

ITALIEN, ROM  
15.03.2019

MINITRÆNINGSKURSUS

5-6 ÅR: MOTORIK

7-8 ÅRIGE

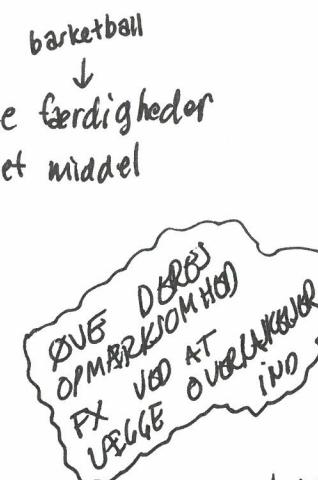
FOKUS PÅ

BEVIOSTHED / MOTORIK kombineres med fundametale / basale færdigheder  
FUNDAMENTALER ER IKKE MÅL I SIG SELV, MEN ET MIDDLE



- 1) AKTIV FASE
- 2) BEVIOSTHED
- 3) SPIL

vigtigt med højt tempo!

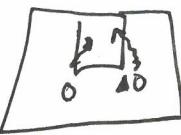


I FASE (Aktivitet)

1) motorisk kontrol (KAOS-DRIBBLINGER)

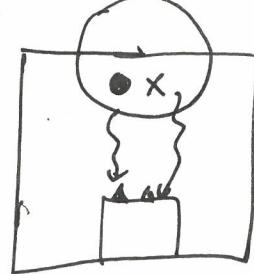
- ↳ dribble langs de linjer der er på banen
- ↳ først træner, så spillerne der placeret
- ↳ der sætter forhindringer op [KEGLE] der "spærer" vejen - find en løsning
- ↳ øges gradvist
- ↳ Banen gøres mindre

2) SKYNE 2 om 2 + 1 kegle



dribbler.. den med keglen sætter keglen ned, så skal dribbel lås frem og tilbage inden der skydes. Den der scorer får "masken" = keglen

b)

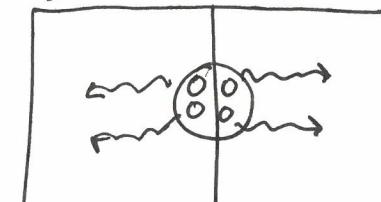


Den der scorer først har kratten (holdet). Keglen skal rundes ud vendt el. laves cross-over fx ved at røre keglen

II FASE

BENIDRØD

a)

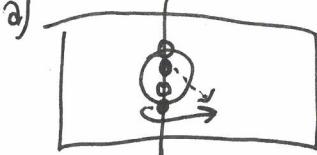


4 om 4

① har kratten og bestemmer hvornår alle skal score, men der må kun være 2 spillere der afslutter på hver kurv. Den der scorer og først kommer tilbage til midten vinder => hans hold får kratten og en tur til

III FASE

SPIL



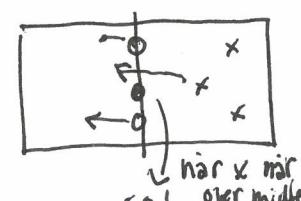
a)

2-2 den uden bold bestemmer hvad vej-spil til der er scoret

TID & RUM

b)

3-3 3-1 med forskellen til 7-3



GO! har X'et over midten

OPMÆRKOMMELIG BEVIDST OM DIN ENIGEVÆRSP

9-10 ÅRIGE

I FASE

drible



ingen bold, men kan beordne retningsskift

eller atterveninger

eller

bevæger sig i teknikken, så de andre skal flytte sig for at holde afstanden

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

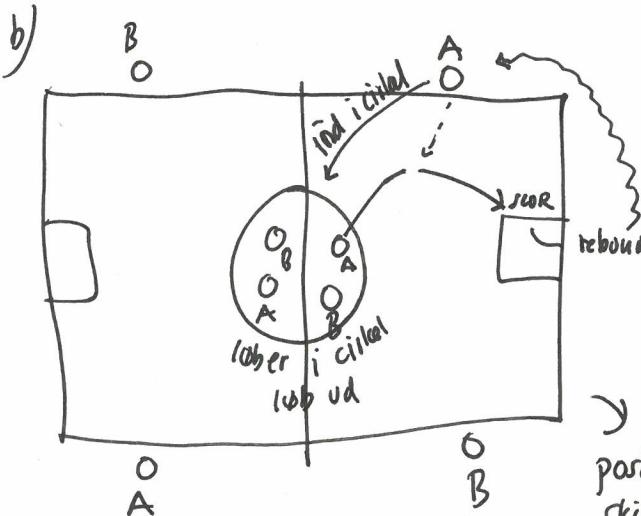
eller modtage bolden os udvide kuren (de øvrige skal så løbe med - hvem scor?)

11-12 ÅRIGE

spiller på  
HØJ KURV

I FASE

Kaosdriblinger m. afteveringer



a)

Fokus på at vise os kæde  
↓  
Kun aftevare til en fra deres egen hold (hvidt)  
↓  
Den der modtager afteveringen skal nu drible ned og skyde (score) osv  
↓  
Konkurrence: scorer 1 pts - misse  $\frac{1}{2}$  pts  
↳ drive → lay-up ↑  
↳ tæl egne points og regn ud sammen når ullen er slut

positioner kan  
skifte fx →

4 boldbe  
"give & go"  
cutte

KONTINUERLIGT

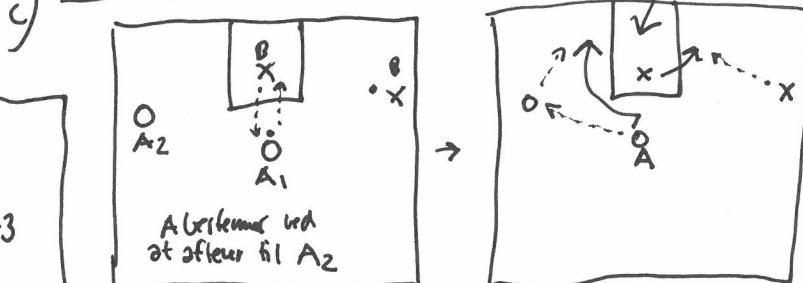
III FASE

forsudsigelse  
spillet

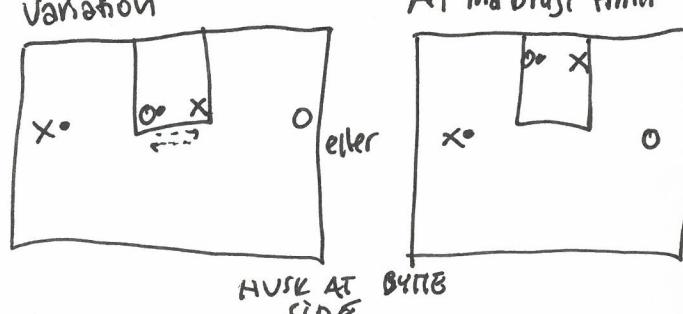


Dem der har kastet, berørke  
hvornår der brydes og  
spilles 3-3

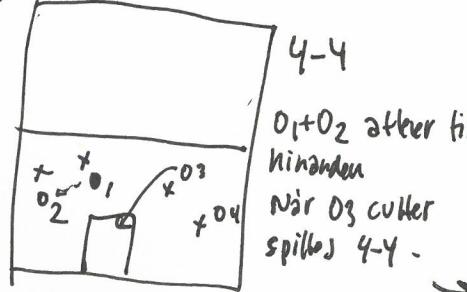
II FASE



VARIATION

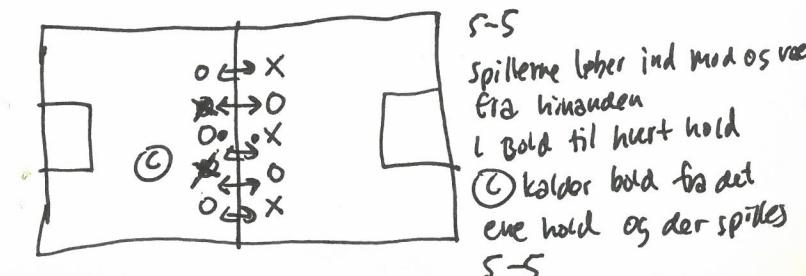


e)



4-4

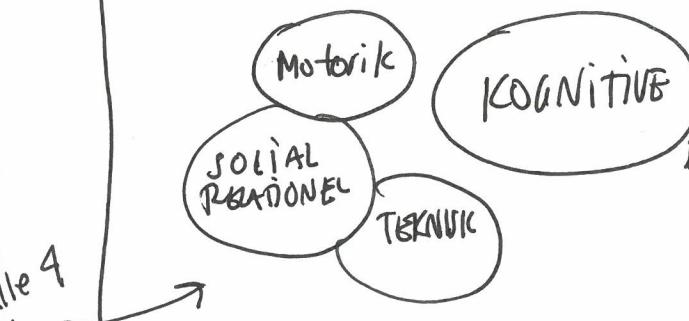
O1+O2 aftevor til  
hinanden  
Når O2 cutter  
spilles 4-4.



? når et barn spiller basketball  
er det så et mål eller et værktøj?  
er det for personen eller atleten? Personen står over atleten!  
kan man organisere idræten så den tager hensyn til det hele?

### HUSK ANSVARLIGHEDEN

Minibasketball er en mulighed  
for at lære spillerne noget  
(i en anden kontekst = hallen)



det koncentrer vi os om  
at er den vigtigste del

FUNDAMENTALIJ er værktøjet til at udvikle



tænkende spillere

at undervise er et skabe  
lyst til at lære,,

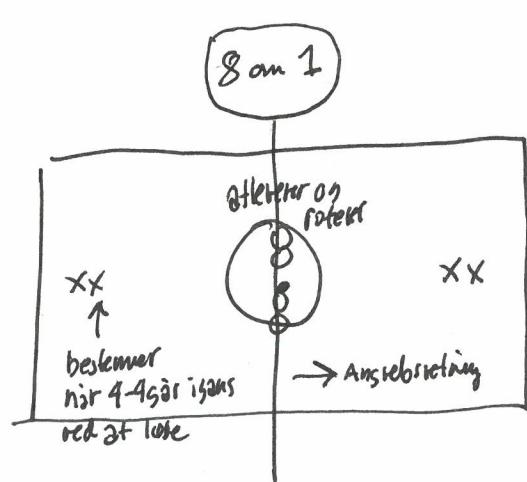
motoriske færdigheder  
koordination  
adaption / transfer  
orientere / diftertere tid / rum  
forudsige og vedige

Traenerne glemmer alt for ofte  
det kognitive aspekt

- hukommelse
- opmærksomhed
- perception
- tanker og overvejelser
- tid vs. rum
- sprog
- mentale processer

DET ER ET PRIVILEJE AT  
TRÆNE MINI-BASKET, OG  
HUSK, AT DET OGSÅ GIVER  
OS ET KÆMPEANSVAR

4-2+2



ROM  
MARTS 2019

HUSK  
FEED-BACK med spillerne  
OG DIALOG OM  
HVAD VI PÅK VD AF DET?  
hvor har vi lært?

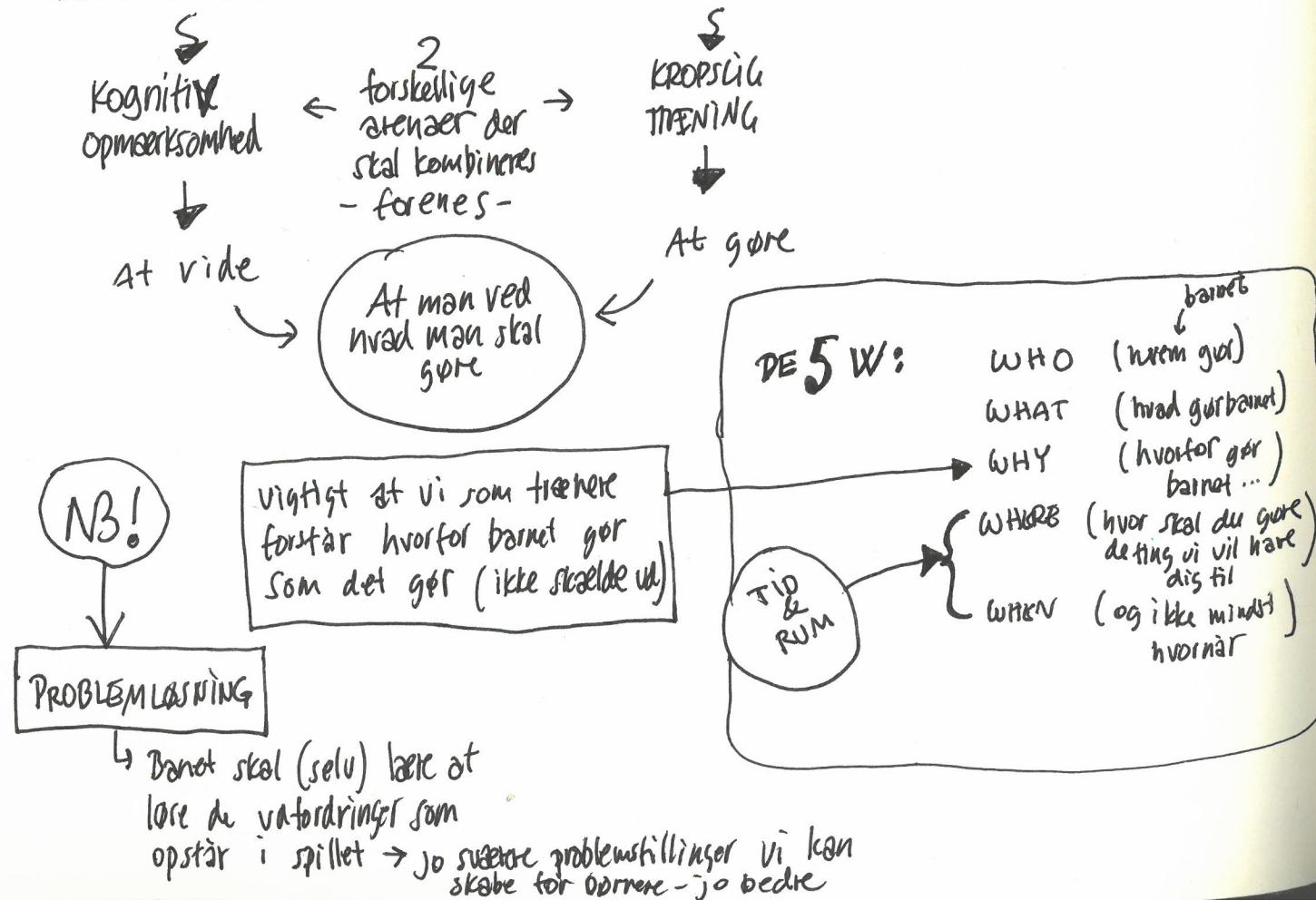
## HVORFOR GØR VI i ITALIEN SOM VI GØR (i MINIBASKET)

Barnet i centrum  
Børnenes fysiske udgangspunkt er dårligt (særligt i skolen)  
For at kunne lære at spille basketball, skal det fysiske grundlag være i orden

### MINIBASKET ER

- hold  
- situationer  
- indsats } spillerne får ikke noget ud af det hvis de ikke forstår sammenhængen - hvad gør vi og hvortor

TID & RUM skal være en fundamental del af alle øvelser/træninger  
Det er svært at inddæmme forståelsen end de reelle fysiske bevægelser



## 5 PUNKTER DER ER VIGTIGE:

- forståelse af tidsrum og at kunne gøre det hurtigt (afstand, højde, tempo) (kinestetisk sans)
- samme feedback (fx. at barnet allerede ved at skudtet er dårligt)
- visuelle træningsaspekter - perifert og centrale på samme tid
- høresans
- balance-sans er vigtig for udførelse af en færdighed

Forståelse → valg → aktion (bevægelse)  
(opmærksomhed)

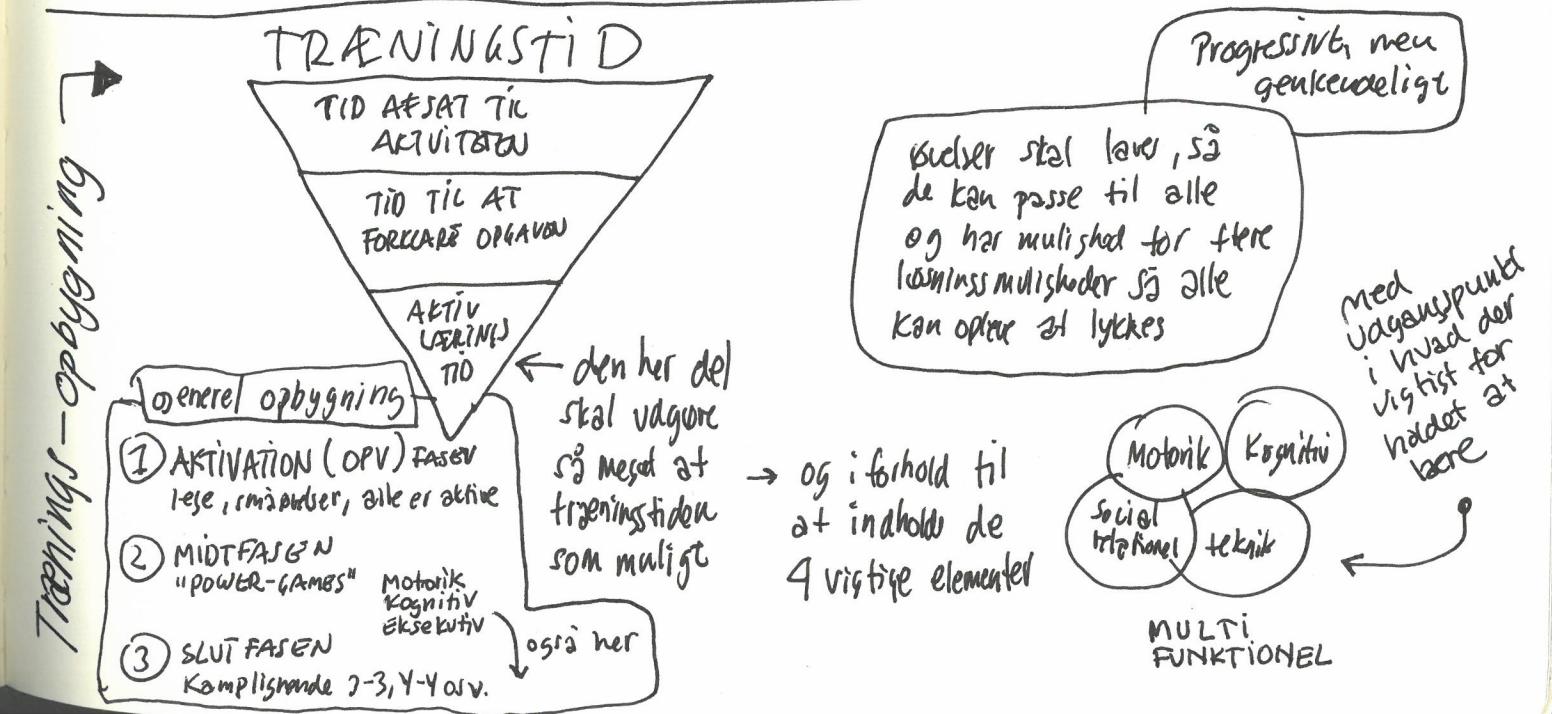
os hver øvelse bør have et element at problemløsning

"vi laver øvelser med høj kompleksitet tilpasset børnenes udvikling"

SCHMITZ-WILHELMSEN 2000  
(SCHMITZ 75 + SCHMITZ-LEE 2014)  
i: Heratur ↑



## SPILFORSTÅELSE !!!



## 5-6 ÅR [Roberta]

Fortællingen om de to have

Fisk der møder hinanden

Fisk der følger hinanden

Højre der jagter hinanden og skifter farve + fiskekunst på oprigt og roligt hav)

Havet skal tenses af tensefisk (boldfisk) - vær tæt på din fisk

Grupper at fisk tæser havet for plastik - par på havørnene der stjæler boldfiskene

2-2 med fulgende hav - jo tættere boldene på havet, jo højere bølger

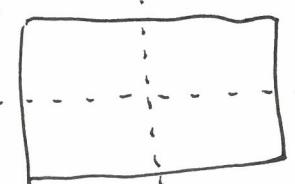
## CLINIC (fokus på pigerne) [10-11 ÅR]

- ROM 17.03.2019 -

### KAOS-DRIBBLINGER (1om1)

Banens rum/områder

↳ skifte hatredete, områder på banen ved kommando

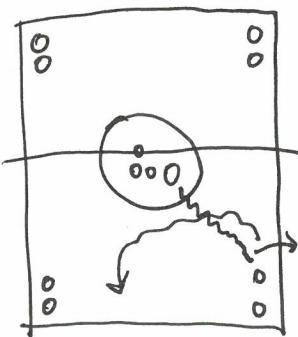


FÆRRE  
BOLDE  
(2om1)

→ når banens  
område indskrænkes  
skal afleveringerne tilbasses derefter

Har du ikke  
en bold, så sag  
en. Ser du en der kælder på  
bolden, så aflever!

↳ variation: når du  
har afleveret, så løb  
til centercirklen inden  
du kæder eti at modtage  
en ny aflevering

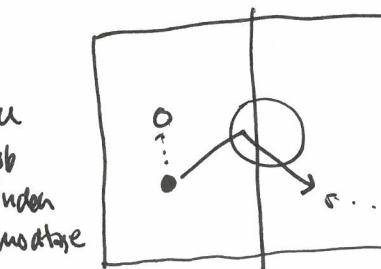


a) 1. person i gruppen  
bestemmer

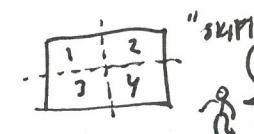
b) 2. person i gruppen  
bestemmer

c) 3. person i gruppen  
bestemmer

hver option giver  
forskellige udfordringer



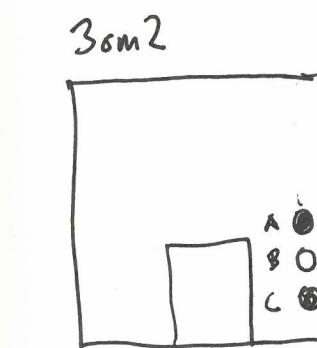
$\frac{1}{4}$  bare }  
 $\frac{1}{2}$  bare }  
3 sek  
 $\frac{1}{4}$  bare }  
på læsse  
dels



TID & RUM

- ROM 17.03.2019 -

3cm2



A driller dem og  
tilbage (styrmand)  
B+C spejler

C Bestemmer: slip bolden (som B samler op) C spiller forsvar mod A

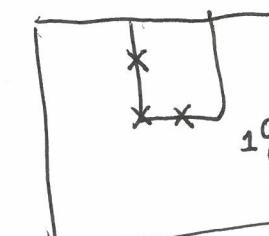
Den der scorer bliver ny C. B bliver ny A

VARIATION: NU ER DET (B) DER BESTEMMER (A der styrer gruppen)

NV ER DET (A) PER BESTEMMER (C der styrer gruppen)

SPIL-FASION 3.PASE

3-3



X roterer i trekanten  
O, starter med et cutte og  
derspilles 3-3 ( $\frac{1}{3}$  bare)

4-4 helbold O → bolden skal hentes her



Aflever til hinanden  
Når C også kælder  
aflever der. Det bold  
der aflever bliver fævær,  
det andet angels

Vi er opmærksom på, hvad  
der sker i den modsatte side

vi hjælper spillerne til  
at forstå det

"VÆR KLAR" → det er en fordel at være  
hede i benene ("forspring")

VARIATION: VEND ROLLENE OM, SÅ kasten er tættest på kurven

3cm2

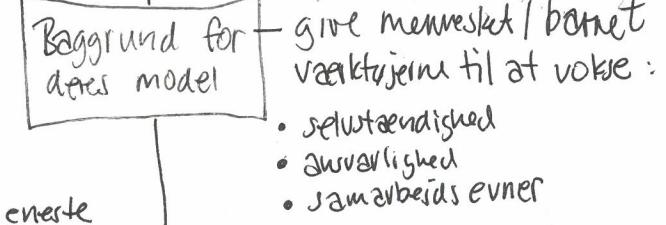
A ♂  
B ♂  
C ♂

Maurizio Cremonini  
om forvar

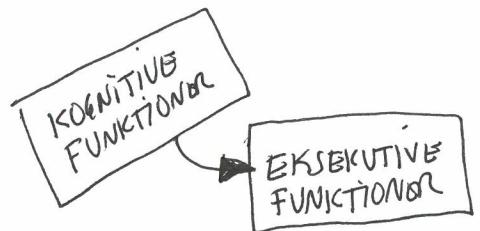
- ↳ Bør trænes altede fra 7-8 år som en teknisk færdighed på linie med de offensiv elementer
- ↳ Bør fokuseres på som et tema til hver 3-4 træning - altid bruges som et redskab (værktøj) til at træne kognitivt

CLINIC NØRREBRO 24.03.19

M. CREMONINI:



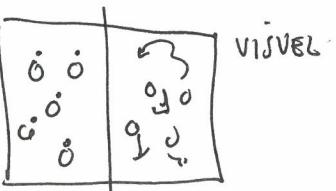
"Hvis jeres første mål som træner er at vinde kampe ... så stopper vi her..."



Børnene er ikke robotter og træneren har ikke et joystick i hånden

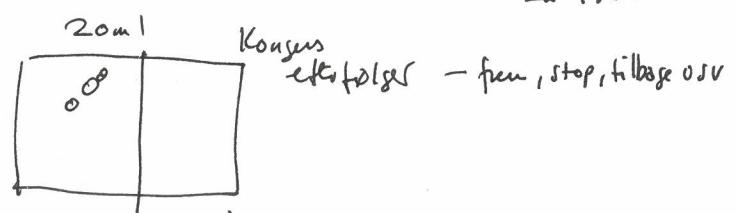


5-6 ÅR



VISUEL

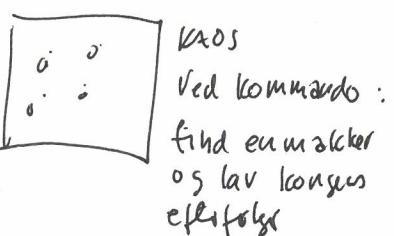
Ved piff: BYT!  
Doldaeskal bliver på  
den samme banehalvdel



1. FASE

- NU ER DET DEN DAGVOD DØR BESTEMMER
- Når den nye bolden ikke girer mer må hun drible

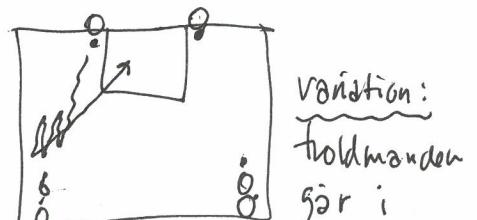
7-8 ÅR  
Kompleksiteten øges



Kaos

Ved kommando:  
find en mælker  
og lav konsekvens  
efterfølger

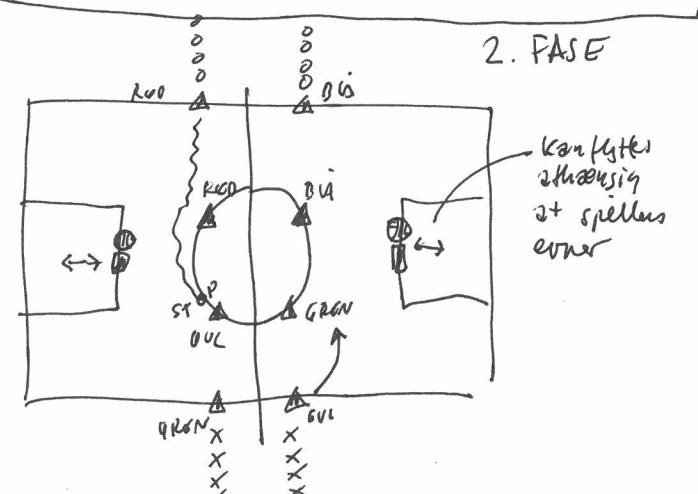
TILDRØM AND LØV



Den førster  
der ser  
bliver  
boldmand

Variation:  
boldmanden  
går i  
midten

Vært opmærksom  
hvornår er det  
bedst at gå til kurven?

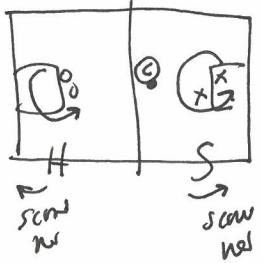


2. FASE

Konkurrence  
stævning  
og spillerens  
evner

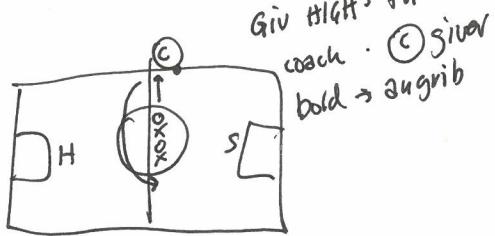
### 3. FASE

2-2



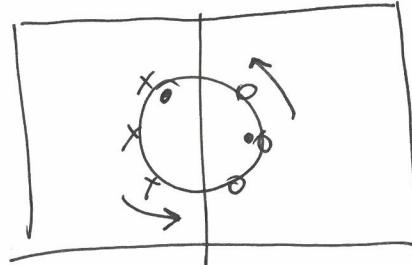
lob rundt  
① slipper bolden - til den op og til 2-2  
scor nede  
scor ned

Variation



→ mere kompleksitet:

3 vs 3

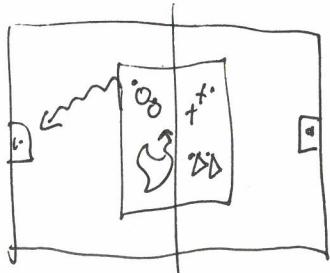


Hvert hold har en bold  
Dræber målet - når træneren  
fjerner en bold skal der  
spilles 3-3

1 FAUB

9-10 år  
(11 år)

KAOSPRØDLINGER → SUPERBOSS der bestemmer hvornår vi står still  
+  
SUPERBOSS der bestemmer hvornår vi står/står  
+  
SUPERSUPERBOSS der bestemmer hvilken rækkefølge  
↓  
på den ene halvdel kaos, på den anden 2&2



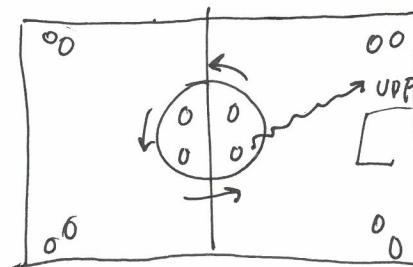
den der scorer  
først, får kraften

9-10 år  
11 år

2&2 på badmintonban (en farvest - en bagved)  
Gør det game-like (returkift, teleportkift)

Den der har kraften - bestemmer hvornår der skal scores

→ nu sætter vi "bossen" bagest!



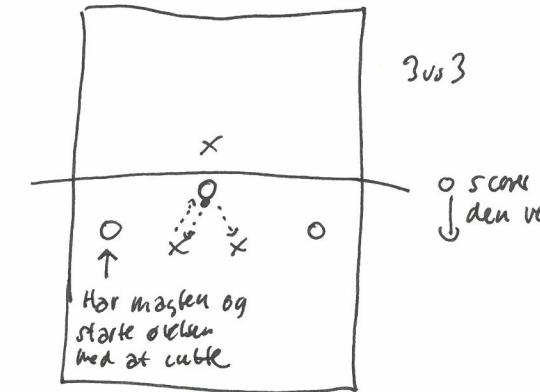
2 FASE

den der scor  
går til midten  
og vinder boss

### OPMÆRKSOMHED, TIMING - TID&RUM

3. FASE

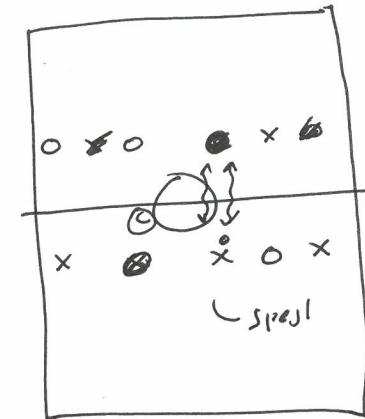
FORUDSE + HANDLE



3 vs 3

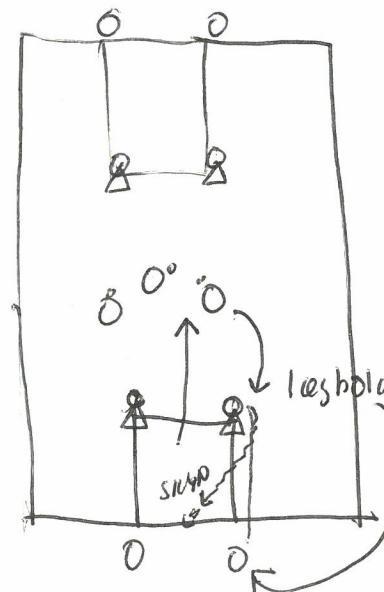
○ score  
↓ den vej

5 vs 5



① kaldt  
vind og før  
den => siget  
til at holdet  
med bold angiver

### JESPER'S ØVELSE



1/ Variation: lob på kryds

2/ Variation: fjern den ene bold  
spil 1-1 af x D ottus

