

1

# NANOBASKETKURSUS BMS - 10.03.12

vis-vis-vis

INDHOLD...

- 13:30-14:30 **TEORI**
  - børns basale motorik
  - hvad er Nano
  - hvad skal Nænder kunne
  - hvordan underviser vi i Nano
    - opbygning af træning
  - Trænerrollen / Forælderrollen
- 14:45-15:30 **PRAKTIK**
- 15:30-16:20 **GRUPPEARBEJDE**
- 16:20-16:30 **AFLUTNING**

NB Nano  
v8 mikro  
v10 baby  
v12 mini  
giver mening

FRA 4 år og op til 6 år

KV 4-6 & P (officielt)

How?

Samarbejde med den lokale klub - fx. i Hvidovre ⇒ 30 medlemmer!

Besøg en børnehave 3 gange

skal være indendørs

Flyer m. reklame valereks

NB  
Folderens program 1-5 er progressive

TRÆNINGSSOPBYGNING  
• lege v. bold  
• fundamentals  
• Tema  
• afslutning

60 minutter  
gene om lørdagen

18 Grundlæggende motoriske bevægelser der ALLE er basketrelevante og kan inddrages

BØRNS BASALE MOTORIK

Også gode ideer basketrelevante

- meget miljøafhængigt  
- motorik er meget i fokus på små børn, faktisk helt fra de er spæde. Dette er GYMNASTIK meget dygtige til - og det skal vi også være!

OPVARMNING  
TEMA  
AFLUTNING  
10-15 min  
30-40 min  
5 min

Tema er ALTID basket relevant

PERFECTER NANO DEN PERFECTE BUNDING

HVAD SKAL EN NANOSPILLER KUNNE?

- DRIBBLE - BALLHANDLING (Kig op)
  - GRIBE - KASTE (MODTAGE - AFLUGTE)
  - LØBE
  - RETNINGSSKIFT
  - GØRE TING I BEVEGELSE
  - HINKE - HOPPE - STANDSE (2 BEN)
  - SPILLE (KAMP)
  - SKYDE
  - GØRE SIG FRI
- HÅND  
DRYST  
STUVS  
OVERHOVEDET
- DISKRETE  
REAGER & UDTRYK  
SOCIALE  
FERDIGHEDER  
(Lyk - tale mund beredt osv.)
- Introduktion Flykten

NANO ER 50% LEG 50% BASKET

INDLÆRING Gennem LEG OG FUNDAMENTALE ØVELSER

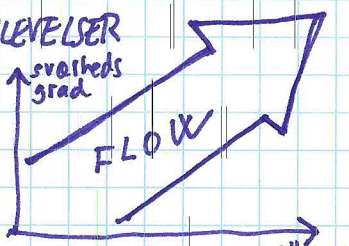
ESSENTIELT I NANO  
FORÆLDREINDDRAGELSE

vi tager udgangspunkt i, at forældre ER MED og at de deltager AKTIVT i træningen

at forældrene synes det er sjovt

HUSK

SJOVT  
SUCCESLEVELSER  
FLOW



FRI LEG ER OGSÅ SJOVT (bare 5-10 min.)

Lad boldene blive i væksten

at bruge dem - de kender deres børn best

brus dem til de sociale ting

TRÆNERROLLEN

Rolemodel  
Ansvar for det basketrelevante

RAMMER

- Jo flere rekvisitter - Jo bedre
- Gerne flere slags kurve
- Træning 1 gang ugentligt

det basketrelevante er IKKE det vigtigste

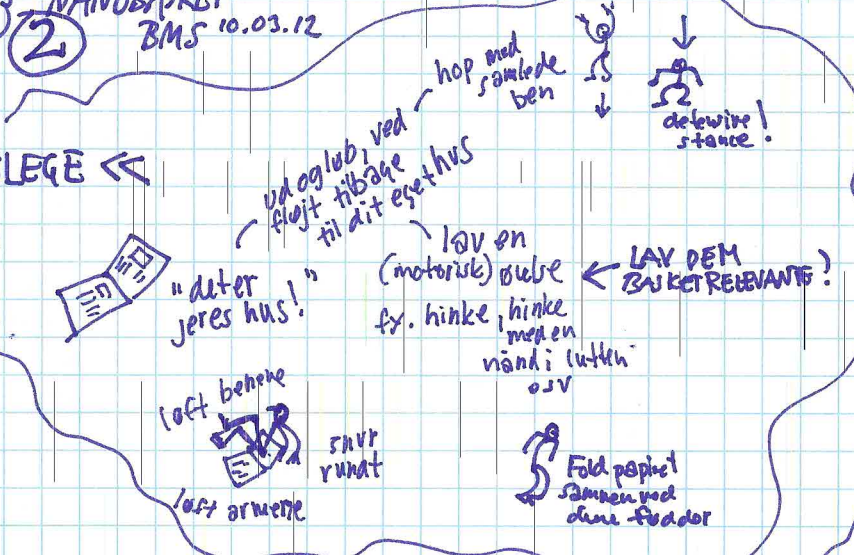
HVAD SKAL DET KOSTE?

fx. 265 1/2 årligt  
sep → apr

"FÅ DEM TIL AT KOMME OG FASTHOLDE DEM"



» AVISLEGE «



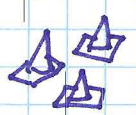
Ved fløjt:  
FRYS! eller TAG BOLDEN UNDER ARMBEN OG SE UD!

» FLOTTEDRIBNINGER «

1. Fløjt - dribble rundt
  2. Fløjt - tag bolden op, pivotér
  3. Fløjt - jumpstop
- med luden dribling
- "KLISTER PÅ FØDEN!"
- MUSK AT TØRRE DET AF OGSA!

HUSK

Kegler & toppe er rigtig gode at have



DE ER SOOV!

KEGLELEG: børnene skal sparke til keglerne, de voksne skal rejse dem op HVEM VINDER?

RUMPEGANG → DRANGTANG → OG KVALGENE → OG LANG

HOVED-SKULDER-MAVE-MÅS-LILLE GÅS osv

DEPRI:



FANGELEGE ER FANTASTISKE

Holdfanger: giv træerne alle halerne

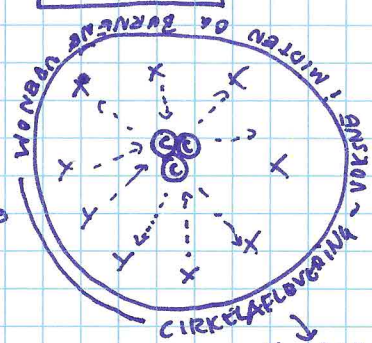
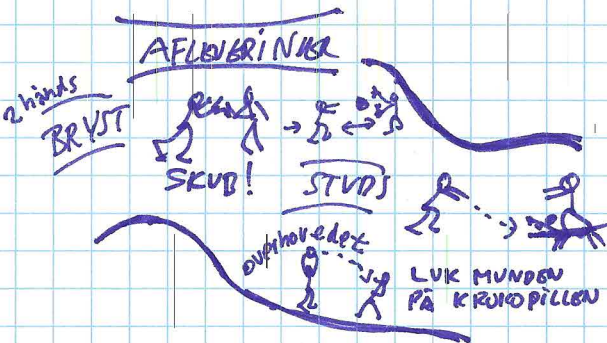


1-2-3... 12: DER KOMMER EN TROLD

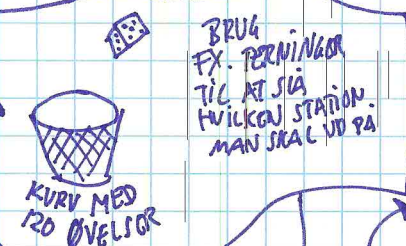
FX. EN TRAMPETROLD

FX. EN TRILLETROLD

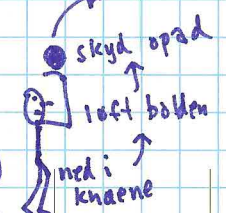
FX. EN PRIBLETTROLD



STATIONSDØVELSER



SKUD: start fx. med en mindre bold (tennisbold, håndbold, lign.)





3

NANOBASKET

PRÆKTIK  
GRUPPEARBEJDE

BRUG ALLE  
TRICKS & GIMMICKS

(KIDSOLLEYBØR ER GODE)

Jesper  
KAOSDRIBLING

- lom i bold
- dribble rundt
- stands ved fløj
- fortsæt, men
- byt bold først

Måske af variations  
muligheder

BALLHANDLING &  
LAY-UP

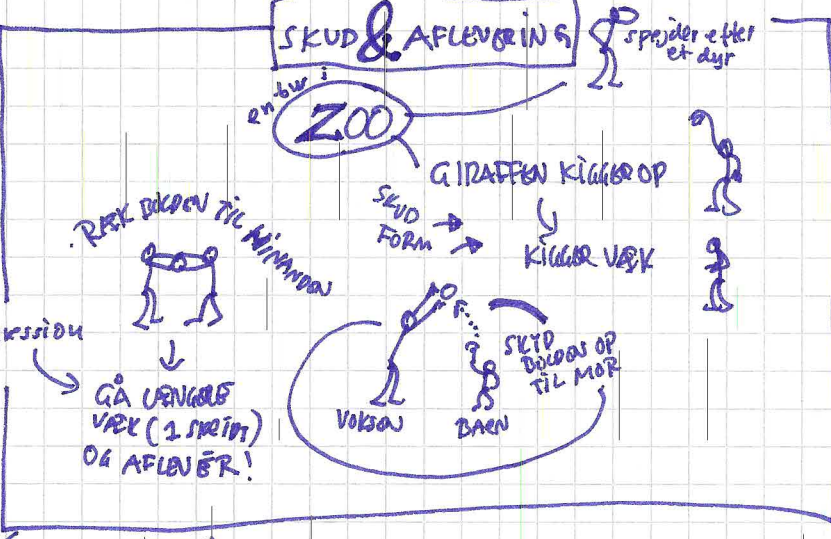
"VI TAGER PÅ TUR  
TIL AFRIKA"

Bold  
ml. ben

Spejder  
finder dyr

lisket  
spurter  
over

ved flugt  
KROKODILLE



BØGER: "Leg så hjernerne  
(Datolo)  
+ banker"  
"Leg så benene vokser"

OPVARMNING

~ på række, ryk hænder + fødder, løbe

~ troldfanger

burn

x ← forebde

○ m x

○ m x

- løbe

- finte

- løb videre

↑  
Måske af lege

se også  
trænerguiden på  
www.dgi.dk

NB! overvej hvormeget, hvornår  
og hvordan I vil KONKURERE

AFSLUTNING

