



NORGES
BASKETBALL
FORBUND



STAR

CHALLENGE

BASKETBALL
- MER ENN
EN IDRETT



STAR

TILRETTELAGT BASKET

INNHOOLD

| | |
|--------------------------|----|
| Konseptbeskrivelse..... | 3 |
| Team Challenge 1..... | 4 |
| Players Challenge 1..... | 6 |
| Team Challenge 2..... | 12 |
| Players Challenge 2..... | 13 |
| Team Challenge 3..... | 15 |



STAR

TILRETTELAGT BASKET

STAR Challenge konseptbeskrivelse

STAR Challenge er en utfordring fra Norges Basketballforbund til STAR deg. STAR Challenge består av et sett med gøye, utfordrende, og utviklende øvelser med utgangspunkt i utviklingstrappen til norsk basket. Disse øvelsene må gjennomføres før du tar juleferie. Noen av øvelsene skal du gjøre alene, noen sammen med en venn og noen sammen med laget ditt.

Øvelsene du skal gjøre selv eller med en venn kaller vi Players Challenge og kommer i tre forskjellige versjoner. Du velger selv hvilken versjon du ønsker å øve på, og vise frem til treneren din for godkjenning.

Øvelsene du skal gjøre sammen med laget kaller vi Team Challenge. Disse øvelsene gjør dere sammen på trening eller i sammenheng med for eksempel en sosial kveld.

For hver Players Challenge og Team Challenge dere fullfører får dere en premie. Premie blir tilsendt i januar.

Til trenerne

En beskrivelse av øvelsene dere skal igjennom ligger videre nedover i dette dokumentet. I tillegg har dere fått et «Bingobrett», hvor dere kan krysse av, eller klistre på et klistermerke for spillerne når de har gjennomført en oppgave.

Etter endt Challenge samler dere inn Bingobrettene og sender til Kristin på kristin@basket.no. Vi sender ut premier for hver fullførte Challenge del i januar. D

Husk å melde på spillerne deres innen utgangen av oktober. Det gjør dere ved å sende antall deltakere på deres lag til kristin@basket.no

Husk å sende inn Bingobrettene til Kristin på kristin@basket.no. Vi sender ut premier for hver fullførte Challenge del i januar.

Lagene oppfordres til å sende inn bilder og annen dokumentasjon underveis.

Lykke til!



Team Building

Når alle øvelsene er gjennomført, kan du krysse av på brettet

Disse øvelsene gjør hele laget sammen.

Knute på tråden

1. Alle lager en sirkel, skulder mot skulder med ansiktet vendt innover.
2. Alle strekker høyre hånd inn i sirkelen og tar tak i en annen hånd.
3. Så tar alle venstre hånd ut og tar tak i en annen hånd. Det kan ikke være hånden til samme person du holder fra før.
4. Nå skal dere komme dere ut av floken uten å gi slipp på hendene dere holder i.

Hvis gruppen er for stor kan man lage mindre sirkler og ha de forskjellige gruppene til å konkurrere mot hverandre.

Body of words

Finn et åpent areal uten hindringer, som for eksempel en basketballbane.

1. Del laget opp i grupper på 4-8 personer. Hver gruppe velger en leder.
2. Nå skal dere lage ord med kroppene deres. Treneren deres vil gi dere et ord, også skal dere lage det ordet med kroppene deres.
3. Maks 5 minutter per ord
4. Gruppen som lager disse ordene må ha en bokstav mindre enn det er antall mennesker i gruppa. For eksempel hvis det er seks mennesker i gruppa kan man stave basket, er det fem kan man stave ball. Dere gjør nødvendige justeringer til ordene som er med i oppgaven:

-Ball
-Kurv
-BLNO
-Drakt
-Basket

Buckets & Balls

Lagene skal frakte 10 tennisballer fra den ene siden til den andre, uten å bruke armer til å bære eller ben til å sparke. Man kan bruke armer til å plassere ballene for eksempel under haka, og man kan bruke ben som oppbevaring for ballene, for eksempel bak kneet. Kun en person kan bruke hender til å plassere ballene, og denne plasseringen skal skje før "startstrek".

Banen går fra en langside til den andre, ca. 15 lang.

1. Del laget i grupper på 3-4 personer
2. Hvert lag velger en putter. En putter er en som skal ta plassere ballene til de andre på laget før de prøver å ta de over, og ta de imot igjen på andre siden
3. Lagene begynner bak startlinja. Ved go kan putteren begynne å plassere tennisballer på lagkameratene sine. Når lagkameratene har fått ballene med seg, løper putteren over på andre siden for å ta de imot.
4. Dersom man mister en ball underveis, må man begynne på nytt. Da kan man bære ballen tilbake til startlinja.
5. Dersom noen bruker armene underveis må man begynne på nytt.
6. For lett? Sett på en time-limit

PLAYERS CHALLENGE 1



STAR

TILRETTELAGT BASKET

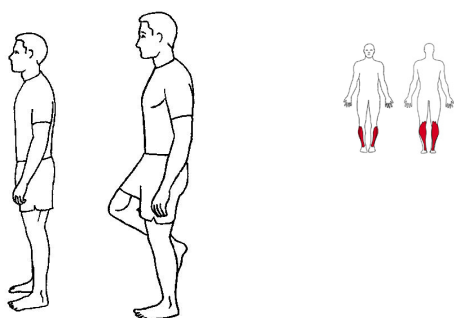
gn!st
trening og helse

Gnist Trening og Helse

STAR challenge Balanse

Av: Lene Eide

10 sekunder

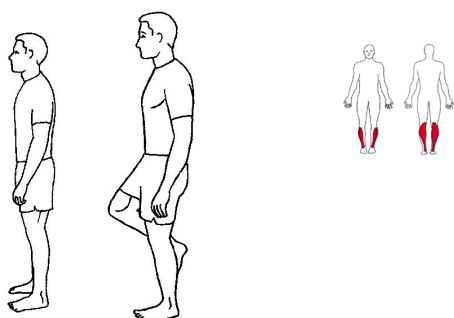


1. Stå på ett ben

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg.

Vanskeligere med armer i kryss og vanskeligere om man står på en pute

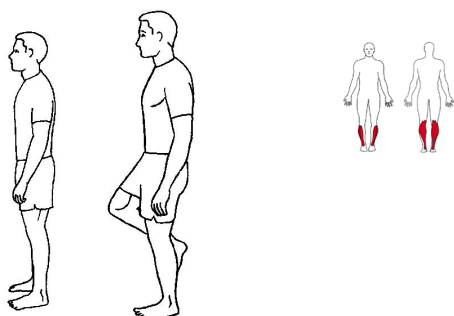
Sett: , Reps:



2. Stå på ett ben med hodebevegelser

Se fra side til side og opp og ned

Sett: , Reps:

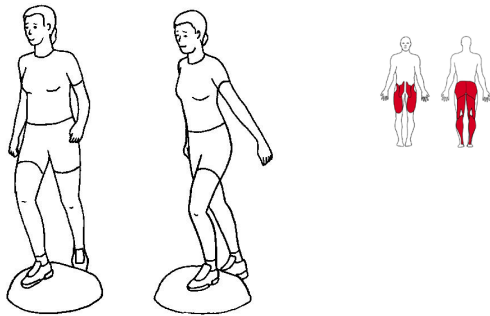


3. Stå på ett ben med øyne lukket

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg.

Sett: , Reps:

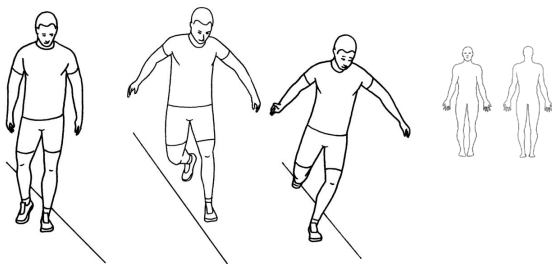
telle til 20



1. Saksehopp over strek på gulv eller pute

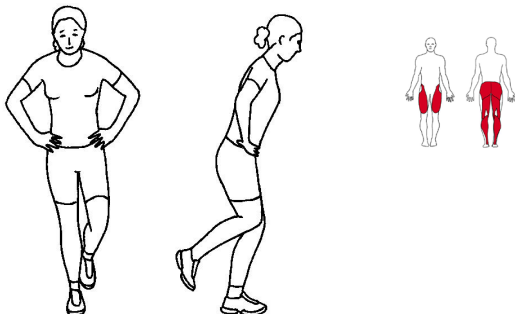
Hopp ved å flytte annenhvert ben fram og tilbake.

Varighet:



2. Ettbeins sidehopp

Stå på ett bein på den ene siden av en linje. Hopp så hurtig du kan sideveis over streken. Tell antall hopp i løpet av en gitt tid (f. eks. 30 sekunder). Sammenlikne med motsatt side.

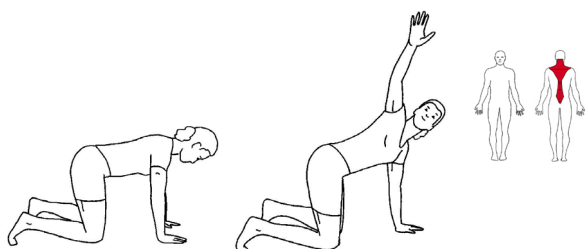


3. Ett bens hink i sirkel, begge veier

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.



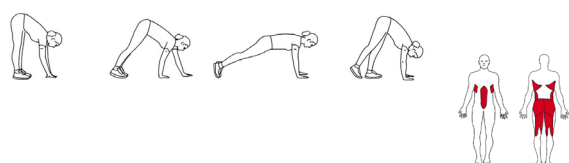
10 ganger



1. Firfotstående sidehev med rotasjon

Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.

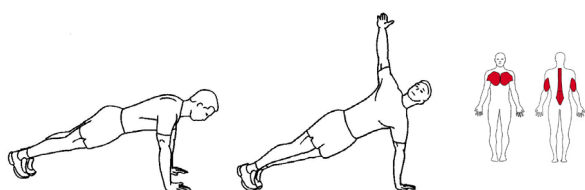
Sett: , Reps:



2. Ormen

Start stående, len deg fremover og plasser hendene i underlaget. Stram mage og rygg og gå forsiktig ut med hendene til du er i håndstående plankeposisjon. Følg etter med føttene med små skritt til du når utgangstillingen igjen.

Sett: , Reps:

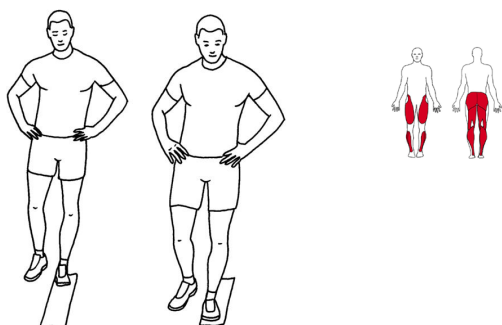


3. Push up m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.



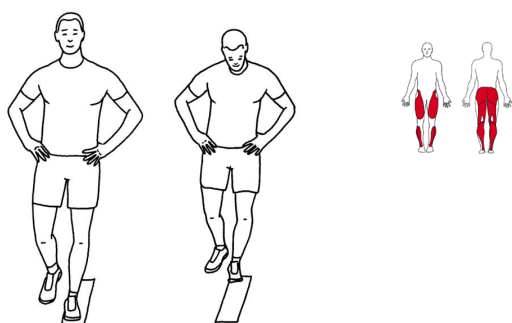
3 meter linje



1. Hink frem på linje mens man fører en ball med motsatt ben

Hink fremover på en linje med et ben og før med basketballen under motsatt fot .

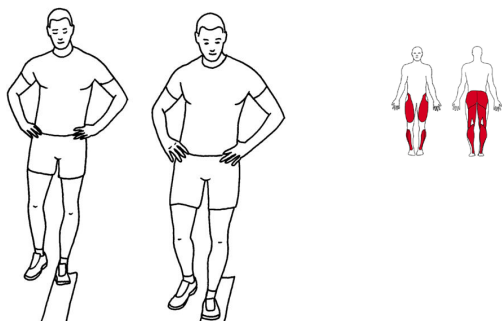
Sett: , Reps:



2. Hink bakover på linje mens man fører ball med motsatt ben

Hink bakover på en linje med et ben og før med basketballen under motsatt fot .

Sett: , Reps:



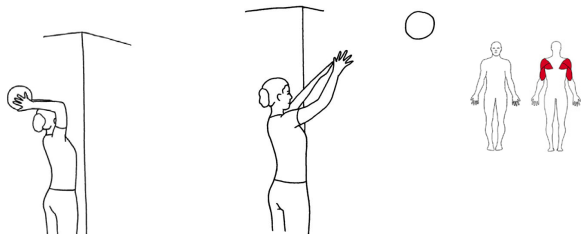
3. Hink på linje mens man fører ball med annenhvert ben

Hink fremover på en linje og før med seg en ball under benet man ikke står på . Nå skal man bytte vekselvis fra ene til andre siden

Sett: , Reps:

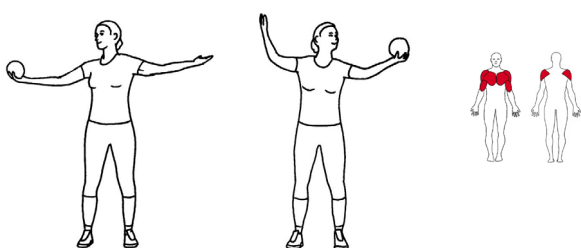


10 ganger



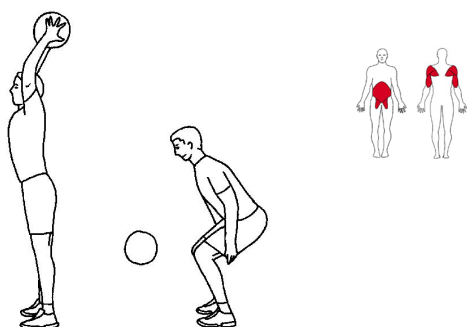
1. Stusse ball mot vegg, over hodet

Stå vendt mot en vegg. Hold ballen med begge hender over og noe bak hodet. Stuss ballen mot veggen gjennom å strekke ut armene. Fang ballen ovenfor og bak hodet. Forsøk å treffe samme sted på veggen hver gang.



2. Kast ball, side til side

Kast ballen fra den ene til den andre hånden. Kjenn at du har kontroll på ballen og følg den med blikket hele tiden.



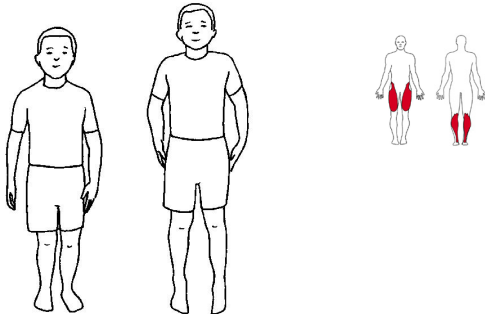
3. Fange ballen starte øyne lukket

Hold ballen over hodet, slipp/kast den i bakken mens øyner er lukket. når man hører ballen treffer bakken åpner man øynene og fanger ballen.

Sett: , Reps:



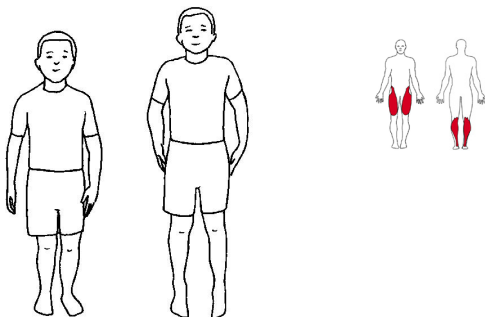
5 ganger



1. Hoppe små hopp 360 grader øyne lukket og land hvor startet

Stå med litt avstand mellom beina. Lettere ved å holde armer ut til siden

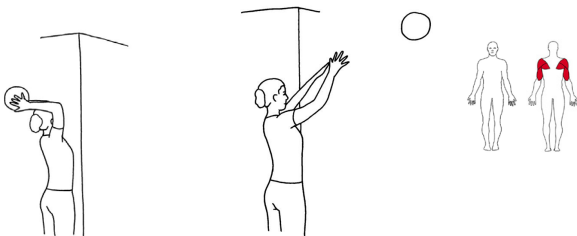
Sett: , **Reps:**



2. Hoppe 180 / 360 grader

Stå med litt avstand mellom beina.

Sett: , **Reps:**



3. Stusse ball mot vegg snurr 360 og ta imot ballen

Stå vendt mot en vegg. Hold ballen med begge hender over og noe bak hodet. Stuss ballen mot veggen gjennom å strekke ut armene. Fang ballen ovenfor og bak hodet. Forsøk å treffe samme sted på veggen hver gang.

Sett: , **Reps:**



TEAM CHALLENGE 2



STAR

TILRETTELAGT BASKET

Når alle øvelsene er gjennomført, kan du krysse av på brettet

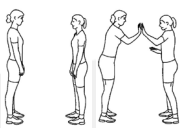
Gnist Trening og Helse Styrkeprogram 2 og 2 sammen Av: Lene Eide

gnist
trening og helse



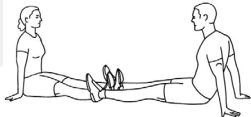
1. Sittende rotasjonskast til partner

Start sittende med føttene opp fra bakken og ballen ved siden av kroppen. Kast ballen ved hjelp av en rotasjon til partneren, som sitter ved siden av. Partneren tar imot ballen og kaster tilbake. Tilpass kraften i forhold til partneren.



2. Parøvelse Skyve på hendene

Stå i ro med parallelle ben med ansiktet vendt mot hverandre. Hold hendene foran kroppen og prøv å skyv/slå på motstanderens håndflate med din håndflate slik at han kommer ut av balanse. Det er kun lov å skyve på håndflatene, ikke på andre deler av kroppen.



3. Parøvelse: inn- og utoverføring hofte

Begge sitter i langsittende på gulvet med føttene mot hverandre. Den ene har føttene på utsiden av begge beina til den andre. Partneren med beina ytterst presser begge beina innover, mens partneren med beina innerst presser beina utover mot partnerens ben.



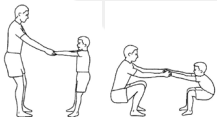
4. Parøvelse: ettbens ballkast

To personer står på ett ben på hver sin balansepute vendt mot hverandre. Kast ball til hverandre mens dere holder balansen.



5. Hopp over/kryp under partner

Den ene står i plankstilling på tær og hender. Den andre står oppreist ved siden av, hopper over og deretter kryper under partneren.



6. Knebøy med partner

Stå ovenfor hverandre og hold hverandre i hendene med strake armer. Begge skal lene seg bakover og rolig gjøre en liten knebøy samtidig. Det er viktig at ingen slipper hendene til hverandre.



7. Hoppe bukk

Den ene personen står foroverbøyd og hviler underarmene mot lårene. Finn en stabil stilling. Den andre personen tar fart og hopper over partneren ved hjelp av et isett med armene på ryggen til partneren.



8. Slå på håndflater m/partner

Stå i plankposisjon på hender og føtter med hodene mot hverandre. Begge løfter så høyre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflate. Gjenta med motsatt hånd. Magemuskulaturen er aktivert og kroppen holdes strak under hele øvelsen.



9. Bryting

Stå på gulvet med håndflatene mot hverandre. Forsøk å få den andre ut av balanse ved å dytte på håndflatene.



10. Rygghev m/avlevering av ball til partner

Ligg på magen på to matter med hodet mot hverandre og armene over hodet. Den ene holder en ball i hendene. Begge løfter så overkroppen opp fra underlaget og ballen overleveres fra den ene til den andre. Senk overkroppen ned igjen og gjenta. Se ned i gulvet under øvelsen.



11. Parøvelse: Knespark mot håndflatene til partner

Person 1 står i utgangsstilling mens person 2 står med åpne hender foran kroppen. Nr 1 angriper håndflatene med knespark (bruk begge beina). Nr 2 beveger hendene rundt i ulike høyder. Øvelsen kan utføres stillestående eller med bevegelse.



12. Planke mens den andre løper til midtlinjen og tilbake

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage"
Sett: , Reps:



STAR

TILRETTELAGT BASKET

Ballkontroll

Øvelse 1

Alle utøvere trenger en ball hver.

Stå rolig å la ballen gå i sirkler rundt hoften. Først den ene veien, så den andre. Klarer du 10 ganger per vei?

Se video for demonstrasjon her : <https://vimeo.com/465679527>

1. Hvor fort klarer du 10 sirkler per vei?
2. Denne gangen skal du la sirklene starte ved knærne og ende rundt hodet.
3. Forsøk å sirkle ballen den ene veien mens kroppen roterer motsatt

Øvelse 2

Alle utøvere trenger en ball hver, og en partner.

Stå arm i arm med motsatt front med partneren din. Sprett ballen taktfast.

1. Fortsett å sprett ballen taktfast. Så skal dere glemme egen ball, rotere en halv gang rundt og fortsette med partners ball.
2. Reduser antall sprett mellom hver gang dere roterer. Klarer dere tre sprett? To?
3. Bytt arm, og sprett ballen med den andre hånden. Glem egen ball, roter en halv gang rundt og fortsett med partners ball. Ekspert? Klarer dere å redusere antall sprett mellom hver gang dere roterer?

Øvelse 3

Alle utøvere trenger en ball hver, og en partner.

Start ved å stå ved siden av hverandre med samme front, en ball hver. Kast ballene opp i luften samtidig, og fang egen ball.

Se video for demonstrasjon her: <https://vimeo.com/465682094>

1. Når dere får til å kaste- og ta imot ballene akkurat samtidig, skal dere bytte plass mens ballene er i luften, slik at dere fanger partners ball. Husk at dere må gå annen hver gang foran og bak- ikke samme spiller bak hele tiden.
2. Jobb i basketballposisjon; bøy i knærne, bøy i hoftene og la føttene bevege seg. Kast ballen litt lavere opp i luften før dere bytter plass, og hold ballene så kort tid som mulig i hendene før dere kaster dem opp igjen. Men, dere må samarbeide slik at ballene ikke kastes opp i luften før begge er klare.
3. Klarer dere dette ti ganger uten å miste ballen?
4. Kast ballene litt lavere opp i luften før dere bytter plass
5. Hold ballene så kort tid som mulig i hendene før dere kaster dem opp igjen, men dere må samarbeide slik at ballene ikke kastes opp i luften før begge er klare.
6. Jobbe i «basketballposisjon»; bøy i knærne, bøy i hoftene og la føttene bevege seg
7. Klarer dere dette ti ganger uten å miste ballene?
8. Hvor fort klarer dere å få til ti ganger uten å miste ballene?

TEAM CHALLENGE 3

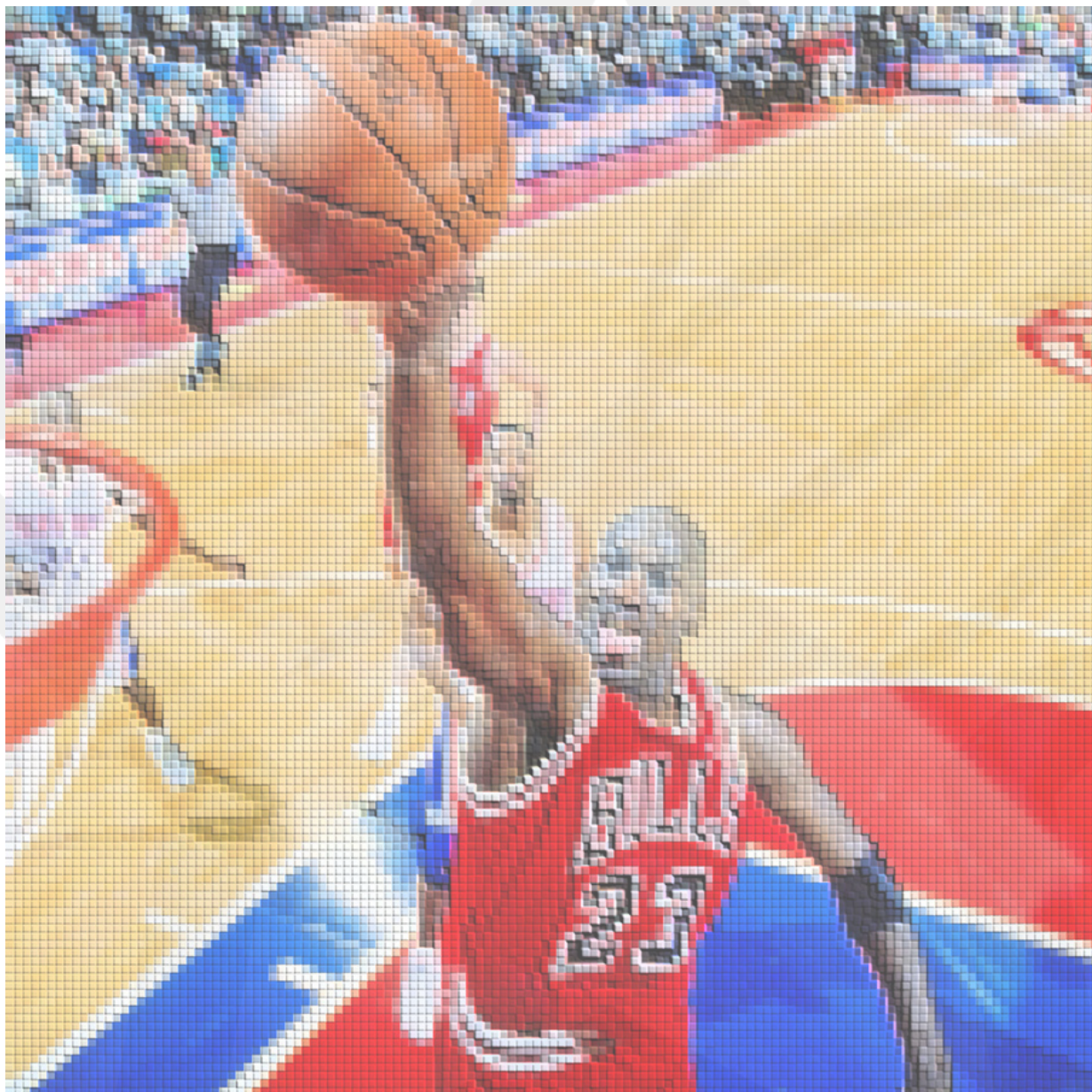
Fasit på alle oppgavene finner du på siste side

Quiz

1. Hva er målene på en basketballbane?
2. Hvor høy er basketballkurvene man bruker i BLNO?
3. Hvor mye veier en basketball str. 6?
4. Hvor mange fouls kan man gjøre før man blir utvist?
5. Hvor mange spillere kan man være på innbytterbenken?
6. Får man ekstrapoeng hvis man trikser med ballen før et skudd?
7. Hvor mange poeng får man hvis man scorer fra bak midtbanen?
8. Hva heter nordmannen som har spilt i NBA?
9. Hvor ofte spilles EM for menn?
10. Hvor ofte spilles EM for kvinner?
11. Når begynner neste EM kvalifisering for menn?

Gjett hvem

Kjenner dere igjen hvilken basketballspiller som er avbildet?



Svar: _____



Svar: _____



Svar: _____



Svar: _____

Anagram

Anagram er et ord, navn eller et fast uttrykk som er blitt satt sammen ved å stikke rundt på bokstavene i et annet ord eller uttrykk.

Bokstavene som dere skal sette sammen er navn på spillere, lag eller uttrykk dere kjenner fra basketball.

al lb

Hint: Noe du spiller med

lo fu

Hint: En feil

Amer mud

Hint: Lag i BLNO

Rogne

Hint: Lag som skal spille EM kvalik i 2021

BE lorn

Hint: Spiller i NBA

Bygge tårn

I siste oppgave i Star Challenge 2020 skal dere bygge tårn av papir og teip. Dere har ubegrenset med tilgang til både papir og teip. Tårnet skal være så høyt og pent som mulig.

1. Gå sammen i grupper på 3-4 personer
2. Bygg i vei, treneren deres vil kåre høyeste tårn og peneste tårn

FASIT OPPGAVER

Quiz fasit:

1. 28mx15m
2. 305cm
3. Ca. 520 gram
4. 5
5. 7
6. Nei
7. 3 poeng
8. Torgeir Bryn
9. Hvert fjerde år
10. Hvert andre år
11. 2021

Gjett hvem fasit:

1. Michael Jordan
2. Kobe Bryant
3. Harald Frey
4. Shaquille O'Neal

Anagram fasit

al lb = Ball
lo fu = Foul
Amer mud = Ammerud
Rogne = Norge
BE lorn = LeBron

TAKK FOR DELTAGELSEN!

Takk til:

Lene Eide
Per tøyen
Mustafa Dippa
Joshua Sikes
Selma Nybø Vangstein
Eirin Vreim Holm
Gunnar Voigt Nesbø

for bidrag og utvikling av star challenge