



Velkommen til
Minitrænerkursus

Jonstrup 7. sep



Kursets indhold

Børns udvikling

Træning af børn

Planlægning og træning

Roller og opgaver

Fundamentals for minier

Teknikmærkerne

Praktik

 Kursistlektioner

 Eksempeltræning

Guidelines

Gode råd til DBBF



Dagens program i tider

- 09:00 – Start og introduktion
- 09:30 – Træning af børn og børns udvikling
- 10:30 – Modeltræning
- 11:30 – Sæsonplanlægning
- 12:00 – Pause og forberedelse af kursistlektioner
- 13:00 – Fundamentals
- 14:00 – Kursistlektioner
- 15:30 – Træningsplanlægning
- 16:30 – Sikkerhed og ansvar
- 17:00 – Guidelines og gode råd til DBBF
- 17:30 – Evaluering og afslutning
- 18:00 – Slut



Børns udvikling

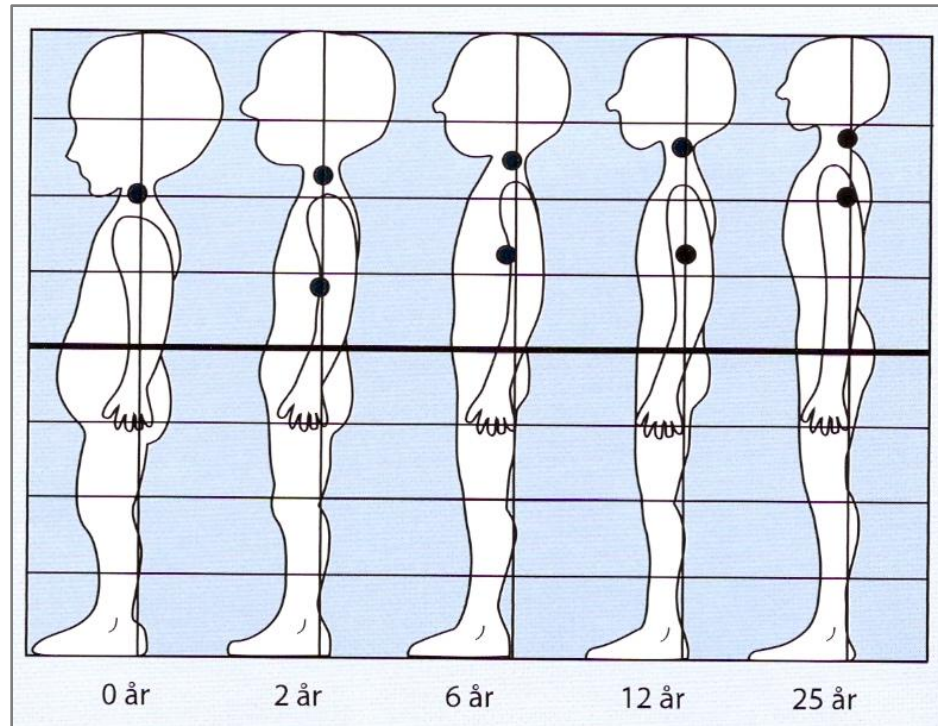
Motorisk

Kompetencer

Socialt

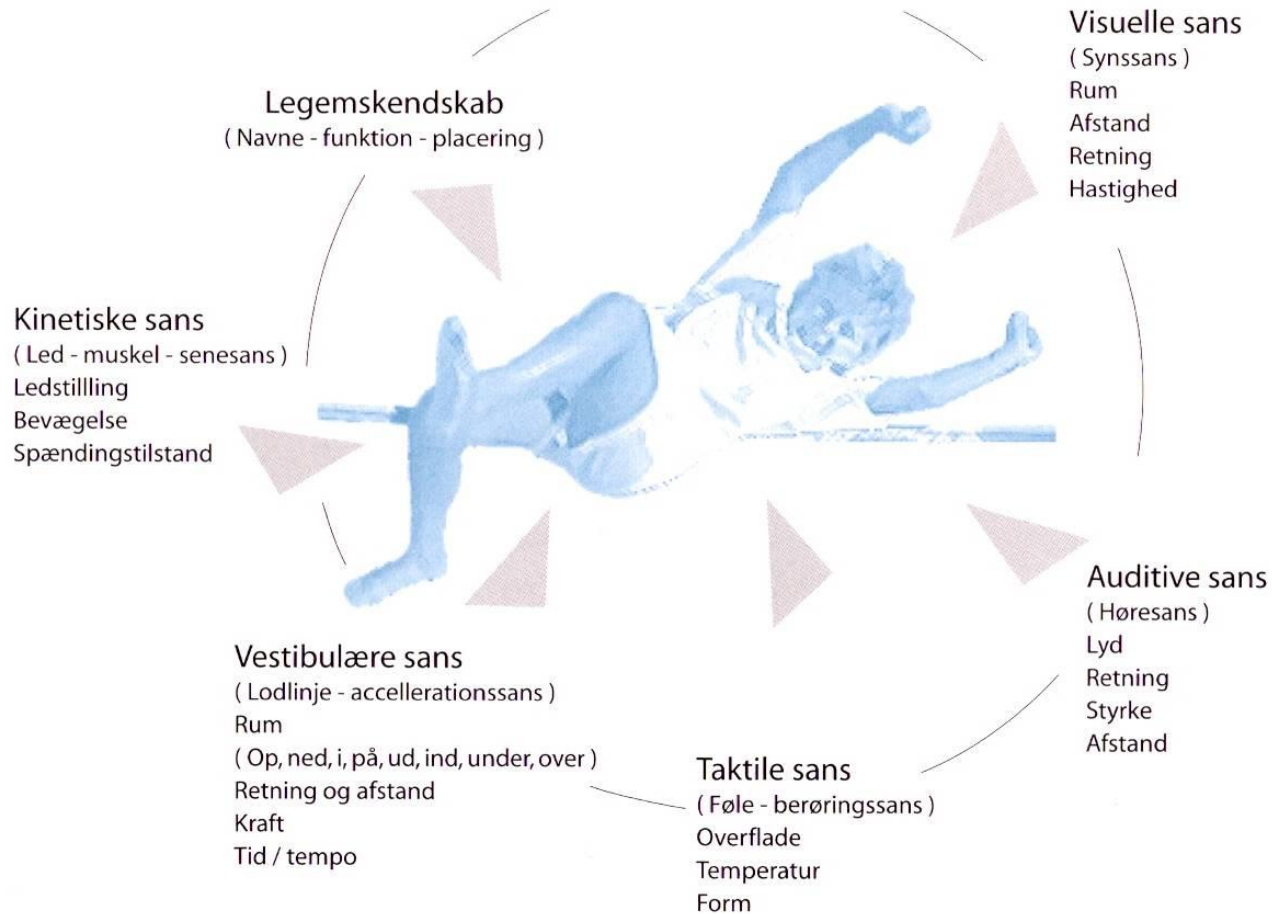
Identitet

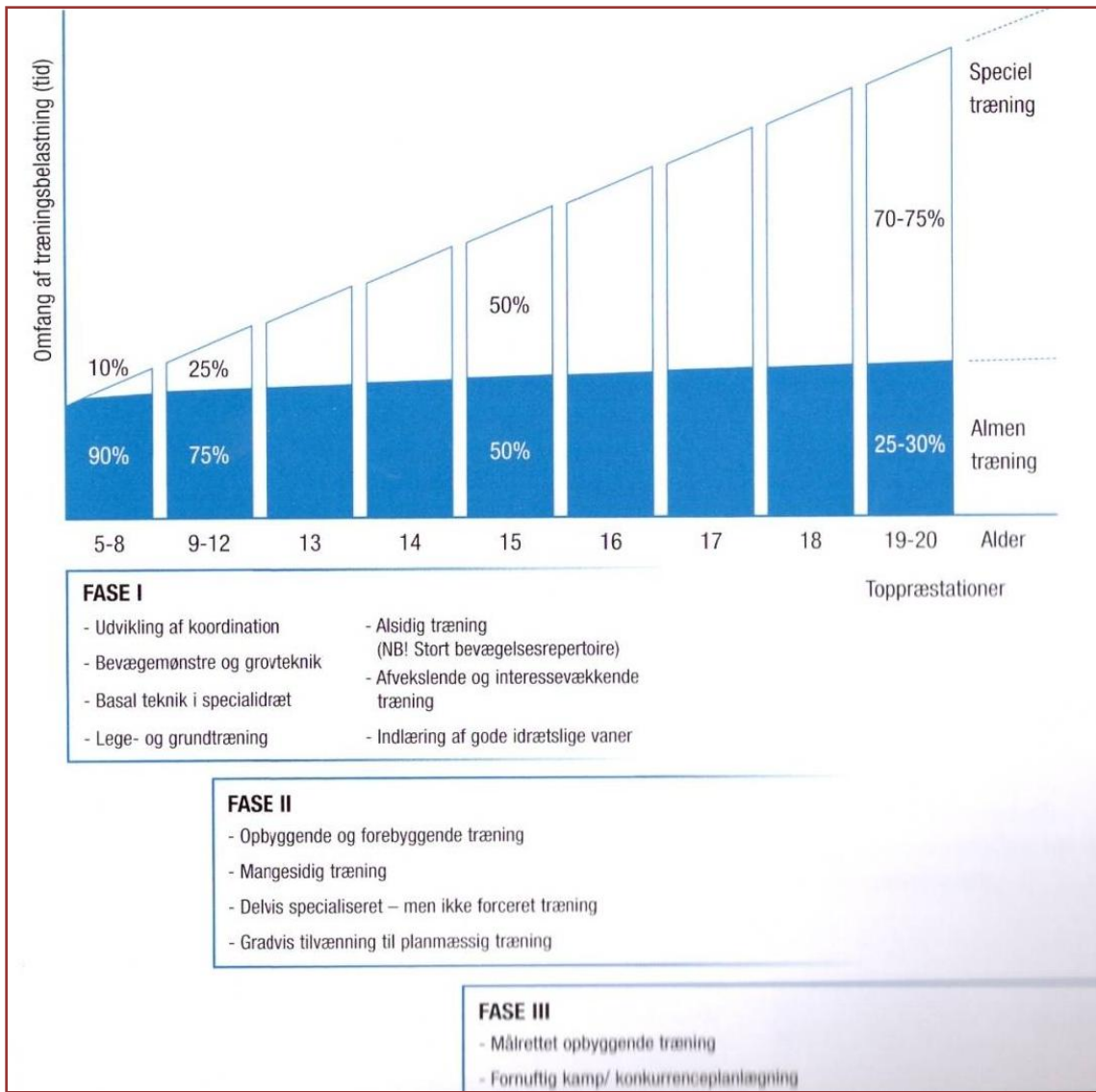




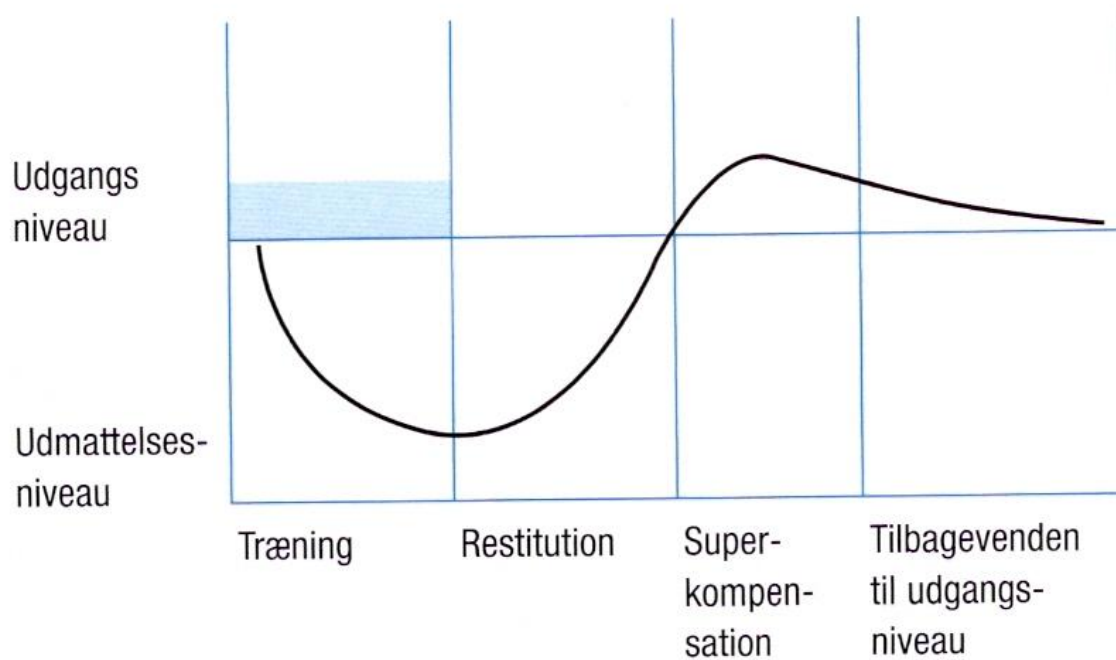
Kropsbevidsthed

Kropsfølelsen udvikles gennem





Hvad sker der når man træner?



Relative forskelle i trænings-effekt hos børn og voksne	Før pubertet	Under pubertet	Efter pubertet
Kondition	+	+	+++
Mælkesyre	0	+	++
Ledbevægelighed	0	+	+++
Styrke	0	+	+++
Teknik	+++	++	+
Koordination	+++	++	+
Opvarmning	+	++	+++
Udspænding	+	++	+++
Behov for glæde og leg	+++	++	+

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

Progression

Udfordringer for alle

Konkurrencemomenter

Forskellige træningsformer

Fysisk træning

Højt aktivitetsniveau

=

Kvalitet

=

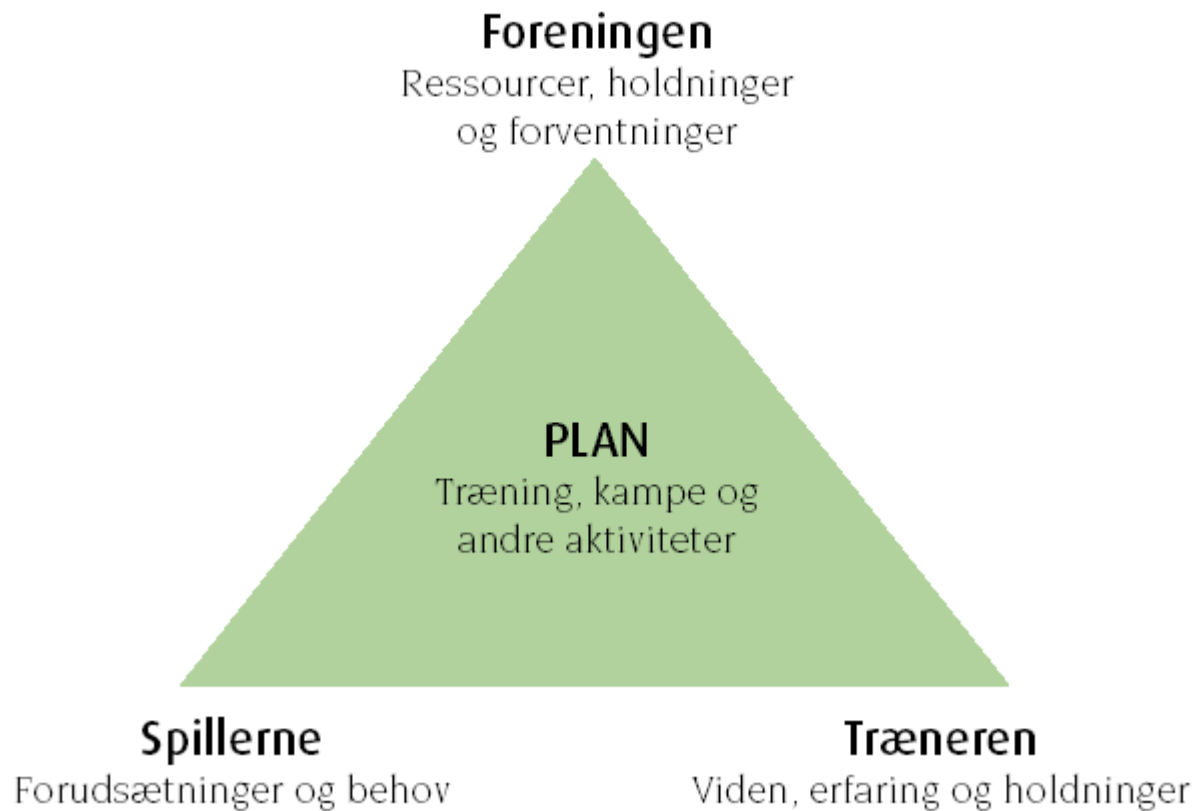
Den oplevede effekt

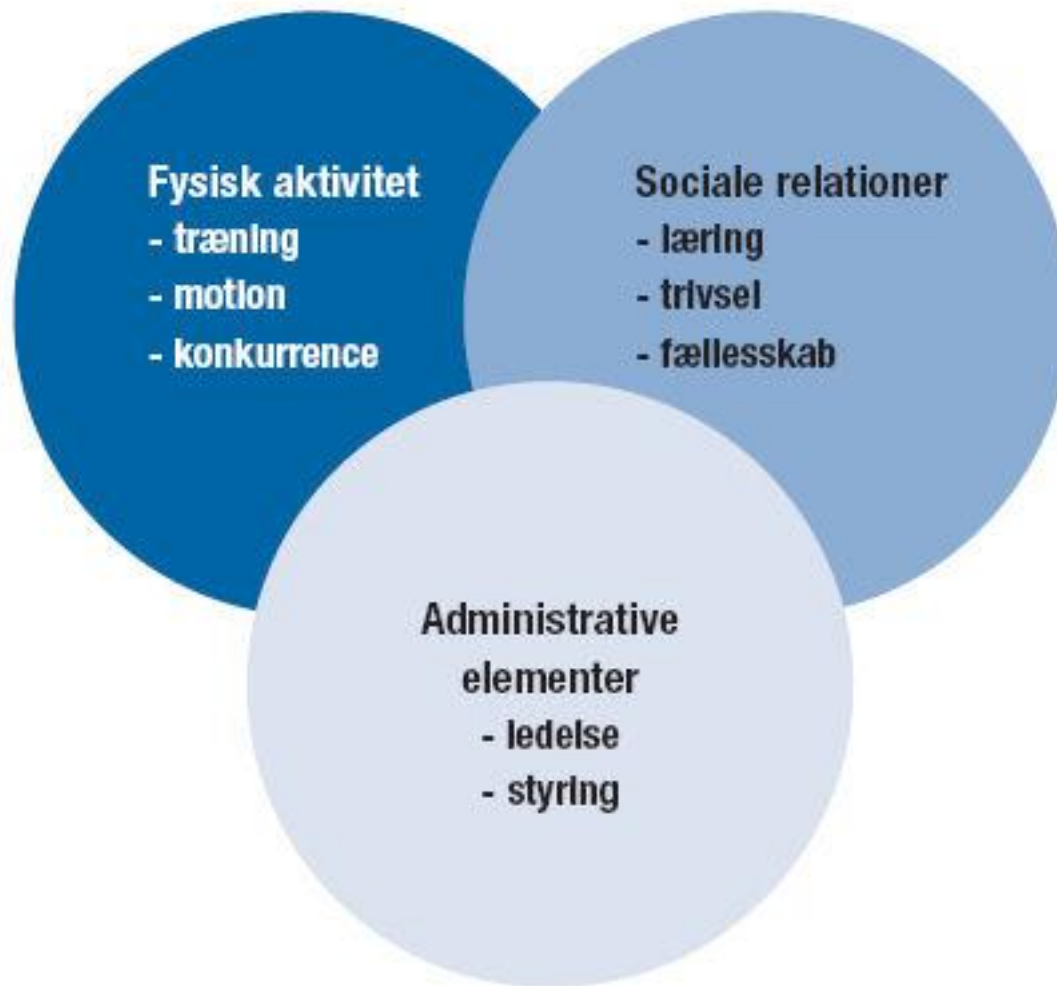
Planlægning

Hvad vil jeg?

Hvorfor vil jeg det?







FUNdamentals

Standninger

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
- Standning
- Afleveringer
- Samspil

Kriterier

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

Danmarks Basketball Forbunds Teknikmærke				
Afslutninger	Driblinger	Afleveringer	Standninger	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 standning <input type="checkbox"/>	Kan 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 gøre sig spilbar <input type="checkbox"/>
				Kan udføre 10 mave og 10 rygevelser <input type="checkbox"/>
				Kan udføre mindst en armstrækning <input type="checkbox"/>





Danmarks Basketball Forbunds Teknikmærke

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)	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"/>		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"/>

Træningsplanlægning





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

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

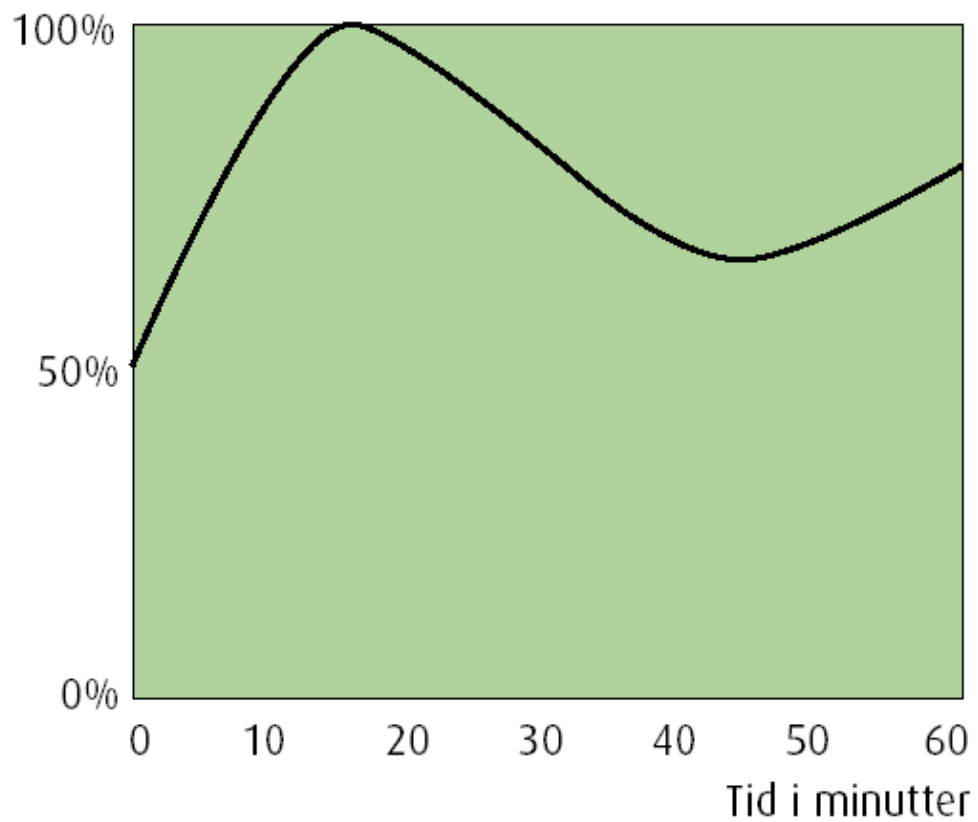
spillignende
åbne færdigheder
helheder

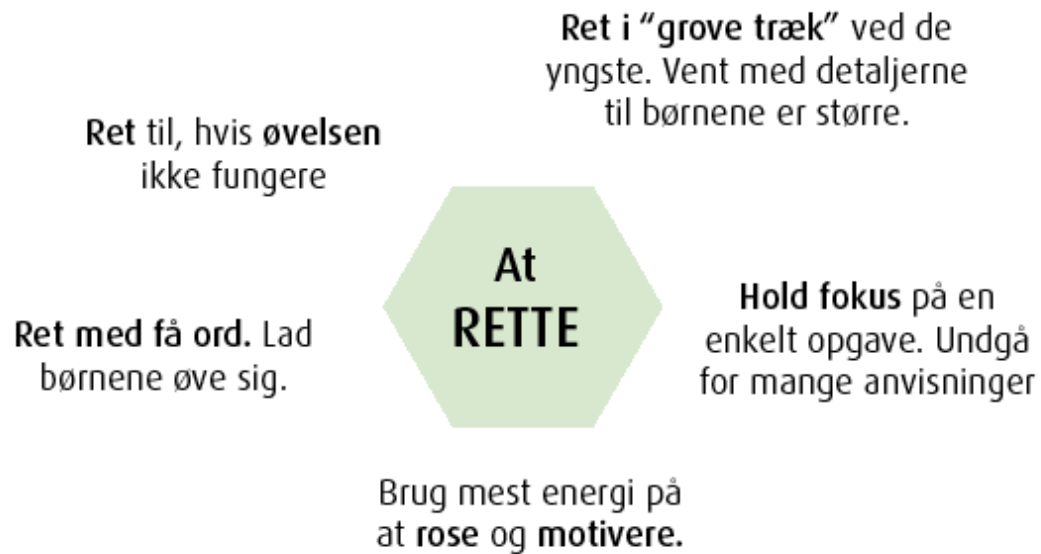
Formelle princip

løsrevet fra det færdige spil
lukkede færdigheder
dele

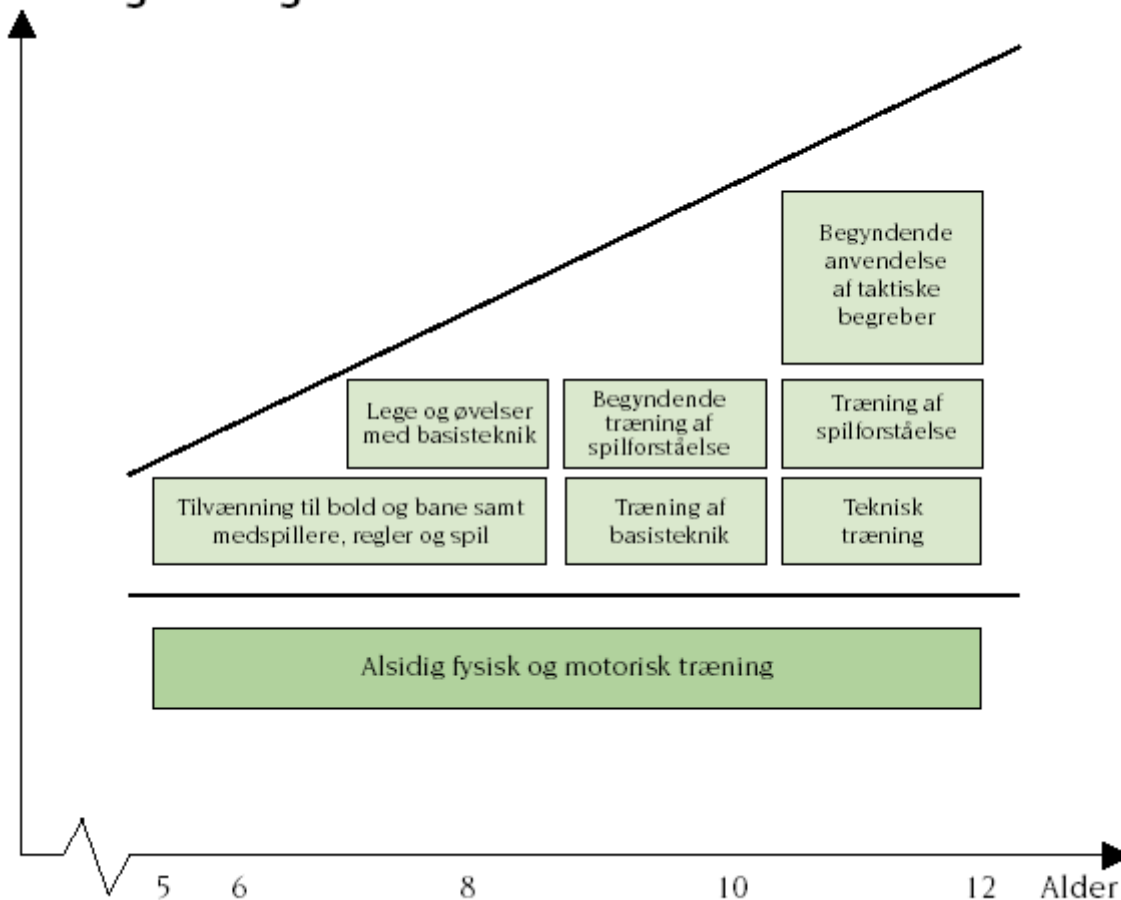


Opmærksomhed

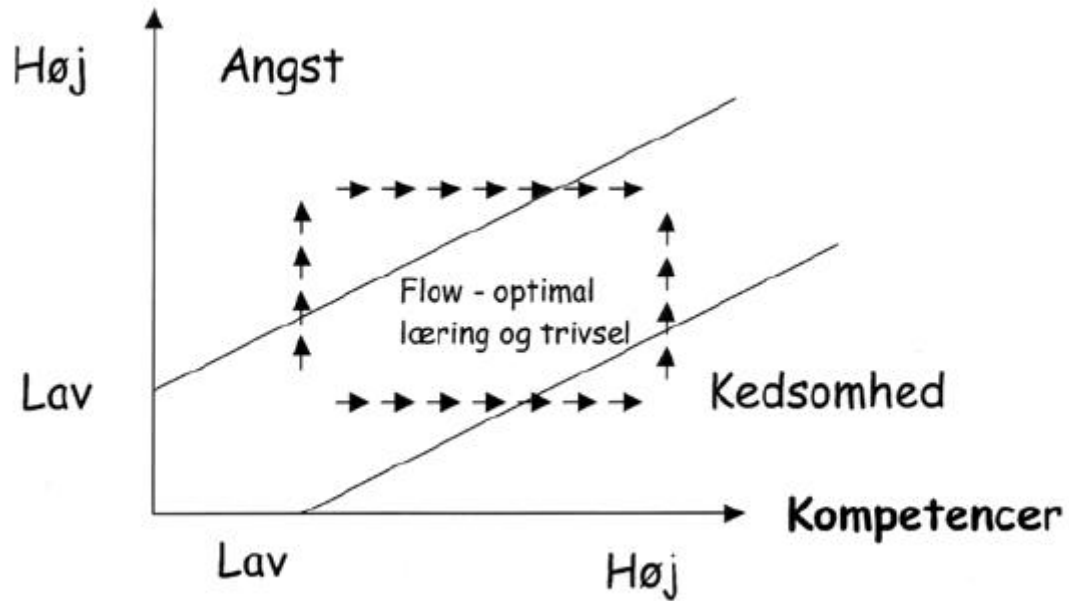




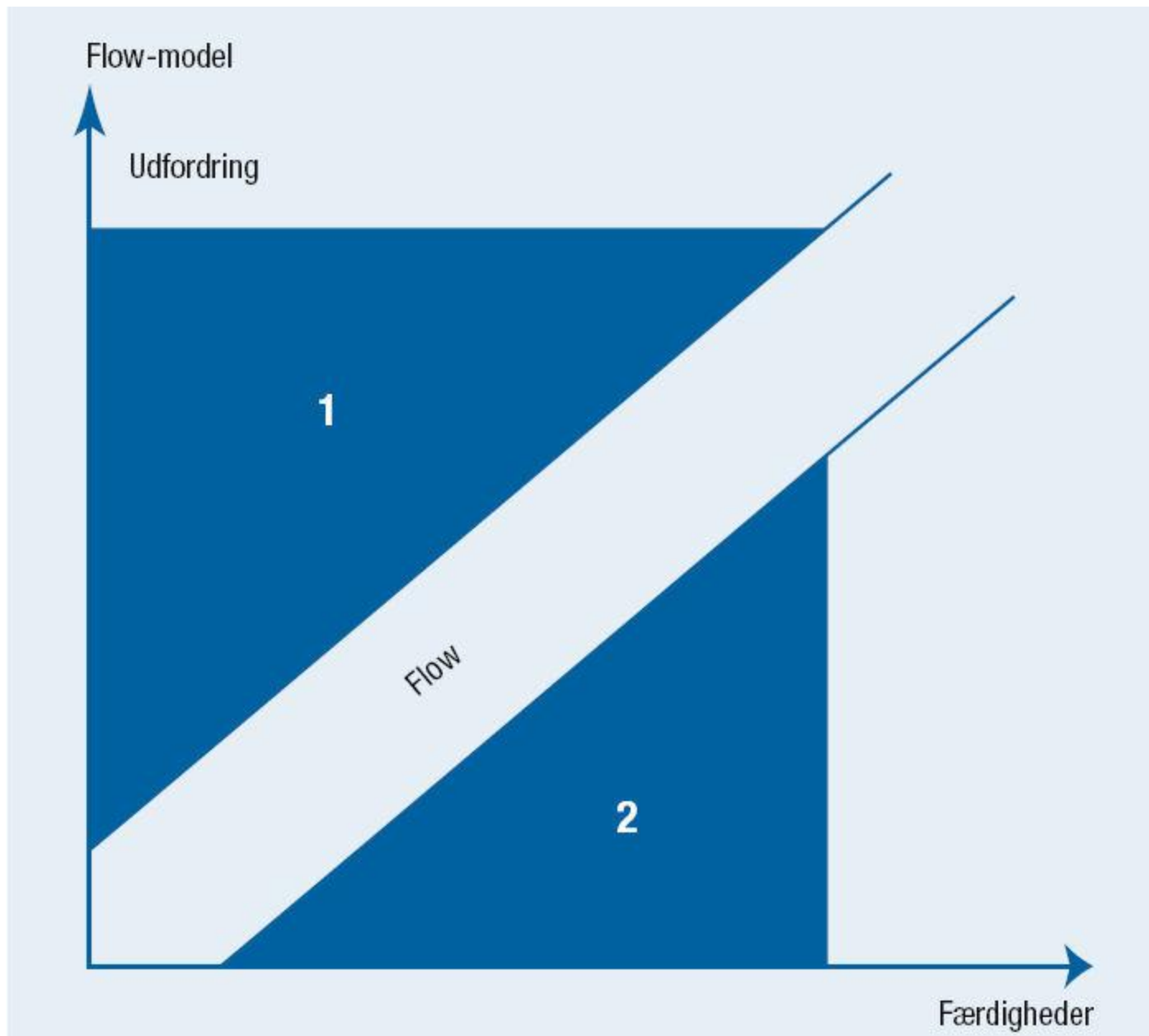
Træningsmængde



Udfordringer



Knoop, 1997 efter Csikszentmihalyi, 1991)



	Kendetegn	Virkning på gruppen	Virkning på individet
"Autoritær"	Træneren bestemmer alt, ved det hele bedst selv. Ingen dialog med udøvere	Fremkalder tendens til hakkeorden	Udøvere bliver uselvstændige og mister motivation over tid
"Demokratisk"	Lader flertallet bestemme. Træffer ikke beslutninger alene	Fremkalder ligeberettigelse og fællesskab	Udøvere oplever medbestemmelse
"Laden-stå-til"	Kan eller vil ikke tage beslutninger. Lader udøverne bestemme i alle sammenhænge	Skaber utryghed i gruppen - de stærkeste af udøverne bestemmer. Træneren har ingen autoritet og risiko for "kaos" på træningen	Udøvere udviser selvhævdelse og intolerance mod andre
"Situationsbestemt"	Lader situationen afgøre, om det er udøveren eller træneren, der bestemmer. Lader den aktuelle situation afgøre, hvilken ledelsesstil han bruger – dvs. kan både være autoritær, demokratisk og "laden-stå-til"	Skaber tryghed og ansvar. Udøverne oplever, at træneren har en holdning, og ved hvad han vil, men samtidig er lydhør overfor udøvernes meninger	Udøvere oplever medbestemmelse, og føler sig trygge

Revideret
22/08/08

*Danmarks Basketball-Forbund
Sæsonen 2008-09*

Trænerrollen

De voksnes ansvar

Spillernes ansvar

Foreningens ansvar

Dit ansvar som træner

Juridisk ansvar

Etik og moral

Spilledelse under træning, coaching og kamp

Børneregler - Udskiftningsregler - Minispillere
Bonuspoint - Boldstørrelse

Børneregler



Basketballreglerne for minispillere og drenge-/pigespillere er blevet slået sammen under betegnelsen "Børneregler". Det skulle gerne gøre reglerne lettere at forstå for spillere, trænere og forældre.

For de mindste skal legen og glæden være i højsædet, både til træning og kamp. Derfor spiller de mindste heller ikke om mesterskaber og medaljer, da det er glæden og legen i basketballspillet, vi ønsker at fokusere på. Børnene skal have det sjovt - en ting at tænke på, når man står som træner, måske sidder som medlevende forælder på tilskuerpladserne eller dømmer kampen.



Nyt koncept

- På vej til klubber, skoler efteråret 08
- Målrettet 2-4 klasse
- DVD
- Website (www.easybasket.dk)
- Kurser





Afslutning

Hvad var godt?
Hvad kan blive bedre?
Gode råd til DBBF!



Kom godt hjem!