



ARENDAL TITANS

(U12-U13) basketball trener retning for klubbens foreldre og medlemmer

Innhold

1. INTRODUKSJON
2. STRETCH & OPPVARME
3. KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING
4. DRIBBLING ØVELSER
5. PASSING ØVELSER
6. FORSVAR ØVELSER
7. REBOUNTING ØVELSER
8. TRENERINFORMASJON



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

INTRODUKSJON

Generelt om leker og stafetter: Begge deler er gode virkemidler i aktivitet, men samtidig er det viktig å være bevisst metodikken og styrken i disse to aktivitetene. I hovedsak anbefales hyppig e endringer og variasjoner i leker. Ta tiden og planlegg.

På samme måte er det med stafetter, det er viktigere at alle er aktive enn å vite hvem som vant. I stafetter er det et godt virkemiddel at neste aktive starter når den foran er halvveis.

Når det gjelder progresjonene anbefaler vi å holde frekvensen oppe i øvelsesutvikling og progresjon. Med hyppige repetisjoner både i den enkelte aktivitet, men også på ulike økter. Det innebærer at en gjerne hopper videre til neste aktivitet for deretter å ta et steg tilbake. Repeter fokus og hva som er viktig for hver gjentakelse av aktiviteten.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

STRETCH & OPPVARME

Det er veldig viktig å ha en kort 5-minutters oppvarming før du kommer inn i hjertet av øvelsen. Oppvarmingen skal bestå av stretching og lette kardioøvelser. Øvelsene som finnes under Koordinering / Konditioneringsøvelser, kan tjene som gode oppvarmingsøvelser. Strekking er veldig viktig og vil bidra til å løsne tette muskler og forhindre muskelskader.

- **Benstraddle**
- **Tå berører**
- **Quad Stretch**
- **Hurdler Stretch**
- **Kne-til-bryst**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

STRETCH & OPPVARME

- **Benstraddle**

For denne strekningen skal bena være litt mer enn skulderlengden fra hverandre. Spillerne bør starte med å prøve å berøre bakken med hendene. På trenerens kommando prøver spillerne å berøre høyre fot med begge hender. Så, igjen på trenerens kommando, bør spillerne bytte og prøve å berøre venstre fot med begge hender. Spillerne bør deretter prøve å bevege beina lenger fra hverandre og gjenta handlingene ovenfor. Husk å la spillerne holde beina rette og ikke bøye knærne.



STRETCH & OPPVARME

- **Tå berører**

Dette er en enkel strekning der spillerne står rett med beina sammen og føttene flatt på bakken. Spilleren prøver så sakte å berøre tærne mens du holder knærne / beina rette. Spillerne skal ikke sprette når de prøver å berøre tærne.

- **Quad Stretch**

I denne strekningen starter spillerne fra stående stilling. Når du balanserer på en fot, griper spillerne foten og trekker benet opp mot ryggen (se bilde).



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

STRETCH & OPPVARME

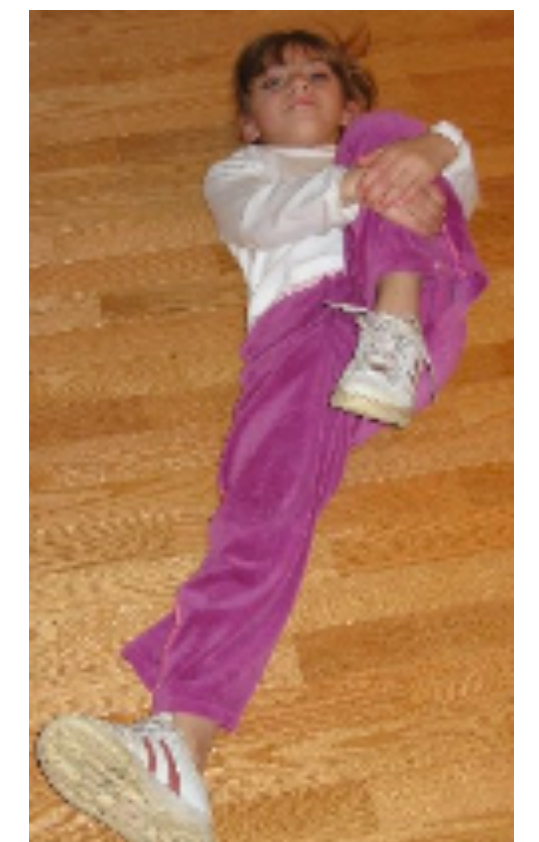
- **Hurdler Stretch**

I denne strekningen starter spillerne fra en sittende posisjon som strekker det ene benet fremover mens de har det andre benet tilbake (se bilder). Spillerne lener seg deretter fremover og prøver å berøre foten på benet som er fremover. Etter noen sekunder skal spillerne bytte ben og strekke det andre benet. Spillerne trenger å holde beinet som er fremover, rett og ikke bøye kneet.



- **Kne-til-bryst**

I denne strekningen lå spillerne flate på ryggen med bena strukket rett. På trenerens kommando bør spillerne bøye det ene benet på kneet og bringe kneet inn i brystet. Etter noen sekunder returnerer spillerne beinet til bakken og trekker deretter det andre benet mot brystet.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

Basketball er en sport med konstant bevegelse. Hvis en spiller ikke er i riktig tilstand, vil de finne det vanskelig å holde tritt med andre spillere, og lovbruddet og spesielt forsvaret vil lide. Det er viktig at spillerne dine er i god fysisk tilstand. Mens mange yngre spillere kan løpe hele dagen og ser ut til å aldri bli slitne, er mange barn i dag ute av form. Kondisjonering bør være en del av hver praksis.

- **Roter basketball rundt livet**
- **Roter basketball rundt ben**
- **Kast ballen i luft og fangst**
- **Kast ballen i luften, klapp og fang**
- **Linjekjøring**
- **Fast i gjørma Spill**
- **Box run relay**
- **Sprint forbi Pack Run**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Roter basketball rundt livet**

Spillerne står vendt mot treneren mens de holder basketballen med begge hender, midjen høyt. På trenerens kommando sirkler spilleren basketballen rundt livet. Etter noen få ganger, må spillerne stoppe og deretter sirkle ballen i motsatt retning. Denne øvelsen kan virke veldig enkel, men du vil bli overrasket over hvor vanskelig, men morsom det er for små spillere.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Roter basketball rundt ben**

Dette er en variant av "Circle Basketball Around Waist Drill" Nok en gang står spillerne overfor treneren. På trenerens kommando sirkler spilleren basketballen inn og ut av bena i et figur 8-mønster. La spillerne stoppe og deretter sirkle ballen i motsatt retning.

- **Kast ballen i luft og fangst**

I denne øvelsen står spillerne vendt mot treneren og holder basketballen med begge hender, midjen høyt. På trenerens kommando kaster spillerne ballen opp i luften og fanger den deretter. La spillerne starte med å kaste ballen bare en fot eller to opp i luften. Når de mestrer dette, må spillerne øke kastets høyde.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Kast ballen i luften, klapp og fang**

Dette er en variant av forrige øvelse med litt ekstra kompleksitet. Bare legg til et klapp. Spillerne skal kaste ballen i luften, klappe og deretter fange ballen. Få spillerne til å øke høyden de kaster ballen OG få dem til å øke antall klapper før fangsten.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

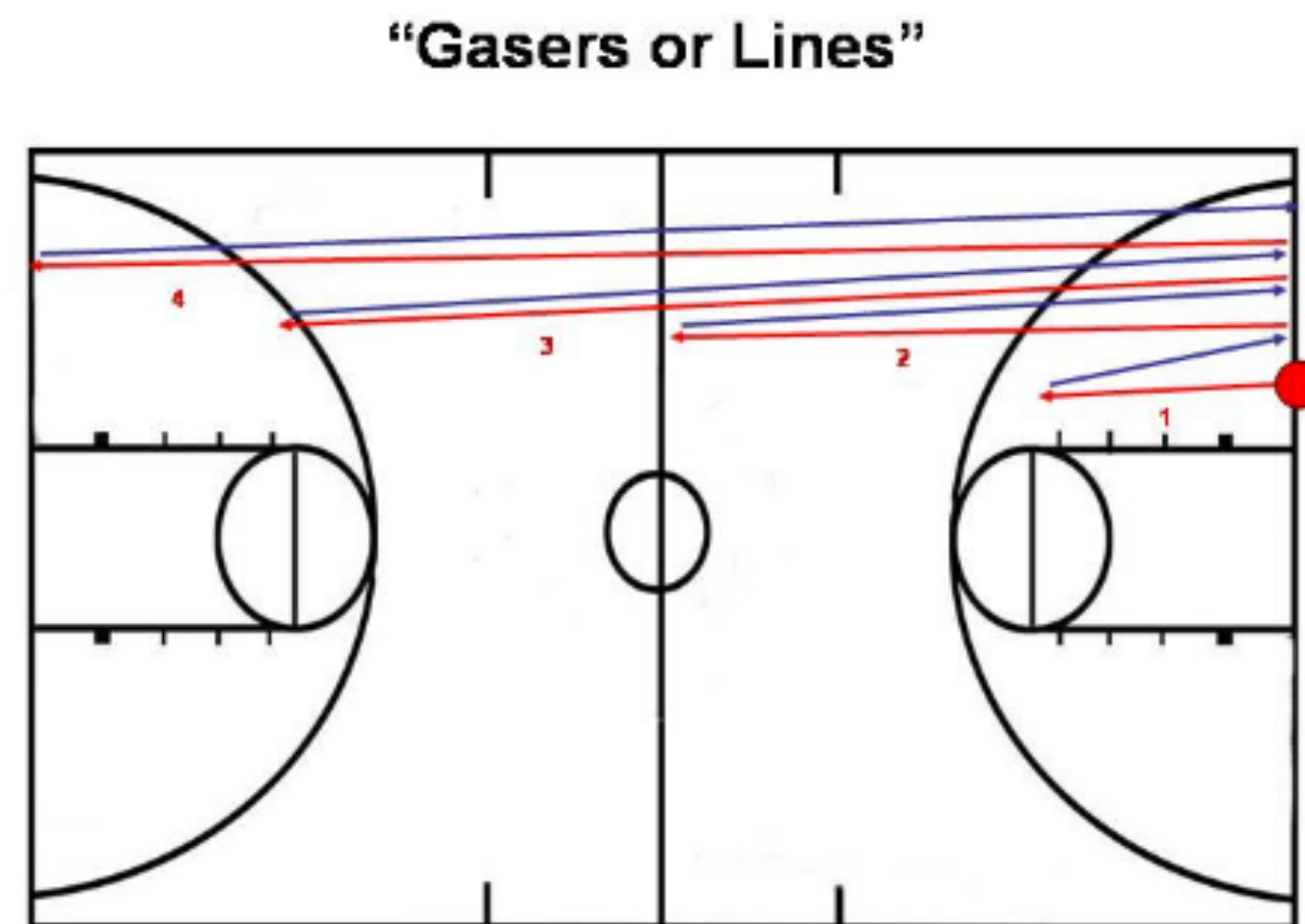
BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- Linjekjøring

I denne øvelsen stiller alle spillerne opp i den ene enden av banen. På trenerens kommando fortsetter alle spillerne å løpe: 1) så langt som nærmeste feillinje og tilbake, 2) til 1/2 bane og tilbake, 3) til den lengste feillinjen og tilbake, og 4) til det motsatte slutten av banen og tilbake. Denne øvelsen vil helt sikkert bidra til å bygge en spillers kondisjonering og utholdenhet.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Fast i gjørma Spill**

Utpeke et grenseområde på banen hvor all handlingen vil finne sted (vanligvis på den ene halvdelen av banen). Alle spillere må være i dette området. Utpeke 1-2 spillere som er “det”. Ved starten av denne øvelsen begynner alle spillerne som ikke er “det” å løpe og unngå “det” -spillerne. Det er “it” -spillernes jobb å merke de andre spillerne. Når en spiller er merket, sitter spilleren “fast i gjørma” og må stå stille. Den fastkjørte spilleren kan løsne seg når en annen spiller kryper under beina. Spillet avsluttes etter at en viss tid har gått, eller når alle spillerne sitter fast i gjørma. Dette spillet kan gjøres med eller uten å bruke basketballen.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

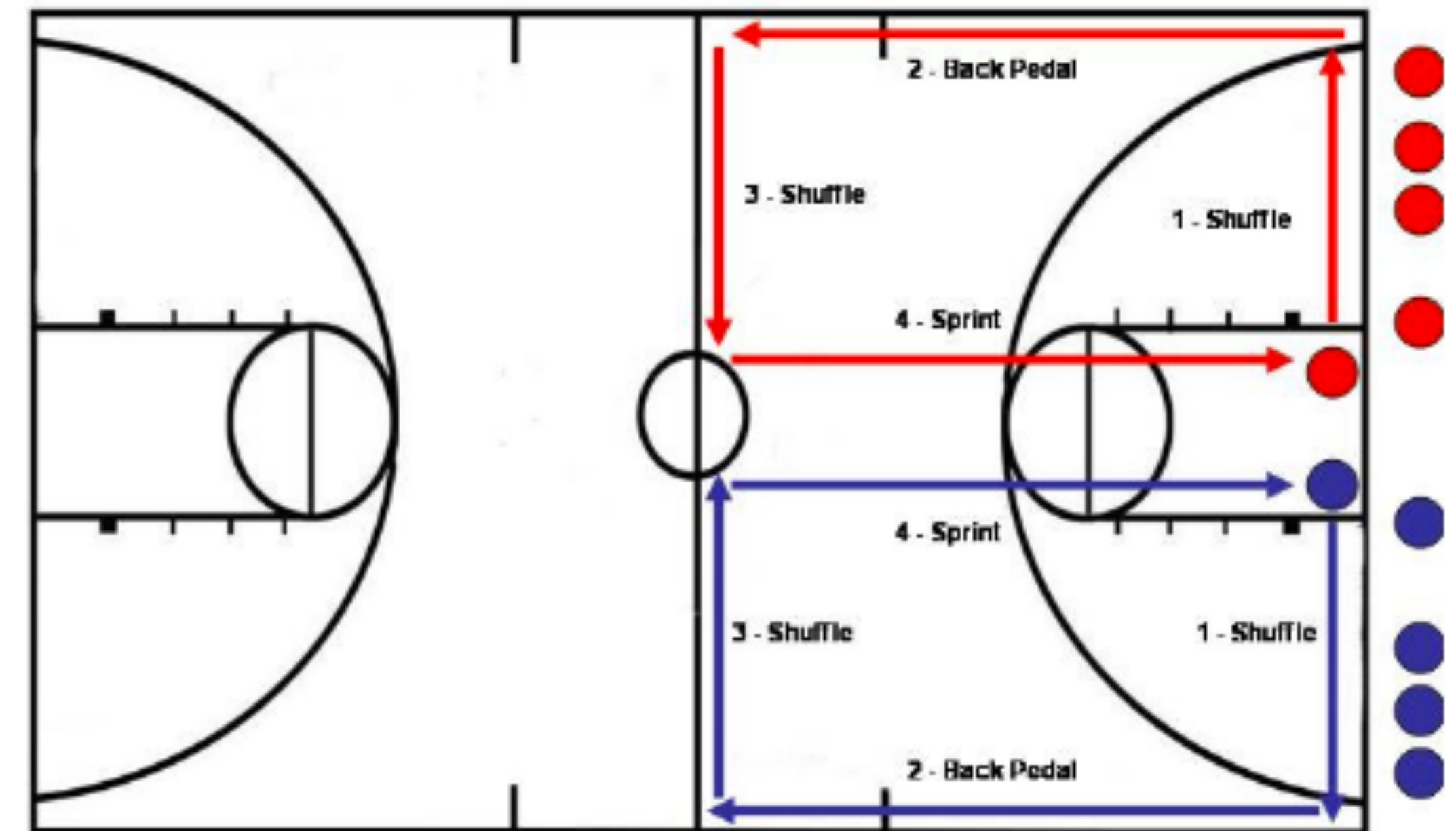
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Box run relay**

Del teamet ditt i like lag for denne øvelsen. På trenerens kommando vil den første spilleren fra hvert lag blande seg ned fra grunnlinjen. Når de når hjørnet av banen, vil spillerne deretter trække tilbake til halvbane. Ved halv bane vil spillerne deretter blande til hoppballsirkelen. Når de når hoppballsirkelen, vil spillerne komme tilbake til startlinjen og merke den neste spilleren som deretter fortsetter stafetten.

Box Run Relay



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

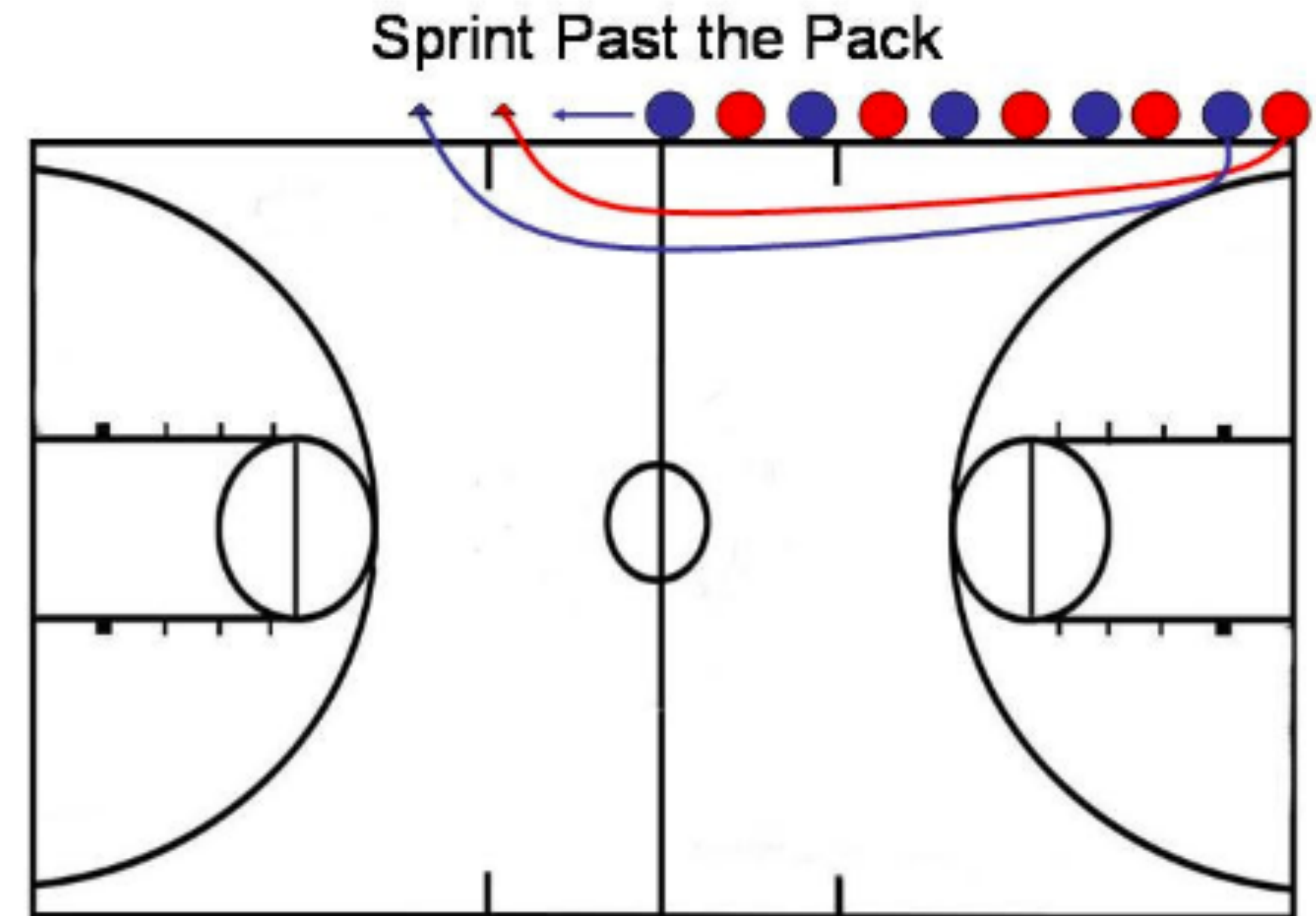
BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

KOORDINASJON OG SPILLERUTVIKLING

- **Sprint forbi Pack Run**

I denne øvelsen må du ha hele teamlinjen i en rett linje utenfor banen. Teamet skal jogge rundt på utsiden av banen. På trenerens kommando skal spilleren på slutten av linjen sprint til fronten av linjen (passerer de andre spillerne). Ved hver kommando springer den nye spilleren på slutten av linjen foran. Dette fortsetter til alle spillerne har fått muligheten til å være den siste i køen (og sprint foran).



DRIBBLING ØVELSER

En av de vanskeligste tingene for unge spillere å gjøre er å kontrollere ballen. Når du dribler en basketball, sparker de fleste nye spillere ballen for hardt, noe som får ballen til å gå for langt unna dem; derfor mister ballen til en annen spiller. Nøkkelen til riktig ballkontroll er å få spilleren til å holde ballen på kort avstand mens han løper i den retningen de vil gå.

- **Righty – Lefty Drill**
- **Kegle dribling Drill**
- **Dripping rundt forsvarer Drill**
- **En mot en dribling**
- **Half Court Lay up Relay Drill**
- **Sharks & Minnows spill**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

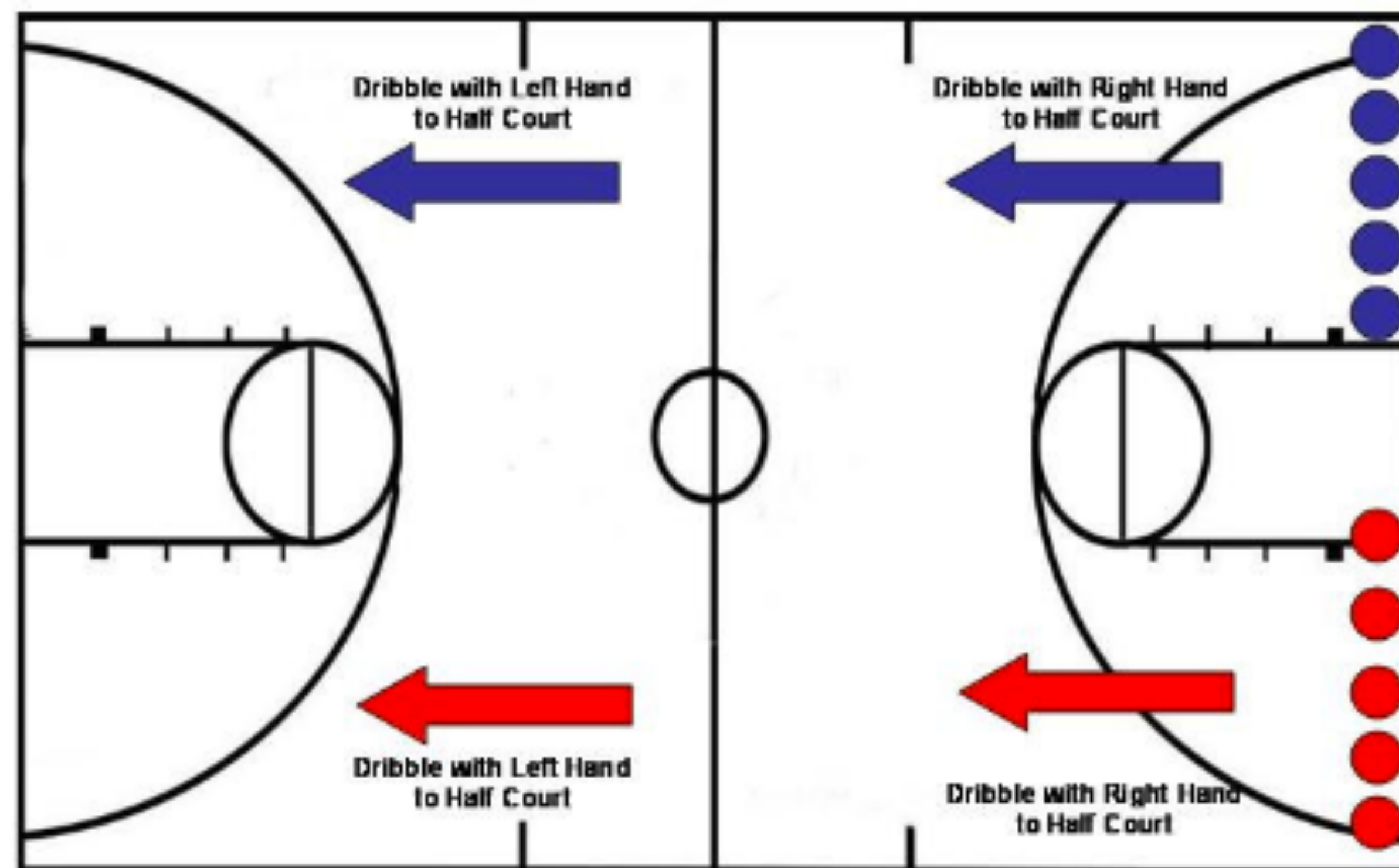
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

DRIBBLING ØVELSER

- **Righty – Lefty Drill**

Alle spillerne kan gjøre denne øvelsen samtidig (hvis du har nok basketballer). For hele denne øvelsen, må hele teamet stille opp i den ene enden av banen. På trenerens kommando skal spillerne dribble til halvbane med høyre hånd. Når spillerne har passert halvbane, bør de bytte hender og dribble resten av veien med venstre hånd.

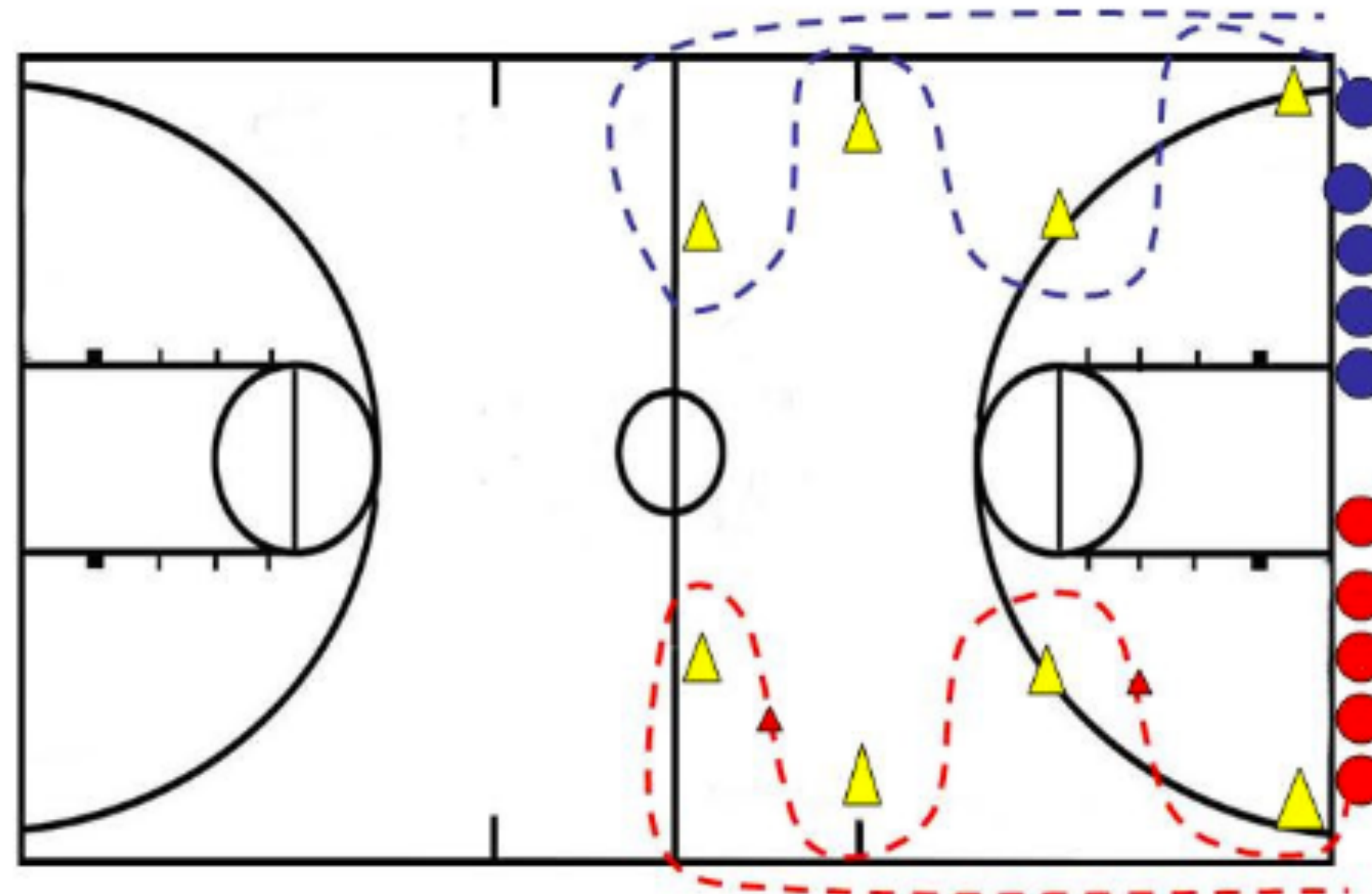
Righty – Lefty Drill



DRIBBLING ØVELSER

- Kegel dribbling Drill

Cone Dribbling Drill

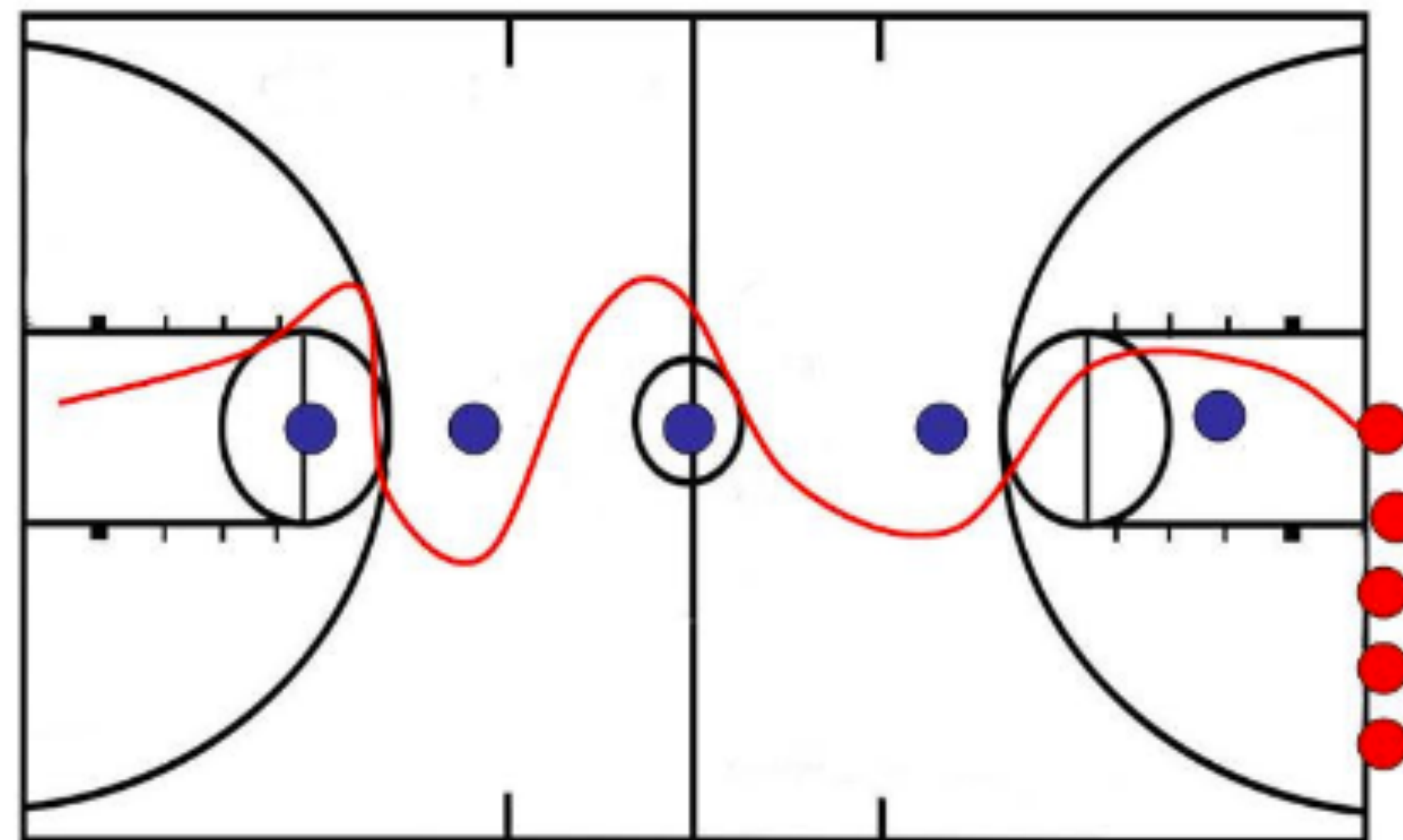


DRIBBLING ØVELSER

- **Dripping rundt forsvarer Drill**

For denne øvelsen, ha et antall spillere (avhengig av ditt område og avstanden du ønsker mellom forsvarerne) på linje rett opp midt på banen. Disse spillerne vil være forsvarerne. Forsvarerne kan ikke bevege føttene, men kan bevege hendene og lene seg etter ballen. Forsvarerne skal ha hendene oppe til enhver tid. Ballhåndtererne vil dryppe ballen mellom forsvarerne i et vevende mønster. Målet er at ballbehandleren vellykket kommer til den andre siden av banen uten å miste kontrollen over ballen eller få ballen berørt av forsvaret.

Dribble Around Defenders Drill

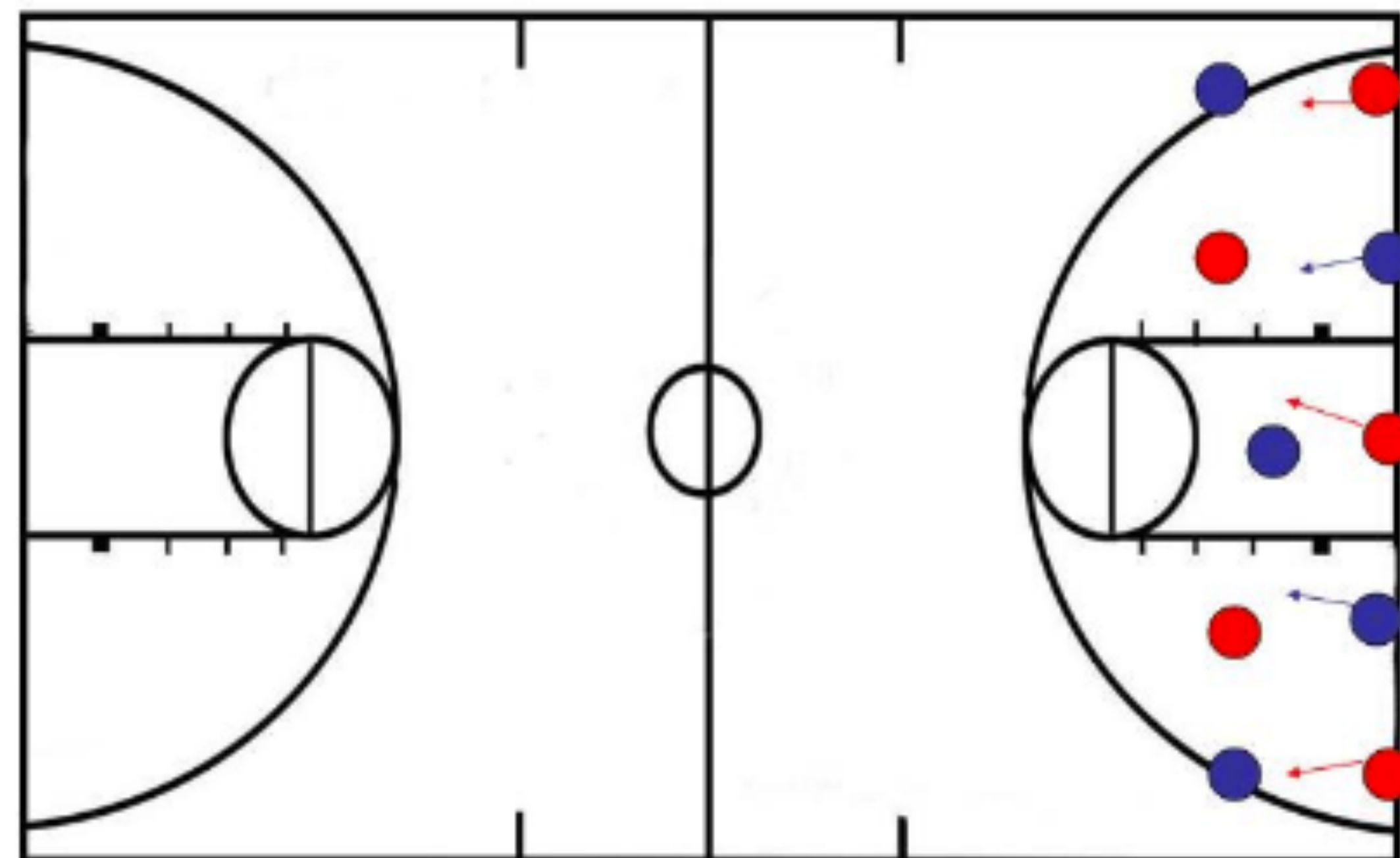


DRIBBLING ØVELSER

- **En mot en dribbling**

For å få denne øvelsen, må spillerne pares sammen. Hvert par har 1 basketball. Én spiller fra hver gruppe starter på baselinjen med ballen (denne gruppen er på angrep). Den andre gruppen stiller opp omtrent 3 meter unna, og de er i forsvar. Målet med spillet er at lovbruddet dribler ballen til halvbanelinjen. Målet for forsvaret skal være å stjele ballen eller stoppe dribblingen til spilleren på angrep.

1 one 1 Dribbling

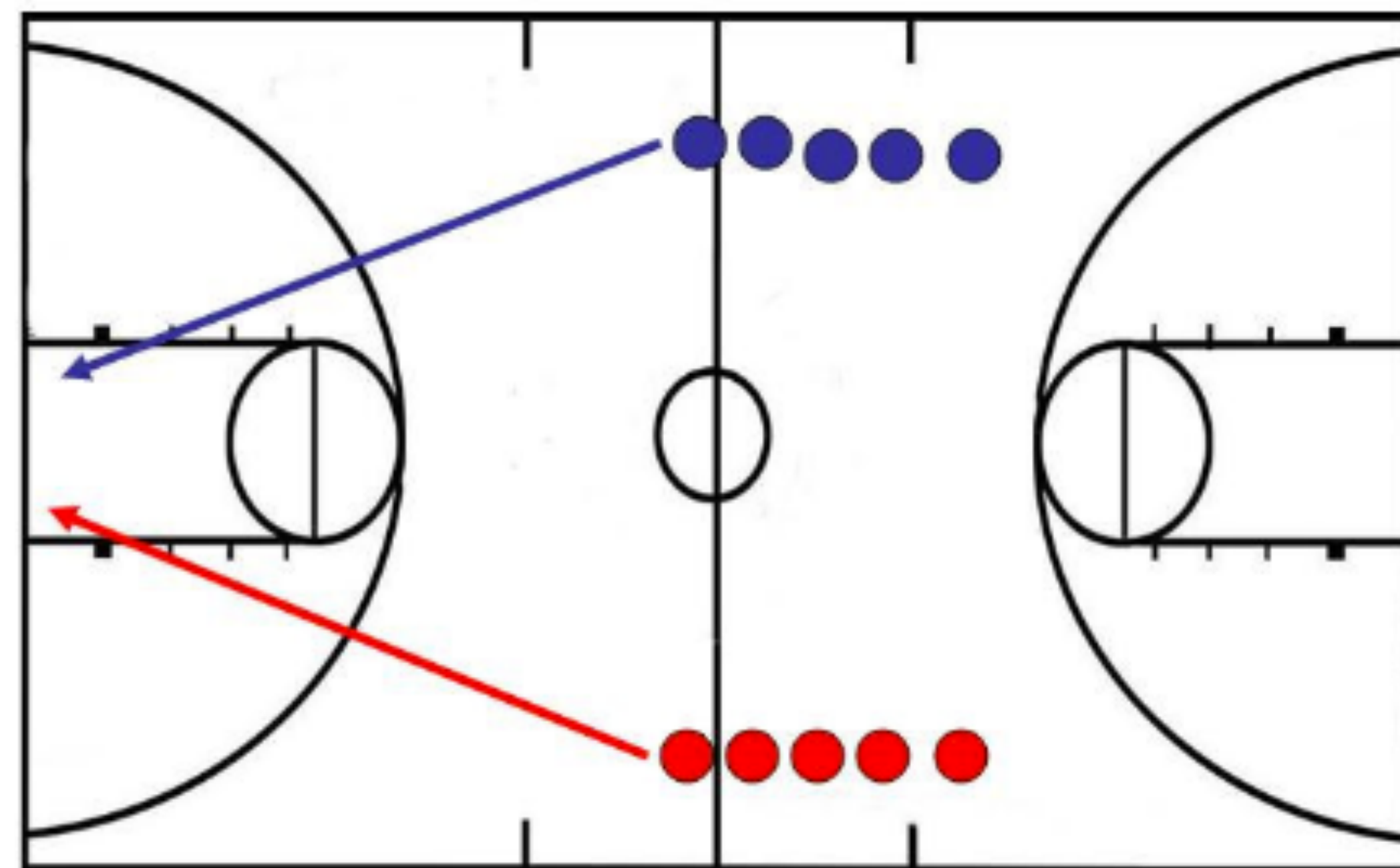


DRIBBLING ØVELSER

- **Half Court Lay up Relay Drill**

Del teamet ditt i to grupper for denne øvelsen. Hver gruppe stiller opp i en rett linje ved halv bane, og den første personen i hver gruppe har en ball. På trenerens kommando dribler den første personen i hver gruppe nedover banen mot kurven og skyter en layup. Etter å ha skutt (eller etter to forsøk på å lage et skudd) setter spillerne tilbake basketballen og dribler tilbake til halv bane, og gir ballen til neste person i køen. De neste spillerne i kø gjentar deretter øvelsen til alle har fått en sving.

Half Court Layup Relay



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

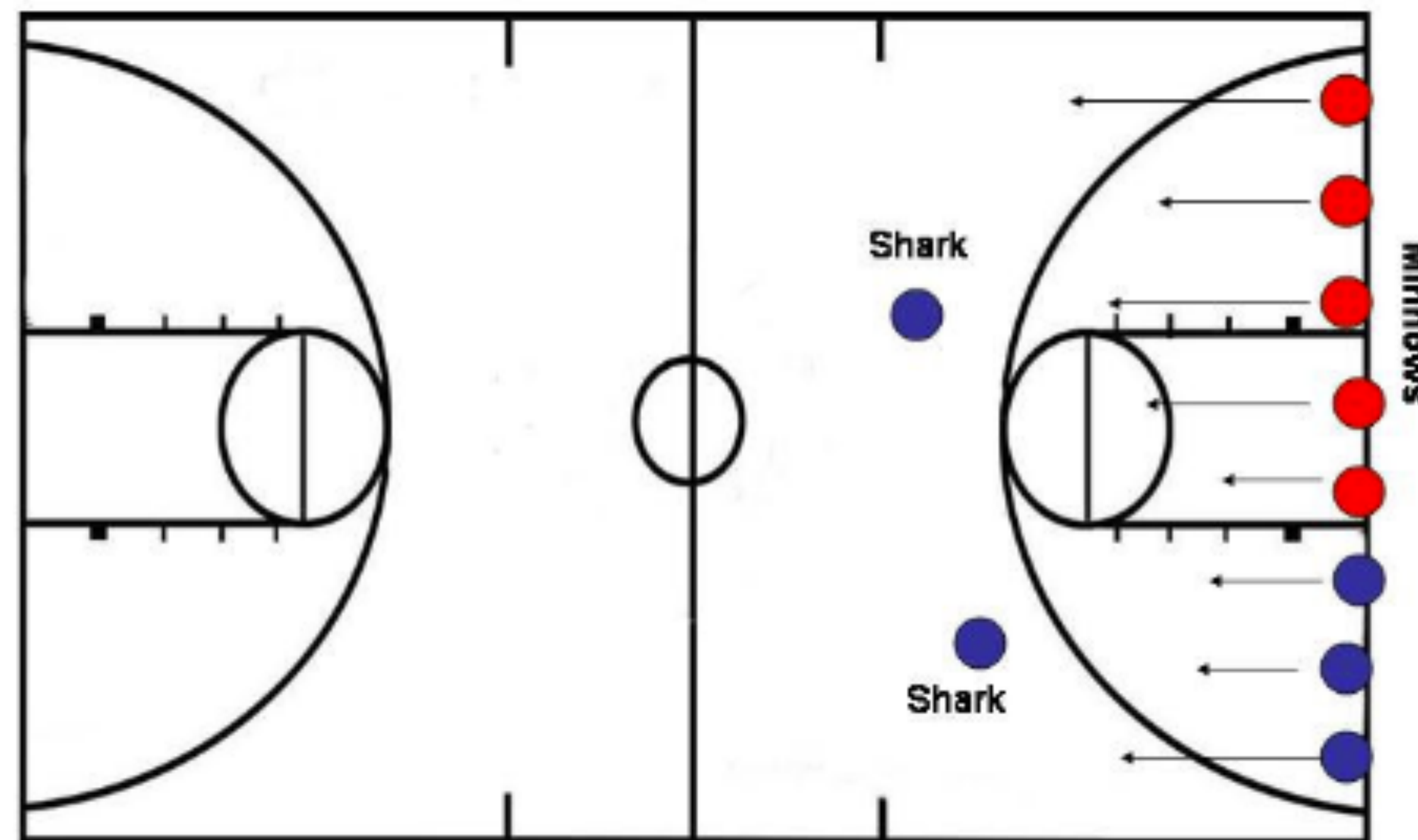
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

DRIBBLING ØVELSER

- **Sharks & Minnows spill**

For dette spillet, angi et område på banen for å spille (vanligvis halvbane). Alle spillere må holde seg innenfor dette angitte området. Start med en spiller utpekt som "Shark". Resten av spillerne er "Minnows". Målet med "Shark" er å sparke ballen bort fra "Minnows" (ballen må sparkes ut av det angitte spilleområdet). Når en "Minnow" har sparket ballen bort, blir de deretter "Sharks", og prøver å ta ballen bort fra de andre "Minnows". Ved starten av spillet skulle "Minnows" være på flukt og prøve å unngå "Sharks" OG opprettholde ballkontroll. Spillet avsluttes når det bare er 1 "Minnow" igjen. Dette er også en flott forsvarsøvelse.

Sharks & Minnows



PASSING ØVELSER

God grunnleggende bestått blir en tapt kunstform i basketball. Imidlertid teamet som kan skikkelig passere ballen og finne at den åpne mannen vil være laget som setter seg i bedre posisjon til å score. Du kan oppleve at spillere ikke vil jobbe med forbipasserende øvelser. Mange spillere føler at de er kjedelige og vil øve på skyting. Imidlertid innpode spillerne dine at for å komme i best mulig posisjon for å skyte, må de først lære å passere.

- **Partner Pass**
- **Triangle Pass & Motta**
- **Monkey in the Middle Drill**
- **Passing Relay Race**
- **Fast Break Pass Drill**
- **Rask rygg- og kortpassøvelse**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

PASSING ØVELSER

- **Partner Pass**

Ha spillerne parre seg med en partner. Parene skal stille seg omtrent 3-5 meter fra hverandre (avhengig av ferdighetsnivå). Overfor hverandre skal paret gi basketballen til hverandre. Begynn med brystpasset, og fortsett deretter til hopppasset. Legg vekt på gode grunnleggende bestått.

- **Triangle Pass & Motta**

Del laget ditt i grupper på 3 spillere. La hver gruppe danne en trekant. Start med å la spillerne dine gi ballen til hverandre med urviseren. Så får spillerne bytte retning og passere til hverandre mot urviseren. Nok en gang, legg vekt på riktig bestått.



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

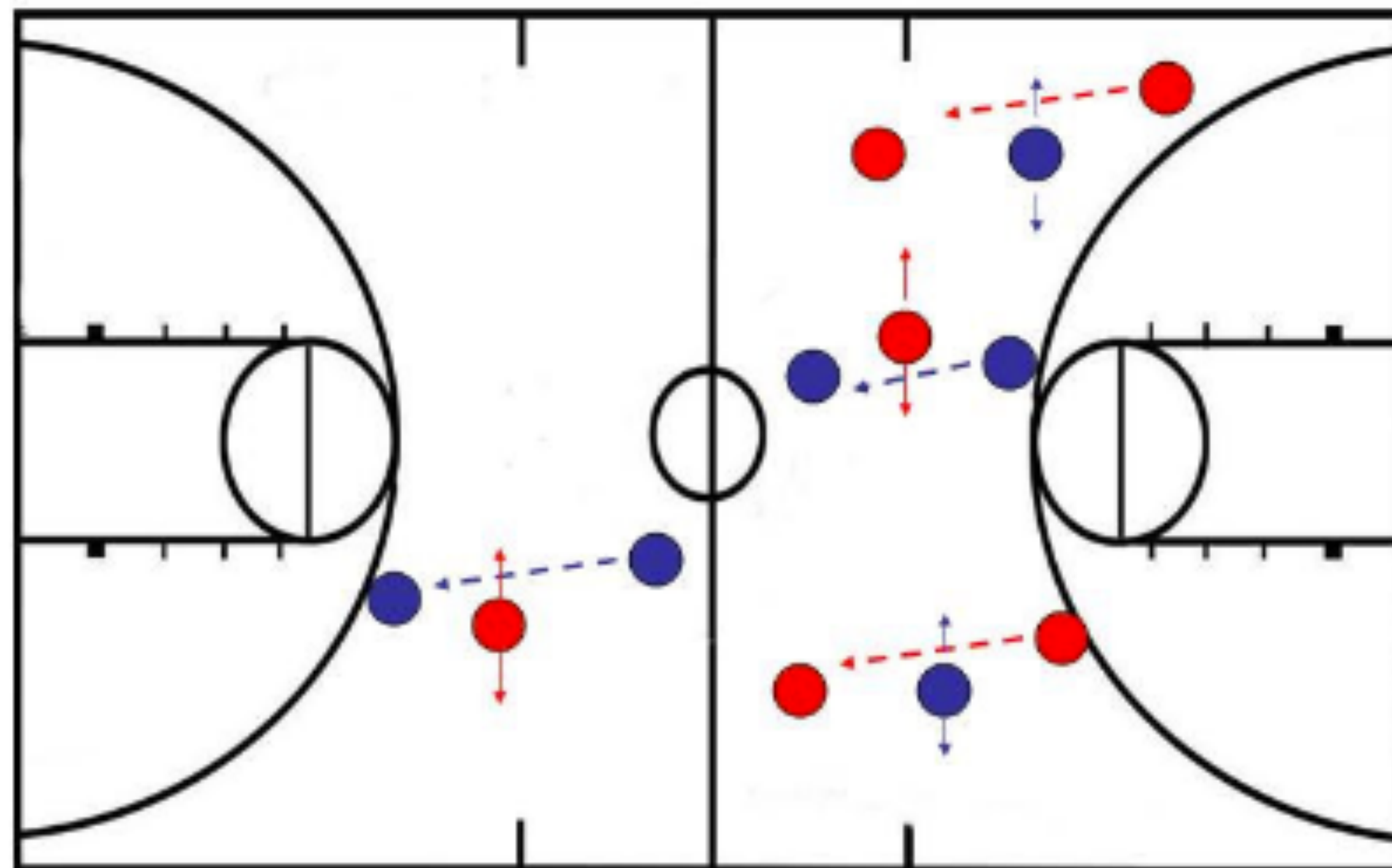
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

PASSING ØVELSER

- **Monkey in the Middle Drill**

Dette spillet vil hjelpe spillerne dine med å utvikle pasningsferdigheter. La spillerne dine danne en sirkel. Plasser en spiller midt i sirkelen. Målet med spillet er at spillerne rundt sirkelen skal gi ballen til hverandre (de kan gi ballen til en hvilken som helst annen spiller i sirkelen). Målet med spillet for personen i midten er å fange opp en pasning og ta kontroll over ballen. Når spilleren i midten stjeler ballen, velger du en ny spiller å gå i midten.

Monkey in the Middle Passing Drill

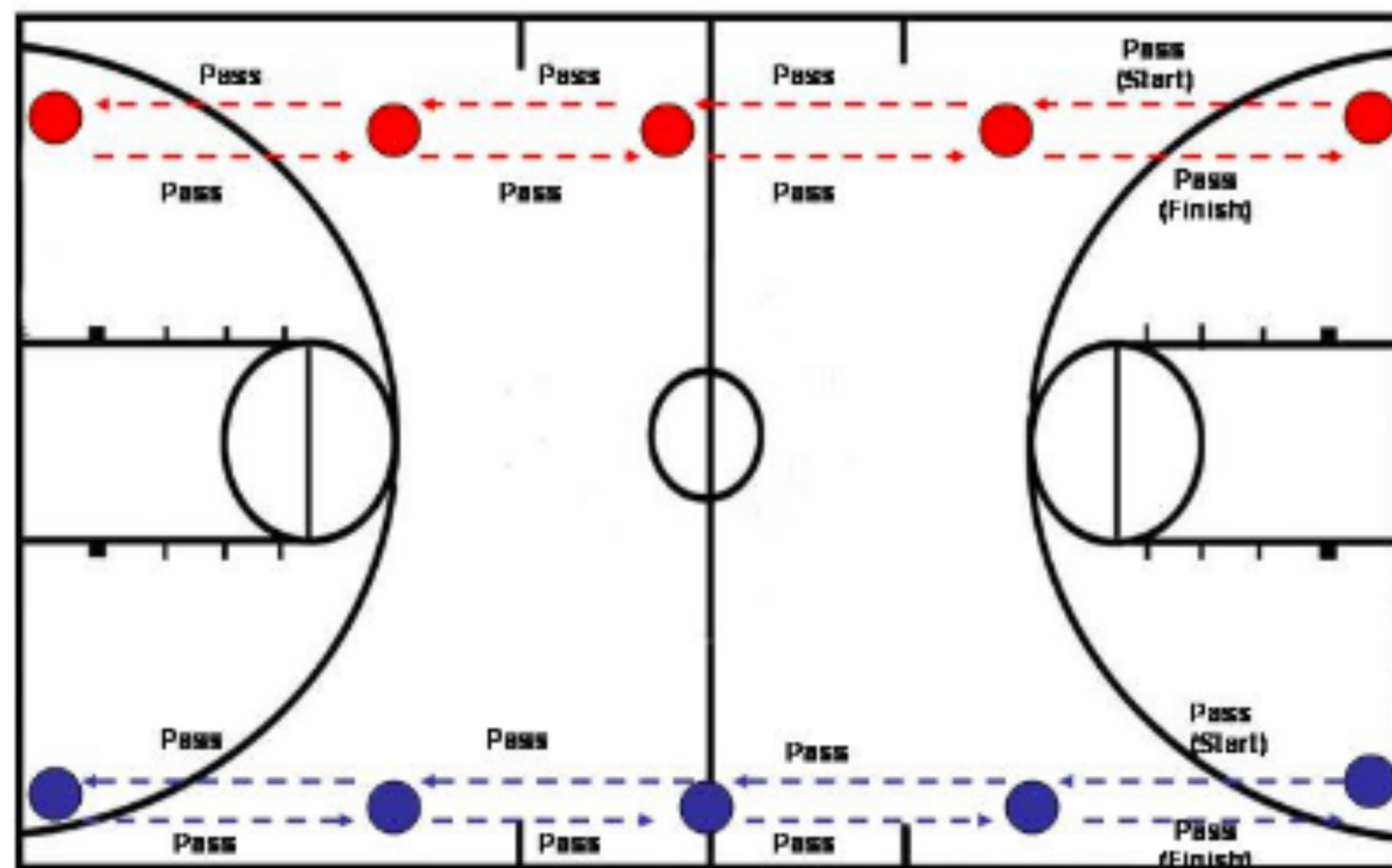


PASSING ØVELSER

- **Passing Relay Race**

Del teamet ditt i 2-3 jevne grupper. Lagene stiller opp i en rett linje nedover banen fra en grunnlinje til den neste. På trenerens kommando passerer den første spilleren ballen den andre og så videre til de når den siste spilleren. Den siste spilleren sender den tilbake til spilleren ved siden av ham / henne til ballen når personen som startet øvelsen. Førstelaget som fullfører alle pasningene sine vinner. Alle typer pasninger (bryst, sprett, overhead) kan brukes i denne øvelsen.

Passing Relay Race



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

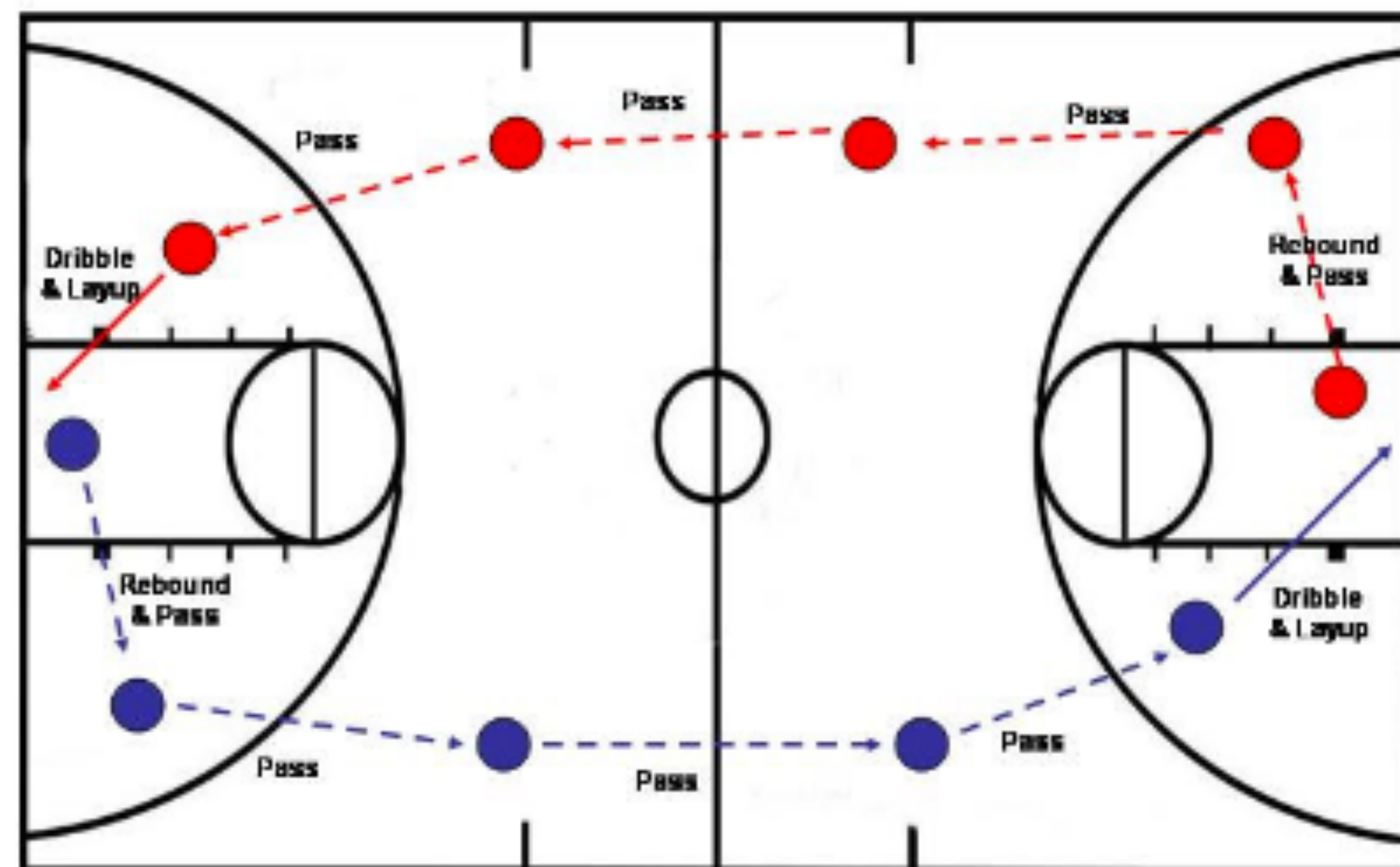
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

PASSING ØVELSER

- **Fast Break Pass Drill**

For denne øvelsen, må alle spillerne dine stille seg rundt omkretsen av banen i en oval. De to spillerne som ligger under kurvene starter øvelsen og begge har basketball. På trenerne kommanderer spillerne med balluttaket en pasning til neste spiller, og den kjedende pasning fortsetter til den når de to spillerne i motsatt kurv rett utenfor nøkkelen. De to spillerne skjøt deretter en layup i kurven. Spillerne under begge kurvene (de opprinnelige forrettene) setter deretter ballen tilbake og starter pasningen på nytt.

Fast Break Pass Drill



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

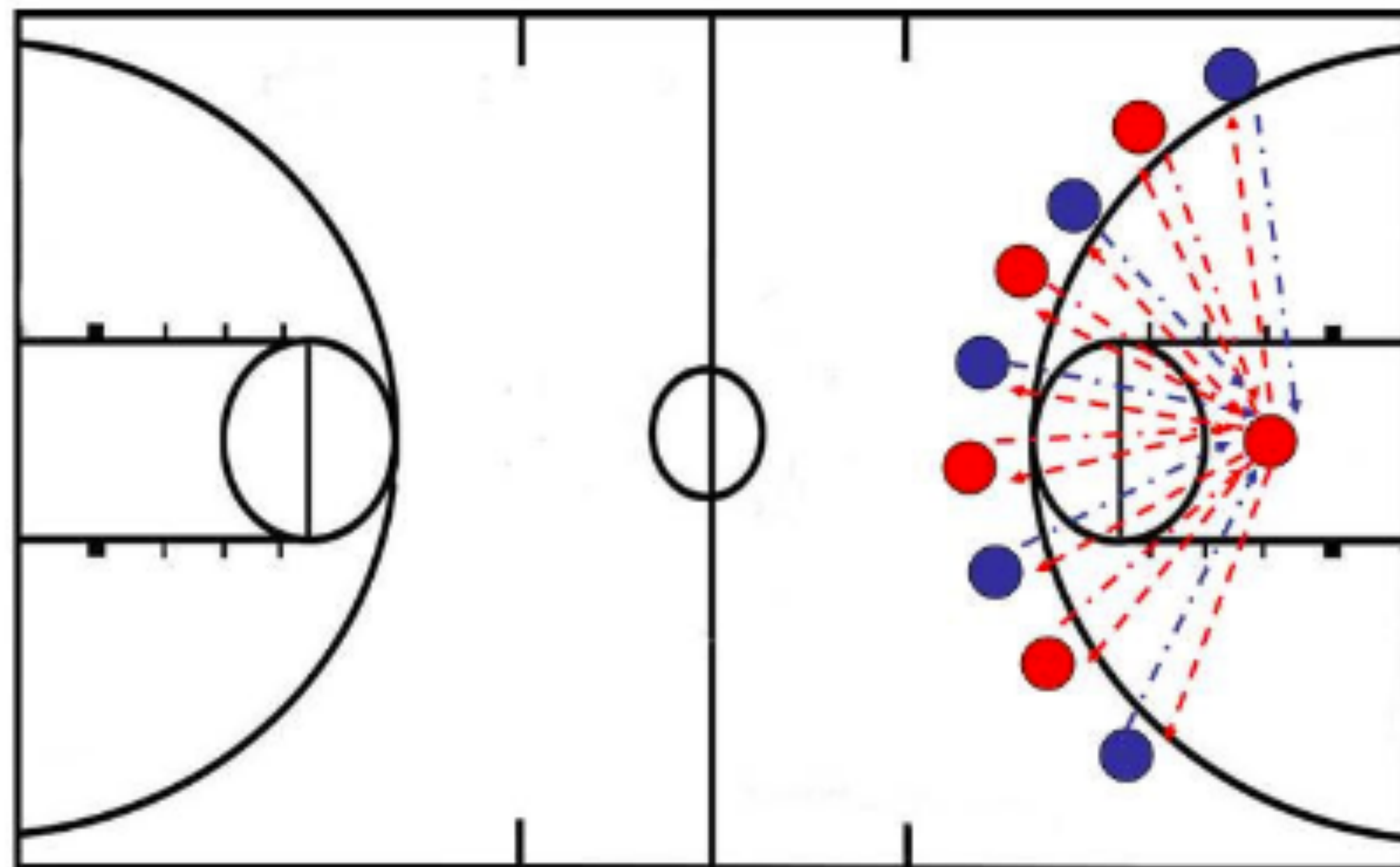
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

PASSING ØVELSER

- Rask rygg- og kortpassøvelse

I denne øvelsen er en spiller plassert i midten av nøkkelen med en basketball. Alle de andre spillerne stiller opp rundt 3-punktsbuen (nærmere hvis spillerne er yngre og ikke kan nå hverandre med pasning). På trenerens kommando sender spilleren i nøkkelen ballen til spilleren lengst til venstre, den spilleren går umiddelbart tilbake til spilleren i midten. Denne frem og tilbake passering fortsetter med klokken til alle spillerne har gått. En ny spiller inntar deretter midtposisjonen. Alle typer passeringer kan brukes i denne øvelsen. For en variant kan du lage en regel om at spilleren som returnerer et pass må bruke samme pass som senterspilleren brukte.

Quick Back & Forth Passing



FORSVAR ØVELSER

Forsvar er et ekstremt viktig aspekt av basketball. Det har blitt sagt at forsvar vinner spill, og for det meste er denne uttalelsen sant. Bare tenk på det, ved å spille et godt, aggressivt forsvar vil du begrense scoringssjansene for det andre laget, og dermed øke mulighetene dine for å score. For unge spillere er det å lære dem å spille forsvar en av de enkleste oppgavene du vil møte. Godt forsvar kan spilles av alle spillere, uansett spillerens alder eller atletiske ferdigheter.

- **1 mot 1 forsvar**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

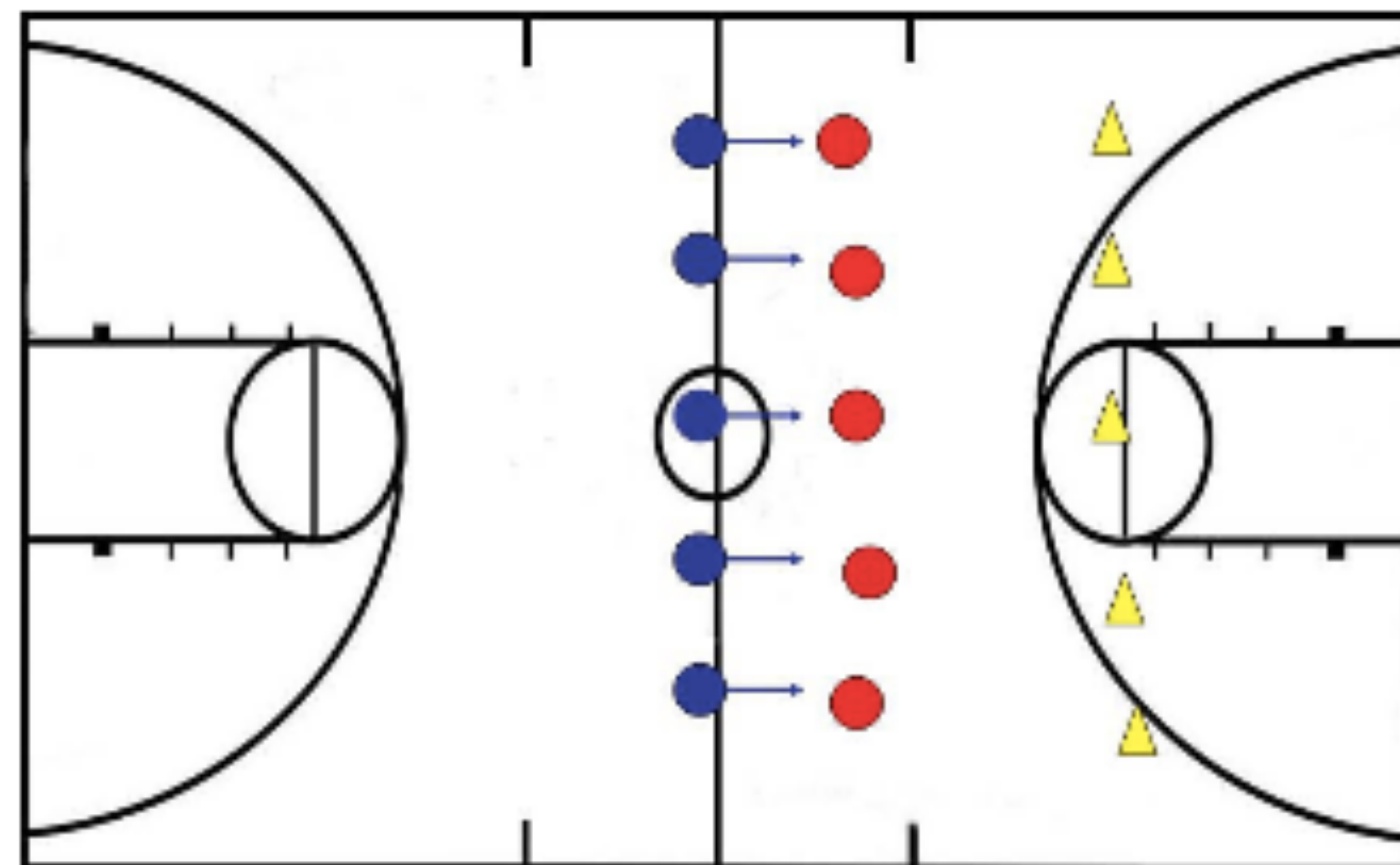
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

FORSVAR ØVELSER

- 1 mot 1 forsvar

Del teamet ditt i to grupper. Den ene gruppen er på angrep og den andre gruppen i forsvar. Par opp spillerne slik at hver offensive spiller har en spiller som spiller forsvar mot dem. Alle spillere på angrep skal ha en basketball og stille opp i en rett linje over halvbanelinjen som vender mot kurven. De defensive spillerne skal opprette 3-4 meter fra de offensive spillerne. Målet med spillet er at de støtende spillerne dribler basketballen forbi et område nedover banen (det kan være linjeoppsett med kjepler over banen). Den offensive spilleren scorer et poeng for å få ballen forbi "målområdet". Forsvareren får et poeng hvis han stjeler ballen, får den offensive spilleren til å slutte å dribble eller hindrer den offensive spilleren i å nå "målet" innen en bestemt tidsperiode (vanligvis 10 sekunder).

1 on 1 Defense



REBOUNDING ØVELSER

Med offensiv rebounding dobler du minst antall muligheter du har til å score (det originale skuddet pluss skuddet du får etter returen). Med defensiv rebound reduserer du drastisk det andre lagets muligheter til å score. Når det er sagt, kan du se hvorfor det er så viktig at teamet ditt utvikler gode rebound-ferdigheter.

- **Box-Out Drill**



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

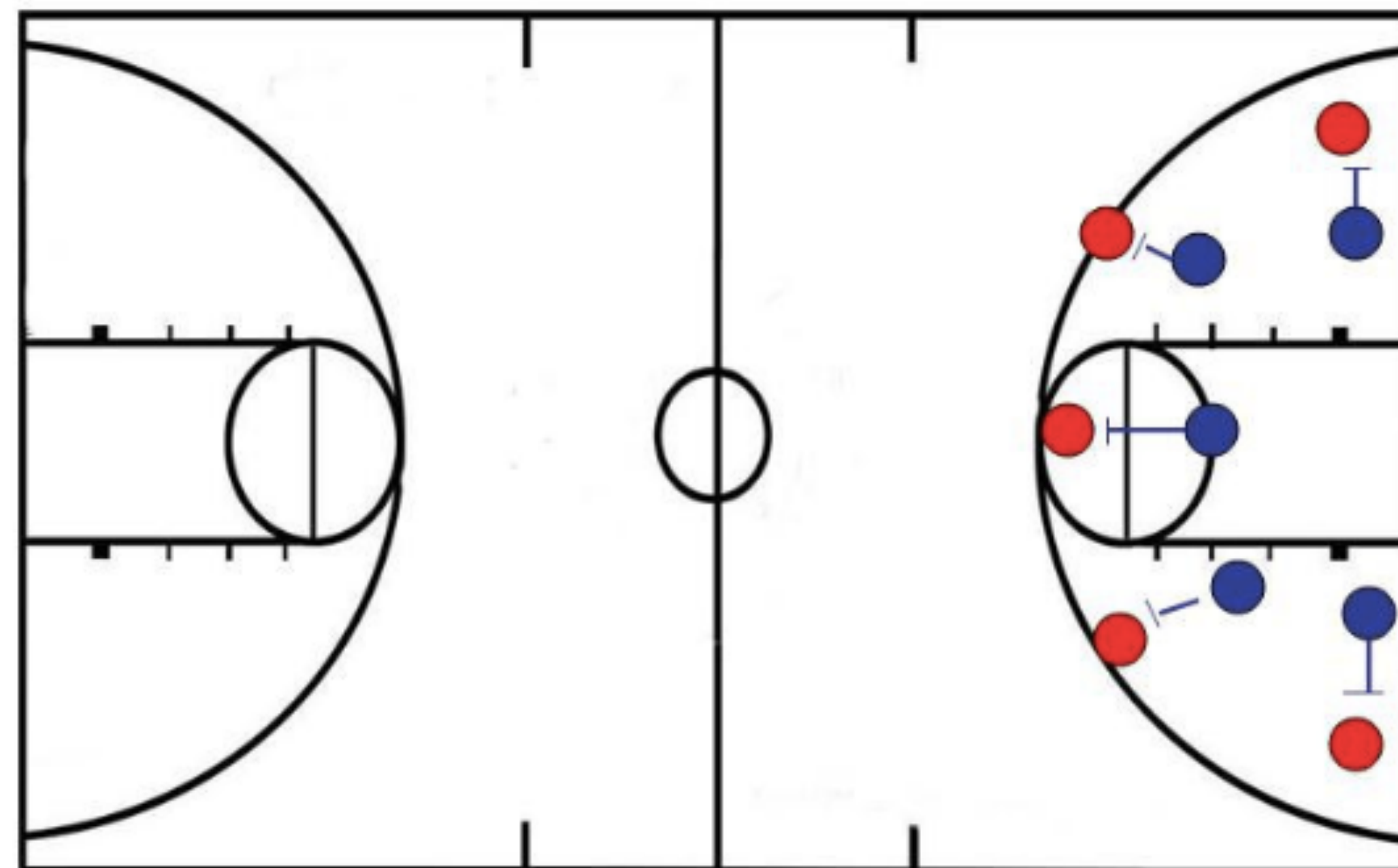
Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

REBOUNDING ØVELSER

- **Box-Out Drill**

Denne øvelsen bør startes uten å bruke basketballen. For denne øvelsen er det 5 forsvarere og 5 offensive spillere. Spillerne på forsvaret begynner med å "beskytte" spillerne på angrep. Spillerne på lovbrudd beveger seg rundt banen. Når treneren roper "Skudd", må spillerne i forsvaret finne spilleren de vokter og bokse den spilleren ut, og sette dem i god posisjon for å slå ballen tilbake. Forbrytelsen skal ikke forsøkes utelukket og være i posisjon til å slå ballen tilbake. Etter noen få øvelser har lagene byttet plass (forsvar er nå krenkende). Etter hvert som spillerne blir komfortable med det grunnleggende om å bokse ut, bør treneren begynne å skyte en basketball og få spillerne til å få en retur.

Box Out Drill



TRENERINFORMASJON

- **JR. NBA** <https://jr.nba.com>
- **NORGE BASKETBALL FORBUND (NBBF)** <https://vimeo.com/nbbf>



E-post: leder@arendaltitans.no
Web: arendaltitans.no

BASKETBALL
- mer enn en idrett

Arendal Titans Nivå 0 Trenerkur

