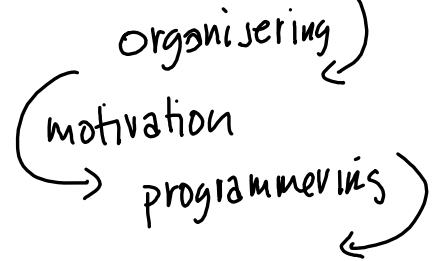


MINITRÆNERKURSUS GENTOFTE 15-16 NOV. 25

Maurizio : Nogleord i dag
Cremonini



”We help the kids
to arrive in basketball”

ORGANISATION

* Adequate motor and
cognitive engagement

* Limit and reduce waiting time

* Transform waiting into a resource and stimulus

MOTIVATION

- * Recognize the value of commitment & values
- * Competing as educational values
- * Gradual approach to competition

PROGRAMMING

Mini basket for life

Jesper Nielsen
coachnielsen@live.dk
www.coachnielsen.dk

UG-drenge & piger

Italiensk minibasket kursus
Gentofte nov 25

SESSION 1

UDGANGSPUNKT
i OPLÆGGET
PÅ SIDE 1

dribble hvor og hvordan I har lyst
"STOP! TIME-OUT!"

→ find et sted hvor der er
et fint område, stop og
dribble. Find et nyt område
og dribl derhen.

Nu finder I en
makker og giver high-five ... og så BYE-BYE og VÆK!



Det "røde" hold henter en kegle hver (hver anden)

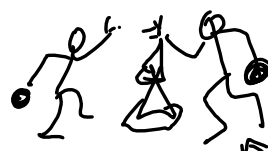
 dribbler rundt
m. kegle i hånden → find en uden kegle, sæt keglen
og giv HIGH-FIVE, BYE-BYE

BYT KEGLER
&
gentag → Nu har den ene halvdel store kegler
og den anden små kegler

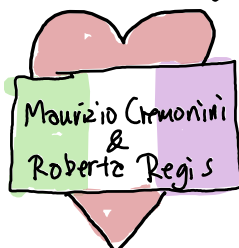
Stor kegle møder
lille kegle →



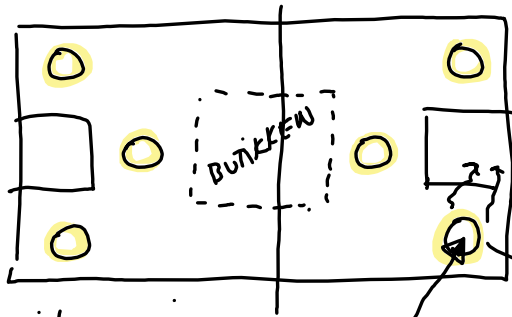
lille kegle på toppen
highfive, BYE-BYE
H+V



← dækkebold
cross-over



Nu introducerer vi tøndebånd "Køben
Kammerat"



Nu inviterer vi
hinanden til en
vaforbring

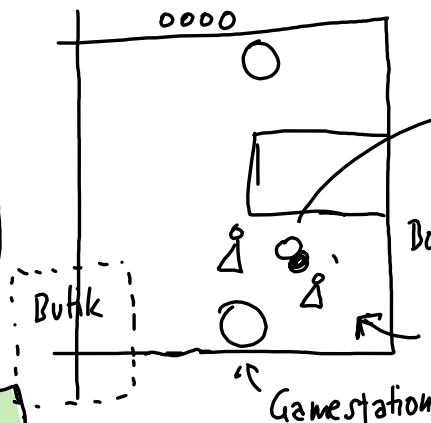
startes her
ligesom før,
men den store
kegle har masten
og så 1-1
Hish Five
(H+V)

Den der scorer først får masten
(den røde kegle)
(eller bare byt
kegle)

NU TÆLLER
VI POINT
forbedr din
egen score

Nu går vi sammen
4 og 4

Vi laver
den på
alle kure



Bolden på kesten

KAPTAN

Gamestation

Når man
tøler går
man til butikken
og finder en
ny gamestation!

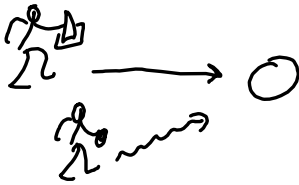


Når kaptajnen vil
det, tæser han
bolden. Den der
scorer bliver kaptajn

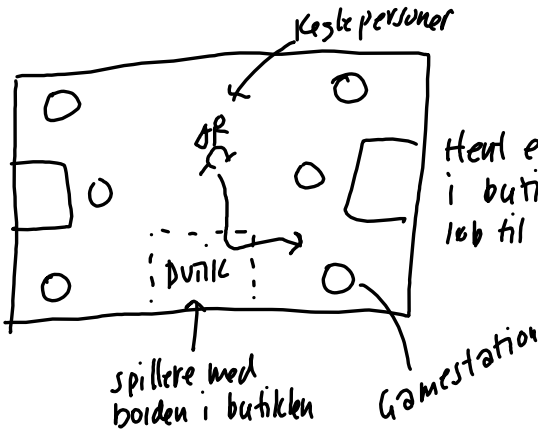
Nu fjerner vi halvdelen af boldene ...

Nogle med bolde
Nogle med kegler

Nu skal vi hjælpe hinanden



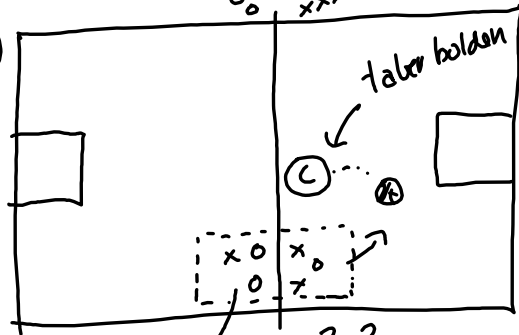
Sæt kesten først → Når hun vil det, løber hun (culter) og prøver at score (give & go)



"KAMP"

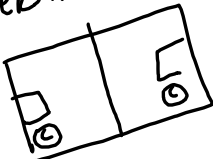
SITUATION-GAMES
med forskellige
opmærksomheds- og
motivationsområder

(A)



3-3
løbe rundt i butikken
vi ved ikke hvem
der er hvad

Nu sætter vi en
ekstra træner ind



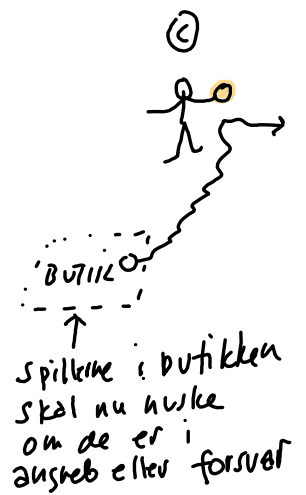
(B)

Når (C) slipper bolden, skal
det hold der får fat i
bolden angribe den
kurv der er længst væk

(4)

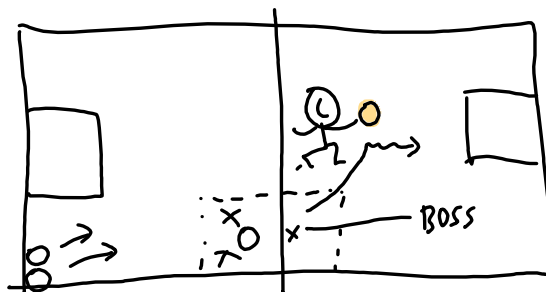
- ②: Nu fortæller vi holdene hvor de skal score
 En fra det ene hold er nu kaptajn
 og når han vil, løber han ud
 og henter bolden hos træneren

3-3



- ③: Nu ændrer vi
 lidt på positionerne

Husk!
 At vi kan
 ændre antal
 og placering
 af spillerne
 uden for
 butikken...



Samme som før, men
 nu er to hvide
 "bagved"

NB
 Når først øvelsen
 er forklaret, er
 det eneste træneren
 gør er at styre
 tiden

PROGRAMMING

* Identificere og anerkende
de vanskeligheder og udfordringer
børnene måtte have

* Vælg de rigtige mål for børnene

* Planlæg målene for sæsonen (hvad vil vi
gerne opnå ?)



→ Individets fremtid

Udviklingsområder

Alle 4 områder
er essentielle

Basale motoriske færdigheder
MOTORIK

Relationer
Følelser

SOCIAL
RELATIONEL

TEKNIK

KOGNITION

Kognitive &
Executive
Funktioner

At have de
fundamentals
som værktøjer

og
at orientere sig imod basketball

VI ER LÆRERE MERE END COACH
(træner)

Denne session er fokus på

FORUDJENHED

(Anticipate)

&

AT TRÆFFE BESLUTNINGER

(Decision)

~~XX~~ FORLIFE

Autonomi

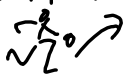
Sørg for, at den enkelte træning har et gennemgående tema

Indledning: "Vi er basketballspillere"



ikke
TURISTER

KAOS-DRIBLINGER



find nogle
frie områder
at dribble rundt i



Find en
ven og byt plads!

Når du har
et sted, så
start med at
vise hvad du kan
af driblinger.

"Vi er basket-
ballspillere og
ikke turister"

Ned i benene!!

Find en ven
fra samme
hold og byt plads

(ved
eli-
hvid)

RÅB HØJT!

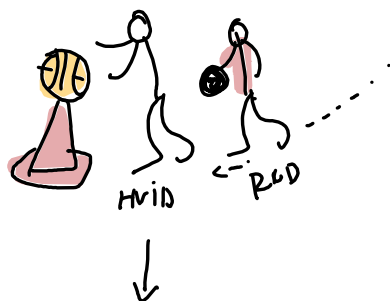


Den spiller
der vælger
nu om man bytter
plads og bold eller
bare bytter plads

Nu bytter vi
plads, men også bold =
slip bolden, byt plads og bold



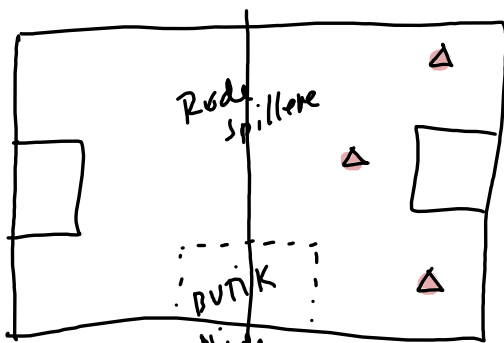
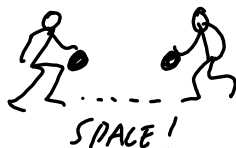
Nu sætter vi kegler ind på banen



Sæt bolden på keglen
Dem uden en kegle
skal finde en i en
anden-farve og drible
bagom

Så dribler hvid og
rød laver kansen efterfølger.
Hvid stopper målkædet ved at rotere en kegle

Nu kan hvid indtøt et bytte plads og bold
ved at vende sig front mod front



Hent en ven i butikken
og drible ud til en kegle



SKIFT PUNKT
Når den der
hår måsten vil
det, spiller
vi om at score
først

Altid
hvide
spillere i
butikken

→ Husk jeres points!

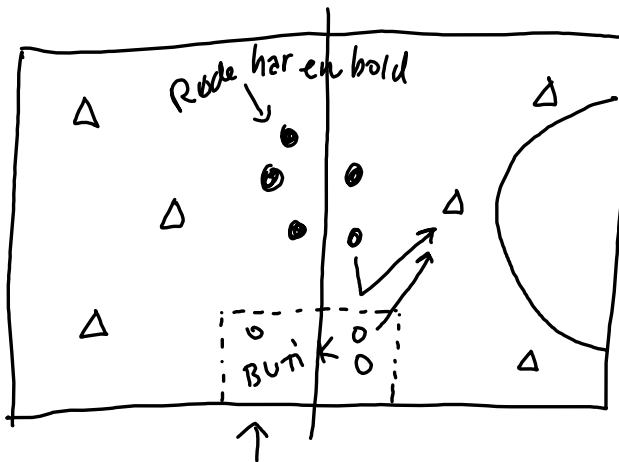
Holdene
tæller deres
points sammen

Næste gang
skal vi slå
rekorden!

→ BYT OMRÅDE



Husk at holde øje med,
om der er plads ved
kurven



Hvide ingen
bolde

HUSK
Spilleren med bolden skal
bevæge sig udenfor 3P-linien

Rød udfører
hvid

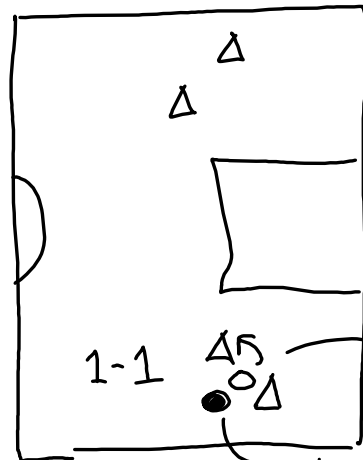


Har
masken og
bestemmer om
der skal byttes
plads. Når hun vil det
spiller de 1-1 på kurven
til der er søket eller
forsvaret har bolden

1-1

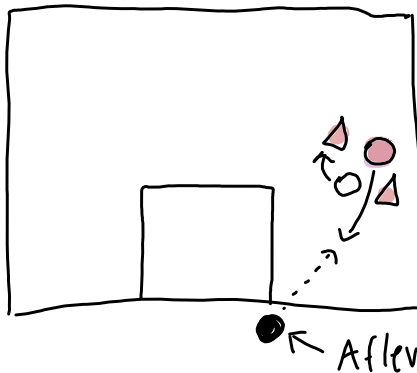
Spilleren uden bold har
masken og står mellem
keglerne med ryggen til
modstanderen. Når denne
vender (pivoterer) og rører
en kegle, må spilleren
med bolden angribe.

Spil 1-1



VEND OG
RØR EN
KEGLE

ANGRIB

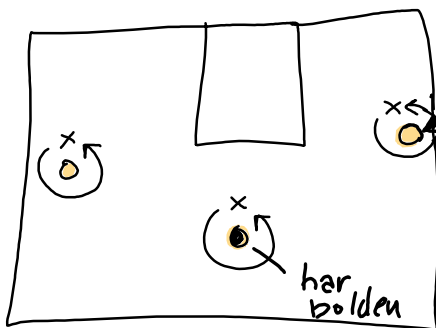


Samme som før, men
nu med aflevering
1-1 v. bold



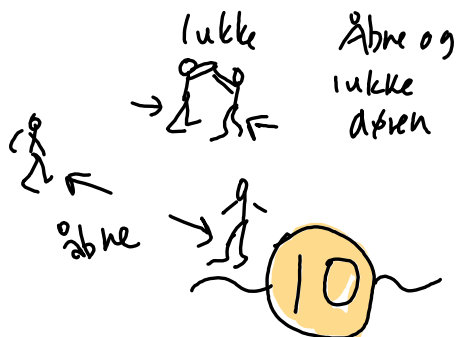
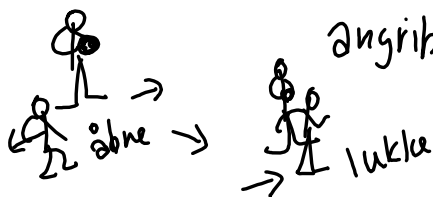
Nu leder vi forsvarene
slå med fronten mod
angriberne!

3-3

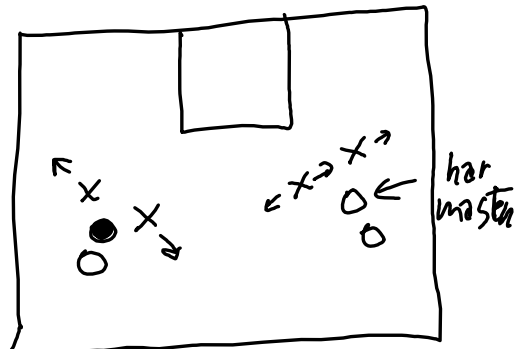


Har magten
og vælger
hvornår spillet
starter (ved at cutte)
(hel-bane)

Nu ændrer vi lidt: nu giver vi spillerne i siden
magten (begge to) og forsvarene
skal nu "åbne og lukke døren" foran
angriberne (løbe frem og tilbage)



4-4



DAG 2

Italiensk
Minidrænerkursus
Gentofte 16.11.25

John Boncori, SISU

Vi har arbejdet med den italienske filgans siden 2018
Vi bruger det systematik for U8-9-10-11 piger & drenge.

Fokus på

- ↳ koordination via basketballfundamentals
- ↳ at tage selvstændige beslutninger på banen
- ↳ samarbejde
- ↳ tilvænnings til konkurrence

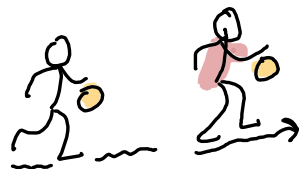
tid-rum
sammensatte
bevægelser
motorisk kontrol
opfatte og
tilpasse

U10

SESSION 3

* KAOS-DRIBLINGER

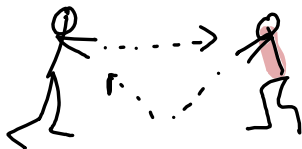
- ↳ når jeg siger "RØD" skal de finde en hvid makker og lave konsens efterfølgende
- ↳ nu finder i sammen et frit område hvor I kan dribble. Nu skal efterfølgere holde den samme afstand til kongen.
- ↳ "SKIFT!" → så bytter vi roller
- ↳ Når kongen vender sig rundt og viser en hånd, får han efterfølgers balle og dribler med 2 hænder



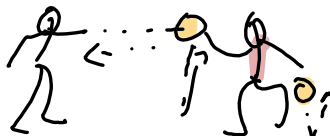
→ nu kan kongen istedet vælge at vende sig og slå sin egen bold med begge hænder



Det betyder, at nu skal de atlevere til hinanden
Hvis kongen studser, skal den anden brystaflevere



→ nu skal kongen i stedet modtage afleveringen
med den ene hånd medens han dribler med den anden



→ nu må man også udfordre til duels:
drible og beskytte egen bold og prøv at slå
den andens bold væk ...



DET HELE MÅ
KOMBINERES

NU PRØVER VI DET SAMME, MEN MED

VII

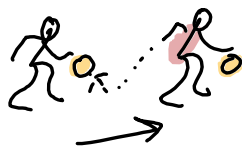
Vi fortsætter hvor de andre slap:

- Drible til en anden og kald på bolden = dribl m. 2 bolde
- Nu laver vi kongens efterfølger, men med 2 bolde



Kongen vender sig om og afleverer den ene bold tilbage.

- Nu afleverer jeg bolden tilbage medens jeg løber frem

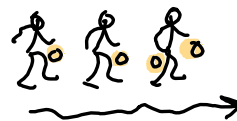


- Nu får nogle af spillerne 2 bolde. Find en spiller med 1 bold og aflever din ekstra bold

- Nu skal vi lave hold af 3: 1 med 2 bolde 2 med 1 bold



Og så laver vi kongens efterfølger igen

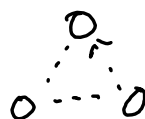


- Nu må kongen råbe "SKIFT!" og
Jå skal der være en ny konge (giv ham den ekstra bold)

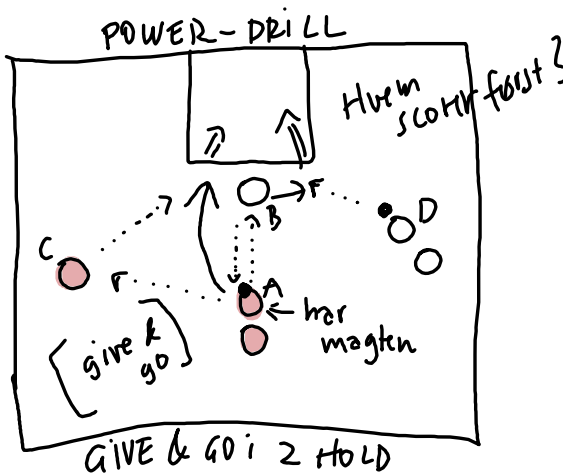
- Nu må kongen sige "OUT" → Lav en trekant og send den ekstra bold rundt i trekanten

- "GO!" betyder at vi laver kongens efterfølger igen

13



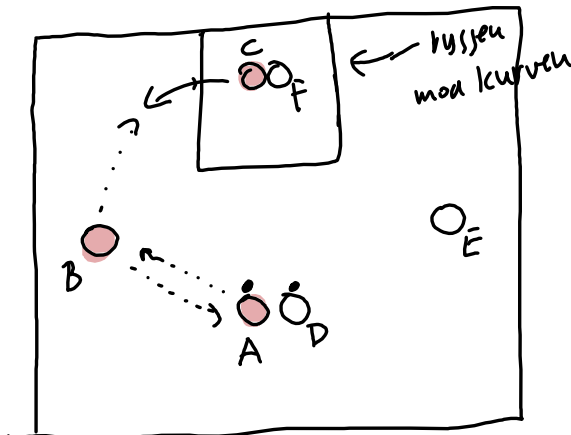
UD IGEN



- (A) og (B) aflekker til hinanden
 - (A) har magten og må aflekker til (C) og få bolden tilbage for at score
 - (B) må nu få bolden fra (D)
- HVEM SCORER FØRST ???

SKIFT SIDE UNDERVEJS

NV MED VI



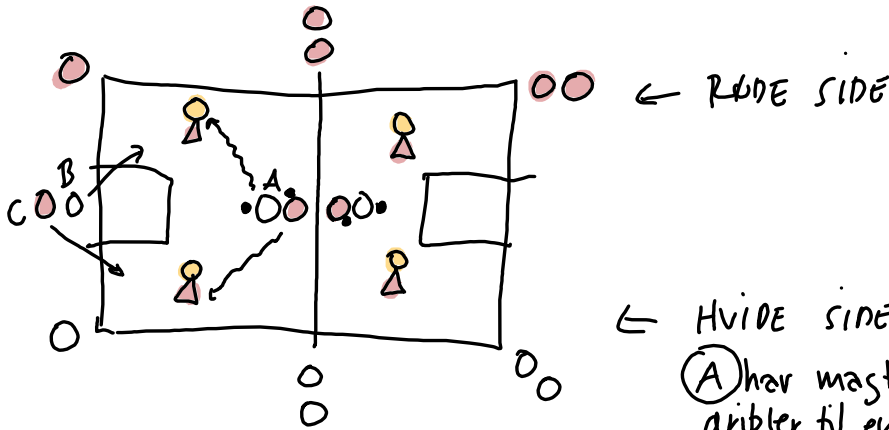
Det hold der scorer får magten

- (A) og (B) aflekker til hinanden
 - (C) har magten
 - Det er kun (B) der må aflekker til (C)
 - (C) skal finde det rette tidspunkt til at løbe ud og få bolden fra (B)
- HVEM SCORER FØRST ???

Vi kan nu ændre øvelsen lidt. Fx at give (C) bolden og nu er det (A) der skal cutte og score

UD IGEN

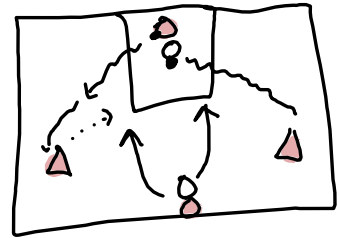
ORIENTERING I TID OG RUM



Variation: nu sætter vi spilleren med måsten bagerst

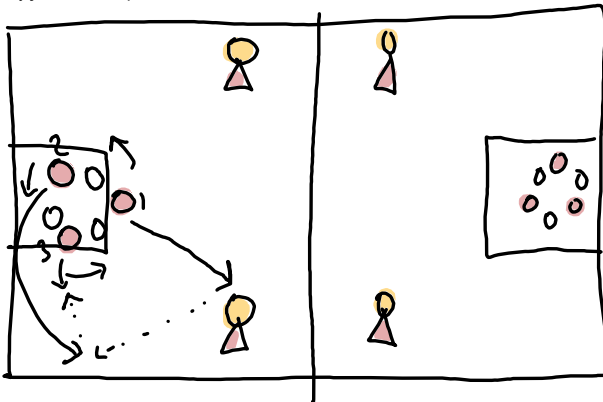
variation: nu flytter vi bolden ned under kuren

← HVIDE SIDE
 (A) har måsten og dribler til en kasse efter eget valg og afleverer til (B)
 NB: B skal ved at 3-sek feltet
 HVEM SCORER FØRST? (B) + (C)?



U11

>> WHERE TO BE AND WHEN TO BE THERE <<



1-2-3 legen (vi refererer også til det når vi spiller)

Rød har måsten:

- Rød nr 1 skal hente bolden
- Rød nr 3 skal score
- Rød nr 2 skal afleverer til 3

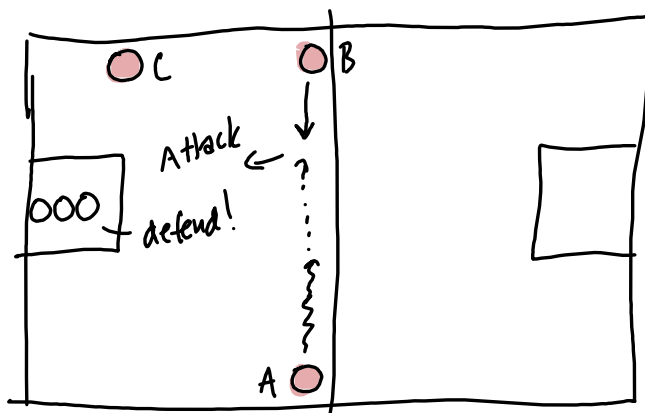
Hvid gør det samme...

Hvem scorer først?

NB: *3 skal modtage bolden udenfor feltet

Forsvar som helhed

U10



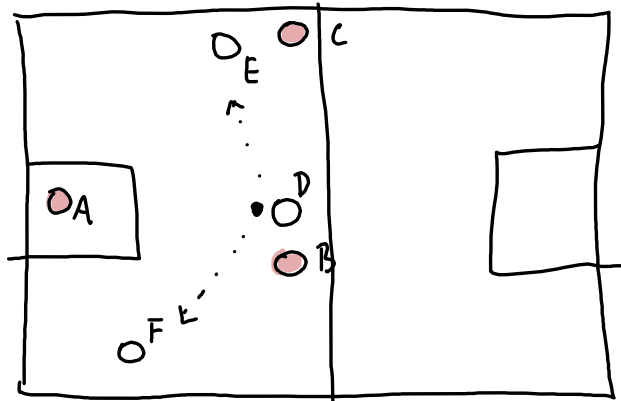
3 vs 3 (1/2-bane)

- Rød har magten
Hvid dækker op
- Angrebet begynder
når (B) får bolden

Forsvar skal selv løse hvem der
dækker hvem ... Vi skal vænne dem til selv at
løse opgaven med at dække op

U11

3 vs 3 hel bane



Rød har magten
De hvide atleter
bolden rundt. Når
(A) vil det, løber
han ud og dækker
(E) (D) eller (F) op.
Nu må de hvide score

Måsten går på skift ...

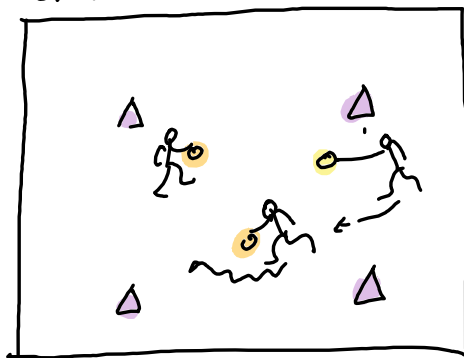
SESSION 4

Stefan Ludwig, ALBA Berlin

Vi har arbejdet med den italienske model i flere år.

Kodeordet er **TÅLMODIGHED** og INGEN tidlig specialisering.

"CHASE & TAG"



Afgrænset område - fx tværbane

Stikbolde & Basketbolde

Dem med stikbolde skal fange de andre ved at røre dem med

Stikbolden $\Rightarrow$ byt bold og roller

Nu bruger vi kuglerne som "HELLE"

Slut af med en TURBO-RUNDE



sæt foden på

↖ Løb **ALT** hvad du kan!



Vi laver tre hold:

1/  Kinahatte jaster skumbolde

2/  skumbolde jaster basketbolde

3/  Basketbolde jaster kinahatte

(man kan også bruge forskellige farver)

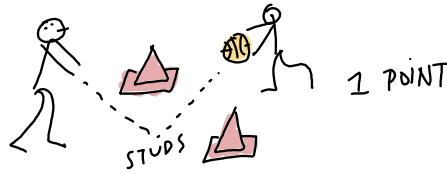


Nu gælder det om at score medens jeg har basketballen

Man kan også lave om på rollerne

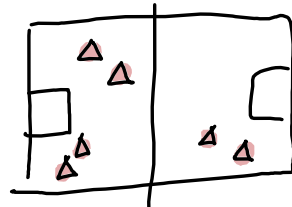
Score i bønemål (fx. 2 kegler)

PARTIBOLD



2 HOLD, 1 BOLD

4-4
5-5
6-6



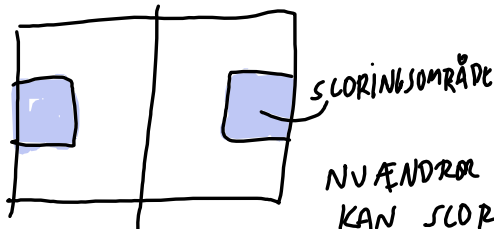
Når du scorer, læg bolden på gulvet til det andet hold

PARTIBOLD

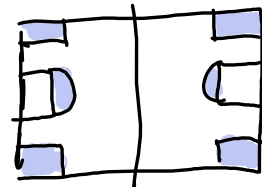
1/1 BANE

man scorer ved at aflevere bolden til en i cirklen eller hvis man uden at tæse mere end 1 skridt, kan lægge bolden i cirklen/feltet

"Basketbold v. kurv og uden driblinger" (fx 5-5 6-6)



NU ÆNDRER VI OMRÅDERNE MAN KAN SCORE I



Variation: Hvis du griber bolden i området, kan du

få pointet og spille videre, men kun hvis den bliver fulst af endnu en scoring

Hvis du lægger bolden får du point, men bolden går til det andet hold

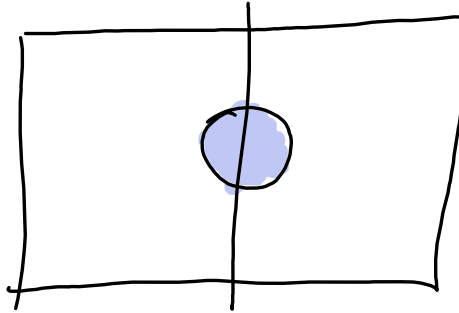
FØRST TIL 5 POINTS

Variation

Nu indfører vi, at man kan fordoble sine points, ved at score på kurven (v. driblinger)

Avanceret udgave

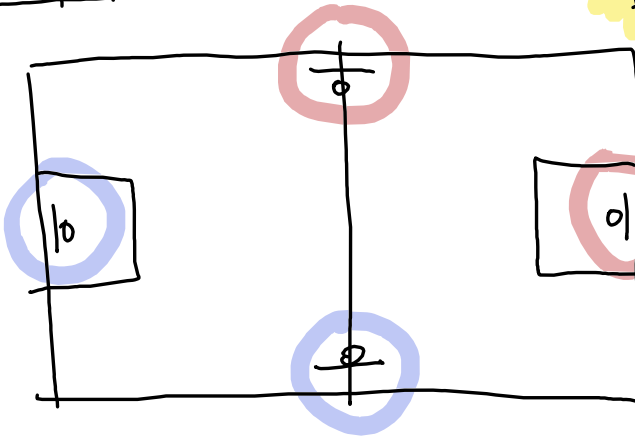
[Hvis  klapper: OPRYDNING]



Ved at atlevere bolden i centercirklen, skifter vi angrebsretning

Nyt spil

"Furiñó"



* 4 Kurve
* hvert hold har 2 kurve man kan score på

WEBSITE
www.albathek.de