

**DGI Basketball**



# **Nano Basketball**

**Inspirations- og øvelseshæfte**

**DGI**

[www.dgi.dk/basketball](http://www.dgi.dk/basketball)

# Indledning

---

Motoriske lege og boldtilvænning er overskrifterne for Nano Basketball. Et koncept som henvender sig til børn i 4-6 års alderen og giver helt nye handlemuligheder i basketballklubben.

Nano Basketball er blevet afprøvet i klubregi og har bevist overfor forældre, børn og klub, at konceptet resulterer i en sund udvikling, masser af smil på læberne og fælles oplevelser med basketball som centrum.

Konceptet er nemt at gå til - også for den uøvede basketballinstruktør. Det vil sige, at forældre og frivillige med lyst til at undervise, faktisk kan gå i gang uden dybdegående forståelse for basketball. På den måde kan klubben få et helt nyt netværk og skabe en fødekæde, som vil resultere i både drenge- og pigehold på den lange bane.

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med hæftet.

## Redaktion

Gunnur Johansen

Kasper Mølgaard

Lene Jørgensen

Hæftet er udviklet af DGI Basketball.

# Indhold

---

Børns basale motorik	Side 3
Forældrenes rolle	Side 4
Din rolle som træner for holdet	Side 5
Opbygning af en træningssession	Side 5
Hvad skal Nano-spillere kunne?	Side 6
Sådan organiserer du træningen	Side 7
Træningsprogrammer	Side 8
<i>Fem bud på øvelser og træningsprogrammer</i>	
- Program 1	Side 9
- Program 2	Side 11
- Program 3	Side 13
- Program 4	Side 15
- Program 5	Side 17
Sådan rekrutterer I børnene	Side 19

---



# Børns basale motorik

---

Udviklingen af motoriske færdigheder hos børn er altafgørende.

Man mener, at både fysisk og psykisk sundhed på længere sigt hænger sammen med de tidlige års motoriske udvikling. Reelt set bliver vi aldrig færdige med at udvikle motoriske færdigheder. Det kræver bevægelse at udvikle, og bevægelse at vedligeholde disse. I dagens samfund går udviklingen af motoriske færdigheder let i stå på grund af øget inaktivitet.

Motorik er lig med kontrol over sine bevægelser. Det er vigtigt at være opmærksom på barnets motoriske udvikling helt fra første dag. Har man en mistanke om, at barnet ikke udvikler sig motorisk, som det skal, er det vigtigt at gribe ind med det samme. Motorikken kan nemt udvikles i dagligdagen, hvis ikke vi pacificerer børnene, så bevægelse bliver en umulighed.

Forældre i dag har meget travlt, og glemmer at lade børnene bevæge sig. De bliver kørt rundt i klapvogne, båret rundt og bilen bliver brugt i stedet for at lade børnene gå selv. Det er yderst vigtigt at lære børnene at bruge kroppen til transport.

Et barns motoriske udvikling har stor betydning for barnets generelle trivsel. Det har vist sig, at et motorisk veludviklet barn har større selvværd og mod end et barn med dårligt udviklet motorik. Et barn som er sikker i sine kropsbevægelser har let ved at lege, spille bold og diverse andre ting, og barnet vil nemmere opleve succes i legen. Den succes er med til at give barnet lyst til og mod på endnu flere udfoldelser og udfordringer, som igen styrker motorikken.

Et barns motorik kan ligeledes have indflydelse på dets indlæring. Mens et barn med dårlig grundmotorik skal bruge energi og koncentration for blot at holde på blyanten, eller at sidde på stolen, kan et barn med veludviklede motoriske færdigheder koncentrere sig om at høre efter og bruge sin energi på at lære det, der bliver snakket om, og vil på den måde få størst udbytte af børnehaven og skolen.

Selvom børns udvikling er individuel kan man alligevel godt tage udgangspunkt i følgende generelle beskrivelser af grov- og finmotoriske færdigheder på de forskellige alderstrin.

- 4 år: Kan hinke. Kan tegne tændstikmand og klippe efter en streg.
- 5 år: Kan stå og hoppe på et ben uden støtte, og kan gå op og ned af trapper med benskift. Skal kunne gribe en bold og klæde sig af og på.
- 6 år: Kan cykle og løbe gadedrengeløb. Kan binde sløjfer, smøre brød og knappe små knapper.

# Forældrenes rolle

Når der arbejdes med børn i 4-6-års alderen, kan det godt være en fordel at involvere forældrene til børnene i træningen. Som nævnt er børns udvikling individuel, så der vil muligvis være børn på holdet, som på nuværende tidspunkt ikke er klar til at give slip på mors og fars hånd endnu.

Ved at involvere forældrene i træningen vil du derfor nemmere få børnene til at gennemføre de øvelser, du har tænkt dig at lave. Derudover er forældrene børnenes rollemodeller. Det forældrene gør, vil børnene formentlig studere og efterligne.

Det er ikke kun en fordel for børnene at forældrene deltager i træningen. For dig som træner kan det være svært at give fuld opmærksomhed til 10-12 børn. Derfor vil det være oplagt at bruge forældrene som dine "hjælpetrænere".

På den måde vil hvert enkelt barn få 100 procents opmærksomhed og hjælp til de øvelser, de skal gennemføre. Forældrene kender deres egne børn bedst og har derfor nemt ved at forklare børnene, hvad de skal, sådan at de bedst muligt kan gennemføre opgaven.

For dig som træner er det dog meget vigtigt, at du helt fra starten laver nogle klare retningslinjer for forældrene og informerer dem om, hvilke forventninger du har til dem og deres børn i træningen.

Ligeledes er det vigtigt, at du inddrager forældrene i nogle opgaver, eksempelvis at stable en frugtordning på benene og sørge for sociale begivenheder på holdet.

Det er essentielt, at børnene føler sig godt tilpas på holdet, og at de føler at de er en del af en gruppe, som har det godt sammen. Dette vil gøre at børnene fortsætter med at komme til træning, både for at spille basketball, men også for at mødes med vennerne og have det sjovt.

*I de fleste børnefamilier har far eller mor selv været foreningsaktive, men som nybagte forældre skeer det ofte, at man vælger at lade sit engagement hvile et par år. Derfor er Nano Basketball også en god måde at få forældrene med i foreningslivet igen.*



*Brug Nano Basketball som en anledning til at rekruttere nye forældre, fx til et frivillighedsudvalg med fokus på sociale aktiviteter i klubben.*

# Din rolle som træner

---

Som træner er du ansvarlig for indholdet i træningen. Træningen skal være nøje planlagt, være varieret og indeholde elementer af både leg og tekniske øvelser. Der skal være plads til alle til træning og det er vigtigt, at børnene forlader træningen med et smil på læben. Dette vil gøre, at børnene har lyst til at komme igen, og i bedste fald tage nogen kammerater med til den næste træning.

Det er naturligvis din opgave at introducere børnene for forskellige basale basketball-elementer. Om de bliver involveret i en leg eller ej, er helt og aldeles op til dig som træner. Dog skal man passe på med at lave alt for meget teknisk eller taktisk træning med dem, da de let mister koncentrationen og kommer til at kede sig.

For dig som træner gælder det om at være glad og pædagogisk overfor børnene. Børn i denne aldersgruppe elsker at lege, så at indlægge tekniske øvelser i en leg, vil altid være en god idé. På den måde vil børnene tilegne sig de tekniske elementer på en sjov måde og rent faktisk lære noget nyt ganske udvidende.

Husk at du er en rollemodel for børnene. Det du gør og siger, vil de tit lægge mærke til og prøve at efterligne. Derfor er det vigtigt, at man som træner kender sin rolle, og viser et godt eksempel både på og udenfor banen.

## Opbygning af en træningssession

For børn i alderen 4-6 år er det meget vigtigt, at der er faste rammer. At man for eksempel altid starter og slutter træningen af på den samme måde giver børnene tryghed. Det kan være med en goddag-/farvelsang eller bare en lille snak, hvor børnene får lov til at komme på banen.

Vær åben og lyt til, hvad børnene har at sige, uanset om det har med basketball eller træningen at gøre, eller noget helt tredje. Børnene vil på den måde føle sig godt tilpas og have lyst til komme til træning.

Når det er sagt, er det selvfølgelig lige så vigtigt, at du vejer hver situation og sætter grænser for snakken, så træningen kan fortsætte på bedste vis. Vis børnene, hvor dine grænser går, og de vil indrette sig efter dem.

# Hvad skal spillerne kunne?

---

I forhold til at udvikle børnene til at kunne indgå i idrætsaktiviteter, skal en spiller i aldersgruppen 4-6 år kunne følgende:

## Individuelle færdigheder

- Boldbehandling (de skal kigge op)
- Aflevering (lære at gribe og kaste)
- Dribling (holde dribling i gang med henholdsvis højre og venstre både stående og i løb)
- Skud (lære at få bolden op i kurvehøjde på de små kurve)
- Bevægelse og motorik (løb/jump stop/retningsskift)
- Gøre sig fri

## Holdfærdigheder

- Indlæring gennem leg

## Sociale færdigheder

- Holdinstruktion (kollektive beskeder, organisering af øvelser, fx stå på række)
- Vanddunk fyldt ved træningsstart



# Sådan organiserer du træningen

---

## Opvarmning

Opvarmning består tit af nogle simple øvelser m/u bold. Jo mere bold, jo bedre, men øvelser uden bold kan sagtens være relevante. Sørg for at starte stille op og gradvist øge intensiteten, så den kolde krop kan følge med.

Hovedformålet med opvarmningen er at øge kropstemperaturen, hvilket er blevet bevist kan fremme præstationsevnen samt nedsætte risikoen for skader. Det er en god tommelfingerregl at bruge mindst 10-15 minutter på at varme op, hvor intensiteten gradvist stiger.

Til sidst i opvarmningen kan det være en fordel, især med de helt små udøvere, at få løbet noget krudt af. Børn i den alder har meget energi, og hvis ikke den bliver brugt på noget "fornuftigt", kan det være at børnene har svært ved at koncentrere sig om nogle af de tekniske øvelser, som kommer efterfølgende.

Lav en leg eller noget som kræver lidt af børnene, hvor de f.eks får lov til at spurte rundt i hallen, så de bagefter er klar til at gå i gang med de lidt mere stille øvelser. Det kan ofte være en god idé at bruge musik til opvarmningen.

## Tekniske øvelser/leg

Herunder de øvelser, som du har tænkt dig at lave med børnene. Alle øvelserne bør indeholde nogle basale fundamentals fra basketball, og der kan med fordel bruges bolde til denne del af træningen. Om det så er introduktion til de ydre rammer, eller nogle mere konkrete og specifikke elementer, er fuldstændig op til dig.

Du kan vælge at arbejde på en enkelt ting, fx afleveringer, eller dele tiden op, så du arbejder på flere forskellige ting i løbet af dit træningspas. Som træner skal man vælge sine øvelser med omhu og sørge for at udfordringerne hverken bliver for nemme eller for svære. Kig hvilke tekniske øvelser børn i den alder skal kunne og vælg dine øvelser efter det.

Der kan med fordel laves flere forskellige øvelser. Børn i den alder kan tit ikke holde opmærksomheden i lang tid ad gangen, og som træner skal man derfor sørge for varieret træning for at fastholde deres opmærksomhed på bedst mulig måde.

## Afslutning

De sidste minutter af træningen er dér, hvor man kan begynde at trappe en lille smule ned. Har man lavet mange tekniske øvelser, er det vigtigt at lave noget, som børnene synes er sjovt, så de forlader hallen med et smil på læben.

Her kunne der eksempelvis tænkes at børnene spiller rigtig kamp, eller får lov til selv at vælge, hvad de skal. Til sidst afsluttes træningen, hvor man mødes på midten og siger pænt farvel.



# Træningsprogrammer

På de følgende sider kan du finde fem eksempler på træningsprogrammer, som kan bruges som inspiration eller idébank for dig som træner. Hver enkelt øvelse er beskrevet, og der er idéer til, hvordan du kan bruge børnenes forældre i de forskellige i øvelser.

Program 1 henvender sig til begyndere, hvorefter sværhedsgraden stiger jævnt. De øvelser som Program 5 inde-

holder, kræver en vis kunnen hos børnene. Dog kan alle øvelserne laves nemmere, sådan at de også kan benyttes til de helt nye.

Brug endelig øvelserne til at sammensætte dine egne træningsprogrammer, og føl dig fri til at ændre i øvelserne og personalisere dem.



# Program 1

---

## Opvarmning

5 min. // Goddag

Snak med børn og forældre, og skab den gode stemning. Stil spørgsmål til børnene, fx "Hvordan har din dag været?"

3 min. // Bjørnegymnastik

En neutral og god opvarmning, hvor man skal lave nogle forskellige øvelser med kroppen til musikken. Sangen er fra Sigurds Bjørnetime 3 og hedder Bjørnegymnastik.

5 min. // Vi løber krudtet af med 'Kongens Efterfølger' (med eller uden bold)

Sørg for at lave nogle øvelser, som er lidt udfordrende for børnene. Er der ribber, så kravl op i dem, og hop ned igen. Tril, kravl og løb rundt på gulvet. Løb den ene retning, så den anden, hop på et ben osv.

7 min. // Ball Handling

Børnene står i en rundkreds med træneren i midten, så alle børnene kan se ham/hende.

- Stå med bolden i udstrækt arm, så håndfladen vender opad
- Bolden føres rundt om maven, benene, hovedet - først den ene retning, så den anden
- Varm bold - tip bolden hurtigt imellem fingerspidserne
- Drible med højre
- Drible med venstre
- Skiftevis højre og venstre
- Drible lavt - ned i knæ og dribble så små driblinger som muligt
- Drible højt - så højt at bolden kommer over hovedhøjde
- Jump stop - kast bolden frem, grib og stop på samlede fødder
- Pivotering - barnet holder bolden i hænderne og pivoterer rundt om sig selv - først den ene vej, så den anden

## Tema

7 min. // "Dommerleg" (intro til dommere og dommerfløjten)

Børnene dribler rundt inde på midten af banen, indtil de hører 1, 2 eller 3 fløjt med dommerfløjten, hvorefter de laver den øvelse som hører til.

- 1 fløjt = jump stop
- 2 fløjt = triller bolden ned i den ene ende og løber efter den
- 3 fløjt = sætter sig ned på bolden

Vær kreativ! Der kan laves utallige ting med bolden. Alt er relevant.

6 min. // Afleveringer (alle har en bold)

Holdet former en rundkreds, hvor der er 2-3 instruktører inde i midten. Børnene afleverer skiftevis bolden ind til midten af cirklen og modtager den igen. Træneren står i midten og roterer med uret, så alle børnene får lov til at aflevere til hver af trænerne.

Nogle børn i denne aldersgruppe kan have svært ved at gribe bolden. Derfor ruller vi bolden tilbage for at undgå ømme næser og skadede fingre.



1. Én efter én triller børnene bolden ind til midten og modtager den på samme måde igen.
2. Én efter én studser børnene bolden ind til midten, hvor efter træneren triller bolden tilbage til barnet.
3. Én efter én laver børnene en brystaflevering ind til midten, hvor bolden bliver trillet tilbage.
4. Én efter én laver børnene en "over hovedet"- aflevering og modtager bolden igen.

I disse øvelser kan det være en fordel at bruge nogle af forældrene som assisterende trænere.

8 min. // Skud

Vi opstiller fire kurve i forskellig afstand og højde. Børnene vælger den kurv, som passer dem bedst og øver sig i at skyde på kurven. De må selvfølgelig prøve at skyde på alle kurvene.

15 min. // 4 farvede stationer

Øvelsen har fire stationer, som alle sammen indeholder nogle basale basketball elementer. Stationerne har hver deres farve; en gul, en rød, en grøn og en blå. Ved hver station er der en øvelse, som børnene skal gennemføre, inden de kan komme et nyt sted hen.

Hver gang man har gennemført en station, skal man løbe ind på midten, trække et nyt farvekort, hvor efter man laver den tilhørende øvelse/opgave. På den måde fortsætter øvelsen indtil træneren fløjter den af.

Gul: Prøv at score på den høje kurv

Rød: Drible 10 gange med højre og 10 gange med venstre samt 10 gange, hvor man skifter imellem højre og venstre.

Grøn: Skyd tre gange på kurven

Blå: Aflever ind i væggen og grib igen (5-10 gange)

I denne øvelse er der en stor hjælp i forældrene. De kan enten stå fast på én specifik station, eller følge deres egne børn rundt og hjælpe dem med at gennemføre den opgave, som stationen byder på.

#### Afslutning

5 min. // Farvel og tak

Spillere, forældre og træner(e) mødes i en cirkel, og kan eventuelt lave et rituelt kampråb, eller slutte af med en leg, som afslutter alle træninger. Dette er også chancen for at give fællesbeskeder.

# Program 2

---

## Opvarmning

5 min. // Goddag

Snak med børn og forældre, og skab den gode stemning. Stil spørgsmål til børnene, fx "Hvordan har din dag været?"

10 min. // Vi løber krudtet af

- Sangleg med 'Se det lille tog' fra cd'en 'Avra for Laura' af Lotte Kærså og Græsrodderne. En sang, hvor man skal lytte til teksten og gøre det, som de synger. Man tramper, stamper, vinker, hopper osv.

- Vendeleg: Der lægges 30 kort på gulvet, som er gule på den ene side og røde på den anden. Når legen går i gang, gælder det om, at drengene skal vende kortene sådan, at den gule flade vender opad, mens pigerne skal vende dem med den røde farve opad. Legen kan blive ved i lang tid. De voksne kan også involveres i legen, hvor de eksempelvis skal vende én farve, og børnene en anden.

10 min. // Ball Handling (alle børn har en bold)

Jo mere tid man bruger på ballhandling, desto bedre. Alle øvelser er relevante, da det blot handler om at få god en boldfølelse. Brug din fantasi! Bare der er en bold involveret, så er øvelsen relevant.

- Læg bolden på hovedet og lad den balancere
- Sæt bolden under armen og se sej ud
- Sæt bolden ned på fødderne og prøv at få den til at balancere
- Sæt bolden om på nakken og hold balancen
- Sæt bolden imellem benene og prøv at gå, hoppe rundt osv.

## Tema

8-10 min. Ball Handling

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 12, der kom en trold! Alle børnene står med en bold under armen midt ude på gulvet. Imens alle tæller til tolv, hopper børnene 12 gange med bolden under armen. Når vi så når til '12, der kom en trold', laver børnene et jumpstop, hvorefter træneren bestemmer, hvilken trold der kommer.

Legen rummer masser af muligheder. Herunder er nævnt nogle få, men igen husk at bruge din fantasi. Alt er relevant i denne sammenhæng. Du kan også vælge at lade børnene bestemme, hvilken trold der kommer. Jo flere basketball-elementer du kan inddrage, desto bedre.

- ...og det var en dribble trold
- ...og det var en hoppe trold
- ...og det var en lille bitte trold (børnene kommer ned på hug og dribler med meget små dribblinger)
- ...og en kæmpe trold (børnene dribler hårdt og højt)

Jumpstop-leg

Børnene dribler rundt inde på midten af banen, indtil de hører 1, 2 eller 3 fløjt med dommerfløjten, hvorefter de laver den øvelse, som hører til.

- 1 fløjt = Grib bolden og lav et jumpstop (være helt stille)
- 2 fløjt = Tag bolden under armen og løb ud til siderne
- 3 fløjt = Sid på bolden



10 min. // Afleveringer (sammen med forældre)

Her er det meningen at øve grundteknikken i en aflevering skridt for skridt. Børnene stiller sig på en række overfor den ene af deres forældre.

Børnene og forældrene træder et skridt frem, sætter håndfladerne mod hinanden og skubber hinanden bagud. På den måde får børnene fornemmelsen for det skridt de skal træde, når de skal lave en aflevering.

Efterfølgende kan man fortælle, hvor hænderne skal være, når man skal modtage en bold og når man afleverer samt at tommelfingrene skal vende ned mod gulvet efter en aflevering. Husk at overdrivelse fremmer forståelsen.

Herefter træder børnene og forældrene et par skridt bagud, så der er små 5 meter mellem dem, hvorefter vi øver de forskellige typer øvelser, som findes i basketball.

- Brystaflevering
- Studsaflevering
- Baseballaflevering (enhåndsaflevering)
- 'Over hovedet'-aflevering

25 min. // 5 stationer

Vi bruger cirka fire minutter på hver station sammen med forældrene. Det er godt, hvis der samtidig er musik i hallen.

1. Skud på kurv (få så mange point som muligt, 1 point pr. scoring)
2. Afleveringer med forældre - prøv at nå 10 afleveringer af hver slags på fire minutter
3. Driblinger - tril bolden og stop den på forskellige måder med panden, maven, foden, næsen osv.
4. Skud tæt på kurven (lay-up)
5. Fangeleg på stregerne (eventuelt med slides)

#### **Afslutning**

5 min. // Farvel og tak

Spillere, forældre og træner(e) mødes i en cirkel, og kan eventuelt lave et rituelt kampråb, eller slutte af med en leg, som afslutter alle træninger. Dette er også chancen for at give fælles beskeder.

# Program 3

---

## Opvarmning

5 min. // Goddag

Snak med børn og forældre, og skab den gode stemning. Stil spørgsmål til børnene, fx "Hvordan har din dag været?"

10 min. // Vi løber krudtet af

Linjeleg: Børnene løber rundt i hallen til noget musik. Når musikken stopper, skal børnene finde en farvet linje, fx en blå, rød, gul (træneren bestemmer), hvorefter de skal lave nogle forskellige øvelser, indtil musikken går i gang igen.

Øvelser:

- Hoppe på et ben (forøvelse til lay-up)
- Hoppe med samlede fødder (forøvelse til rebound/skud)
- Løbe forlæns og fange hinanden eller forældrene
- Løbe baglæns (forsvar)
- Gadedrengeløb med fokus på at hoppe opad (forøvelse til lay-up)

## Tema

15 min. // Ball Handling

Øvelser:

- Kast højt med bolden og prøv eventuelt at klappe så ofte som muligt, inden den gribes igen
- Kast langt med bolden og hent den igen
- Sæt bolden på hovedet og lad den trille ned ad ryggen
- Prøv at dribble og vink farvel med bolden (vip med håndledet)
- Tril med bolden, løb efter den og stop den på forskellige måder, fx med foden, hånden, numsen, panden eller maven

Ormen

Fem børn står på en række. Den forreste triller bolden igennem benene på sig selv og de andre. Derefter løber han/hun bagest i køen og den næste spiller gør det samme. På den måde bevæger ormen sig bagud. Man kan eventuelt lave det til en stafet, hvor ormene kæmper om at komme først i mål.

Andre varianter af ormen:

- Aflever boldene til siden med begge hænder, skiftevis til højre og venstre til alle har prøvet at være forrest
- Aflever bolden bagud over hovedet til alle har prøvet at være forrest

5-7 min. // Afleveringer (med forældre)

- Forældrene kaster til børnene som prøver at gribe (rækker hænderne frem)
- Børnene afleverer boldene til mor/far uden, at bolden rører gulvet (brystaflevering)
- Børnene afleverer til mor/far, men bolden skal røre gulvet (studsaflevering)
- Børnene kaster en lang aflevering (over hovedet)

15 min. // Skud

Der opstilles fire kurve, som alle hænger i forskellig højde. Vælg en kurv at score på. Hver kurv har en farve, og hvis man scorer, får man en lille mærkat med den tilsvarende farve. Det gælder om at få mærkater af alle farver. Altså, at score på alle kurvene.

Til sidst kan man så tælle, hvor mange gange den enkelte spiller har scoret på de forskellige kurve, eller hvor mange gange holdet har scoret. Dog skal man ikke gå op i hvem, der har vundet.

**Afslutning**

5 min. // Farvel og tak

Spillere, forældre og træner(e) mødes i en cirkel, og kan eventuelt lave et rituelt kampråb, eller slutte af med en leg, som afslutter alle træninger. Dette er også chancen for at give fælles beskeder.

# Program 4

---

## Opvarmning

5 min. // Goddag

Snak med børn og forældre, og skab den gode stemning. Stil spørgsmål til børnene, fx "Hvordan har din dag været?"

5 min. // Mariehønen Evigglad

Der bliver udpeget 1-3 fangere, som bliver synliggjort over for de andre børn på en eller anden måde. Når legen går i gang, løber deltagerne frit rundt i salen. Når de bliver fanget af fangerne, ligger de sig ned på gulvet på ryggen og spjætter med arme og ben, indtil der

er en af de andre deltagere, som kommer og vender 'mariehønen' om på benene igen. Derefter må man frit løbe rundt igen. Husk at skifte fangere en gang imellem, så alle får lov til at være mariehøns på farten.

5 min. // Kongens efterfølger (med eller uden bold)

5 min. // Forhindrebane (med eller uden bold)

Sæt en bane op med flere forskellige forhindringer på vejen, som børnene skal gennemføre.

En kegle de skal løbe rundt om, en bænk de skal gå over, en hulahopring de skal kravle igennem, et sjippetov de skal hoppe over osv. Brug fantasien!

## Tema

5 min. // Ball Handling

Børnene stiller sig i en rundkreds, mens træneren står inde i midten med en bold. Alle går i gang med at dribble, og øvelsen går ud på at 'tvinge' børnene til at kigge op, mens de dribler. Efter lidt tid rækker træneren nogle fingre i vejret, 1-5 fingre. Børnene skal fortælle, hvor mange fingre, der er.

Hvis det er for svært for børnene, kan øvelsen også laves med farver, hvor træneren har nogle forskellige farvekort. Husk at børnene skal prøve at dribble med både venstre og højre hånd. Øvelsen kan med fordel laves sammen med børnenes forældre, hvor forældrene først rækker nogle fingre op, og bagefter får barnet lov til at prøve mor og far af.

35 min. // Orienteringsløb

Du laver flere forskellige sedler med nogle øvelser, som børnene skal gennemføre sammen med deres forældre. Det kan være alt fra at slå en kolbøtte til at skulle score en 3'er. Sedlerne ligger samlet inde på midten af banen i en beholder. Børnene trækker en seddel fra beholderen, læser hvad der står, de skal lave, og lægger derefter sedlen tilbage. Derefter tager de ud sammen med mor og far og udfører det, som der stod på sedlen.

Når de har løst opgaven, skal de trække en ny seddel. Det er vigtigt, at du har mange sedler, så de ikke kommer til at lave de samme ting igen og igen. Trækker de den samme seddel igen, må de selv vælge, om de trækker en ny opgave, eller om de gennemfører den samme, som de allerede har lavet.

Eksempler på opgaver kunne være:

- I skal imitere tre forskellige dyr med kroppen
- I skal kravle tre gange op i ribberne og ned igen (se hvem kommer højest op, dig eller mor/far?)
- I skal løbe om kap med mor/far
- Gå hen og scor tre gange på en kurv
- Dribl bolden 10 gange med højre hånd og 10 gange med venstre
- Tril bolden igennem benene på dig selv og mor/far



Brug din fantasi! Ingen opgaver er irrelevante. Brug de rekvisitter, som du har til rådighed og find på noget du kan bruge dem til. Husk at involvere masser af øvelser med skud, lay-up, afleveringer, driblinger og tekniske basketball-elementer som jumpstop, pivoteringer osv.

#### **Afslutning**

5 min. // Farvel og tak

Spillere, forældre og træner(e) mødes i en cirkel, og kan eventuelt lave et rituelt kampråb, eller slutte af med en leg, som afslutter alle træninger. Dette er også chancen for at give fælles beskeder.

# Program 5

---

## Opvarmning

5 min. // Goddag

Snak med børn og forældre, og skab den gode stemning. Stil spørgsmål til børnene, fx "Hvordan har din dag været?"

5 min. // Hale-tag-fat (med eller uden bold)

Alle børn (og forældre) får en 'hale sat ned i buksekanten. Alle er mod alle, og det gælder om at samle så mange haler som muligt, inden tiden løber ud. Del tiden i nogle mindre intervaller, så det ikke bliver for langtrukket. Får man fat i en hale fra en anden, stikker man

også den ned i buksekanten ved siden af sin egen og løber videre. Til sidst kigger vi på, hvor mange haler hver især har.

En anden variation af legen kan være, at der bliver uddelt haler i tre forskellige farver, og så gælder det om at få fat på de tre farver. Når et barn har fået en gul, en rød og en blå hale stopper legen, og der startes forfra. Til øvede børn, kan legen laves med bold, hvor børnene skal dribble samtidig med at fange halerne.

5 min. // Forskellige øvelser (med eller uden bold)

Børnene stiller sig på sidelinjen og skal komme over til den modsatte sidelinje ved at lave nogen forskellige øvelser.

- Hoppe på et ben (forøvelse til et lay-up)
- Hoppe med samlede fødder (forøvelse til skud/rebound)
- Sidehop (forøvelse til forsvars-slide)
- Gadedrengeløb (forøvelse til lay-up)
- Løbe baglæns
- Tril bolden langs gulvet over til den anden side
- Løb skiftevis langsomt og hurtigt (temposkift)
- Løb zig-zag (retningskift)
- Trillebør (med forældre)
- Krabbegang/bjørnegang/larvegang

## Tema

10 min. // Ball Handling

Her kan du finde nogle lidt sværere ball handling-øvelser end de, som er beskrevet i de andre programmer. Vær opmærksom på, at disse øvelser er for de øvede børn. Det er ikke vigtigt, at de kan lave den rigtigt, men at de prøver og synes, at det er spændende.

- Lav et crossover
- Kø bolden rundt om benene
- Kø bolden rundt om et ben
- Tril bolden i et 8-tal imellem benene
- Kø bolden rundt om maven
- Kø bolden rundt om hovedet
- Forsøg at dribble bolden imellem benene
- Forsøg at dribble bag om ryggen
- Dribl fremad, baglæns og til siden

**5 min. // Jorden rundt**

Alle har en bold og dribler rundt mellem to kurve, mens de forsøger at score på dem. De skal afslutte med et lay-up (de skal tæt på kurven). Når man har skudt på den ene kurv, dribler man over til den anden kurv og gør det samme. Sådan fortsætter øvelsen indtil tiden løber ud.

**10 min. // Skud (med eller uden forældre)**

Sæt flere forskellige kegler op rundt omkring ved kurvene, som også hænger i forskellige højder. Nogle kegler sættes tæt på og andre langt fra, så alle deltagere har en mulighed for at score. Børnene vælger selv, hvilken kurv de vil skyde på.

**15 min. // Kamp**

Der spilles med forenkede børneregler, hvor man spiller 3-mod-3 eller 4-mod-4, og hvor man ikke må tage bolden fra hinanden. Der er fokus på, at hver angreb så vidt muligt afsluttes med skud på kurven.

**Afslutning****5 min. // Farvel og tak**

Spillere, forældre og træner(e) mødes i en cirkel, og kan eventuelt lave et rituelt kampråb, eller slutte af med en leg, som afslutter alle træninger. Dette er også chancen for at give fælles beskeder.

# Hvordan rekrutterer vi børnene?

---

Det er gennem børnehaverne, at de fleste basketball-klubber har haft succes med at rekruttere spillere til Nano Basketball. Derfor er det også en god idé at tage på besøg i børnehaverne og sørge for, at der bliver lavet en masse sjove øvelser, som gør, at den instruktør der er afsted, får skabt en sjov og tillidsvækkende oplevelse.

Børnene selv er ikke de bedste til at overlevere budskabet om, at de måske godt kunne tænke sig at komme til træning. Derfor er det også vigtigt, at der laves en målrettet kommunikation til forældrene. Det bør I stille som et krav, for den tid, I er i børnehaven. Det vil sige, at I får lov til at kontakte forældrene via uddelingssedler, børnehavens nyhedsbrev, forældremøder, ophængte plakater m.v.

De fleste lokale medier synes, at det er en god historie, når foreningslivet gør noget aktivt og positivt for andre. Derfor kan I også med fordel skrive en artikel til lokalavisen, og fortælle om jeres satsning på Nano Basketball og børnehavebesøg. Gør det til noget positivt, hvor I fokuserer på motorik, sundhed og fællesskab, og ikke nødvendigvis, at I vil skabe basketball-stjerner. Det kan de færreste forældre nemlig forholde sig til.

Sørg for at placere Nano Basketball-træningen i et tidsrum, der kan passe ind i en børnefamiliens hverdag. Lørdag formiddag kan være en god idé, da det kan passes ind med, at den ene forældre handler og den anden tager med i hallen. At I tager hensyn til familielivet, er også et godt salgsargument, som I bør tage med i jeres markedsføring af tilbuddet.

Nano Basketball er ydermere oplagt at bruge, når I som klub skal rekruttere nye trænere fra egne rækker. I den aldersgruppe viser børnene meget let taknemmelighed, hvilket kan være en god motivationsfaktor for nye og unge trænere.