

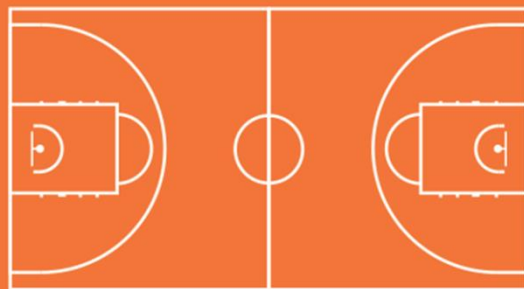
Kursveiledning

Easy Basket Trenerkurs

Oppdatert 23.10.2015



NORGES BASKETBALLFORBUND
Basketball - En kompetansedrevet idrett



Aktuelle dokumenter



Følgende dokumenter er til bruk i trenerutdanningen.

- NBBF – Helhetlig sportslig strategi
- Underlagsdokumenter – Helhetlig sportslig strategi
- Fagplan for trenerkurs
- Kurshefte
- Kursveiledning
- Pensumliste

Disse er tilgjengelig digitalt på NBBFs fellesområde for trenerkurs på Idrettskontor.

Aktuelle web-sider



- www.basket.no
- <https://kurs.idrett.no/>
- <http://coachinglibrary.fiba.com/>
- <http://coaching.fibaeurope.com/>
- Olympiatoppens synspunkter på trening for barn:
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media28495.media>
- Olympiatoppens filosofi for utvikling av «morgendagens utøvere»:
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/media24129.media>
- Basketball for young players:
<http://www.fiba.com/pages/eng/fc/expe/coac/p/openNodeIDs/1232/selNodeID/1232/baskForYounPlay.html>

Nivå EB moduloversikt



Tittel	Timeantall	Modulnr	Undervisningsform	
Introduksjon for trenere og foreldre	2	0.1.1	Teori	Valg A
Introduksjon for lærere	2	0.1.2	Teori	Valg B
Barneidrettens verdigrunnlag	2	0.2	E-læring	
Aldersrelatert trening 1	3	0.3	E-læring	
Trenerrollen	4	0.4	E-læring	
Ledelse i hall	2	0.5	Praktisk	
Motorisk trening	2	0.6	Praktisk	
Ballbehandling 1	2	0.7.1	Praktisk	
Spill	1	0.7.2	Praktisk	
Leker	2	0.7.3	Praktisk	
Allsidige aktivitetsflater	2	0.8	Praktisk	EVU
Øvelser for motorisk trening i Easy Basket	2	0.9	Praktisk	EVU
Øvelser for basketferdigheter i Easy Basket	2	0.10	Praktisk	EVU
	20			

Pensum Easy Basket Trenerkurs



Pensumlitteratur på trenerkurs nivå EB er

- Barneidrettstreneren, Norges idrettsforbund
- Easy Basket infohefte
- Easy Basket øvelseshefte
- Olympiatoppens synspunkter på trening for barn

Alle deltakere får pensum litteratur av region

Aktuell litteratur:

- Motorisk trening – øvelser for barn
- Basketball for young players, kapittel 6
- Easy Basket spilleregler



0.1.1 Introduksjon for foreldre

Timeantall: 2

Undervisningsform: Teori

Type: Valg A

Lokale: Møterom eller klasserom med tilgang til prosjektor

Pensum: Easy Basket infohefte



0.1.1 Innhold



Læringsmål: Deltakerne skal ha kunnskap om Easy Basket, dens formål, innhold og regler.

Innhold

- Spilletets fundament
- Spilletets gang; hva skjer fra man kommer til hallen og til kampen er ferdig
- Oppbygging av regler
- Easy Basket regler
- Regelprinsipper
- Utstyr; hva trenger en for å spille basketball. *Ball, shorts, innesko. Hvilken ball gjelder på hvilke årstrinn.*
- Intromateriale; pensum og tilgjengelig info. *Gjennomgang av Easy Basket introhefte og øvelsesbank. Samt gjennomgang av hvor på basket.no en kan finne materiale.*
- Spørsmålsrunde

0.1.1 Undervisning



- Easy Basket infohefte side 1-4 forteller bakgrunn og mål for Easy Basket. Suppler med oppbygning av spillet og hvordan aktivitet for EBC og EB gjennomføres.
- Side 6-7 om regler. Fortelle om de viktigste reglene for Easy Basket og begrunne hensikten med hvorfor disse skiller seg fra offisielle spilleregler. Få frem det som er likt og kun de små forskjellene mellom EBC, EB og U13.

www.basket.no

- På basket.no det ligger informasjon om Easy Basket. Gå igjennom dette og vis.

0.1.2 Introduksjon for lærere

Timeantall: 2

Undervisningsform: Teori

Type: Valg B

Lokale: møterom eller klasserom med tilgang til prosjektor

Pensum: Easy Basket infohefte



0.1.2 Innhold



Læringsmål: Deltakerne skal ha kunnskap om Easy Basket, dens formål, innhold og regler.

Innhold

- Spilletts fundament
- Spilletts gang; hva skjer fra man kommer til hallen og til kampen er ferdig
- Oppbygging av regler
- Easy Basket regler
- Regelprinsipper
- Utstyr; hva trenger en for å spille basketball. *Ball, shorts, innesko. Hvilken ball gjelder på hvilke årstrinn.*
- Intromateriale; pensum og tilgjengelig info. *Gjennomgang av Easy Basket introhefte og øvelsesbank. Samt gjennomgang av hvor på basket.no en kan finne materiale.*
- Easy Basket. *Gjennomføring av lokale EBC/EB arrangement. Forskjell på EBC og EB. Hvilke leker og konkurranser som brukes i EBC.*
- Integrasjon i skole og læreplan. *Hvordan kan lærere inkludere basket i skolen? Bruke basket som aktivitet i kroppsøving og hvordan dekke kompetansemål. Ref. www.udir.no og læreplanen Kunnskapsløftet.*
- «Basket i skolen»
- Undervisningsmateriale

0.1.2 Undervisning



- Side 1-4 forteller bakgrunn og mål for Easy Basket. Suppler med oppbygning av spillet og hvordan aktivitet for EBC og EB gjennomføres.
- Side 6-7 om regler. Fortelle om de viktigste reglene for Easy Basket og begrunne hensikten med hvorfor disse skiller seg fra offisielle spilleregler. Få frem det som er likt og kun de små forskjellene mellom EBC, EB og U13.

www.basket.no

- På basket.no det ligger informasjon om Easy Basket. Gå igjennom dette og vis.



0.2 Barneidrettens verdigrunnlag



Timeantall: 2

Undervisningsform: E-læring

Lokale: Gjennomføres som hjemmearbeid

Pensum: Barneidrettstreneren (kap. 1 side 11-25)

E-læring ligger på <https://kurs.idrett.no/>

Deltakere logger inn med brukernavn og passord fra Min idrett

Gi deltakere dokumentet *Informasjon om e-læring nivå 0.pdf*

Innhold

- Norske idrettsmodellens retningslinjer
- Idrettens barnerettigheter
- Bestemmelser om barneidrett
- NIFs tanker og holdninger til ledelse av barn

Kompetansemål

- Idrettsfaglig: Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.
- Pedagogisk: Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.
- Organisatorisk: Kjenne idrettens viktigste retningslinjer.

0.3 Aldersrelatert trening 1



Timeantall: 2

Undervisningsform: E-læring

Lokale: Gjennomføres som hjemmearbeid

Pensum: Barneidrettstreneren (kap. 2 side 27-67)

E-læring ligger på <https://kurs.idrett.no/>

Deltakere logger inn med brukernavn og passord fra Min idrett

Gi deltakere dokumentet *Informasjon om e-læring nivå 0.pdf*

Innhold

- Utviklingstrekk hos barn og unge
- Innføring i funksjonell anatomi og biologi
- Fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet
- Motorisk utvikling og konsekvenser for aktivitet

Kompetansemål

- Idrettsfaglig: Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.

0.4 Trenerrollen

Timeantall: 2

Undervisningsform: E-læring

Lokale: Gjennomføres som hjemmearbeid

Pensum: Barneidrettstreneren (kap. 3 side 69-101)

E-læring ligger på <https://kurs.idrett.no/>

Deltakere logger inn med brukernavn og passord fra Min idrett

Gi deltakere dokumentet *Informasjon om e-læring nivå 0.pdf*

Innhold

- Trenerrollen som forbilde
- Ansvar og oppgaver
- Skape godt læringsklima
- Se alle
- Idrettens grunnverdier
- Organisering

Kompetansemål

- Pedagogisk: Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Organisatorisk: Kjenne idrettens viktigste retningslinjer. Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre.



0.5 Ledelse i hall

Timeantall: 2

Undervisningsform: Praktisk

Lokale: Idrettshall

Pensum: Barneidrettstreneren (kap. 4 side 102-124)

Innhold

- Fløytebruk/fløytespråk
- Stemmebruk
- Samlinger og organisering
- Progressiv utvikling. *Progresjon av øvelser*
- Bruk av hele salen
- Utvikling av delmomenter og driller
- Viktighet av øvelsesbilde

Kompetansemål:

- Idrettsfaglig: Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten med praktiske eksempler på passende utvalg av øvelser for nybegynnere.



0.6 Motorisk trening

Timeantall: 2

Undervisningsform: Praktisk

Lokale: Idrettshall

Litteratur:

Forberedelse for deltakere:

- Barneidrettstreneren (kapittel 2 side 27-67)

Utdeling til deltakere

- Olympiatoppens synspunkter på trening for barn
- Easy Basket øvelseshefte

Undervisningslitteratur for kurslærer

- Motorisk trening – øvelser for barn (Joanne Elphinston) (side 4-56)
- Easy Basket øvelseshefte (side 15-25)
- Barneidrettstreneren (kapittel 2 side 27-67)
- Olympiatoppens synspunkter på trening for barn



0.6 Innhold



Innhold

- Anbefalinger for aktivitet for barn
- Allsidighet og variasjon
- Grunnlagsperioden og ferdighetsperioden. *Gå igjennom tabell og og hva som kjennetegner aktivitet for grunnlagsperioden og ferdighetsperioden.*
- Aldersfaktor ved utviklingsnivå og kronologisk alder
- Balanse. *Hvordan en best holder balanse, bøye knærne, avstand mellom bena etc. I tillegg kan det informeres om ulike krav til balanse på ulike posisjoner på banen.*
- Pivoteringer
- Øye-hånd ift til dribling og ballbehandling
- Kroppsholdning og balanse
- Jumpstop. *Grunnleggende Jumpstop (kvikkstopp), samt taktisk variant for å oppnå seperasjon.*
- Stridestop

Læringsmål

- Kunne holde aktivitet og legge til rette for god motorisk utvikling hos barn.

0.6 Undervisning (1)



- Gå igjennom de viktigste punktene i Olympiatoppens synspunkter på trening for barn, og trekk også inn elementer fra Barneidrettstreneren. Det er viktig at vi gjennom trenerkurs i basket fremmer holdninger til barneidrett og på den måten implementerer vår aktivitet til NIF og Olympiatoppens anbefalinger.
- Relater aktivitet til de tre aktuelle perioder for utviklingsnivå presentert i Olympiatoppens synspunkter på trening for barn
 - 0 – ca. 6 år: Aktiv start perioden. Lære grunnleggende bevegelser.
 - Ca. 6 – 8 år: Grunnlagsperioden. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.
 - Ca. 9 – 11 år: Ferdighetsperioden. Lære og utvikle grunnleggende idrettslige aktiviteter.

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsnivå	Hovedfokus
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

0.6 Undervisning (2)



- Introduser og gå igjennom sidene 4-21 i Motorisk trening – øvelser for barn.
- Vis og gjennomfør et utvalg og de mest relevante øvelsene på side 22-56
- Hvis det er nok tid, gjennomfør gjerne øvelser/leker for å gi eksempler på styrketrening, spensttrening, hurtighetstrening og utholdenhetstrening. Én øvelse av hver er nok og gi forslag til hvor de kan finne andre øvelser/leker.

- Vis og gjennomfør et utvalg av øvelsene Easy Basket øvelseshefte om koordinasjon og teknikk på side 15-25.
- Vis og gjennomfør et utvalg av øvelsene i Easy Basket øvelseshefte om basketball grunnteknikk på side 26-31. Bruk kun de fem første sidene som fokuserer på øye-hånd koordinasjon og balltilvenning.
- Vis og gjennomfør et utvalg av øvelsene Easy Basket øvelseshefte om basketbalteknikk på side 58-61. Gå igjennom øvelsene for jumpstop og pivotering

0.7.1 Ballbehandling 1



Timeantall: 2

Undervisningsform: Praktisk

Lokale: Idrettshall

Litteratur: Easy Basket øvelseshefte

Innhold

- Stående ballbehandling. *Side 27-30. Ta ball rundt kroppen. Sirkling, klapping o.l.*
- Bevegelig ballbehandling. *Samme som over, men beveger kroppen samtidig. Progresjon av stående ballbehandling.*
- Stående dribling. *Dribleøvelser på stedet. Høyt, lavt, side til side, spider, o.l.*
- Bevegelig dribling. *Samme som over, men med bevegelse.*
- Avanserte utfordringer. *Reis deg ned, hilse på noen, spille fotball mens man dribler.*
- «Open court» og fart. *Løpe over hele banen, simulere fast-break. Hurtig bevegelse, tempo er vesentlig.*

Kompetansemål

- Pedagogisk: Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.

0.7.2 Spill

Timeantall: 1

Undervisningsform: Praktisk

Lokale: Idrettshall

Litteratur: Easy Basket øvelseshefte

Innhold

- Spillformer med like mange pr lag, både én og to kurver; eks 3-3
- Spillformer med ulikt antall, eks 3 - 2, 9-manns rush. *9-mannsrush bygger på samme prinsipp som 11-mannsrush, men i 9-mannsrush er det faste "trioer". Faste grupper.*
- Flere lag aktive; eks 3-3-3

Kompetansemål

- Pedagogisk: Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.



0.7.3 Leker

Timeantall: 2

Undervisningsform: Praktisk

Lokale: Idrettshall

Litteratur: Easy Basket øvelseshefte

Innhold

- Skuddleker; 5 i boksen, jorden rundt, gris
- Leker med ball og ballbehandling; eks hauk og due, stiv heks
- Effektive leker med multieffekt; ti trekk, pasningstikken

Kompetansemål

- Pedagogisk: Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.

