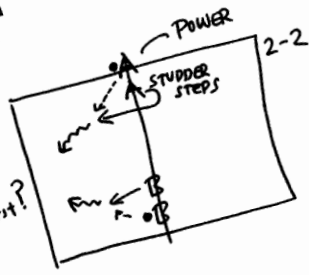
# POWERDRILLS



FØRST TIL FK. 5 SCORINGER (HOLD)  
 ↳ RØTTER TIL ALLE HAR PRØVET



Tak til Maurizio Cremonini fra Italien



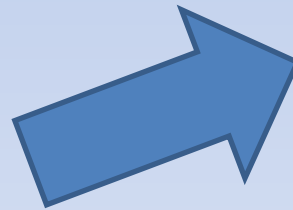
- ↳ Variation: ved scoring: indkast og Fast Break
- ↳ Variation 2-3 eller 3-3
- ↳ giv power til B i 3-3



# Skader

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

**R**o  
**I**s  
**C**ompression  
**E**levation  
**M**obilitet



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

# TAK FOR INDSATSEN!



Materialer og links på  
[www.coachnielsen.dk](http://www.coachnielsen.dk)

