Eventyrlig basketträning for hele familien

Familiebasket

Trænermanual

DGI

dgi.dk/basketball

Titel: Familebasket - Trænermanual
Tekst: Karoline Gråskov og Rasmus Gråskov
Foto: DGI FotoarkivDesign:
DGI Marketing
Tryk: DGI Print
Job. nr. : 34502
Vare nr.: xxxxx
ISBN: 978-87-xxxxx

Indhold

Hvad er Familiebasket? **5**
Før træningen **6**
Under træningen **6**
Efter træningen **7**
Når der er opvisning **7**
6 gode råd til dig som Familiebaskettræner **8**
Sådan kan du opbygge en træning **8**
Alder og evner: Hvad kan børn hvornår? **9**
Sådan kan du arbejde med det motoriske 12
Sådan kan du arbejde med det sociale 15
Udstyr **18**
Forhindringsbane **18**
Forslag til øvelser på forhindringsbanen 19
Træningsøvelser til forældre **20**
Grundbilleder **38**
Grundøvelser **39**
1. Hula hoops 39
2. Boldleg 41
3. Kast og grib 43
4. Koordination uden bold 45
5. Rum og plads 47
6. Timing 49
7. Kast og ram 50
Fælleslege **52**
Musik **53**
Korte historier **54**
1. Egypten 55
2. Madagaskar - Junglen 56
3. Australien 57
4. Kina 58
5. Det vilde vesten (USA) 59
6. Hawaii 60
7. New York 61
8. Norge 62
9. Sverige 63
10. Italien 64
11. Irland 65
12. Tyskland 66
13. Venedig 67
14. Portugal 68
15. Spanien 69
16. Rusland 70
17. Japan 71
18. Superheltemission 72
19. Atlantis 73
20. Månen 74
21. De Olympiske Lege 75
22. Vinter-OL 76
23. Tidsrejse 77
24. Fisketur 78
25. Bjergene 79
26. Myretuen 80
27. Harlem Globetrotters 81
Lange historier **82**
1. Turen går til Frankrig 83
2. Turen går til Grønland 88
3. Turen går til Tanzania 93
4. Turen går til England 98
5. Turen går til Island 103
Noter **108**

Hvad er Familiebasket?

Familiebasket er en leg! En lærerig leg for børn, en aktiv leg for voksne og en sjov leg for alle – også dig som træner.

Familiebasket er en forældre/barn aktivitet, hvor familier med børn i alderen 3-6 år har mulighed for at dyrke motion sammen på basketballbanen. Familiebasket udvikler børnene motorisk, socialt og kognitivt, og giver samtidig de voksne sved på panden.

Din rolle som træner i Familiebasket er derfor krævende og sikkert ny. Forældrene er på én og samme tid udøvere, der skal have motion, og aktive hjælpetrænere for deres børn. Du har det overordnede ansvar for at lære dem at træne (med) deres børn på en god måde, og holde dem til ilden.

Formålet med Familiebasket er:

1. At udvikle børnene motorisk og socialt, så de er parate til senere i livet at lære basketball og spillets specifikke færdigheder som en del af et liv i bevægelse
2. At give børn og voksne en god fælles oplevelse på basketballbanen
3. At give de voksne sved på panden

Familiebasket er derfor ikke altid fokuseret på basketball, men det er altid relevant for basketball. En kolbøtte og et insiderspark er eksempler på ikke basketballbevægelser, men det er bevægelser, der klæder børn bedre på til basketball som en del af at lære at bruge kroppen.

Derfor er det vigtigt, at du, som træner i Familiebasket, ikke låser dig fast på kun at træne basketballfærdigheder. Jo bredere vifte af motoriske og sociale evner, jo nemmere bliver det at lære basketball (og meget andet), når børnenes alder er til det. Derfor må du, og deltagerne, selvfølgelig stadig meget gerne elske basketball!

Familiebasket er udviklet af DGI Basketball i samarbejde med basketballklubber, erfarne trænere, BørneBasketFonden, eksperter i familieidræt fra andre sportsgrene (i særdeleshed DGI's Familietennis). Der er hentet inspiration fra vores samarbejdspartner det Italienske Basketball Forbund.

Forfatterne anbefaler trænere i Familiebasket at orientere sig i Danmarks Basketball Forbunds og DGI Basketballs udgivelse af Grundbog i italiensk minibasket (Maurizio Cremonini m.fl., 2015). Den har også en rigtig god pædagogisk tilgang til at lære basketballspillet for børn og samtidig har været en inspirationskilde til denne manual.

Før træningen

Sæt flueben ud for disse punkter, og du er godt klædt på til Familiebaskettræningen:

- Udarbejd en overordnet plan for sæsonen sammen med klubben og de andre Familiebaskettrænere (planen skal indeholde en lektionsplan, læringsmål og tidsafgrænsning)
- Planlæg hver træning og tænk over, hvordan øvelserne kan gøres sværere og lettere at udføre, så du nemt kan justere træningen, når du underviser. Gode værktøjer til at justere og planlægge træninger findes i Dansk Skoleidræts "Aktivitetshjulet" eller "Spilhjulet", som du møder på s. 13 i dette hæfte
- Gentag gerne øvelserne over flere træninger, da det er med til at skabe tryghed og god læring
- Byg gerne videre på kendte øvelser og lege
- Hold det simpelt
- Planlæg ind imellem et alternativ til den almindelige træning, der har fokus på resultatet af træningen, F.eks. er opvisninger gode at benytte, da de skaber et fokus på udvikling, uden at børnene oplever uhensigtsmæssig konkurrence
- Planlæg eventuelt opvisninger eller alternative stævner med fokus på det holdbaserede og med minimalt konkurrencepres på den enkelte

Under træningen

Følg denne guide for at sikre, at både forældre og børn får en god oplevelse:

1. Start med at samle alle i en cirkel, og forklar dagens program. Det gør det nemmere at lede træningen efterfølgende. Lad gruppen sætte sig ned imens
2. Gør det til et ritual at hilse på hinanden, fx gennem en leg, dans eller sang
3. Lad forældre og børn sætte rekvisitter op, mens du vejleder dem. Det sikrer, at alle bliver involveret
4. Før en ny aktivitet sættes i gang, så vis øvelsen. Forklar derefter og vis øvelsen igen. Beskriv også formålet til forældrene
5. Sæt alle i gang med øvelsen og gå derefter rundt og vejled dem, der har brug for det
6. Justér løbende aktiviteten for dem, hvor niveauet ikke passer. Du kan også vælge at gå videre i programmet
7. Sørg for, at alle hele tiden er aktivt involveret i lege og aktiviteter
8. Hav fokus på, at særligt den yngste gruppe bruger mest tid på aktiviteter, der ikke er for udfordrende. Her handler det om at få succesoplevelser og udvikle grundmotorikken
9. Brug kun kort tid ad gangen på teknisk svære øvelser. Men vend gerne tilbage til øvelsen igen senere for at skabe dynamik
10. Afslut træningen med en samling i en cirkel. Gennemgå øvelserne kronologisk og spørg ind
11. Forældrene skal have lov til at give feedback. Det motiverer dem og giver dig informationer, der kan gøre næste træning endnu bedre
12. Sørg for, at alle siger "vi ses" med en high five, så der skabes samhørighed på holdet. Gør det til et fast afslutningsritual – eventuelt gennem en leg, dans eller sang
13. Bed forældre og børn om at hjælpe med at rydde op. Det skaber medansvar

Efter træningen

Lav din egen evaluering af træningen for at sikre, at den bliver endnu bedre næste gang:

- Gennemgå alle aktiviteter, og tænk over justeringer, der kan gøre træningen bedre. Inddrag eventuelt en anden Familie-baskettræner
- Skriv dine overvejelser ned i din træningsplan lige efter træningen. Så kan du bedre huske dine tanker til næste gang

Når der er opvisning

Sørg for, at alle har noget, de skal vise til opvisningen. Husk at sikre, at opgaven passer til niveauet.

Eksempler på mål for de yngste kan være:

- At steppe/slide igennem en kort keglebane
- At trille eller kaste en bold x antal gange til hinanden
- At drible bolden x antal gange
- At skyde x hulahopringe

Sæt gerne flere forældre og børn sammen i grupper, hvis der er mange på holdet.

Sørg for, at alle anerkender hinanden ved at give hinanden et bifald efter hver opvisning.

6 gode råd til dig som Familiebaskettræner

Lad forældrene træne børnene og tag ikke deres plads. Det er svært at lede træningen, beholde overblikket og vejlede andre på samme tid.

1. Leg med! Når du udviser sikkerhed, og tør lade dig rive med i øvelsen eller historien, følger børn og forældre med. Holder du dig tilbage, gør de det samme.
2. Tal både til børn og voksne. Man kommer nemt til kun at tale direkte til børnene, men sørg for også at "oversætte" til de voksne en gang imellem, så de eksempelvis bliver opmærksomme på, hvad en umiddelbart lidt "fjollet" øvelse skal træne.
3. Lav en frizone, hvor forældre og børn kan gå hen for at få pause. Det gør træningen fleksibel og giver plads til varierende koncentrationsevne blandt børnene. I frizonen kan der være rekvisitter, man kan lege med, og der kan eventuelt laves et "vandhul" – en hulahopring, hvor man stiller sin drikkedunk.
4. Hold øje med, om nogle forældre har mere end ét barn med, da det gør det svært for dem at træne deres børn hensigtsmæssigt. Løsningen kan være at finde en ekstra hjælpetræner, justere øvelsen eller bruge frizonen.
5. Spørg altid, før du justerer en aktivitet i niveau. Der er forskel på, hvor meget udfordring forældre og børn motiveres af, og nogle har brug for at prøve igen, selvom det kan se ud som om, aktiviteten ikke fungerer.
6. Se altid kritik fra forældrene som en hjælp. De mener det godt.

Sådan kan du opbygge en træning

0-5 min. (cirka 5 min.): Start ud med at samles til fælles velkomst. Alle sætter sig ned i en rundkreds, hvor der bliver sagt velkommen, og træningen bliver sat roligt i gang. Uddeleger roller og opsætningsopgaver. Lad børnene komme til orde, hvis nogen vil sige noget.

5-20 min. (cirka 15 min.): Opvarmningsøvelser og lege – ideelt set en forhindringsbane, der udfordrer motorikken på alternative måder. Se eventuelt "Øvelser til forhindringsbanen for inspiration". Fokus er at øge motivationen, så børnene får lyst til at deltage aktivt. Start med lette øvelser, og lad derefter intensitet og sværhedsgrad stige gradvist gennem programmet.

20-25 min. (cirka 5 min.): Herefter kan der med fordel indlægges endnu en samling ved midten, vandpause og afsløring af træningens "destination" samt flyve-/togtur dertil.

25-50 min. (cirka 25 min.): "Turen" er i gang og der laves grundøvelser, fælleslege og eventuelt dans. Find inspiration til spil, lege og øvelser bagerst i dette hæfte eller online på DGI Trænerguiden – www.dgi.dk/traenerguiden/basketball.

50-55 min. (cirka 5 min.): Hjemflyvning og oprydning, hvor alle hjælper til. På den måde indskoles børn og forældre til, at de er en del af en forening, hvor der løftes i flok.

55-60 min. (cirka 5 min.): Børn og forældre samles i en rundkreds. Spørg for eksempel ind til, hvad børnene har lært i dag, hvad der var sjovt, lav eventuelt lidt udstrækningsøvelser. Slut gerne af med et fælles kampråb for at skabe god stemning til slut.

Husk at holde små pauser undervejs, hvor børnene kan få vand og koble lidt fra. En hel time kan godt være lang tid at holde fokus for de mindste.

Alder og evner: Hvad kan børn hvornår?

Børn udvikler generelt grundmotorikken på samme vis, men der er altid individuelle forskelle. Det gælder også børnenes evner til at opfatte, problemløse og udvikle færdigheder. Der kan dog fastsættes nogle generelle guidelines for, hvad børn er i stand til at løse i en given alder.

3-4 år
- Kan løbe rigtigt
- Kan gå på bred streg
- Kan hoppe med samlede fødder
- Kan gribe en stor bold med begge hænder
- Kan kaste en bold, men uden hele kroppens medvirken
- Kan højst udføre tre ordrer, som er givet samtidig
- Kan begynde at lege med rollelege
- Kan lege kortvarigt med alderssvarende børn
- Kan ikke adskille fantasi fra virkelighed
- Leg med voksne spiller en stor rolle for barnets udvikling

Det skal understreges, at disse anvisninger er generelle guidelines for trænere. Der kan som nævnt være stor individuel variation i fysiologisk og mental udvikling i forhold til generaliseringen. Evnerne kan på nogle områder svinge med op til to år – mere i særlige tilfælde.

Denne aldersgruppe har ifølge italiensk minibasket behov for særligt at fokusere på balance (og ubalance), smidighed og mobilitet i led samt basale bevægelser som at gå, løbe, hoppe, rulle, kaste, skubbe, trække, gribe, krybe, klatre, vippe, sno sig, hæve sig og svømme. Svømning er der selvfølgelig ingen, der forventer af din Familiebaskettræning.

4-5 år
- Kan holde balancen på ét ben
- Kan rejse sig fra rygliggende som en voksen
- Kan gribe en mindre bold med begge hænder
- Kan forstå tidsbegreber ”langsomt” og ”hurtigt”
- Kan fortælle om oplevelser og forklare handlinger i billedsprog
- Kan tale og bevæge sig samtidig
- Kan kaste en bold med hele kroppens medvirken
- Kan arbejde med kroppens ABC (se side 11)
- Kan begynde at retningsbestemme kast
- Kan begynde at arbejde finmotorisk
- Kan begynde at lege i grupper
- Skal have hjælp til de sociale problemer i leg

Denne aldersgruppe har ligeledes ifølge italiensk minibasket behov for særligt at fokusere på balance (herunder ubalance), smidighed og mobilitet i led, samt basale bevægelser som at gå, løbe, hoppe, rulle, kaste, skubbe, trække, gribe, krybe, klatre, vippe, sno sig, hæve sig og svømme.

5-6 år

- Kan begynde at krydskoordinere
- Kan løbe gadedrengeløb
- Kan udføre timet fjedrende hop eksempelvis ved at sjippe
- Kan begynde at skelne mellem virkelighed og fantasi
- Skal have hjælp til de sociale problemer i leg
- Kan tilpasse sig omgivelserne og sættes til kortere opgaver alene
- Kan diskutere med andre børn og voksne
- Kan huske fra gang til gang så en historie kan fortsætte
- Kan arbejde med kroppens ABC

Bør ifølge italiensk minibasket efterhånden beherske de basale bevægelser som at gå, løbe, hoppe, rulle, kaste, skubbe, trække, gribe, krybe, klatre, vippe, sno sig, hæve sig og svømme. Balance (herunder ubalance), smidighed og mobilitet i led bør fortsat spille en stor rolle i træningens kropslige aspekt.

7-9 år

- Kan selv klare sociale problematikker i leg
- Kan begynde at perfektionere færdigheder med stort engagement og dedikeret træning
- Kan arbejde med kroppens ABC
- Kan introduceres for sportens normer og etik

Denne aldersgruppe kan med andre ord begynde at træne mere basketballrettet, men stadig alsidigt og uden stort teknisk fokus, jævnfør Grundbog i italiensk minibasket.

Det skal understreges, at disse anvisninger er generelle guidelines for trænere. Der kan som nævnt være stor individuel variation i fysiologisk og mental udvikling i forhold til generaliseringen. Evnerne kan på nogle områder svinge med op til to år – mere i særlige tilfælde.

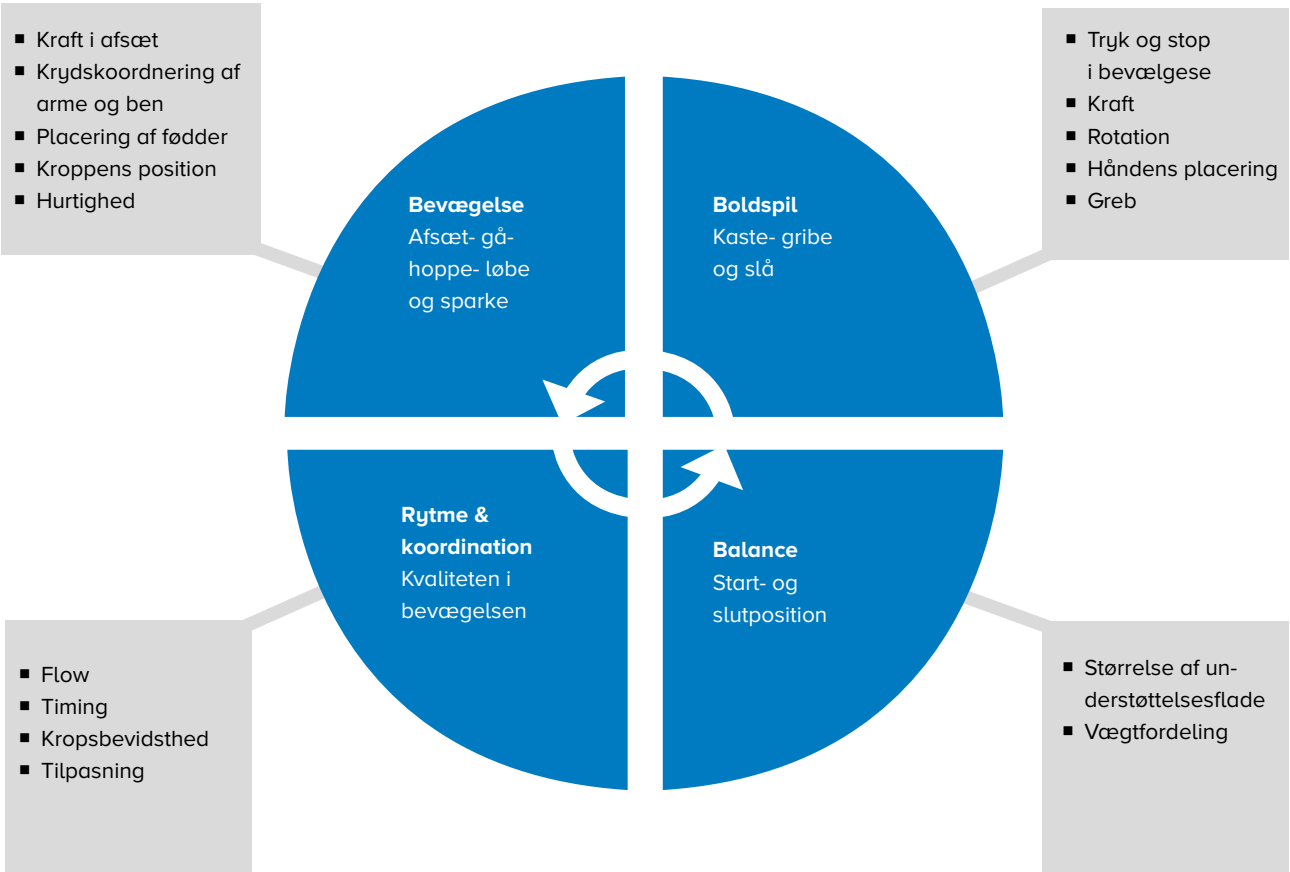
Børns motoriske udvikling er tæt forbundet med selvtilliden og selvværdet. Derfor skal der i træningen altid være et større fokus på processen end resultatet.

Kroppens ABC

Sådan kan du arbejde med det motoriske

For at identificere hvilke basale færdigheder, der er afgørende for at lære at dyrke en idræt, kan komplekse færdigheder som eksempelvis skud, aflevering samt benarbejdet nedbrydes i mere basale dele. Disse udgør de basale færdigheder, der ligger til fundament for de fuldt udviklede bevægelser i sporten.

Med empiri fra blandt andet det Belgiske Tennisforbund, DGI Gymnastik og DGI Badminton er en model for vigtige basisfærdigheder udarbejdet. Den kan ligge til fundament for den motoriske udvikling af børn i Familiebasket.



Bevægelse: Afsæt, gå, hoppe, løbe og sparke
For at kunne bevæge sig i en given retning er det afgørende at kunne starte en bevægelse ved at sætte af. At arbejde med afsættet kender du som basketballtræner om nogen vigtigheden af.

Afsættet er det mest basale element for at kunne gå og skifte retning. Afsættet er fundamentet for at komme i løb og senere mange andre mere avancerede benarbejdstyper som slide og sidestep, drive mod kurven og specifikke moves.

Sparket er dertil en vigtig komponent i forhold til at kunne koordinere et udfald med det ene ben og korrigere fodens placering og understøttelsesflade. Dertil arbejder sparket med kraftudvikling og øje-fod-koordinering.

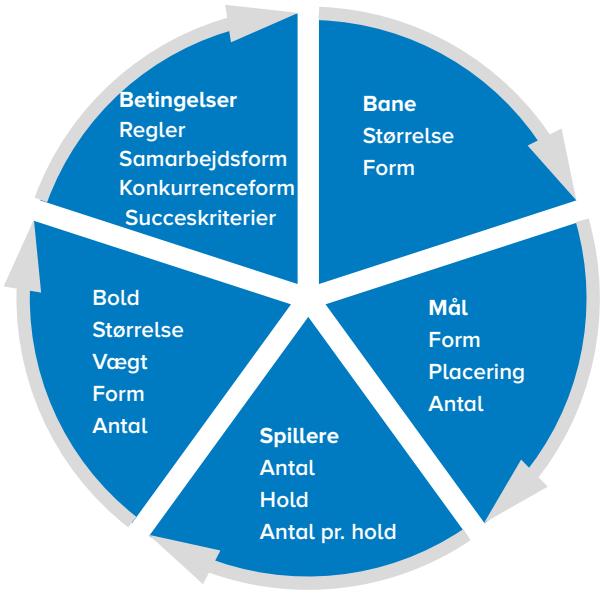
Boldspil: Kaste/gribe og slå
Kastet er fundamentet til at lære at skyde, aflevere og i det hele taget afsende. Derfor er det vigtigt at arbejde med denne færdighed for senere at kunne overføre det til mere komplekse bevægelser.

I arbejdet med boldspil er det afgørende at kunne øje-hånd koordinere. At gribe er en grundsten i udviklingen af denne egenskab.

Udbygningen af timingen og øje-hånd koordinationen vil være at slå til bolden i bevægelse. Et eksempel på en færdighed, der sjældent anvendes i basketball, men er vigtig at træne for at forfine motorikken.

Balance: Start- og slutposition
Det er fundamentalt at have balance for at være i kontrol med kroppen. Særligt skal der arbejdes med stabiliteten af kroppen i startpositioner og slutpositioner. Disse to positioner afgør kvaliteten af en ny retningsbestemt bevægelse.

Rytme og koordination: Kvaliteten i bevægelsen
Det er afgørende at finde timingen i bevægelsen, så rytmen til sidst automatiseres og bliver flydende.
Eksempelvis afgøres en aflevering eller et skuds kvalitet af, hvor flydende og hvor god koordinationen er i kastet. Kvaliteten af bevægelsen er derfor i fokus og kan med fordel fungere som et parameter for, hvornår der skal reguleres på sværhedsgraden af aktiviteten.



Spilhjulet indeholder fem parametre, der tilsammen skaber en aktivitets sværhedsgrad. Ændringer af et parameter, kan medføre, at aktiviteten bliver sværere eller lettere at udføre. Eksempelvis kan en lille bane og et nemt succeskriterie skabe en lettere aktivitet. Omvendt kan en større bane og flere involverede spillere give en sværere aktivitet.

Hvordan skal basale motoriske færdigheder anvendes?
De udvalgte basale motoriske færdigheder er en metode til at anskue, systematisere, planlægge samt evaluere træningen. De skal sikre, at træneren forholder sig til motorisk udvikling på en alsidig vis. Dermed sigtes mod at skabe generel velfungerende motorik, der kan føre til en god selvtillid og godt selvværd.

For at sikre at træningen indeholder alle motoriske områder, kan træningen med fordel systematiseres og tematiseres ved hjælp af de fire grundområder - balance, rytme og koordination, boldspil og bevægelse (beskrevet på side 12). Det kan give træneren overblikket over, hvorledes det motoriske fokus skal vægtes på en enkelt træning og igennem en hel sæson.

For nemt at kunne finde frem til hvilke områder, der skal prioriteres i planlægning af træningen, kan træneren løbende se på, hvordan deltagerne udvikler sig inden for modellen. Herigennem kan identificeres hvilket område, der skal prioriteres i fremtidig træning.

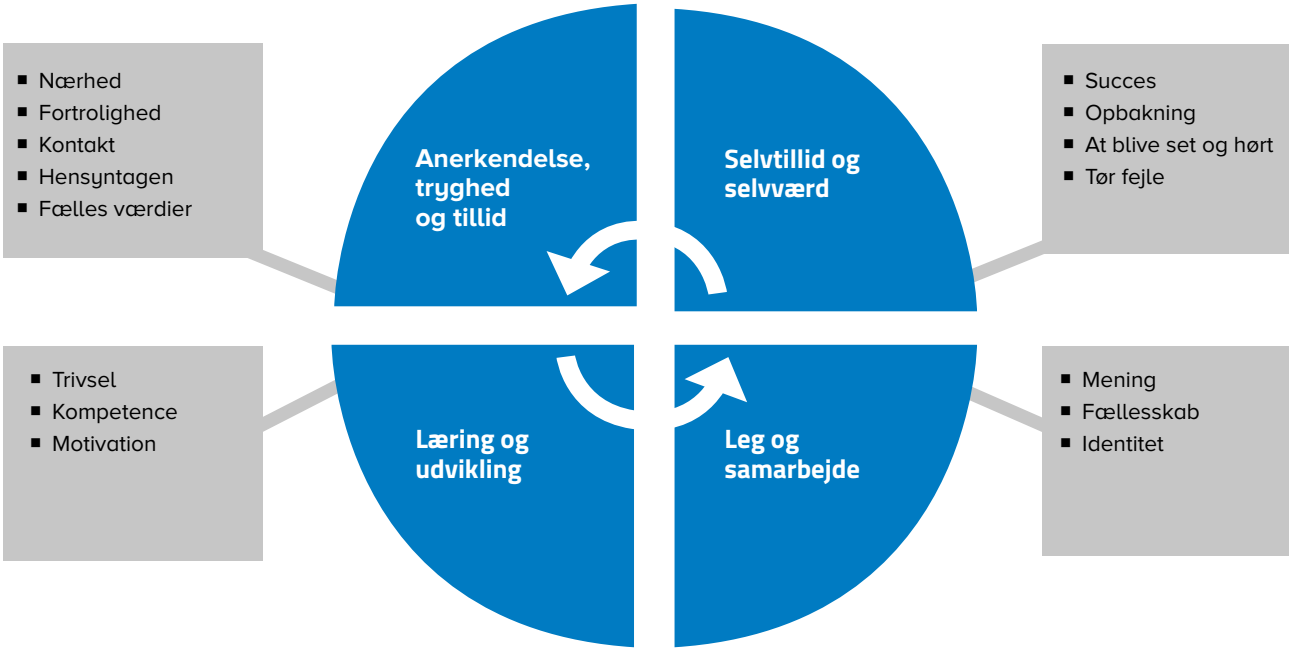
Alle lege og aktiviteter indeholder næsten altid alle fire hovedområder på nær, når der ikke arbejdes med bold. Formålet med aktiviteten kan derimod variere, og det er her vigtigt at overveje, hvordan aktiviteten passer hertil.

Alle aktiviteter, der udføres i mindre grupper eller to og to, skal niveaudifferentieres, da der kan være stor forskel på niveauet af den motoriske udvikling hos alle. At tilpasse niveauet i aktiviteter, kan skabe god læring og udvikling. Her kan med fordel ændres på den fysiske ramme i spilhjulet.

Sådan kan du arbejde med det sociale

Denne model kan give en metode til at arbejde med de sociale aspekter i træningen. Ved at arbejde med hensigtsmæssig udvikling af hvert område kan der skabes et godt træningsmiljø.

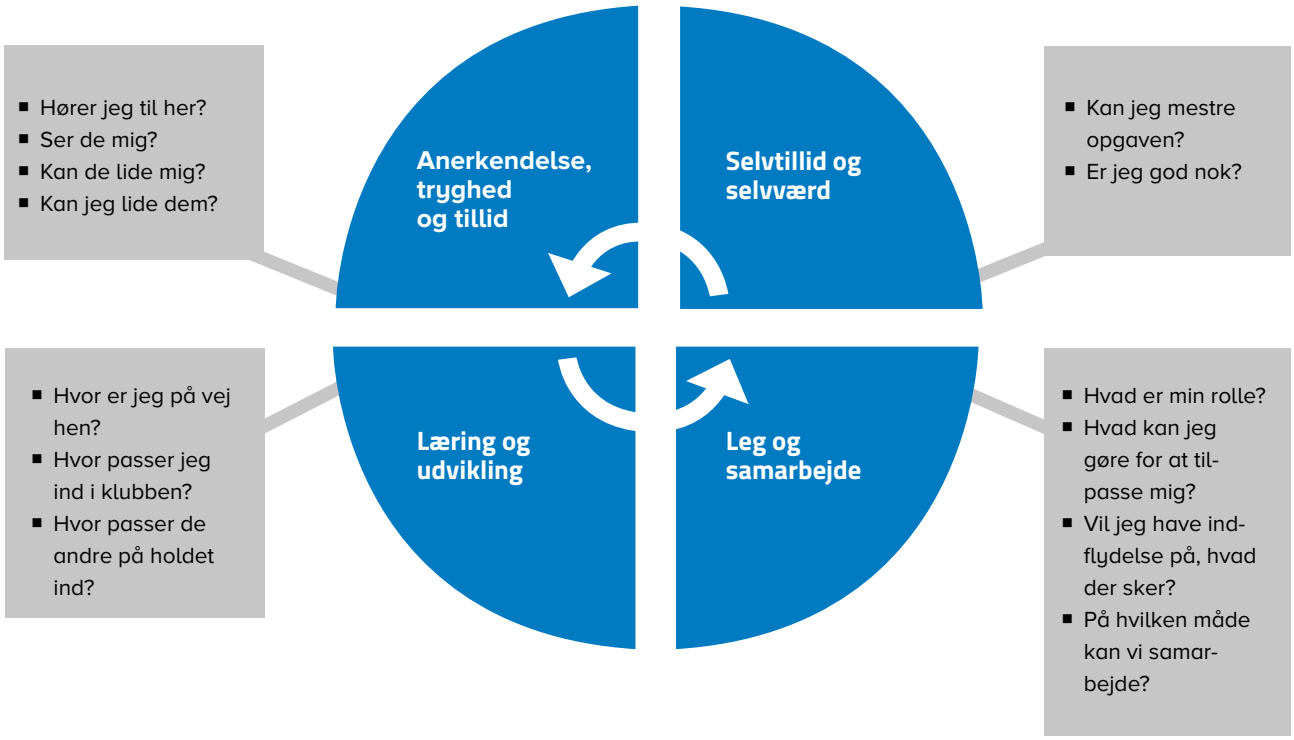
Hvert område i modellen udgør fire parametre, som til sammen skaber det sociale miljø. Ud fra hver af de fire parametre er der givet eksempler på områder, der kan arbejdes med i træningen.



De sociale aspekter

Det er vigtigt at skabe en god træningskultur i og omkring træningen for at sikre, at alle udvikler sig. For at gøre det skal der først og fremmest være fokus på at udvikle et godt fundament.

Parametre, der er centrale at inddrage, illustreres her:
Der forekommer altid problematikker eller konflikter på et hold. Dem skal træneren have for øje og reagere på i forhold til planlægning under og efter træningen i Familiebasket. For bedre at kunne forstå dette, nævnes her generelle spørgsmål som børn og forældre, som oftest ubevidst, forholder sig til under hver træning:



Legen skaber udvikling
I træningen er det bedst at arbejde med legen, da det er en naturlig måde at arbejde med relationerne samt læring for børn men også voksne.

Legen betragtes som en grunddimension inden for kropsudfoldelse, og er det bedste redskab for børn til at arbejde med bevægelse og social læring. Leg søger i modsætning til spil ikke nogen afslutning med en vinder og taber. Derfor kan der arbejdes med læring og udvikling, uden at selvtillid og frem for alt selvværdet er på spil. Leg giver også en icebreaker effekt og skaber hurtigt et fællesskab.

Læring og livsforløb
Børn er afhængige af at undervisningen tilpasses deres alderstrin og forudsætninger. Forældre skal inddrages i denne tilpasning for at sikre nok ressourcer til dette. Både børn og forældre er afhængige af, at træneren sætter en ramme og styring af indholdet for at det lykkes. Styring frigøres gradvist, når børnene bliver ældre. Trænerens styring, samt forældrenes direkte involvering, er derfor særlig vigtig for de mindste børn, hvor børnene ikke er i stand til at løse sociale problematikker på egen hånd.

Udstyr

Need to have:
- Hulahopringe – mindst én ring pr. tilmeldt barn
- Bolde – Mikasa Kids
- Trøjer/stofstykker
- Kegletoppe i forskellige farver
- Ærteposer
- Musik

Nice to have:
- Volleybolde eller blødere og mindre bolde (skal kunne hoppe)
- Tæppeflis/viskestykker/karklude
- (Duplo)klodser
- Bogstaver og tal i eksempelvis skumgummi
- Sjippetove (helst reb uden håndtag)
- ”Pandekager” (spots)
- Bolde med forskellig størrelse, hårdhed, overflade, bounce etc.
- Små bolde - cirka tennisbold størrelse
- ”Fodspor” eller lignende markeringer til trin
- Agilitystige
- Spande
- Hockeymål
- Madras eller måtte

Forhindringsbane

Forhindringsbanen er et motorisk legeland for børn i 3-6 års alderen og en gave for din Familiebaskettræning. Her kan man for alvor udfordre kroppen på alternative måder og træne motoriske færdigheder, som ikke umiddelbart virker afgørende for en basketballspiller, men som på længere sigt er grundlæggende for en bred motorisk kunnen – for en almen fysisk dannelse. I sidste ende er det denne fysiske dannelse, der sætter barren for hvor god en basketballspiller, man kan blive.

Forslag til øvelser på forhindringsbanen

1. Gå på linje eller bænk
Det er en god udfordring for alle – store som små – at øve balancen enten på en linje på gulvet eller en bænk fra redskabsrummet.

2. Flamingo-hink
Der placeres to rækker af hulahopringe helt op ad hinanden. De fungerer nu som en form for hinkerude, hvor man skal hinke/hoppe igennem.

3. Lange spring
To linjer markeres med kegler et sted på forhindringsbanen. Man skal nu bruge så få spring, eller hop med samlede fødder, som muligt på at komme fra den ene linje til den anden. Næste runde kan man prøve at bruge endnu færre skridt/hop.

4. Zig zag kegler
To forskudte rækker af kegler opstilles, og man skal nu sidesteppe /slide zig zag slalom mellem de to keglerækker.

5. Agilitystige
Har man en agilitystige til rådighed, er det godt at få den brugt. Man kan nemt variere sværhedsgraden af øvelser, og børnene kan selv få lov til at finde på øvelser, der kan laves gennem stigen.

6. Hop fra plet til plet
Pletterne/pandekagerne placeres hulter til bulter langs med en linje, og man skal nu enten hinke eller hoppe med samlede ben fra plet til plet.

7. Spark og løb
Barn/forælder-parret står over for hinanden, begge med siden til den retning, de skal. Den ene starter med en bold (håndbold, skumbold, tennisbold – ikke en basketball), der sparkes frem og tilbage mellem barn og forælder, mens de bevæger sig sidelæns langs med en linje.

8. Pivoteringer
For at træne pivoteringsbevægelsen kan man med to kegler markere et område, fx en linje, hvor man skal pivotere. Først med højre fod som stand fod, derefter med venstre fod som stand fod. Derefter løbe til næste post.

9. Næsegang
To linjer markeres med kegletoppe - en start- og en slutlinje. Man skal nu gå fra den ene linje til den anden på hænder og fødder, mens man skubber en bold foran sig med næsen. Man kan eventuelt skubbe bolden med den ene hånd, hvis det er for svært at bruge næsetippen.

10. Trillebør
To punkter markeres med kegletoppe – et start- og et slutpunkt. Barnet skal nu gå i trillebør fra det ene punkt til det andet med forælderens hjælp. Forælderen holder barnets fødder oppe, og barnet går nu fremad mod slutpunktet på hænderne.

11. Kravl under bommen
Er man i en idrætshal med mulighed for at hejse bomme ned fra loftet, er dette en god mulighed. Bommen hejses ned til hoftehøjde eller lavere, og man skal nu kravle eller mave sig under bommen.

12. Madrasløb
Har man en tyk madras til rådighed, kan den bruges på forhindringsbanen som "kviksand". Man skal løbe hen over madrassen med så mange små skridt som muligt.

13. Kolbøtter/rul
Har man en ledig madras i hallen, kan den bruges som underlag til at lave kolbøtter på. En lidt lettere variation er at rulle sidelæns med strakte arme og ben. Der skal dog være et underlag, da det ellers er for farligt at lave kolbøtter og ubehageligt at rulle.

14. Tovsving
Har man mulighed for at rulle en række tove ud, har man et sikkert hit hos de fleste børn. Man skal dog passe på. De svinger hårdt tilbage og er ikke sjove at få i hovedet.

15. Ribbespring
Har man ribber og madrasser i hallen, kan man lave en forhindring, der går ud på at kravle op i ribben og springe ned på den tykke madras.

16. Lige dét, du finder på!
Der er mange flere øvelser, der kan tages med i en forhindringsbane alt efter, hvilke redskaber I har til rådighed i jeres klub. Husk blot, at succesoplevelsen skal være forholdsvis opnåelig for alle børn på holdet. Øvelser, der kan justeres efter evne og alder, er derfor særligt gode.

Træningsøvelser til forældre

Alle øvelserne er hentet fra Fitness Basketball, og der kan hentes mere inspiration på dgi.dk/basketball eller på DGI Trænerguiden.

Øvelse: Tæppefliser **Fokus:** Udholdenhed

Start i armstrækposition med fødderne på et stykke tæppe/pude/klude. Træk knæene op til brystet samtidig og tilbage igen. Gentag øvelsen.

Øvelse: Bold tip **Fokus:** Udholdenhed

Kast bolden op på pladen/væggen, hop op og grib bolden i luften og kast den på pladen igen, inden du lander. Fortsæt øvelsen.

Øvelse: Skud 3 positioner **Fokus:** Skud - teknik

Udøveren starter med at stå tæt på kurven i den ene side. Man skal skyde fra den ene side, ligefor og den anden side. Udøveren bliver ved med at skyde, indtil tiden for øvelsen er gået. Tæl hvor mange gange du har ramt.

Øvelse: Rebounding (hop til kurven / nettet) **Fokus:** Ben – eksplosivt

Udøveren hopper med samlet afsæt så højt man kan for at røre nettet eller kurven. Man strækker skiftevis højre hånd og venstre hånd. Bevægelsen gentages uden mellemhop.

Øvelse: Rebound fra jump squat **Fokus:** Ben – eksplosivt

Stå med en bold foran en plade eller væg. Kast bolden med underhåndskast på pladen, så bolden roterer opad. Hop efter bolden og grib den på det højeste punkt. Husk at komme helt ned i squat position inden du sætter eksplosivt af. Gentag øvelsen.

Øvelse: Superman walk out **Fokus:** Core og arme

Udøveren står oprejst og kravler så langt ud med armene man kan. Kravl tilbage igen til oprejst position.

Øvelse: Squat **Fokus:** Styrketræning (ben og balder)

Stå med skulderbredde mellem benene, hvor tæerne peger fremad, og med vægten på hælene. Ryggen skal være ret, og udøveren skal se lige frem. Kroppen sænkes til siddestilling og hæves igen til opret position. Ens knæ skal så vidt muligt ikke komme længere frem end tåspidserne.

Øvelse: Slide (fodarbejde) **Fokus:** Ben – udholdenhed

Øvelsen starter med, at man står med fødderne i skulderbred position. Man bevæger sig sidelæns, så hurtigt man kan til et givent punkt. Fødderne må ikke krydse hinanden. Man skal være langt nede i benene, og overkroppen skal være så ret som muligt. Man bevæger sig mellem to linier.

Øvelse: Forsvars slide med sprint **Fokus:** Udholdenhed

Sprint til en given position, og slide i zig zag tilbage til udgangsposition. Gentag øvelsen.

Øvelse: Sjippe **Fokus**: Ben og arme – udholdenhed

Udøveren sjipper med samlede fødder i en given tidsperiode. Sørg for at holde tempoet højt.

Øvelse: Sidehop over flere kegler **Fokus:** Udholdenhed /eksplosivitet (ben)

Stå med samlede fødder og hop sidelæns over 3-5 kegler, en kegle af gangen og tilbage igen. Øvelsen kan udføres med samlede ben eller et ben ad gangen.

Øvelse: Side planke **Fokus:** Styrketræning (core)

Indtag en position, hvor man ligger på siden. Hæv kroppen op, så ens vægt støtter på din ene arm og fod. Hold positionen.

Øvelse: Armstræk med bold **Fokus:** Core, arme og bryst - styrke

Udøveren indtager armstræk position, men lader den ene hånd hvile på en bold. Man gentager armstrækkene i et vist interval, og skifter derefter bolden over i den anden hånd. Husk at holde ryggen lige, så der ikke kommer et svaj.

Øvelse: Planken **Fokus:** Core træning - styrke

Udøveren skal ligge på maven hvilende på underarmene. Løft derefter hofterne, så kroppen har en lige linie fra hæl til hoved. Hold positionen tiden ud.

Øvelse: Maveøvelse med bold 4 (serrato) **Fokus:** Styrketræning (mave)

Lig på gulvet med bøjede ben og fødder i gulvet. Stræk hænderne over hovedet med bolden. Hæv overkroppen fra gulvet (stadig med hænderne strakt over hovedet).

Øvelse: Maveøvelse med bold 2 **Fokus:** Styrketræning (mave)

Sid på gulvet med bolden i hænderne. Løft benene fra gulvet og lav cykelbevægelser, imens du fører bolden mellem benene.

Øvelse: Maveøvelse med bold 1 **Fokus:** Styrketræning (mave)

Lig på ryggen med strakte ben og hænderne under balderne. Bolden placeres mellem anklerne. Benene hæves og sænkes enten lige ned eller skiftevis til siderne (30 grader).

Øvelse: Maveøvelse med bold **Fokus:** Styrketræning (mave)

Lig på ryggen med benene op i 90 grader med bolden placeret mellem knæene. Hænderne bag ved hovedet. Løft den øverste del af ryggen/skulderbladene op fra gulvet, og pres derefter skiftevis med hænderne på bolden.

Øvelse: Maveøvelse med bold 3 **Fokus:** Styrketræning (mave)

Sid på gulvet med bøjede ben og bolden i hænderne. Løft derefter benene fra gulvet og flyt bolden skiftevis fra højre til venstre og omvendt.

Øvelse: Lunges **Fokus:** Styrketræning (ben og balder)

Stå op og se lige frem. Hold ryggen ret. Træd frem med det ene ben, så knæene danner 90 grader. Skub op til opret position igen og gentag med det andet ben.

Øvelse: Lunges med spark **Fokus:** Styrketræning (ben og balder)

Stå op og se lige frem. Hold ryggen ret. Træd frem med det ene ben, så knæene danner 90 grader. Træd op og frem og spark fremad med det bagerste ben.

Øvelse: Lay-up (højre/venstre hånd) **Fokus:** Lay-up – teknik/udholdenhed

Udøveren dribler ind til kurven med maks. to driblinger og laver et lay-up. Udøveren tager efterfølgende bolden og dribler rundt om keglen ved highpost for at gentage øvelsen.

Øvelse: Kettlebell **Focus:** Eksplosivitet

Stå i squat position samtidig holder du kettlebell (evt. dit barn kan bruges som vægt, hvis mod på det) med begge hænder mellem benene. Sving kettlebell op i hovedhøjde og ned igen.

Øvelse: Jump Squat med vægt **Fokus:** Styrke og eksplosivt

Udøveren står med let spredte ben med en vægt (evt. barnet) på skulderen. Herefter sætter udøveren af og hopper så højt som muligt. Bevægelsen gentages.

Øvelse: Hække hop side til side **Fokus:** Ben – eksplosivt

Stå med siden til hækken. Hop med samlede ben frem og tilbage over hækken, uden at lave mellemhop.

Øvelse: Hop-hop-højt **Fokus:** Udholdenhed/eksplosivitet

Hop over to små kegler og sæt af med samlede ben. Hop mod kurven og scor.

Øvelse: Hop hop sprint **Fokus:** Udholdenhed

Hop over to kegler med samlede ben og sprint derefter til en given position. Gentag øvelsen tilbage til startposition.

Øvelse: Dynamisk planke **Fokus:** Styrketræning (core)

Indtag planke position. Træk skiftevis et ben ad gangen frem mod brystkassen.

Øvelse: Drible sprint **Fokus:** Løb – udholdenhed

Udøveren sprinter fra side til side samtidig med, at han dribler bolden. Venstre hånd den ene vej og højre hånd den anden vej.

Øvelse: Triceps dips **Fokus:** Styrketræning (arme og bryst)

Sid på en bænk med benene strakt, armene langs siden og fingrene pegende fremad. Skyd bagenden ud over bænken og sænk kroppen ned og op igen. Sørg for at kroppen kører lodret op og ned.

Øvelse: Depth jump **Fokus:** Eksplosivitet

Stå på en kasse og hop ned på gulvet. Når du rammer gulvet skal du hoppe, så højt du kan, og skyde bolden i kurven.

Øvelse: Burpees **Fokus:** Udholdenhed

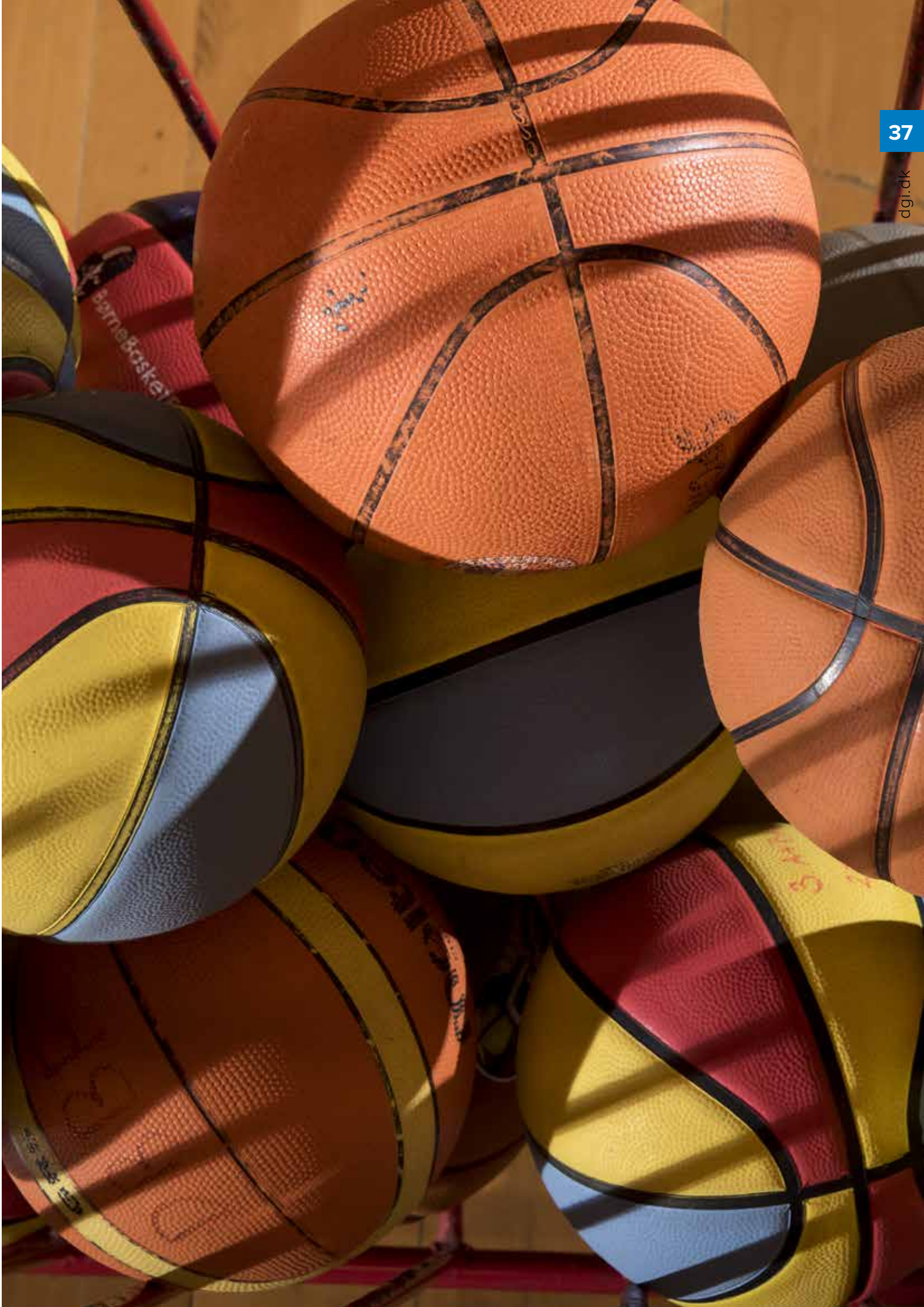
Start i oprejst position. Kom ned i knæ og sæt hænderne i gulvet. Stræk derefter benene bagud, så du ender i armstræknings-position. Træk benene til dig igen og afslut med et hop opad.

Øvelse: Armstrækning **Fokus:** Styrke arme og core

Start i armstræk position og sænk dig ned til brystkassen og rør gulvet, hvorefter du hæver dig igen.

Øvelse: Ballhandling på balancepuder **Fokus:** Balance – udholdenhed

Udøveren skal stå med én fod på hver balancepude. Stillingen er squat position. Udøveren er placeret overfor en væg, som man afleverer ind på, samtidig med at man arbejder med sin balance.



dgi.dk

Grundbilleder

For at hjælpe børnene til lettere at kunne genkende elementer, der går igen i øvelserne, fx et skud, kan man bruge grundbilleder som:

- ”Kiggegiraffen” – follow through ved skudbevægelse
- Hånden op i kagedåsen
- Svanehals
- Strudsehals
- Vinke farvel til bolden

Selvom øvelsen, og dermed bevægelsen, er pakket ind i en anden fortælling, er det ofte nyttigt med et gennemgående navn, så børnene forstår, hvilken bevægelse vi gerne vil øve. Her følger en række andre billeder til inspiration for grundbillederne i din træning.

Forsvarsslide: Abebevægelse
En abe krydser ikke benene, er dygtig til at bevæge sig sidelæns. Er hele tiden nede i benene og har armene oppe.

Jump-stop: Kængurustop
En kænguru lander med begge fødder på jorden på samme tid og kan lynhurtigt sætte af igen.

Brystaflevering: Søløveaflevering (luffeaflevering)
Når vi har afleveret til vores medspiller med en luffeaflevering, vender vores håndrygge mod hinanden, så tomlerne peger mod jorden – ligesom når en søløve klapper med lufferne.

Triple threat: Pistolposition
Vi er klar til at trække pistolen/bolden lynhurtigt op “af lommen” og skyde den afsted.

Enhåndsaflevering fra triple threat: Pistolaflevering
Når vi har været i vores pistolposition, kan vi lægge en hurtig og præcis pistolaflevering direkte fra hoften, ligesom når Lucky Luke skyder med sin pistol.

Driblinger: Hundeklap
Når hunden/bolden hopper op imod os, skal vi være hurtige til at klappe den, så den hopper ned igen. Hunden må ikke hoppe for højt op, så vi skal prøve at drible lavt.

Skud: Kiggegiraffen
Follow through ved skudbevægelse. Det er vigtigt for giraffen, at kigge ned på savannen for at se om der er løver, der vil fange den.

Grundøvelser

De følgende tyve grundøvelser udgør basen for lærematerialets 32 eksempler på Familiebaskettræninger. Hvert eksempel på en Familiebaskettræning består af to til fire grundøvelser samt de faste elementer; forhindringsbane, fællesleg og eventuelt dans.

For hver grundøvelse findes en række variationer og progressioner, som kan bruges til at differentiere og variere øvelserne.

1. Hula hoops

1.1 Hula hoops

Basketballrelevans:
Skud – bolden skal gennem ringen.

Udførsel:
Forælderen holder ringen, som barnet forsøger at trille/kaste/skyde igennem. Åben ring er, når ringen holdes på højkant (se billede herunder). Lukket ring er, når ringen holdes vandret.

Forælderen:
Når barnet lykkes med at score, udløser det 5 sprællemænd til forælderen – se "Træningsøvelser til forældre" for variationer.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og follow throughbevægelse (se eventuelt grundbilledet ved navn Kiggegiraffen).

Progression:
- Forælderen står stille med ringen:
  - o Barnet triller mod lav åben ring
  - o Barnet lader bolden hoppe mod lav åben ring
  - o Barnet kaster, direkte mod lav åben ring
  - o Barnet skyder mod lav lukket ring
  - o Barnet skyder mod høj åben ring
  - o Barnet skyder mod høj lukket ring

- Forælderen bevæger sig med ringen
  - o Samme progressioner

1.2 Hop og pop

Basketballrelevans:
Rebound.

Udførsel:
Forælderen holder ringen, som barnet skal forsøge at trille/kaste/skyde igennem, i den ene hånd og bolden i den anden. Bolden kastes op i luften. Det er barnets opgave at gribe og skyde bolden afsted mod kurven så hurtigt som muligt.

Forælderen:
Forælderen laver et jump-squat, idet bolden kastes op i luften samtidig med, at barnets succes udløser fysisk udfordring, der eventuelt laves sammen med barnet – se ”Træningsøvelser til forældre" for variation.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og hurtigt afsæt.

Progression:
- Barnet må lægge bolden død på jorden, før bolden samles op og skydes afsted
- Bolden må ramme jorden før barnet griber den
- Barnet må stå på jorden, når bolden gribes
- Barnet skal være i luften, når bolden gribes

1.3 Jorden rundt

Basketballrelevans:
Skud i bevægelse.

Udførsel:
Forældrene har hver især en ring og placeres rundt langs basketballbanens side- og baglinjer. Børnene løber fra forælder til forælder og forsøger at score på deres ringe.

Forælderen:
Forælderen står enten i squat-position eller laver lunges på stedet, mens øvelsen kører. Rammer et barn på en ring, laver den voksne 3 sprællemænd – se "Træningsøvelser til forældre" for variationer.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og skud i bevægelse.

Progression:
- Barnet må holde bolden i hænderne, når det løber fra ring til ring
- Barnet skal drible fra ring til ring
- Forælderen må hjælpe barnet ved at bevæge ringen
- Forælderen holder ringen stille for at udfordre barnet
- Barnet veksler mellem at skyde og lave lay-up ved ringene
- Lave kurve kan anvendes, og forældrene laver øvelser under hver deres kurv.
- Alle børn starter i midtercirklen. Træneren vælger ét barn, der er boss. Når bossen giver signal, skal alle vælge en ring, som de løber ud og skyder på. Når de har skudt løber de tilbage til midtercirklen, og et nyt barn bliver valgt som boss. Bossen giver signal ved selv at træde ud af cirklen og løbe mod en kurv. De andre skal altså være opmærksomme på, hvor bossen står, og hvornår han/hun sætter i løb.

2. Boldleg

2.1 Boldjagt

Basketballrelevans:
Drible fra A til B.

Udførsel:
Bolde og kegletoppe fordeles rundt i hallen. Børnenes opgave er at hente alle bolde tilbage til midtercirklen eller et felt, der afgrænses med høje kegler. Hvert barn må kun hente én bold ad gangen og skal stoppe ved X antal kegler på vej tilbage til midtercirklen/feltet. Der laves jump-stop eller 1-2 stop ved hver kegle, barnet stopper ved.

Forælderen:
Forælderen følger og guider barnet og laver jumpsquat eller burpee ved hvert stop.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og evne til at orientere sig samtidig med at drible.

Progression:
- Bolden må holdes i hænderne, når barnet bevæger sig fra kegle til kegle
- Bolden skal dribles, når barnet bevæger sig fra kegle til kegle
- Nye øvelser ved hver runde:
  - X antal klap på bolden
  - Skudfinte, afleveringsfinte, jab step
  - Bolden køres rundt om hovedet, maven eller knæene
  - X antal lave eller høje driblinger eller crossovers
  - Fokus på, at barnet kigger op i stedet for ned på bolden

2.2 Løs bold

Basketballrelevans:
Kaste/gribe og temposkift.

Udførsel:
Forælderen står lige bag ved barnet og holder bolden. Bolden kastes over/trilles mellem barnets ben, og det er nu barnets opgave at fange bolden, drible ind mod midtercirklen/feltet og lægge bolden.

Forælderen:
Forælderen laver træningsøvelser, fx englehop, mens barnet lægger bolden på midten – se ”Træningsøvelser til forældre” for variationer.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og driblinger i bevægelse.

Progression:
- Bolden trilles mellem barnets ben
  - Trilles langsomt
  - Trilles hurtigt
- Bolden kastes over hovedet på barnet
  - Bolden skal fanges så hurtigt som muligt
  - Forælderen siger, hvor mange gange bolden skal hoppe, før barnet må/skal tage den
- Rollerne byttes, så barnet kaster over forælderen
- Avanceret = Man glider på maven efter en trillende bold

2.3 Zig-zag

Basketballrelevans:
Skud fra dribling.

Udførsel:
Der laves én eller to brede zigzagbaner af kegler ind mod midtercirklen. Rundt om midtercirklen står 4-6 forældre med ringe. Børnene løber slalom gennem zigzagbanen og slutter af med at skyde på en af ringene ved midtercirklen. Herefter fanger barnet bolden og tager en omgang mere.

Forælderen:
Forældrene i midtercirklen står i squatposition. De resterende forældre løber med børnene rundt i zigzagbanen med høje knæløft eller hælspark.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og boldkontrol.

Progression:
- Barnet løber og holder bolden i hænderne
- Barnet dribler med bolden
- Barnet skifter mellem højre og venstre hånd
- Forælderen følger barnet som passiv forsvarsspiller
- Forælderen følger barnet som aktiv forsvarsspiller

3. Kast og grib

3.1 Kast til mig

Basketballrelevans:
Aflevering.

Udførsel:
Barn og forælder står over for hinanden og afleverer bolden frem og tilbage mellem sig. Ved X antal succesfulde afleveringer i træk må barnet hente en kegle/klods fra midten som et point.

Forælderen:
Forælderen står i planke, mens barnet henter keglen/klodsen.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og at træne forskellige afleveringsteknikker.

Progression:
- Udfordre med sværere afleveringstyper:
  - o Brystaflevering/studs – se grundbilledet "Luffeaflevering"
- Fra hoften/studs fra hoften – se grundbilledet "Pistolaflevering"
- Skip aflevering
- Aflevering over hovedet
- Der kan eventuelt afleveres til sig selv op ad en væg

Avanceret udgave:
- Baseballaflevering (den er svær – brug eventuelt lille bold)
- Siddende afleveringer
- Aflevering efter dribling

3.2 Løb og kast

Basketballrelevans:
Aflevering i bevægelse.

Udførsel:
Alle barn/forælderparrene starter bag den ene baglinje. Den person af de to, der ikke har bolden, løber fremad mod den anden baglinje, stopper op og vender rundt. Viser med sine hænder (sin skydeskive), hvornår de er klar til at modtage bolden.

Det er vigtigt, at man først afleverer, når skydeskiven vises. Når bolden er afleveret, er det den andens persons tur til at bevæge sig fremad. Når parret når den modsatte baglinje, er de færdige og kan løbe tilbage til start langs med sidelinjerne.

Forælderen:
Forælderen laver høje knæløft eller hælspark på vej tilbage til start.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og at bevæge sig for bolden og vise sig for sin medspiller.

Progression:
- Bolden trilles mellem barnet og forælderen
- Bolden afleveres mellem barnet og forælderen
- Der varieres i afleveringstypens sværhedsgrad

Avanceret udgave:
- Barnet og forælderen er i konstant løb og følges ad på linje mod baglinjen

3.3 Nak keglerne

Basketballrelevans:
Aflevering rundt om forsvar.

Udførsel:
Barnet og forælderen står over for hinanden med højest én meters mellemrum. Cirka 3 meter bag ved forælderen er der placeret 3-6 kegler på en række. Barnets opgave er nu at ramme en kegle ved at aflevere uden om forælderen. Når en kegle rammes, får barnet et point og keglen må hentes.

Forælderen:
Forælderen holder squat-positionen gennem øvelsen. Imens keglen hentes laver forælderen 4 armstrækninger – se "Træningsøvelser til forældre" for variationer.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og at vænne sig til at være udfordret i en afleveringssituation.

Progression:
- Bolden trilles forbi forælderen – eventuelt mellem benene
- Bolden kastes forbi forælderen, der står med armene ned langs siden
- Bolden kastes forbi forælderen med et side-step. Forælderen står med armene ud til siden. Eventuelt står barnet på en plet/pandekage og skal beholde én fod på pletten, når de afleverer
- Forælderen bevæger hænderne for at forhindre afleveringen

3.4 Gør dig fri

Basketballrelevans:
V- eller L-cut før man modtager en aflevering.

Udførsel:
Alle børn og forældre løber rundt mellem hinanden på en halv bane. Barn og forælder er stadig sammen som par, men de bevæger sig mellem de andre og skal bevæge sig, før de må vise deres hænder klar og modtage en aflevering. Der må først afleveres, når modtageren viser sine hænder (sin skydeskive). Når det lykkes parret at lave 10 afleveringer, får barnet et point og må hente en kegle/klods.

Forælderen:
Forælderen laver 4 armstrækninger, når barnet henter sit point.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og at forholde sig til de andre på banen.

Progression:
- Bolden trilles mellem barnet og forælderen
- Man skal give en high five til et andet barn/en anden forælder, før man må vise sin skydeskive
- Man skal lave 10 succesfulde afleveringer i træk før barnet må hente et point

Avanceret udgave:
- Man skal give et forsigtigt puf med skulderen til en anden forælder (side-bump), før man må vise sig fri
- Der varieres i afleveringstypens sværhedsgrad

4. Koordination uden bold

4.1 Hula-slide

Basketballrelevans:
Forsvarsposition.

Udførsel:
Par af to holder en ring mellem sig. Begge er nede i benene, har et lavt tyngdepunkt og må ikke krydse benene, når de bevæger sig. Parret skal nu bevæge sig fra den ene sidelinje til den anden og tilbage igen. Herefter får barnet et point og må hente en kegle/klods.

Forælderen:
Når parret har bevæget sig til modsatte sidelinje og tilbage igen, laver forælderen 10 mavebøjninger, mens barnet henter sit point.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og evnen til at justere afstanden mellem de to deltagere.

Progression:
- Forælder/barn:
  - o Begge holder ringen med hænderne
  - o Barnet holder ringen med hænderne og forældrene skubber imod med maven
  - o Begge skubber imod uden hænder
- Barn/barn:
  - o Begge holder ringen med hænderne
  - o Kun den ene holder med hænderne
  - o Begge holder uden hænderne

4.2 Spejl

Basketballrelevans:
Reaktionsevne som forsvarsspiller.

Udførsel:
Barnet og forælderen står over for hinanden. Barnet skal nu spejle de bevægelser, som forælderen laver. Forælderen varierer bevægelsernes sværhedsgrad. Hverken barn eller forælder har bold.

Forælderen:
Forælderen skal finde på sjove bevægelser, som barnet skal kopiere.

Fokus:
Barnets succesoplevelse og evnen til at registrere og reagere på en med- eller modspillers bevægelser.

Progression:
- Byt, så barnet bestemmer
- Kun forælderen har bold
- Der laves reelle basketballbevægelser

4.3 Hold dig væk

Basketballrelevans:
Holde en modspiller væk fra en løs bold.

Udførsel:
En bold placeres i en ring, der ligger på gulvet. Barnet står mellem bolden og forælderen, der står 2-3 meter fra bolden. Det er nu barnets opgave at holde forælderen væk fra bolden så længe som muligt, mens det er forælderens opgave at få fat i bolden.

Forælderen:
Forælderen får 5 sprællemænd som præmie, når de får fat i bolden.

Fokus:
Sjov motorisk udfordring i nærkontakten.

Progression:
- Byt, så barnet skal uden om forælderen
- Barnet må vende ryggen til bolden og bruge armene til at holde forælderen væk
- Barnet må kun have maven til bolden
- Barnet må ikke bruge arme og hænder til at forsvare bolden

5. Rum og plads

5.1 Frugtsalat

Basketballrelevans:
Spacing.

Udførsel:
Børnene får en kegletop hver og stiller sig i en stor rundkreds. Bag hvert barn står en forælder. Træneren deler børnene ind i grupper, fx bananer, æbler, pærer osv. Træneren står i midten og kalder en slags frugt. Hvis barnets frugt kaldes, skal barnet finde en ny plads ved en forælder.

Forælderen:
Forældre laver et program på stedet, hvor de står: 10 englehop, 10 sprællemænd, 10 skiløbere og 10 arm-/mavebøjninger.

Fokus:
Barnets evne til at lytte og reagere.

Progression:
- Børnene har bolde
  - o Bolden holdes i hænderne
  - o Bolden dribles
- Træneren deltager i øvelsen og finder også en plads efter første kald. Der er nu et barn tilbage i midten, som bestemmer den nye frugt (fjern eventuelt en ekstra plads i rundkredsen, så der er flere børn tilbage i midten, der sammen skal bestemme, hvad der kaldes)
- Der sættes forhindringer inde i rundkredsen, som børnene skal uden om

5.2 Farvefange

Basketballrelevans:
Spacing.

Udførsel:
Alle holder sig inden for et vist areal, fx en halv bane. Både børn og forælder får en farvet kegletop, som de skal holde på hovedet:
1. Opgaven er at holde sig så langt væk fra de andre, der har samme keglefarve (stadig inden for en halv bane)
2. Træneren kalder skiftende farver, der skal fange de andre farver. Når man fanges, bytter man kegle med fangeren og er fortsat med i legen

Forælderen:
Forælderen deltager i øvelsen sammen med barnet.

Fokus:
Barnets evne til at lytte og reagere.

Progression:
- Træneren går med i øvelsen til start og bevæger sig rundt i på banen. Alle skal holde sig så langt væk fra ham/hende som muligt
- Arealet for legen gøres større eller mindre

5.3 Placering på banen

Basketballrelevans:
Læse omgivelserne og reagere herudfra.

Udførsel:
Alle børn og forældre bevæger sig rundt på en halv bane. Trænere bevæger sig mellem folk, og man skal nu hele tiden placere sig:

1. Foran træneren (der også bevæger sig)
2. Bagved træneren
3. Lige så lavt som træneren (der går ned i knæ)
4. Ligeså højt som træneren (der går op på tæer)

Forælderen:
Forældrene er med i øvelsen sammen med børnene.

Fokus:
Barnets evne til læse og reagere på, hvad omgivelserne gør.

Progression:

- Ingen har bolde
- Alle har bolde, som holdes i hænderne
- Alle dribler rundt
- Træneren laver ball handlingøvelser, der skal kopieres, fx rundt om hoved/maven/knæene, lave driblinger, høje driblinger

6. Timing

6.1 Hula-tid

Basketballrelevans:
Forholde sig til begrebet tid.

Udførsel:
Hvert barn/forælderpar har en hulahopring, som både barn og forælder holder fast i. En trener sætter en ring til at spinne så hurtigt om sig selv som muligt. Parrene starter med hulahopringen så højt oppe i luften som muligt, idet trænere sætter den drejende ring i midten i gang.

Hvert par skal nu følge den drejende rings tempo og højde, så når ringen drejer hurtigt, skal barnet og forælderen lave hurtige bølgebevægelser med deres egen ring. Samtidigt skal de holde øje med, hvor høj ringen er. Parrets egen ring skal nemlig også være helt nede ved jorden, når midterringen har drejet færdigt og ligger stille på jorden.

Forælderen:
Forælderen deltager sammen med barnet.

Fokus:
Forhold til tid og timing samt forhold til rum (høj og lav).

Progression:
- Øvelsen laves individuelt med bolde – når midterringen er høj, er driblingen høj og omvendt
- Trænere må puffe til ringen, så den enten speeder op eller lægger sig død

Avanceret udgave:
- Øvelsen laves uden midterringen, men hvor trænerne i stedet løber rundt og skal prøve at ramme ned i parrenes ringe med en lille bold (eventuelt en tennisbold). Parrene forsøger at undgå dette og skal sammen bevæge sig væk fra trænerne

6.2 Hop-klap

Basketballrelevans:
Rytme og timing.

Udførsel:
Forælderen kaster en bold højt op i luften. Hver gang bolden hopper, klapper barnet i samme øjeblik – hurtigere og hurtigere til bolden triller/ligger.

Forælderen:
Forælderen deltager sammen med barnet.

Fokus:
Barnets evne til at fokusere og time sine bevægelser.

Progression:
- Der klappes for hvert bounce
- Der klappes for hvert bounce med stor afstand mellem hænderne mellem hoppene
- Der laves jumpstop/trampes ved hvert bounce
- Der dribles i jorden ved hvert bounce

Avanceret udgave:
- Bolden kastes højt lodret op i luften. Første gang, den lander, skal den "lægges død" på gulvet – altså følges med hænderne på vej ned, og gribes lige idet, den rører gulvet
- Bolden kastes lavt op og forsøges grebet bag ryggen (ud for numsen)

7. Kast og ram

7.1 Kast til måls

Basketballrelevans:
Præcision med bold.

Udførsel:
Hvert barn/forælderpar har cirka 3 bolde i forskellige størrelser, fx hockeybold, tennisbold, basketball, og laver sig et mål af to kegler, der placeres cirka 2 meter fra hinanden. Barnet står nu som målmand mellem keglerne, og forælderen forsøger at score på målet ved at trille én bold ad gangen. Barnet forsøger med hænder og fødder at stoppe boldene, før de rammer inden for målet. Når barnet har pareret 5-10 skud, får barnet et point og må hente en kegle/klods fra midten af banen.

Forælderen:
Forælderen laver 3-5 burpees, når barnet henter sit point.

Fokus:
Barnets koordinationsevne.

Progression:
- Bolden kastes i stedet for at trille (så den hopper mod målet)
- Der byttes roller, så barnet skal forsøge at score på målet

7.2 Ram bold med ærtepose

Basketballrelevans:
Præcision med bold.

Udførsel:
Forælderen triller en bold langs jorden, og barnet skal nu forsøge at ramme den med en ærtepose. Når bolden er ramt 1-5 gange, får barnet et point og må hente en klods/kegle.

Variant:
- Ærteposen kastes frem på banen, og barnet skal nu trille bolden, så den rammer ærteposen, der ligger stille på jorden

Forælderen:
Forælderen laver 10 rygbøjninger, når barnet henter sit point.

Fokus:
Barnets timing.

Progression:
- Bolden kastes op i luften og skal nu rammes med ærteposen
- Ærteposen kastes op i luften og skal rammes med bolden

OBS! Afhængig af motorisk niveau kan der være længere imellem succesoplevelserne i denne øvelse. Brug den eventuelt som en kort rytmebryder i træningen, eller præsentér den som “det sværeste i verden”, så eventuel succes er en stor sejr, og nederlag undgås.

DIN
MIKA

Fælleslege

1. Krokodillefange

Leges eksempelvis på tværs af basketballbanen, så sidelinjerne udgør "helle"/"bredden af floden". Gulvet imellem helle-zonerne er vand.

Én krokodille starter i "vandet", de andre i helle-zonerne. De andre skal forsøge at komme sikkert frem og tilbage fra bred til bred, indtil alle er fanget. Når man fanges, er man selv krokodille.

En runde slutter ved, at alle er fanget, eller én er tilbage som vinder.

2. Ståtrold

1-3 personer er trolde. Fanges man af trolden, skal man stå stille med armene og benene ud til siden dér, hvor man blev fanget.

Man kan befries ved, at en af de andre kravler mellem ens ben. Alternativt kan en befrielse foregå ved, at en stiller sig over for den fangede, hvorefter de sammen laver et antal gentagelser af en øvelse, fx sprællemænd, englehop eller lignende.

3. Monsterleg

Ligesom krokodillefange starter alle undtagen 1-4 i hellezonerne i enderne af banen. Langs med banen er "monsteret", der triller (helst små) bolde ind efter de løbende. Bliver man ramt af en bold under knæhøjde, er man selv monster og er med til at trille.

OBS! Hav nogle monstre på hver side af banen, så boldene trilles frem og tilbage mellem dem.

4. Hula-cirkel

Alle holder hinanden i hænderne i en rundkreds. Et eller flere steder i rundkredsen går armene igennem hulahopringen. Hulahopringen skal vandre rundt i ringen ved, at alle, uden at slippe sidemakkernes hænder, skal igennem ringen.

5. Linjefanger

Fangeleg, hvor man kun må løbe på stregerne i hallen. Variér eventuelt ved at sige navlen hele tiden skal pege samme sted hen i hallen.

6. Løb til (uden konkurrence)

Fungerer som legen "Simon siger", hvis du kender den.

Forklar pladserne, linjerne, felterne på banen (lidt efter lidt, som I leger legen i løbet af sæsonen) – sidelinje, baglinje, straffekastlinje, trepointslinje, midterlinje, tresekunders-felt, midtercirkel osv.

Når træneren siger "løb til...", skal alle løbe så hurtigt derhen, de kan. Siger træneren ikke "løb til", men eksempelvis blot "sidelinjen", gælder det om ikke at lade sig narre og blive stående i stedet.

Udvidet version
Du kan med fordel tildele de forskellige linjer navne, der passer til dagens historie, fx Junglen. Baglinjen er floden, hvor man skal lægge sig ned på maven og lave svømmebevægelser med arme og ben, midtercirklen er flamingosøen, hvor man skal stå stille på ét ben, og eventuelle ribber langs kanten af hallen er bjergene, hvor man skal kravle op.

Musik

Med musik bliver det endnu sjovere at træne rytme og timing. Det giver som regel et rart energiboost til start eller slut i en familietræning.

Vi anbefaler følgende sange til Familiebasket:

- Hoppeline, Hoppelopper (3:46)
  I Hoppelopper kan man følge musikken og “hoppe” med sangteksten. Er man ikke til hop, kan man eventuelt drible, løbe, klappe eller trampe til musikken.

- Bom Tjikke Bom (3:13)
  Bom Tjikke Bom er rigtig god, hvis man skal bruge en sang med indbygget instruktion i, hvad man skal foretage sig til musikken.

- Bjørnegymnastik (2:09)
  Bjørnegymnastik er ligesom Bom Tjikke Bom god, hvis man skal bruge en sang med instruktioner.

Du kan også bruge almindelig discomusik. Med stopdans kan du eksempelvis også inddrage musik i træningen på en god måde.

Korte historier

Grundøvelserne er ikke forklaret udførligt i de følgende 27 historier. Øvelserne findes beskrevet under "Grundøvelser" tidligere i hæftet eller i de lange historier bagerst i hæftet.

Idéen er, at du kan nøjes med at medbringe én til to overskuelige sider i stedet for de fem til syv sider, som de lange historier fylder. Med andre ord er disse historier lavet med henblik på at give den let øvede Familiebaskettræner en hjælpende hånd i planlægningen af et Familiebasketforløb, og et overskueligt program for den enkelte træning.

1. Egypten

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Vi skal til Egypten!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Vi er nu kommet til ørkenen i Egypten. Kan I mærke, hvor varmt her er? Ude i ørkenen kan der komme enorme sandstorme, og det ser ud til at trække op til sådan én – se grundøvelse 6.1 Hula-tid. ▪ Hulahopringen, der spinner i midten, er centrum af stormen, der raser. Barn/forælderparrene er sandet, der hvirvler rundt i ørkenen
32-38 min.	Til gengæld har vi hørt, at kameler er rigtig gode til at klare varmen. Derfor skal vi nu prøve at være lige-som kamelerne, når vi skyder bolden afsted – se grundøvelse 1.1 Hula hoops. ▪ Vores arm skal altså ligne en kamel (kiggegiraf), der strækker halsen og bøjer hovedet, når vi skyder (follow through)
38-45 min.	Nu, hvor vi er i Egypten, er vi jo nødt til at se pyramiderne! Det er faktisk sådan, at vi gerne vil prøve at ram-me pyramiderne med vores basketbolde. Vi skal nu øve os i at kaste uden om forældrene, så vi kan ramme den stribe af pyramider, som står bagved forælderen (kegletoppe) – se grundøvelse 3.3 Nak keglerne.
45-52 min.	På vores vej rundt i ørkenen har vi set en masse gravrøvere (forældrene), som er ude for at finde guld i de ældgamle gravkamre. Dem vil vi gerne stoppe! Vi forsøger at fange dem, mens de er inde i kamrene for at hente skattene. Alle kan derfor kun løbe på gangene (linjerne i hallen). Når de alle er fanget, byttes der, så forældrene nu skal fange børnene – se fællesleg 5 Linjefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

2. Madagaskar - Junglen

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-25 min.	Forhindringsbane Afsløring af destination: “Madagaskar!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
	Til gengæld har vi hørt, at kameler er rigtig gode til at klare varmen. Derfor skal vi nu prøve at være lige-som kamelerne, når vi skyder bolden afsted – se grundøvelse 1.1 Hula hoops. ▪ Vores arm skal altså ligne en kamel (kiggegiraf), der strækker halsen og bøjer hovedet, når vi skyder (follow through)
25-35 min.	Vi kigger os lidt omkring for at finde et sted at slå lejr. Der er bare propfyldt med biller (der ligger bolde i hele hallen). Vi bliver nødt til at flytte alle billerne for at kunne slå lejr – se grundøvelse 2.1 Boldjagt. Der kan med fordel køres forskellige runder med forskellige progressioner eller variationer, fx ”nu falder der også biller ned fra træerne” – se grundøvelse 2.2 Løs bold. ▪ I så fald fordeles boldene blot ud i hallen igen, når de alle er samlet sammen på midten
35-42 min.	Åh nej! Vi falder i en stor jungleflod, hvor der er en kæmpe junglehaj – se grundøvelse 5.3 Placering på banen. ▪ Trænere er junglehajen, som børn og forældre skal forholde sig til. Der kan med fordel tilføjes bolde til øvelsen undervejs, så børnene dribler rundt på banen
42-48 min.	Nu er vi sultne og finder nogle frugter, som vi plukker og samler op i vores frugtkurve. Vores opgave er nu at kaste frugterne op, så de rammer helt præcist ned i kurvene (hulahopringene) – se grundøvelse 1.1 Hula hoops.
48-52 min.	Til sidst skal vi finde det sted, vi satte vores flyvemaskine. Vi kan ikke helt huske det, så vi løber frem og tilbage mellem de forskellige dele af junglen for at finde den – se under Fællesleg 6. Løb til... (udvidet version). Der er tre steder, vi leder: ▪ Langs med floden/baglinjen – vi svømmer (børnene ligger på jorden og svømmer med arme og ben - forældrene laver rygbøjninger) ▪ I flamingosøen/midtercirklen – vi er flamingoer (alle står på ét ben og forsøger at holde balancen) ▪ I frøskoven/3-sekunderfeltet – vi er frøer (alle laver frøhop) ▪ Eventuelt kan man også lede i junglebjergene/ribberne (børnene kravler op i en ribbe, mens forældrene laver jumpsquats)
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

3. Australien

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Australien!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-33 min.	Vi møder en hel flok kænguruer, der leger med bolde. Vi får lov til at være med. Det allervigtigste er, at vi lander som kænguruer (i jump-stop), når vi griber bolden – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
33-40 min.	Vi kommer til Operaen i Sydney, hvor vi gerne vil ind og se en forestilling. Det er bare alt for dyrt. Vi aftaler med kokken, vi får en gratis billet, hvis vi hjælper ham i køkkenet. Vi skal hjælpe ham med at putte ingredienserne op i gryden – se grundøvelse 1.1 Hula hoops.
40-45 min.	Nu får vi vores billetter, men deres bedste dansere er blevet syge. Vi bliver spurgt, om vi ikke vil være med på scenen som dansere. Selvfølgelig vil vi det – se under musik, “Bom Tjikke Bom”.
45-52 min.	Efter forestillingen har vi fået mange fans, og vi tager derfor ud i junglen for at være i fred. Her er bare rigtig mange giftige frøer og insekter, vi helst ikke må røre. Vi prøver at undgå at blive ramt af dyrene, der kommer trillende/hoppende – se Fællesleg under 3. Monsterleg.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Vi løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

4. Kina

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ■ Afsløring af destination: “Kina!” ■ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Vi står lige over for den kinesiske mur. Den ser da egentlig ud som om, den er ret god at træne afleveringer op ad, så det gør vi – se grundøvelse 3.1 Kast til mig. ■ I stedet for at aflevere fra forælder til barn, afleverer de begge op ad væggen med hver deres bold
32-39 min.	Vi møder nogle rigtig søde kinesere, som giver os allesammen en kinesisk hat. De er meget flotte, så der er mange andre, der også gerne vil have fingrene i dem, men vi forsvarer vores hatte! Hattene er kegletoppe, der lægges på midten i stedet for en bold – se grundøvelse 4.3 Hold dig væk. ■ Alle får udleveret en kegletop, som man får lov til at tage på hovedet, før den skal lægges i midten, som beskrevet i grundøvelse 4.3
39-46 min.	Der er mange kinesiske fabrikker, der er gode til at bygge alle mulige ting og sende dem ud i verden. Vi skal hjælpe med at levere pakkerne rundt omkring i verden. Bolden er pakker, der skal skydes op i en hula-hopring for at være afleveret. Forældrene står med hulahopringe rundt omkring i hallen – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
46-50 min.	Kineserne er rigtig gode til gymnastik, og derfor viser vi også lige, hvad vi kan i Danmark – se under musik, “Bjørnegymnastik”.
50-51 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ■ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
51-55 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
55-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

5. Det vilde vesten (USA)

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Det vilde vesten!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi møder Lucky Luke, som vil lære os at være hurtigere end vores skygge. Børnene står overfor forælderen og spejler alle bevægelser – se grundøvelse 4.2 Spejl.
31-37 min.	Nu tager vi ud på prærien for at øve os på at skyde ligesom Lucky Luke, men vi finder ud af, at det er meget sjovere at samle de tørre bunker af græs, der flyver rundt omkring – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
37-44 min.	Vi møder nogle søde cowboys, som vi lærer at spille basket. De insisterer på at blive siddende på deres heste, og vi må derfor øve os i at lægge afleveringer i bevægelse til en medspiller, mens vi bevæger os fremad – se grundøvelse 3.2 Løb og kast.
44-50 min.	Cowboyerne er blevet så glade for at spille basket, at vi også tager rundt til alle byer for at lære dem den rigtige skudteknik. Forældrene er placeret rundt langs med side- og baglinjen og står hver med en hula-hopring. Hvert barn skal nu rundt til hver by (hver forælder) og vise en flot skudteknik (med girafarm) – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
Eventuelt, hvis der er tid tilbage: Lige inden vi tager hjem, støder vi på en hel bunke af slanger, der gerne vil bide os! Vi skal undgå at blive bidt (ramt af en bold) – se grundøvelse 3. Monsterleg.	
50-51 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
51-55 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
55-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

6. Hawaii

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Hawaii!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-33 min.	Vi er på stranden og ser, at der er muslinger med perler ude i vandet. Vi svømmer ud for at hente perlerne – se grundøvelse 2.1 Boldjagt. ▪ Vi kommer til det smukkeste vandfald, der er så klart, at vi kan spejle os i det. Spørgsmålet er, om vi er lige så hurtige som vores spejlbillede? – se grundøvelse 4.2 Spejl
33-40 min.	Bagefter ser vi nogle helt vildt store vulkaner. Det kunne være sjovt at spille vulkanbasketball, så det gør vi. Vi forsøger at ramme op i vulkanen efter, at vi har grebet en pimpsten (bolden) – se grundøvelse 1.2 Hop og pop.
40-47 min.	Der var en flok hawaiianere som så, hvor seje vi var til vulkanbasketball. Nu har de inviteret os til fest med deres by. Vi skal hjælpe med at lave frugtsalat – se grundøvelse 5.1 Frugtsalat.
47-52 min.	Vi kan også lige nå at være med til deres hula-hula-dans før vi skal hjem – se under musik, “Bom Tjikke Bom”.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

7. New York

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “New York!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-30 min.	Velkommen til New York! Før vi for alvor kan lave nogle vilde ting, er vi nødt til at lære byen at kende – se fællesleg 6. Løb til (udvidet). Vi har tre steder, som vi skal kende: ▪ Brooklyn Bridge/sidelinjen (gå på en sidelinje på en afmærket distance – forældrene laver høje knæløftninger) ▪ Frihedsgudinden/3-sekunderfeltet (man skal stå og strække sig så højt op som muligt – forældrene laver englehop) ▪ Central Park/inden for basketballbanen (man skal lunte rundt ligesom, hvis man var en jogger i Central Park) ▪ Eventuelt Empire State Building (man kravler op i en ribbe i hallen – forældrene laver jump-squats)
30-41 min.	Vi møder Kevin Knox, som spiller for NBA-holdet New York Knicks. Han inviterer os med til en prøvetræning med hans hold. ▪ (30-35 min.) Først skal vi træne at dække forsvar – se grundøvelse 4.1 Hula-slide ▪ (35-41 min.) Bagefter skal vi lære at aflevere uden om en forsvarsspiller – se grundøvelse 3.3 Nak keglerne
41-46 min.	Nu skal vi videre ud i byen for at se Frihedsgudinden. Vi prøver at efterligne hendes strakte arm med vores skudform – girafarmen. Forælderen holder hulahopringe og barnet forsøger at ramme med et skud – se grundøvelse 1.1 Hula-hoops.
46-52 min.	Nu er det tid til at tage hjem, men vi kommer forbi Hudsonfloden, og beslutter os for at tage en svømmetur. Vi finder ud af, at der er ret mange dyr i floden, der gerne vil spise os. Vi skal derfor svømme over på den anden side af floden, så hurtigt vi kan uden at blive spist – se fællesleg 1 Krokodillefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

8. Norge

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Norge!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Der er nogle rigtig seje skigutter her i Norge, og vi følger efter dem ned ad pisten, når de kører slalom. Vi dribler med vores bold i stedet for at stå på ski – se grundøvelse 2.3 Zig-zag.
32-38 min.	I Norge er damerne superseje til at spille håndbold. Vi tænker, at vi lige må lære et par tricks af dem nu, hvor vi er her – se grundøvelse 7.1 Kast til måls.
38-45 min.	Vi møder nogle fjeldtrolde, der er helt tossede med farvede hatte. Vi spørger, om de ikke vil lege farvefange med os – se grundøvelse 5.2 Farvefange.
45-52 min.	Troldene vil gerne lære os at gå på jagt, så vi kan få noget mad herude i kulden. Vi skal forsøge at ramme de dyr (bolde), der løber (triller) – se grundøvelse 7.2 Ram bold med ærtepose. ▪ Eventuelt, hvis der er tid tilbage: De norske fjeldtrolde inviterer os med til troldefest. Vi danser sammen med dem – se under musik, “Bom Tjikke Bom”
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

9. Sverige

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Sverige!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi møder Zlatan, han er en kendt fodboldspiller. Han spørger, om vi vil hjælpe med at samle boldene sammen efter hans træning. Vi samler alle boldene i hallen sammen i midtercirklen – se grundøvelse 2.1 Boldjagt.
31-37 min.	Nu kommer vi til et svensk køkken, hvor der dufter dejligt af mad. Vi er faktisk også blevet helt sultne efter al den fodboldoprydning. Det eneste de sælger i restauranten, er köttbullar med kartoffelmos. Vi bestiller en masse, og der udbryder madkamp. Vi kaster bullarne frem og tilbage mellem os – se grundøvelse 3.4 Gør dig fri.
37-42 min.	Nu er det blevet tid til at spille basketball med nogle elge, vi har mødt. Vi griber bolden, før vi skyder og laver girafbevægelsen, når vi skyder. Vores hånd skal altså ligne elgenes hoved, når vores skudbevægelse er færdig – se grundøvelse 1.2 Hop og pop.
42-47 min.	Vi fik en kæmpe köttbulla med fra restauranten, da vi gik, men nogle små svenske skovtrolde prøver at stjæle den. Det vil vi selvfølgelig ikke have, så vi forsvarer den så godt vi kan – se grundøvelse 4.3 Hold dig væk.
47-52 min.	Til sidst bliver vi gode venner med skovtroldene og leger med dem – se fællesleg 2. Ståtrold.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

10. Italien

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Italien!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi møder vores italienske kokkeven, Alice, som mangler hjælp i sit køkken. Hun har en restaurant, og her er der udbrudt kødbollekaos i køkkenet. Vi skal hjælpe hende med at få styr på de frække kødboller og få dem tilbage i gryden (midtercirklen) – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
31-37 min.	Vi skal også hjælpe hende med at lave megapizzaer. Vi er allesammen en bestemt ingrediens, men vi må først komme på pizzaen, når vi bliver kaldt højt – se grundøvelse 5.1 Frugtsalat.
37-43 min.	Vi er blevet spurgt af et postbud, Carlos, om vi vil hjælpe med at omdele post. Det vil vi da gerne! Pakkerne skal fordeles ud i postkasserne (boldene skydes i kurven) – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
43-48 min.	Vi er på tur til Rom, og her er simpelthen så mange turister, at vi beslutter os for at gå de steder hen, hvor vi kan undgå dem (først foran trænere, så bagved osv.) – se grundøvelse 5.3 Placering på banen.
48-52 min.	Vi er færdige med at dele pakker ud, og Carlos spørger, om vi kender spillet Super Mario. Det skal vi nemlig spille nu – se grundøvelse 5.1 Linjefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

11. Irland

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Irland!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Vi møder nogle små grønne irske nisser, som man kalder leprechauns. De er kendt for at drille og narre folk. Nu er de gået helt amok, og vi lover derfor irerne, at vi gerne vil hjælpe med at fange dem. Bolden er leprechaunen, der skal fanges og sættes tilbage i leprechaunhuset (midtercirklen) – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
32-38 min.	Vi går videre rundt på Irlands grønne bakker og kommer til den smukkeste sø, vi nogensinde har set. Den er så blank og klar, at man kan spejle sig i den – se grundøvelse 4.2 Spejl.
38-46 min.	Vi møder nu en gruppe af gæs, som har de flotteste langstrakte halse. Nu skal vi prøve at skyde til mor og far, hvor vores arm ligner er flot strakt gåsehals, når vi slipper bolden – se grundøvelse 1.1 Hula hoops og udbyg eventuelt med 1.2 Hop og pop.
46-52 min.	Til allersidst sætter vi os ind på en restaurant for at få noget at spise. Vi får at vide, at irere er rigtig glade for harper. De spiller et stykke for os, og vi lover til gengæld at lave en rigtig sjov dansk dans med dem. Dansen hedder Bjørnegymnastik – se under musik, “Bjørnegymnastik”.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

12. Tyskland

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Tyskland!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi kommer til Berlin, hvor vi ser et kæmpe højt tårn. Det er fjernsynstårnet. Vi skal prøve at se, om vi kan aflevere vores bolde uden om fjernsynstårnet – se grundøvelse 3.3 Nak keglerne.
31-37 min.	Vi er allerede blevet sultne efter alle de afleveringer, vi har lavet. Vi går derfor ind på en café, hvor de skulle være specielt gode til at lave de tyske saltkringler, brezel. Vi når dog ikke at sætte os ned på caféen, før vi bliver bedt om hjælp fra kokken Hansi. Han kan nemlig kun finde ud af at lave kringler, men der står også frugtsalat på menuen. Vi skal derfor hjælpe Hansi med at lave frugtsalat – se grundøvelse 5.1 Frugtsalat.
37-44 min.	I Tyskland er de rigtig gode til at lave holdbare varer. De er faktisk også gode til at lave basketbolde. Vi hjælper med at teste basketbolde. Man skal løbe ud og finde en bold, der skal afleveres én gang, svinges rundt om maven to gange og dribles tre gange. Hvis man klarer testen, er bolden god nok til at komme videre i systemet på fabrikken og den bliver lagt i midtercirklen – se grundøvelse 2.1 Boldjagt.
44-52 min.	Som løn for vores arbejde på fabrikken får vi en hel masse megafede biler. Nu skal vi ud og køre på den tyske motorvej, som de kalder for Autobahn. Man skal sørge for kun at køre på vejene (linjerne) og undgå at blive fanget af fangerne – se fællesleg 5. Linjefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

13. Venedig

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Venedig!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Det første sted vi kommer til, er en restaurant i Venedig, der er helt proppet. Alle turisterne vil nemlig gerne smage den kendte kok, Phillips, verdenskendte kødboller. Køkkenet kan slet ikke arbejde hurtigt nok, og vi hjælper derfor Phillip. En kødbolle (bold) skal kastes frem og tilbage fra forælder til barn, mens de begge bevæger sig fremad. Når man har løbet fra én markering til en anden, er kødbollen færdig – se grundøvelse 3.2 Løb og kast.
32-39 min.	Nu kommer vi til den store kirke, Markuskirken, i Venedig. På pladsen foran kirken er der fyldt med irriterende duer, som politiet prøver at skræmme væk. De har brug for hjælp, og derfor skal vi nu fange duerne (boldene), der er rundt omkring i hallen, og bringe dem tilbage (med driblinger) til midtercirklen – se grundøvelse 2.3 Zig-zag.
39-44 min.	Vi kommer ned til en kanal og møder en fyr i sort og hvidstribet T-shirt. Han sejler i sådan en aflang båd, som hedder en gondol. Han synger så det brager! Han er træt af at synge ”O Sole Mio” og spørger os, om vi ikke kender nogle andre gode sange, og det gør vi jo – se under musik, “Bom Tjikke Bom”.
44-52 min.	Han bliver så glad for at have lært en ny sang, at han spørger, om vi ikke vil med ud og sejle på Venedigs kanaler. Det vil vi jo rigtig gerne, men man skal huske, at man kun kan sejle i kanalerne (på linjerne i hallen) – se fællesleg 5. Linjefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

14. Portugal

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Portugal!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Portugiserne er rigtig gode til at lave vin. På den vingård, hvor vi ender, har de så travlt, at de slet ikke kan følge med alle dem, der bestiller deres lækre vin. Vi bliver derfor sat til at hjælpe med at kvase druer. Vi skal kvase (aflevere) druen (bolden) 8 gange frem og tilbage mellem barn og voksen, før druen er kvast tilpas meget. Vi skal flytte os hver gang, vi har afleveret, og vi må først aflevere til vores makker, når de viser deres skydeskive (hænder) – se grundøvelse 3.4 Gør dig fri.
32-39 min.	Portugiserne er helt vildt gode til fodbold, men de mangler en målmand på et af de portugisiske hold. Vi kommer derfor med til deres hjemmebanekamp, hvor vi skal sørge for, at der ikke ryger nogle bolde forbi os! Først kaster forælderen boldene. Herefter er det barnets tur til at kaste mod målet – se grundøvelse 3.1 Kast til måls.
39-45 min.	Efter kampen tager vi afsted på en restaurant med resten af fodboldholdet. De er rigtig sultne, så de spiser al tomatsovsen på buffeten. Nu bliver vi nødt til at hjælpe med at lave en ny portion. Det gør vi ved at mose tomaten (drible rundt med bolden/tomaten) og til sidst kaste den op i en gryde (hulahopring som forældrene holder) – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
45-52 min.	Vi møder nogle søde portugisere, der spørger, om vi vil sejles til lufthavnen. Det vil vi selvfølgelig gerne, men mens vi sejler udbryder et voldsomt uvejr med storm og torden – se grundøvelse 6.1 Hula-tid.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

15. Spanien

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Spanien!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi kommer til et stort stadion, hvor der laves tyrefægtning. Vi ser, hvor imponerende stærk sådan en tyr er. Vi synes, at tyrefægtningen er lige lovlig farlig, så vi laver vores egen leg i stedet. For at hjælpe tyren, klapper vi, men på en helt speciel måde. Vi klapper, hver gang den (bolden) lander på jorden efter et spring – se grundøvelse 6.2 Hop-klap.
31-37 min.	Nu møder vi basketballstjernen, Pau Gasol, der spørger, om vi vil lære at skyde rigtig godt. Det vil vi selvfølgelig gerne. Han siger to ting, som er vigtige at huske, når man skyder; 1. At bruge benene og 2. At lave girafarm (høj, strakt arm med follow through) – se grundøvelse 1.1 Hula hoops.
37-43 min.	Vi er blevet sultne efter skudtræningen, så vi laver paella. Alle får tildelt en ingrediens, som er ris, rejer, kylling, grøntsager – se grundøvelse 5.1 Frugt-salat.
43-46 min.	Efter vi har spist, hører vi noget musik, der bliver spillet længere nede ad gaden. Der er nogen, der danser flamenco. De vil gerne se, hvordan vi danser i Danmark – se under musik, “Hoppelopper”.
46-52 min.	For at vi kan komme hjem, er vi nødt til at svømme over Erbo-floden. Den er fyldt med vilddyr, der vil spise os. Svøm over så mange gange som muligt, uden at blive spist – se fællesleg 1. Krokodillefanger.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

16. Rusland

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Rusland!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Vi kommer ind i en lille butik, hvor de sælger babushka dukker. For at købe en dukke, skal man aflevere uden om mor/far og ramme en dukke (en kegle), der er placeret bag ved forælderen – se grundøvelse 3.3 Nak keglerne.
32-38 min.	Vi tager på tur til Sibirien, og her er propfyldt med kæmpestore bjørne. Vi skal holde os væk fra bjørnene – se grundøvelse 4.3 Placering på banen.
38-43 min.	Der er så koldt i Sibirien, at vi kan spejle os i søerne, der er dækket af is. Vi skal gøre, som vores spejlbillede gør – se grundøvelse 4.2 Spejl.
43-49 min.	Vi er blevet sultne her ude i kulden. Vi skal derfor fange noget mad (bolde), som vi kan spise. Når vi fanger eller finder noget, skal vi drible det ind til vores store gryde på midten af banen – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

17. Japan

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Japan!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-32 min.	Japan er et supergodt sted at stå på ski. Vi øver os i at køre slalom på pisterne – se grundøvelse 2.3 Zig-zag.
32-38 min.	Åh nej! Vi har kørt for vildt på ski, så vi er kommet til at starte en lavine! Sørg for ikke at blive ramt af sneen (boldene) – se fællesleg 3. Monsterleg.
38-45 min.	Vi klarede heldigvis lavinen, og nu skal vi have os noget japansk mad. Vi skal have sushi, som de fleste mennesker spiser med pinde. Vi leger, at vi er pindene, der skal flytte sushien (hulahopringene) rundt i restauranten (hallen) – se grundøvelse 4.1 Hula-slide.
45-52 min.	Nu er det tid til at bygge japanske templer. Disse flotte templer er lavet af tagstykker i forskellige højder. Vi skal nu bygge templer ved at ramme hularingen i tre forskellige højder med vores basketbold; nede ved jorden (tril), i brysthøjde (aflevering) og over hovedet (skud) – se grundøvelse 1.1 Hula-hoops.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

18. Superheltemission

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af dagens tur: “Superheltemission!” ▪ Togtur for skurkene er nemlig kommet til Danmark
(vandpause)	
	I dag skal vi kæmpe mod en hel hær af skurke! Der er nemlig en hel bunke bøller, der er sluppet ud fra et fængsel for de allerværste skurke. Nu skal vi hjælpe superheltene med at fange dem allesammen igen.
25-31 min.	Først skal vi hjælpe Hulk. Hulk er kæmpestor, og kan kaste tunge ting rigtig langt og præcist. Vi holder øje med, om der er nogle skurke i nærheden og kaster en tung Hulksten efter dem, når de løber forbi os – se grundøvelse 7.2 Ram bold med ærtepose.
31-39 min.	Nu skal vi på tur med Spiderman. Han kaster sit spind (bolden) samtidig med, at han bevæger sig fremad. Det skal vi også øve os i sammen med mor/far. Man må løbe rundt i hele hallen, men man skal passe på, at man ikke støder ind i nogen. Det kunne jo være en anden superhelt, man ramte – se grundøvelse 3.2 Løb og kast.
39-46 min.	For at kunne hjælpe Wonder Woman, bliver vi nødt til at kunne undgå alle de biler og murbrokker (bolde), som bøllerne kaster efter hende. Man skal være vågen og hurtig til at flytte sig, uden at støde ind i de andre – se fællesleg 3. Monsterleg.
46-52 min.	Til sidst skal vi selvfølgelig hjælpe Superman! Superman er god til at flyve og hjælpe folk, hvis de er ved at styrte ned et eller andet sted fra. Det vil vi også! Vi skal flyve hen og gribe killingen (bolden) så hurtigt som muligt og aflevere den tilbage til ejeren (i midtercirklen) – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi tager toget hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene som, når man kører i tog – hvordan mon det ser ud?
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

19. Atlantis

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Atlantis!” ▪ Togtur og dykkertur
(vandpause)	
25-32 min.	Vi starter med at skulle lære Atlantis at kende. Der er tre steder, man skal kende, hvis man skal finde rundt hernede i dybet: 1) Søstjerneslottet/baglinjen: Her laver man søstjernehop (sprællemænd) 2) Blækspruttegrotten/et af 3-sekunderfelterne: Her ligger man på maven og svømmer med arme og ben 3) Søhestestadionet/midterlinjen: Her skal man lade som om, man rider på en søhest 4) Eventuelt vejen op til stranden er ribberne: Her løber man over til en ribbe og kravler op (har man ikke ribber til rådighed, kan man hoppe så højt som muligt på stedet) – se fællesleg 6 Løb til… (udvidet)
32-39 min.	Vi møder den store søkonge, Kong Triton, der beder os om at skaffe ham nogle perler. Vi bliver nødt til at tage ud til perlemuslingemarken for at skaffe perlerne. Når man finder en perle, henter man den tilbage til midtercirklen – se grundøvelse 2.1 Boldjagt.
39-46 min.	Postkrabben Sebastian mangler hjælp til at dele al posten (boldene) ud til tiden. Vi hjælper ham ved at drible rundt i hallen og finde et godt sted at aflevere pakken (hos en forælder, der står langs kanten af basketballbanen) – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
46-52 min.	Efter vi har hjulpet Sebastian, møder vi de smukkeste havfruer, der elsker at danse. De er ved at være trætte af at danse de samme danse igen og igen. De spørger os, om vi har nogle nye danse, de kan lære. Det har vi jo – se musik under, “Bjørnegymnastik”.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

20. Månen

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Månen!” ▪ Togtur og rumrakettur (hop så højt man kan fra sidelinje til sidelinje)
(vandpause)	
25-32 min.	Vi møder nogle basketball rumvæsener, der kommer fra den planet, vi kender som Saturn – den med en ring rundt om. Basketball rumvæsener, der ligner basketbolde ved ikke, hvad Jupiter er for en planet. De kalder den nemlig selv for slam dunkplaneten. De kender også godt jorden. De kalder den bare for “Michael Jorden”. De synes, der er for få planeter i vores solsystem med ringe omkring sig, så de beder os om at hjælpe med at lave nogle flere. Vi skal kaste planeter (bolde) gennem ringe – se grundøvelse 1.1 Hula-hoops.
32-38 min.	De fleste ved nok, at man er ret let, når man står på månen. Det betyder også, at man kan hoppe meget højere og langsommere! Vi skal øve os i at hoppe på månen. Man skal hoppe hver gang rumvæsenet (bolden) hopper – se grundøvelse 6.2 Hop-klap.
38-45 min.	Åh nej! Vi er landet lige i en meteorregn. Undgå at blive ramt af meteorerne, der flyver forbi – se fællesleg 3. Monsterleg.
45-52 min.	Nu ligger der meteorer over det hele, og vi skal rydde op, så månen kommer til at ligne sig selv igen. Vi skal først gribe planeten, før vi kan aflevere den i midtercirklen – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
52-52 min.	Nu skal vi afsted til jorden, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle flyver en runde rundt om banen som en rumraket
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

21. De Olympiske Lege

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “De Olympiske Lege!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
	Legoland har spurgt os, om vi ikke vil stille op for dem. De mangler nogle, der kan bevæge armene og benene lidt mere end almindelige Lego-folk. Det vil vi selvfølgelig gerne!
25- 33 min.	Vi starter med at være med til skeet-skydning. Vi skal ramme lerduen (bolden som kastes/trilles) med vores skud (ærteposen/skumbolden) – se grundøvelse 7.2 Ram bold med ærtepose.
33-38 min.	Næste disciplin er dans. Vi skal give den gas, hvis vi skal vinde nogle medaljer – se under musik, “Bjørne-gymnastik”.
38-44 min.	Vi har travlt, for vi skal hurtigt videre til en håndboldkamp. Lad os prøve at se, om vi kan kaste bolden ind i målet på forskellige måder, når mor/far er målmand, og lad os se, om vi kan gribe alle boldene, når vi selv er målmænd – se grundøvelse 7.1 Kast til måls.
44-52 min.	Næste runde er bueskydning. Vi skal ramme hårdt og præcist med vores skud (afleveringer op ad væggen i stedet for til mor/far) – se grundøvelse 3.1 Kast til mig.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

22. Vinter-OL

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Italien!” ▪ Togtur og flyvetur
(vandpause)	
25-31 min.	Vi er ankommet til OL-byen, og vi bliver straks sendt afsted til en konkurrence i skøjteløb. Vi er ikke så gode til at stå på skøjter endnu, så vi får lov til at være sammen 2 og 2, og holde fast i en hulahopring. Vi prøver at være nede i benene, så fødderne “glider” hen over gulvet uden, at fødderne krydser hinanden – se grundøvelse 4.1 Hula-slide.
31-38 min.	Nu er vi blevet gode til at stå på skøjter, og vi bliver inviteret med til en ishockeykamp. Vi skal spille mod USA, og de skubber rigtig meget. Vi skal passe på pucken (bolden) – se grundøvelse 4.3 Hold dig væk.
38-45 min.	Da vi kommer ud fra hallen, er der fuldstændig rodet. Der har nemlig været en kæmpe sneboldkamp, mens vi har spillet hockey. Vi hjælper selvfølgelig med at rydde op – se grundøvelse 2.1 Boldjagt.
45-52 min.	Vi er færdige med at rydde op og mangler lige den sidste disciplin. Denne disciplin hedder skiskydning. Normalt skal man løbe strafrunder, hvis man brænder et skud, men vi slipper, fordi vi bare har fået et wild-card. Dribl rundt til hulahopringene og skyd så godt, I kan og ram så mange som muligt – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

23. Tidsrejse

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af tur: "Vi skal på en tidsrejse!" ▪ Togtur og tidsrejse
(vandpause)	
25-33 min.	Det første sted, vi lander, er midt i Big Bang – dengang jorden universet blev til – se grundøvelse 6.1 Hula-tid.
33-40 min.	Vi rejser lidt længere frem i tiden. Vi er tilbage i dinosaurernes tid. Dinosaurerne vil stjæle vores madpakke, men det tillader vi selvfølgelig ikke – se grundøvelse 4.3 Hold dig væk.
40-47 min.	Vi skynder os videre fra dinotiden, da de er ret uhyggelige sådan nogle store dyr. Nu er vi nået til 70ernes diskodans. Giv den gas, så der ikke er nogen, der lægger mærke til, at vi kommer fra nutiden. Stopdans med bold til diskomusik.
47-52 min.	Det sidste sted, vi ender, er i en basketballhal med Michael Jordan. Han vil lære os, hvordan man dunker! Vi hopper så højt, vi kan, og mor/far holder ringen, som vi skal hoppe op og ramme (undlad eventuelt hop for de mindste og læg blot bolden i ringen) – se grundøvelse 1.1 Hula-hoops.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem i vores tidsmaskine. ▪ Alle løber en langsom runde langs basketballbanen, mens man drejer rundt om sig selv
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

24. Fisketur

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Vi skal på fisketur!” ▪ Togtur og køretur
(vandpause)	
25-32 min.	Først skal vi sørge for, at vi har rigeligt med madding. Vi bærer baljen med madding (en hulahopring) 2 og 2. Vi er nede i benene, så vi ikke snubler eller taber baljen – se grundøvelse 4.1 Hula-slide.
32-39 min.	Vi er kommet ud i båden og ser en hel flok superseje flyvefisk, som vi gerne vil fange. Vi hopper op og fanger dem, og lægger dem op i vores fiskebalje bagefter – se grundøvelse 2.2 Løs bold.
39-45 min.	Vi er færdige med at fiske, men vi skal stadig lige sørge for at komme sikkert i havn. Der ligger nemlig farlige hajer og lurer på vores vej. Det gælder om ikke at blive fanget af hajerne – se fællesleg 1. Krokodil-lefanger.
45-52 min.	Vi nåede sikkert i land, og vi har alle vores fisk (bolde) med. Nu mangler vi at levere (kaste bolden i ringen) dem til alle vores kunder (forælder med hulahopring), der har bestilt en fisk. Vi skal rundt og levere alle fiskene – se grundøvelse 1.3 Jorden rundt.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi kører hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene foran os, ligesom hvis vi holdt på et rat
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

25. Bjergene

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
05-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “Bjergene!” ▪ Togtur og helikoptertur (vi løber en runde om banen, hvor armene svinger rundt)
(vandpause)	
25-32 min.	▪ Vi møder en masse glade bjerggeder i forskellige farver. De hygger sig og leger fangeleg, og vi får lov til at være med – se grundøvelse 5.2 Farvefange.
32-42 min.	Der er faldet rigtig meget sne på det bjerg, vi vælger at kravle op ad. Vi ruller os nogle kæmpe store sne-bolde. Nu skal vi lege med sneboldene (boldene): 1) Først afleverer vi sneboldene frem og tilbage fra barn til forælder – se grundøvelse 3.1 Kast til mig 2) Herefter skyder barnet efter hulahopringen (byt eventuelt efter et par minutter, så barnet holder ringen) – se grundøvelse 1.1 Hula hoops
42-48 min.	Åh nej! Vi har startet en kæmpe lavine ved at kaste rundt med vores snebold! Pas på ikke at blive ramt af sneen – se fællesleg 3. Monsterleg. ▪ Hvis der er tid til overs: Der går rygter om, at der bor en gruppe af afskyelige snemænd et sted på det bjerg, vi har valgt at bestige. Nu skal vi forsøge at slippe forbi dem, uden at blive fanget af snemændene. Vi må selvfølgelig kun løbe på de smalle bjergstier (linjerne i hallen) – se grundøvelse 5. Linjefanger
48-52 min.	Jubiii, vi har nået toppen! Det fejrer vi selvfølgelig med en dans – se musik under “Bjørnegymnastik”.
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem i helikopter. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen, hvor armene svinger som en helikopter
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

26. Myretuen

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: “En myretue!” ▪ Togtur til laboratoriet, hvor vi skal gøres små. Vi bliver tryllet om til myrestørrelse!
(vandpause)	
25-32 min.	Til at starte med, skal vi lige vende os til at være så små. Vi skal lære at bevæge os på myregangene med bær (bolde), vi har hentet – se grundøvel-se 2.1 Zig-zag.
32-39 min.	Myredronningen beder os om at hjælpe de andre myrer med at bære kirsebær op til myretuen. Sådan et kirsebær er bare ret stort, når man selv kun er på størrelse med en myre. Vi skal derfor hjælpes ad og være 2 og 2 sammen om hvert bær (hver hulahopring) – se grundøvelse 4.1 Hula-slide.
39-45 min.	Vi skal bære riskorn på myretuen, men vi kaster dem da bare. Vi husker vores girafarm og frøben – se grundøvelse 1.1 Hula hoops.
45-52 min.	Myrer elsker frugt og sukker, og vi har været så heldige at finde en familie, der holder picnic på græsplæ-nen, hvor vores myretue er. De har ladet en skål med frugtsalat stå, selvom de er færdige med at spise. Den hopper vi selvfølgelig i – se grundøvelse 5.1 Frugtsalat. ▪ Hvis der er tid til overs: Nu er det snart på tide at tage hjem, men der kommer sådan nogle store insekter flyvende. De spiser sådan nogen på vores størrelse, så hvis man bliver fanget af et insekt (en forælder), skal man bare stå helt stille til, der kommer en anden myre og befrier én – se fællesleg 2. Ståtrold
52-53 min.	Nu skal vi afsted til menneskestørrelsen igen, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi tryller os store og flyver hjem.
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

27. Harlem Globetrotters

0-5 min.	Velkomst og eventuelt præsentation af nye ansigter på holdet.
5-20 min.	Forhindringsbane ▪ Afsløring af destination: "På tur med Harlem Globetrotters!" ▪ Togtur og flyvetur - Vi møder dem i USA
(vandpause)	
25-32 min.	Vi møder holdets trænер, Louis Dunbar, i USA. Han er rigtig glad for at se os, han har hørt, at dem, der går til Familiebasket, er totalt seje og rejser verden rundt og laver tricks. Vi følger med ham i hallen, hvor Harlem Globetrotters har træning. De er vildt gode til at skyde, og de vil gerne lære os at blive ligeså gode! De siger, at der er to ting, vi skal huske på: 1) Vi skal bruge benene, når vi skyder 2) Vores bedste arm skal være strakt op i luften, når vi er færdige med at skyde Det øver vi os på nu – se grundøvelse 1.1 Hula hoops.
32-38 min.	Nu er det blevet tid til at lære at lave nogle seje tricks. Vi skal lære at: ▪ Trille bolden i 8-taller rundt om benene ▪ Drible lavt og højt ▪ Balancere bolden på én flad hånd (og eventuelt én finger) ▪ Køre bolden rundt om knæene, maven og hovedet
38-44 min.	Harlem Globetrotters er ret imponerede af os. De siger, at vi kan få gratis billetter til deres næste kamp, hvis vi lærer dem at lave nogle seje afleveringer. Nu skal man træne de allersejeste afleveringer, man overhovedet kan lave! Man finder selv på nogle seje afleveringer – find eventuelt inspiration i grundøvelse 3.1 Kast til mig.
44-52 min.	Vi fik billetterne, men én af deres allerbedste spillere bliver skadet i kampen. Vi bliver spurgt, om vi vil tage hans plads i dunkekonkurrencen. Det siger vi ja til! Vi skal drible hen til kurven (hulahopringen som mor/far holder) og dunke så sejt, vi overhovedet kan!
52-53 min.	Nu skal vi afsted til Danmark, hvis vi skal nå hjem i tide. Vi flyver hjem. ▪ Alle løber en runde langs basketballbanen med armene ude som en flyvemaskine
53-56 min.	Alle hjælper til med at rydde op.
56-60 min.	Evaluering: Hvad var sjovt til træning i dag?
60 min.	Tak for i dag!

Lange historier

De følgende fem lange historier er, i modsætning til de korte historier, skrevet fuldt ud. Det vil sige, at en hvilken som helst basketballtræner eller pædagog vil kunne styre en Familiebaskettræning alene ud fra en lang historie.

Fortælling, grundøvelser og fælleslege er forklaret mere eller mindre ned til mindste detalje inklusiv progressioner og forælderaktivitet. Det er dog en klar fordel at have læst resten af Familiebaskethæftet igennem, så man kender tilgangen til sporten og praktiske elementer af Familiebasket som eksempelvis forhindringsbanen.

De lange historier er tiltænkt den helt nye Familiebaskettræner, der vil guides ind i den praktiske udførsel af en Familiebaskettræning.

1. Turen går til Frankrig

Navn/hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Godmorgen/velkommen!	Godmorgen og velkommen. Er I friske? Har I glædet jer? Kan I gætte hvor, vi skal rejse hen? Ledetråd: Det er et sted, hvor man kører meget på cykel og spiser snegle!	Alle mødes i en rundkreds i midtercirklen, og alle sidder ned. Træneren er eventuelt på knæ.	Tryg og genkendelig start på Familiebasket.		5
Forhindringsbane	Inden vi rejser, skal vi selvfølgelig lave vores forhindringsbane.	Forhindringsbanen kan med fordel sættes op i forvejen, når holdet er nyt. Lad dem senere hjælpe med selv at sætte op – se afsnittet forhindringsbane.	Genkendelighed, opvarmning og "skæve" motoriske øvelser, der udvikler børnene og udfordrer forældrene fysisk.	Alt, hvad du har til rådighed. Vær kreativ eller se afsnittet forhindringsbane og eventuelt udstyr. Brug meget gerne musik.	18
Kort vandpause	Hent drikkedunken i "vandhullet".	En eller flere hulahopringe er "vandhuller", hvor drikkedunke samles.	At gøre det til en vane at medbringe drikkedunk og have den med tæt på banen.	Hulahopring	20
Afsted til lufthavnen	I dag skal vi til Frankrig! Vi skal med toget til lufthavnen. Vi tjekker ind med en high five. Vi kører i tog hen til lufthavnen.	Vi mødes på midten og tager samlet afsted. Vi går til en linje (togskinnerne) med "Dynamisk stræk". Alle "checker ind" med en high five ("pling") til træneren. Togturen varierer fra uge til uge - krabbegang, flytte sig på numsen uden hænder m.v.			22
Flyveturen	Vi starter motoren og flyver 1-2 runder på sidelinjen! Vi lander i Frankrig – "dérovre" (cirklen/feltet).	Frit løb med armene ude og propellyde med munden. Alle er med! Enten på linje eller fuld tons uden at røre linjerne.	Løb, puls, balance, sjov!		25

Velkommen til Frankrig					
Navn/hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Fange frøer	Bonjour! Velkommen til Frankrig. Vi har hørt, at franskmændene skulle være rigtig gode til at lave mad. De er specielt gode til at lave baguettes og croissanter, men faktisk også til at lave frølår, som er en ret man spiser! Vi skal hjælpe med at fange frøerne (boldene)!	(Grundøvelse 2.2 Løs bold) Forælderen står lige bag ved barnet og holder bolden (frøen). Bolden kastes over/trilles mellem barnets ben, og det er nu barnets opgave at fange bolden, drible ind mod midtercirklen/feltet (skålen) og lægge bolden. Forælderen laver træningsøvelser, fx englehop, mens barnet lægger bolden på midten. **Progression:** 1. Når forælderen kaster bolden, råber han/hun, hvor mange gange bolden må bounce, før barnet skal have grebet bolden 2. Der byttes så det er barnet, der kaster over forælderen Se 2.2 Løs bold for yderligere forslag til progression.	Børn: Børnene træner reaktions-evnen, acceleration og deres timing ift. en bold i bevægelse. Voksne: De voksne får kredsløbstræning samt træning af ben/baller/lår.	Bold og kegletoppe.	33

Navn/hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Skud over Eiffeltårnet	Vi har fanget alle de frøer, vi skulle. Vi er nu nået helt til Paris, hvor vi ser et rigtig højt tårn. Er der nogen, der ved, hvad det tårn hedder? Vi skal skyde over tårnet for, at vi kan ramme vores basketballkurv (hulahop-ring). Vi skal være rigtig gode til at bruge vores ben og strække vores arme højt op i luften, når vi skyder. Så får vi nemlig en høj bue på bolden, så den slipper over tårnet.	(Grundøvelse 1.1 Hula hoops) Barnet og forælderen står cirka 3 meter fra hinanden. Forælderen holder en hula-hopring i en højde, der pas-ser med, at barnets kast/ skud kan ramme ned i. Forælderen må som udgangspunkt gerne flytte hulahopringen for at hjælpe barnet. Når barnet har scoret 2-5 gange, udløser det 3-6 armstrækkere til foræl-drene. Nemmere udgave: 1. Er børnene for små til at skyde bolden op i luften, kan forælderen holde hu-lahopringen lodret, så den støtter på jorden, og barnet kan trille eller aflevere bol-den under Eiffeltårnet. Se 1.1 Hula hoops for yderli-gere forslag til progression.	Børn: Let teknisk skudtræning og generel koordination af kroppen. Voksne: Styrketræning af arm- og brystmuskler.	Hulahopring og bold.	40

Navn/hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Vindrue-krig	Franskmændene er rigtig gode til at lave vin, og vi bliver inviteret ud på en vingård. Da vi når frem, kan vi se, at der er noget galt. Vindruerne flyver gennem luften! Der er nogen på gården, der er blevet uvenner, og der er altså udbrudt vindruekrig! Vi må prøve at undgå at blive ramt, indtil skænderiet er slut.	(Fællesleg 3. Monsterleg) Alle børn stiller sig i 3-sekunderfeltet og må kun være der. Forældrene fordeler sig langs med 3-pointslinjen med alle boldene klar. Det er nu forældrenes opgave at trille boldene (vindruerne) mod børnene, der skal undgå at blive ramt. Når forældrene ikke har flere bolde ved 3-pointslinjen, løber de ud for at hente nye. Der må først kastes, når forælderen igen står på linjen.	Børn: Reaktionsevne og evnen til at time sine bevægelser i forhold til en bold, der bevæger sig. Voksne: Cardiotræning idet de løber rundt for at hente nye bolde, der kan kastes.	Mange bolde	50
Dans og sang med Stromae	Vi kommer væk fra vingården i god behold. På vej tilbage til Paris møder vi Stromae, der er en supersej sanger fra Frankrig. Han synger en sang for os, og vi fortæller ham, at vi faktisk også kan synge og danse. Det tror han ikke helt på, så nu viser vi ham, at vi kan!	Sangen “Bjørnegymnastik” sættes på og alle danser, som der bliver sagt i sangen. Det er tilladt at synge med!	Børn: Rytme og generel motorik Voksne: Sjov		55

Navn/hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Vi flyver hjem og lander i rundkred-sen + opryd-ning	Vi skal hjem til Danmark og flyver en runde - modsat retning om banen. Vi lander i midtercirklen og siger tak for i dag. Hvad har været sjovt? High five og fælles opryd-ning.	Mødes i rundkreds. Evaluér, opsummér og spørg ind til det sjoveste i dag. Eventuelt praktisk informa-tion. Oprydning – alle hjælper hinanden.	Vi slutter fælles af, snakker om det sjoveste og går hjem glade for ”turen”. High five til alle – social interaktion med alle børn og voksne. Fællesskab om opryd-ningen.		60

Husk at programmet er lavet sådan, at du ikke løber tør for øvelser til træningen – ikke sådan, at du behøver nå det hele. Spring øvelser over, hvis tiden skrider, men slut godt af. Vigtigst er en tryg start og en glad afslutning.

2. Turen går til Grønland

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
God-morgen/ velkom-men	Godmorgen og velkom-men. Er I friske? Har I glæ-det jer? Kan I gætte hvor, vi skal rejse hen? Ledetråd: Det er koldt!	Alle mødes i en rundkreds i midtercirklen, og alle sidder ned. Træneren er eventuelt på knæ.	En tryg og genkendelig start på Familiebasket.		5
Forhin-drings-bane	Inden vi rejser, skal vi selvfølgelig lave vores forhindringsbane.	Forhindringsbanen kan med fordel sættes op i forvejen, når holdet er nyt. Lad dem senere hjælpe med selv at sætte op – se forhindringsbane.	Genkendelighed, opvarmning og "skæve" motoriske øvelser, der udvikler børnene og udfordrer forældrene fysisk.	Alt, hvad du har til rådig-hed. Vær krea-tiv eller se afsnittet forhin-dringsbane og eventuelt udstyr. Brug meget gerne musik.	18
Kort vand-pause	Hent drikkedunken i "vand-hullet".	En eller flere hulahopringe er "vandhuller", hvor drik-kedunke samles.	At gøre det til en vane at medbringe drikke-dunk og have den med tæt på banen.	Hulahopring	20
Afsted til lufthavnen	Afsted til lufthavnen.	I dag skal vi til Grønland! Vi skal med toget til luft-havnen. Vi tjekker ind med en high five. Vi kører i tog hen til luft-havnen.	Vi mødes på midten og tager samlet afsted. Vi går til en linje (togskinnerne) med "Dynamisk stræk". Alle "checker ind" med en high five ("pling") til træneren. Togturen varierer fra uge til uge – krab-begang, flytte sig på numsen uden hænder m.v.		

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Flyveturen	Vi starter motoren og flyver 1-2 runder på sidelinjen! Vi lander i Grønland – ”dérovre” (cirklen/feltet).	Frit løb med armene ude og propellyde med munden. Alle er med! Enten på linje eller fuld tons uden at røre linjerne.	Løb, puls, balance, sjov!		25
		Velkommen til Grønland			
Gå på indlandsisen (slide)	Her er glat! Vi skal passe på, vi ikke falder. Vi skal derfor langt ned i benene og ud med armene. Fødderne må ikke krydses, og vi hjælpes ad og holder fast i en hulahopring.	(Grundøvelse 4.1. Hulaslide) Lav en bane – zig-zag eller et lige stykke. Forældre/barn holder fast i ringen og slider sammen gennem banen. Forælderen laver 10 mavebøjninger, mens barnet henter sit point. Ved zig-zag: Byt efter hver tur, så begge prøver at slide forlæns og baglæns. Progression: 1. Kun den ene holder i hulahopringen, mens den anden skubber imod ringen med kroppen uden hænder, og flytter sig med den, der holder fast. Se 4.1 Hulaslide for yderligere forslag til progression.	Børn: Træne slidebevægelsen. Justere afstand til makker. Samarbejde Voksne: Det gode eksempel i slide-bevægelse. Træning af mavemuskler.	Toppe til bane Hulahopringe	35

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Hunde-slæde	De voksne er slædehundene, mens børnene er hundeførere. Børnene har selvfølgelig deres ”hundeslædehjelm” på (kegle/top). Til jul: Julemanden i sin kane, mens rensdyrene trækker.	(Ikke en grundøvelse). Kegler (”hjelme”) står samlet et centralt sted i hallen. Angiv en banelængde, fx frem og tilbage mellem sidelinjerne. Børnene sidder på gulvet, så de kan glide på numsen. Børnene holder fast i en hulahopring, der trækkes af forældre. Forældre er helt nede i benene, ret ryg, og trækker baglæns barnet en bane. Når man har kørt en bane sætter barnet sin ”hjelm” og henter en ny, imens forældrene laver øvelser, fx skiløber.	Børn: Balancere keglen, mens man har det sjovt. Voksne: Udholdenhed af ben, lår og baller.	Hulahopringe Bemærk: Skal være solide, så de ikke knækker.	43

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Fang sneharen	Til sidst skal vi på jagt. Vi skal fange nogle sneharer. Sneharer kan både løbe hurtigt, langsomt og de kan hoppe meget højt, hvis de vil. Basketboldene er vores sneharer.	(Grundøvelse 2.2 Løs bold). Forælderen står lige bag ved barnet og holder bolden (sneharen). Bolden kastes over/trilles mellem barnets ben, og det er nu barnets opgave at fange bolden, drible ind mod midtercirklen/feltet og lægge bolden. Forælderen laver træningsøvelser, fx englehop, mens barnet lægger bolden på midten. Progression: 1. Når forælderen kaster bolden, råber han/hun, hvor mange gange bolden må bounce, før barnet skal have grebet bolden. 2) Der byttes, så det er barnet, der kaster over forælderen. Se 2.2 Løs bold for yderligere forslag til progression.	Børn: Reaktion, acceleration og timing af bold i bevægelse. Voksne: Kredsløbstræning samt træning af ben, baller og lår.	Bolde – eventuelt i forskellig størrelse og hoppeevne samt kegletoppe.	50

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Fællesleg: Drible-stopdans	Vi holder driblefest og danser driblestopdans.	(Musik: Stop-dans). Når musikken starter, dribles der så godt, man kan. Når musikken stopper, skal man holde bolden, lande i et jumpstop og fryse. Bemærk! Kan også laves med en fløjte, hvis du ikke har musik.	Børn: Reaktion, ballhandling (drible) og jumpstop. Voksne: Sjov	Musik eller fløjte Basketbolde	55
Vi flyver hjem og lander i rundkredsen + oprydning	Vi lægger boldene på plads og flyver en runde modsat retning om banen. Vi lander i midtercirklen og siger tak for i dag. Hvad har været sjovt? High five og fælles oprydning.	Mødes i rundkreds. Evaluér, opsummér og spørg ind til det sjoveste i dag. Eventuelt praktisk information. Oprydning – alle hjælper hinanden.	Vi slutter fælles af, snakker om det sjoveste og går glade hjem for "turen". High five til alle – social interaktion med alle børn og voksne. Fællesskab om oprydningen.		60

Husk at programmet er lavet sådan, at du ikke løber tør for øvelser til træningen – ikke sådan, at du behøver nå det hele. Spring øvelser over, hvis tiden skrider, men slut godt af. Vigtigst er en tryg start og en glad afslutning.

3. Turen går til Tanzania

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Godmorgen/ velkommen	Godmorgen og velkommen. Er I friske? Har I glædet jer? Kan I gætte hvor, vi skal rejse hen? Ledetråd: Det er varmt og der er løver!	Alle mødes i en rundkreds i midtercirklen, og alle sidder ned. Træneren er eventuelt på knæ.	En tryg og genkendelig start på familiebasket.		5
Forhindringsbane	Inden vi rejser, skal vi selvfølgelig lave vores forhindringsbane.	Forhindringsbanen kan med fordel sættes op i forvejen, når holdet er nyt. Lad dem senere hjælpe med selv at sætte op – se forhindringsbane.	Genkendelighed, opvarmning og "skæve" motoriske øvelser, der udvikler børnene og udfordrer forældrene fysisk.	Alt, hvad du har til rådighed. Vær kreativ eller se afsnittet forhindringsbane og eventuelt udstyr. Brug meget gerne musik.	18
Kort vandpause	Hent drikkedunken i "vandhullet".	En eller flere hulahopringe er "vandhuller", hvor drikkedunke samles.	At gøre det til en vane at medbringe drikkedunk og have den med tæt på banen.	Hulahopring	20
Afsted til lufthavnen	I dag skal vi til Tanzania! Vi skal med toget til lufthavnen. Vi tjekker ind med en high five. Vi kører i tog hen til lufthavnen.	Vi mødes på midten og tager samlet afsted. Vi går til en linje (togskinnerne) med "Dynamisk stræk". Alle "checker ind" med en high five ("pling") til træneren. Togturen varierer uge til uge – krabbegang, flytte sig på numsen uden hænder m.v.			22

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Flyveturen	Vi starter motoren og flyver 1-2 runder på sidelinjen! Vi lander i Tanzania – ”dérovre” (cirklen/feltet).	Frit løb med armene ude og propellyde med munden. Alle er med! Enten på linje eller fuld tons uden at røre linjerne.	Løb, puls, balance, sjov!		25
Velkommen til Tanzania					
Vilde dyr på savannen	Vi møder en masse vilde dyr i forskellige farver på savannen. De laver sjove lege, som vi får lov til at være med til. Først skal vi være så langt væk fra dyrene, der har samme farve som os selv. Bagefter skal én bestemt farve dyr prøve at fange de andre.	(Grundøvelse 5.2 Farvefange) Alle holder sig inden for et vist areal, fx en halv bane. Både børn og forældre får en farvet kegletop, som de skal holde på hovedet. Opgaven er at holde sig så langt væk fra de andre, der har samme keglefarve (stadig inden for en halv bane). Træneren kalder skiftende farver, der skal fange de andre farver. Når man fanges, bytter man kegle med fangeren og er fortsat med i legen. Progression: 1. Alle dribler rundt i stedet for bare at løbe 2. Træneren går med, og alle skal nu sørge for at placere sig så langt væk fra hende/ham som muligt Husk at bytte fangefarven, så der er flere farver, der får lov til at være fangere.	Børn: At forholde sig til, hvad omgivelserne gør – hvordan med- og modspillere bevæger sig på banen. Reaktionsevne Voksne: Sjov og en smule løb.	Farvede kegletoppe og eventuelt bolde.	33

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Dyrene på savannen	Kender I legen "Frugtsalat"? Nu er det dén vi skal lege med dyrene fra savannen. Alle børn er et dyr fra savannen. Vi har løver, giraffer, næsehorn og zebraer. Dyrene kan bedst lide at hænge ud i skyggen af et træ. Det gælder altså om at få sig et ledigt træ. Forældrene er vores træer – nogle er meget aktive træer, for de laver øvelser. Træneren står midt på savannen og kan kalde hvilke dyr, der skal løbe over savannen og finde en ny plads, fx "zebraer" eller "løver og næsehorn". Råber træneren "savannedyr", og alle løber på samme tid.	(Grundøvelse 5.1 Frugtsalat) Forældrene står i en rundkreds om træneren og laver et program – 10 englehop, 10 sprællemænd, 10 skiløbere og 10 arm-/mavebøjninger. Træneren kalder et eller flere dyr, der skal løbe ind i cirklen og ud til en ny og ledig plads. Når træneren til sidst råber "savannedyr", løber alle ud og runden er slut for de voksne. Pause – gentag. Variation for de ældre: Lav én plads for lidt. Den, der er til overs i midten, kalder det næste dyr.	Børn: Træne spacing – orientering på banen og bevægelse til et sted med plads. Voksne: Cardiotræning	Kegletoppe til at markere, hvor forældrene står.	40

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Efteraber	Oppe i de få træer på savannen, bor der bavianer. Kender I bavianer? Siger mor eller far nogle gange, at I er nogle bavianer? Det er vi nu! Vi er aber, og vi skal abe efter.	(Grundøvelse 4.2 Spejl for inspiration). Man er sammen i par. Den ene er abe, den anden er efterabe. Alt, hvad aben gør, skal efteraben gøre vedkommende efter. Håndfladerne skal være lige foran den andens og det er forbudt at krydse benene (slide). Aben slider og skifter retning for at snyde, mens efteraberen skal følge med som et spejl. Der slides fra sidelinje til sidelinje, hvor der byttes. Progression/ variation: 1. Byt børn og forældre på kryds og tværs 2. Børn er sammen med børn, voksne med voksne 3. Aben kan bevæge sig forlæns og baglæns i stedet for kun sidelæns	Børn: Slide-bevægelse Reaktionsevne Koordination Samarbejde Voksne: Slide (udholdenhed baller, lår). Social interaktion med de andre forældre på holdet.		47

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Krokodil-lefanger	Det har været varmt og vi er trætte, men heldigvis er her et vandhul. Men åh nej! Det er fyldt med krokodiller. Vi skal lege krokodille-fange.	(Fællesleg 1. Krokodille-fange) En voksen starter som kro-kodille midt på banen. Bag sidelinjerne (på bred-den) er der helle. Det gælder om at nå sik-kert over på den anden side igen og igen uden at blive spist. Bliver man spist af krokodillen, er man selv krokodille.	Løb, retningsskift, sjov og ballade.		55
Vi flyver hjem og lander i rundkred-sen + opryd-ning	Vi skal hjem til Danmark og flyver en runde i modsat retning om banen. Vi lander i midtercirklen og siger tak for i dag. Hvad har været sjovt? High five og fælles opryd-ning.	Mødes i rundkreds. Evaluér, opsummér og spørg ind til det sjoveste i dag. Eventuelt praktisk infor-mation. Oprydning – alle hjælper hinanden.	Vi slutter fælles af, snakker om det sjoveste og går hjem glade for "turen". High five til alle – social interaktion med alle børn og voksne. Fællesskab om oprydnin-gen.		60

Husk, at programmet er lavet sådan, at du ikke løber tør for øvelser til træningen – ikke sådan at du behøver nå det hele. Spring øvelser over, hvis tiden skrider, men slut godt af. Vigtigst er en tryg start og en glad afslutning.

4. Turen går til England

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Godmorgen!	Godmorgen og velkommen. Er I friske? Har I glædet jer? Kan I gætte hvor, vi skal rejse hen? Ledetråd: De drikker meget te og har en dronning, der hedder Elizabeth.	Alle mødes i en rundkreds i midtercirklen, og alle sidder ned. Træneren er eventuelt på knæ.	Tryg og gekendelig start på Familiebasket.		5
Forhindrings-bane	Inden vi rejser, skal vi selvfølgelig lave vores forhindringsbane.	Forhindringsbanen kan med fordel sættes op i forvejen, når holdet er nyt. Lad dem senere hjælpe med selv at sætte op – se forhindringsbane.	Genkendelighed, opvarmning og "skæve" motoriske øvelser, der udvikler børnene og udfordrer forældrene fysisk.	Alt, hvad du har til rådighed. Vær kreativ eller se afsnittet forhindringsbane og eventuelt udstyr. Brug meget gerne musik.	18
Kort vandpause	Hent drikkedunken i "vandhullet".	En eller flere hulahopringe er "vandhuller", hvor drikkedunke samles.	At gøre det til en vane at medbringe drikkedunk og have den med tæt på banen.	Hulahopring	20
Afsted til lufthavnen	I dag skal vi til London! Vi skal med toget til lufthavnen. Vi tjekker ind med en high five. Vi kører i tog hen til lufthavnen.	Vi mødes på midten og tager samlet afsted. Vi går til en linje (togskinnerne) med "Dynamisk stræk". Alle "checker ind" med en high five ("pling") til træneren. Togturen varierer fra uge til uge – krabbegang, flytte sig på numsen uden hænder m.v.			22

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Flyveturen	Vi starter motoren og flyver 1-2 runder på sidelinjen! Vi lander i London – "dér-ovre" cirklen/feltet).	Frit løb med armene ude og propellyde med munden. Alle er med! Enten på linje eller fuld tons uden at røre linjerne.	Løb, puls, balance, sjov!		25
		Velkommen til England			
Afleve-ringer gennem London Eye	Vi er kommet til London og går ned til en stor flod, Themsen, der går gennem byen. Her ser vi et kæmpestort pariserhjul. Er der nogen, der ved, hvad dét hedder? London Eye! Vi beslutter os for at bruge pariserhjulet som mål, nu hvor vi skal træne afleveringer! Husk jeres "luffehænder", når I laver jeres brystafleveringer. (forælderen kan med fordel stille sig op ad en væg, så der ikke skal bruges tid på at hente bolden hver gang).	(Grundøvelse 3.1 Kast til mig). Barnet står 2-3 meter fra forælderen, der holder en hulahopring (London Eye) ud til siden eller over hovedet. Det er nu barnets opgave at lægge en brystafleveringen, der rammer inden for hulahopring. Når barnet har ramt hulahopringen 2-5 gange udløser det 3 burpees til forælderen. Lettere: Forælderen holder hulahopringen, så den støtter på jorden. Barnet kan således trille bolden. Sværere: Forælderen må bevæge ringen rundt, så barnet timer sit kast.	Børn: Teknik og præcision i afleveringen. Voksne: Kombineret kredsløbs- og styrketræning.	Hulahopringe og bolde.	33

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Forsvar din scone	Dronning Elizabeth ser ud af sit vindue, hvor seje vi er til at lave basketballafleveringer og inviterer os på scones og te. Vi kommer om på slottet og får en scone, men dronningen har nogle små hunde, der prøver at spise vores scones. Vi bliver derfor nødt til at holde hundene væk, så de ikke stjæler vores mad!	(Grundøvelse 4.3 Hold dig væk). Hvert barn/forælder-par placerer deres bold (scone) et sted på banen. Cirka 2 meter væk fra bolden stiller barnet sig med fronten mod bolden. Forælderen stiller sig bag ved barnet, også med fronten til bolden. Forælderen skal nu mosle sig vej uden om barnet og få fat i bolden, alt imens barnet prøver at holde mor/far væk. Lettere: Barnet må vende ryggen til bolden. Sværere: Forælderen giver den mere gas. Se 4.3 Hold dig væk for yderligere forslag til progression.	Børn: Øvelsen trener børnenes vildskab og evne til at placere sig foran en person, der vil uden om dem. Voksne: Hygge og sjov.	Bold (eventuelt kegletop til at placere bolden på).	43

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Turist-busser mangler chauf-fører	I London er der propfyldt med røde dobbeltdækker-busser, der kører lokale og turister rundt i byen. Lige præcis i dag mangler der en hel masse chauf-fører til at køre busserne, så vi bliver spurgt, om vi vil hjælpe. Det vil vi selvfølge-lig gerne. Vi skal nu køre rundt (drible) til alle stationerne (forældre med hulahopring) på ruten.	(Grundøvelse 1.3 Jorden rundt). Alle forældre har en hulahopring og placerer sig rundt langs side- og midterlinjerne på basket-ballbanen. Forældrene holder ringen vandret som en basketring, som børnene skal prøve at ramme, når de kommer forbi. Børnene dribler nu rundt i hallen fra forælder til forælder og skyder på ringene. Forældrene står i squat-position/laver lunges, når der ikke er nogen børn ved deres ring Lettere: 1. Barnet må holde bolden i hænderne, når det løber fra ring til ring 2. Forælderen hjælper ved at flytte ringen Sværere: 1. Forælderen gør kurven højere 2. Barnet laver crossovers, mens han/hun løber fra ring til ring Se 1.3 Jorden rundt for yderligere forslag til pro-gression	Børn: Ballhandling i bevægelse mod en kurv. Skud på en ring, der er over barnets hoved. Voksne: Styrketræning af ben, bal-ler og lår.	Hulahopringe og bolde.	50

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Dans med Spice Girls	Vi støder på Spice Girls-bandet, der spørger, om vi ikke har nogle nye danse, de kan lære. De er nemlig blevet trætte af alle deres gamle danse. Det har vi jo heldigvis!	(Musik: Bom Tjikke Bom) Alle danser til musikken og gør, som der bliver sagt i sangen.	Sjov og spas!	Højtaler	55
Vi flyver hjem og lander i rundkred-sen + opryd-ning	Vi skal hjem til Danmark og flyver en runde - modsat retning om banen. Vi lander i midtercirklen og siger tak for i dag. Hvad har været sjovt? High five og fælles opryd-ning.	Mødes i rundkreds. Evaluér, opsummér og spørg ind til det sjoveste i dag. Eventuelt praktisk infor-mation. Oprydning – alle hjælper hinanden.	Vi slutter fælles af, snak-ker om det sjoveste og går glade hjem for "turen". High five til alle – social interaktion med alle børn og voksne. Fællesskab om oprydnin-gen.		60

Husk, at programmet er lavet sådan, at du ikke løber tør for øvelser til træningen – ikke sådan at du behøver nå det hele. Spring øvelser over, hvis tiden skrider, men slut godt af. Vigtigst er en tryg start og en glad afslutning.

5. Turen går til Island

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Godmorgen!	Godmorgen og velkommen. Er I friske? Har I glædet jer? Kan I gætte hvor, vi skal rejse hen? Ledetråd: Man kan ride på islænderheste og bade i varme kilder.	Alle mødes i en rundkreds i midtercirklen, og alle sidder ned. Træneren er eventuelt på knæ.	Tryg og genkendelig start på Familiebasket.		5
Forhindrings-bane	Inden vi rejser, skal vi selvfølgelig lave vores forhindringsbane.	Forhindringsbanen kan med fordel sættes op i forvejen, når holdet er nyt. Lad dem senere hjælpe med selv at sætte op – se forhindringsbane.	Genkendelighed, opvarmning og "skæve" motoriske øvelser, der udvikler børnene og udfordrer forældrene fysisk.	Alt, hvad du har til rådighed. Vær kreativ eller se afsnittet forhindringsbane og eventuelt udstyr. Brug meget gerne musik.	18
Kort vandpause	Hent drikkedunken i "vandhullet".	En eller flere hulahopringe er "vandhuller", hvor drikkedunke samles.	At gøre det til en vane at medbringe drikkedunk og have den med tæt på banen.	Hulahopring	20
Afsted til lufthavnen	I dag skal vi til Island! Vi skal med toget til lufthavnen. Vi tjekker ind med en high five. Vi kører i tog hen til lufthavnen.	Vi mødes på midten og tager samlet afsted. Vi går til en linje (togskinnerne) med "Dynamisk stræk". Alle "checker ind" med en high five ("pling") til træneren. Togturen varierer fra uge til uge – krabbegang, flytte sig på numsen uden hænder m.v.			22

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Flyveturen	Vi starter motoren og flyver 1-2 runder på sidelinjen! Vi lander på Island –"dér-ovre". (cirklen/feltet).	Frit løb med armene ude og propellyde med munden. Alle er med! Enten på linje eller fuld tons uden at røre linjerne.	Løb, puls, balance, sjov!		25
		Velkommen til Island			
Hvor er vi på Island?	Vi skal først lære Island at kende. Der er tre forskellige steder, som er gode at kende til: 1. Bakkerne 2. De varme kilder 3. Vulkanerne Når et sted bliver råbt højt, skal man løbe hen til stedet så hurtigt som muligt.	(Fællesleg 6. Løb til - udvidet) De tre punkter er tre hjørner af hallen, hvor børn og forældre løber hen, når trænere kalder navnet, fx bakkerne. Bakkerne: Ved bakkernes hjørne placeres alle boldene. Her dribler børnene så høje driblinger som muligt, og forældrene laver 5 jumpsquats. De varme kilder: Alle lægger sig på maven og forældrene laver 5 rygbøjninger. Vulkanerne: Børnene kravler op i ribberne eller laver englehop sammen med de voksne – som vulkaner, der går i udbrud! Progression: Der laves sværere ballhandling ved bakkerne.	Børn: Generel motorik og evne til at modtage og udføre en besked hurtigt. Voksne: En blanding af cardio fra løbeturene fra hjørne til hjørne og styrketræning af ben, baller, lår og rygmuskulaturen.	Eventuelt ribber	35

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Det island-ske HUH-klap!	Når Island skal dyrke sport, har de et særligt "HUH"-klap. Det skal vi øve os i. Det gør vi ved at klappe præcis, når bolden rammer jorden, efter mor/far har kastet den op i luften.	(Se grundøvelse 6.2 Hop-klap). Forælderen kaster en bold højt op i luften. Hver gang bolden hopper, klapper barnet i samme øjeblik, således hurtigere og hurti-gere til bolden triller/ligger. Lad de voksne enten sidde hele serien i en squat for udholdenhed, eller lad dem klappe på et jump-squat for eksplosivitet.	Børn: Timing og koordination i klap. Voksne: Udholdenhed eller eksplo-sivitet i lår og baller.		40
Vi møder den islandske boldmini-ster	I Island er de helt vanvittigt gode til boldspil i forhold til hvor lille landet er. Vi møder landets boldmi-nister. Han er glad for at se os, for han har tabt en hel masse bolde, så de ligger spredt rundt i hele området. Nu skal vi hjælpe ham med at samle dem i midterrin-gen. Man må kun hente én bold ad gangen.	(Grundøvelse 2.1 Boldjagt) Bolde og kegletoppe for-deles rundt i hallen. Børnene skal nu løbe ud og hente én bold ad gan-gen. Når bolden samles op ad barnet, skal den køres 2 gange rundt om maven ved 3 kegler, før den må dribles tilbage til midter-cirklen. Alle hjælper til med at få samlet boldene sammen. Forældrene løber med barnet og laver enten høje knæløftninger eller hel-spark under hele øvelsen. Kør eventuelt 2 runder med forskellige slags ballhand-ling/driblinger. Se 2.1 Boldjagt for yderli-gere forslag til progression.	Børn: Stationær ballhandling og driblinger i bevægelse. Voksne: Cardiotræning og udhol-denhed.	Bolde og keg-letoppe	47

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Fiske-fangst	Nu skal vi til at fange fisk. Dem har de nemlig mange af på Island. Vi er allesammen en bestemt type fisk eller hval, og først, når vores type bliver kaldt højt, må vi svømme ud i rundkredsen. 1. Spækhuggere 2. Laks 3. Blåhvaler	(Grundøvelse 5.1 Frugtsalat). Alle børn får en kegletop med en farve og stiller sig i en stor rundkreds. Bag hvert barn står en forælder. Træneren står i midten og kalder en fiskeart. Hvis barnets fisketype bliver kaldt, skal barnet finde en ny plads. Træneren bliver ved med at kalde forskellige fisk, så alle fisketyper når at blive sagt. Forældrene laver et program på stedet, hvor de står: 10 englehop, 10 sprælleemænd, 10 skiløbere og 10 arm-/mavebøjninger. Progression: 1. Børnene har bolde, der holdes/dribles 2. Trænerne laver én plads for lidt, så der er én, der ikke får en plads. Den, der ikke får en plads, stiller sig i midten og siger en ny fiskeart, og må tage en ny plads	Børn: Opmærksomhed og evnen til at bevæge sig blandt andre løbende børn. Voksne: Kredsløbs- og styrketræning.	Kegletoppe og eventuelt bolde.	55

Navn/ hvad skal vi?	Historiefortælling	Udførsel	Formål	Udstyr	Tid
Vi flyver hjem og lander i rundkred-sen + oprydning	Vi skal hjem til Danmark og flyver en runde - modsat retning om banen. Vi lander i midtercirklen og siger tak for i dag. Hvad har været sjovt? High five og fælles oprydning.	Mødes i rundkreds. Evaluér, opsummér og spørg ind til det sjoveste i dag. Eventuelt praktisk information. Oprydning – alle hjælper hinanden.	Vi slutter fælles af, snakker om det sjoveste og går glade hjem for "turen". High five til alle – social interaktion med alle børn og voksne. Fællesskab om oprydningen.		60

Husk, at programmet er lavet sådan, at du ikke løber tør for øvelser til træningen – ikke sådan at du behøver nå det hele. Spring øvelser over, hvis tiden skrider, men slut godt af. Vigtigst er en tryg start og en glad afslutning.

Noter

Familiebasket
www.dgi.dk/basketball
www.basket.dk