

Faglige mål 3-mod-3 basket

Fokus på teamspil med assists i 3 mod 3 basketball – idræt C.

Til undervisningsbeskrivelsen:

Primære faglige mål: (Elevne er bekendt med rubriks, som konkretiserer de faglige mål yderligere)

- Beherskelse af skudafviklingen med specielt fokus på håndleddets betydning, samt beherskelse af korrekt teknik ved lay-up, afleveringer og triple-threat (den 3. dobbelte trussel).
- Beherskelse af taktisk forståelse: Spilbarhed, spacing, v-cut, give-and-go, screening samt anvendelse af korrekt teknik i spilnære situationer, f.eks. afleveringer.
- Rimelig beherskelse af teknisk korrekt personligt forsvar, samt hvornår der laves fejl (cylinderprincippet).

Sekundær faglige mål:

- Opnå god fysisk kapacitet og kendskab til centrale begreber indenfor 3-mod-3 basketball og 'den i forløbet anvendte akademiske teori'
- Opnå kropsbevidsthed

Forløb 3-mod-3 basket – Tema: Assists

(Tal i parentes henviser til sidetal i Basket-kompedium af Jesper Sørensen. Kompediumet findes via gym-idraet.dk)

Nedenstående er udelukkende tekniske og taktiske øvelser. Ud over praksis teori, kan forskellige temaer læses ind over forløbet: Arbejdskrav, træningsprogrammer, idrættens historiske udvikling, OL, streetsportskulturen osv. (Se evt. side 26+33)

Modul	Oversigt	Indhold	Formål
1	Intro til 3 mod 3 basket Afleveringer (side 7) Afleveringsfirkant (14) Skudafvikling (9) (Altid skudafvikling før lay-up, pga. teknikoverførelse)	Forevisning af forskellige afleveringstyper i basket Alle afleveringer modtages med et jumpstop/1-2 stop. Afleveres kun til én som vil have bolden (øjeblikkelig kontakt og synlige hænder) <ul style="list-style-type: none">- Tilføj v-cut inden modtagelse- Start med 2 bolde. En ekstra kan tilføjes når øvelsen kører Intro til skudteknik og albue- og håndleddets betydning Øvelse: 2 og 2, start en meter fra kurven, ved scoring rykkes et skridt baglæns, ved brændt forsøg rykkes	Fortrolighed med basketboldens størrelse og teknikken i afleveringer Skridtregler. Kommunikation og spilbarhed. Teknisk udførelse af skudafvikling. Denne del bliver vigtig for det samlede spil senere i forløbet. Tip: 'Let it hang!' Udtryk, som

	Forsvarsdrill	<p>et skridt frem eller helt til start (10 forsøg hver) Skudkonkurrence – Find et ord på 4-5 bogstaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Første person skyder fra bestemt sted. Ved scoring skal de andre også skyde derfra. Brænder de andre får de et bogstav. Brænder første person, må næste i rækken vælge et nyt sted. Først til hele ordet taber. <p>Intro til rigtig forsvarsteknik. På kommando bevæges mod højre, venstre, bagud og fremad. Maskinrum tilføjes (hurtige skridt på stedet, men kun på forreste del af foden)</p>	<p>kan bruges til at eleverne strækker armen helt i skudafvikling. Armen hænger strakt med bøjet håndled indtil bolden rammer kurven.</p> <p>Dagens WOD</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intro til cylinderprincippet
2	<p>Afleveringsfirkant (14)</p> <p>Skudafvikling (9)</p> <p>Lay-up(11)</p>	<p>Alle afleveringer modtages med et jumpstop/1-2 stop. Afleveres kun til én som vil have bolden (øjeblikkelig og synlige hænder)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tilføj v-cut inden modtagelse - Start med 2 bolde. En ekstra skal tilføjes, når øvelsen kører - Man kan som underviser gå rundt inde i firkanten, hvis man tør... <p>Skudteknik og albue- og håndleddets betydning Øvelse: 2 og 2, start en meter fra kurven, ved scoring rykkes et skridt baglæns, ved brændt forsøg rykkes et skridt frem eller helt til start (10 forsøg hver)</p> <p>To-takts rytmen (For højre håndet): Stå i hulahopring på venstre ben. Tag et langt skridt med højre ben og derefter et kortere et med venstre. Venstre bliver nu afsætsben. Begge</p>	<p>Repetition af skridtregler med pivoteringer. Kommunikation og spilbarhed.</p> <p>Teknisk udførelse af skudafvikling. Denne del bliver vigtig for det samlede spil senere i forløbet. Tip: 'Let it hang!' Udtryk, som kan bruges til at eleverne strækker armen helt i skudafvikling. Armen hænger strakt med bøjet håndled indtil bolden rammer kurven.</p> <p>Teknisk udførelse af lay-up bevægelsen med fokus på benarbejde og armens skudafvikling</p>

	Forsvarsdrill	<p>hænder på bolden og skudafvikling som ved almineligt skud Med én dribling: Stå bag ved hulahopringen. Stå med samlet ben og bold i hænder. Tag et skridt med venstre, samtidig med at bolden rammer jorden inde i hulahopring. Nu står man på venstre ben med bolden i hænderne og man forsætter med to-takts rytmen. Konkurrence 2 og 2: Antal scoringer Lay-up: Bolden afleveres til en som står bag ved hulahopringen. Skud: Fra Hulahopringen</p> <p>Intro til rigtig forsvarsteknik. På kommando bevæges mod højre, venstre, bagud og fremad, samt maskinrum (hurtige step på stedet). Rebound og angrebsfejl tilføjes.</p>	<p>Korrekt udførelse af teknik under konkurrence</p> <p>Dagens WOD</p>
3	<p>Afleveringsfirkanten (14)</p> <p>Lay-up efter aflevering</p> <p>Intro til 3 mod 3 - Hvor er udgangspositionerne!</p>	<p>Mål: 4 bolde afleveres rundt på samme tid.</p> <p>To rækker på toppen af nøglen eller ved 3 points stregen, på hver side af kurven. Bold i den ene side. 1. person afleverer og løber i position. 2. person modtager og afleverer, så person 1 modtager til et lay-up (fokus to-takts rytmen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modtagelse til skud. Fokus: Jumpstop og skudbevægelse uden at hoppe fremad - V-cut inden modtagelse af aflevering. Lay-up og senere skud - Pump fake tilføjes før lay-up <p>3 mod 3 spil. Aflever i siden og løb væk eller imod bolden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anvendelse af ovennævnte tekniske færdigheder 	<p>Pivotering, spilbarhed, kommunikation, kvalitet i afleveringer!</p> <p>Tekniske udførelse af spilrelevante bevægelser</p> <p>Fokus på spacing og at fylde op på positionerne Det må gerne ende i lidt kaos, så vi senere i forløbet kan referere tilbage, når vi får mere styr på taktikken.</p>
4	Intro til Real Madrid (13)	God opvarmning med masse af løb og afleveringer.	Repetition af lay-up, v-cut og skudafvikling

	<p>3-dobbelt-trussel (triple threat)</p> <p>Positionsøvelse</p> <p>3 mod 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intro til give and go - Mere fokus på screeninger, dvs. rigtig teknik 	<p>2 og 2: En afleverer fra under kurven. Løber ud og stiller sig i vejen. Den anden modtager omkring straffekastlinjen i et jump stop og er klar i 3 dobbelt trussel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lay-up (Fokus på skridtregel og første skridt beskytter driblingen) - Jap step/pump fake til lay-up - Jap step/pump fake til skud - Slut med fuldt forsvar med 'halve arme' – Angriberen har kun én dribling <p>3 i en gruppe: En afleverer, en angriber og en forsvarer. Aflevereren står stille. Angriberen skal forsøge at modtage bolden på to forskellige positioner. Pos1(udgangsposition) giver 1 point og pos 2('tæt på kurven') giver 3 point(kræver en back-door(17)). Angriberen starter altid med at søge ind imellem de to positioner, tager kropskontakt med forsvareren og 'popper' ud til pos 1 og modtager bolden væk fra forsvareren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle roterer rundt og prøver alle 3 positioner. Hvem score flest point? - Kan afsluttes med én mod én (med én dribling) efter aflevering til scoring på kurven <p>Aflevering i siden, så tæt på kurven(brug ovenstående positionsøvelse)</p>	<p>Udgangsstilling man (næsten) altid skal i, når man modtager bolden på de 3 positioner. Man kan aflevere, skyde, drive mod kurven.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kun én dribling giver fokus på kvalitet i finter og drive mod kurven <p>At angriberen 'bestemmer' hvor han/hun vil modtage bolden og ikke forsvareren Cylinderprincippet gentages.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Man må gerne skubbe med kroppen og armene, men ikke med hænderne (NB: Forsvareren må ikke skubbes tilbage) - Jo mere rolig og tydelig angriberen er, jo nemmere er det at aflevere <p>Fokus på 'ro på'. Den der skal modtage skal være rolig og tydelig. Huskeregel: Man løber kun hurtigt, hvis det er et drive mod kurven eller et cut(ét skridt) for at blive spilbar!!</p>
5	<p>Real Madrid (13)</p> <p>3-dobbelt-trussel (triple threat)</p>	<p>God opvarmning med masse af løb og afleveringer.</p> <p>2 og 2: En afleverer fra under kurven. Løber ud og stiller sig i vejen. Den anden modtager i et jump stop og er klar i 3 dobbelt trussel.</p>	<p>Repetition af lay-up, v-cut og skudafvikling</p> <p>Udgangsstilling man (næsten) altid skal i, når man modtager bolden på de 3 positioner. Man kan</p>

	<p>Positionsøvelse</p> <p>Skudøvelse</p> <p>3 mod 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokus: Screening med rulning 	<ul style="list-style-type: none"> - Lay-up (Fokus på skridtregel og første skridt beskytter dribblingen) - Jap step/pump fake til lay-up - Jap step/pump fake til skud - Slut med fuldt forsvar med 'halve arme' – Angriberen har kun én dribbling! <p>3 i en gruppe: En afleverer, en angriber og en forsvarer. Aflevereren står stille. Angriberen skal forsøge at modtage bolden på to forskellige positioner. Pos1(udgangsposition) giver 1 point og pos 2('tæt på kurven') giver 3 point(kræver en back-door(17)). Angriberen starter altid med at søge ind imellem de to positioner, tager kropskontakt med forsvareren og 'popper' ud til pos 1 og modtager bolden væk fra forsvareren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afsluttes med én mod én (med én dribbling) efter aflevering til scoring på kurven <p>Skudøvelse fra forskellige positioner</p> <ul style="list-style-type: none"> - F.eks. Spin ud eller Jorden rundt (10) <p>Gennemgang af screening med rulning. Pick and roll, hvis det screening på bolden (dvs. den forsvare, der dækker bolden) Ellers spilles med anvendelse af</p> <ul style="list-style-type: none"> - give and go - Pick and roll - Screening væk fra bolden - Og altid 3 dobbelt trussel som udgangsstilling. 	<p>aflevere, skyde, drive mod kurven.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kun én dribbling giver fokus på kvalitet i finter og drive mod kurven <p>At angriberen 'bestemmer' hvor han/hun vil modtage bolden og ikke forsvareren Cylinderprincippet gentages.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Man må gerne skubbe med kroppen og armene, men ikke med hænderne (NB: Forsvareren må ikke skubbes tilbage) - Jo mere rolig og tydelig angriberen er, jo nemmere er det at aflevere <p>Vigtigt med så mange skud, som muligt, så det bliver en trussel, når det færdige spil spilles.</p> <p>Fokus: Ro på – få bolden i rigtige positioner. Angrebstaktiske spilsystemer. Tip til forskellige krav for forsvaret(15)</p>
6	<p>Afleveringsfirkanten (14)</p> <p>Lay-up/skud efter aflevering</p>	<p>Som i modul 1+2</p> <p>Som i modul 3</p>	<p>Fokus på skridt og gode afleveringer</p>

	3-dobbelt-trussel (kort tid) 3 mod 3	Repetition af udgangsstilling, jap-step, pump fake og skud Det færdige spil - Give and go - Pick and roll - Screening væk fra bolden - Og altid 3 dobbelt trussel som udgangsstilling.	Fokus på kvalitet i bevægelserne Spilles med faste hold kan egne spilsystemer øves og anvendes
7	Forløbsprøvemodul Opvarmning: Real Madrid – afleveringer, lay-up, v-cut, skud Teknisk: 3 dobbelttrusseløvelsen: udgangsstilling, lay-up, jap-step, pump fake, skud Teknisk og taktisk: Det færdige spil – Alles!		Eleverne har mulighed for at vise mere end de har vist i løbet af forløbet

Hvis mulighed for flere moduler på f.eks. b-niveau

- Mere fokus på korrekt skudafvikling
- Fokus på individuel ballhandling (driblinger)
- Mere fokus på taktiske forståelse:
 - o Forsvarstaktik mod screeninger: Skal man bytte eller prøve at komme igennem en screening
 - o Hjælpeforsvar, når man er én eller to afleveringer væk
 - o Udvikling af egne spilsystemer
 - o Udblokning før rebound