

# U11 - træning

## Pædagogik

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Når vi taler om holdet skal vi sige "VI" og "Vores hold" og hele tiden lægge vægt på, at vi er et TEAM</li><li><input type="checkbox"/> Brug ordet "yndlingsspillere" (det er svært at blive sur på en, som synes man er sød)</li><li><input type="checkbox"/> I går til basket og ikke til leg mod hinanden. Det er for at lære noget at I kommer. At blive bedre er noget man træner (når de kun vil spille kamp)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Giv 5 min. pustepause når det bliver for meget og giv barn en opgave om at se, hvad vi kan blive bedre til. Læg punktet de vælger fx "skud" ind i næste træning.</li><li><input type="checkbox"/> Tage hver spiller ud - og tage en snak med dem.<ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Det her hold er ikke det samme fantastiske hold, uden dig</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Jeg har lagt mærke til, at du gør sådan her (situation), synes du det er sjovt, for det gør jeg ikke.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> På vores hold gør vi ikke sådan (situationen)</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> Prioriter genkendelighed - altid samme mønster/ opdeling af træning.</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Husk

Spillere	Træner
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Egen bold</li><li><input type="checkbox"/> Omklædt/ klar kl. 17.15</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Træner møder lidt før og har hentet kegler, trøjer mv. så alt er klar</li><li><input type="checkbox"/> Sæt musik på - i Multihallen hedder bluetooth "Multihallen" og koden er 1234</li><li><input type="checkbox"/> Har tænkt over træningsøvelser og kan forklare dem + formål</li><li><input type="checkbox"/> Se i Holdsport hvem der kommer til træning. Overvej opdeling til træner 1 + 2 i offense + defenseøvelse ud fra niveau / opmærksomhed</li><li><input type="checkbox"/> Ros på hele holdet, på chance-skaberen og på fighteren og rebounderen</li></ul>

## Start træning 16.00 - 16.05 (5 min.)

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Mød op i midtercirklen og sæt jer ned.</li><li><input type="checkbox"/> Bolde skal holdes i ro, når træneren taler.</li><li><input type="checkbox"/> Saml jer omkring træneren, når denne taler.</li><li><input type="checkbox"/> Træneren bestemmer, hvornår der holdes vandpause.</li><li><input type="checkbox"/> Der gives 5 strafunder, hvis man kommer for sent.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Træneren fortæller, hvad der skal ske i dagens træning og hvorfor vi træner det.</li><li><input type="checkbox"/> Træneren spørger, hvordan børnene har det i dag. Børnene giver håndtegn med 1-5 fingre, hvor 5 er bedst. Træneren spørger ind til dem, der viser under 3 fingre, så de, der har noget på hjerte, bliver hørt og set.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Opvarmning 16.05 - 16.15 (10 min.)

### Fast rutine for opvarmning

- Lay-ups hhv. højre/ venstre side (skift arm) – vigtigt at komme tæt under kurven
- Skud og rebound
- Fletteøvelse halfcourt efterfulgt af 2 vs. 1

# Træning

## OBS til når du vælger træningsøvelser

- Lav hele tiden variationer / progressioner i hver øvelse
- Tænk over hvordan du kan vise det visuelt og ikke kun ved at tale. Brug fx dig selv og en spiller, iPad/mobil til at vise video med basket øvelse fra nettet eller brug taktikboard
- Gør øvelserne genkendelige – brug dem min. 3 træningsgange, så børnene lærer dem at kende
- Indlæg Full-court øvelser

## Træningsøvelse 1: Defense 16.15 - 16.40 (25 min.)

Træner 1: stor gruppe - Defense	Træner 2: Lille gruppe (2-4 børn). Fokustræning
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Opstillinger 1:</b> Fladt mand vs. mand2. Fuldbanepres3: Vi opdækker deres bedste spiller</li></ul> <p><b>Defense fokuspunkter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Hver spillers position på banen (Point Guard mv.)</li><li><input type="checkbox"/> Rebounds og Box Out</li><li><input type="checkbox"/> At løbe hjem</li><li><input type="checkbox"/> Opdækning ved hhv. dribling / skud</li><li><input type="checkbox"/> Styre modstander i deres angrebsspil fx til at dribble med svageste hånd</li><li><input type="checkbox"/> Double Team</li><li><input type="checkbox"/> Fokus på hvor bolden er</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> I den lille gruppe trænes "Fokustræning"</li><li><input type="checkbox"/> Kan være både offense/ defense øvelser</li><li><input type="checkbox"/> Gruppen udvælges ud fra samme niveau ift. skills el. opmærksomhed</li><li><input type="checkbox"/> Der gøres meget ud af "en basketspillers position", hvor man er nede i knæerne og kigger op</li><li><input type="checkbox"/> Typiske øvelser er fundamentals som lay-up, skud, opdækning, hvordan man står ved straffekast, afleveringer m.v.</li><li><input type="checkbox"/> Også fokus på fejl som travellog, dobbeltdribling, personlige fejl, charge m.v</li></ul>

## Vandpause 16.40 - 16.43 (3 min.)

Husk at sige: Vær tilbage i midtercirklen kl. 17:53

## Træningsøvelse 2: Offense 16.45 - 17.10 (25min.)

Træner 1: stor gruppe - Offense	Træner 2: Lille gruppe (2-4 børn). Fokustræning
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Opstillinger 1:</b> Pick and Roll2. Give and Go3: Kør bolden rundt</li></ul> <p><b>Offensive fokuspunkter og positioner</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Hver spillers position fx Point Guard mv.</li><li><input type="checkbox"/> Øve afleveringer rundt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lav samme øvelse som i den første fokustræningsøvelse el. anden øvelse som er relevant for den nye gruppe der træner nu</li><li><input type="checkbox"/> Øv gerne 1 vs. 1</li></ul>

## Afslutning 17.10 - 17.15 (5 min.)

- Mødes i midtercirkel
- Lav udstrækning
- Træner gennemgår hvad vi lavede og formålet med øvelserne. Spørg: Er der nogle, der gerne vil sige noget om træningen?

- Træner siger at man skal melde sig til kampe m.v.