

Børne Basket Fonden

- børn i bevægelse



BørneBasketFondens Trænerguide

Udviklet april 2017



BørneBasketFondens Trænerguide

Denne trænerguide er udarbejdet af BørneBasketFonden og har til formål at give alle trænere og instruktører nogle klare guidelines til hvordan et 6 ugers skolebasket forløb kan bygges op og hvordan man sikrer den gode opstart og et godt undervisningsmiljø.

BørneBasketFondens vision er at sætte fokus på gode bevægelsesvaner hos børn, og det skal sikres via inkluderende, sjove og motiverende basketball-aktiviteter. Aktiviteterne skal have fokus på leg, motorik, udvikling, fællesskab og sammenspil, og skal nemt kunne tilpasses forskellige aldersgrupper og niveauer.

For at sikre at udbyttet af et skoleforløb bliver så lærerigt og sjovt som muligt, er det vigtigt at 1) have et godt samarbejde med lærerne, 2) sikre en god opstart og 3) have en god opbygning og progression af øvelser og spil.



Samarbejdet med lærerne

Det er utrolig vigtigt at starte et godt samarbejde op med lærerne når et 6 ugers forløb starter. Det er vigtigt at udveksle kontaktinformationer med hinanden, så kommunikere ved evt. aflysninger, forsinkelser er muligt.

Sørg også for at lærerne inkluderes i undervisningen. Det kan være hjælp til at opstille rækker, opretholde opmærksomheden eller måske til at vise en ny afleveringsform. Lærerne skal være aktive i undervisningen og ikke blot sidde på sidelinjen og kigge på.

Husk på, at BørneBasketFonden er på besøg og at I som træner og instruktør repræsenterer fonden og er ambassadører for sporten. Det er derfor vigtigt at pointere overfor lærerne, at det er dem der skal håndtere urolige elever og stå for eventuelle konsekvenser. Lærerne kender børnene på forhånd og ved hvem der er de urolige.



Den gode opstart

Den gode opstart er vigtig når der starter et nyt skoleforløb op på en ny skole. Kom i god tid og skab en god stemning.

Den gode opstart er ikke kun på hele forløbet, men også fra gang til gang. Man sikrer en god undervisning ved at vise nærvær og samle børnene når du taler. Tal klart og tydeligt, ros børnene og giv løbende feedback/high fives.

Når en ny fundamental skal trænes, så forklar om dette. Vis hvordan det korrekt udføres og forklar om reglerne.

Dette er alt sammen med til at skabe et sjovt og spændende miljø, hvor undervisningen vil føles nemmere og børnene samtidig lærer mere.



Opbygning af et 6 ugers forløb

Da et 6 ugers forløb kan variere meget fra skole til skole, så kan nogle generelle retningslinjer at tage udgangspunkt i hjælpe til med at sikre et godt og lærerigt forløb. Ved at følge nedenstående retningslinjer sikres, at børnene bliver introduceret for vigtige elementer af spillet og at hver undervisningsgang starter og slutter godt.

BørneBasketFonden ser gerne at et 6 ugers forløb er bygget op omkring følgende essentielle principper, fundamentals og temaer:

- **Intro**
Start hver undervisning med at samle børnene og fortæl hvad der skal ske i løbet af timen og spørg om de kan huske hvad de lavede sidste gang m.m.
- **Outro**
Afslut hver time med at samle børnene. Spørg om de havde det sjovt, har lært noget nyt, glæder sig til næste gang m.m.
- **Fundamentals**
Driblinger, aflevering og skud/lay-ups er de vigtige fundamentals som børnene skal introduceres for. Dette gøres gennem sjove og inkluderende øvelser.
- **Temaer**
Basket relateret spil, "power"-lege og Kampe. Afslutningen på forløbet kan bruges på sjove basket relateret spil og lege, samt kampe. Det er vigtigt at kampene bliver afviklet så flest mulige er aktive, hvorfor 3-3 eller 4-4 er at foretrække.

Uge 1 – Intro og Fundamentals

Til den første lektion er det vigtigt at du introducerer dig selv og fortæller børnene hvorfor du er der. Fortæl om BørneBasketFonden og hvad børnene skal lære de næste 6 uger.

Gør også et forsøg på at lære børnenes navne. Det har stor værdi, hvis man som træner kan navnene på eleverne og det er meget nemmere at skabe ro i undervisningen.

Det er også under første lektion, at du introducerer fløjten, eller et andet signal, som bruges til at skabe ro. Spørg evt. læren om klassen i forvejen benytter en bestemt metode til dette.

Første lektion bruges derefter på at introducere driblinger, afleveringer og skud/lay-ups. På dag 1 er det driblinger der er det primære fokus.

Timen afsluttes med en fælles afrunding og optakt til næste gang.

Uge 2 – Fundamentals

Timen starter med en fælles start og intro til dagens program.

Den anden lektion bruges derefter på at arbejde videre med de tre essentielle temaer og fundamentals: dribble, afleveringer og skud/lay-ups. På dag 2 er det dog afleveringer der er det primære fokus.

Timen afsluttes med en fælles afrunding og optakt til næste gang.

Uge 3 – Fundamentals

Timen starter med en fælles start og intro til dagens program.

Den tredje lektion bruges på at arbejde videre med de tre essentielle temaer og fundamentals: dribble, afleveringer og skud/lay-ups. På dag 3 er det dog skud/lay-ups der er det primære fokus.

Timen afsluttes med en fælles afrunding og optakt til næste gang.

Uge 4 – Fundamentals

Timen starter med en fælles start og intro til dagens program.

Den fjerde lektion bruges på at arbejde videre med de tre essentielle temaer og fundamentals. Timen kan også bruges til at lave forskellige power-spil. Se øvelsesbeskrivelse heraf.

Timen afsluttes med en fælles afrunding og optakt til næste gang.

Uge 5 – Basket relateret spil og intro til kampe

Timen starter med en fælles start og intro til dagens program.

Den femte lektion bruges til at lave sjove basket relateret spil, lege og introducere rigtige kampe for børnene.

Timen afsluttes med en fælles afrunding og optakt til næste gang.

Uge 6 – Sidste dag er den store kampdag!

Timen starter med en fælles start og intro til dagens program.

Den sidste lektion er den store kampdag. Nu er det tid til at børnene kan vise at det de har lært de sidste 6 uger. Del klassen op i hold og spil måske en lille turnering.

Ved at spille 3-3 eller 4-4, så sikrer man størst mulig aktivitet blandt børnene, så undgå 5-5. Ved de ældre klassetrin kan man overveje at lave kønsopdelte hold.

Timen afsluttes med en fælles afrunding, evaluering og tak for denne gang.

Eksempel på et 6 ugers forløb

Herunder følger et skema for hvordan man kan strukturere et 6 ugers forløb. Følgerne man nedstående tema sikrer man at læringsmålene m.m. bliver opfyldt, og at børnene bliver introduceret for basket på en god og sjov måde. Inspiration til øvelser følger på den næste sider.

Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
Intro	Intro	Intro	Intro	Intro	Intro
Øvelse 1	Øvelse 1	Øvelse 1	Øvelse 1	Øvelse 1	Øvelse 1
Øvelse 2	Øvelse 2	Øvelse 2	Øvelse 2	Øvelse 2	Øvelse 2
Øvelse 3	Øvelse 3	Øvelse 3	Øvelse 3	Øvelse 3	Øvelse 3
Outro	Outro	Outro	Outro	Outro	Outro
Læringsmål	Læringsmål	Læringsmål	Læringsmål	Læringsmål	Læringsmål

Inspiration til øvelser

Herunder følger nogle specifikke øvelser som kan benyttes indenfor hvert tema (drible, afleveringer, skud, basket relateret spil og kampe). Disse øvelser er alle blevet anvendt i tidligere skoleforløb og er specifikt udvalgt fordi de har fokus på leg, motorik, udvikling, fællesskab og sammenspil.

For yderligere inspiration til øvelser m.m., så henvises der også til DGI Trænerguiden, som kan tilgås online og som indeholder et stort udvalg af lignende øvelser.



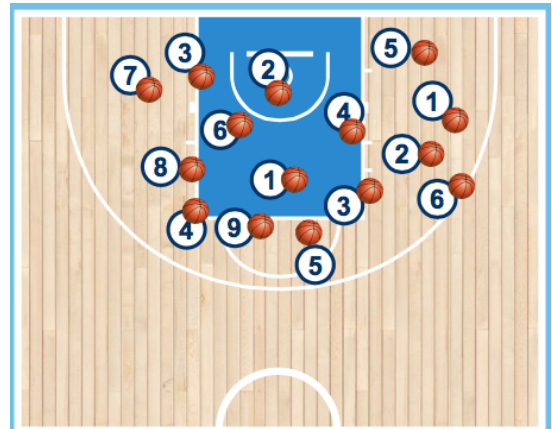
”Det er sjovere at spille basket, end jeg forventede. De andre hjalp mig, hvis der var noget, jeg ikke var god til. Jeg har bevæget mig lidt mere i dag, en jeg plejer”

Ida, 10 år, Ny Hollænderskolen, Frederiksberg C

Dribleøvelser

1. Drible "knock out"

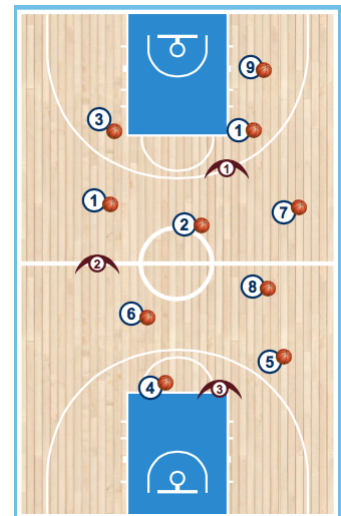
- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- Alle børn har en bold, og de skal prøve at drible rundt imellem hinanden og slå de andres bolde ud af banen.
- Hvis ens bold ryger ud af banen er man "død".
- Banen justeres når antallet af børn bliver mindre.



- **Variation:** 1) I stedet for at børnene "dør", så kan de lave en lille "straf" eller de skal score på en kurv, for så at deltage igen. Så finder man ikke en vinder, spil i stedet på tid. 2) Giv hvert barn en hale (trøje e. l.), som du skal putte ned i deres shorts. De skal nu drible rundt og forsvare sin hale og prøve at stjæle andres haler.

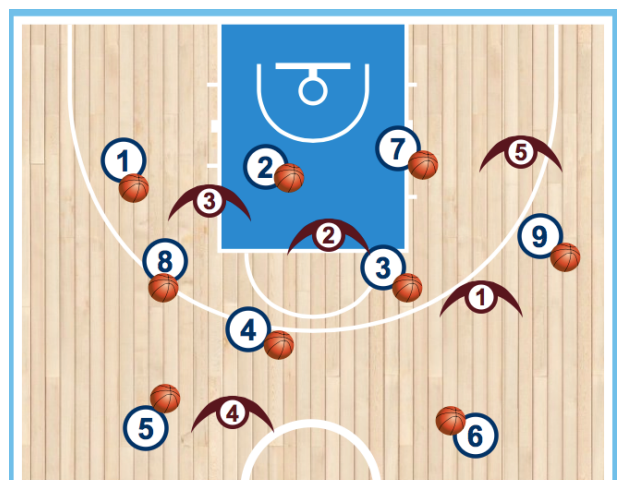
2. Stå trolde

- Alle børn har en bold.
- Vælg 2 til 3 "fangere". Disse har ingen bold.
- Fangerne skal prøve fange de andre børn, som dribler rundt i hallen.
- Hvis man bliver fanget, så skal man holde bolden over hovedet og vente indtil en klassekammerat befrier en ved enten drible igennem benene på en eller trille bolden igennem benene.
- Fangerne på ikke tage nogle, som er i gang med en befrielse.
- Efter noget tid, så vælges nye fangere.



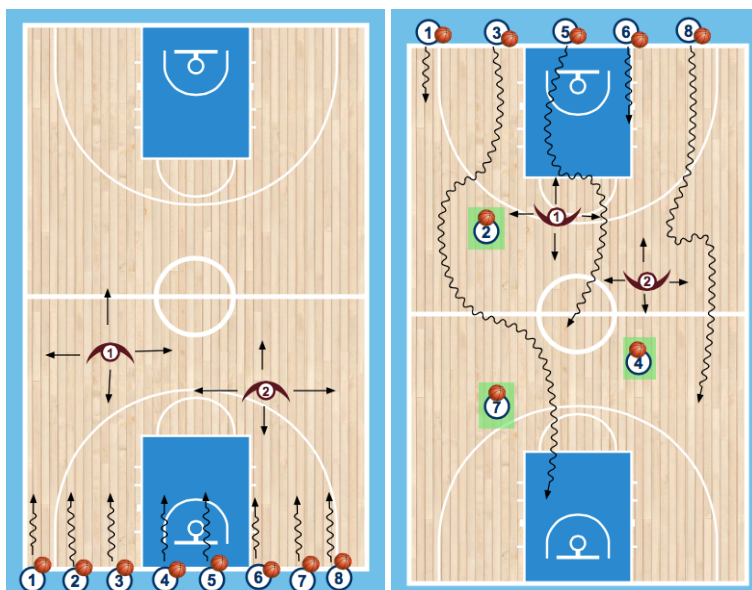
3. Tyv

- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- En tredjedel har ikke nogen bold, resten har.
- Dem uden bold skal prøve at stjæle en bold.
- Hvis man mister sin bold, så skal man selv prøve at stjæle en ny.
- Spil på tid.



4. Hajer og guldfisk

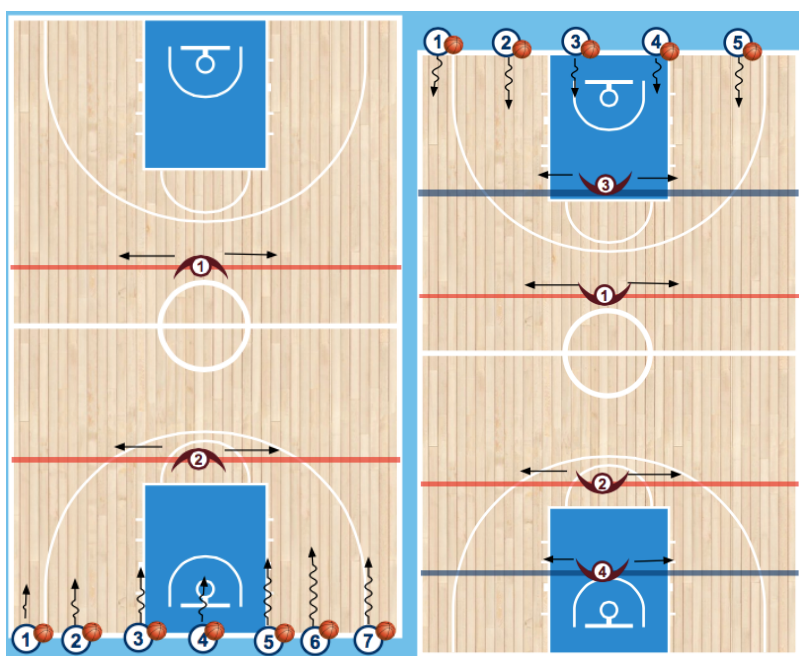
- Banen er fra baglinje til baglinje.
- Alle børnene starter på den ene baglinje.
- Alle har en bold.
- Vælg 2-3 fangere som skal være "hajer"
- Hajerne har ingen bold.
- På "GO" skal alle prøve at dribble ned til den anden baglinje, og hajerne skal prøve at fange alle guldfiskene.
- Hvis man bliver fanget, så skal man placere bolden mellem sine ben, og derefter prøve at fange andre guldfisk mens legen fortsætter.
- Hvis man er fanget må man kun bevæge sine arme, og man skal stå stille.
- Legen er slut når der kun er en guldfisk tilbage.



5. Tog-leg (Tur i Safari)

Denne leg minder om *Hajer og Guldfisk*. Forskellen er, at fangerne (lad læren starte med at være fanger for at vise det) kun på bevæge sig til høje og venstre (slide) på en bestemt linje. Når man fanger en, så bliver den fanget ny fanger og vælger sin egen linje.

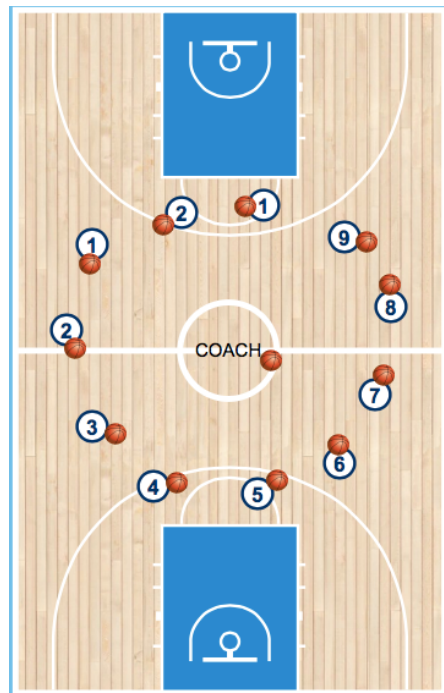
For at gøre det sjovt for de yngste, så kan hver linje være et forskelligt dyr og børnene kan lave sjove dyre-lyde.



6. Drible-cirkel

Træneren står i midten, og hvert barn har en bold. Træneren styrer hvilke øvelser der laves og børnene forsøger at gøre det samme. Eksempler:

1. Slå skiftevis hårdt på bolden med fald hånd.
2. Klem bolden hårdt med fingerspidserne.
3. Stå med armene som et "T". Kast bold over hovedet og griб med den anden hånd.
4. Kast bolden op i luften. Klap 1 gang og griб bolden (klap 3, 5 gange, klap bag ryggen, mellem benene osv.)
5. Hold bolden bag hovedet, tab dem og griб den bag ryggen, kun ved at flytte armene.
6. Kast bolden op i luften og griб den bag ryggen.
7. Start med bolden bag ryggen. Kan du kasten over hovedet og gribe den foran?
8. Kan du føre bolden rundt om maven i cirkler? Hvor hurtigt kan du gøre det?
9. Kan du føre bolden rundt i cirkler om det ene ben? Det andet ben bagefter.
10. Lav 8-taller med bolden gennem benene.
11. Drible med højre hånd. Drible højt, drible lavt.
12. Drible med venstre hånd. Drible højt, drible lavt.
13. Drible med en hånd. Sid ned mens du dribler, lig ned mens du dribler. Luk øjnene mens du dribler.



Det er kun fantasien der sætter grænserne for hvilke sjove øvelser man kan lave med bolden.

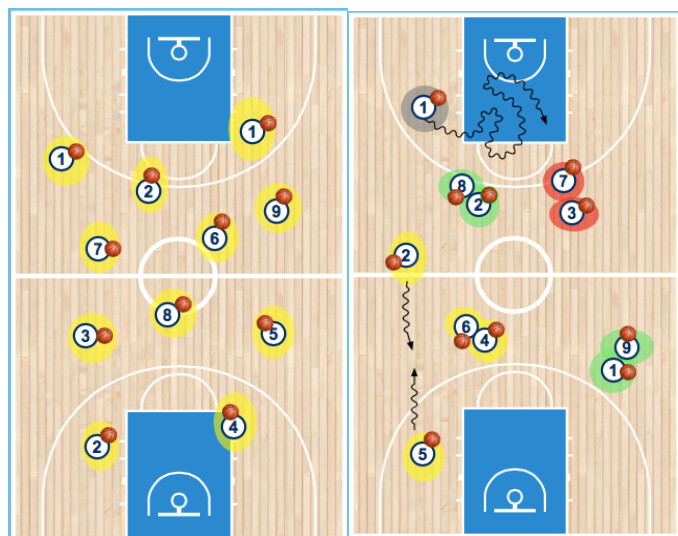
7. Sten – saks – papir (evolutionsleg)

Håndens evolution går således:

1. Æg (en lukket hånd)
2. Ægget er knækket (en åben hånd)
3. Levende arm (arm foran brystet)
4. Vild arm (arm bevæger sig vildt foran brystet: op og ned)

Alle børn har en bold og starter med at drible rundt med en lukket hånd.

Man dribler rundt og finder en på samme evolutionstrin som en selv. Spiller sten-saks-papir mod vedkommende.



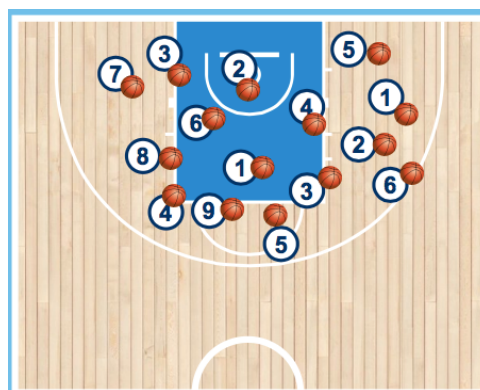
Vinderen af sten-saks-papir får lov til at udvikle sig og går videre til næste trin. Som spillet udvikler sig, så skal man hele tiden dyste mod en der har samme evolutionstrin. Målet er at komme til sidste trin og vinde en dyst. Til sidst vil der drible børn rundt på hvert trin, som ikke kan komme videre. Sjov leg.

8. Drible Kaos

Et lille område på banen hvor alle børn har en bold. Det er træneren der bestemmer:

- Drible med højre hånd i 1 minut.
- Drible med venstre hånd i 1 minut.
- Skiftevis i 1 minut.
- Drible rundt og give high fives.
- Aflevere bolden til hinanden

Variation: Når træneren fløjter så skal alle lave et jump stop en fryse, lave et jump stop og pivotere, lave et jump stop og lig bolden på jorden og find en ny bold og begynd at drible igen.

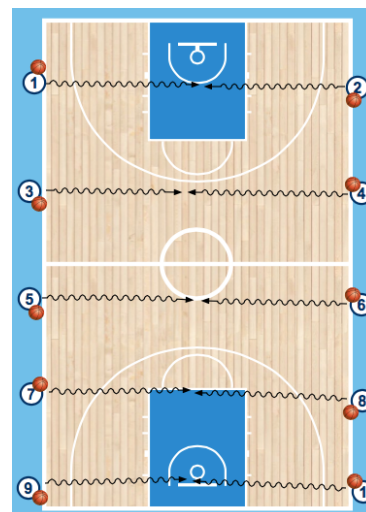


9. Dribleøvelser i par

Par: Starter overfor hinanden på hver sin sidelinje:

Hvert barn har en bold. De dribler mod hinanden og når de mødes:

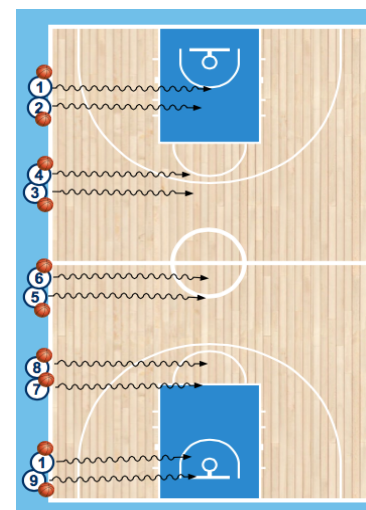
1. Give high five og så over til modsatte sidelinje.
2. Give low five....
3. En dribler gennem benene på den anden....
4. En hopper over den anden, mens den anden ligger krøllet sammen på gulvet...
5. Fantasien sætter grænsen til hvad de kan lave når de mødes.



Par: Starter ved siden af hinanden:

Hvert barn har en bold.

6. De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen.
7. De holder i hånd, men vender hver sin vej. En dribler forlæns mens en dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen.
8. De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler.
9. En har 2 bolde og prøver at drible (eller trille) begge bolde frem og tilbage.
10. En sidder på ryggen af den anden og prøver at drible mens man sidder på ryggen. Byt ved sidelinjen.



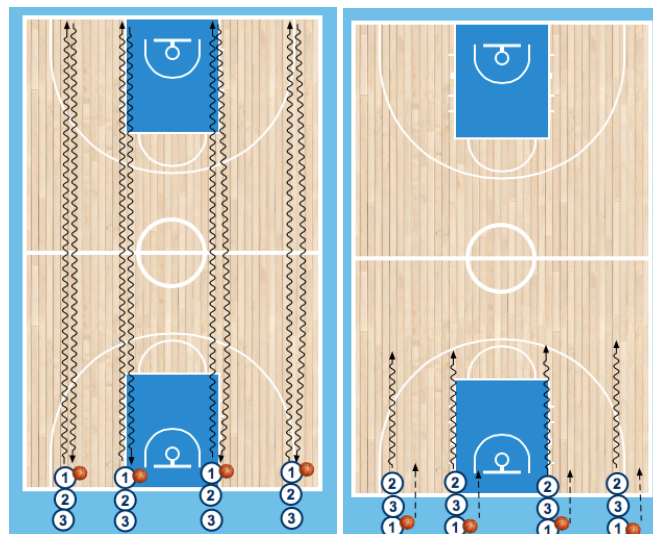
10. Drible linjer

Lav et lige antal grupper (3-4 børn) og start på baglinjen.

Første barn dribler mod den anden baglinje. Ved den anden baglinje skal man udføre en lille øvelse (3 cirkler rundt om maven, måske 2 armbøjninger eller noget sjovt)

Når man er færdig med denne lille øvelse, så dribler man hurtigt tilbage til start.

Når man kommer tilbage til start, så skal man give bolden videre til den næste i rækken. Fortsæt indtil alle have været igennem.



Spil evt. til 5 point.

HUSK

Det er vigtigt at lave øvelser hvor børnene får lov til at lege med bolden. Det vigtigste er at børnene har det sjovt med bolden og lærer at dribble igennem gode og sjove øvelser.

Ved de ældre klasser kan man dog godt begynder at snakke mere om dribble teknik og prøve at "kigge op" mens man dribler. Jo ældre børnene er, jo mere teknisk kan det blive.

Afleveringsøvelser

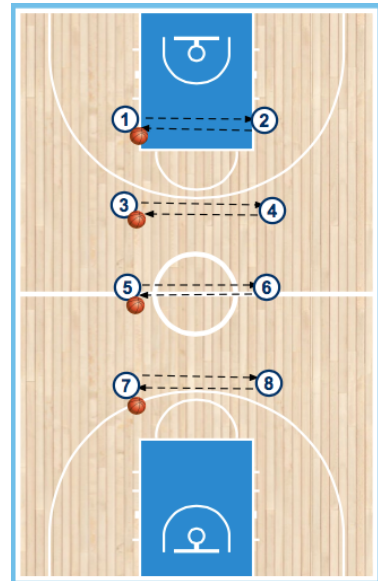
1. Afleveringer i par

Del børnene op i par og stå med 2-3 meters afstand. Træn forskellige former for afleveringer:

- Bryst-afleveringer
- Studs-afleveringer
- Skip-afleveringer

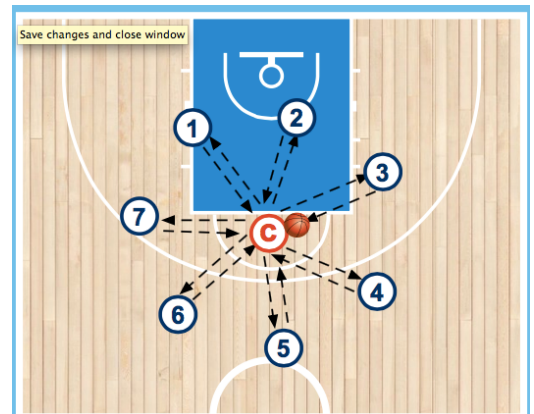
Hvis børnene er gode, og de har "nemt" ved overstående afleveringer, så kan man tilføje følgende:

- Et-hånds-afleveringer
- Bryst-afleveringer mens man laver høje knæ
- Studs-afleveringer mens man hopper frem og tilbage.
- Skip-afleveringer mens man krydser benene i hop.



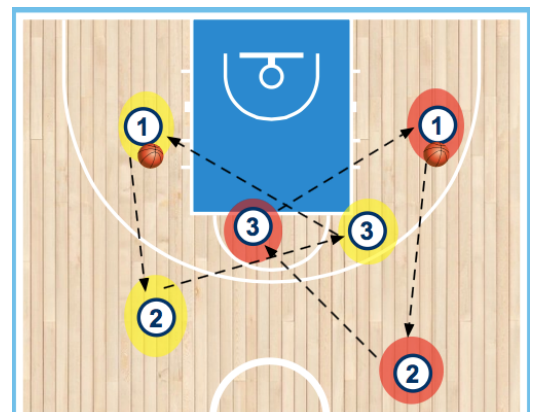
2. Cirkel afleveringer

- Børnene står i en cirkel om træneren, træneren har bolden.
- Træneren afleverer bolden rundt. Lige inden barnet griber bolden, så skal han/hun nå at klappe i hænderne.
- Træneren kan forsøge at lave finter for at gøre det svært.
- Hvis man glemmer at klappe, eller klapper uden at bolden bliver afleveret til én, så er man ude og skal sidde ned.
- Hvis man klapper og griber bolden, så afleveres der tilbage til træneren og spillet fortsætter.
- Vinderen er den der står tilbage alene med træneren.



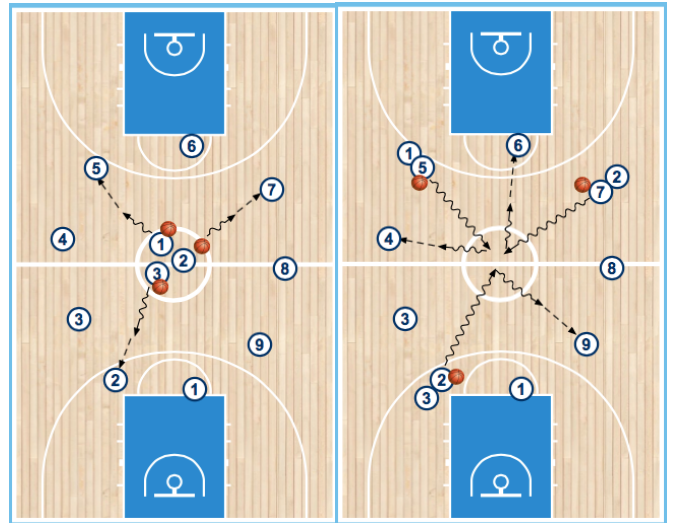
3. Afleveringskaos

- Lav grupper af 3, hver gruppe har 1 bold.
- Børnene i grupperne skal have numre 1, 2 og 3.
- Børnene skal bevæge sig rundt i hallen og aflever bolden rundt i gruppen, men i nummerorden: 1 afleverer til 2, 2 afleverer til 3, 3 afleverer til 1.
- Efter noget tid kan man ændre rækkefølgen for at gøre det svært.



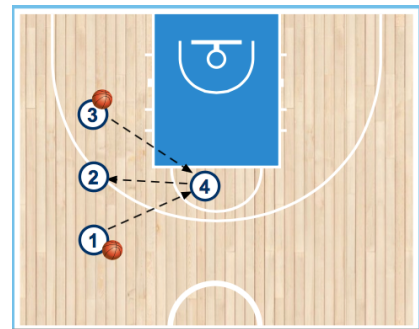
4. Teknik cirkel

- 1/4 eller 1/3 af børnene starter i midten af cirklen med en bold.
- Resten laver en cirkel rundt om uden bold.
- Børnene med bolde skal finde en at aflevere til, kalde navnet på personen og aflevere.
- Barnet som modtager bolden skal nu bytte plads med personen der afleverede ved at dribble ind i midten.
- Derfra skal personen på ny finde en at aflevere til.
- Træneren skal forsøge at instruere i forskellige former for afleveringer: se øvelse 1.



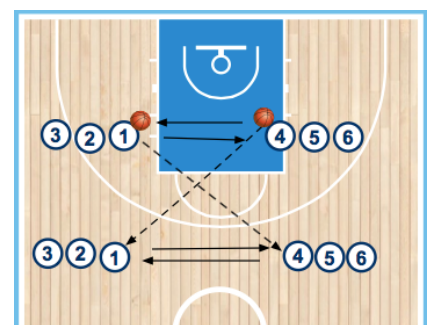
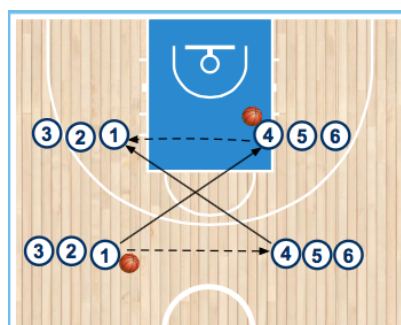
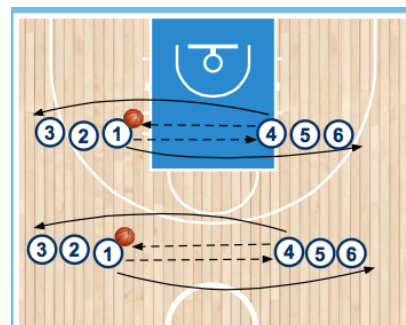
5. "2 – bolds" afleveringer

- 4 børn i en gruppe med 2 bolde.
- 3 børn står i en linje, og det 4. barn står overfor nr. 2.
- Formålet med denne øvelse er, at den person der står alene ikke skal aflevere bolden til den samme person som man har modtaget bolden fra.
- Hver gang vil der være en person med en bold og en person som man lige har modtaget bolden fra. Personen skal nu finde den åbne person at aflevere til.
- Efter ca. 20 aflevering kan man rotere position.
- Træneren skal forsøge at instruere i forskellige former for afleveringer: se øvelse 1.



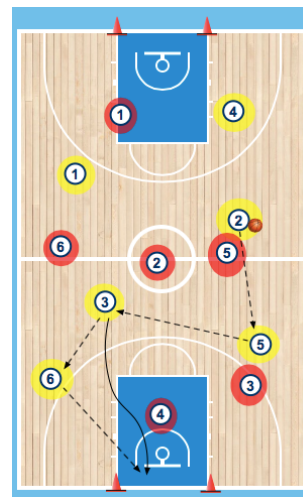
6. Afleveringer i grupper

- 4 linjer med 2 bolde (3, 4, 5 børn i hver linje).
- Aflever til rækken foran dig og løb til denne række.
- Aflever til rækken foran dig og løb diagonalt.
- Aflever diagonalt og løb diagonalt.
- Hvilke rækker når først 20 afleveringer?



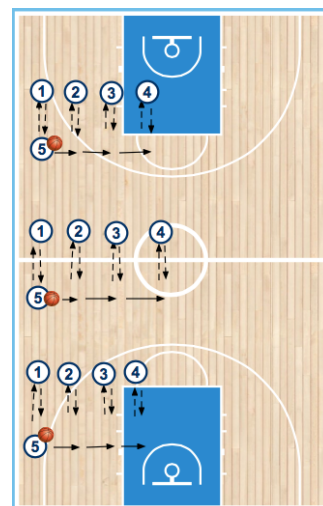
7. "Amerikansk fodbold"

- Der laves 2 hold. Én bold og to mål, et i hver ende.
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt til sine holdkammerater og prøve at nå ned til målet.
- Det modsatte hold skal forsøge at stjæle bolden og score i modsatte mål.
- Det er ikke tilladt at løbe eller dribble med bolden. Den eneste måde at flytte bolden på er ved afleveringer.



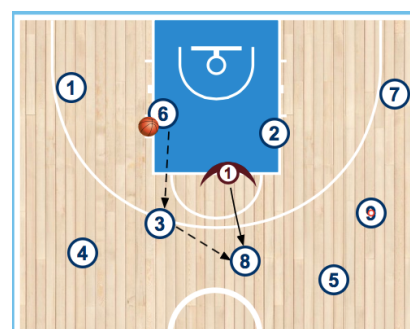
8. "Boo-Hoo" afleveringer

- 5 eller flere børn pr. hold.
- Holdet stiller sig på linje og den første stiller sig overfor den forreste med 2-3 meters afstand.
- Den forreste afleverer nu bolden til første person i rækken, får den igen og afleverer til nr. 2 og så fremdeles.
- Når man er kommet igennem hele rækken råber helle rækken "boo-hoo" og vinder 1 point.
- Derefter roteres der, så en ny får lov til at aflevere igennem rækken.
- Træneren skal forsøge at instruere i forskellige former for afleveringer: se øvelse 1.



9. Bolden er helle (Bolden er farlig)

- Afgræns bane ud fra hvor mange børn der deltager (hel bane, halv bane etc.)
- Vælg 1 – 2 fangere og 1 – 2 bolde (forholdet mellem bolde og fangere skal være 1:1)
- Fangere må løbe frit rundt og skal forsøge at fange så mange som muligt.
- Har man bolden, så er man dog i helle.
- Det gælder om at aflevere boldene rundt til sine kammerater for at hjælpe dem hvis de bliver jagtet af fangere.
- Hvis man bliver fangere kan man enten bytte eller sidde ned på gulvet.

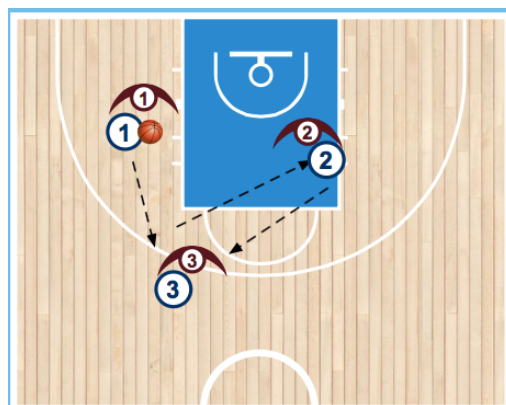


10. Bolden er farlig

- Samme set-up og udgangspunkt som "Bolden er helle", nu er det bare fangerne der har bolden. Fangerne skal danne et par og aflevere bolden mellem sig. Man må ikke dribble eller løbe med bolden.
- Man kan kun fange en, hvis man har kontrol over bolden. Fangerne bliver derfor nødt til at aflevere rundt til hinanden, så de kan fange folk. Når man bliver fanget, så danner man nye par, så der til sidst er mange par og bolde til at fange med.

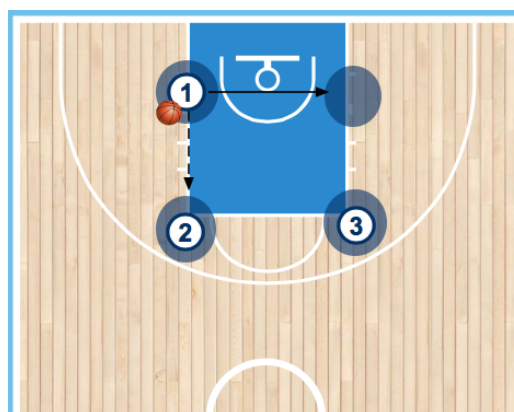
11. Partibold

- Der laves 2 hold (4-4, 5-5) alt efter hvor mange børn der er til rådighed. Der kan laves flere baner hvis man har mange børn.
- Spil på halv bane eller inden for 3P linjen (afhænger af størrelsen af holdet)
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt inden for sit hold.
- Det hold der først gennemfører 10 succesfulde afleveringer får point.
- Man må ikke dribble eller løbe med bolden.
- Forsvarsholdet skal forsøge at stjæle bolden.



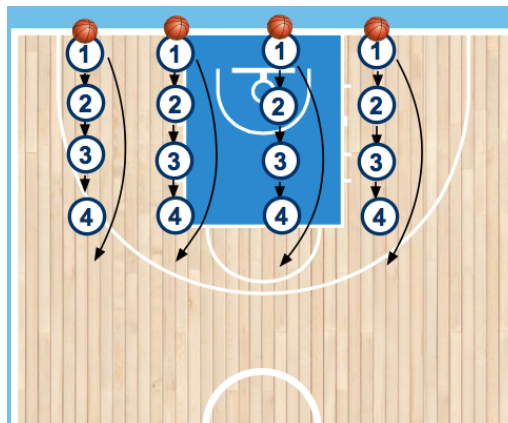
11. Firkants-afleveringer

- Opstil 4 kegler i en tilpas stor firkant.
- 3 personer pr. hold.
- Man afleverer nu bold til en af sine holdkammerater og løber hen til den åben plads, og så fremdeles.
- Spil evt. til første hold gennemfører 20 afleveringer.
- Træneren skal forsøge at instruere i forskellige former for afleveringer: se øvelse 1.



12. Snake (afleveringsstafet)

- Lav hold af 4 eller flere børn.
- Holdene skal stille i en række, således at alle har ryggen mod modsatte baglinje.
- Hvert barn står med armlængde afstand.
- Forreste person starter med bolden og aflevere til personen bagved.
- Efter man har afleveret løber man bag rækken, således at rækken bevæger sig mod baglinjen.
- Prøv forskellige afleveringsmetoder:
 - o Over hovedet.
 - o Gennem benene.
 - o Til højre og så til venstre.
 - o Rulle bolden igennem benene.
 - o Der kan laves mange sjove variationer.
- Lav en konkurrence og se hvem der først kommer ned til modsatte baglinje.



HUSK

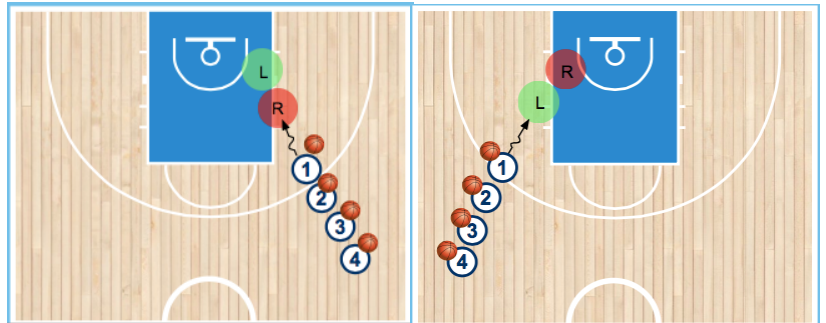
Det er vigtigt at lave øvelser hvor børnene får lov til at lege med bolden. Det vigtigste er at børnene har det sjovt med bolden og lærer at aflevere igennem gode og sjove øvelser.

Ved de ældre klasser kan man dog godt begynder at snakke mere om afleverings-teknik og prøve at træne mere udfordrende typer af afleveringer. Jo ældre børnene er, jo mere teknisk kan det blive.

Skudøvelser

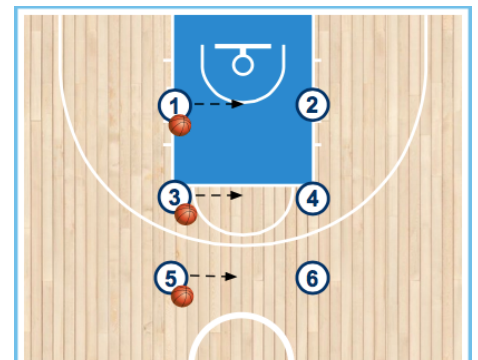
1. Lay up

- Opstil børnene i en række som vist på billedet.
- Forklar børnene de fundamentale principper ved at lay-up: 2 skridt, højre-venstre, ram hjørnet på den lille firkant m.m. (Hver træner har sin måde at forklare det på. Find din måde)
- Lav 5, 10, 15, 20 scoringer alt efter niveau.
- Skift side og gentag.
- Tilføj dribliner hvis børnene har niveau til det.



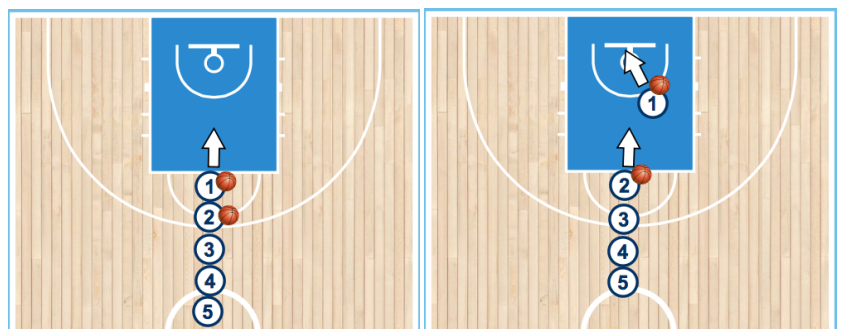
2. Skud-form i par

- Børnene skal gå sammen i par og stå overfor hinanden med 2-3 meters afstand.
- Forklar den rigtige skudteknik og lad børnene prøve at "skude" bolden til sin makker.
- Efter noget tid, så fordel parrene ud på kurvene for at træne den rigtige skud-teknik på kurvene.
- Efter man har skudt henter man sin egen rebound og giver bolden til sin makker.



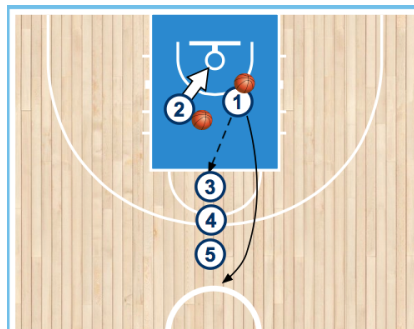
3. Lightning/knockout

- En række bag straffelinjen, De 2 forreste har en bold.
- Den forreste skyder og lige bagefter skuder nr. 2. Det gælder nu om for nr. 2 "knockoute" nr. 1 ved at score først.
- Scorer nr. 1 først, så afleverer personen bolden til rækken og en ny person skyder og prøver at skyde personen foran sig ud.



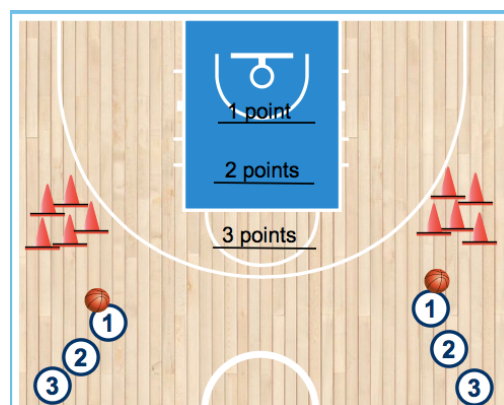
Fortsættelse af "Lightning/Knockout"

- Det første skud skal være bag straffelinjen. Hvis man brænder dette skud, så kan det næste skud være tæt på kurven.
- Hvis personen bag dig scorer før dig er du død.
- Spillet fortsætter indtil der er 1 vinder.



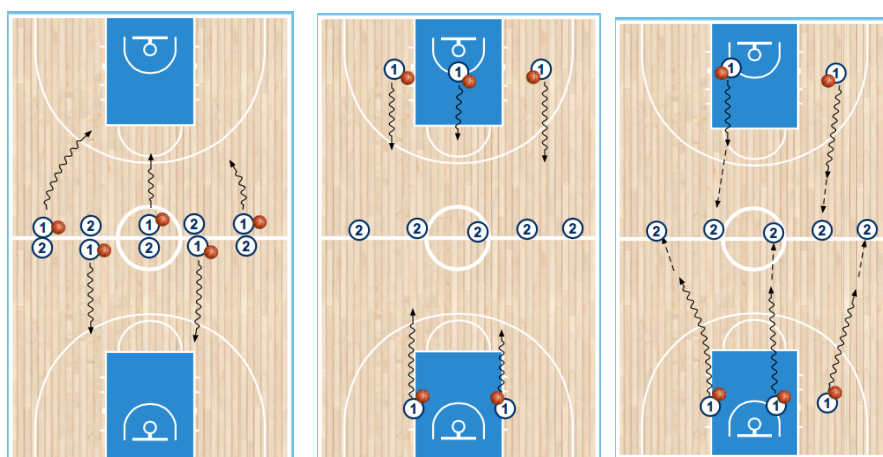
4. Keglespil

- Opdel børnene i lige hold.
- Hvert hold har 1 bold.
- Hvert hold har 5-7 kegler, som holdet starter bagved.
- Ved kurven markeres 3 forskellige scoringsmuligheder, som giver 1, 2 eller 3 point.
- Den forreste person fra hvert hold dribler bolden hen til den scoringsmulighed man ønsker og forsøger at score.
- Hvis man scorer, så må man stjæle det antal kegler fra modstanderholdet, som ens scoring var værd.
- Efter man har scoret afleverer man bolden retur inden man stjæler kegler.
- Spillet slutter når et hold har alle kegler.



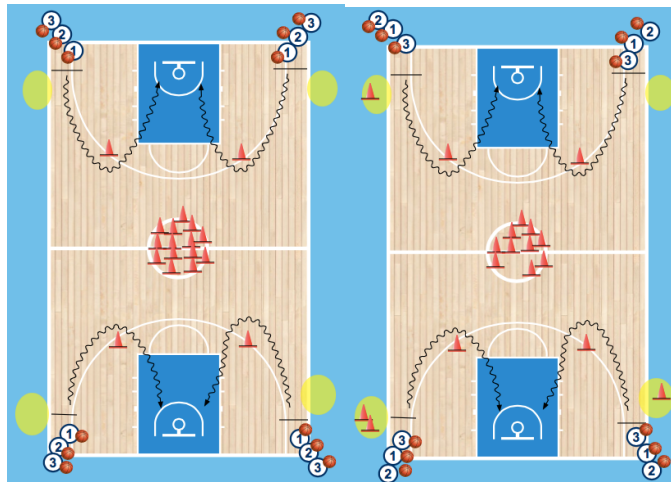
5. To i træk

- Børnene skal gå sammen i par og stille sig på midterlinjen. 1 bold pr. par.
- Fordel parrene således at nogle par har front mod en kurv og andre par har front mod den anden kurv.
- På "go" dribler den med bolden ned til kurven og skyder én gang. Derefter dribles der hele vejen ned til den anden kurv og skydes igen, således at der skydes to gange i træk.
- Derefter dribles der tilbage til midterlinjen og bolden gives til sin makker.
- Hver scoring er 1 point. Alt efter niveau kan der spilles til 10, 15, 20 scoringer.



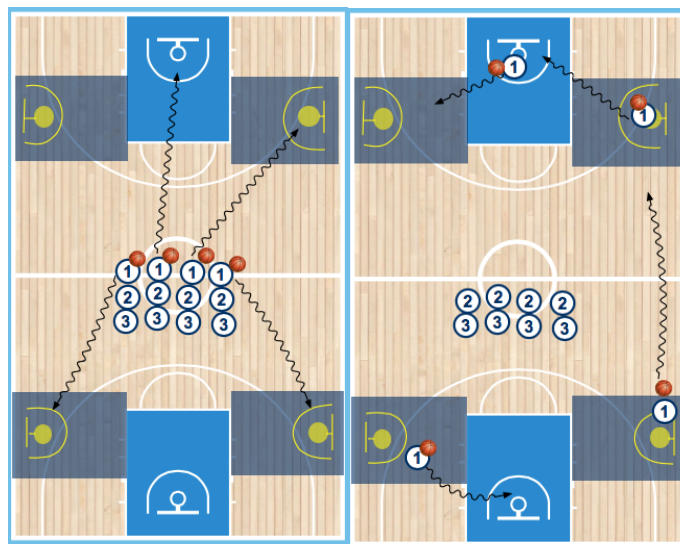
6. Samle keglerne

- Opdel børnene i 4 lige holde. Hvert hold står i en række i hvert sit hjørne.
- Alle børn har en bold, og der placeres 10 – 20 kegler i midtercirklen.
- Der placeres ligeledes en kegle, som børnene skal dribble udenom inden de skyder på kurven.
- Den forreste person dribler rundt om keglen og mod kurven for at score (afstanden der skydes fra kan varieres efter niveau).
- Den næste person starter så snart personen foran har skudt sin bold.
- Brænder man sit skud dribler man bag sin række.
- Scorer man, så dribler man op til midten og får 1 kegle til sit hold.
- Målet er at samle så mange kegler som muligt, og spillet slutter når der ikke er flere kegler i midtercirklen.



7. Jorden Rundt (i en hal med mange kurve)

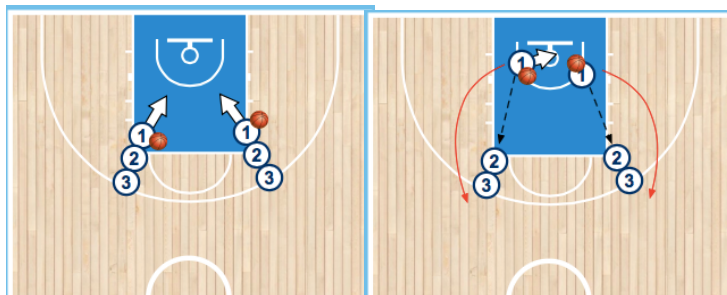
- En god øvelse hvis man træner i en hal med mange kurve og børn.
- Opdel børnene i 4-5 grupper (afhænger af hvor mange børn)
- Hver gruppe starter med 1 bold.
- Første person i hver gruppe dribler ud til en kurv og forsøger at score. Derefter dribles direkte videre til næste og næste kurv... indtil man har skudt på alle kurve.
- Efter man har skudt på alle kurve i hallen dribles der tilbage til sit hold og aflevere bolden, hvorefter den næste starter sin rundtur.
- For at aktivere flere børn kan der være 2 – 3 bolde pr. gruppe. Så er der 3 børn i gang pr. gruppe.
- Spil på tid og se hvilken gruppen der får flest scoringer.



Variation: I stedet for dribble alene fra kurv til kurv, så kan man aflevere bold rundt i par. Så kan man skiftes til at skyde på kurvene.

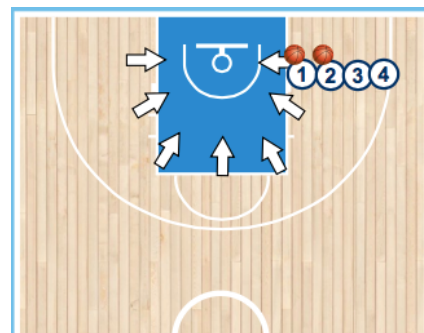
8. 21 up

- To hold bestående af 3 – 4 børn skyder på en kurv.
- Hvert hold har 1 bold.
- Den forreste person skyder. Scorer man får man 2 point.
- Hvis man når at gribe bolden igen inden den rammer jorden (lige gyldigt om man brænder eller scorer), så må man skyde på kurven en gang til. Dette skyd giver 1 point.
- I alt kan man altså max score 3 point til sit hold pr. gang.
- Spil indtil første hold har 21 point.



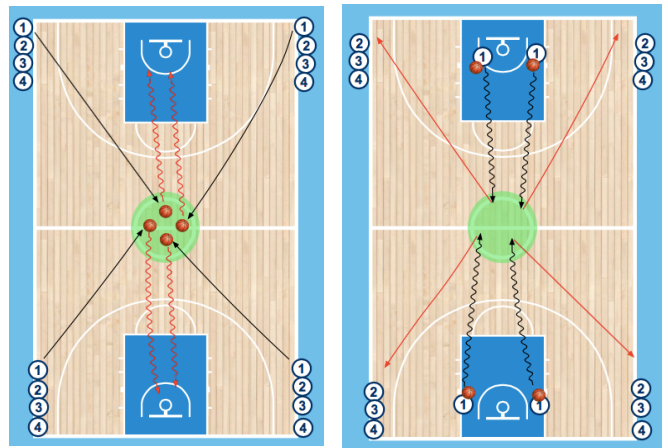
9. Jorden Rundt (i en hal med få kurve)

- Opdel børnene i grupper af 4-5 børn.
- Hver gruppe har 2 bolde.
- Der placeres 5-7 kegler rundt om feltet, som markerer hvor børnene skal skyde fra.
- Man skyder fra keglen, henter sin egen bold og afleverer tilbage i rækken.
- Første hold til 5 scoringer vinder, og alle rotere en position.
- Afstanden der skydes fra og antallet af scoringer kan varieres efter niveau.



10. Spillet om nummeret

- Opdel børnene i 4 lige hold.
- Tildel hvert barn et nummer: 1, 2, 3 ... op til det antal børn der er på holdene.
- Vigtigt at hvert hold har samme antal numre, så hvis et hold har en person mere, så giv 2 børn det samme nummer.
- Hvert hold høre hjemme i hvert sit hjørne. Den ende de sidder i, er også den kurv de skal score på.
- I midtercirklen er 4 bolde.
- Træneren råber et nummer højt (fx. 3).
- Alle 3'ere skal så løbe ind til midten, tage en bold og dribble ned til sin kurv og skyde. Man bliver ved indtil man scorer.
- Når man har scoret, så dribler man bolden retur til midten og løber tilbage til sit hold.
- Første person tilbage til sit hold får et point. Spil til X antal point.
- Afstanden der skydes fra kan varieres efter niveau.



HUSK

Det er vigtigt at lave øvelser hvor børnene får lov til at lege med bolden. Det vigtigste er at børnene har det sjovt med bolden og lærer at skyde igennem gode og sjove øvelser.

Ved de ældre klasser kan man dog godt begynder at snakke mere om korrekt skudteknik. Jo ældre børnene er, jo mere teknisk kan det blive.

De yngste klasser kan godt have svært ved at score. Spil evt. med at man får point for blot at ramme ringen.

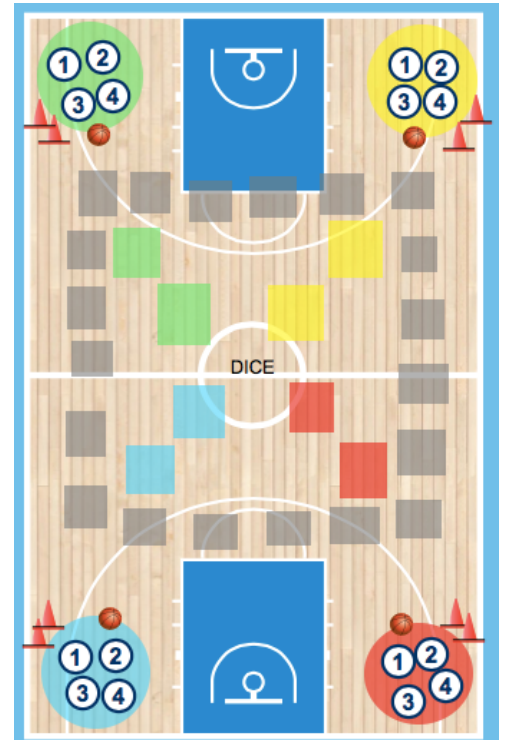
Basket relateret spil

Her følger nogle sjove basket relateret spil, men også nogle øvelser som træner børnenes evne til selv at træffe nogle valg og beslutninger.

1. Ludo Basket

Et sjovt spil som inkludere rigtig mange og skaber en god stemning. Spillet kan godt være lidt svært at få i gang i starten. En hel undervisningsgang kan bygges op omkring dette.

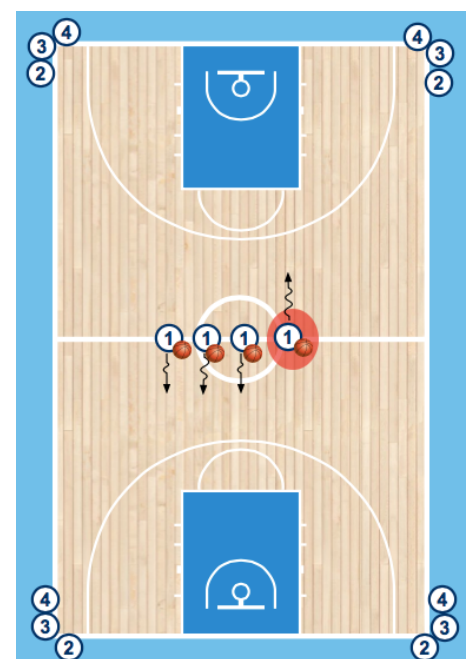
- Opdel børnene i 4 lige hold.
- Hvert hold har en farve og en bold.
- Ligesom i ludo, så gælder det om at få sine brikker (brug evt. 2 overtrækstrøjer) rundt i banen og hjem i sit "hus".
- Banen laves ved at placere x antal kegler i en stor firkant.
- Fordel holdene ud på hver sin kurv og lad dem skyde fra en markeret kegle. (2 hold kan godt deles om 1 kurv). Afstanden der skydes fra kan ændres efter niveau.
- Scorer man må rykke sin brik et felt eller løbe ind til midten hvor der ligger en terning. Her kan man rykke de antal felter som terningen viser.
- Brænder man sit skud afleverer man bolden til sin række og må ikke rykke sin brik.
- Udvid evt. reglerne til at man kan slå hinanden hjem.
- Udvid evt. banen til at indeholde stjerner, globus m.m.
- Vinderen er det hold der først får alle sine brikker hjem.



De næste øvelser er gode til at træne børns reaktionsevne og beslutsomhed.

2. Spillet om magten

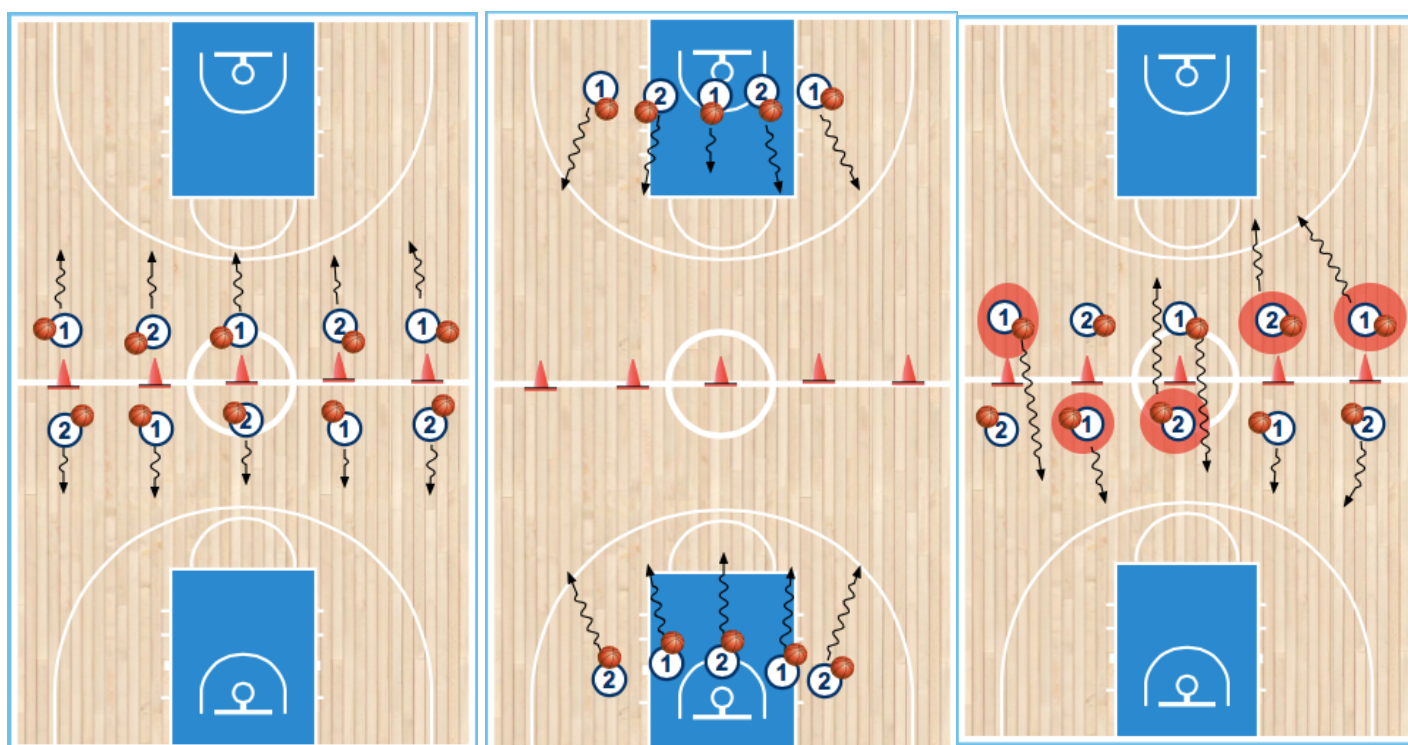
- Det gælder om at have magten på sit hold.
- Opdel børnene i 4 lige hold.
- Tildel hvert barn et nummer: 1, 2, 3 ... op til det antal børn der er på holdene.
- 4 bolde placeres i midten af banen.
- For at starte øvelsen råber træneren et nummer (ligesom "Spillet om nummeret"). De børn med det pågældende nummer løber ind, tager en bold og dribler ned til en kurv.
- Det barn som først scorer vinder magten til sit hold, og det hold har derfor magten i næste runde.



Fortsættelse af "Spillet om magten"

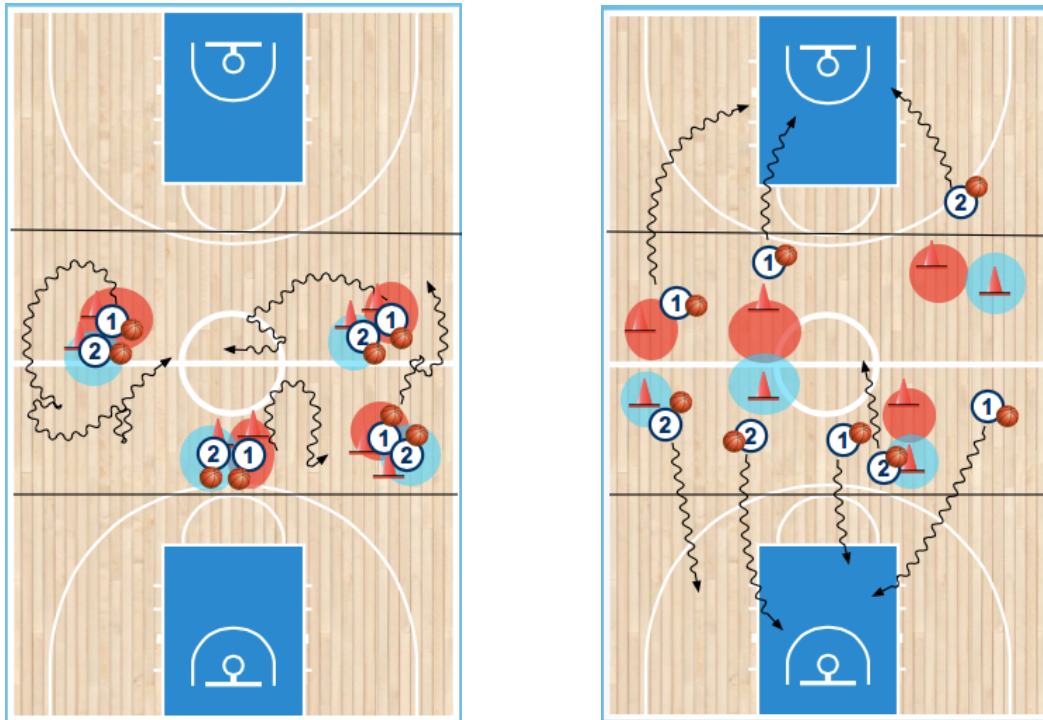
- Næste gang træneren råber et nummer, så skal børnene vente på midterlinjen indtil den person der har magten vælger at dribble ned mod en kurv.
- Først da må de andre dribble ned for at score, men de skal vælge modsatte kurv af den der har magten. Det er en fordel at have magten, da man får lov til at skyde på sin egen kurv.
- Den person der scorer først vinder magten til sit hold. Spil til X antal scoringer.

3. Krig



- Del børnene op i par. Alle har en bold.
- Der stilles en kegle i midten og et barn på hver sin side af keglen.
- I første runde for at tildele magten: Træneren instruerer i en dribbleøvelse (højre hånd, venstre hånd, cross over osv...) som skal udføres ved keglen.
- På "go" dribler børnene ned til hver sin kurv. Den der først scorer og kommer hurtigst tilbage og rører keglen vinder magten.
- Personen med magten er nu lederen og bestemmer hvilke dribbleøvelser der skal laves, og bestemmer også hvornår der dribles ned for at scores. Efterfølgeren dribler ned til modsatte kurv.
- Skift evt. partnere efter noget tid.

4. Rød mod Blå



- Lav nogle afgrænsninger ved midterlinjen som vist på figuren.
- Del børnene op i par og giv hvert barn en rød eller blå kegle (evt. overtrækstrøje)
- Den røde kegle er "lederen" og den person der har magten. Den blå person er "efterfølgeren."
- Lederen dribler rundt i det afgrænsede område (højt, lavt, hurtigt osv.). Efterfølgeren følger efter.
- Når lederen stiller sin røde kegle på gulvet, vælger han/hun hvilken kurv han/hun vil score på. Efterfølgeren skal score på modsatte kurv.
- Når man har scoret må man dribble tilbage til keglene, og den der først når tilbage til den røde kegle bliver den nye leder.
- Skift evt. partnere efter noget tid.



Kampe

Når der skal spilles kampe, så anbefales det at spille 3 mod 3 eller 4 mod 4. Dette er at foretrække, da det aktiverer flest mulige børn. Spil gerne på halvbane.

Ved de ældre klasser kan man overveje at spille kønsopdelt.

Ved de yngste klasser, hvor nogle af børnene kan have svært ved at score i kurven, kan man spille med at få point ved blot at ramme ringen. Dette giver flere succesoplevelser for de yngste og kan skabe mere spil.