

KOMPENDIUM

BASKETBALL I GYMNASIET

AF

JESPER W. SØRENSEN

STENHUS GYMNASIUM

2018

INDLEDNING

Dette kompendium er skrevet til basketballdelen af generalforsamlingskurset i streetbold, oktober 2012 og udvidet i forbindelse med et kursus afholdt for gymnasielærere i Nordsjælland i januar 2014. Siden er kompendiet løbende blevet redigeret, blevet benyttet som udgangspunkt for materialet på Gyldendals Idrætsportal og nu igen frem mod generalforsamlingskurset i 2018.

I de seks første afsnit beskrives den basale basketballteknik, og der gives en række forslag til øvelser, som kan benyttes i undervisningen. Til kompendiet hører også en række videoklip. Her forevises de omtalte tekniske elementer af elever fra Stenhus Basketball College.

De seks tekniske elementer, der behandles, er

- Boldtilvænning og driblinger
- Standsninger
- Afleveringer
- Afslutninger
- Forsvarsteknik og taktik
- Angrebsteknik og taktik

Et idrætsforløb i gymnasiet afvikles ofte over seks dobbeltlektioner. Hvert af ovenstående seks elementer egner sig fint til at være det tekniske tema for en dobbeltlektion. Har man travlt, kan lektionerne naturligvis slås sammen to og to.

Efter min mening bør man i alle lektioner spille det fulde spil - uanset om elevernes teknik kan følge med eller ej. Faktisk mener jeg, at der ikke findes nogen bedre motivation for at træne sin teknik, end frustrationen over at være begrænset af netop denne i spilsituationer. Kompendiet fokuserer på 3 mod 3 basketball – i nogle kredse kaldet streetbasketball. Der gives enkelte taktiske retningslinjer og råd, og der stilles forslag til, hvordan man kan spiljustere alt efter hvilke elementer, man ønsker at fremhæve i spillet

I kompendiet giver jeg også et bud på hvordan et basketballforløb kan bruges i forbindelse med elevernes træningsprojekt. Der gives en meget kort arbejdskravsanalyse og forslag til testning af en basketballspillers fysik og teknik

Som det sidste i dette kompendium, forsøger jeg at inspirere til, hvordan basketball kunne indgå i teoretiske undervisningsforløb på b-niveauet. Jeg skitserer tre problemfelter, der tager sit udgangspunkt i basketball, og som hver især kan behandles idrætsteoretisk. Det første er tænkt primært som et idrætssociologisk forløb, det andet som et idrætsfysiologisk og boldspilsteoretisk forløb, mens det tredje hovedsagligt er et idræthistorieforløb.

Som appendix findes et øvelseskatalog, en vejledning i, hvordan man dømmes basketball, samt en samling af nyttige og interessante basketball-links.

God fornøjelse.
Jesper Winther Sørensen

Tak!

Dele af dette kompendiums afsnit om basketballteknik stammer fra min kollega på Stenhus Basketball College, Trine Tims' kompendium fra 2009. Jeg siger mange tak for at have fået lov til at genbruge dem. Også tak til Mattias Sønnichsen fordi han lod mig bruge SMART- testene. Og til Søs Melchior og Lotte Jørgensen for at lade mig gengive deres fine rubric til evaluering af de tekniske færdigheder. JWS 2018.

BOLDTILVÆNNING OG DRIBLINGER

Driblinger er vigtige i basketball. De bruges primært til at flytte bolden, når der ikke er mulighed for at aflevere den op ad banen, men selvfølgelig også for at komme fri til en afslutning. Der findes mange forskellige former for driblinger. Generelt er det hensigtsmæssigt at arbejde med boldtilvænnning og boldbehandling i al almindelighed og nogle få driblinger i særdeleshed. De mest anvendelige driblinger er

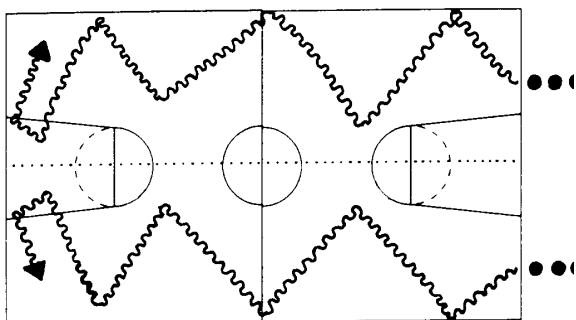
- alm. kontroldribling
- speed-dribling
- cross-over dribling
- bag om ryggen dribling
- mellem benene dribling

Man kan endvidere med fordel arbejde med dribling og nonverbal kommunikation samtidig. At fokus ikke udelukkende lægges i den tekniske boldbeherskelse kan lette tilgangen for de mindre boldstærke elever.

Øvelser til boldtilvænnning

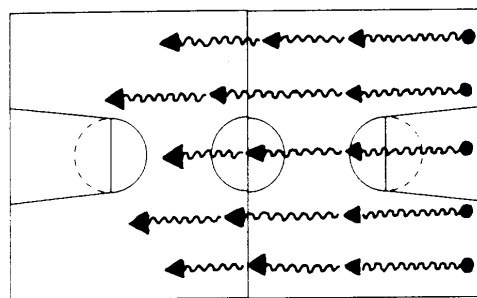
- Ballhandlingøvelser på stedet. (Se øvelseskatalog)
- Dribling som fylder rummet, forsøg at holde god afstand til de øvrige spillere. Driblinger med højre og venstre hånd. Driblearmen er et stempel, der trykker bolden hårdt i jorden.
- Samme øvelse, men forsøg at opnå øjenkontakt med en af de andre. Ved øjenkontakt dribles på stedet. De to spillere finder en fælles driblerytme, inden der dribles videre.
- Samme øvelse men fortsæt nu med en cross-over-dribling. Gennem-benene-dribling. Bagom-ryggen-dribling. (Se videoklip)
- Ny øvelse. Når én udvalgt elev stopper og dribler på stedet, stopper alle og gør det samme. Når den udvalgte bryder ud er det tegn til at alle fortsætter.
- Samme øvelse men med variation i driblingerne på stedet
 - Fokus på hårde, lave driblinger uden at kigge på bolden

Forslag til andre øvelser til indøvelse af driblinger



1. Zig-Zag driblinger

Spillerne står i to eller tre rækker ved baglinjen, hver med en bold. Spillerne dribler i zig-zag på langs ad banen. Der dribles op og ned eller rundt om banen. Alle dribletyper kan trænes i denne øvelse. Man kan også lave øvelsen med en forsvarer på dribleren, lave standsninger undervejs mm.



2. Start-stop driblinger

Spillerne står alle på baglinjen, med front til træneren/læreren, hver spiller med sin bold. Træneren/læreren står med den ene arm i vejret. Når armen sænkes, dribler alle spillerne frem med fuld fart, når armen hæves standser driblerne øjeblikkeligt uden at stoppe sine driblinger osv. osv.

3. Stafetter

Forskellige driblestafetter mellem to eller flere hold f. eks. i rækker, ottetal rundt om cirklen eller rundt imellem kegler el. andre forhindringer på banen. Find selv på flere!

4. Skalpejagt

Alle spillere har en bold og dribler rundt i et afgrænset område, f.eks. 3-sekunderfeltet og prøver om de kan skubbe de andres bold ud med den ene hånd, mens de dribler med den anden. Øvelsen kan varieres på mange måder – f.eks. ved at gøre området større el. mindre. Den, der først skubber 10 bolde ud, har vundet. Krav om brug af bestemt hånd osv. osv.

5. Kongeløber

Alle på nær tre fangere har en bold. Der er helle bag baglinjerne og spillerne med bold dribler frem og tilbage mellem disse. Fangerne forsøger at skubbe bolden væk fra de driblende. Lykkes det, er personen, der tabte driblingen med til at fange. Spillere der gemmer sig i helleområderne kan tælles ud af fangerne. Vinderen er den sidste med en bold.

STANDSNINGER

Et centralt element i basketball, der samtidigt er svært at beherske, er standsningerne efter endt dribling og ved modtagelse af en aflevering i løb. De meget restriktive skridtregler gør, at standsninger er et af de allerførste elementer, man bør arbejde med.

Det er mest hensigtsmæssigt, at eleverne stifter bekendtskab med både jumpstop og et-to-standsninger. Fordelen ved jumpstop er, at man efterfølgende har fri pivoteringsfod. Ulempen er, at det kan være sværere at holde balancen ved stop i høj fart. Ved et-to-standsningen er den fod, der først går i gulvet ved standsningen automatisk standfod i pivoteringen, og den må ikke løftes fra gulvet, inden der enten er påbegyndt en dribling, eller bolden er afleveret.

Nøgleord til begge standsningsformer

- God afstand mellem fødderne. Cirka skulderbredde og gerne lidt forskudt i længderetningen
- Lavt tyngdepunkt
- Vægten på forfoden

Øvelsesforslag til standsninger

1. Dribling som fylder rummet.

Forsøg at holde god afstand til de øvrige. Driblinger med højre og venstre hånd. Når læreren fløjter standses uden at gå med bolden i hånden.

Efter et par forsøg præsenteres jumpstop og et-to stop. Øvelsen gentages med lidt højere fart.

- Samme øvelse, men forsøg at opnå øjenkontakt med en af de andre. Ved øjenkontakt laves en standsning og et boldbytte, inden der dribles videre.
- Samme øvelse som udvides med en pivotering 360 grader inden boldbyttet
- Dribleståtroid. En fanger (evt. uden bold) forsøger at fange de øvrige, der dribler rundt på basketballbanen. Når man bliver fanget, er man ståtroid og stiller sig med bolden over hovedet. For at befri en fanget spiller dribler man hen til denne, laver en standsning og et boldbytte.

2. Stopdans med dribling

Når musikken stopper skal I standse med det samme og tage driblingen op. Hvordan holder man bedst balancen? Øvelsen kan evt. laves uden bold først.

3. Stopdans med dribling og pivotering

Som foregående øvelse, efter standsningen pivoteres fire gange, inden man fortsætter i en ny retning.

I par. Den ene dribler, den anden jogger rundt i salen. Ved musikstop samles bolden op med jump stop. Der pivoteres 2 gange. Makkeren rykker sig fri og modtager en to-håndsbrystaflevering i et 1-2-stop. Modtageren pivoterer til musikken starter igen.

4. Kongens efterfølger

Gå sammen to og to om en bold. Den ene spiller løber forrest uden bold, den anden dribler efter med et par meters mellemrum. Når den forreste spiller har lyst, stopper han og vender sig mod den anden. Dette er signal til spiller nr. to om at standse i et jumpstop og aflevere bolden til makkeren. Nu byttes rollerne om.

5. Drible og standsningsøvelse i firkant

Stil op i fire rækker, der danner hjørnerne af en firkant. Forreste mand i hver række skal have en bold. Forreste mand dribler mod midten langs diagonalen, laver et jump-stop og pivoterer således, at han står med front mod næste række (aftal hvilken vej I spiller). Bolden afleveres til den, der står forrest, og spilleren, der lige har driblet, løber om bag den række han afleverede til. Spilleren, der modtog bolden, dribler mod midten osv.

6. Standsning og pivotering efter modtagelse af bolden

Gå sammen 4 og 4 om en bold. Stil jer i to rækker à to over for hinanden med ca. 5-6 meters afstand. Første mand i den ene række har en bold. Forreste mand i den anden række løber frem mod bolden, ca. halvvejs modtager han bolden fra den modsatte række. Han pivoterer 180 grader, afleverer tilbage hvor han kom fra og går selv om bag rækken igen. Forreste mand i modsat række løber frem mod bolden osv.

7. Tagfat-leg med standsninger

Som udgangspunkt er der 2-4 fangere, der skal forsøge at fange resten af spillerne. Fangerne er i besiddelse af en bold. Fangerne kan kun tage en fri spiller, når de har bolden i hænderne, og de må hverken drible eller tage mere end et skridt med bolden. Det gælder for fangerne om at aflevere til hinanden og på den måde forsøge omkranse en fri spiller. Ved hver modtagelse bliver standsning og pivotering vigtig for at undgå at lave skridt. Når en fri spiller bliver fanget, bliver han også fanger og på denne måde ender alle spillerne med at blive fanget. Det er vigtigt at afgrænse det areal, som man spiller på, for at opgaven ikke bliver for svær for fangerne. En halv basketballbane eller mindre er passende.

8. Partibold med variationer.

Eleverne deles i to hold. Der spilles med én bold og fire kegler fordelt på banen som mål. Det gælder om at erobre bolden og derefter at spille sig til så mange scoringer som muligt. Der scores point når en spiller rør en kegle med bolden. Der kan ikke scores point på samme kegle to gange i træk. Der spilles uden driblinger og uden kropskontakt. Fokus lægges på skridtreglen og derved på standsninger og pivoteringer.

AFLEVERINGER

Når man arbejder med afleveringer, er det vigtigt også at lægge vægt på modtagelsen af afleveringen. De to billeder nedenfor illustrerer korrekt afvikling af en to-hånds-brystaflevering, samt hvordan den spiller, der skal modtage afleveringen, er parat til dette ved at danne en skål med hænderne.



Afleveringstyper

To-hånds-brystaflevering:

Anvendes oftest til lige, lange afleveringer frem ad banen. (Se video). Man griber om bolden, med hænderne på siden og med tommelfingrene ind mod kroppen placeret lidt over ækvator. Samtidig med, at man træder frem på det ene ben, trækkes bolden mod brystet. Nu trykkes bolden af sted med begge hænder samtidig. Tommelfingrene presses nedad og håndfladerne ender med at vende væk fra hinanden. Herved opnår man underskru i bolden, der derfor flyver længere.

En-hånds-push-aflevering:

Nyttig når man skal aflevere kort og uden om en forsvarsspiller. (Se video). Bolden starter igen i begge hænder, men denne gang med den ene hånd på siden og den anden mere bag på bolden. Man træder ud til den samme side som den anden hånd samtidig med, at man trækker bolden indad mod siden af kroppen. Nu skubbes bolden fremad af den hånd, der holder bag på bolden. Den anden hånd følger med indtil allersidst, for bedre at kunne fortryde afleveringen, hvis forsvaret pludselig skulle ændre sig.

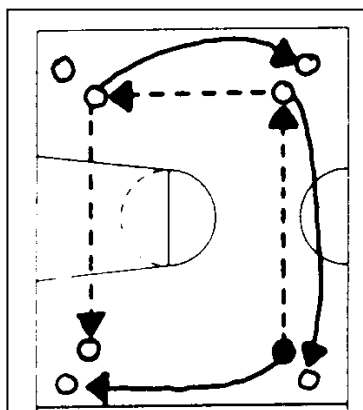
Studsafleveringer:

Nyttigt når man vil aflevere under forsvarets arme. Begge ovennævnte afleveringer kan udføres som studsafleveringer. En studsaflevering bør altid forberedes med en afleveringsfinte, der signalerer, at man vil aflevere højt. Fake high – pass low.



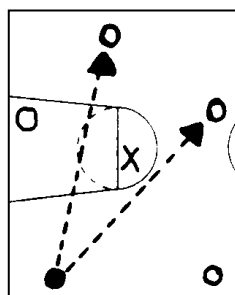
Studsaflevering

Øvelser til afleveringer



Afleveringsøvelse i firkant

Der skal bruges seks spillere. Man afleverer den ene vej og løber modsat. Afhængig af spillernes niveau udføres øvelsen med en, to eller tre bolde.

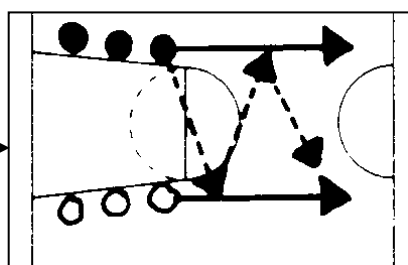


Stå i nar

Fem angribere med en forsvarer i midten. Angriberne må ikke aflevere til den der står lige ved siden af en selv. Forsvareren skal røre bolden for at bytte plads med aflevereren.

2-0

Spillerne løber med fuld fart frem mens de aflever til hinanden. Øvelsen kan også laves med tre spillere.



AFSLUTNINGER – SKUD OG LAY-UP

Det er en god ide at dele arbejdet med afslutninger ind i to dele. Oftest starter man med den egentlige skudteknik, for derefter at arbejde med lay-up-afslutninger. Dette kan begrundes som følger:

- Der er en ret stor overførelsesværdi fra teknikken, der bruges i skud til teknikken i et overhånds lay-up
- Det er sjældent, at begyndere kommer til at beherske lay-up teknikken så godt i løbet af et seks ugers idrætsforløb, at de kan bruge den i spilsituationer.

Skud

Der tages udgangspunkt i et stående en-hånds-skud, med progression mod et almindeligt hopskud både efter modtagelse af en aflevering og efter en dribling

Keypoints (se video):

- Skulderbredde fødder. Samme side fod som skudhånden placeres ca. 10 cm foran den anden. Let bøjede ben.
- Hold bolden på skudhåndens fingerspidser. Støtthånden lægges på siden af bolden, så tommelfingrene danner et T.
- Bøj håndleddet og bøj albueleddet til 90 grader.
- Skuddet starter ved at benene strækkes, derefter strækkes armen og til sidst føres håndleddet igennem.
- Bolden får underskru og bør skydes i en høj bue mod kurven.

Progression

- Indlæring af teknik. Stående stil-skud.
- Skud efter boldmodtagelse.
- Skud efter dribling.

Gode øvelser til indlæring af skudteknik

- Skud uden kurv.
 - To og to sammen om en bold
 - 90 grader i albue og håndled.
 - Albuen under bolden.
 - Højre (for højrehåandede) fod let foran og en skulderbredde mellem fødderne.
 - Løft albuen og stræk armen.
 - Håndled føres igennem med et svirp. "Hånden ned i kurven".
 - Bolden skydes i pæn bue over til makkeren osv.

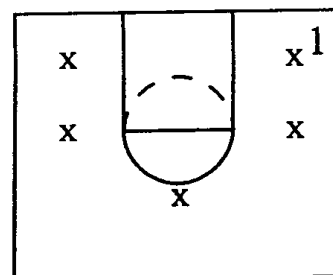
- Skud med kurv.
 - Samme bevægelse.
 - Stående skud tre-fire meter fra kurven
 - 10 skud i træk til samme person, hvorefter der byttes. Makkeren rebounder.
- Skud efter aflevering.
 - 3 spillere sammen om 2 bolde på 1 kurv.
 - De to spillere med bold skyder én af gangen. Man tager herefter sin egen rebound og afleverer til spilleren uden bold.
 - Fokus på at have sat fødderne rigtigt inden man modtager bolden, albuen hurtigt ind under bolden og hurtig afvikling. Balance i skuddet, lige op og lige ned.
- Skud efter bevægelse mod bolden og modtagning i jumpstop.
 - En spiller med bold er placeret under hver kurv. Resten er placeret i midtercirklen. Forreste løber mod en kurv og modtager bolden inden for skudafstand, standser, skyder og rebounder og bliver ny spiller under kurven. Afleveringsspijleren løber over midten og videre mod en ny kurv.

Andre gode skudøvelser

Nedenstående øvelser kræver kun én spiller, én bold og én kurv og er alle fremragende øvelser. Efterhånden som spillerne mestrer teknikken, kan øvelserne anvendes som selvtræning f.eks. uden for sæsonen.

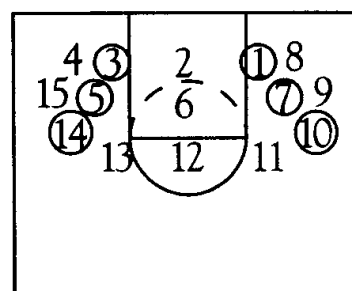
1. Rundt om jorden

Spiller "1" skal skyde én gang fra hver plet den ene vej rundt og derefter tilbage igen. I alt 10 skud. Det er en god idé, hurtigt at bede spillerne om at starte et stykke bagved x'et, kaste bolden frem med underskru, træde ind i bolden, gribe den og skyde.



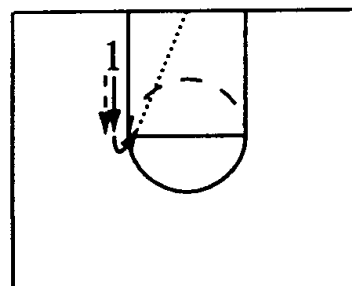
2. 15 skud

Spilleren skal skyde et skud fra hver plet. På de indcirklede områder skal der skydes pladeskud. Vær opmærksom på god teknik - når den korrekte teknik er på plads og ikke før, kan der skydes på tid.



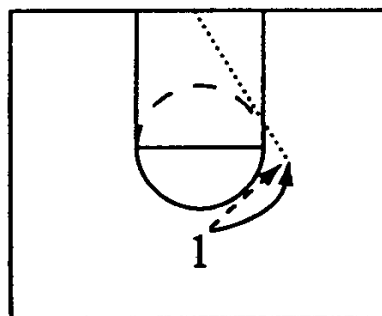
3. Spin ud

Spilleren "1" kaster bolden ud med underskru til sig selv. "1" skal nu gribe bolden i et jump-stop, pivotere mod kurven og skyde. Der tages f.eks. fem skud fra hver side af straffelinjen.



4. Hopskud

Spilleren "1" starter på toppen af straffe-cirklen. Bolden kastes med underskru ud mod siden af banen. "1" løber hurtigt ud til bolden, og griber den efter, at bolden har ramt gulvet første gang. Spilleren pivoterer til denne har front mod kurven, inden hun skyder. standsningen bør være et 1-2 stop med den fod nærmest kurven som standfod. Der kan også anvendes jump-stop, men ikke før 1-2 stoppet er korrekt. Øvelsen fortsættes til spilleren har scoret fem gange fra hver side af kurven.



5. Skyd mod Michael Jordan

Som i øvelsen "Spin ud" - her spiller man i stedet rundt om hele kurven. Scorer man får man 1 point, brænder man, får Michael Jordan 2 points. Hvem kommer først til otte points?

Lay-up

Et lay-up er den oftest anvendte afslutningsform, når der skal afsluttes i bevægelse tæt på kurven. Lay-uppet er helt centralt i basketball og bør derfor trænes meget og ofte.

Øvelsesforslag til indlæring af lay-up

For at markere hvorfra man starter sin bevægelse, lægges en hula-hop ring ud på gulvet lige på kanten af tre-sekunders-feltet.

Den lige linje til kurven skal danne en vinkel på ca. 45 grader med pladen. Fra højre side af kurven trænes højrehånds lay-up. Fra venstre side trænes venstrehånds lay-up.

Når man står i ringen med begge fødder, er man klar til at gå i gang. I det følgende beskrives et højrehånds lay-up. For at træne venstrehånds lay-up skal øvelserne spejlvendes.

- Først trænes to-takts rytmen. Spilleren står i ringen med bolden i begge hænder på højre side af kroppen. Spilleren tager nu et langt skridt mod kurven på højre ben og derefter et kortere skridt på venstre, der nu bliver afsætsbenet. I afsættet trækkes højre knæ opad, så den horisontale bevægelse bremses og bevægelsen bliver vertikal. Samtidigt med det sidste skridt frem på venstre ben løftes bolden op til skudpositionen og højre arm strækkes videre mod kurven. Det er væsentligt, at sigtepunktet er det nærmeste øverste hjørne af den lille malede firkant på pladen og ikke selve kurven.
- Når to-takts rytmen er på plads trænes lay-up efter én dribling. Hula-hop ringen rykkes et stort skridt længere væk fra kurven. Nu starter vi med et skridt frem på venstre fod, samtidig med en dribling med højre hånd. Venstre fod og bolden skal i gulvet samtidigt. Driblingen tages op i to hænder, mens man er i luften på vej til at sætte højre fod, og to-takts rytmen fra før gentages.

- Lay-up efter flere driblinger. Ud for det punkt hvor hula-hop ringen lå i sidste øvelse stilles nu en kegle. Hula-hop ringen flyttes 5-7 meter tilbage. Spilleren dribler frem til keglen i roligt tempo, ud for keglen skal sidste dribling gå i jorden sammen med venstre fod. Det kan være nødvendigt at dribble et par gange på stedet for at sikre at bolden går i jorden sammen med venstre fod. Efter et par forsøg vil de fleste have fundet frem til den rigtige lay-up rytme og tempoet kan langsomt øges.

Keypoints til lay-up

- Sæt af på det modsatte ben af din skudhånd. Usynlig elastik mellem skudhånd og svingben.
- Hop opad, mere end fremad
- Før bolden op til skudpositionen på siden af kroppen
- "Læg" bolden blødt op på pladen. Sigt efter den lille firkants nærmeste, øverste hjørne.

INTEGRERENDE ØVELSER

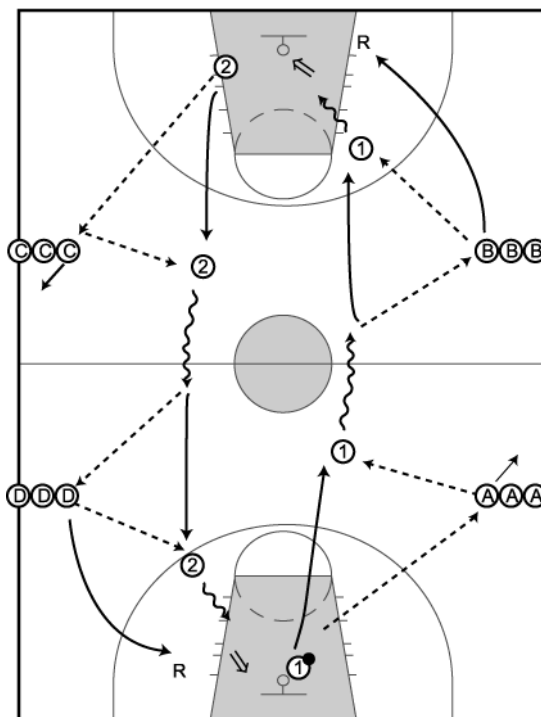
De følgende øvelser integrerer alle mange af de tekniske færdigheder, der er blevet beskrevet indtil nu. Øvelserne kan være svære at overskue for spillerne, så det er tilrådeligt, at man venter til sent i forløbet med at introducere dem. Til gengæld kan de, når de kører, være glimrende til at repetere al den trænedes teknik på effektiv vis og glimrende som opvarmingsøvelser, idet de alle involverer mange spillere.

1. Real-Madrid: Aflevering, modtagning, standsning, dribling og afslutning.

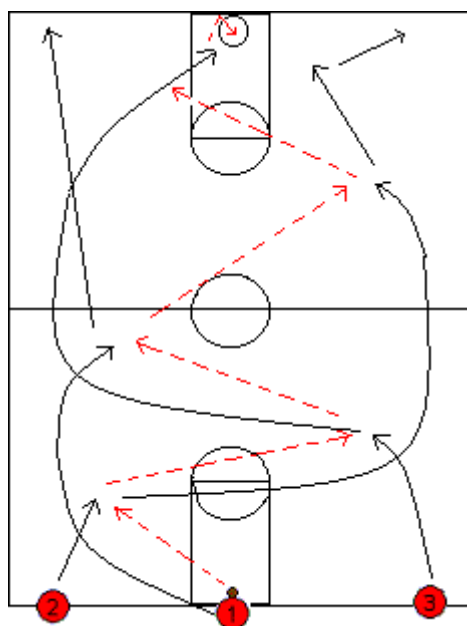
Beskrivelse: På diagrammet nedenfor følges først spiller nummer 1. (Spiller nummer 2 gør samtidigt det samme som spiller 1 i den anden side af banen.) Startende under kurven afleverer 1 til den forreste spiller i A-rækken. Spiller 1 løber nu op ad banen, modtager bolden fra siden og lander i et jump-stop. Spiller 1 tager nu et par driblinger (eventuelt udføres en af driblefinterne på midterlinjen) inden hun samler bolden op og igen lander i et jump stop. Nu sendes bolden af sted denne gang mod den forreste spiller i B-rækken. Spiller 1 fortsætter sit løb fremad og modtager bolden igen fra sidelinjen, hvorefter hun standser med et jumpstop og afslutter med et højrehånds lay-up.

For at øvelsen kan fortsætte kontinuerligt, må spiller 1 (spiller 2) efter lay-uppet løbe ud og stille sig bagerst i række C (række A). Den spiller der afleverede fra A-rækken (C-rækken) skal umiddelbart efter afleveringen løbe om bagerst i B-rækken (D-rækken). Aflevereren fra B-rækken (D-rækken) skal efter spiller 1 har lavet lay-up hente bolden og fortsætte som spiller 2 (spiller 1) på diagrammet.

Øvelsen kan varieres ved at afslutningen skal være et skud. Den kan laves som en konkurrence, hvor holdet skal score tyve lay-up på tid. Osv. osv.



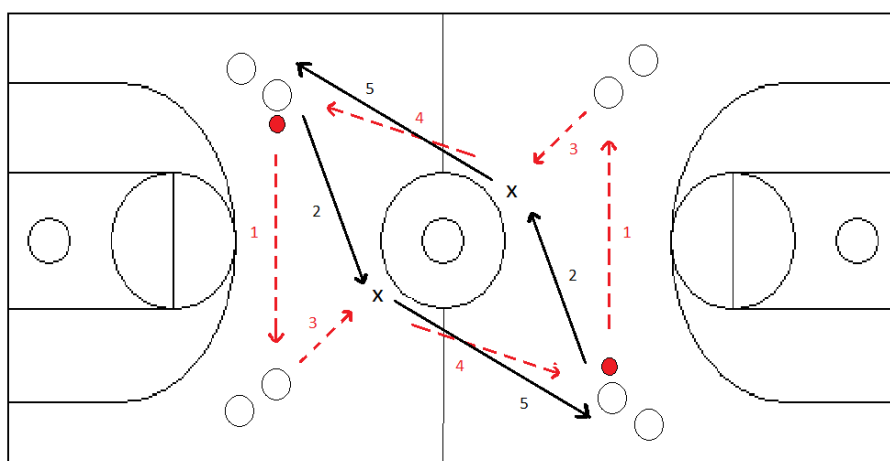
2. Fletløb 3 mod 0. Aflevering, bevægelse uden bold, afslutning i høj fart.



Beskrivelse: Se diagrammet. Tre spillere stiller op ved baglinjen. Spiller 2 i venstre side, spiller 1 under kurven, spiller 3 i højre side. Spiller 1 starter med bolden. Alle tre spillere løber fremad i samme tempo. 1 afleverer til 2 og løber om bag ham (overtager 2's løbebane). Efter modtagelsen afleverer 2 til 3, og løber så om bag 3. 3 afleverer nu til 1, og løber bag om 1. 1 afleverer igen til 2 osv.. Sådan fortsættes ned ad hele banen, og der afsluttes med et lay-up, hvor spilleren må tage en enkelt dribling for at tilpasse sine skridt inden lay-uppet. Når de tre spillere er færdige med øvelsen, jogger de hjem langs sidelinjen og tager plads i en anden af de tre rækker.

Øvelsen kan varieres ved at sætte krav til antallet af afleveringer.

3. Afleveringsfirkant



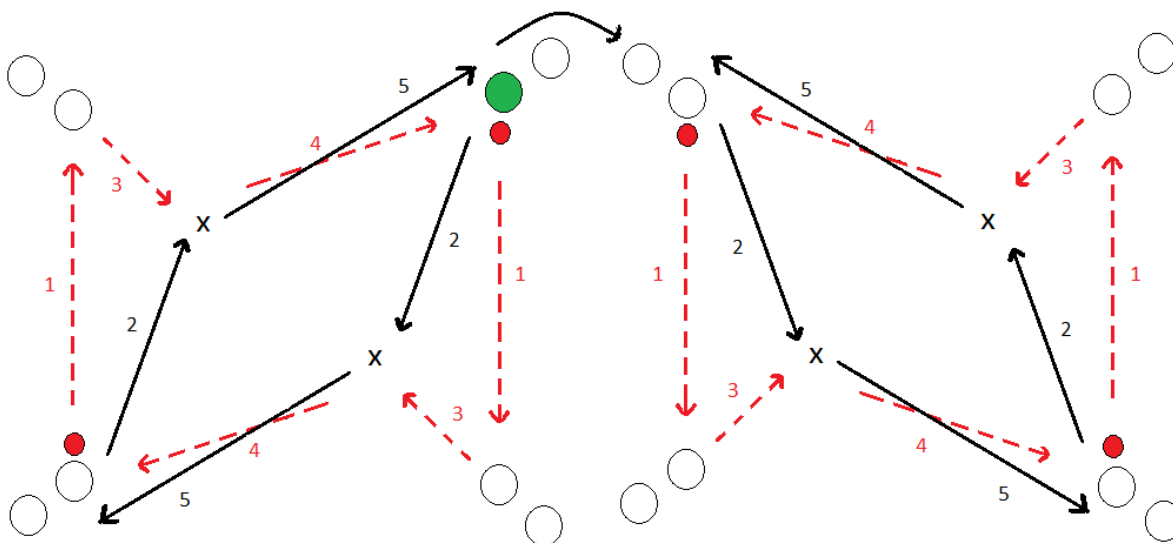
Beskrivelse: Se diagrammet ovenfor. Fire rækker med mindst to spillere i hver. To bolde placeres, så der er én bold i hvert af to diagonale hjørner. Tallet ud for de enkelte pile angiver rækkefølgen af afleveringerne og bevægelserne. De røde stiplede pile er afleveringer, de sorte pile er løb uden bold. Ved x'erne skal spilleren lande i et jump stop.

Når øvelsen er sat i gang, skal man hele tiden kigge til højre for at modtage bolden og aflevere og løbe lige frem.

Variation: Sæt flere bolde i spil. Forlang specifikke afleveringstyper. Spejlvend øvelsen og løb venstre om.

4. Dobbelt afleveringsfirkant: Meget udfordrende. Mange spillere i gang samtidig.

To afleveringsfirkanter kører simultant på hver sin banehalvdel op mod midterlinjen. Når en spiller når til midterlinjen bytter hun bane. Starter man ved den grønne spiller, kan dennes løbebane ses ved at følge de sorte pile. En spiller der starter over for den grønne løber spejlvendt af denne. Øvelsen kan fortsættes i det uendelige og varieres som ovenfor.



FORSVARSTEKNIK OG TAKTIK

I basketball arbejder man – ligesom i andre boldspil – både med personligt forsvar og zoneforsvar. Den primære fordel ved at arbejde med personligt forsvar er, at det i forhold til zoneforsvar er mere konstruktivt for spillernes udvikling af en god spilforståelse. På klub niveau er det faktisk ikke tilladt at dække zoneforsvar, før spillerne er 14 år, idet man vurderer, at zoneforsvar anvendes, når man ønsker at udnytte modstandernes begrænsning og ikke med tanke på konstruktivt at udvikle spilforståelsen. På denne baggrund vil jeg opfordre til at lade spillernes niveau afgøre, hvilken type forsvar man må dække. Det vigtigste er, at der opstår relativt mange scoringsmuligheder fra positioner, hvor spillerne er i stand til at score. Er det hovedsagligt begyndere, man underviser, bør man i starten forbyde zoneforsvar.

Forslag til progression i forsvarsbegrænsninger

1. Easy-basketball tilgang. (Godt hvis man ønsker at spille kønsintegreret)

- Hver spiller dækker én og samme modspiller.
- Ingen kropskontakt
- Man er fredet i sin cylinder, dvs. dribblingen er hellig, og man må ikke stjæle bolden fra en spiller, der har kontrol over den. Kun ved tabt kontrol kan bolden skifte ejermand.

2. Udvidet easy-basketball tilgang

- Forsvaret kan bytte angrebsspiller ved f.eks. screeninger
- Man må gerne forsøge at stjæle bolden, når der dribles, dog uden kropskontakt

3. Idræt på B-niveau tilgang

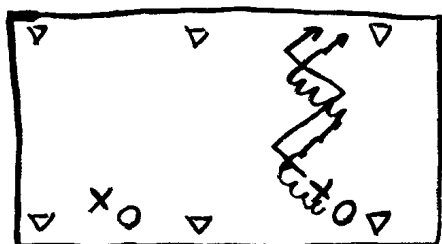
- Man må gerne spille hjælpeforsvar (opbakning), hvis én forsvarsspiller bliver brændt af sin angrebsspiller.
- Man må på intet tidspunkt være to om at dække samme spiller.
- Man må gerne stjæle bolden fra en angrebsspiller, der har kontrol over bolden.

Forsvar på boldholderen

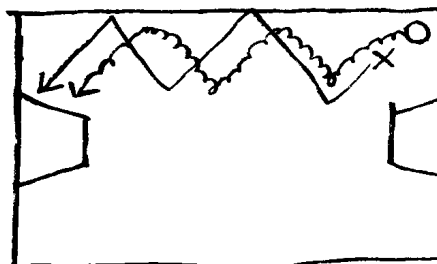
(Se videoklip) Når man dækker boldholderen og ønsker at følge med denne, når der dribles, benytter man sig af den såkaldte slide-teknik. Godt nede i benene, bevæger man sig glidende hen over gulvet sådan, at tyngdepunktet hele tiden forbliver i en vandret bane. Fødderne krydses eller samles aldrig, men tilstræbes hele tiden at være i ca. skulderbreddens afstand sådan, at et retnings skift hele tiden er muligt. Armene holdes ud fra kroppen. Med den ene arm forsøger man at stjæle driblingen, mens den anden benyttes til at skærme afleveringsbanen.

Et par gode slideøvelser:

1-1 zig-zag på tværs



1-1 zig-zag på langs

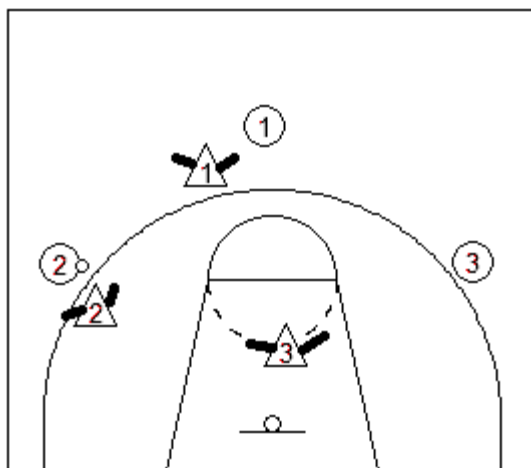


Forsvar væk fra boldholderen:

Når man dækker en spiller, der ikke har bolden, er ens placeringen bestemt af, hvor langt bolden er væk. Er bolden tæt på ens spiller, må man generelt dække ham tæt op, mens man, når bolden er længere væk, kan tillade sig at fokusere mere på at bakke sine medspillere op. Man tæller ofte, hvor mange afleveringer ens angrebsspiller er fra at kunne få bolden, når man skal afgøre, hvor man som forsvarsspiller skal placere sig.

- 0 afleveringer fra bolden: Forsvar på boldholder. Se ovenfor.

- 1 aflevering fra bolden: Forsvar i afleveringsbanen. Nægt din angrebsspiller at modtage en aflevering.
- 2 afleveringer fra bolden. Placer dig, så du samtidig kan se både bolden og din angrebsspiller. Denne position kaldes indimellem "pistol stance", idet man ønsker at stå i en position, hvorfra man med armene kan "skyde" (pege på) både boldholderen og ens egen angrebsspiller.



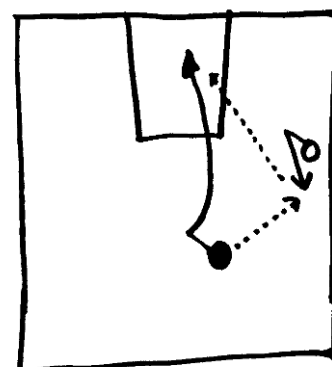
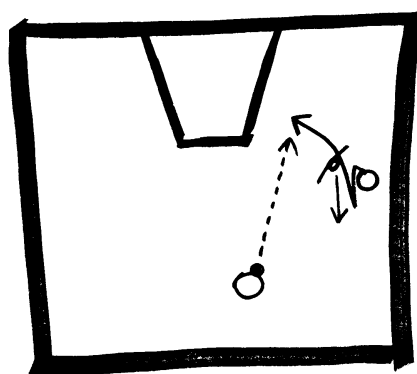
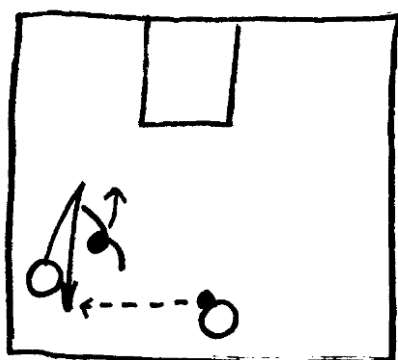
På billedet ovenfor er forsvarsspiller 2 nul afleveringer fra bolden, mens spillerne 1 og 3 er hhv. en og to afleveringer fra bolden.

ANGREBSTEKNIKKER

At gøre sig spilbar

For at kunne aflevere bolden rundt er det nødvendigt, at modtageren kan rykke sig fri af sin forsvarsspiller og derved gøre sig spilbar. Dette er en ofte overset teknik, der selv på allerhøjeste niveau kan sætte begrænsninger for, hvilke angrebstaktikker man kan gennemføre. At gøre sig fri kaldes i basketball at cutte, og man arbejder med flere forskellige typer af cuts alt efter, hvordan man dækkes op, og hvor man er placeret på banen i forhold til bolden. De mest anvendte cuts er

- v-cuts
- back-door-cuts
- give & go-cuts



1. V-cut: Efter et par skridt i retning væk fra bolden skiftes pludselig retning og tempo sådan, at ens løbebane danner et V, og man rykker sig fri af forsvarerens skygge. Herved skulle man gerne have gjort sig fri til at modtage bolden i den position man havde, inden man startede sit V-cut.

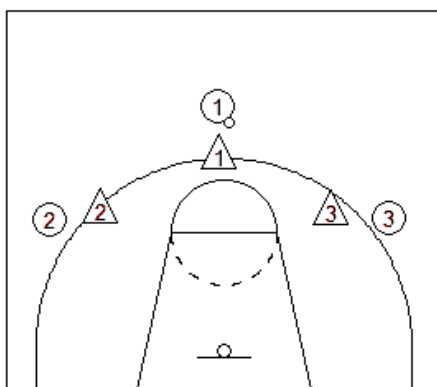
2. Back door cut: Som navnet antyder, er der her tale om, at angrebsspilleren tager køkkenvejen. Efter et par skridt i retning mod bolden skiftes kraftigt retning mod kurven, idet man forsøger at komme bag om forsvareren og modtage en (studs)aflevering på vej direkte mod kurven.

3. Give and go cut. Efter at have afleveret fra toppen af feltet ud mod siden af banen, foretager aflevereren et forfinteløb væk fra bolden, hvorefter denne pludselig skifter retning over mod bolden. På denne måde skulle man gerne være kommet foran sin forsvarsspiller og have skabt sig selv en mulighed for at modtage en returaflevering i en position, hvorfra man kan fortsætte mod kurven til afslutning.

Spilforståelse. Spacing og flow i spillet

Basketball er et hurtigt spil hvor flere spilsekvenser ofte sker samtidig. Det er derfor vigtigt for at kunne opnå fornemmelsen af flow i spillet, at disse spilsekvenser afvikles med den rette timing og med den rette afstand mellem spillerne på banen. To centrale begreber i denne sammenhæng er hhv. spacing og opfyldning. Spacing er et basketballbegreb, der i en vis forstand sammenfatter bredden og dybden i spillet. Et hold, der spiller med god spacing, vil altid forsøge at placere sig på banen på måde, der dels sikrer, at spillerne har nok plads til at angribe kurven på egen hånd ved at penetrere forsvaret med driblinger, og samtidig sikrer, at der ikke er længere mellem spillerne, end de kan aflevere bolden rundt. Spacing er svært for begyndere, og det er blandt andet derfor, det er hensigtsmæssigt, at spille 3 mod 3, indtil spillerne har en fornemmelse for begrebet spacing.

God spacing opnås blandt andet ved hele tiden at forsøge at holde særlige positioner på banen bemandet. Når man spiller tre mod tre forsøger man efter hver sekvens at placere spillere på de tre positioner på billedet nedenfor. I princippet gælder det om at "aflevere, cutte og fylde ud", og først når en sådan sekvens er færdigspillet, kan man begynde på den næste. På denne måde opstår der en rytme i spillet, der gerne efter en del træning skulle være med til at øge fornemmelsen af flow. Gode spillere lærer hurtigt at cutte væk fra bolden, og med dygtige spillere kan man hurtigt tillade at lade boldholderen fylde tomme positioner ud ved brug af driblinger.



Keypoints:

- Spacing – hold 3-4 meters afstand mellem spillerne
- Opfyldning – opstilling i trekant. Efter hver aflevering og cut mod kurven, justeres bemanningen, således at de tre positioner igen er fyldt op, inden næste angrebstræk igangsættes.

(Se videoklip for et eksempel på, hvordan angrebsspillerne flytter sig indbyrdes.)

3 MOD 3 BASKETBALL

Hvorfor spille 3 mod 3 basketball?

Inden vi går i gang med selve 3 mod 3 spillet, vil jeg lige slå et slag for at spille det i idrætsundervisningen i gymnasiet. Fordelene ved at reducere holdene fra fem til tre spillere er efter min mening mange. Her et par af de væsentligste.

- Færre spillere medfører flere boldberøringer pr. spiller.
- Mere plads på banen giver rigere muligheder for at udnytte individuelle færdigheder.
- Taktisk er det et mere overskueligt spil. Både angrebs- og forsvarsmæssigt.
- Man kan udnytte pladsen i hallen bedre. Man kan have 12 spillere i gang samtidigt på to kurve mod ellers kun 10.
- Ved kun at spille i de to ender af hallen, frigiver man midten til at træne de af spillets færdigheder, der ikke kræver en kurv.
- Det, at man som underviser umuligt kan dømme i begge ender samtidig, tvinger spillerne til at styre begivenhederne selv. Dette medfører forhåbentlig, at eleverne i højere grad lærer reglerne, og måske endda får lidt erfaring med spilledelse og konfliktløsning. Man lader som oftest angriberne dømme fejl, hvorimod alle kan dømme forseelser. (Se regelafsnit bagerst i kompendiet)

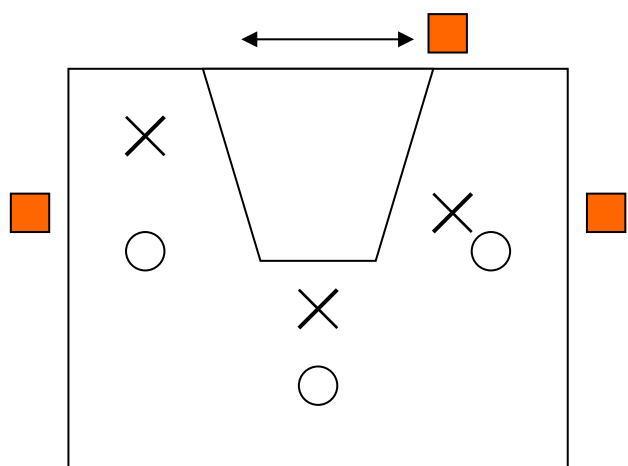
Hvordan spiller man 3 mod 3 basketball?

Reglerne i tre mod tre basketball er de samme som dem, man benytter i fem mod fem-spillet på hel bane - med ganske få undtagelser:

- Når bolden skifter ejermand, skal de nye indehavere ud bag trepointslinjen med bolden, inden de må angribe kurven.
- Efter scoring "tjekker" man bolden bag trepointslinjen på toppen af feltet. At tjekke bolden betyder, at man afleverer den til en af forsvarerne, og først når denne giver bolden tilbage, må man begynde at angribe. Man sætter altså **ikke** spillet i gang under kurven efter scoring.
- Ofte får det hold, der scorer bolden igen. Denne regel kaldes "winners ball". Det tilrådes, at man ser bort fra denne, når man underviser begyndere og lader bolden skifte ejere efter scoring.

Øvelsesforslag

3 mod 3 til én kurv med bander



Til hjælp for det angribende hold er der placeret en spiller (bande) på hver sidelinje og på baglinjen. Angriberne kan altid aflevere til en bande. Banden afleverer tilbage til en spiller fra det angribende hold. Spil med bander giver meget mere ro på angrebsspillet, og det giver gode muligheder for at træne give-and-go spillet. I stedet for, at forsvarerne skal have bolden bag trepointslinjen inden de kan angribe, kan reglen ændres til at bolden blot skal til banden.

3 mod 3 til én kurv uden driblinger

Denne spilform kan blive meget hektisk, men er samtidig også vældig god til at træne standsninger og bevægelse uden bold.

3 mod 3 mod 3

Det tredje hold venter på baglinjen. Når der scores, tager det ventende hold bolden, giver den til det hold, der netop scorede, og spiller så forsvar på dem. Først til fem scoringer.

Forsvar uden arme

Har angrebsspillerne svært ved at aflevere bolden rundt, kan det være en ide at bede forsvarsspillerne om at spille forsvar med armene på ryggen. På denne måde åbner man afleveringsbanerne, mens man samtidig træner forsvarsspillernes placeringer.

Hvilke regler skal man benytte, når man spiller 3 mod 3?

Som skrevet andetsteds lægger 3 mod 3 basketball op til at spillerne dømmes selv. Alligevel kan det være en god ide at udstikke retningslinjer, inden man slipper dem løs.

Generelt er det en god ide at dømme lempeligt, når begyndere spiller basketball. Man bør dog efter min mening være særlig striks omkring niveauet af kropskontakt og omkring 3-sekundersreglen.

At dømme bolden ude plejer ikke at give problemer, så længe man husker på, at bolden først er ude, når den rører ved noget, der har kontakt med noget uden for banen.

Skridtreglen er nødvendig, men den bliver sjældent overholdt af begyndere. Lad spillerne selv vurdere, om der bliver taget alt for mange skridt, og om spilleren, der gør det, har en fordel af det.

På samme måde med dobbeltdribling. Skyldes forseelsen en gribe fejl eller lignende bør man lade den passere, men har spilleren boldkontrol inden denne dobbeltdribler, bør der dømmes.

Fem-sekunders-reglen kan man i praksis se bort fra, idet uøvede forsøger en aflevering, langt inden der er gået fem sekunder. På samme måde med 24-sekundersreglen. Det er

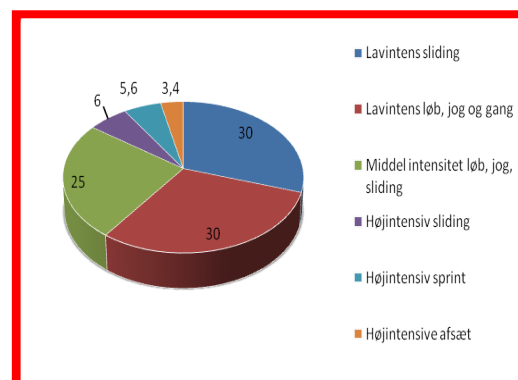
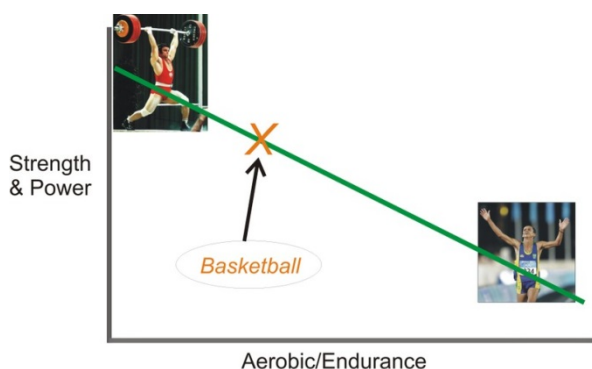
meget sjældent, at et angreb i gymnasiet varer så længe. Lad eleverne dømme, hvis reglerne klart overskrides.

TRÆNINGSPROJEKTET I FORBINDELSE MED ET BASKETBALLFORLØB

I dette kapitel giver jeg et bud på, hvordan man kan strikke elevernes træningsprojekt sammen med et basketballforløb. Som skrevet andetsteds i kompendiet synes jeg, at det er en god ide at komme i gang med at spille det fulde spil allerede i den første lektion. Ligesom det er tanken, at elevernes selverkendte vanskeligheder i oplevede spilsituationer skal være med til at sætte gang i tekniktræningen, vil det også være en god idé at få eleverne til at overveje hvilke bevægelser, der er typiske for basketballspillet, og derefter overveje hvilke typer af træning, der skal til for at kunne forbedre sine evner i disse bevægelser. For at kunne evaluere sin træning er det klart, at eleverne også må teste før og efter træningen. Det ville være flot, hvis eleverne selv kunne udvikle tests på baggrund af deres egen arbejdskravsanalyse, men det er nok ikke forventeligt, at alle kan. Jeg giver derfor nedenfor en meget kort arbejdskravsbeskrivelse for basketball og derudover en række tests, der samlet indfanger alle de bevægelsesformer, som jeg omtaler i arbejdskravsanalysen. Det er desuden tanken, at hvert af de fem testområder kan definere det fysiske tema for et modul i basketballforløbet. Til elevernes træningsprojekt vil jeg anbefale, at de vælger at fokusere på ét eller højst to af de fem områder.

Arbejdskrav i basketball

Basketball er en interval-idrætsgren, der stiller store krav til udøverens evne til gentagne gange at udføre kraftfulde bevægelser, hvilket sætter store krav til spillerens evne til at producere især anaerob effekt. Den gennemsnitlige pulsfrekvens i en basketballkamp ligger på knap 90 % af udøverens maksimale hjertefrekvens. Der bliver i gennemsnit tilbagelagt mellem 5.200 og 7.500 meter i løbet af en kamp - langt de fleste i højintensitets løb eller slide. Arbejdsintervallerne varierer naturligvis i længde, men de er sjældent længere end 30 sekunder. Der løbes, sprintes, stoppes, skiftes retning og hoppes med høj intensitet, når man spiller basketball, så udøveren skal kunne tumle sin egen vægt hurtigt og smidigt, og musklerne skal trænes i både koncentrisk og excentrisk arbejde. I to uafhængige undersøgelser fandt man, at hver spiller i løbet af en kamp skiftede bevægelsestype mellem 800 og 1.200 gange, og hver bevægelsesform havde en gennemsnitlig varighed på under 3 sekunder. I en basketballkamp kæmpes der også uafbrudt med modstanderen om lukrative positioner på banen. En basketballspiller må derfor være stærk og kunne stå fast.



Træning og testning i basketball

En basketballspillers fysiske træning bør med baggrund i ovenstående hovedsagligt bestå af (interval) konditionstræning og funktionel (eksplosiv) styrketræning - gerne med egen vægt og/eller frie vægte som modstand i såkaldte flere-leds-øvelser. Det anbefales, at man i sin styrketræning prioriterer benene højest, kropsstammen næsthøjest og overkroppen tredjehøjest.

Netop fordi basketballspillet stiller så alsidige krav til spillerens fysik, må ens testbatteri omfatte flere tests for at kunne indfange et billede af spillernes fysiske basketballkapacitet. Man bør udover tests af isolerede bevægelsesformer endvidere forsøge at anvende spilnære tests, der omfatter flere af de relevante bevægelser i sammenhæng, og som har en varighed, der svarer til spilintervallerne i en kamp. Det gælder som altid, at den bedste test er den fulde konkurrence – der er intet bedre mål end en spillers performance i en kamp. Desværre er det ofte svært at indhente data undervejs i en kamp. Nedenfor gengives basketballforbundets bud på et testbatteri til anvendelse i testning af ungdomsbasketballspillere. De har valgt at kalde det SMART-testene, idet de lader hvert bogstav i ordet SMART stå for en af de færdigheder, der skal testes. Testene er nemme at gennemføre, og de kræver nærmest intet udstyr.

FORSLAG TIL FORLØBSPLAN

Modul	Indhold	Teknisk fokus	Taktisk fokus	Fysisk fokus
1	<p>Boldtilvænnning: Stående boldtilvænnning. Stopdans. Driblinger. Driblestafetter.</p> <p>Spil: Tre-mod-tre–spil i tre syvminutters sekvenser til én kurv uden anden instruktion end regler. Afbrudt af plenumdiskussioner af gode og dårlige tekniske og taktiske oplevelser med spillet.</p> <p>Diskussion: Hvilke bevægelsestyper er centrale i basketball?</p>	Boldtilvænnning og driblinger. Standsninger	Intet. Spillet skal opdages på egen hånd.	Diskuter hvilke bevægelsestyper og kvaliteter, der er centrale i basketball
2	<p>Opvarmning: Repetition fra sidst.</p> <p>Boldbehandling: Med baggrund i oplevelserne fra sidst trænes den teknik, eleverne oplevede at mangle. Afleveringsøvelser er formentlig tiltrængte, men også driblinger.</p> <p>Spil: Tre-mod-tre i tre syvminutters sekvenser</p> <ol style="list-style-type: none"> Med bänder Uden bänder Uden bänder og uden driblinger. <p>Fysik: Øvelser og udvalgte tests fra SMART-testenes styrkeafsnit</p>	Afleveringer	<p>Elevernes input fra sidst. Hvorfor virkede spillet ikke? Hvad skal vi gøre ved det?</p> <p>Tre bud:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bevægelser uden bold. Bredde og dybde i angrebsspillet. Timing i afleveringer og cuts 	Styrke og hurtighed
3	<p>Opvarmning: Repetition fra sidst.</p> <p>Afslutninger: Lay ups og skud. Øvelser og evt. konkurrencer fra kompendiet.</p> <p>Spil: Tre-mod-tre i tre syvminutters sekvenser.</p> <ol style="list-style-type: none"> Forsvar med arme på ryggen. Ingen forsvarsspillere i tresekundersfeltet. Almindelige regler <p>Fysik: Øvelser og derefter udvalgte tests fra SMART-testenes mobilitet-afsnit</p>	Afslutninger	<p>Elevers input. Hvilke skudchancer er gode? Hvordan spiller man sig til gode skudchancer?</p> <p>Tre bud:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bevægelser uden bold. Bredde og dybde i angrebsspillet. Timing i afleveringer og cuts 	Mobilitet og balance
4	<p>Opvarmning: Repetition fra sidst.</p> <p>Forsvarsteknik: Slide-teknik.</p> <p>Spil: Tre-mod-tre i tre syvminutters sekvenser.</p> <ol style="list-style-type: none"> Skyggeboksning. Stillestående angrebsspillere. Bolden afleveres først når forsvarsspillerne er på plads (0, 1, 2+ afleveringer fra bolden). Angrebet må først afsluttes efter fem afleveringer. Almindelige regler. <p>Fysik: Øvelser og derefter T-testen fra SMART-testenes agility-afsnit</p>	Forsvarsteknik	<p>Forsvarstaktik: Boldside og hjælpeside. Hvor placerer man sig som forsvarsspiller?</p> <p>0 afleveringer fra bolden: Slide eller hånd op i skudforsvar</p> <p>1 aflevering fra bolden: Forsvar i afleveringsbane</p> <p>2+ afleveringer fra bolden: Hjælpeforsvar. "Pistol Stance"</p>	Agility - hurtighed
5	<p>Opvarmning: Repetition fra sidst.</p> <p>Fysik: Yoyo-testen (IR1) fra SMART-testenes agility-afsnit.</p> <p>Angrebsteknik:</p> <ol style="list-style-type: none"> Jab-step til lay up Skudfinte til lay up Jab-step skudfinte til lay uo <p>Spil: Tre-mod-tre i tre syvminutters sekvenser. Almindelige regler, men dobbelt point, hvis de trænede finter benyttes ved scoring.</p>	Angrebsteknik, finter	Angrebstaktik. Evt. screeninger	Restitution – kondition
6	<p>Opvarmning: Repetition fra sidst.</p> <p>Teknik: Lad evt. eleverne gennemføre teknikprøven fra kompendiet.</p> <p>Spil: Spil evt. en lille turnering..</p> <p>Fysik: Øvelser og derefter "Hot Shot"-testen fra SMART-testenes teknik-afsnit</p>	Alt ovenstående	Alt ovenstående	Teknik

FAGLIGE MÅL

Nedenstående er mit bud på, hvordan de faglige mål i et basketballforløb kunne beskrives. Jeg synes, det er svært at give en færdig liste, da målene også afhænger af, hvilket niveau man underviser på. Jeg vil derfor opfordre læseren til at præcisere sine egne faglige mål ved forløbets start og kun benytte nedenstående og den efterfølgende rubric til inspiration.

Faglige mål i forløbet:

- **Afleveringer:** afleveringsformerne 2-hånds-brystaflevering, studsaflevering, samt 1-hånds-push-aflevering med elevens bedste hånd.
- **Driblinger:** Speed dribling og kontroldribling. De tre retningsskift-driblinger: cross-over, bag-om-ryggen eller mellem-benene dribling. Man kan evt. lade eleven vælge en af de sidste tre, som denne ønsker at træne mest og forevise til den tekniske prøve.
- **Standsnings:** Jump stop og 1-2-standsnings. Både efter dribling og modtaget aflevering.
- **Skud og lay-up:** Teknisk korrekt udført en-hånds-skud og et lay-up med elevens bedste hånd fra stående.
- **Teoretisk forståelse:** Basal viden om arbejdskravene i basketball og om hensigtsmæssig fysisk træning herunder anaerob og aerob træning i basketball. De mest almindelige regler i basketball med henblik på at kunne lede en kamp.
- **Taktiske kompetencer:** Boldspils-teoretiske principper såsom anvendelse af dybde og bredde. Placeringsevne både offensivt og defensivt. Det forventes, at eleven har kendskab til principperne om opfyldning og spacing i angrebet og om pistol-stance, hjælpeforsvar, forsvar på boldholder og om hensigtsmæssig placering i afleveringsbaner i forsvaret.

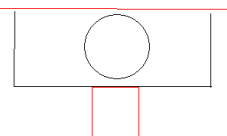
SMART-TESTENE

S - Styrke – power og muskeludholdenhed

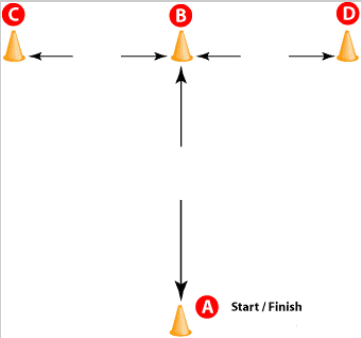
<p><u>Lodret springtest</u></p>	<p>Eksplodivitet og power i underkrop</p>	<p>Spilleren stiller sig med skulderbrede ben op ad en væg. Derefter strækker vedkommende sin arm så højt som muligt og markerer med et kridt. Spilleren springer derefter så højt som muligt og markerer igen med kridt på væggen.</p> <p>Hvad er resultatet?: Afstanden i cm mellem de to kridtstreger er resultatet af testen.</p>	<p>Begrænsninger: Det er vigtigt at benenes bredde er ens og at der bruges samme hånd til at markere med.</p>	<p>Målebånd Farvekridt</p>
<p><u>Siddende kast med medicinbold</u></p>	<p>Eksplodivitet og power i overkrop</p>	<p>Spilleren sidder på en stol, med ryggen mod ryglænet, knæene i 90 graders vinkel, langs stolebenene, og tæerne på en linje på gulvet. Uden stol: spilleren sidder på knæ, med tæerne som støtte. Overkroppen skal være ret op i luften.</p> <p>Spilleren kaster medicinbolden (brystaflevering), så langt som muligt uden ryggen forlader ryglænet.</p> <p>Hvad er resultatet?: Afstanden i cm fra spillerens fødder på linjen, til der hvor medicinbolden rammer gulvet første gang.</p>	<p>Begrænsninger: Vægten på medicinbolden skal være 3 kg</p>	<p>Medicinbold Stol Målebånd</p>
<p><u>Armstrækninger</u></p>	<p>Udholdenhed og styrke i arme og brystmuskulatur</p>	<p>Spilleren ligger i almindelig armstrækningsposition Samlede ben, armene ud fra brystet.</p> <p>Hjælperen har en knyttet hånd under spillerens bryst, denne skal rammes hver gang en armstrækning udføres</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange strækninger som muligt.</p>	<p>Alternativ: Armstrækningerne kan også laves som en triceps-øvelse. Da skal albuerne ind til siden.</p>	<p>Stopur</p>

<u>Maverul-ninger</u>	Udholdenhed og styrke i kropsstammen	<p>Spilleren lægger sig på ryggen med fodsålen mod en væg. Knæene skal være i 90 grader. Spillerens hænder er ved ørerne.</p> <p>En korrekt udført mavebøjning er når spilleren rammer med sine albuer på knæene.</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange rulninger som muligt.</p>		Stopur
<u>Rygbøjninger</u>		<p>Spilleren ligger på maven med strakte arme foran sig. Spilleren har udført en rygbøjning, når armene er flyttet ned langs siden og derefter tilbage foran sig.</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange som muligt.</p>		Stopur

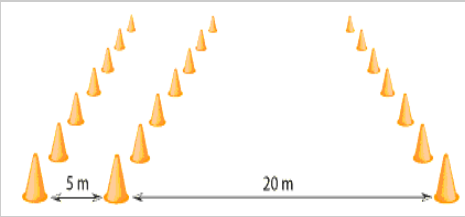
M- Mobilitet – balance

<u>Lateral reach</u>	Balance, bevægelighed	<p>Spilleren starter med at stå på højreben. Bukker sig ned og rækker over højre fod med venstre hånd. Der måles både på højre og venstre side.</p> <p>Hvad er resultatet?: Der måles hvor mange cm spillerne kan række ud fra sin fod.</p>		Målebånd
<u>Step-over</u>	Bevægelighed i underkrop	<p>Spilleren holder en stang i begge hænder foran benene. Der skal trædes lige over stangen og lige tilbage igen. En gang er opnået når begge ben er kommet over stangen og begge ben er kommet tilbage til startposition.</p> <p>Hvad er resultatet?: Der tages tid på, hvor længe spilleren er om at gøre dette 5 gange.</p>	Begrænsninger: Spilleren må ikke gå sidelæns over stangen, resultatet vil dermed være ugyldigt.	Stang el. kosteskaf Stopur
<u>Squat-teknik</u>	Bevægelighed – potentiale for tung styrketræning	<p>Spilleren står med let spredte ben. Og med et kosteskaf i hænderne.</p> <p>Afstanden mellem hænderne bestemmes ved, at når spilleren holder stangen på sit hoved, er begge albuer i 90 grader vinkel:</p>  <p>Derefter strækkes armene ud og der udføres en squatbevægelse.</p> <p>Der gives karakterer af testlederen ud fra disse kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryggen skal være strakt gennem hele squatbevægelsen - Armene skal være over hovedet gennem hele squatbevægelsen - Spilleren må ikke bukke overkroppen fremad - Knæets vinkel skal være så tæt på 90 grader som mulig, uden at knæet er foran spillerens tær. <p>Hvad er resultatet?: 3 point = gives til spilleren som ikke opfylder ovenstående krav 2 point = som delvist opfylder ovenstående krav 1 point = gives til spilleren der opfylder ovenstående krav.</p>	Begrænsninger: Det er vigtigt at testlederen er personen der vurderer spillerens evne til at udføre testen korrekt.	Stang el. kosteskaf

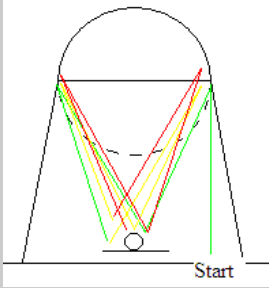
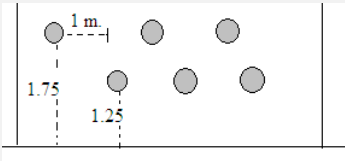
A – Agility, hurtighed

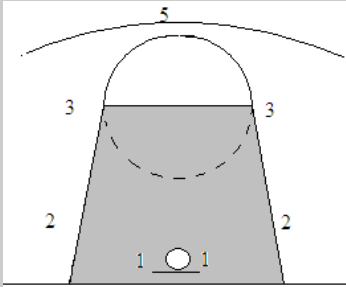
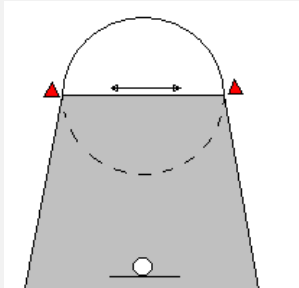
<u>T</u> - <u>tes</u> <u>t</u>	Spillerens evne til effektive retningskift, samt hurtighed	<p>Banen er formet som et T, spilleren starter ved punkt A. Der sprintes til punkt B (skal røres med hånd), slides til C, derefter slides til D, for så til sidst at slide tilbage til B og løbe baglæns tilbage til start.</p> <p>Banens mål:</p>  <p>A-B: 10 meter B-C: 5 meter B-D: 5 meter</p> <p>Hvad er resultatet?: Der tages tid på hvor hurtig spilleren kan gennemføre banen en gang.</p>		Kegler Målebånd Stopur
--------------------------------------	--	--	--	------------------------------

R - Restitution – kondition

<u>Yoyo</u> <u>interval-</u> <u>restitu-</u> <u>tionstest.</u> IR1	Spillerens kondition og udholdenhed ved intervalløb.	<p>Spilleren starter bag den midterste linje og afventer instruktioner fra Cd'en. Spilleren skal løbe 20 m. frem og tilbage og afvente nye instruktioner fra Cd'en. Spilleren får én advarsel hvis vedkommende ikke når frem og tilbage inden tidsgrænsen. Når spilleren ikke tidsgrænsen anden gang vil vedkommendes resultat blevet skrevet ned og spilleren stopper testen</p> 		Cd Kegler
--	--	--	--	--------------

I – Teknik

<p><u>Layup-series</u></p>	<p>Layups – bl.a. præcision</p> <p>Dribling – bl.a. retnings skift og overblik</p>	<p>Der tages tid på hvor hurtigt spilleren kan score 3 forskellige layup typer på hver side af kurven. Typerne er: Grøn: Jumpstop, power lay up Gul: Jump stop, skudfinte, power lay up, Rød: Et fods afsæt almindeligt lay up</p> <p>Spilleren starter under kurvens højre side. Dribler op til highpost, vender om og laver et power lay up. Derefter tager spilleren sin egen rebound og dribler op til den anden highpost, dribler tilbage og laver endnu et power lay up. Turen gentages med de andre typer. Ved tredje lay up type scores der på modsatte side af kurven, end hvor man kommer fra. Testen slutter når spilleren har scoret 6 gange i alt.</p> 	<p>Stopur Basketbold Kurv med tre-sekunders-felt</p>
<p><u>Afleverings Dart</u></p>	<p>Aflevering</p>	<p>På væggen er der 6 markeringer. Spilleren har én bold og skal med en brystaflevering ramme så mange gange som muligt på 1 minut. Med en afstand på 2-3 meter fra kurven.</p> <p>Felternes skal kastes efter i samme rækkefølge, startende fra venstre mod højre.</p> <p>Væggen:</p>  <p>Afstanden fra gulv til øverste række: 1,75 meter Afstanden fra gulv til nederste række: 1.25 meter Afstanden mellem felterne: 1 meter</p>	<p>Tape Stopur Basketbold</p>

<p><u>Hot shots</u></p>	<p>Skud – under pres</p>	<p>På 1 min. skal spilleren score så mange point som muligt. Der skal skydes 1 skud fra alle positioner, derefter er der frit valg, dog må der kun skydes 1 lay up fra hver side.</p> <p>Point inddeling:</p> 	<p>Stopur Basketbold en halv basketballbane</p>
<p><u>Sidestep</u></p>	<p>Forsvar – højintensive slidebevægelser, samt udholdenhed</p>	<p>På 1 min. skal spilleren slide så mange gange som muligt på en afstand mellem highpost og highpost.</p> <p>Point hver gang man rører en kegle med hånden:</p> 	<p>Stopur Kegler Optegnet bane</p>

RUBRIC

Til formativ evaluering af elevernes færdigheder i basketball kan en såkaldt rubric være et godt redskab.

Rubric – Basketball

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Afleveringer (2-hands, studs og 1-hands dominant)	Sjældent eller aldrig i stand til at aflevere eller modtage bolden på en nogenlunde teknisk korrekt måde under isolerede øvelser.	Af og til i stand til at aflevere eller modtage bolden på en nogenlunde teknisk korrekt måde under isolerede øvelser.	Tit i stand til at aflevere eller modtage bolden på en teknisk korrekt måde under isolerede øvelser og til dels i spil/kamp.	Oftest eller altid i stand til at aflevere eller modtage bolden på en teknisk korrekt måde under isolerede øvelser og i spil/kamp.
Driblinger og standsninger (cross-over, jump-stop og 1-2 standsning)	Sjældent eller aldrig i stand til at kontrollere bolden i løb og standse og pivotere korrekt.	Af og til i stand til at kontrollere bolden i simple dribløvelser uden modstander samt standse og pivotere korrekt.	Tit i stand til at kontrollere bolden under driblinger – selv med moderat pres samt standse og pivotere korrekt.	Oftest eller altid i stand til at kontrollere bolden under driblinger i højt tempo og har evnerne til at afdrille en modstander samt standse og pivotere korrekt.
Skud og lay-up (dominant hånd)	Sjældent eller aldrig i stand til at lave et korrekt teknisk udført skud/lay-up i isolerede øvelser uden pres.	Af og til i stand til at lave et korrekt teknisk udført skud/lay-up i isolerede øvelser uden pres.	Tit i stand til at lave et korrekt teknisk udført skud/lay-up i isolerede øvelser med og uden pres samt i spil/kamp.	Oftest eller altid i stand til at lave et korrekt teknisk udført skud/lay-up i isolerede øvelser med og uden pres samt i spil/kamp.
Fysiske kompetencer	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Af og til i stand til på tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Tit i stand til på tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Oftest eller altid i stand til på yderst tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.
Teoretisk forståelse (taktiske principper, regler, anaerob træning)	Sjældent eller aldrig i stand til at anvende fagbegreber omkring effekten af anaerob træning samt taktik og teknik. Ringe eller ingen evne til at anvende dem analytisk i forhold til bevægelser i basketball.	Af og til i stand til på tilfredsstillende vis at anvende enkelte fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning samt taktik. Tilfredsstillende evne til at anvende dem analytisk i forhold til bevægelser i basketball.	Tit i stand til på tilfredsstillende vis at anvende de fleste fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning samt taktik. God evne til at anvende dem analytisk i forhold til bevægelser i basketball.	Oftest eller altid i stand til på yderst tilfredsstillende vis at anvende alle/næsten alle fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning i fodbold samt taktik. Rigtig god evne til at anvende dem analytisk i forhold til bevægelser i basketball.
Taktiske kompetencer (sliding, pistol stance, personligt forsvar inkl. kommunikation, give-and-go-cut, back-door-cut, v-cut, spacing, opfyldning, flow)	Sjældent eller aldrig i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer hverken individuelt eller i forhold til med- og modspillere. Ingen taktisk kommunikation.	Af og til i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. En vis taktisk kommunikation.	Tit i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. God taktisk kommunikation.	Oftest eller altid i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. Stort taktisk overblik og god kommunikation.

FORSLAG TIL TEORI

Forløb 1: Streetbasketball – gadegangstere på vej mod det olympiske program?

Streetbasketball er efterhånden blevet synonym med at spille basketball tre mod tre til én kurv - uanset om det rent faktisk foregår på gaden eller i en hal. I brede kredse er den stereotype forestilling om streetbasketball, at det er en sport, der primært dyrkes af sorte amerikanere fra hip-hopmiljøet (eller wannabees), og som på en eller anden måde altid bærer streetkulturen med sig. Streetbasketball benyttes ofte i film og medier til at give produktionen et rapt, rå og uorganiseret streetudtryk. Et grelt eksempel på dette fænomen var TV2s hedengangne sportsmagasin Søndagsdunk, der ikke kunne drømme om at vise rigtig basketball, men gerne ville benytte sportens moderne og ungdommelige image til at pifte deres ellers bundtraditionelle søndagstraver op.

Der er i vid udstrækning ækvivalens mellem sportens selvopfattelse og omverdens indtryk af den. Det er sjældent, at man kan gå til en basketballkamp uden, at der bliver spillet rap i højtalerne, og både holdenes spilletøj og spillernes hverdagstøj er præget af den amerikanske hip-hopkultur. Overalt (i den vestlige verden) findes mange unge, der identificerer sig med netop denne kultur. Navnlig i storbyerne og i særdeleshed blandt de såkaldte utilpassede unge, er hip-hopkulturen sædvanligvis den herskende. Streetbasketball er derfor ofte blevet brugt som aktivitet for gadens uvorne drenge, når man vil forsøge at engagere dem i at dyrke idræt. Der findes på denne baggrund en ret stor uorganiseret udøvmasse, der af forskellige årsager ikke kan eller ikke vil tilpasses det almindelige foreningsliv, men som dyrker basketballspillet som en del af deres identitet.

De omtalte basketballspillere optræder naturligvis ikke i basketballforbundets medlemsstatistik og heri ligger et uindfriet potentiale. Et større medlemstal ville naturligvis øge sandsynligheden for at opdage de store talenter og på denne måde have en positiv sportslig effekt, men nok så væsentligt ville en positiv medlemstilvækst også forbedre basketballforbundets økonomi blandt andet i form af øget støtte fra Danmarks Idrætsforbund. Dette fænomen er ikke kun gældende i Danmark, og derfor har det internationale basketballforbund søsat et storstilet projekt, der skal indfange alle de uorganiserede basketballspillere. FIBA 3x3 hedder projektet, og det er et globalt forsøg på at organisere det uorganiserede. Med støtte fra verdensforbundet organiseres stævner rundt om i Danmark og i alle de andre medlemslande, og der afholdes sågar europamesterskaber og verdensmesterskaber i 3 mod 3 basketball – med fuld tv-dækning naturligvis.

Rationalet bag FIBA 3x3-projektet er oplagt, men holder det vand? Tager man ikke netop essensen af streetbasketball ud, ved at forsøge at organisere det? Ved at forsøge at gøre det til en OL-disciplin? Ved at undervise i det i gymnasiet? Eller er det bare et forsøg på at føje endnu en dimension til et i forvejen glimrende boldspil?

Spørgsmål til udforskning og overvejelse:

- Hvilken kultur identificerer håndbold sig med og hvordan kommer det til udtryk i spillet? I spillernes fremtoning og udseende? I medierne? I spillets egen fremstilling af sig selv? Etc.
- Man har fornylig opfundet *Street-håndbold*. Hvorfor mon håndbold vil forsøge at inddrage streetkulturen i sit udtryk?
- Håndboldforbundet har rigtig mange medlemmer. Er det mon derfor, at det er en privatejet virksomhed, der forsøger at udvikle og udbrede street-håndbold?

- Basketball er et spil opfundet til universitetsstuderende, hvorfor mon gadens drenge og piger har taget det til sig?
- Kommer FIBA 3x3 nogensinde på OL-programmet og kommer det til at klare sig som for eksempel beach volleyball har gjort? Hvad med streethåndbold?

Forløb 2: Streetbold – basketball eller håndbold

Lighedspunkterne mellem basketball og håndbold har altid været mange – og efter en række regelændringer i håndboldspillet er de bare blevet flere. At man ikke længere skal vente på dommerens fløjte for at sætte spillet igang efter scoring, samt indførelsen af timeouts, er to af de tiltag, der har været med til at rykke håndboldspillet tættere på basketball. Også uden for banen ligner de to spil hinanden mere og mere. Den farverige kampafvikling hos det sunkne flagskib, AG København var direkte inspireret af, hvordan amerikanske basketballkampe afvikles i NBA, og når tv-stationerne i deres produktion af håndboldkampe ofte lader eksperterne analysere spillet på baggrund af skudstatistikker og lignende, er det ligeledes med amerikansk basketball som forbillede. Selv AGK's spilletøj lignede basketballtøj.

De mange ligheder til trods, er de to spil naturligvis så væsentlig forskellige, at det kun var på Knud Lundbergs tid, at en spiller kunne være på landsholdet i begge boldspil. De løbende udskiftninger i håndbold gør, at håndboldspillere i højere grad end i basketball kan specialisere sig til at beherske en enkelt funktion - og det i nogle tilfælde endda kun defensivt eller offensivt.

Fordi scoringen i basketball kræver, at spilleren er i balance, når hun afslutter, er reglerne for kropskontakt meget strengere end i håndbold. Dette får på eliteniveau indflydelse på de udvalgte spilleres statur, idet håndboldspillere generelt er lavere, tungere og mere dynamisk kropstærke end de høje, mere adrætte og springtærke basketballspillere. Det er dog ikke udelukkende mængden af kropskontakt, der bevirker, at håndboldspilleres fysik generelt adskiller sig fra basketballspilleres. Fordi banen er mindre, og fordi man kun må tage ét skridt med bolden uden at dribble, kan man i basketball i højere grad dække personligt forsvar og endda ind imellem starte med at lægge forsvarspres helt oppe på modstanderens banehalvdel. Dette gør, at der i basketball er relativt meget spil over hele banen, mens man i håndbold enten løber en lynkontra eller spiller et tungt halvbaneangreb efter at have foretaget en forsvars-angrebs-udskiftning. Af denne grund må basketballspillere generelt være mere bevægelige og mere konditionsstærke end håndboldspillere, der så til gengæld må være mere eksplosive og kraftfulde.

Håndbold og basketball spilles traditionelt indendørs i haller med plant parketgulv og præcise banestreger. Det er der mange gode grunde til. Hvem kunne eksempelvis tænke sig at bryde gennem forsvaret og kaste sig indover stregen i et scoringsforsøg fra fløjen for derefter at kure hen ad gadens ru asfalt iført shorts? Og hvem lavere end 2 meter og lettere end 100 kg vil holde af at spille basketball udendørs, når vind og sol gør, at afslutninger udefra stort set er umulige at score på?

Det er der faktisk rigtig mange, der gør, og både indenfor basketball og håndbold arrangeres stævner i gadeversionen af de to spil. Streetbasketball har længe været kendt som basketball spillet tre mod tre til én kurv, mens streethåndbold er relativt nyt og ukendt for mange.

Spørgsmål til undersøgelse og overvejelse:

- Med baggrund i ovenstående og andre forskelle og ligheder, skal du afgøre hvilket spil, der egner sig bedst til at blive spillet udendørs? Brug gerne begreber fra boldspilsteorien såsom bredde/dybde, spilretning og spiljusteringer osv. til at begrunde dit valg.

- Beskriv den ideelle basketballspiller og den ideelle håndboldspiller med fysiologiske parametre. Hvilke konsekvenser får det for den ideelle spillerfysik, at man rykker spillene fra hallen og ud på gaden?
- Vælg et andet af de store boldspil og forsøg at lave dine egne regler til en gadeversion af det valgte spil. Findes spillet allerede, så sammenlign dine regler med de eksisterende.
- Der findes også beach håndbold og beach basketball. Overvej uden at undersøge det på nettet, hvilke regler og spiljusteringer man må indføre for at kunne spille i sand. Hvilke krav sætter det til fysikken at spille i sand?

Forløb 3: To boldspils historie.

I Danmark tager vi gerne æren for at have opfundet håndboldspillet, og det første udgivne regelsæt for spillet er da også dansk. Reglerne blev skrevet af lærer ved Ordrup latin og Realskole, Holger Nielsen, tilbage i 1906. Baggrunden for regelsættet var, at han havde opfundet

"... et Spil med Hænderne, Haandbold, som kunde spilles på en mindre Plads, f. Eks. en Skolegaard".

At Holger Nielsen sædvanligvis tilskrives hele æren for spillets oprindelse er ikke helt fair. Faktisk havde Rasmus Ernst, lærer på Nyborg Borger- og Kommuneskole spillet håndbold med sine elever allerede fra 1897. De to pionerer mødte hinanden til den første registrerede håndboldkamp nogensinde allerede i 1905, og de fik således mulighed for at sammenligne og harmonisere de to regelsæt.

Selvom spillet blev født i Danmark, var det hovedsagligt i Tyskland, at det udvikledes til et turneringsspil. Det første VM for herrer blev afholdt i Berlin i 1938 to år efter, at spillet var blevet introduceret ved de olympiske lege samme sted. Ved begge lejligheder spilledes der 11 mod 11 udendørs på en mark. I Danmark stoppede man med at spille markhåndbold omkring år 1960. De efterfølgende 12 år gennemførtes udendørs turneringer om det danske mesterskab i 7-mands-håndbold, men fra 1972 var det også slut. Det voksende antal af haller betød, at alt håndboldspil på højere plan nu foregik indendørs. 7-mands-indendørs-håndbold kom på det olympiske program i 1972 for herrer, mens damerne måtte vente til 1976 i Montreal, før de fik lov at være med.

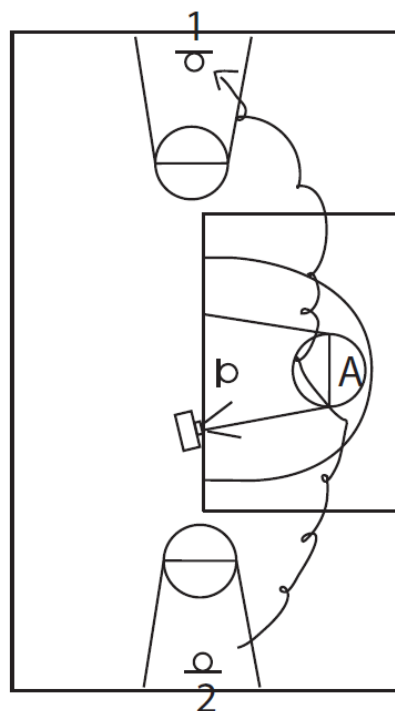
Håndbold er i dag en af de mest udbredte sportsgrene i Danmark med omkring 105.000 registrerede udøvere (år 2017) kun overgået af fodbold, svømning, golf og gymnastik. På verdensplan er håndbold dog en temmelig lille idrætsgren, langt overgået af eksempelvis basketball og volleyball.

Spørgsmål til undersøgelse og overvejelse:

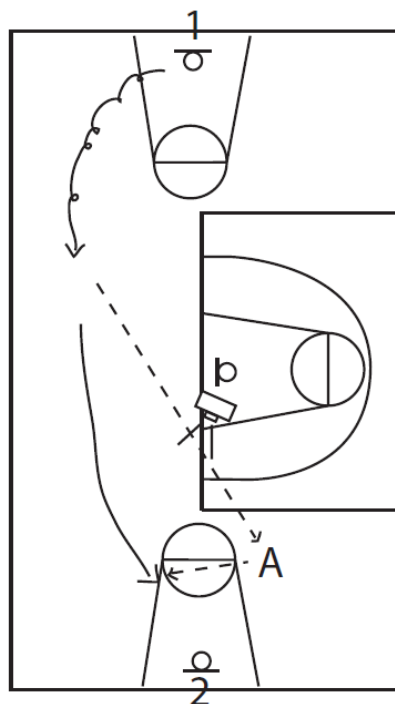
- Undersøg basketball-spillets historie og sammenlign den med håndboldspillets historie. Hvad var årsagerne til at opfinde de nye spil? Hvordan adskiller de oprindelige spil sig fra de nuværende? Hvorfor?
- Hvad kunne årsagen være til at opfinde nye versioner af gamle spil, såsom FIBA 3x3 og streethåndbold? Sammenlign dem med årsagerne til at opfinde de oprindelige spil? Hvilke faktorer er sædvanligvis bestemmende og begrænsende for, hvilke idrætsaktiviteter man kan udføre?
- Basketballspillet blev opfundet med krav om, at det skulle være et indendørsspil, mens håndbold oprindeligt blev spillet udendørs. Hvorfor mon streetbasketball kom til verden længe før streethåndbold?
- Undersøg antallet af registrerede basketballspillere i Danmark og på verdensplan og sammenlign tallene med tallene for håndbold. Hvad er årsagerne til at forholdet

mellem antallet af udøvere af de to sportsgrene er omvendt på verdensplan af, hvad det er herhjemme? Hvorfor mon det internationale Håndbold Forbund valgte at lægge VM for kvinder i 2011 i Brasilien, når man kunne have fået udsolgte haller i Herning og Viborg? Hvor stor en indflydelse har tv og andre medier på, hvilken sportsgren unge mennesker vælger?

Der dribbles imod kurv 1 igen og foran A laves én af de fire dribble-fundamentals med håndskifte (dvs. cross-over, ml. benene, bag-om-ryggen eller spin-move) og man løber forbi og der afsluttes med lay-up ved kurv 1.



Efter lay-up på kurv 1 dribbles imod kurv 2 med fokus på at afslutte med skud. Ved midten afleverages til A og bolden modtages igen ved kanten af 3 sekunders feltet i enten 1-2-bevægelse eller jumpstop (samtidig med bolden gribes) og skuddet afsluttes med dobbelt afsæt i balance.



FORSLAG TIL DREJEBOG

Da antallet af minutter eksamensgruppen har til rådighed varierer efter antallet af elever i gruppen, vil jeg i stedet for en minut for minut-plan give et forslag til, hvordan en drejebog kunne bygges op i tre dele, hvor den første tager to fjerdedele af tiden, og de to sidste en fjerdedel hver. Øvelsesforslagene skal ses som vejledende og kan naturligvis ændres efter egne ønsker.

1.del: Basal teknik – individuelle færdigheder

- I par forevises driblinger, afleveringer og afslutninger. De helt elementære og isolerede færdigheder forevises uden med og modspillere. God tid og lavt tempo så alle detaljerne fremgår.
- Den praktiske prøve beskrevet ovenfor. Her vil eleven få mulighed for at vise, at denne behersker færdighederne i bevægelse og i sammenhæng. Stadig ingen mod- eller modspillere.
- Real Madrid er også en rigtig god øvelse, der integrerer alle de tekniske elementer.
- Små spil 1-mod-1 så også forsvarsspillet kan forevises. Her skal angrebsspilleren give forsvarsspilleren plads til at vise den korrekte teknik.

2.del: Øvelser med fart på. Små konkurrencer, stafetter eller lignende

- Driblestafetter, skudkonkurrencer og lignende giver et godt indblik i elevens evne til at udføre teknikken, når fokus rettes mod konkurrencen og pulsen hæves. Dette er virkelig et sted, hvor elevens niveau træder tydeligt frem. Desuden giver denne del et fint indblik i elevens evner til at organisere idrætsaktiviteter ift. regler, tid og sværhedsgrad etc.

3.del: Det fulde spil

- Del eksamensgruppen op i hold af tre. Er antallet af elever ikke deleligt med tre, må man supplere med klassekammerater. Her kan man vurdere, hvordan eleverne indgår i spillet. Herunder spilforståelse og placeringsevne med og uden bold. Da der er en grad af tilfældighed forbundet med, hvad den enkelte elev får vist, når man spiller det fulde spil, skal denne sekvens ikke udgøre for stor en del af eksaminationen og efter min mening heller ikke udgøre en for stor del af bedømmelsen. At spille spillet giver oftest klubspillere en mulighed for at brillere, men som oftest er man jo ikke i tvivl om deres bedømmelse, når man når til den praktiske prøves sidste del.

Om dommer- og officialvirksomhed

Basketball er et krævende spil. Det kræver meget af spillerne, trænerne og dommerne. Og alle tre parter må samarbejde, hvis resultatet i kampene skal blive godt.

Det foreslås at der tages udgangspunkt i reglerne beskrevet i Easy-basket. Alt efter elevernes niveau kan det dog være hensigtsmæssigt at nærme sig de officielle regler mere og mere.

Her følger en gennemgang af de vigtigste spilleregler:

Reglerne fastslår navnlig, hvad der er forbudt, og hvad straffen er. Overtrædelser i basketball falder i to store hovedgrupper: forseelser og fejl.

Forseelser

Er mindre overtrædelser såsom skridt, dobbeltdribling, overtrådt og udebold, samt ulovligt tilbagespil til egen banehalvdel. Denne type forseelser medfører indkast til modspillerne uden for banen ved nærmeste grænselinje. Der er mange andre forseelser af denne type, f.eks. 3-, 5-, 8- og 24-sekundsforseelser, som alle er særlige regler, der sætter en grænse for hvor lang tid boldholderen/holdet må være i besiddelse af bolden. Dette dog undtaget 3-sek reglen, der begrænser, hvor lang tid en angrebsspiller må opholde sig af gangen i 3-sekundersfeltet under modstanderens kurv.

Fejl

Den anden hovedgruppe af regelovertredelser er fejl. De falder også i to grupper: personlige fejl og tekniske fejl. Alle slags fejl noteres i protokollen, uanset straffen i øvrigt.

Personlige fejl forudsætter ulovlig personlig kontakt med en modspiller, f.eks. slag, skub eller spærring - de tre forbudte S'er. Den, det er gået ud over, skal selv skyde straffekast, hvis dette ellers er straffen. Men personlig kontakt er ikke altid personlig fejl. Kontakt med en modspillers hånd på bolden, i et forsøg på at spille denne, straffes ikke - et voldsomt slag på modspillerens hånd er derimod fejl. Sker kontakten med modspilleren i god tro i et forsøg på at spille bolden, skrider dommeren heller ikke ind, forudsat at kontakten ikke var til ulempe for modspilleren. Vi siger "No harm - No call!" dvs. betydningsløs kontakt med modspilleren straffes ikke. I en fair kamp om en fri bold kan modspillerne tørne sammen, men har de lige gode chancer for at få bolden, f.eks. under rebound, kan spillet fortsætte.

Personlig fejl er nok det sværeste at vurdere rigtigt for dommerne, fordi meget beror på et skøn - men er der dømt personlig fejl, kan straffen variere fra indkast ved nærmeste grænselinje, over ét straffekast (ved scoring trods fejl) og to/tre straffekast, hvis fejlen begås mod spiller i et scoringsforsøg som mislykkes. Sommetider får modstanderholdet både straffekast og indkast udfør centerlinjen modsat dommerbordet. Det sker hvis fejlen takseres som usportslig. Er fejlen særlig grov, diskvalificeres den skyldige og må blive i omklædningsrummet resten af kampen.

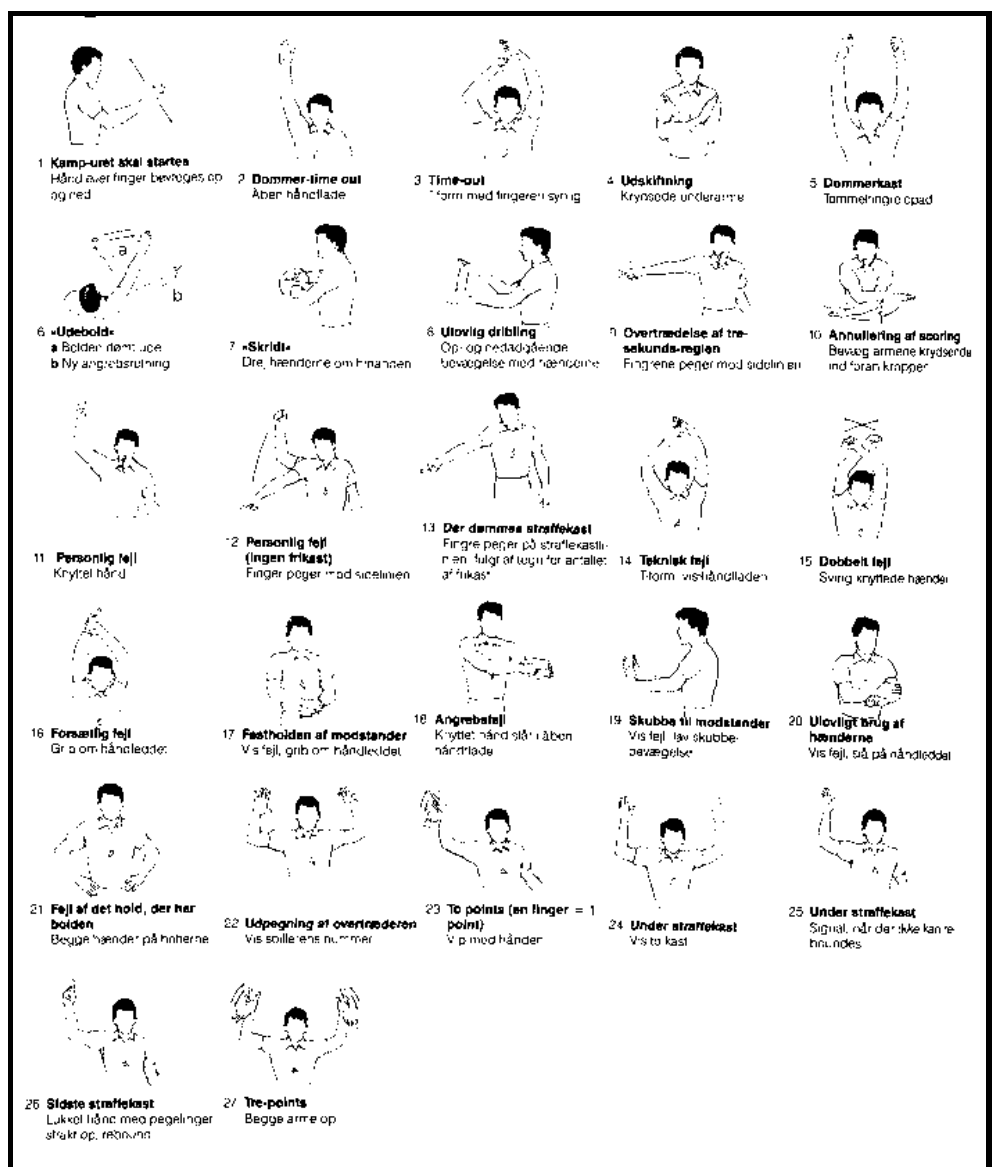
Tekniske fejl

Tekniske fejl er usportslig optræden overfor modspillere (personlig kontakt undtaget), overfor dommere eller officials eller rettet mod hele modstanderholdet eller mod spillets planmæssige afvikling og kan begås af spillere, udskiftningsspillere, trænere og det øvrige bænkpå personel. Tekniske fejl medfører altid to straffekast plus indkast udfor midterlinjen modsat dommerbordet.

Fejl, udvisning og diskvalifikation hænger sammen. Fem fejl noteret på en spiller - tekniske eller personlige - betyder udvisning for resten af kampen, men spilleren må gerne sidde på bænken, og en udskiftningsspiller kan straks erstatte den udelukkede spiller.

Der er mange andre regler i basket, nogle vigtigere end andre. Men er du kendt med, hvad der her er forklaret, har du et godt udgangspunkt for at gå i gang med at nyde spillet.

De vigtigste dommersignaler



Kompendiets resterende sider består af et udvalg af forskellige materialer, hovedsageligt fra Danmarks Basketball Forbund kursusmaterialer.

Boldøvelser

1 spiller - 1 bold:

1. Pop-bolden fra hånd til hånd, (så hårdt man kan) 30 sek.
2. Kør bolden rundt om det ene ben, 5 gange den ene vej, 5 gange den anden vej, derefter tilsvarende med det andet ben.
3. Bolden roteres rundt omkring kroppen, 5 gange hver vej.
4. Bolden roteres rundt om hovedet, 5 gange hver vej.
5. Kør bolden i 8-tal mellem benene, 5 gange hver vej.
6. Reaktionsøvelse 1. Hold bolden strakt ud foran skulderen, giv slip, klap bag ryggen med hænderne, og grib bolden igen, inden den rører gulvet.
7. Reaktionsøvelse 2. Bolden holdes strakt ud i brysthøjde bag ryggen. Bolden slippes, og man klapper foran kroppen, og forsøger at gribe den, inden den rører gulvet.
8. Hold bolden med to hænder bag højre knæ, giv slip på bolden, og nå at gribe den bag venstre knæ osv.
9. Hold bolden foran knæene (spred benene) »kast« den mellem knæene, og grib den bag knæene med begge hænder.
10. Reaktionsøvelse 3. Som øvelse 9, blot klapper man i hænderne, hver gang, inden man griber bolden igen.
11. Stræk hænderne op i luften, lav små tætte tip med bolden med fingerspidserne, fra hånd til hånd, så hurtigt som muligt.
12. Tip bolden, med strakte hænder, fra hånd til hånd, foran brystet.
13. Kast bolden, bag ryggen, grib den over lænden igen. Studs den med begge hænder mellem benene, og grib den igen foran osv.
14. Studs bolden med 2 hænder mellem benene og grib den bag lænden, »rul« den op ad ryggen over hovedet og grib den foran igen osv.
15. Dribling med en bold i 8-tal mellem benene.
16. Som øvelse 6 uden at klappe.
17. Som øvelse 7 uden at klappe.
18. Spilleren holder bolden mellem spredte ben, højre fod forrest. Spilleren hopper og skifter arm- og benstilling, mens bolden er i luften.
19. Bolden afleveres lodret op i luften. Spilleren sætter sig ned og griber bolden. Bolden afleveres igen op i luften. Spilleren rejser sig op og griber bolden stående.
20. Spilleren afleverer lodret op, sætter sig ned, rejser sig op igen og griber bolden stående.
21. Tril bolden rundt om kroppen siddende på »enden«.
22. Tril bolden rundt om kroppen, mens du ligger på maven.
23. Som 22, nu på ryggen.
24. Læg dig på ryggen, og tip bolden fra den ene hånd til den anden.
25. Slå bolden i jorden og hop i takt til. Prøv både m/høje og lave driblinger.
26. Stil dig i bredstående stilling, og studs bolden med højre hånd mellem benene, tilbage igen med venstre hånd osv.
27. Studs bolden i gulvet fra hånd til hånd, således at boldens bane tegner et v evt. varierer v-ets størrelse.
28. På siden af hoften, foretages skiftevis trække og skubbe driblinger, i v-form, med samme hånd.
29. Løb driblende rundt på banen, mens du skifter hånd efter hver dribling.
30. Løb driblende i gadedrengeløb forlæns/baglæns/sidelæns.
31. Dribl rundt på banen, mens du varierer hastighed og retning, samt bruger både højre og venstre hånd.
32. Bolden kastes kort over hovedet og gribes skiftevis bag ryggen og foran brystet.
33. Dribl bolden rundt om kroppen mens du sidder ned på enden.
34. Dribl bolden, mens man lægger sig ned og rejser sig op igen.

35. Dribl langsomt på stedet, mens man tripper hurtigt med benene.
36. Dribl hurtigt, bevæg benene langsomt til.
37. Vindmøllen: Bolden holdes i knæhøjde mellem benene, bolden dribles mellem benene med venstre hånd, modtages med højre bag knæene. Dribles til venstre hånd bag knæene, imellem benene igen med en venstrehånds dribling foran knæene med højre hånd, og imellem benene igen med venstre hånd osv.
38. Gående kameler: Bolden afleveres fra venstre til højre hånd mellem benene, mens spilleren går fremad. Ved hvert skridt med venstre fod går bolden mellem benene fra højre til venstre hånd og omvendt.
39. Løbende kameler: Samme som øvelse 38, blot løber man istedet for at gå.
40. Baglænsgående kameler: Som øvelse 38, blot går man baglæns.
41. Spin bolden på fingerspidsen.
42. Dribl bolden mellem benene for hvert skridt man tager (som øvelse 38, blot man dribler).
43. Som øvelse 42, blot går man nu baglæns.
44. Spilleren holder bolden mellem benene, med højre hånd forrest. Spilleren laver håndskift, så venstre hånd kommer forrest inden bolden når at røre gulvet osv.
45. Stå med højre ben forrest. Slå bolden mellem benene (fra den ene hånd til den anden). Hop nu på stedet så venstre fod bliver forrest. Spil så bolden tilbage igen og hop herefter så højre fod bliver forrest.
46. Før bolden om bag ryggen, kast den direkte over skulderen. Grib den foran med den anden hånd, herefter forfra. Øvelsen kan udføres med både højre og venstre hånd over henholdsvis venstre og højre skulder.
47. Tælle fingre: Drible med en finger ad gangen, først med højre derefter med venstre hånd.
48. Kast bolden fra hånd til hånd i bløde buer, med armene strakte ud til hver sin side.
49. Sid ned på gulvet. Kast bolden op på anklerne (benene strakt ud i luften), der så vipper den tilbage i hænderne.
50. Tril frem og tilbage fra ryg- til maveliggende stilling med bolden mellem fødderne.
51. Tril bolden om en fod, eller om begge fødder i stående stilling.
52. Tril bolden i 8-tal mellem fødderne i stående stilling.
53. Dribl rundt om en fod, eller begge fødder.
54. Studs bolden med 2 hænder igennem benene og grib den bag læggene. Herefter tilbage igen, og bolden gribes nu foran knæene osv.
55. Stræk armene op i luften, med bolden i hånden, og lad den trille ned mod skulderen. Man kan evt. vælge at gribe bolden bag ryggen hver gang.
56. Studs bolden fra hånd til hånd bag læggene.
57. Dribl på væggen med en hånd, mens du hopper ved hver dribling.
58. Kast bolden op i luften, klap så mange gange som du kan nå, inden den rører gulvet.
59. Hold bolden i knæhøjde, giv slip på den og grib den igen inden den rører gulvet.
60. Reverse driblinger på stedet, skiftevis med højre og venstre hånd.
61. Studs bolden fra hånd til hånd bag ryggen, mens du går forlæns.
62. Som øvelse 61, nu med baglæns gang.
63. Højre hånd starter med at holde bolden forfra ind mellem knæene. Højre hånd afleverer bolden til venstre hånd bag knæene, der igen spiller højre hånd bag knæene, og tilbage til venstre hånd foran igen. Til sidst igen til højre hånd, og øvelsen kan starte forfra.
64. Driblinger i 8-tal, hvor man dribler rundt om den ene fod og uden om det andet knæ (dvs. man sidder på knæ med det ene ben, mens man dribler i 8-tal).
65. Rytme: Bolden holdes i knæhøjde foran kroppen med begge hænder, og slippes. Efter bolden har rørt gulvet en gang, tager venstre hånd bolden ind mellem benene og afleverer den til højre bagved knæene. Herefter fører højre hånd bolden hele vejen foran begge knæ, om bag venstre knæ og afleverer den her til venstre hånd. Venstre hånd afleverer den igen mellem benene til højre hånd foran knæene. Bolden slippes nu igen og øvelsen starter forfra. Hvis dette gøres tilpas hurtigt, giver det en vis rytme.
66. Hold fødderne sammen. Stå med bøjede knæ, og roter bolden rundt om benene.
67. Som øvelse 64, men hvor man skiftevis dribler i 8-tal og uden om ben og knæ.
68. Sid ned på enden, med strakte ben. Begynd at drible med højre hånd. Løft benene, og bring bolden over i venstre hånd under benene. Fortsæt tilbage igen osv.
69. Som øvelse 68, men nu bringes bolden skiftevis over og under benene

- (dvs. bolden bevæger sig i cirkel).
70. Sleeper: Lig ned og dribl med højre hånd. På et givet signal sætter man sig op, bringer bolden under benene til venstre hånd, og lægger sig ned og dribler videre osv.
 71. Sid ned på enden, med spredte ben. Dribl bolden hurtigt mellem benene, med skiftevis højre og venstre hånd. Dvs. det gælder om at lave så små driblinger som muligt.
 72. Kast bolden over hovedet, så den vil lande lige bag ved dig. Idet bolden passerer nakken, skynder du dig at bringe hænderne ned mellem knæene, og gribe bolden bag knæene.
 73. Som øvelse 70, hvor man nu blot dribler uden om fødderne (strakte ben), når man skifter fra venstre til højre hånd og omvendt.
 74. Driblinger i 8-tal mellem benene, med krav om et bestemt antal driblinger pr. runde. I første omgang 8 driblinger pr. 8-tal, så 6 og til sidst 4.
 75. Man står med bøjede knæ, og spredte ben. Bolden mellem benene. Dribler først med venstre, så med højre hånd. Så med begge hænder samtidig, så bolden kommer bagved knæene. Herefter venstre og højre hånd igen om foran knæene. Nu forfra.

76. Start med at stå almindeligt og dribl. Gør herefter driblingerne mindre og mindre, mens kroppen bukes mere og mere (tilsidst kan man sætte sig på knæ). Når driblingerne ikke kan gøres mindre »køres« den anden vej tilbage igen.
77. Bolden roteres rundt omkring kroppen på følgende måde: Først en gang rundt om hovedet, så en gang rundt om maven, en gang rundt om knæene, og derefter en gang i 8-tal mellem benene. Herefter tilbage igen.
78. Bolden føres i 8-tal mellem benene, mens man løber på stedet.
79. Spilleren står med spredte ben, bøjede knæ og bolden mellem benene (dvs. den ene hånd foran knæet, den anden bagved). Spilleren giver slip på bolden, klapper en gang foran højre knæ, og griber bolden igen, inden den rører gulvet.
80. Spilleren står igen med spredte ben og bøjede knæ. Bolden holdes med begge hænder bag knæene. Spilleren giver slip på bolden, klapper en gang i hænderne foran knæet, og griber bolden bag knæene igen, inden den rører gulvet.

2 spillere 1 bold

1. 2 spillere står med ryggen til hinanden. Den der har bolden drejer kroppen (i hoften) rundt, for at aflevere bolden. Den anden modtager bolden, efter hun selv har drejet kroppen osv. Øvelsen kan udføres, så spillerne drejer samme vej (giver små kropsvridninger) og modsat vej (giver store kropsvridninger).
2. Igen 2 spillere med ryggen til hinanden. Den spiller som har bolden afleverer denne op over hovedet til den anden, der »kører« bolden ned mellem knæene, og der afleverer den tilbage osv. Der køres også den modsatte vej rundt.
3. De 2 spillere ligger på gulvet med fødderne mod hinanden. Mens de foretager almindelige mavebøjninger samtidig, afleveres bolden fra den ene til den anden.
4. 2 spillere ligger på ryggen, med hovederne vendt mod hinanden. Den ene spiller har bolde anbragt mellem benene. Begge spillere bøjer benene op over hovedet samtidig, og bolden afleveres til den anden.
5. De 2 spillere ligger på maven med hovederne mod hinanden, i en afstand af 1-2 m. Spillerne skal nu aflevere bolden til hinanden, mens de samtidig hæver maven fra gulvet.
6. Bolden tippes i luften mellem 2 spillere, med en eller begge hænder.
7. Den ene spiller løber rundt på banen, med retnings- og hastighedsændringer. Den anden følger efter, mens han dribler.
8. Spillerne står med hinanden i hænderne, med en bold anbragt midt imellem sig. Spillerne forsøger nu at trække hinanden hen over bolden.
9. 2 spillere holder begge på bolden. De giver slip på bolden samtidig og klapper sig på bagdelen, og forsøger at få bolden igen før makkeren.
10. 2 spillere står med siden til hinanden, i en afstand af ca. 2 m. De kaster skiftevis bolden bag om ryggen til hinanden.
11. 2 spillere står med front til hinanden ca. 1 meters afstand. Den ene holder bolden i brysthøjde. Når han giver slip på bol-

- den, skal makkeren se, hvor mange gange han kan nå at klappe sig på knæene. Bolden må kun røre gulvet 1 gang før han griber den igen.
- 2 spillere står over for hinanden i en afstand af 3-5 meter. Spilleren med bolden afleverer en dårlig aflevering til den anden, (for høj, for lav, for meget til venstre el. højre). Makkeren skal bevæge sig, og gribe bolden, med kroppen ud

- for bolden. Herefter afleverer han en ny dårlig aflevering osv.
13. En spiller står med ryggen til sin makker, igen ca. 3-5 meters afstand. Makkeren afleverer en aflevering og råber spillerens navn. Spilleren laver hurtigt en 180 grader vending, lokaliserer bolden og griber den. Imens vender makkeren sig og øvelsen kører tilbage.

2 spillere - 2 bolde

- 2 spillere dribler samtidig med den ene hånd, mens de holder fat i hinanden med den anden. De skal nu, mens de dribler, forsøge at trække makkeren ud af balance, så han mister kontrollen over bolden.
- 2 spillere dribler samtidig, mens de prøver om de med kroppen kan skubbe makkeren ud af balance, så han mister kontrollen over bolden.
- 2 spillere afleverer til hinanden med 2 bolde. Spillerne kaster og griber skiftevis med højre og venstre hånd.
- 2 spillere afleverer til hinanden samtidig. Den ene bold studs, den anden kastes som almindelig to hånds bryst aflevering.
- 2 spillere afleverer til hinanden samtidig med en hånds studsafleveringer. Spillerne afleverer med højre hånd til den andens venstre hånd. Idet spilleren modtager bolden med venstre hånd, finder han en aflevering til venstre og tager bolden over i højre hånd og studser tilbage samtidig.
- Samme øvelse som 5, men nu studs der med venstre hånd (noget sværere for en højrehåndet spiller) og modtages med højre.
- 2 spillere laver samme boldøvelse, over for hinanden, synkront (nøjagtig samtidig).
- A og B står overfor hinanden med hver sin bold. A afleverer til B, som støder bolden tilbage med sin bold. A skal hele tiden flytte sig efter bolden, så han kan gribe den igen.
- A kaster nu sin bold lige op i luften. B afleverer samtidig sin bold til A, som griber den, kaster den hurtigt tilbage, hvorpå han griber sin egen bold osv.
- A dribler med to bolde, mens B trækker i det ene ben forfra eller bagfra (dvs. A hopper rundt på et ben og dribler).
- A og B holder hinandens ben, mens de dribler hver sin bold.
- A dribler med to bolde med B lige bag sig. Pludselig slår A begge bolde bagud til B, og løber selv bagved B osv.
- A dribler efter B, som også dribler. A dribler sin bold mellem benene på B, løber foran ham og fortsætter sin dribling. Straks efter gør B det samme ved A.

Lege og småspil

Lege og småspil er gode som afveksling i træningen - især i opvarmningen.

Man kan hente mange ideer hos sine spillere og fra andre boldspil. Husk at tilpasse legen til spillerne - ikke omvendt.

Legen indeholder en masse andre elementer af træningen,

f.eks. kondition, hurtighed og evnen til at kunne orientere sig i forhold til omgivelserne. Legene kan desuden varieres og tilpasses et særligt formål men glem ikke, at leg først og fremmest er sjovt.

Hent inspiration fra øvelserne, dine spillere og fra dig selv.

Stå til nar - to mod en

Tre spillere er opstillet på en linje, der er ca. 3-4 m. mellem de to yderste, der er sammen mod »midtermanden«. Midtermanden skal forsøge at røre bolden eller boldholderen, når dette sker, byttes der funktion.

Regler: Ikke tilladt at aflevere over hovedhøjde.

Ide: At træne afleveringsfinter og forsvarsarbejde.

Stå til nar - tre mod to

Tre spillere er opstillet i en trekant med ca. 3-4 m. mellem hver. To spillere er forsvarere.

Angriberne skal forsøge at spille hinanden efter samme princip som ovenfor.

Stå til nar - fem mod en

Angriberne er opstillet i en rundkreds med ca. 2 m. mellem hver. Angriberne må ikke spille sidemændene.

Regler og ide som ovenfor.

Kredsen kan gøres større/mindre, og der kan være flere forsvarere.

Løbe til nar - fire mod fire

Spillepladsen er en halv basketbane.

Angriberne skal forsøge at spille hinanden, og forsvarerne skal forsøge at røre boldholderen.

Når dette sker bytter holdene roller.

Regler: Angriberne må ikke bevæge sig med bolden.

Der byttes roller, når bolden er ude.

Man kan aftale antal berøringer.

Ide: At træne evnen til at placere sig og »tænke en aflevering frem«.

Drible - tagfat

Parvis dribler man med en bold. 1-2 par er fangere, ved »fanget« bytter man roller.

Alle drible-legene, der er nævnt tidligere, kan leges som makker- tagfat.

Af variationer kan der f.eks. nævnes:

- byttet kan have »helle« ved at bytte makker.-man har »helle« i udvekslingsøjeblikket.

- kun den, der dribler, kan fanges, derved opstår behov for samarbejde om at beskytte »dribleren«. Det er tilladt at skifte dribler og at dække for hinanden.

Drible-tagfat med befrielse

2-3 faste fangere, bytte og 2 »befriere«.
Fangerne rører byttet, der dermed »fastfryses« og kan kun være med i legen, hvis en befrier f.eks:
- kravler mellem benene på vedkommende.
- giver vedkommende et knus.
- sætter vedkommende igang med en opvarmningsøvelse.
- sammen med en anden befrier flyttes det fangede bytte til et på forhånd aftalt sted.
- bytter bold med vedkommende
- osv.

Drible-tagfat med haler og klemmer

En drible-tagfat, hvor alle er mod alle.
Hver spiller har en bold, en klemme i venstre/højre ærme og et mærkebånd i bukselinningen bagpå.
Har man klemme og hale, må man erobre begge dele hos andre,
- dette gælder også, hvis man hverken har klemme eller hale. De erobrede effekter placeres som de øvrige. Ellers må man forsøge at erobre det, man mangler.
Legen kan også laves som makker-drible-tagfat, eller 2 eller flere hold mod hinanden.

Hvem kommer først? - fire mod fire

To hold på hver sin baglinie.
På midterlinien ligger så mange bolde som muligt.
Ved signal løber alle mod midten, tager en bold og dribler mod »de andres« baglinie og tilbage til egen baglinie, hvor bolden lægges død.
Hvilket hold får flest bolde.
Regler: Der skal dribles med højre/venstre skiftevis.
Ide: At træne reaktionsevnen, konditionen og dribleevnen.

Færrest bolde? - fire mod fire

To hold på hver sin baglinie med et vist antal bolde.
Ved signal dribler hvert hold egne bolde til modstanderens baglinie, lægger dem »død«, løber tilbage og tager endnu en bold.
Der spilles på tid.
Regler og ide som ovenfor.

Ryd linien - fire mod fire

To hold på hver sin baglinie med et vist antal bolde.
Ved signal spiller holdet parvist sammen, bolde til modstandernes baglinie, løber tilbage og tager endnu en bold.
Der spilles på tid.
Regler: At træne konditionen og evnen til at løbe og aflevere samtidig.
Ide: Der må ikke tages skridt eller der skal laves hopstop/jumpstop.

Transport-bånd - fem mod fem

To hold opstillet på hver sin sidelinie med et vist antal bolde ved egen baglinie. Spillerne er opstillet med ca. 3-4 m mellem hver.
Ved signal skal bunken af bolde, en efter en afleveres mellem spillerne og lægges på modstandernes baglinie. Bolden må evt. dribles det sidste stykke.
Regler: Når første bold er lagt, må næste tages.
Ide: At træne hurtige afleveringer.

Partibold med scoring

Spillepladsen er en basketbane.
Der spilles 3-3, 4-4 el. 5-5, bolden gives op ved dommerkast ved midterlinien.
Angriberholdet spiller frem til scoring.
Der kan scores på flere måder.

- F.eks. - ved at lægge bolden »død« på modstandernes baglinie, evt. indenfor et eller flere nærmere bestemte områder.
- ved at en medspiller griber bolden bag baglinjen i et område, hvor forsvarerne ikke må være.
 - ved at en medspiller, placeret i 3-sek. feltet på en skammel og evt. stående på et ben, griber bolden, der afleveres fra en medspiller. Tre sek. feltet er forbudt område for både med- og modspillere.
 - ved at studse bolden igennem et eller to områder, markeret med kegler, på sidelinierne og gribes efter første studsning af en »griber«, der løber langs en eller to sidelinier. Denne spiller kan også bruges som en »bandespiller«, hvis angriberholdet har svært ved at spille hinanden.
 - ved at finde på en scoringsmulighed selv!
- Regler og ide som ovenfor.

Partibold - tre mod tre

Spillepladsen er en basketbane.
Angriberholdet starter ved egen baglinie og skal forsøge at spille til modsatte baglinie, uden at forsvarerne rører eller erobrer bolden.
Hvor få afleveringer er det muligt at anvende.
Regler og ide som ovenfor.

Partibold med to bolde

Spillepladsen er ved 4-4 en volleybane eller en halv basketbane. Hvert hold spiller en bold i »egne rækker« og skal samtidig forsøge at erobre modstandernes bold.
Dette kan være en scoring, men en scoring kan udvides til at være, at efter bolden er erobret, skal den dribles til et i forvejen bestemt punkt, samtidig med at holdet stadig beholder egen bold.
Regler og ide som ovenfor.

Partibold med kegler »spandebold« »stolebold«

Spillepladsen er en basketbane ved 5-5.
Fordelt over banen er 6 kegler.
Der scores ved, at boldholderen rører en kegle med bolden.
Scoringen kan forhindres ved, at en modspiller lige forinden har berørt keglen med hånden. Scoringsmuligheden er åbnet igen, når modspilleren har flyttet sig fra keglen, og bolden er spillet hen mod en anden kegle. Benyt de forhåndenværende materialer som scoringsobjekt.
Regler og ide som ovenfor.
Kun en scoring ved hver kegle.

Partibold m/ flytbare mål

Spillepladsen er en basketbane ved 5-5.
Angriberholdet skal forsøge at score ved, at boldholderen kan røre en modstander med bolden.
Holdet uden bold må bevæge sig overalt, hvorimod holdet med bold kun må tage en pivotering el. evt. en dribling, når de er i besiddelse af bolden.
Ved scoring eller et bestemt antal scoringer byttes roller.
Ide som ovenfor.

Partibold med zoner

Spillepladsen er en volleybane, der ved hjælp af kegler er inddelt i fire zoner.
Man spiller 4-4.
Angriberholdet skal forsøge scoring ved at spille 3 afleveringer indenfor samme zone. Efter første eller et nærmere antal scoringer byttes roller.
Regler: Kropskontakt er ikke tilladt.
Man må foretage pivoteringer.
Driblinger er ikke tilladt.
Ide: At træne evnen til at placere sig som angriber og forsvarer.

Drible- stikbold

Alle dribler. 2 skumbolde anvendes.
»Dør« man, skal man lave små dribleøvelser, til den der skød en, selv dør.

Drible- fange haler

Alle dribler. 2-3 fangere udpeges og skal nu stjæle så mange haler som muligt på 2 min. Som hale anvendes skråbånd el. lignende, sættes fast i bukselinningen.

Drible ståtrold

Som almindelig ståtrold + driblinger.
Når man fanges, holdes bolden over hovedet. Befri ved at studse bold mellem ben.

Fiskenet

4-5 personer skal stjæle bolde fra driblerne, indenfor det skraverede område. Driblerne skal bringe boldene fra baglinie til baglinie, stjålne bolde anbringes ved sidelinien. Spilles på tid (1 min.).

Partibold 6 bolde 3 minutter

2 hold. Angriberne skal vha. afleveringer flytte så mange bolde de kan (en ad gangen) til modsatte . baglinie. Stjæler forsvarerne en bold, kastes den tilbage til coachen.

3 kurvs- basket

2 hold spiller mod hinanden, således at der hele tiden er 2 scoringsmuligheder. (Kurven der sidst er scoret på, er lukket).

Aggressivitets- øvelser

Alle mod alle.- 1 grupper på 3.
1. fra baglinie. Spilles som GRIS. Man bliver ved, til der kun er en tilbage.
Coachen kaster/triller bolden og sætter igang.
2. fra cirklen på toppen af 3. sek. feltet.

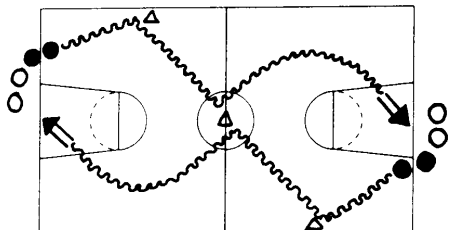
Transition

fra 1-1 til 5-5 el. 6-6. Spillerne deles i x og y spillere. y1 dribler/angriber x1, scorer y1 kommer x2 på banen og x1 + x2 spiller 2-1 mod y1. Scores der træder y2 ind og der spilles 2-2. Scores der ikke, spilles der derimod 1-2. Således fortsættes til alle er på banen. Herefter får spillerne lov til at forlade banen i modsatte rækkefølge af, da de begyndte. Dvs. y1 eller x1 er de første til at forlade banen.

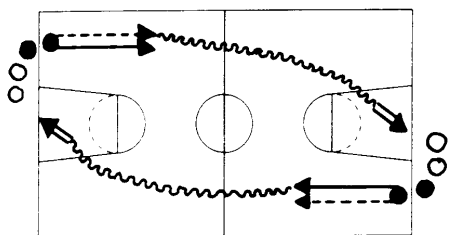
Basket med to bolde

Spilles med 2 forskellige bolde samtidig
Ensfarvet bold = 2 point.
Flerfarvet bold = 1 point.

Lay up øvelser

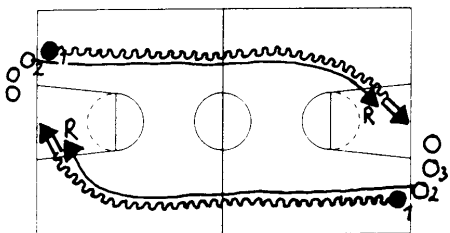


1. Lay up salen rundt, med cross-over dribling ved keglerne.

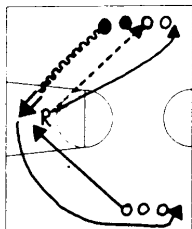


2. **Mikulowski 1:** En lay up øvelse salen rundt hvor spillerne triller bolden fra baglinjen, løber efter den, tager den op, og løber ned og laver lay up i den anden ende.

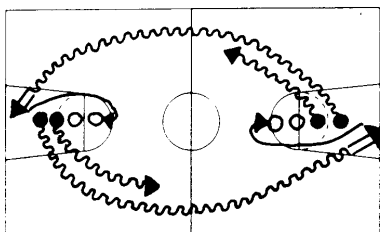
3. **Mikulowski 2:** Som 2, men nu står spilleren med ryggen til banen, og kaster bolden over hovedet, hvorefter han vender om og løber efter den. Spilleren skal nå at gribe bolden, efter den har rørt gulvet en gang, og løbe ned og lave lay up.



4. Kanin lay up salen rundt: O1 løber ned i den anden ende og laver lay up, med O2 (kaninen) tæt bagved. O2 rebounder og spiller bolden ud til O3, mens O1 rører baglinjen med den ene hånd. O3 dribler nu ned til lay up, og O1 bliver kanin. O2 går om bag i rækken.



5. Lay up løb i almindelig v-form. Øvelsen kan laves fra både højre og venstre side, og med forskellige indløbsvinkler til kurven.

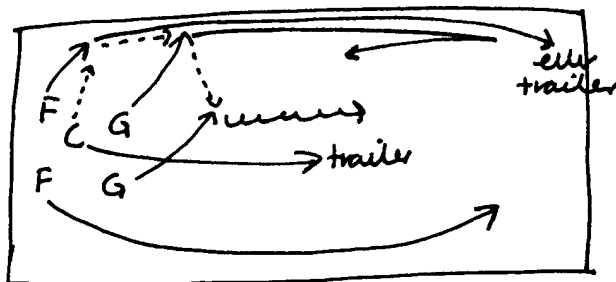


6. Lay up salen rundt: Spillerne fra den ene række dribler ned i modsatte ende og laver lay up, hvorefter de går bag i modsatte række. Øvelsen laves med 4 bolde.

7. Øvelse 6 kan også udføres på 4 eller 6 kurve, og kan kombineres med forskellige indløbsvinkler til lay up'et.

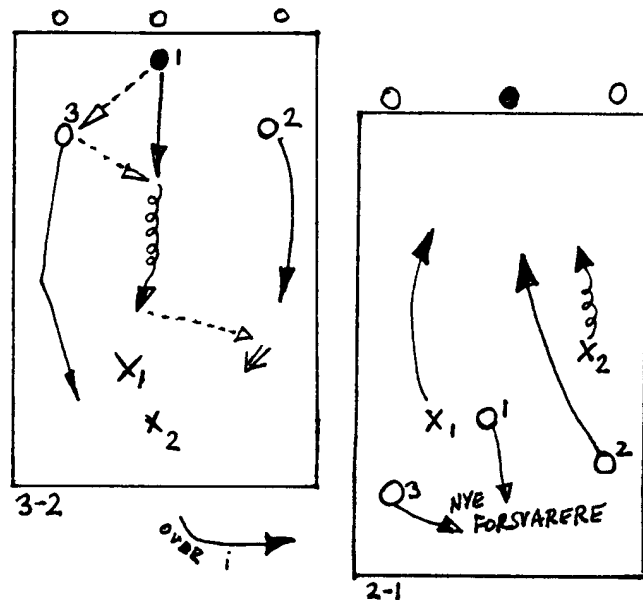
5-0 m. to trailere

Som ovenfor, men nu med en trailer sat ind. Man kan nu indkooperere f. eks. sekundære fast-break-bevægelser, screeninger, indgange til set-angreb omm.



3-2

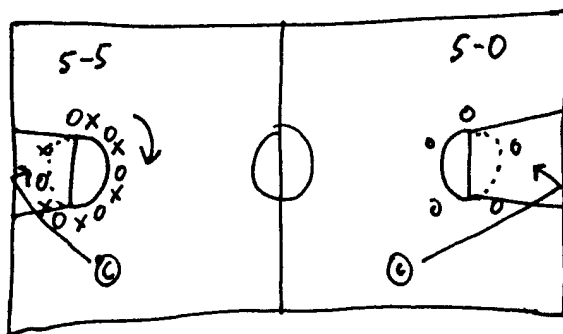
Den "gode gamle". Er en særdeles anvendelig øvelse til indlæring af spil i overtalssituationer. Man kan lade den gå over i over i 2-1, således at man starter 3-2 og når der er skudt, eller forsvarerne har fået bolden, angriber de to forsvarere op i den anden ende med een af angriberne (den der sidst rørte bolden) som forsvarer hjem. De to resterende angribere bliver nye forsvarere osv osv



5-0 cirkel fast-break
5-5 cirkel fast-break

Fem angribere stiller op omkring straffecirklen - de begynder nu at løbe rundt om cirklen indtil træneren smider bolden på pladen, nu rebounder den nærmeste spiller og resten finder hurtigt deres positioner alt efter hvilket slags fastbreak man ønsker at træne...

Øvelsen kan udvides ^{med} forsvarere el. to hold (5-5), der kæmper om rebounden...



LITTERATUR

Jesper Hauge m.fl. Basketball ABC, Systime.

Danmarks Basketball Forbund og Dansk Skoleidræt: "Basket i skolen – let at gå til"

Danmarks Basketball Forbunds trænerkursusmaterialer

DGI's basketkursusmaterialer

Jette Velling og Helle Lund: "Start bedre basket" (Roas) – www.roas.dk

Peter Schulz. "Basketball i skole og klub" (Roas)

Ernst Jensen og Holger Nørby: "Instruktionsbog i basketball" (Roas)

Ole John Jensen: "Basketballbogen"

LINKS TIL GODE BASKETBALLSIDER

FIBAs hjemmeside om FIBA 3x3

<http://www.fiba.com/3x3>

Danmarks basketballforbunds hjemmeside til FIBA 3x3 og Easy-basket

<http://www.spilbasket.basket.dk/>

Supplerende materiale til Basketball ABC, systime. Forløbsplan mm.

<http://info.systime.dk/supplerende-materiale/basketball-abc-teknik-og-taktik#TOC-Lektionsplan-14-18-rige>

Amerikansk side med øvelser til fysisktræning i bl.a. basketball

<http://www.sparqtraining.com/home/>

DGI's trænerguide

<http://traenerguiden.dgi.dk/Basketball>

Link til den danske herreligas hjemmeside

<http://www.basketligaen.dk/>

Og dameligaen

<http://www.dameligaen.dk/>