

# Italiensk basket fra U12 til U14

TK Ungdomsgård  
10.12.23

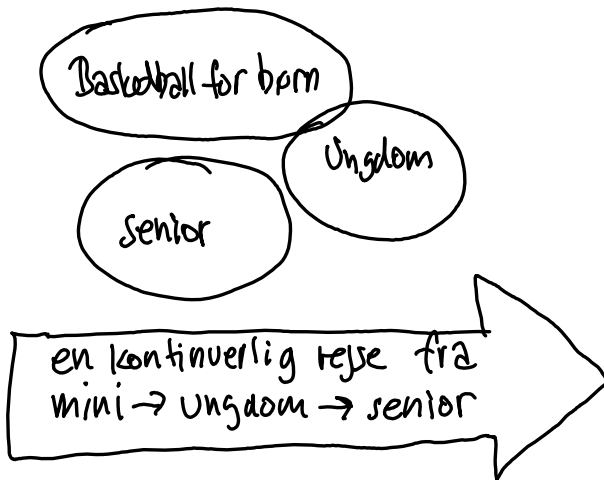
1

- Vær forberedt
  - vid hvad du vil og hvordan du vil gøre det
- Modeller ...

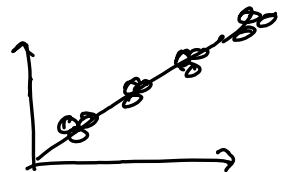
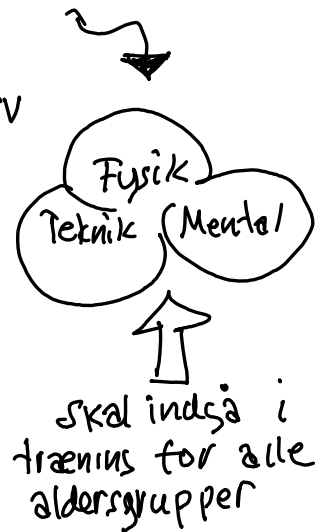
fx. teknisk vs. aldersrelateret

Vi foretrækker INTEGRATION-MODEL

Det vi gør i U12 integreres i U14 osv



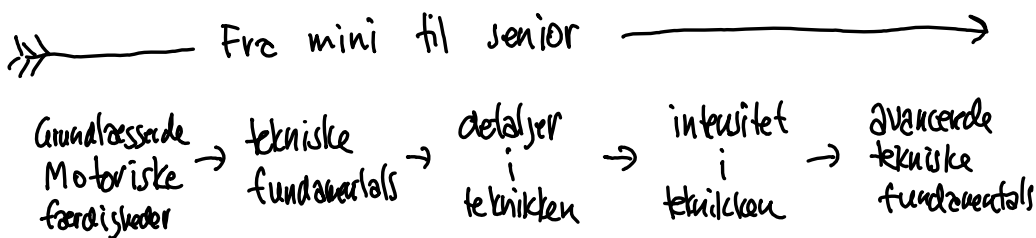
Børn leger stof ikke lige så meget  
i futiden som tidligere.  
Derfor skal vi hjælpe dem (i hallen)



Som træner skal man have viden om tekniske færdigheder og vide, hvornår de introduceres og hvordan de trænes

Basale  
motoriske færdigheder

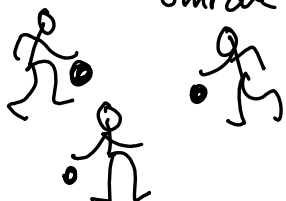
- tydelighed / sammenhæng
- kontinuitet
- enkelhed



En øvelse er grundlæggende informationer man giver til sine spillere

MAURIZIO + ROBERTA U12

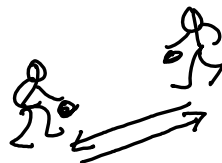
Driblekass - brug hele banen, brug begge hænder, skift tempo  
hvis jeg ser et frit område, så bliver jeg  
der i 5-6 sekunder og så finder jeg et nyt  
område hvor der er frit



Dribler i lav position!  
Vi er basketballspillere  
ikke turister!

Byt nu plads med en af de andre!

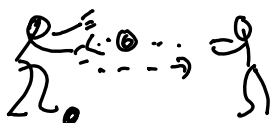
Find nu een der er  
løsest væk - kald på  
hinanden og byt



Vis hvad I kan  
når I dribler

Nu finder man sin kammerat.

Dribler, slipper driblingen og modtager en aflevering fra  
makkeren



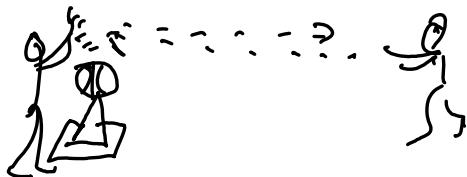
Dribl  
videre

Samme - men nu afleverer man ikke tilbage men  
bytter bold

Nu vælger I selv om I vil bytte bold eller ej efter afleveringen!

Vær opmærksom

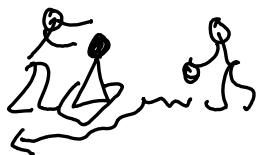
Nu sætter vi køster på baren. Når I har lyst, find en køster og læs bolden.



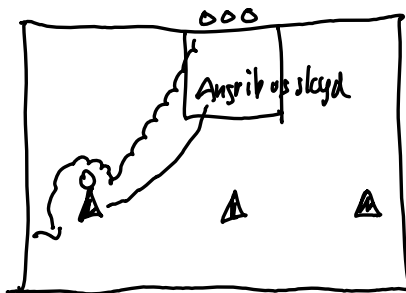
Modtag bold, aflever tilbage og bliv fri til at drible



start som en basketboldspiller!



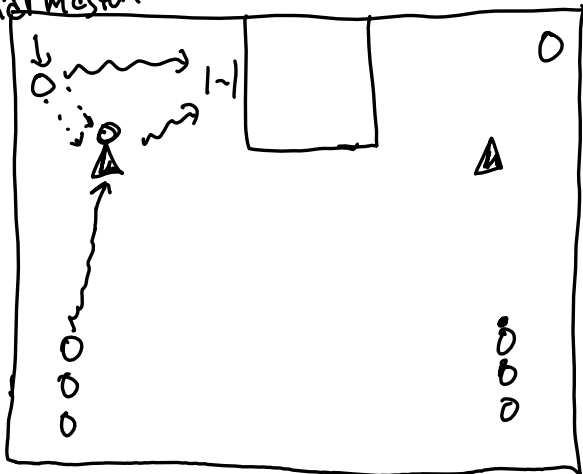
Nu dribler makkeren mod dig og udenom. Så via du drible



Samme, men nu på 1 kurv.

↓  
nu skal I tælle scoringer.. hvem scorer først til 8?

høj måsten

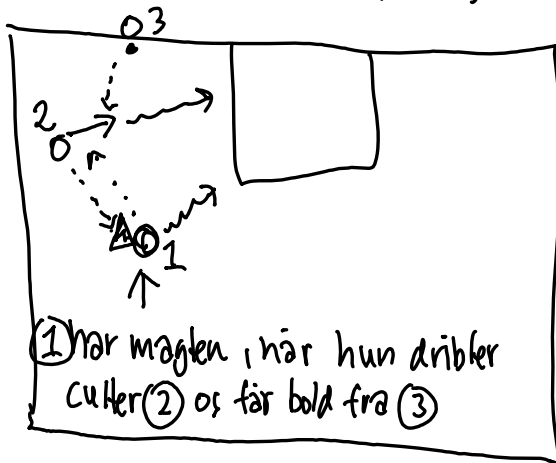


1-1

Den der scorer  
får måsten

Understreg vigtigheden  
at at stå rigtigst  
når man starter  
dribblingen og  
at bruge den  
rigtige hånd

Samme, men nu med aflevering

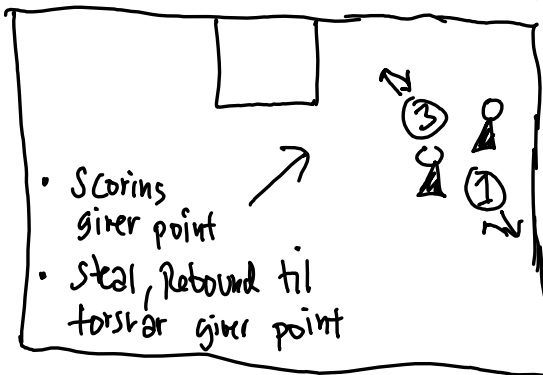


(1) når måsten, når hun dribler  
cutter (2) og får bold fra (3)

⚡

(1) må godt  
finte

(2) må ikke starte  
før (1) dribler

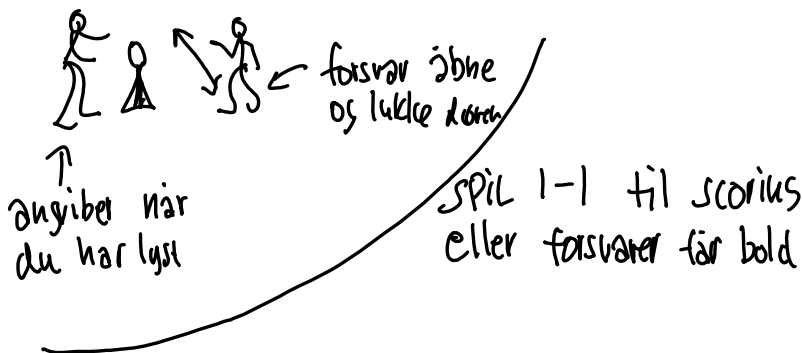


- Scorers  
giver point
- Skal, Rebound til  
forsvar giver point

1-1 (u. forsvar)

(1) + (3) bevæger sig  
frem og tilbage

Når (1) vil, tager  
hun en bold og  
driver



ANDREA U14

KAOS-DRIBLINGER

Få øje på hele banen og hvor de andre er  
Find hullerne på banen



Stop når træneren har armen oppe  
Sige "stop"



Byt bold med en dribling



Hånden bræs på bolden



Kongens efterfølger (2 og 2)

3M afstand

Forreste stopper → pivotér og front hinanden

Dribl mod hinanden og byt plads

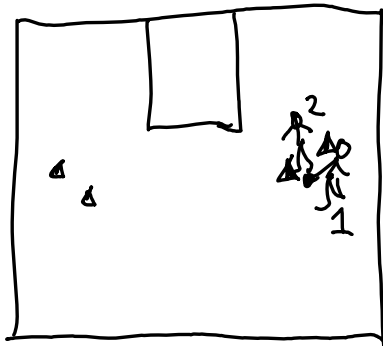




→ lay-up → byt række

← hold øje med den anden side → hvis der laves lay-up der, så skal du skyde udefra i stedet.

Om du pivoterer forkæns el. baskæns afhænger af situationen og hvor meget plads du har

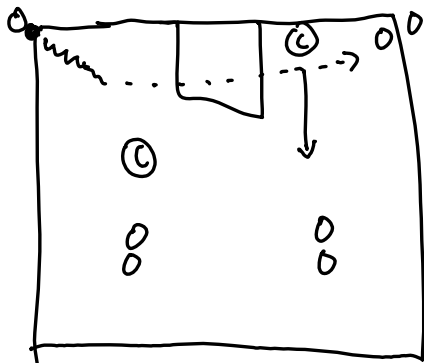


- Angriber (1) rører (2) med bolden →
- Forsvarer (2) starter → løb uden om kisten (fritvals).
- Angriber skal dribble igennem porten
- Spil 1-1



Spillere skal lære at udnytte de rummer som bolden giver mulighed for

Giv nu forsvaren mulighed for at bestemme



Forsvar høj? → aflever lavt  
Forsvar lav? → aflever højt

Læs forsvar og  
aflever "rigtigt"  
↓  
forsvar