

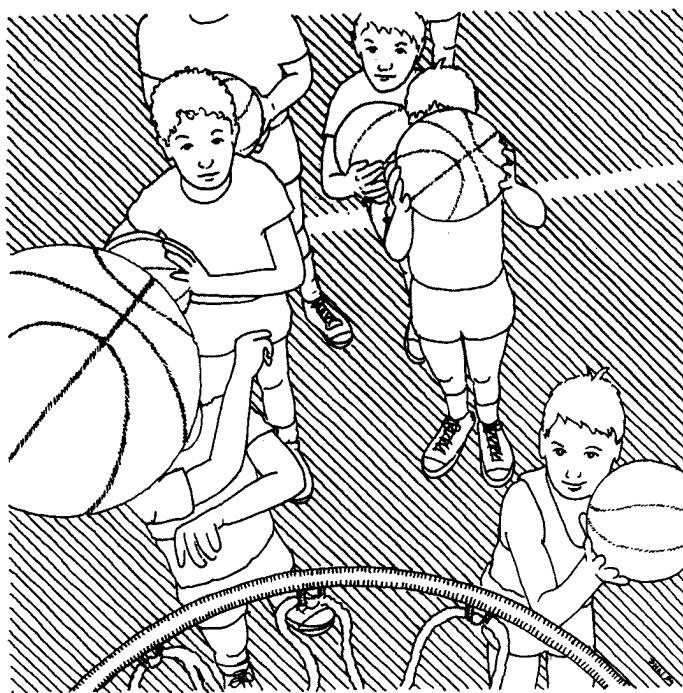
## DBBF inspirationsmateriale

### Basket i Skolen

Type	Instruktør / lærer materiale
Oprindelige forfatter	Carsten Hermansen, Jesper Nielsen, Stig Holm, Jytte Mathiasen
Opsummering	Introduktion til de basale elementer i basketball. "Færdige lektioner" klar til at gennemfører. Lege. Regler. Øvelser.
Målgruppe	Nye trænere, idrætslærere, pædagoger, andre der skal introducerer børn til basketball uden slev at være eksperter.
Krav	Ingen
Problemområder	Materialet er oprindelig udgivet med en video der viser de tekniske elementer. Videobilleder er ikke tilgængelige online.
Materialer	
Arbejdskraft	
Faciliteter	Basketbane
Senest opdateret	15.01.04 Christian Jacobsen

# BASKET I SKOLEN

## “Let at gå til”



ISBN 87-88745-26-0  
© Skoleidrættens Forlag 1994



Dansk Skoleidræt  
Østerøvej 121  
5800 Nyborg

Telefon 6531 4646

## BASKETBALL I SKOLEN

### • "Let at gå til" •

Basketball er blevet et meget populært spil blandt børn og unge og er et sjovt spil med et højt aktivitetsniveau. Det kan spilles med få og enkle regler.

Denne video og følgematerialet henvender sig først og fremmest til idrætslærere, som har lyst til at spille basket med eleverne fra 3.-10. klasse; MEN som måske ikke har tilstrækkelig baggrund til at sætte spillet igang – eller som mangler "nye" ideer.

Videoen tænkes brugt som inspiration og igangsætter:

- for læreren
- for eleverne
- for læreren og eleverne i samarbejde.

Den er opdelt i temaer for at lette overskueligheden. Man kan således vælge at arbejde med et eller flere temaer samtidig. Nogle aktiviteter kan ses og derefter afprøves i gymnastiksalen eller i hallen.

Det centrale for denne video er:

- At der tages udgangspunkt i spillet – legen med bolden er meget vigtig og en naturlig motivationsfaktor.
- Via lege og småspil kan mange af basketspillets facetter indoves.
- Samværet og legen skal være de bærende elementer.

Vi tror på en vekselvirkning mellem funktionelle og formelle aktiviteter.

Når ordet ovelse anvendes forstår vi – et spil eller en leg, hvori der indgår basketmæssige kvaliteter.

Forudsætninger for at gå igang:

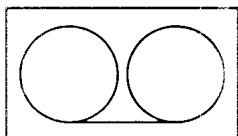
- Det kræver ikke andre forudsætninger end en gymnastiksal med to kurve samt bolde og overtræksveste eller bånd.
- Mange af legene/øvelserne kan laves med de forskellige bolde, der måtte være at finde på skolen.

Vi håber I vil gøre flittigt brug af materialet.

Venlig hilsen  
Dansk Skoleidræt  
og  
Danmarks Basketball Forbund

# INDHOLDSFORTEGNELSE

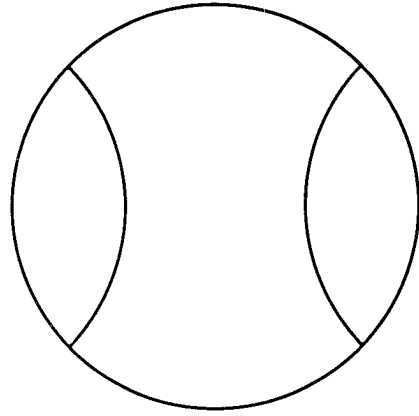
Forord .....	2
Indholdsfortegnelse .....	3
Emner	
Driblinger.....	4
Afleveringer.....	8
Standsnng og pivotering.....	11
Skud.....	13
Lay up.....	17
Forsvar.....	19
Holdangreb .....	23
Regler i basketball.....	26
Øvelses- og lege kompendium .....	29
Lektionsplaner .....	34
Litteratur og film oversigt.....	41
Adresse oversigt .....	42
Efterskrift.....	43



Henviser til de på videoen viste aktiviteter.

Signaturforklaring:

- angriber
- × forsvarer
- angriber med bold
- > boldens bane
- løbebane
- ↘ dribling



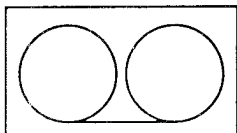
**DRIBLINGER**

# DRIBLINGER

## KORT OM DRIBLINGER

En god dribler kan optræde længe med sit artisteri, bolden flyver rundt om kroppen, mellem benene, bag om ryggen osv. Men blandt nye spillere kan man opleve, at der bliver driblet for meget, hvorfor man ofte må lave begrænsninger på driblingernes antal. De mange driblinger ødelægger samspillet.

I en almindelig basketball kamp har man kun sjældent brug for mere end to-tre driblinger i træk.



### KAOS DRIBLING

På et afgrænset område dribler spillerne rundt mellem hinanden. Hver gang to spillere mødes "hilser de på hinanden" ved at lave den samme dribling.

På videoen bliver der vist retrætedribling, cross-over dribling og mellem-ben dribling. Af andre gode driblinger kan nævnes bag-om -ryggen, og ind-ud dribling. De to sidstnævnte er kort beskrevet under afsnittet "Dribling og teknik".

Kommentar: Alle slags bolde kan anvendes (volleyball, fodbold mm.)

### ÉN-MOD-ÉN PÅ TVÆRS AF BANEN

Én-mod-én spil på tværs af banen kan anvendes i mange situationer.

Det giver mange boldberøringer, og den enkelte er tvunget til at øve tingene selv.

Hallen inddeles i 4-5m brede baner enten ved hjælp af hallens streger eller ved hjælp af kegler (som på videoen).

Der scores ved, at bolden lægges bag sidelinjen. Elevernes koncentration om driblingerne er større, når der spilles uden kurve.

Kommentar: Alle typer bolde kan anvendes.

## ANDRE GODE DRIBLØVELSER

### MINEFELT (KONGELØB)

Hver spiller har en bold, som han skal dribble gennem et minefelt bestående af fangere. Fangerne skal forsøge at erobre boldene. Hvis en dribler mister sin bold lægges den i til side og dribleren bliver medfanger. Der er "helle" i hver ende

af mineområdet, som f.eks. kan være basketbanen – enten på langs eller tværs.

Tre-sekund felterne er gode "helle" områder.

## HØJE-DRIBLINGER

Eleverne stilles over for opgaver som:

- Hvem kan dribble på langs af banen med 6-5-4 driblinger?
- Med hvor få driblinger kan en spiller dribble på langs af banen?

## DRIBLINGER OG TEKNIK

Gode spillere kan dribble lige godt med højre og venstre hånd. For at opnå dette må der anvendes megen træningstid på den "dårlige" hånd.

## DRIBLINGER ANVENDES I FLG. SITUATIONER

1. Når bolden bringes op af banen.
2. Når en angriber vil forbi en modstander for at lave scoringforsøg. (drive).
3. For at gøre en aflevering lettere.
4. For at trække en ekstra modstander til bolden.

De fleste nye spillere elsker at dribble, hvorfor der ofte dribles for meget. Restriktioner på driblingområdet må normalt anvendes ret hurtigt i begynderespil.

Eks. på restriktioner:

- max. 2 driblinger
- max. 1 dribling
- kun dribling, når der løbes fremad

Begrænsninger på driblinger opfordrer til aflevering og sammentilspil.

Man arbejder i basketball med to dribletyper: *Høje* og *lave* driblinger.

For begge typer gælder, at de skal udføres uden at øjnene følger bolden, hvilket er svært for nybegyndere, men det er klogt at tage det med helt fra starten. Øvelser, hvor der dribles uden at se på bolden, er desuden gode til udvikling af børns koordineringsevne.

*Lave driblinger* anvendes i nærheden af en forsvarsspiller. Bolden skal hele tiden være længst væk fra forsvarsspilleren. Helst skjult bag kroppen.

*Høje driblinger* anvendes, når bolden skal bringes hurtigt

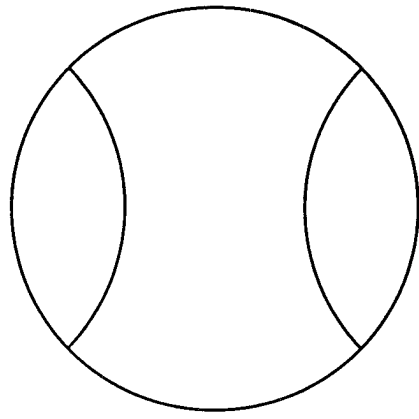
op ad banen, uden der er forsvarsspillere i nærheden. Bolden skubbes fremad, så man kan nå at tage flere skridt mellem hver dribling.

## TO DRIBLEBEVÆGELSER, SOM IKKE BLEV VIST I VIDEOEN

*Bag-om-ryggen dribling.* En glimrende dribling, som skjuler bolden bag kroppen samtidig med at angriberen har frit udsyn fremad banen. Bolden dribles bag ryggen, og der skiftes driblehånd og dribleretning. Idet bolden føres bag ryggen "falder" spilleren i den retning, hun ønsker at dribble i.

*Ind-og-ud dribling.* Dribleren laver en lille finte med modsatte fod, som om hun vil skifte hånd og lave en cross-over dribling, men bolden forbliver i samme hånd, og hun dribler fortsat i samme retning.



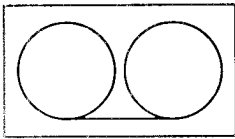


**AFLEVERINGER**

# AFLEVERINGER

## KORT OM AFLEVERINGER

Det er let at lave en præcis tohåndsaflevering, men det er svært at lære, hvornår der skal afleveres og hvilken type aflevering, der skal anvendes i en bestemt situation. (spilforståelse). Gode basketballspillere adskiller sig ofte fra øvrige spillere ved deres evne til at kunne "se" de rigtige og bedste afleveringer. Selve afleveringen kan trænes rent formelt, mens den u håndterlige spilforståelse kun kan trænes gennem funktional træning. Enten ved spil eller ved spillignende øvelser.



## PARTIBOLD

Alm. basketball spil uden driblinger. Hvis man kun ønsker at fokusere på sammenspil og afleveringer skal der spilles som på videoen uden anvendelse af kurve. Der scores ved at bolden lægges bag modstandernes baglinje.

Spillet kan anvendes med forskellige regler. F.eks.

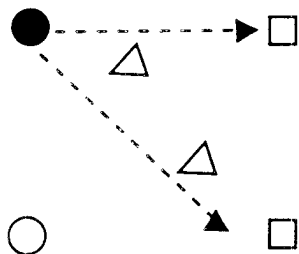
1. Uden scoringer – hvem når først ti afleveringer?
2. Med to bolde. Spillet startes med at hver hold har en bold. Der opnås mange spændende situationer, når holdene samtidig skal forsvare og erobre bolde.

## STÅ I NAR

Spillerne er sammen tre og tre. De to angribere skal aflevere til hinanden, mens forsvareren, i midten, skal forsøge at erobre bolden eller blot røre den. Bliver bolden rørt af forsvarsspilleren byttes plads, således at den angriber, der lavede den "rorte" aflevering, kommer i midten.

Øvelsen har kun værdi, hvis forsvarsspilleren hele tiden angriber den der har bolden for at gøre det svært at aflevere.

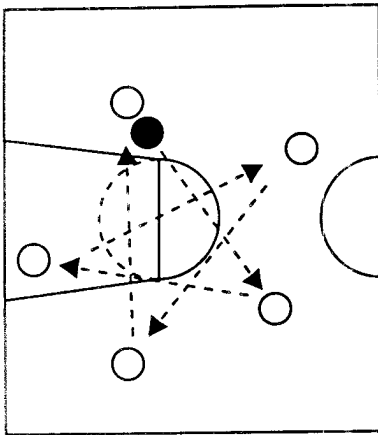
## ANDRE GODE AFLEVERINGSØVELSER



### STÅ I NAR 4 MOD 2

Spillet ligner alm. *Stå i nar*, blot er spillerne nu sammen parvis.

På figuren symboliseret ○ △ □ holdene. Røres bolden af en af forsvarsspillerne byttes plads med det hold, der lavede den dårlige aflevering.



## AFLEVERING OG TEKNIK

Ekstra regler:

- 1 En af forsvarsspillerne skal angribe bolden (se *Stå i nær*).
- 2 Angriberne må ikke aflevere til en medspiller. Dvs. to trekantspillere må ikke aflevere til hinanden.

### AFLEVERINGSØVELSE I 5-KANT

Der skal bruges seks spillere. Bolden starter der, hvor der er to spillere. Der afleveres i stjerneform som vist på tegningen. Spillerne løber efter deres aflevering til den række, de har afleveret til.

Overskriften til dette afsnit kunne lige så godt være "Modtagning og teknik", da modtagning er mindst lige så vigtig som aflevering. En aflevering skal ikke blot ramme en medspiller, den, der modtager bolden, skal kunne bruge den, endda helst optimalt. For at gøre modtagerens brug af bolden til en afgørende faktor er det vigtigt at træne situationsbestemte afleveringer.

F.eks. modtagning:

- I fart
- Bagfra
- Efter et ryk mod bolden
- Efter forskellige cuts (se afsnittet holdangreb)

De to væsentligste afleveringstyper er enhånds- og tohåndsafleveringer.

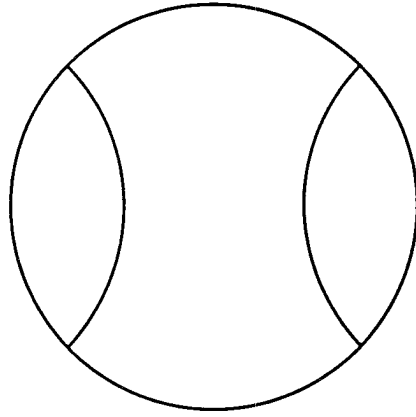
*To håndsafleveringer* er meget sikre, men også forudsigelige, hvilket gør dem uanvendelige i nærheden af en forsvarsspiller.

*En-håndsafleveringer* er langt bedre i nærkamp. De er lettere at finte med og bolden er hurtigere ude af hånden, da den ofte sendes afsted med et lille vip i håndledet.

Generelt skal afleveringer være så hårde som muligt, hvilket forkorter flyvetiden og giver modtageren ekstra tid til f.eks. sit skud. Der findes mange forskellige afleveringstyper, her er en liste over nogle af de almindeligste:

Alm. tohånds, tohånds studs, tohånds over hovedet, enhånds, enhånds studs, enhånds push, enhånds gå til siden, bag om ryggen, bag om hovedet.

– Enhånds studs, – enhånds push og – enhånds gå til siden er vist i videoen. (*Stå i nær*-øvelsen i afleveringsafsnittet).



**STANDSNING  
OG  
PIVOTERING**

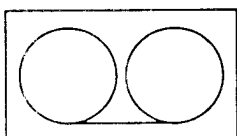
# STANDSNING OG PIVOTERING

## KORT OM STANDSNING OG PIVOTERING

Standsnings er en vanskelig del af basketballspillet, idet skridtreglen kun tillader meget lidt fremadrettet bevægelse, uden at bolden dribles.

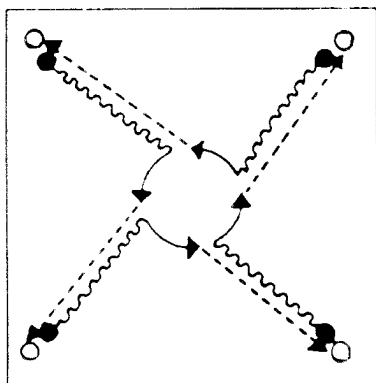
Standsnings skal være afsluttet, når begge fødder igen rører gulvet efter endt dribling. Enten ved at fødderne rammer gulvet samtidigt (jumpstop), hvilket giver frit standfodvalg. Eller ved at fødderne rammer gulvet efter hinanden (1-2 stop). Ved 1-2 stop er bageste fod standfod.

En standset spiller må pivotere omkring sin standfod. Standfoden må ikke flyttes fra gulvet.



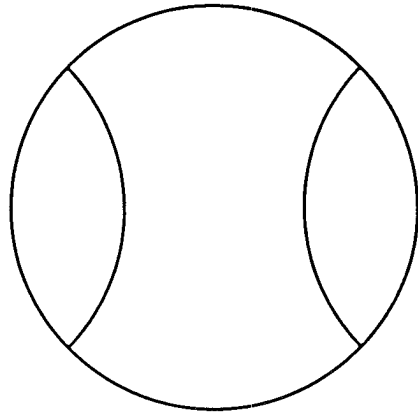
I videoen vises en pivotering i slow motion i afsnittet "afleveringer". Pivoteringer anvendes hovedsagelig, hvis man vil forbedre sin afleveringsmulighed, eller hvis man vil snyde en modstander (én mod én situation).

## STANDSNING OG PIVOTERINGSØVELSE



### KVADRAT-ØVELSE

Spillerne stiller sig i en firkant med minimum med spillere i hvert hjørne. Den forreste spiller i hver række har en bold. Spillerne dribler samtidig ind mod midten af firkanten. Her pivoterer de alle på deres højre ben, og afleverer bolden ud i næste række. Herefter kører de næste fire (efter at have afleveret, løber spillerne ud i afleveringsrækken).



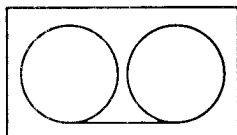
**SKUD**

# SKUD

## KORT OM SKUD

Basketballskuddet kræver stor teknisk præcision, men er næsten uafhængig af fysisk styrke. Denne fysiske uafhængighed gør basketball-afslutninger helt anderledes end afslutninger i de fleste andre boldspil.

Den korrekte skudteknik bør indøves tidligt hos nye basketballspillere, fordi det senere er meget vanskeligt at korrigere til en rigtigere skudteknik. (resultatet af den nye skudteknik slår ikke igennem med det samme).



Videoen indeholder en meget præcis gengivelse af et skud og af den teknik, der er knyttet hertil.

Under afsnittet "Skud og teknik" er der en udførlig beskrivelse af skudteknikken og en vejledning i, hvilke dele af skuddet der bedst indlæres først.

Skudgengivelsen i slowmotion er standset fire gange.

1. Lige da spilleren modtager bolden. Læg mærke til det lave tyngdepunkt.
2. Når spilleren har vendt sig med front mod kurven. I de fleste situationer skal spilleren, der modtager bolden, hurtigt vende sig mod kurven for at true med eller skyde. En skudtrussel trækker forsvarerne tættere til bolden og gør derved medspillerne friere og lettere at aflevere til.
3. Når skudstillingen er indtaget. Bolden er foran hovedet over øjenhøjde, underarmen er lodret og vinklen mellem over- og underarm er ca. 90 grader.
4. Når bolden slippes. Lige idet bolden slipper hånden, vippe håndledet. Denne håndledsbevægelse får bolden til at lave bagspin, hvilket er vigtig for at opnå skud med en høj scoringsprocent.

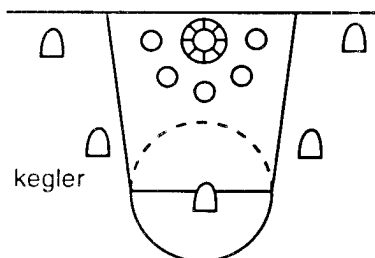
## TIL KEGLEN. SKUDØVELSE

På videoen har hver spiller en bold. Men øvelsen kan udmærket fungere med færre bolde.

Spillerne starter øvelsen med samme afstand (se figur) til kurven. De skyder skiftevis. Hvis der scores, træder skytten et skridt bagud.

Hvem når først ud til keglen?

Det kan være en god ide at aftale hvor mange skridt, der er ud til keglen.



## ANDRE GODE SKUDØVELSER

### KNOCK OUT

Fem, seks spillere på række foran kurven. De to forreste har en bold. Forreste spiller skyder, hvorefter næste spiller hurtigt træder frem på skudpletten og skyder. Hvis forreste spiller scorer på sit skud, afleverer han hurtigt bolden ud til spiller nr. tre i rækken. Scorer forreste spiller ikke på sit første skud, skal han hurtigt fange bolden og igen forsøge scoring. Hvis spiller nr. to scorer før spiller nr. et, er denne "ude".

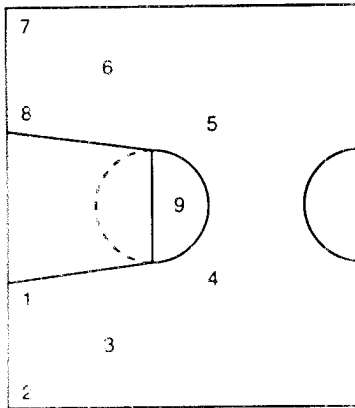
Hvem kan "slå" alle de andre ud?

Øvelsen fungerer godt med den ekstra regel, at ude-spillere er med igen, hvis den, der slog dem ud, selv "dør".

### GOLF

Spillerne skal skyde fra ni forskellige positioner. Det gælder om at bruge så få forsøg som muligt på at få scoret én gang hvert sted.

Golf



### SKUD OG TEKNIK

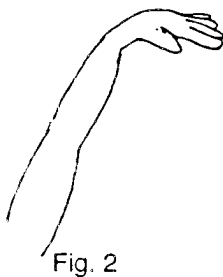
Skuddets detaljer indføres lidt efter lidt. Ingen spillere kan beherske alle detaljer på én gang.

I starten er det en god ide at fokusere på armens bevægelser.



Skuddet begynder med bolden som i figur 1. Bolden ligger løst i den ene hånd. Overarmen vandret, underarmen lodret, vinklen mellem dem ca. 90 grader. Man skal kunne se kurven ind under bolden.

Fra udgangspositionen strækkes armen opad, og håndledet vipkes lige idet bolden slippes. Bolden er lige sluppet i figur 2.



Mange børn laver automatisk et lille afsæt, når de skyder. Derved overføres energi fra benmusklerne til skuddet, hvilket er en korrekt måde at skyde længere på.

Ved at lade armens bevægelser føre skuddet, opnår man mange fordele. Spillerne skyder altid over hovedet, armen og hånden strækkes igennem, og kropsvridninger hjælper ikke på skudkraften. Det sidste er ellers ofte et problem, fordi

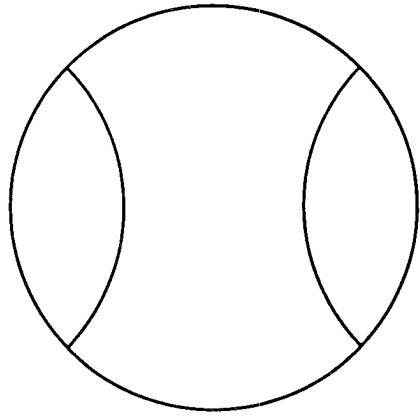


børnene gerne vil skyde langt, og derfor kompenserer for manglende skudstyrke ved at vride i kroppen. Langskud er umulige for nybegyndere med denne teknik.

Udover armens bevægelser er det vigtigt, at fødderne peger mod kurven, når man skyder.

Skud observationsliste:

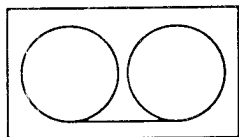
1. Kroppen i balance.
2. Front mod kurven.
3. Fodstillingen. Hvis man skyder med højre hånd, skal højre fod være lidt foran den venstre og omvendt.
4. Albuen ind, må ikke stritte ud til siden.
5. Bolden skal være foran hovedet, skuddet må ikke tages bagved hovedet.
6. Der skal være bagspin på bolden. Skudhånden hænger
7. Armen skal strækkes helt igennem, når man skyder.
8. Kig på ringen, ikke på bolden.
9. Hjælpehånden må ikke deltage i skuddet.
10. Afsæt og landing på samme sted.
11. Skulderleddet skal bruges, så skuddet ikke bliver fladt.



**LAY UP**

# LAY UP

## KORT OM LAY UP



Lay up er et skud tæt på kurven. Det anvendes af spillere i fart. Bolden lægges op (heraf navnet) på pladen for at bremse den fremadrettede bevægelse.

Lay up er det mest almindelige skud i begynderespil.

På videoen vises lay up fra både højre og venstre side. Lay up er en af de færdigheder i basketball, som spillerne helst skal kunne udføre lige godt med højre og venstre hånd.

Læg mærke til følgende på videoen:

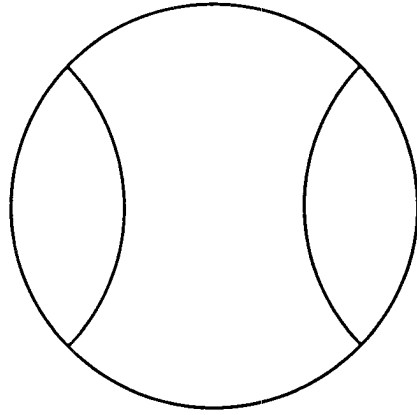
1. Hvordan bolden lægges "blødt" på pladen.
2. Hvordan skudarmen strækkes så højt som muligt i skudøjeblikket.
3. Hvordan ikke-afsæt-benet trækkes op for at give opspringet større kraft.

## LAY UP OG TEKNIK

Lay up fra højre side udføres med højre hånd.

Et lay up skal udføres på to skridt. Efter sidste dribling (se video) holdes bolden i hænderne, hvorefter der tages to skridt, højre-venstre. På sidste skridt springes op mod kurven.

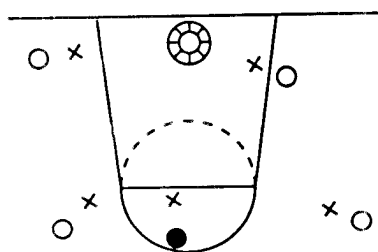
Ved lay up med højre hånd springes på venstre ben. Det højre ben trækkes op i springøjeblikket for at give springet ekstra højde (se video).



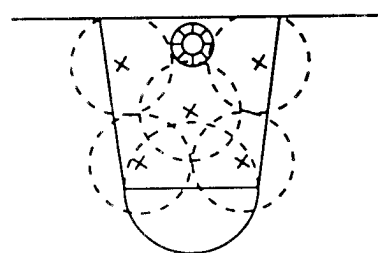
**FORSVAR**

# FORSVAR

## KORT OM FORSVAR



Personligt hver sin angriber

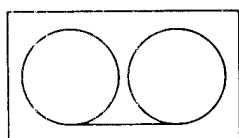


Zone hver sit område

Der bør altid spilles personligt forsvar med begynderpillere. Aktivitetsniveauet er højere end ved zoneforsvar, og angriberne har meget lettere ved at få afslutninger tæt på kurven. (heraf flere scoringer).

Hvis der spilles zoneforsvar tvinges angriberne til afslutninger langt fra kurven, hvilket nye spillere ikke magter. Den nyindlærte skudteknik ødelægges ofte ved at børnene tager bolden ned under hovedhøjde og laver kropsvridninger for at kunne skyde helt ind til kurven.

I videoen gøres kun lidt ud af forsvar, hvilket er en bevidst prioritering, fordi vi synes, skolebasketball skal være koncentreret om angreb. Hvis forsvarsspillet bliver for effektivt, begrænser det angribernes mulighed for at øve nye bevægelser.



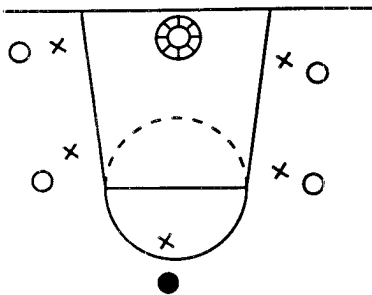
## FEM MOD FEM SPIL

Forsvarsafsnittet indledes med fem mod fem spil for at illustrere, at man med begynderpillere ikke bør tænke ret meget på forsvar. Spillerne har svært ved at score selv uden forsvar. Hvis man anvender de to forsvarsprincipper, der er beskrevet i afsnittet "Forsvar og teknik" (fase 1) er dette tilstrækkeligt i den første tid.

## ÉN MOD ÉN SPIL PÅ TVÆRS AF BANEN

I dette afsnit vises *sliding*. Læg mærke til hvordan spillerne slæber den bageste fod. *Sliding* er navnet på den bevægelsesform, der anvendes, når man spiller forsvar. Forsvarspillere skal hurtigt kunne ændre retning, hvorfor den ene fod hele tiden skal være i kontakt med gulvet.

Læg også mærke til spillernes bøjede ben. Dette giver et lavt tyngdepunkt og dermed en bedre balance og mulighed for hurtigt at skifte retning.



## FORSVAR OG TEKNIK

### HOLDFORSVAR – UDFRA VIFTE OPSTILLING

Holdforsvar, også kaldet hjælpeforsvar, bør først anvendes i skolesammenhæng, når spillerne er gode angrebsspillere. (scorer for let).

Den vifteformede opstilling er en god måde at indøve de korrekte hjælpeforsvarsbevægelser på. Dette er nærmere beskrevet i afsnittet Forsvar og teknik, fase 3.

#### FASE 1 (STARTFASE)

Forsvar læres i begyndelsen kun gennem spil, og principperne for hvordan der spilles forsvar skal være meget enkle.

*To simple startprincipper:*

1. Hver forsvarsspiller er ansvarlig for en bestemt angriber (personligt forsvar).
2. Forsvarsspilleren skal være placeret mellem kurven og den, man dækker.

Disse to forsvarprincipper er nok i den første lange tid. Desuden er der selvfølgelig nogle regler (spillets love) for hvad man må og ikke må (berøring og lign.), men herom i afsnittet "Regler i basketball".

#### FASE 2

Der arbejdes i denne fase med den enkelte spillers bevægelser. "Sliding" er her et centralt begreb.

En forsvarsspiller, der slider, berører hele tiden gulvet med mindst den ene fod. Bageste fod i bevægelsesretningen slæbes henad gulvet (heraf navnet), mens forreste fod tager skridt. Ved denne teknik opnås optimale muligheder for hurtige retningsskift.

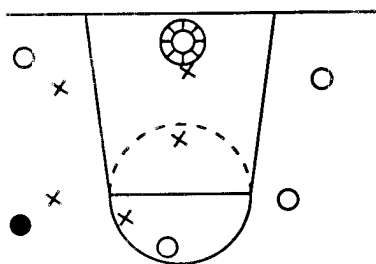
#### FASE 3 (FOR VIDEREKOMNE)

Holdforsvar indføres. Der dækkes stadig personligt (hver sin), men spillere, der ikke dækker bolden, har flere forsvarsopgaver end opdækning af deres egen angriber. Den væsentligste ekstra opgave er "hjelpeforsvar" til den medspiller, der dækker bolden.

Forsvarsspillet opdeles nu i:

1. Opdækning af bolden.
2. Hjelpeforsvar.

- ad 1. Bolden presses mest muligt ved hjælp af god sliding.
- ad 2. En hjælpeforsvarsspiller skal "falde" mod bolden. Forsvarsspillere, der er flere afleveringer fra bolden, falder længst væk fra deres angriber. Disse har jo mest tid til at komme i "opdækning af bold"-position.

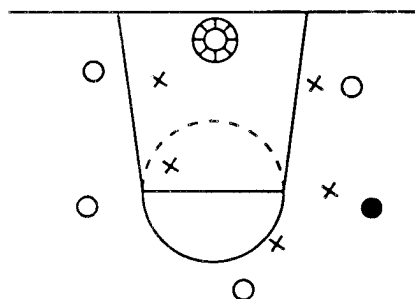
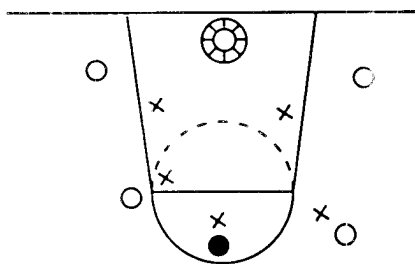
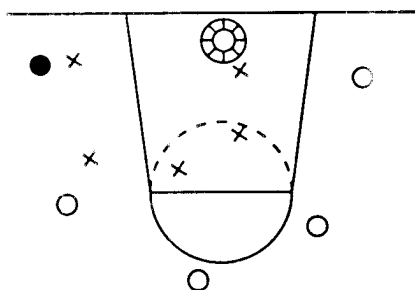


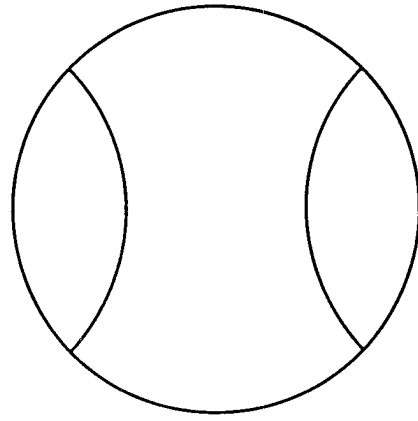
### Opdækningseksempel

Læg mærke til, at alle forsvarsspillerne (næsten) er i samme side af banen som bolden.

Hjælpesvaret griber ind, hvis boldopdækkeren bliver snydt. Ved at spille hjælpeforsvar lægges der et stort pres på bolden, hvilket ofte skaber nervøsitet og dermed dårligere afleveringer og dårligere driblinger.

Neden for er tegnet tre eksempler på forsvarspilleres placeringer i forhold til bolden.





**HOLDANGREB**

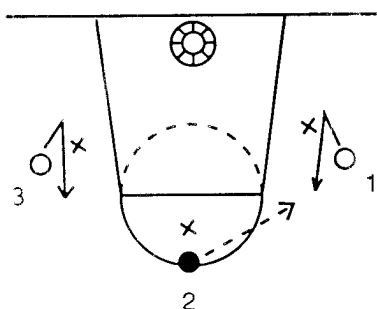
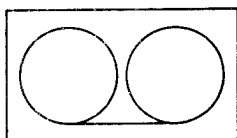


# HOLDANGREB

## KORT OM HOLDANGREB

Når der spilles mod et personligt forsvar bevæger spillerne sig efter nogle bestemte principper, hvoraf vi har vist nogle af de mest almindelige i videoen.

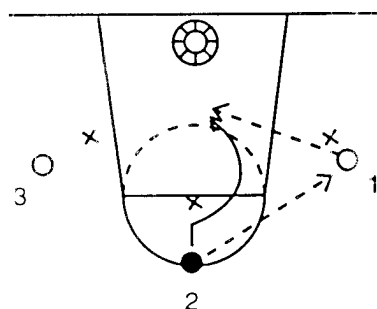
I det følgende beskrives principperne i nogenlunde den rækkefølge de forekommer i videoen.



### 1. V-CUT

Denne bevægelse laves af spillere, der ønsker at modtage en bold.

Spiller 1 bevæger sig langsomt mod kurven, for pludselig at rykke bagud til en fri afleveringsbane. Bevægelsen ligner et V.

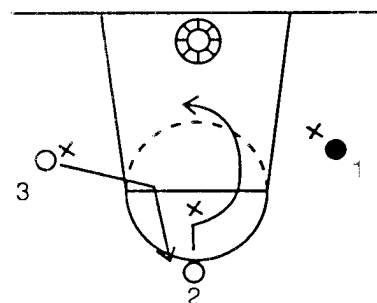


### 2. CUT GENNEM FELTET

Cut betyder et hurtigt ryk mod kurven. Det foretages for at komme fri til et skud tæt på kurven.

Eks. på et cut:

Spiller 2 afleverer bolden til spiller 1 og løber derefter mod kurven (cut), for evt. at modtage bolden igen, men nu tættere på kurven (lay up).



### 3. OPFYLDNING. (BALANCE I ANGREBET)

Hvis en spiller forlader sin position, bliver den hurtigt overtaget af en medspiller.

Eks. på opfyldning:

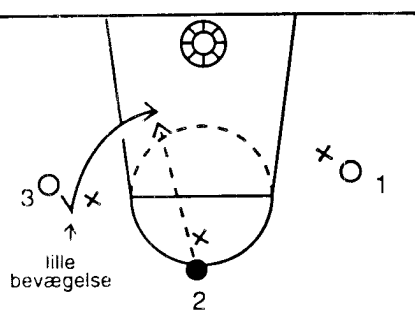
Bolden er hos spiller 1. Hvis spiller 2 cutter mod kurven, bliver dennes plads straks udfyldt af spiller 3. Spiller 2 rykker ind på spiller 3's plads.

#### 4. BACK DOOR

Nogle gange kan en forsvarsspiller presse så hårdt, at man ikke kan blive fri til aflevering ved hjælp af et V-cut.

Så må man anvende en back door. I stedet for at løbe ud i afleveringsbanen, løbes bagom mod kurven.

Eks. på back door

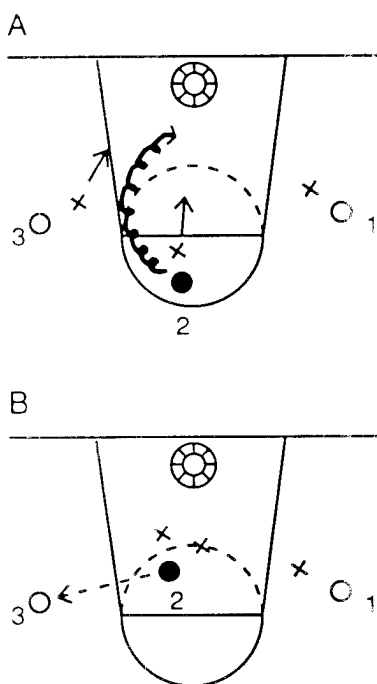


Spiller 2 ønsker at aflevere til spiller 3, men dennes forsvarer dækker sådan op, at der ikke kan afleveres (se tegning). Spiller 3 laver en lille bevægelse mod bolden og cutter derefter mod kurven til et frit lay up.

#### 5. PENETRERING

Hvis en angriber dribler uden om sin forsvarer mod kurven, vil mindst én af de øvrige forsvarspillere "falde" fra sin angriber for at hjælpe med at dække bolden. Den angriber, der derved bliver fri, skal der afleveres til. Det at dribble mod kurven for at trække en ekstra forsvarsspiller kaldes penetrering.

Eks. på penetrering:

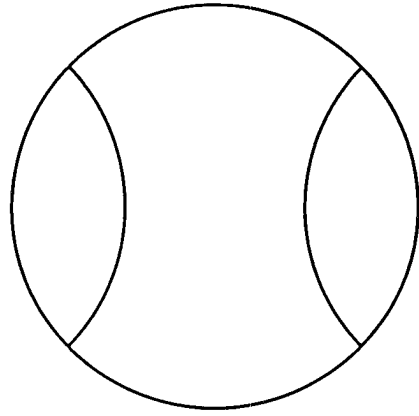


A. Spiller 2 dribler mod kurven

B. De to forsvarspillere lukker sammen om bolden og forhindrer et frit lay up. Spiller 2 afleverer til spiller 3, der nu har et helt frit skud.

De forskellige bevægelser laves efter behov. Spillerne kan frit vælge hvilken/hvilke bevægelser de vil benytte hvornår.

Holdspillet består i at få disse bevægelsesmønstre til at fungere i en sammenhæng. F.eks. er det uhensigtsmæssigt, hvis alle spillerne cutter mod kurven samtidigt.



**REGLER  
I  
BASKETBALL**

# REGLER I BASKETBALL

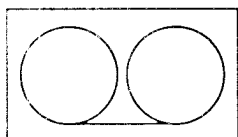
## REGLER

Basketballreglerne virker overvældende for mange. Men i skolen kan man nå langt med de fem nedenstående begynderregler, som alle er grundlæggende for basketballspillet.

1. Dit hold får to point, når I får bolden gennem modstanderens kurv.
2. Du må dribble, aflevere, skyde og iøvrigt bevæge dig frit rundt på banen.
3. Du må ikke røre en modstander. (specielt ikke spilleren med bolden). Den spiller, der forårsager en berøring, idømmes en "fejl".
4. Du må ikke løbe med bolden i hænderne, du skal dribble med én hånd. (der dommes skridt).
5. Bolden er udenfor banen, når den er i kontakt med noget uden for banen.

Det er vigtigt at spillerne, allerede fra starten, lærer at dømme deres kampe selv. En stor del af basketball-idrætstimerne bør anvendes på småspil (f.eks. tre mod tre på én kurv), hvilket vil være håbløst, hvis spillerne ikke dømmer selv. Denne indlæringsproces kræver lidt ærlighed og en del lærervejledning i begyndelsen.

### SITUATION 1. FORSVARSFEJL



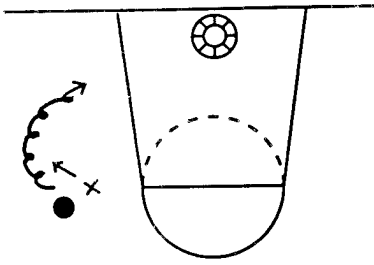
Forsvarsspilleren idømmes fejl, fordi hun fra siden løber ind i angriberens bevægelsesbane og skubber til denne. Denne fejltype er meget alm. blandt skoleelever.

Samme situation ses ofte, hvor armene bruges som spærebomme og angriberen dribler ind i armene. Der dømmes altid forsvarsfejl, hvis en angriber dribler ind i en forsvarspillers flagrende arme.

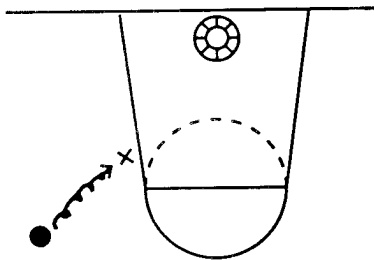
### *FORSVARSFEJL – ANGREBSFEJL*

Forsvarsfejl eller angrebsfejl er det helt store debattemne i basketball. Og i nogle tilfælde kan det være svært at blive enige.

Følgende to illustrationer skal vise forskellen på forsvar- og angrebsfejl.



Angriberen dribler uden om forsvareren (driblebanen), der fra siden skubber til angriberen. Der dømmes forsvarsfejl.



Angriberen dribler direkte ind i en stående forsvarsspiller. Der dømmes angrebsfejl.

Det gælder for forsvarsspilleren om at forudsige, hvor angriberen vil hen, og stille sig der.

#### SITUATION 2 OG 3. BOLDEN ER UDE

En basketballbane er området inden for side- og baglinjerne. (stregerne er udenfor).

Hvis bolden er i kontakt med noget uden for banen (gulvet, loftet, en genstand eller en spiller) er den ude, og der dømmes frikast.

#### SITUATION 4 OG 5. SKRIDT

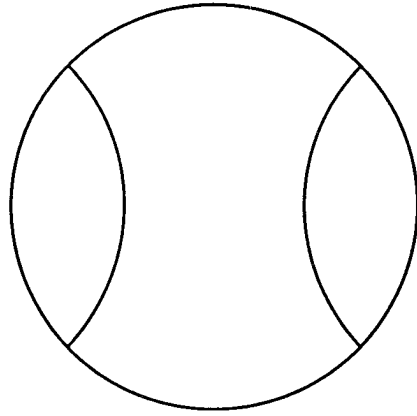
Enhver spiller må pivotere ubegrænset omkring den ene fod (standfoden), så længe den ikke flyttes. Løftes standfoden skal spilleren, inden standfoden igen rører gulvet, have afleveret bolden eller forsøgt scoring.

Flytter man standfoden, mens man stadig holder bolden, dømmes der altid skridt. Modstanderne får frikast.

#### KOMMENTAR: SOM DOMMER

Der er to regler, man skal være særlig opmærksom på i startspillet.

1. Det er vigtigt, at børnene fra starten lærer og accepterer, at i basketball rører man ikke hinanden. Specielt må man ikke røre hinanden med armene.
2. Skridtreglen og reglen for dobbeltdribling skal håndhæves meget lempeligt. Hvis Skridtreglen blev håndhævet efter pålydende, ville der slet ikke blive spillet.



**ØVELSES-  
OG  
LEGEKOMPENDIUM**

# ØVELSES- OG LEGEKOMPENDIUM

## 1. EROBRE BOLDE

Spillerne dribler rundt i salen med hver sin bold. En fanger/boldstjæler uden bold skal forsøge at erobre bolde fra de driblende spillere. De erobrede bolde lægges et bestemt sted i hallen ( f.eks. boldskabet ved træningens afslutning). Spillere, der får "taget" deres bold, er medfangere. Legen er slut, når alle bolde er erobret.

## 2. DRIBLE-TAGFAT

Drible-tagfat findes i mange variationer, men generelt skal en eller flere driblende spillere fange nogle andre spillere. Når man bliver fanget/taget (oftest blot rørt) kan der ske forskellige ting.

1. De to skifter rolle. Den tilfangetagne bliver fanger.
2. Den fangede fryser til is, men kan befries af dem, der endnu ikke er fanget ved f.eks. et knus, eller ved at der kræves igennem benene.
3. Den fangede får en bold og er medfanger.

## 3. AFLEVERINGSFANGER

Der skal bruges tre til fire fangere og en bold. Fangerne må ikke dribble eller løbe med bolden, men skal ved hjælp af afleveringer forsøge at fange de øvrige. Den enkelte fanger kan kun "tage" når han selv holder bolden og skal så samtidig røre den, han vil fange. De tilfangetagne bliver medfangere.

Legen giver mange og præcise afleveringer.

## 4. DRIBLE MINEFELT (kongeløb)

Hver spiller har en bold, som hun skal dribble gennem et "minefelt" bestående af fangere. Fangerne skal forsøge at erobre boldene. Hvis en dribler mister sin bold lægges den i siden og dribleren er medfanger. Der er "helle" i hver ende af mineområdet, som f.eks. kan være basketbanen enten på langs eller på tværs.

## 5. STÅ I NAR

Tre spillere er opstillet på en linje med ca. tre, fire meter mellem de to yderste, der er sammen mod spilleren i midten. De to yderste skal aflevere til hinanden, uden at narren (midtermanden) rører bolden eller boldholderen. Sker en sådan

berøring byttes plads. Afleveringer over hovedet er ikke tilladt. Legen fungerer bedst, hvis narren skal angribe bolden.

## 6. STÅ I NAR – FEM MOD TO

Angriberne er opstillet i en femkant med ca. to meter imellem hver. Angriberne må ikke spille sidemændene. Regler som i leg 5 *Stå i nar*.

## 7. LØBE TIL NAR – FIRE MOD FIRE

Halv basketbane som spilleplads. Angriberne må bevæge sig frit rundt på banen, men må ikke dribble, når de har bolden. Angriberne skal forsøge at aflevere til hinanden uden at forsvarerne rører boldholderen. Sker dette bytter holdene roller. Det hold, der først når x berøringer, har vundet.

Placeringsevne er vigtig i denne leg.

## 8. TRILLEBASKET

Spilles på et afgrænset område. Som mål stilles en kegle i hver ende af banen (eller f.eks. i to dommerkast cirkler). Reglerne er som i basket eller partibold, men bolden må kun spilles ved at trille den langs gulvet. Scoring sker ved at trille bolden mod keglen.

Dette spil er fysisk meget krævende.

Det er en god ide at friholde et område omkring keglen for spillere, derved opnåes flere scoringer og større aktivitet. Dommerkast cirklerne er gode som afgrænset målområde.

## 9. PARTIBOLD

Basketpil uden driblinger og uden scoringer. Angriberne skal lave så mange afleveringer til hinanden som muligt uden at forsvarerne erobrer bolden. Når forsvarerne erobrer bolden byttes roller.

Hvilket hold når først 10 afleveringer i træk?

## 10. PARTIBOLD MED SCORING

Reglerne er som beskrevet ovenfor, men målet er at score uden at lave flere afleveringer end nødvendigt.

Man kan score f.eks. ved at lægge bolden på modstanderens baglinje, at aflevere til en oprejst spiller, der er placeret i et ellers spillefrit område, at ramme gennem kurven som i basketball, eller at studse bolden ind i et lille ishockeymål.



## 11. PARTIBOLD MED TO BOLDE

Spilles som alm. partibold, men med to bolde. Spillet startes med at begge hold har en bold. Der skabes i dette spil mange spændende situationer, når holdene samtidig skal forsvare og prøve at erobre en bold. Spillet er anvendeligt både med og uden scoringer.

## 12. KEGLESPIL

Spilles på en lille basketbane. I stedet for at score i kurven scores der på kegler (ved at berøre kegletoppen med bolden), som er placeret forskellige steder på gulvet. Der spilles efter samme regler som i partibold. Det ideelle er, at der er mindst lige så mange kegler, som der er spillere på hvert hold. Generelt gælder det, at jo flere kegler der er, jo lettere er det at score.

Man kan ændre spillets karakter ved at score i papkasser eller lignende.

## 13. KAT EFTER MUS

Fangeleg. Leges på et afgrænset område. Der vælges en kat og en mus. Legen går ud på, at katten skal fange musen. Sker dette byttes der rolle. De øvrige deltagere er placeret på hug rundt om i salen. Musen kan slippe fra katten ved at springe over en af de hugsiddende og placere sig lige på den anden side af denne. Derved sker der en gigantisk forvandling. Den deltager, der hoppes over, bliver nemlig til en kat, og den "gamle kat" bliver mus.

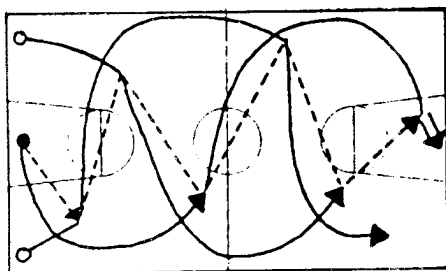
God jagt!

## 14. TOUCH RUGBY

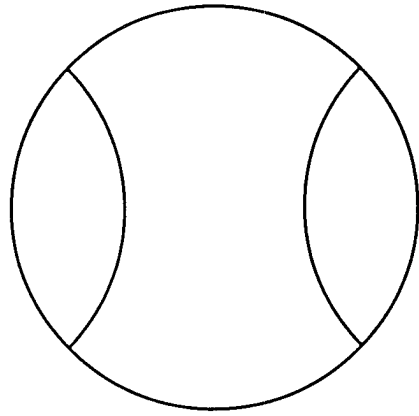
Spillerne deles i to hold. Der scores ved, at bolden lægges bag modstanderens baglinje. Bolden må ikke afleveres fremad til en medspiller, men kun bagud. Bolden skal bæres fremad. Hvis boldholderen berøres af en modstander, skal denne stoppe og aflevere bagud.

En "rørt" person kan ikke score.

## 15. FLETLØB



Spilleren med bolden afleverer til den ene side og løber bag-om hende, hun afleverede til. Det samme gentager sig hele vejen op ad banen.



# **LEKTIONSPLANER**

# LEKTIONSPLAN 1

Rammer: 15 spillere. Alm. hal, fire minikurve og to store kurve. 15 bolde.

Tid: 60 minutter.

## 0. LEKTIONENS HOVEDFORMÅL: driblinger-skud

### 1. START

Individuel ramme

### 2. ÉN BOLD PR. SPILLER.

Drible langs stregerne i hallen. Når en spiller møder en anden spiller, skal de hilse på hinanden ved at give hånd. Driblingen holdes igang med den anden hånd.

### 3. LEG

Afleveringsfanger (se øvelseskompendium øv else 3)

### 4. 3-3 SPIL

Spil til én kurv efter alm. vedtagne regler. Da man gerne vil have spillerne til at arbejde med deres driblinger anvendes styremidler f.eks. scoring på lay up tæller dobbelt. Kun én dribling, max. to driblinger, skal drible mod kurven, når man har fået bolden.

### 5. 5-5 SPIL FRIT

### 6. STILSKYDNING

Spillerne stilles på række, hver spiller skyder to skud, så stil-rigtigt som muligt.

### 7. SKUDØVELSE "MOD JORDAN"

Hver spiller sin bold. Hvert skud giver et point. Scoring giver et point til skytten, et brændt forsøg giver et point til Jordan. Hvem når først ti points?

### 8. 5-5 SPIL FRIT

### 9. AFSLUTNING

# LEKTIONSPLAN 2

Rammer: 16 spillere blandet drenge og piger, 4-5 klassetrin.  
Lille gymnastiksal, 2 minikurve og 16 bolde.  
Tid: 60 minutter.

0. LEKTIONENS HOVEDFORMÅL: Indøvelse af bevægelse uden bold.

## 1. OPVARMNING/START.

*Halefanger:*

*Dribleøvelser:* Leg: Erobre kegler. Stil 15 kegler op tilfældigt i salen (en kegle færre end der er spillere). Lad spillerne dribble rundt på egen hånd i salen. På trænerens kommando (pift eller fløjt), gælder det om at dribble ud og erobre en kegle.

*Alle har en bold.* Lad alle dribble rundt i salen. Ved kommando skiftes der dribblehånd/dribleretning/dribblehastighed, eller der skal standses hurtigst muligt mm.

## 2. TEKNIK/TAKTIK

*Partibold.* (se kompendium) Alt efter formål indbygges restriktioner gradvist (en af gangen). Der må ikke dribles. Hver gang du har afleveret bolden, skal du bevæge dig et nyt sted hen. Man må ikke aflevere til den, man har modtaget bolden fra.

## 3. VI SPILLER KAMP

*Vi spiller 4-4 med fire bold.* To hold sidder over (max. fire-fem angreb). Regler: Max. en el. to driblinger pr. boldbesiddelse. Det giver to points at score og et point at aflevere. De oversiddende hold kan hjælpe med at tælle points.

## 4. SKYDE/LEGE PAUSE

Alle har en bold. I må frit lege med den: dribble, skyde på kurvene mm. Max. 4-5 minutter- her kan også drikkes vand mm.

## 5. VI SPILLER KAMP

Vi spiller 5-5 med alm. regler.

## 6. AFSLUTNING

# LEKTIONSPLAN 3

Rammer: 16 spillere blandet drenge og piger, 4-5. klasser.  
Alle har spillet i ca. et år. Lille gymnastiksal, 2  
minikurve og 16 bolde.

Tid: 60 minutter.

0. LEKTIONENS HOVEDFORMÅL: Træning af  
driblinger og skud

## 1. OPVARMNING/START

*Diverse ballbehandlingsøvelser:* Alle har en bold. Ideer: Drible/trille bolden rundt om kroppen-fødderne o.lign. Leg: Kongens efterfølger. Prøv at dribble bolden på forskellige måder: højt/lavt- hurtigt/langsomt- stående/løbende osv.

*Dribleståtroll:* Een er den, og han har ingen bold. Han skal fange de andre, som hver har en bold. Bliver du fanget, laver du ståtroll (stå stille med spredte ben). Du kan blive befriet af de andre, hvis de dribler bolden mellem dine ben.

*Afleveringsøvelser:* Gå sammen to og to om en bold. Kast boldene til hinanden på forskellige måder. Indøv forskellige typer afleveringer... sæt f.eks. en dribbling på inden afleveringen.

## 2. VI SPILLER EN LILLE KAMP

Del spillerne i to hold. Vi spiller basket til to kurve med otte spillere på hvert hold. Alm. basketregler, men vi må ikke dribble bolden. Spil i 5-10 min. el. til et bestemt antal scoringer (det sidste bør kun anvendes, hvis du er sikker på, at de kan nå at score antallet indenfor et begrænset tidsrum).

## 3. SKUDTRÆNING

*Vi træner lay up:* To rækker udfor hver kurv, to til tre bolde pr. kurv. Spilleren dribler ned til kurven og forsøger lay up. Makkeren i den anden række samler op og spillerne bytter række (lay up i V-formation).

## 4. VI SPILLER KAMP RESTEN AF TIDEN

Vi spiller kamp 5-5 med udskiftning. Restriktioner: Beløn lay up scoringer med ekstra points. Giv holdet et point, hvis alle når at røre bolden inden skud (gælder først når bolden har passeret midten af banen).

## 5. AFSLUTNING

Spille stikbold med skumbold.

# LEKTIONSPLAN 4

Rammer: 14 spillere blandet drenge og piger, 4-5 klassetrin.  
Lille gymnastiksal, 2 minikurve og 14 bolde.  
Tid: 60 minutter.

0. LEKTIONENS HOVEDFORMÅL: Træning af afleveringer

## 1. OPVARMNING/START

*Ballhandling:* Diverse øvelser. Bl.a. kast bolden op i luften, lad den ramme jorden og grib den igen så hurtigt som muligt. Dribl rundt i salen; ved fløjt udveksler spillerne bolde med hinanden. Her kan stilles krav om anvendelse af særlige typer af afleveringer.

*Leg:* Afleveringsfanger.(se øvelseskompendium øv. 3)

## 2. TEKNIK

*To og to om en bold:* I rækker overfor hinanden. Der indøves teknik på flg. afleveringer: To hånds bryst alm. og studs. En hånd alm. og studs. Sjove afleveringer: Find selv på nogle.

## 3. REAKTIONSOVELSER

Alle har en bold hver og står i række bagved træneren i den ene ende af banen. Man kommer frem til træneren, og giver ham sin bold. Træneren stiller sig bagved spilleren og kaster/triller el. lign. bolden forbi/over/ved siden af/gennem benene på spilleren, der når hun opdager bolden, løber efter den, samler den op og laver lay up/skud på kurven i modsatte ende – herefter samler man sin bold op (rebounder) og dribler tilbage i rækken.

## 4. VI SPILLER

5-5 eller 6-6 på helbane (med hurtige udskiftninger). Anvend regler/restriktioner der fremmer afleveringer el. bestemte slags afleveringer: Feks. minus driblinger, "I må kun lave studsafleveringer", "minimum seks afleveringer inden I skyder" osv.

## 5. VI LEGER

Partibold med to bolde. (se øvelseskompendium øv. 9)

## 6. VI SPILLER KAMP

5-5 på helbane. Alm. uden restriktioner.

## 7. AFSLUTNING

# LEKTIONSPLAN 5

Rammer: 24 spillere. Alm. hal, 4 minikurve. 5.-6. klassetrin  
15 bolde.

Tid: 60 minutter.

0. TEMA: Afleveringer-skud

1. START

Individuel ramme.

2. FLETLØB. (se øvelseskompendium øv. 15)

3. KVADRAT STANDSE ØVELSE.  
(se øvelseskompendium øv. 16)

4. PARTIBOLD. (se øvelseskompendium øv. 9)

6-6 på tværs af banen i hver ende af hallen. Scoring på modstanderens baglinje. Basketspil uden driblinger.

5. 5-5 FRIT SPIL

6. STÅ I NAR. (se øvelseskompendium øv. 5)

Hvis "narren" blot rører bolden eller rører en spiller, der stadig har bolden, byttes plads. Øvelsen fungerer bedst, hvis "narren" skal angribe spilleren med bolden.

7. STILSKYDNING

Efter tur skyder hver spiller to skud. Skuddene skal være så stilrigtige som muligt.

8. SKUDØVELSE

Eleverne er sammen to og to. Skyd 10 skud, tæl antal scoringer. Skudafstand to, tre m

9. 5-5

Frit spil på begge baner. En udskiftningsspiller på hvert hold

10. AFSLUTNING



# LEKTIONSPLAN 6

Rammer: 20 spillere. Alm. hal, 4 minikurve og 2 store kurve, 20 bolde.

Tid: 60 minutter.

## 0. TEMA: Driblinger-skud

### 1. START

### 2. DRIBLE FRIT RUNDT I SALEN

Efter ordre fra træneren, skal man løse nogle små opgaver undervejs. Lav f.eks. 5 driblinger med anden hånd, lav en dribling mellem benene, lav en dribling, mens du snurrer rundt, hop, mens du dribler, løb baglæns, mens du dribler, lav en dribling for hvert skridt.

### 3. 3-3 SPIL

3-3 spil til 1 kurv frit. (på 1 kurv spilles 4-4)

### 4. DRIBLE LEG

Alle dribler indenfor et afgrænset område. Det gælder om at skubbe de andres bold udenfor dette område, hvorved boldhaveren dør. Man må så kigge på, indtil den, der skubbede ens bold ud, dør, hvorefter man er med igen.

### 5. 5-5 SPIL PÅ HVER BANE

Spillerne dommer selv. Restriktion: Max. 2 driblinger.

### 6. STILSKYDNING

Efter tur skyder hver spiller 2 skud så stilrigtigt som muligt.

### 7. SKUDØVELSE

Panik (knock out). to bolde. Opstilling på række. Forreste person (1) forsøger scoring, tager selv rebounden og skyder igen, hvis der ikke var scoring på første skud. Man skal score, før man kan aflevere sin bold til den forreste i rækken uden bold. Spiller to må skyde så snart spiller 1 løber ind for at rebounde. Man er "slået ud" hvis spilleren bag en scorer, før man selv gør.

### 8. 5-5 SPIL FRIT.

På begge baner. Spillerne dommer selv

### 9. AFSLUTNING

## LITTERATUR OG FILM LISTE

DBBF's Minikursusmateriale. Købes hos DBBF.  
DBBF's D-kursusmateriale. Købes hos DBBF.  
Ole John Nielsen: *Basketballbogen*. (Olympus)  
Jette Velling og Helle Lund: *Start bedre basketball*. (Roas)  
Joe Whelton: *Basketball*. (Clausen)  
D. Titmuss: *Basketball*. (Borgen)

Hos Danmarks Idræts Forbund, filmafdelingen, kan rekvireres en liste over basketball instruktionsfilm.

# ADRESSE OVERSIGT

Danmarks Basketball Forbund  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
telf. 42 45 55 55

Dansk Skoleidræt  
Østerøvej 121  
5800 Nyborg  
telf. 65 31 46 46

Danmarks Idræts Forbund  
Idrættenshus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
telf. 42 45 55 55