



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Easybasket
in Europe



EASYBASKET IN EUROPE GUIDELINES



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



CZ BASKETBALL

LITHUANIAN
SPORTS
UNIVERSITY



easybasket.erasmus@gmail.com



EIE Easybasket in Europe

www.easybasket.eu



Easybasket
in Europe

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Easybasket In Europe Project – Erasmus + Sport Programme
Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001
Intellectual Output

Easybasket Guidelines

“Know it and teach it”

Forfattere

Maurizio Cremonini FIP Italian Basketball Federation

Roberta Regis

Mario Grieco

Fabio Bagni

Giovanni Verde

Tim Brentjes DBB German Basketball Federation

Peter Radegast

Stefan Mienack

Jiří Novotný CBF Czech Basketball Federation

Milena Moulisová

Milan Horák

Thomas Johansen DBBF Danish Basketball Federation

Sona Camara

Mads Bojsen

William Bond

Carlos De Carcer NGO Fundation Red Deporte – Spain



Easybasket Guidelines “Know it and teach it”

Denne bog er blevet produceret, som et resultat af ”the EIE Easybasket In Europe Project”. Et samfinansieret partnerskab af Erasmus+ Sport Programme ved den Europæiske Union, Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001 (start dato: 01-01-2019 slut dato: 31-12-2020).

Tak til de som har bidraget til bogen:

Henrikas Paulauskas, Matulaitis Kestutis og Rasa Kreivyte for LSU – Lithuanian Sport University
Maria Stifando og Vincenza Sileo for Istituto Comprensivo “Pascoli” School
Sergio Galante, Luciano Cotrufo, Cristiano Grappasonni, Francesco Losito, Luca Giuffrida og Innocenzo Vignola for APD Pelle Matera
Ilaria Martinelli, Francesca Montemurro, Emanuele Vizziello og Gianluca Festa for ASD Cultura e Sport

Projektkoordinator: Olimpia Matera SRL

Projekt partnere: FIP Italian Basketball Federation, DBB German Basketball Federation, CBF Czech Basketball Federation, DBBF Danish Basketball Federation, NGO Fundation Red Deporte (Madrid, Spain), Lithuanian Sport University (LSU Kaunas , Lithuania), Istituto Comprensivo “Pascoli” School (Matera, Italy), APD Pelle Matera (Italy), ASD Cultura e Sport Matera (Italy).

Hjemmeside: www.easybasket.eu Email: easybasket.erasmus@gmail.com

Easybasket in Europe ©2020 All rights reserved.

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens egne synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den brug, der måtte blive gjort af de deri indeholdte oplysninger.



Indhold

Kapitel 1 - Introduktion	5
Hvad er Easybasket?	8
Easybasket – Reglerne for spillet.....	9
Easybasket værdierne	10
Easybasket og Life Skills.....	11
Easybasket – Minibasket – Basketball og Sport	12
Fra Easybasket til Minibasket	13
Kapitel 2 - Træning	14
Introduktion til den praktiske træning	15
Strukturen til den praktiske træning	16
Opmærksomhed på didaktik og metode	17
Kapitel 3 – den første introduktion til Easybasket	18
Easytown leg.....	19
Sur og sød venskabsleg.....	20
Vejbump leg.....	21
Lad os lege sammen	22
Forhindringer ved keglene	23
Magten foran.....	24
Jeg gør som dig	25
Bytte magt	26
2 mod 2 fra midtercirklen.....	27
2 mod 2 som et tog.....	28
2 mod 1 med forsinket forsvar	29
Gemmeleg	30
Opmærksomhed på didaktik og metode.....	31
Kapitel 4 - “Easy” Viden	32
Fra single til par	33
En ven og en hulahopring.....	34
Lastbilerne	35
Par i hulahopringene	36
Snurre rundt	37
Højst to	38
Spejlleg – sprint og modtag	39
4 hold - skudkonkurrence.....	40
Byt, løb og modtag	41
Udfordringer ved kegler, kaptajner og reserver.....	42

Dobbelt tog - 3 mod 3.....	43
3 mod 3 ind/ud	44
3 mod 3 fra feltet + aflevering	44
Opmærksomhed på didaktik og metode	45
Kapitel 5 - Fra Easybasket Til Minibasket	46
Jernhandske.....	47
Karrusel.....	47
3 sammen med en bold i midten.....	48
Tæt på – langt væk – foran ... og dæk forsvar	49
Boss bagfra	50
Den rare boss.....	51
Kaptajnen der vender... Er du klar?.....	52
Magten forrest.....	53
1 mod 2.... skudkonkurrence	54
Fanger 1 mod 1.....	55
3 mod 3 forskudt	56
3 mod 3 spejlet i cirklen.....	57
3 mod 3 aflevering frem	58
3 store cirkler 3 mod 3.....	58
3 mod 3 aflevering ind.....	59
Konklusioner	60
Referencer	61

Kapitel 1 - Introduction

Denne bog, som er skabt til "the EIE Easybasket in Europe Project", er tænkt som et metodisk værktøj til at understøtte dem, som vil dedikere sig til at undervise yngre børn i Easybasket.

Ideen om at simplificere tilgangen er det grundlæggende element og beskrivelsen af indholdet støtter dette med en kort teoretisk introduktion og en underinddeling af den praktiske del i 3 aktivitetsfaser, som viser vej fra en begyndende let involvering til minibasket.

Ideerne og de praktiske forslag er udstyret med en forklaring af legen, et billede eller en beskrivende figur og ofte en video (tilgængelig med QR-kode), som viser, hvordan børnene er involveret i aktiviteten.

Trænere, lærere, tidligere spillere eller ledere vil derfor kunne finde en række råd men også passende refleksioner, som vil være anvendelig for dem, der engagerer sig i at undervise børn i sport.





Easybasket in Europe



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



https://youtu.be/Kz1mqwrCd_0



EASYBASKET: *muligheder for alle*

Hvad er Easybasket?

Easybasket er en simplificeret form for basketball og en innovativ tankegang omkring basketball sporten tilegnet yngre børn, som deltager i træningen. Den er udtænkt, lavet og brugt af the FIP, Det Italienske Basketball Forbund og den er brugbar både i skolerne og i de daglige aktiviteter i de deltagende sportsklubber.

Easybasket er en ny og anderledes tilgang til at involvere børn i hallen og hjælpe dem med hurtigt at blive fortrolige med og i stand til at udøve sporten.

Easybasket er den mest simple tilgang til bolden, til kurven, til venner, til modstandere og til de få regler, som man bør kende og respektere.

For at facilitere tilgangen så skal reglerne tilpasses til børnenes evner og simplificeres, således at de gradvis kan lære spillet. Easybasket beskriver en ny metode til at introducere børnene til sporten, fair play og respekt for reglerne og samarbejde med udgangspunkt i deres behov og drømme.

Easybasket – Reglerne for spillet

GENERELLE REGLER:

- Specifik bold
- Kurvens højde
- Banestørrelse
(IDEEL STØRRELSE: 18x9 – fx. volleyball bane)



EASY BALL
MT 2,60
REDUCERET

BEVÆGELSE OG SPILLEREGLER:

- Drible med begge hænder **TILLADT**
- stop dribling og start dribling igen **TILLADT**
- tage 2 skridt, mens de holder bolden **TILLADT**
- stjæle bolden fra en modstander **TILLADT**
- tage mere end 2 skridt, mens de holder bolden
(STRAF: bolden bliver tildelt modstanderen) **IKKE TILLADT**
- stjæle bolden fra en modstander med kontakt
(STRAF: 1 point and bolden bliver tildelt holdet som slåfejl er begået imod) **IKKE TILLADT**

TILDELING AF POINT:

- slåfejl (se ovennævnte) **1 point**
- skud der rammer ringen **1 point**
- skud der rammer i kurven **3 point**



<https://youtu.be/eoceLEHizF0>

Easybasket værdierne

Den mest basale opgave for Easybasket er at fremhæve de lærings- og træningselementer, som legen i træning skal indeholde for at udvikle børnene.

Med Easybasket skal børn bevæges tættere på sporten ved at stimulere deres kognitive og overordnede funktioner samt hjælpe dem med at opnå tilstrækkelig selvstændighed i de kampsituationer, som de vil møde.

Denne vision støtter lærere og trænere i det at undervise i Easybasket og uddannelse af basal motorik med bold bliver en essentiel opgave.

Easybasket ønsker at kunne tilbyde dem, der coacher eller underviser, et effektivt didaktisk og metodisk værktøj.

EASYBASKET: Nøgleord

- **Let**
- **Umiddelbart**
- **Ustruktureret**
- **Sjovt**
- **Inkluderende**
- **Involverende**
- **Spændende**
- **Instruerende**





Easybasket og Life Skills

At involvere og bevæge de yngste børn tættere på sport er en vigtig og nødvendig opgave for sportsklubber i dette felt. Disciplineret basketball må dog ikke gå i vejen for at visionen for Easybasket kan udføres.

At spille og opleve sport for et barn skal først og fremmest udvikle dem og støtte deres videre færd i livet med essentielle værktøjer, som de kan bruge.

Vigtige ord som SELVSTÆNDIGHED – ANSVAR og SAMARBEJDE kan og må ikke være tomme og meningsløse ord, men skal dagligt bruges og bakkes op af dem, der underviser.

Easybasket er ikke kun basketball. Easybasket er skabt til:

- ✓ *leg*
- ✓ *udvikling*
- ✓ *livet*

Easybasket – Minibasket – Basketball og Sport

Easybasket skal opfattes som begyndelsen på en lang rejse, som børn og unge mennesker vil kunne udleve igennem sporten og i livet. En rejse, hvor der er behov for omsorg og opmærksomhed, fra de der tager ansvar for børnenes udvikling.

En forhastet og forværret vision af ideen og principperne for Easybasket kan være upassende og gøre skade. Dette kan føre til manglende interesse og frafald.

Med træning som et værktøj til at udvikle personen såvel som atleten, så fungerer dette som en hjælp til de som underviser i sporten og som måtte have forskellige udgangspunkter. Dette værktøj giver dem en klar ide omkring integrationen af de forskellige stadier for udviklingen af børn i sport.

Hver fase i sporten og livet fører til tilegnelsen af færdigheder, som er essentielle i forhold til at kunne møde og løse problemer i spillet og livet. Easybasket er det første skridt og er en nem og let tilgængelig tilgang. Børnene bliver modtaget og involveret og guidet i Easybasket og derefter ledt mod Minibasket og mod basketball. Dette skal gøres gradvist og med en progression, hvor man holder et konstant fokus på værdierne.

En person, som er involveret i sport fra barnsben, vil uden tvivl blive et bedre menneske. Et menneske som er i stand til at samarbejde med andre, uanset om det er holdkammerater eller modstandere og som er selvstændig og ansvarlig for sine valg.



FRA EASYBASKET TIL MINIBASKET: NØGLEORD

- ***Integrerende***
- ***Gradvist***
- ***Progressivt***
- ***Inkluderende***
- ***Spændende***
- ***Motiverende***
- ***Udviklende***

Fra Easybasket til Minibasket

Progressionen mod Minibasket bør være et naturligt skridt i tilgangen til udviklingen af de motoriske og kognitive færdigheder, som giver børnene mulighed for at udføre mere komplicerede bevægelser og aktioner.

Kendskab og tolkning af Minibasket reglerne og kampsituationer bør ske gradvist hos trænerne, som er ansvarlige for at vurdere børnenes progression.

Forståelsen af reglerne giver retningslinjer for udviklingen af børn. Disse er ikke pålagt men opnået ved at lære de nødvendige færdigheder.

Fra den lette og simplificeret fase opnår børn evnen til at spille med de mere udfordrende Minibasket regler, idet de finder ud af, at de kan og de ligeledes opnår en forståelse for meningen og værdien af disse.



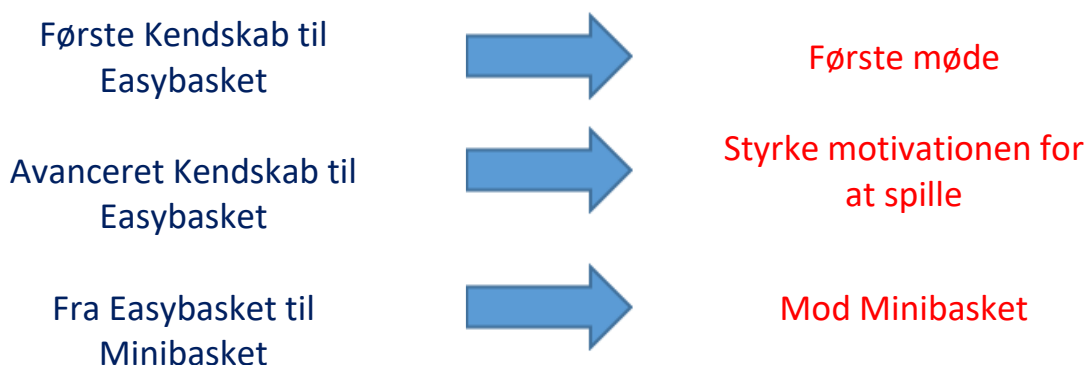
Kapitel 2 - Træning

SPIL EASYBASKET

SPILLE FOR AT LÆRE OG FOR AT UDVIKLE SIG

Introduktion til den praktiske træning

De praktiske eksempler foreslået nedenfor er opdelt i 3 forskellige aktivitetsfaser. Hver af dem er beskrevet med et centralt udsagn, som opsummerer dets metodiske og didaktiske indhold:



Det er op til træneren at genkende og evaluere, hvilket stadie børnene er på i forhold til at kunne spille Easybasket og hvor stor fortrolighed de har opnået med reglerne og de værktøjer, der er blevet brugt.

Legene er delt ind i de 3 forskellige faser, men det er op til træneren at observere om de detaljer og kompleksiteter, der er i hver leg, stemmer overens med de færdigheder, som børnene bør have for at kunne udføre det.

Nogle lege er udstyret med videoklip, som beskriver, hvordan de er bygget op, og disse kan findes med QR-kode systemet. Figurer/billeder prøver også at gøre forståelsen af legene endnu lettere.



OVERSICHT



spiller med bold



spiller uden bold



bevægelse uden bold



Drible bevægelse



aflevering



Skud



Kegle



kegle med bold på
toppen



træner



træner med bold

Strukturen til den praktiske træning

Hver fase af bogen er opdelt på følgende måde:

➤ INDLEDENDE FASE

Brugbare lege til at starte træningen er aktivitetslege, hvor alle børn er involveret og i bevægelse

➤ MIDERSTE FASE

Lege og øvelser for mindre grupper og hold med det formål at fremme selvstændighed og beslutningstagen (Magtlege)

➤ SIDSTE FASE

Helbane kampsituationer - 2 mod 2 og 3 mod 3 med fokus på udvikling i spilsituationer.

Opmærksomhed på didaktik og metode

- Sikre at de rigtige forudsætninger er tilstede og er korrekte (*højden på kurven – boldstørrelse – nok træningsredskaber – i overensstemmelse med reglerne*)
- Brug de praktiske forslag fra den indledende fase, hvor alle børn er involveret og i bevægelse
- Sikre at børnene har tilstrækkelig tid til øvelserne
- Planlæg lege med åbne løsninger
- Stimuler fantasien og kreativiteten
- Styrk intuitionen og beslutninger
- Vejled og understøt forståelsen af de første og nemme regler
- Stimuler evnerne til at være opmærksom og stimuler sanserne
- Få fornemmelse af bolden og lær at bruge den i sammenhæng med de første og nemme regler
- Få fornemmelse af kroppen og opdag muligheden for at kunne lave og kontrollere forskellige former for bevægelse

Kapitel 3 – den første introduktion til Easybasket

Følelsen af at lære spillet at kende

Easytown leg

Leg som kan bruges i
træningens indledende fase:
aktivering

Gennem byens gader

Alle børn har en bold og bolden opfattes som værende en bil og skal dribles, når man bevæger sig. Børn og biler kan frit bevæge sig rundt i byen (på banen) undtagen i fodgængerfelterne, som er i de to felter under kurven.

Parkeringspladser

Et par ringe (fx hulahopringe) bliver placeret for enden af banen tæt på fodgængerfelterne. Når et barn vil parkere, så kan han/hun gøre det ved at placere bolden i en ledig ring og derefter kan han/hun nu gå rundt i fodgængerfeltet uden bold. Man kan til enhver tid forlade fodgængerfeltet ved at samle bolden op og bevæge sig rundt i byen igen.

Vær opmærksom på rundkørslen

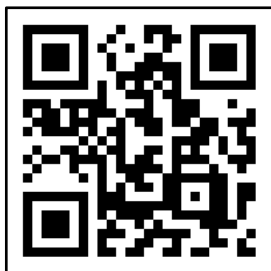
Et antal af lave kegler placeres indenfor midtercirklen og er rundkørsler. Mens børnene bevæger sig rundt i byen, skal de tage en rundkørsel for komme videre ud i trafikken igen.

Trafikbetjentene:

1 eller 2 af børnene, som er valgt af træneren og er uden bold, tager en af de røde lave kegler og bliver derved trafikbetjent. Trafikbetjentene kan frit bevæge sig rundt i byen, hvor de kan stoppe de andre børn og tjekke deres "kørekort" og så frigive dem igen.

De blå biler:

1 eller 2 af børnene, som er valgt af træneren og stadig har en bold, tager en af de lave blå kegler og holder den over hovedet og bliver derved en blå bil. De blå biler er meget vigtige, da de skal sørge for, at de andre, som bevæger sig rundt i byen, ikke kommer for tæt på hinanden.



<https://youtu.be/iHcWEzOml2U>

Ambulancen

1 barn, som er valgt af træneren og stadig har en bold, tager en af de lave gule kegler og bliver derved en ambulance. Han/hun kan til enhver tid starte sirenen ved at vifte med den gule kegle og sige som en sirene. Alle andre biler skal så flytte sig og lade ambulancen passere. Didactic Focusing: quick change the roles in the court.

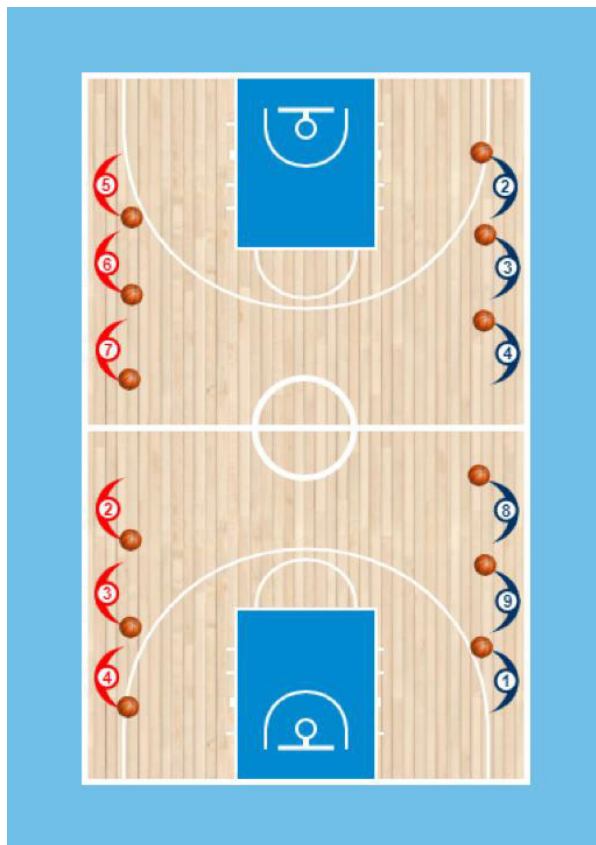
Sur og sød venskabsleg

Leg som kan bruges i
træningens indledende fase:
...

Alle børn har en bold. Børnene er delt ind i to hold, som har hver sin farve. Alle kan frit dribble rundt på banen og når man har lyst, kan man kalde på en fra det andet hold. De kan så dribble rundt sammen på banen og snakke sammen, mens de gør dette.

Varianter:

- Børnene er i par og de står overfor hinanden på hver sin sidelinje af banen. 1 af dem instruerer den anden i at enten bevæge sig fremad, baglæns eller til at stoppe.
- Når træneren giver tegn, så bytter børnene roller
- Børnene bliver endnu mere "sure" og de får deres venner til at bevæge sig på mange flere forskellige måder (dreje rundt, eller hop på stedet ...)
- Kontinuerligt skiftende roller



Vejbump leg

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Alle børn, som har en bold, kan frit bevæge sig rundt på banen. 4 børn, som træneren vælger, har ikke bold, men tager i stedet en ring (fx hulahopring). De børn, der har en ring, kan løbe rundt på banen og hvis de vil, så kan de sænke farten på de børn med bolde ved at gå ind foran dem med deres ring – de er dermed et vejbump.

Varianter:

- Børnene med bold følger linjerne på banen og skifter retning, når de møder et vejbump
- Skift roller så andre børn bliver vejbump



Lad os lege sammen

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Halvdelen af børnene har en bold og den anden halvdel har ikke. Alle børn bevæger sig rundt på banen. Børnene uden bold løber rundt og bevæger sine hænder. Lige så snart træneren siger "go", går børnene sammen i par og danner små toge, hvor ham/hende med bolden er forrest og den uden er bagerst og toget bevæger sig nu rundt på banen.

Til enhver tid kan barnet, som er bagerst, signalere til sin holdkammerat og så vender han/hun rundt, så de kan aflevere bolden til hinanden. Når de skifter roller, kan han/hun, som er bagerst også begynde at dribble med bolden. Når der bliver sagt "fri", så kan alle igen bevæge sig frit rundt.

Varianter:

- Veksel mellem at sige "go" og "fri" flere gange
- Opfordre til at aflevere bolden til hinanden på forskellige måder



<https://youtu.be/XocLYD6IPO>



Forhindringer ved keglerne

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

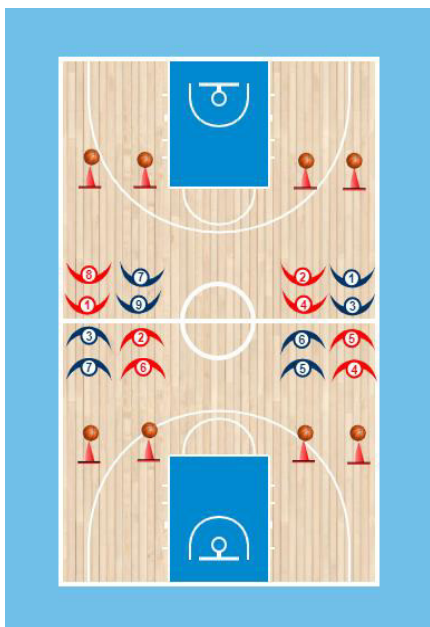
Børnene er delt ind i 4 hold ved hver kurv og 2 af holdene på hver af kurvene har magten. 2 kegler med en bold på toppen er både på højre og venstre side ved hver kurv (se figuren). Den første i rækken, som har magten, udfordrer den ventende modstander i den anden række. Der må gerne fintes og når den med magten vil, løber han/hun og den anden følger efter. De tager en bold og skal skyde på kurven. Den, der først scorer, giver magten til sit hold.

Variant:

- Skift side



<https://youtu.be/ZAh-wrfEDsI>



Magten foran

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

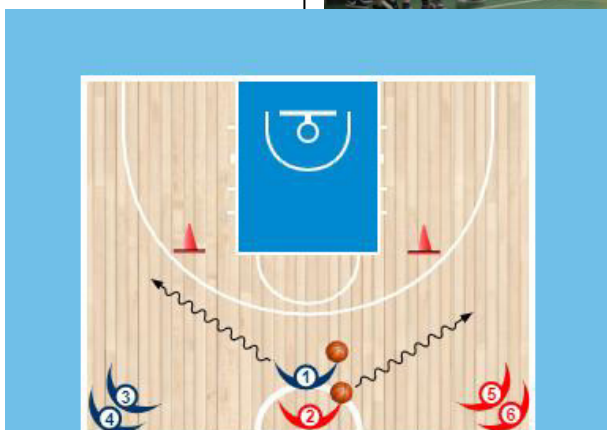
Børnene er delt i to hold, hvor det ene hold har magten. Den spiller fra holdet med magten står foran sin modstander. Spilleren med magten løber hen og rører en kegle, før han/hun tager et skud. Modstanderen skal hen og røre den modsatte kegle, før han/hun tager et skud. Den første af de to børn, der rammer, får magten til sit hold.

Variant:

- Placering af keglene

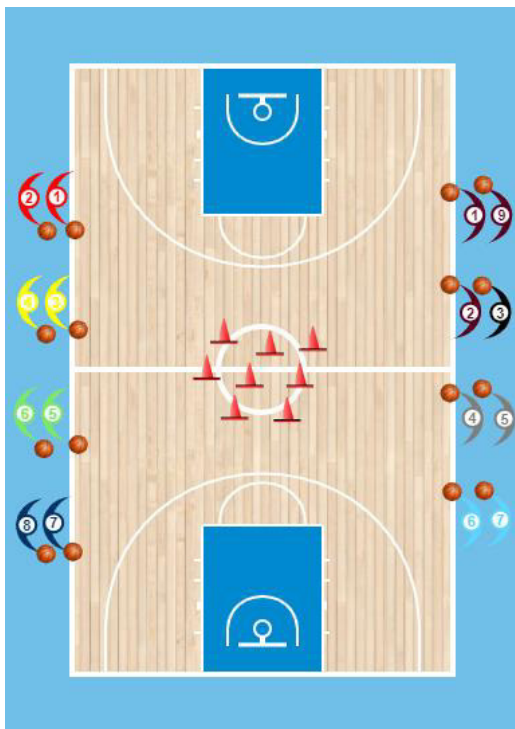


<https://youtu.be/Nxq-NuEOI8>



EASYBASKET

Første kendskab



Jeg gør som dig

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Børnene er i par og står på sidelinjen som vist på figuren. Alle har en bold. Når træneren siger "go", viser han/hun på samme tid et antal, som indikerer, hvor mange kegler der skal røres. Den, som står forrest, dribler ind og skal røre det antal kegler træneren har vist – det skal være i forskellige farver. Derefter skal han/hun ned og skyde på kurven (kun 1 skud, 3pt for at skyde bolden i, 1pt hvis bolden rammer ringen) og så skal han/hun bringe bolden tilbage til holdkammeraten som skal røre samme antal kegler som vist tidligere, før han/hun kan skyde på kurven og tælle point.

Varianter:

- Stop legen og sig et andet antal af kegler der skal røres
- Stop legen og sig et antal af ensfarvet kegler der skal røres

Bytte magt

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

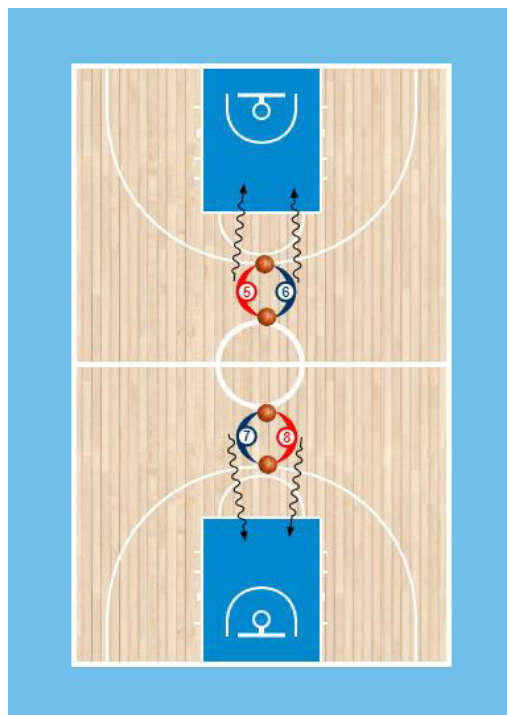
Børnene er delt ind i 2 hold, hvor 1 hold har magten. Der er 2 spillere fra hvert hold på banen og de er placeret mellem midtercirklen og 3'eren. De to spillere afleverer boldene til hinanden og spilleren med magten kan til enhver tid beslutte sig for at løbe til kurven og skyde. Den første af de to børn, der scorer, får magten til sit hold.

Variant:

- Brug forskellige afleveringer



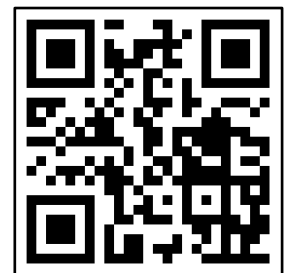
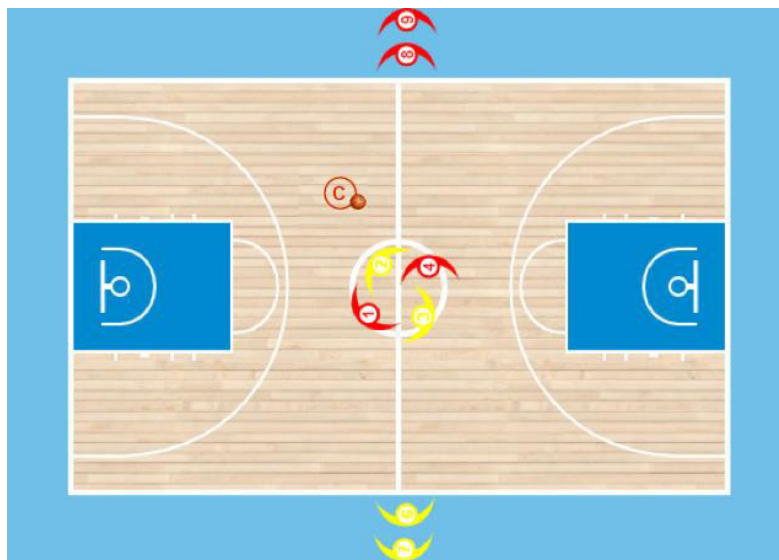
<https://youtu.be/BRD2CxcSlgg>



2 mod 2 fra midtercirklen

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Børnene er delt ind i 2 hold og tager opstilling som vist på figuren. 2 spillere fra hvert hold går ind i midtercirklen. 2 mod 2 spillet starter, når træneren afleverer bolden ind i cirklen. Det hold, der får bolden først, angriber på den kurv, som er længst væk og det andet hold dækker op.



<https://youtu.be/9AL5mEZT8ew>



2 mod 2 som et tog

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

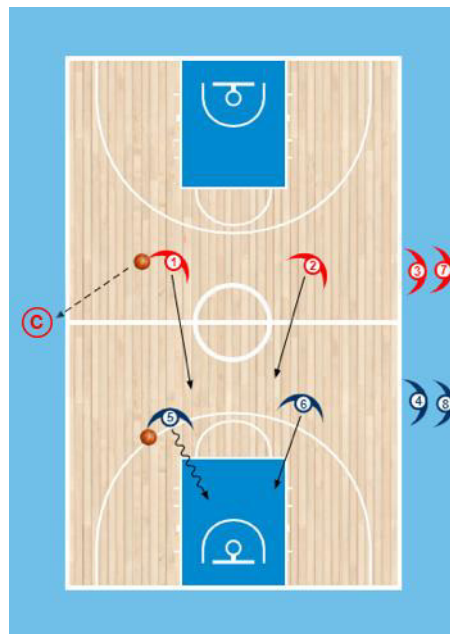
Børnene er delt ind i 2 hold som vist på figuren. Spilleren, som står midt mellem midterlinjen og 3'eren og har en bold, styrer, hvornår spillet startes. Træneren viser sine hænder for at få en aflevering og når bolden er afleveret til træneren, sættes spillet i gang og den spiller på den forreste del af banen med bold kan nu angribe kurven.

Variant:

- Når træneren skifter side, så skifter det, hvem der sætter spillet i gang.



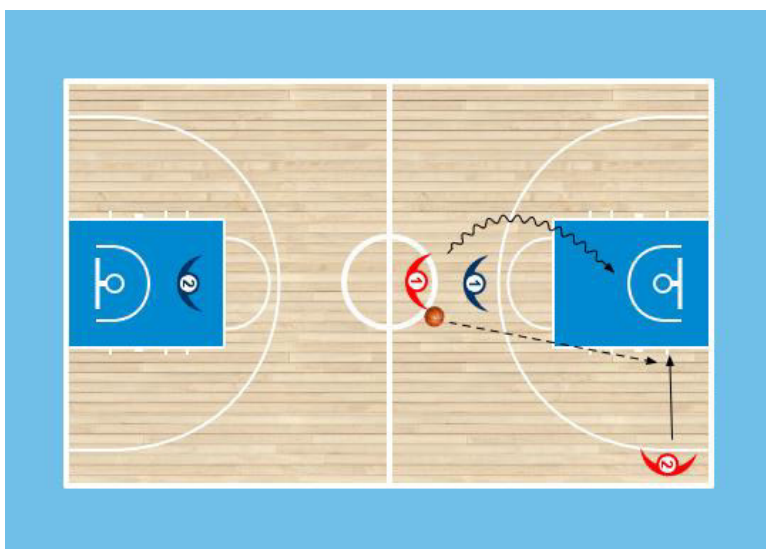
<https://youtu.be/RiczZ4Ui41o>



2 mod 1 med forsinket forsvar

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Børnene er delt ind i 2 hold og 2 spillere fra hvert hold stiller op som vist på figuren. Angriberen med bolden er den spiller, som sætter spillet i gang ved at starte med at angribe kurven ved at aflevere til sin holdkammerat og derved starter 2 mod 2 spillet.



<https://youtu.be/nsFSgLeJxZI>



EASYBASKET

Første kendskab

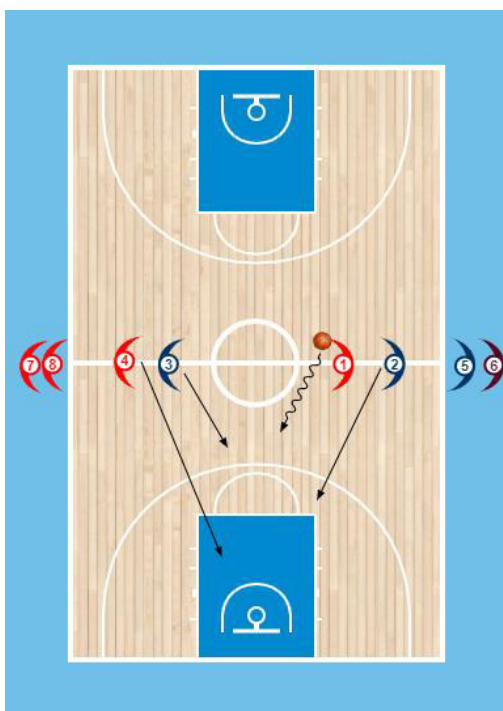
Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Gemmeleg



<https://youtu.be/HhAeLWImkHw>

Først står holdene placeret som vist på figuren. Det barn der er uden bold og i angreb, "gemmer" sig bag forsvarsspilleren lige foran og bestemmer selv, hvilken kurv han/hun vil løbe imod og hvornår. Når medspilleren med bold (og forsvarsspillerne) ser det, så går 2 mod 2 spillet i gang og det fortsætter et stykke tid på hele banen, indtil træneren siger stop



Opmærksomhed på didaktik og metode

- Sikre at de rigtige forudsætninger er tilstede og er korrekte (*højden på kurven – boldstørrelse – nok træningsredskaber – i overensstemmelse med reglerne*)
- Brug de praktiske forslag fra den indledende fase, hvor alle børn er involveret og i bevægelse
- Sikre at børnene har tilstrækkelige tid til øvelserne
- Planlæg lege med åbne muligheder
- Stimuler fantasi og motorisk kreativitet
- Styrk intuitionen og beslutninger
- Vejled og understøt forståelsen af reglerne
- Stimuler evnerne til at være opmærksom og stimuler sanserne
- Få fornemmelse af bolden og lær at bruge den i sammenhæng med de første og nemme regler
- Få fornemmelse af kroppen og opdag muligheden for at kunne lave og kontrollere forskellige former for bevægelse

Kapitel 4 - “Easy” Viden

Det at spille med andre

Fra single til par

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Alle børn kan bevæge sig frit rundt på banen, men skal prøve at lade være med at støde ind i hinanden. Når træneren siger "go", så skal de danne par, hvor et barn er foran og det andet er bagved. Den forreste spiller kan drille spilleren bagved ved at stoppe, starte med at dribble igen eller bevæge sig baglæns. Spilleren bagved skal undgå at støde ind i den forreste spiller. Når træneren siger "fri", så kan børnene igen bevæge sig frit rundt på banen, indtil træneren igen siger "go".

Varianter:

- Veksel mellem at sige "go" og "fri"
- Hele tiden finde en ny makker Mens de bevæger sig rundt i par, så siger træneren "skift" og så skifter parret retning eller roller
- Veksel mellem at sige "fri", "go" and "skift"



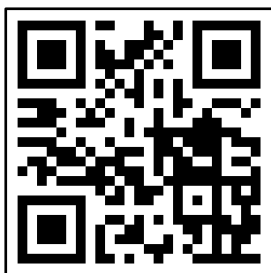
En ven og en hulahopring

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Børnene er sammen i par og spilleren med bolden står forrest og spilleren med hulahopringen står bagerst. Spilleren med bolden dribler og spilleren med hulahopringen følger efter. Når spilleren bagerst ser noget fri plads, giver han/hun signal til holdkammeraten og sætter hulahopringen til at snurre rundt og børnene skal nu aflevere bolden til hinanden gennem hulahopringen, indtil den stopper. Derefter går de i gang igen og bytter roller.

Variant:

- Placering af hulahopringen mellem børnene (opmærksomhed på at ringen ikke falder til jorden)



<https://youtu.be/jZ1GSeY2RRU>



Lastbilerne

Leg som kan bruges i træningens indledende fase: aktivering

Halvdelen af børnene har bolde (anhængere), den anden halvdel ringe (chauffører). Chauffører (med ringe som rat) og anhängere (med bolde) er på hver deres banehalvdel og når der bliver sagt "byt", så lader chaufførerne deres ringe dreje rundt på stedet, mens de selv løber over på den anden banehalvdel for at tage fat i boldene og omvendt.

Varianter:

- Når træneren giver tegn, skal alle parvis lave en lastbil (en chauffør + en anhænger)
- På trænerens tegn slukker chaufføren for lastbilen, bliver stående og holder ringen over hovedet, mens anhængerne dribler rundt og finder sig en ny chauffør.



Par i hulahopringene

Leg som kan bruges i træningens indledende fase: aktivering

Børnene står parvis på sidelinjen, 3 hulahopringe er placeret i feltet under begge kurve. På trænerens tegn starter en af spillerne fra hvert par og spilleren kan skyde en gang på hver kurv men kan kun skyde inde i en ledig hulahopring, hvorefter det bliver holdkammeratens tur. Det er en skudkonkurrence på tid.



<https://youtu.be/qcFbkpVvbzI>



Snurre rundt

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

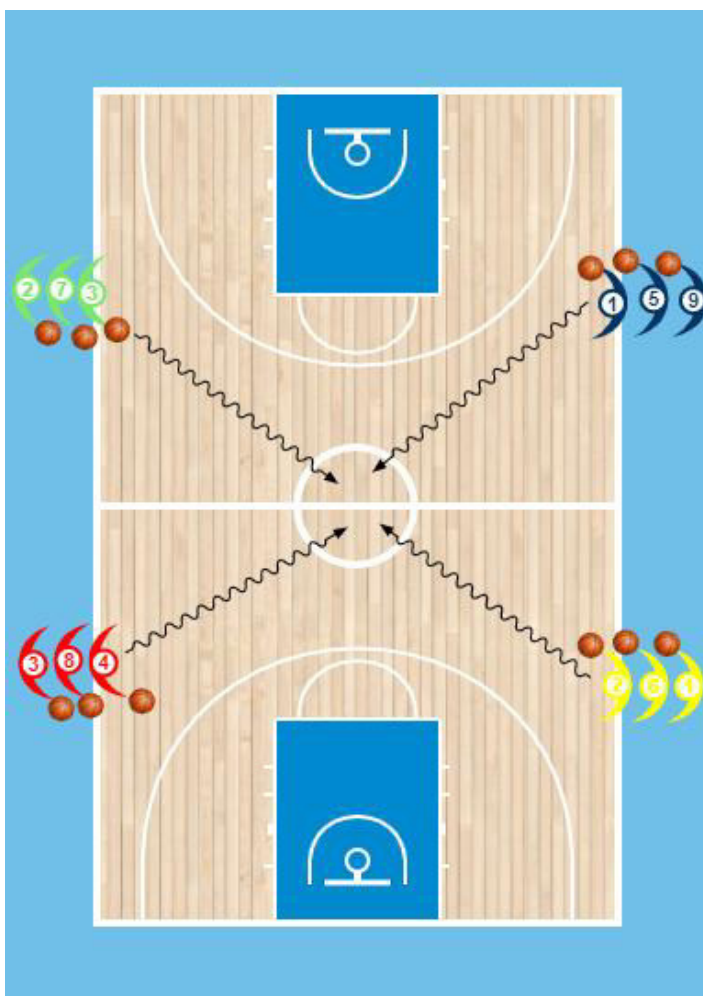
Børnene er i par og fordelt på de to linjer på hver side af midten. Hvert par har en bold og en hulahopring; når træneren giver tegn, skal den ene i hvert par få ringen til at snurre rundt på stedet, mens makkeren løber mod kurven og skyder lige så mange gange, som han/hun har lyst til. Man får 2 point til holdet for hver scoring, men man skal nå tilbage til sin makker, før ringen holder op med at snurre rundt. Hvis ringen er holdt op med at snurre rundt, så mister man alle pointene, så den der har snurret ringen, skal advare makkeren i god tid. Spillet fortsætter ved at makkerne hver gang bytter roller, indtil den tid som træneren har afsat, løber ud. Det hold der har scoret flest point, når tiden er gået, vinder.



Højst to

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Børnene er delt i 4 hold som vist på figuren. Den første spiller fra hvert hold løber ind i midtercirklen og først når spilleren fra holdet med magten beslutter sig for at løbe mod kurven, må de andre 3 løbe mod kurven, dog med den begrænsning at højst to spillere må løbe til den samme kurv. Den spiller, der først når tilbage til midtercirklen efter at have scoret, får magten til sit hold.

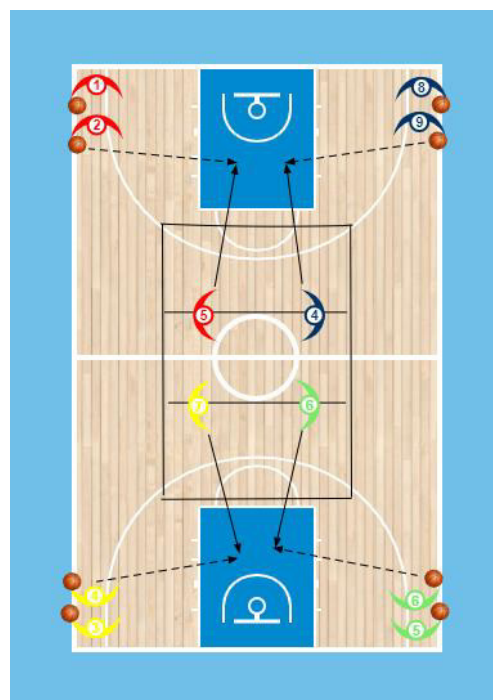


<https://youtu.be/kbJwB5qmyFI>

Spejlleg – sprint og modtag

Børnene er delt ind i 2 hold ved hver kurv, de første i hvert hold går til en position lige under midtercirklen for at kunne spejle sig med den anden spiller. Spilleren med magten starter med at løbe mod sin holdkammerat for modtage en aflevering til skud, de andre gør det samme lige så snart de ser spilleren med magten bevæge sig. Den der først scorer skaffer magten til sit hold.

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase



<https://youtu.be/aXVJt6Uja0U>

4 hold - skudkonkurrence

Leg som kan bruges midt i
træningen: midterste fase

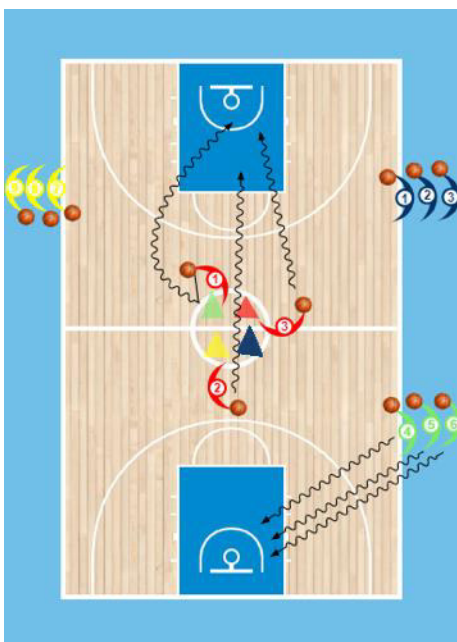
Børnene deles i 4 grupper som vist på figuren. Hvert hold har 2 kegler i samme farve, hvoraf den ene står ved deres udgangspunktet på sidelinjen og den anden er i midtercirklen. Det hold, der har magten, kommer ind og løber rundt om midtercirklen, idet en af spillerne kan sætte konkurrencen i gang ved at røre en kegle og vælge hvilken ende man vil skyde i. Det hold som har den samme farve kegle som blev rørt, skal løbe til modsatte kurv. Det første hold, der først har scorer et aftalt antal gange, får derefter magten.

Variant:

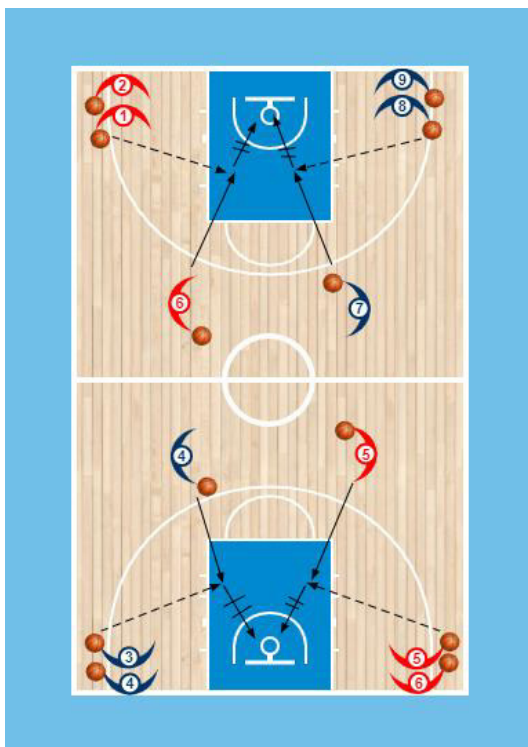
- et tabende hold bliver stående og dribler med bolden i ventetiden på forskellige måder



<https://youtu.be/VNIN1wtz8Tc>



Leg som kan bruges midt i
træningen: midterste fase

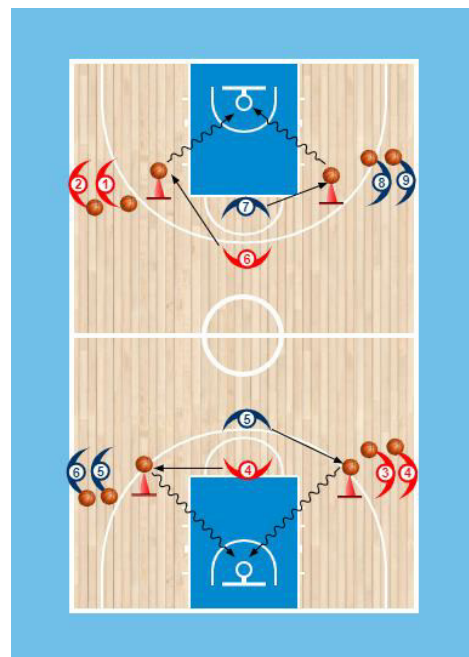


Byt, løb og modtag

Børnene er delt ind i 2 hold ved hver kurv, de første på hvert hold går til en position lige under midtercirklen for at kunne spejle sig med spilleren fra det modsatte hold. Spilleren med magten efterligner bevægelserne modstanderen laver. Spilleren med magten starter ved at lægge bolden og løbe mod sin holdkammerat for modtage en aflevering til skud, den anden gør det samme lige så snart de ser spilleren med magten bevæge sig. Den der først scorer får magten til sit hold.



<https://youtu.be/3WOZ7BmciwI>



Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Udfordringer ved kegler, kaptajner og reserver

Børnene er delt i 4 grupper, 2 hold på hver banehalvdel, 2 bolde som er placeret keglerne (se figuren). En spiller for hvert hold går ind på midten og når træneren siger "klar", så kan spilleren med magten (kaptajnen) når som helst tage en bold på en af keglerne og med det samme derefter skal reserven, som er placeret overfor ham/hende løbe hen og tage den anden bold. Den første, der scorer, får magten til sit hold



<https://youtu.be/o2B568oLzGs>

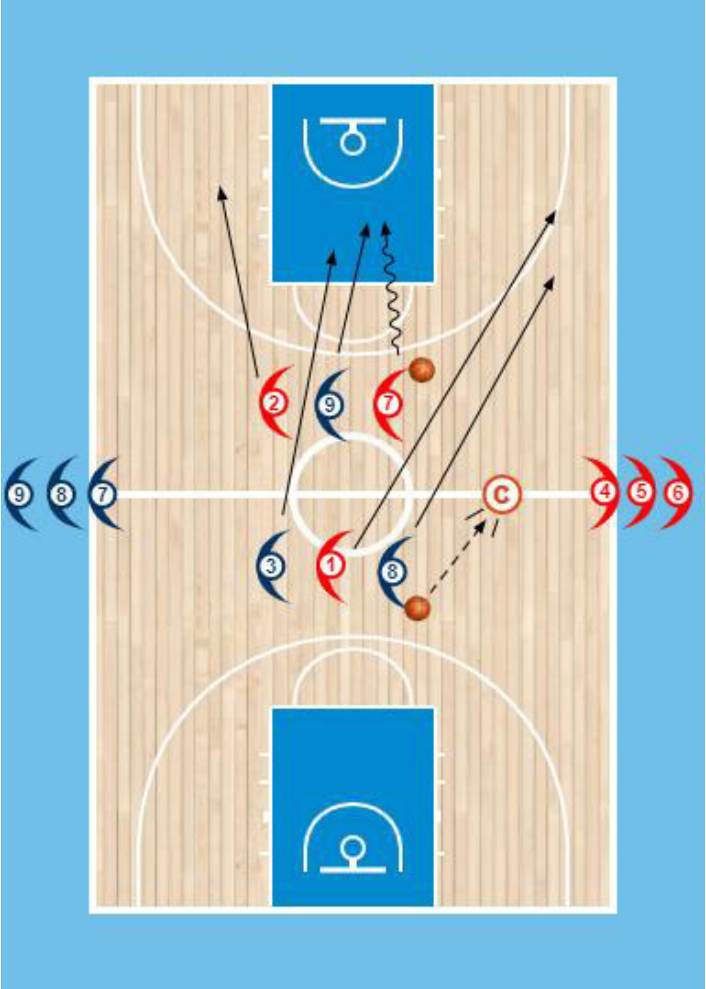
Dobbelt tog - 3 mod 3

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Børnene er delt i 2 hold, 3 spillere fra hvert hold står som vist på figuren. 1 spiller fra hvert hold har en bold og står forrest foran en modstander og en holdkammerat. Når træneren viser sine hænder til en af spillerne med bolden, så afleverer spilleren bolden til træneren og angriberen, som stadig har en bold, angriber kurven og 3 mod 3 spillet starter.

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Børnene er delt i 2 hold, 3 spillere fra hvert hold står som vist på figuren. 1 spiller fra hvert hold har en bold og står forrest foran en modstander og en holdkammerat. Når træneren viser sine hænder til en af spillerne med bolden, så afleverer spilleren bolden til træneren og angriberen, som stadig har en bold, angriber kurven og 3 mod 3 spillet starter.



3 mod 3 fra feltet + aflevering

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

3 spillere på hvert hold som bevæger sig rundt i feltet uden bold. Der er to bolde placeret ovenpå kegler på udenfor banen på sidelinjen. Træneren udpeger en kaptajn i legen som til enhver tid kan løbe hen og tage en bold og aflevere den ind. Derefter angriber holdet mod den kurv længst væk og 3 mod 3 spillet starter.

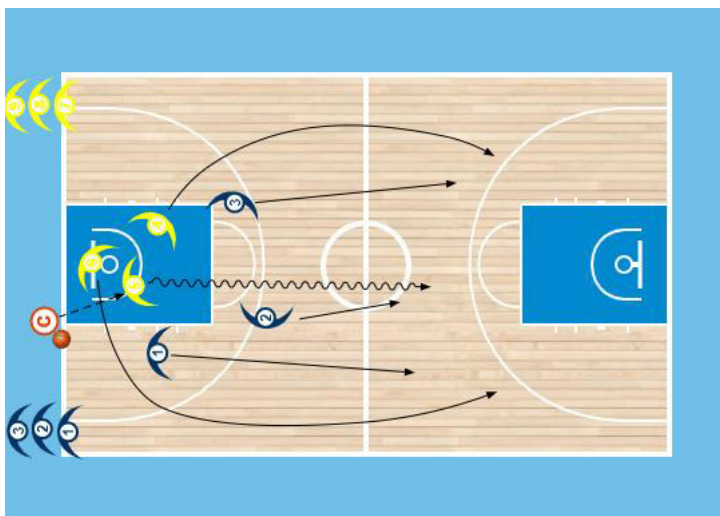


<https://youtu.be/ePlo1iS4nZg>

3 mod 3 ind/ud

Leg som kan bruges i den sidste del af træningen: Sidste fase

Børnene er delt i 2 hold, som venter på baglinjen (som på figuren). 3 spillere fra hvert hold er på banen. 3 spillere fra det ene hold er inde i feltet og 3 spillere fra det andet hold er udenfor feltet og de 3 har alle fået nøjagtige positioner udenfor feltet. Hvis træneren siger "byt" og så skal spillerne udenfor feltet bytte position. Når træneren afleverer bolden til en af spillerne i feltet, så angriber det hold mod den kurv længst væk og det andet hold bliver forsvar. De spiller 3 mod 3 frem og tilbage på helbane, indtil træneren stopper det.



<https://youtu.be/tF102-oKJv8>

Opmærksomhed på didaktik og metode

- Juster forudsætningerne (*højden på kurven – boldstørrelse – nok træningsredskaber – i overensstemmelse med reglerne*)
- Brug de praktiske forslag fra den indledende fase, hvor alle børn er involveret og i bevægelse
- Sikre at børnene har tilstrækkelige tid til øvelserne
- Planlæg lege med åbne løsninger som giver mulighed for at vælge og tage beslutninger
- Stimuler fantasi og motorisk kreativitet
- Styrk intuitionen og beslutninger
- Vejled og understøt forståelsen af reglerne
- Stimuler evnerne til at være opmærksom og stimuler sanserne
- Læg vægt på de kognitive elementer som opmærksomhed, forståelse, hukommelse og fornemmelse af tid og rum
- Evnen til at lære at kontrollere bevægelser i samarbejde med andre i forbindelse med spilsituationer

Kapitel 5 - Fra Easybasket Til Minibasket

Spille med andre i forhold til reglerne

Jernhandske

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Alle børnene dribler frit rundt på banen med en lav farverig kegle i den ene hånd. 1 barn kan dribble hen til et andet barn med en kegle i en anden farve, hvorefter de putter keglen (jernhandsken) på jorden og han/hun udfordrer det andet barn til at dribble på den samme måde som ham/hende. Efter omkring 10 sekunder slutter udfordringen og så samler børnene keglerne op og leder efter et andet barn at udfordre.



<https://youtu.be/cl1nivs7ACA>

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering



https://youtu.be/yqKfnxeTM_0

Karrusel

Børnene dribler frit rundt på banen, mens der ligger mange hulahopringe (karruseller) på gulvet. På trænerens tegn så kan alle åbne karrusellen (få hulahopringen til at snurre rundt på stedet). Så skal børnene, mens de dribler rundt være opmærksomme på, at ringene ikke stopper med at snurre rundt og hvis en er ved at stoppe, skal de sørge for at holde den i gang.

3 sammen med en bold i midten

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Børnene bevæger sig rundt på banen og nogen af dem har en bold. Når træneren siger "start", danner børnene grupper af 3, hvor hver gruppe har en spiller som har en bold med i gruppen. Spilleren med bolden går imellem de to uden bolden og dribler efter spilleren uden bold, som leder gruppen. Når træneren siger "fri", så er kan alle spillere igen bevæge sig frit rundt på banen.

Varianter:

- Veksel mellem at sige "start" og "fri" Når gruppen af 3 bevæger sig rundt på banen, så kan spilleren i midten sige "skift" og så skal gruppen skifte retning.
- Når gruppe af 3 bevæger sig rundt på banen, så kan spilleren i midten sige "stop" og det betyder at spilleren forrest i gruppen skal stoppe og gøre klar til at vende og modtage en aflevering.
- Hele tiden veksle mellem at sige "go-fri-stop-skift"



<https://youtu.be/F0gD8o77uTU>

Fra EASYBASKET til MINIBASKET



https://youtu.be/_79q_Jm6xY

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering

Tæt på – langt væk – foran ... og dæk forsvar

Børnene kan frit bevæge sig rundt på banen og halvdelen af dem har bolde og den anden halvdel har ikke bolde. Børnene med bolde bevæger sig rundt og dribler og dem uden bold løber. På trænerens tegn skal de børn uden bold finde et barn med bold og klistre sig op af. Når træneren siger "byt", så bytter de roller.

Varianter:

- Dem uden bold gemmer sig bag ved holdkammeraten med bold og følger dem.
- Dem uden bold løber foran dem med bold
- Når træneren siger "forsvar", så skal dem uden bold prøve at tage bolden fra dem med bold (uden at lave fejl).

Fra EASYBASKET til MINIBASKET

Leg som kan bruges i træningens
indledende fase: aktivering



<https://youtu.be/909WfnBeM1M>

Boss bagfra

Alle børn har en bold og er sammen i par og er placeret rundt på banen. 4 børn er boss og er inde i midtercirklen. Til enhver tid kan en boss dribble ind på banen og stoppe bag et par og han løber så ned for at skyde på kurven. Ligeså snart de to børn ser bossen løbe, må de gøre det samme. Spilleren, som scorer først, bliver boss og de to andre danner par.



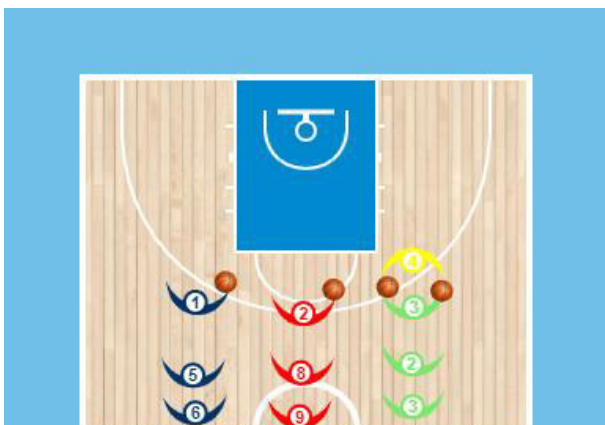
Den rare boss

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Børnene er delt i 3 grupper på hver kurv og de står som vist på figuren. 1 spiller har magten (boss). Bossen går ind foran spillerne for at møde dem og bossen kan til enhver tid vende rundt og løbe mod kurven for at skyde. Når han gør det, så følger den spiller, som han stod foran, efter og den, som scorer først, tager magten og bliver boss

Variant:

- Bossen kan møde spillerne på forskellige måder



<https://youtu.be/-naWC1EJkmo>



Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Kaptajnen der vender... Er du klar?

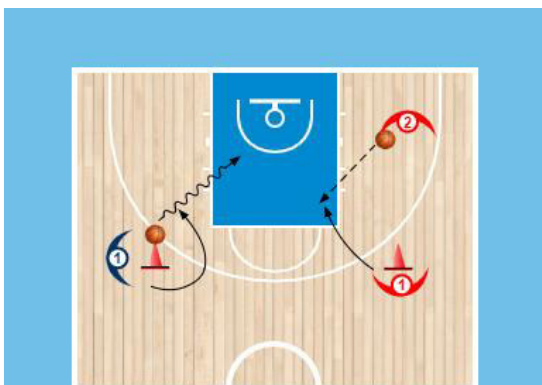
Holdene er placeret som vist på figuren, boldene er på keglerne. 1 hold har magten. Kaptajnen på holdet med magten vender rundt mod keglen, når han er klar til at tage bolden og dribble mod kurven for at skyde. Spilleren fra det andet hold skal være klar til at aflevere bolden til hans/hendes holdkammerat, så han/hun kan skyde. Den, der først rammer, får point til sit hold.

Varianter:

- Byt roller
- Skift position på hvor holdet, der skal aflevere, står, så spilleren uden bold står bag 3'eren og spilleren med bold er i hjørnet



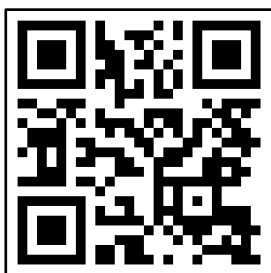
<https://youtu.be/sPb0I5g5CyM>



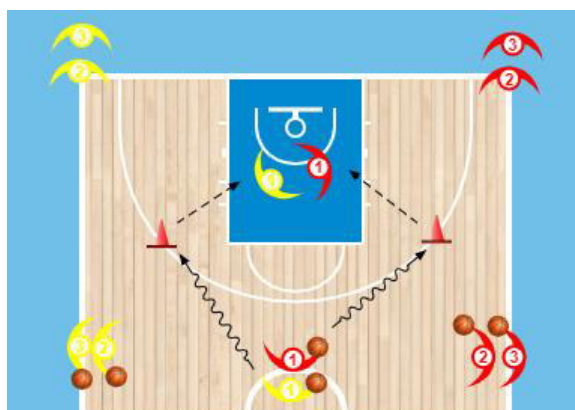
Magten Forrest

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase

Børnene er delt i 2 hold som vist på figuren. Spilleren med magten er foran sin modspiller og har en medspiller under kurven. Spilleren med magten sætter legen i gang ved at dribble hen til en af de to kegler og røre den for så at aflevere til medspilleren, som i mellemtiden har gjort sig klar til at modtage og skyde og score før modspilleren; den første til at score får magten og placerer sig foran modspilleren.



<https://youtu.be/M3cU-0MHTDU>



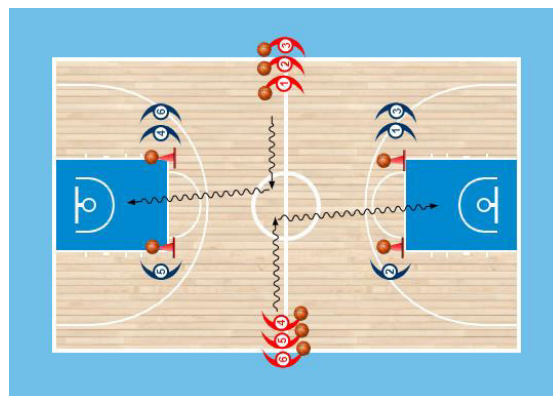
1 mod 2.... skudkonkurrence

Børnene er delt i 2 hold som vist på figuren. 2 spillere fra hvert hold, som står ved midterlinjen, løber mod midtercirklen og derefter løber de mod en kurv hver. De stopper ved straffelinjen, hvor boldene er placeret på keglerne. De spillere, der venter, må først tage bolden, når deres modstander har krydset straffekastlinjen og derefter skal de forsøge at score. Den, der scorer først, får point til sit hold.

Variant:

- Byt roller

Leg som kan bruges midt i træningen:
midterste fase



<https://youtu.be/MwdbBIXAol>



Fanger 1 mod 1

Leg som kan bruges midt i
træningen: midterste fase

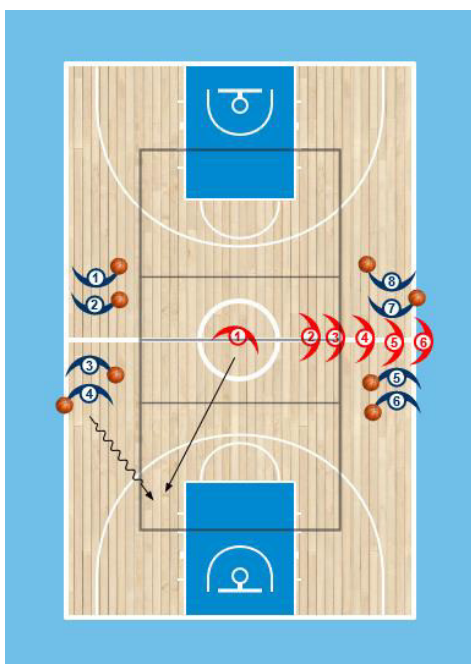
Børnene er delt i 2 hold (angribere og forsvarsspillere) og de står som vist på figuren. 4 rækker med angribere og alle har en bold. Forsvarsspillere (fangere) har ikke nogen bold og de står i 4 rækker ved midtercirklen. Den første spiller ved midtercirklen starter legen ved at bevæge sig mod en spiller med bold og når spilleren fra midtercirklen går ind over 3 meter linjen på volleyball banen, så må spilleren med bolden ved siden af ham/hende angribe kurven og de spiller 1 mod 1. Hvis forsvarsspilleren kan tage bolden uden at fejle, så får han/hun et point til sit hold. Hvis angriberen scorer eller bliver fejlet, så får han/hun et point til sit hold.

Variant:

- Byt roller



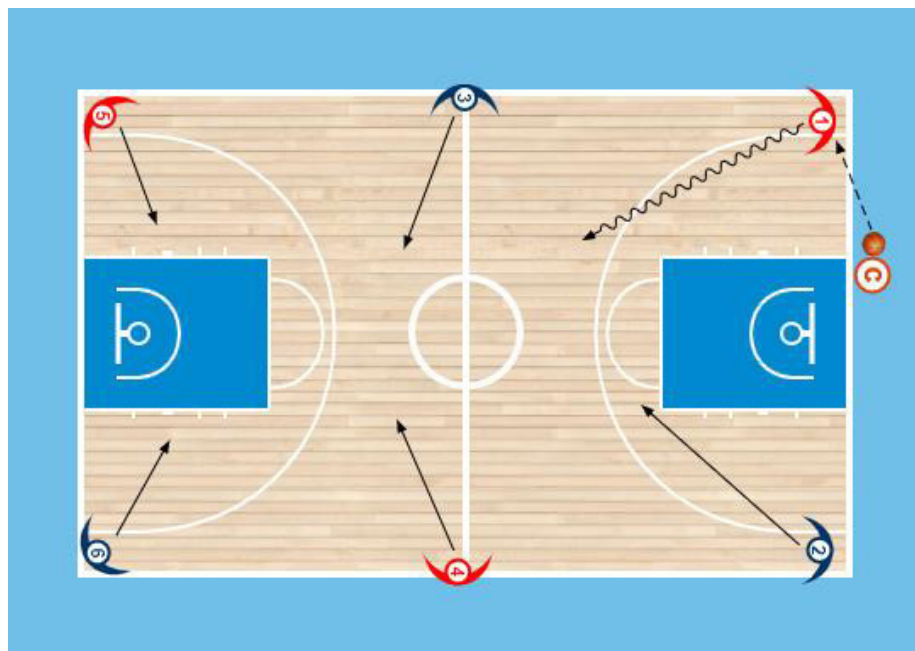
<https://youtu.be/4bWxSrQ41fi>



3 mod 3 forskudt

Leg som kan bruges i den sidste del
af træningen: Sidste fase

Børnene er delt ind i 2 hold, som står i tre rækker som vist på figuren. Træneren står med en bold under den ene kurv. Så snart bolden er afleveret til en af spillerne i en af rækker i den forreste del af banen, angriber det hold mod den modsatte ende og så starter 3 mod 3 spillet på helbane.



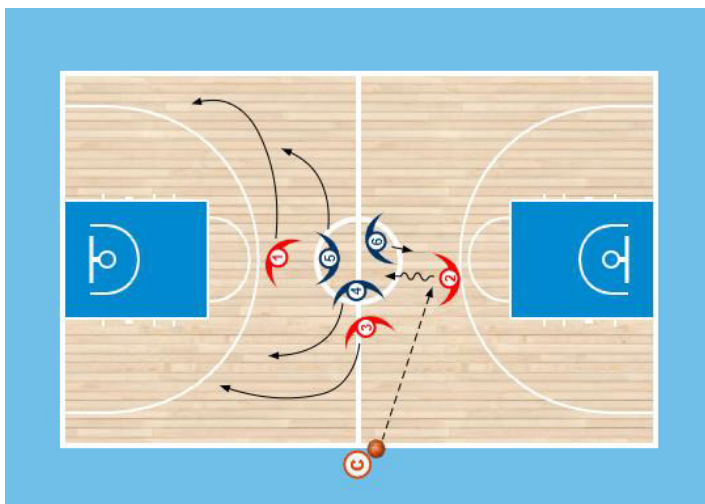
3 mod 3 spejlet i cirklen

Leg som kan bruges i den sidste del
af træningen: Sidste fase

Holdene står som vist på figuren. 3 af spillerne fra et hold står udenfor midtercirklen med modstanderne overfor dem inde i cirklen. Spillerne udenfor cirklen skal lave de samme bevægelser, som spillerne i cirklen (spejl). Træneren har bolden og kan til enhver tid aflevere bolden ind på en af banehalvdelene. Det hold, som først får fat i bolden, angriber mod den kurv længst væk.

Variant:

- Trænere kan sige "byt" og spillerne bytter position fra udenfor cirklen til indenfor cirklen og omvendt.



https://youtu.be/pKVO_uMsLus

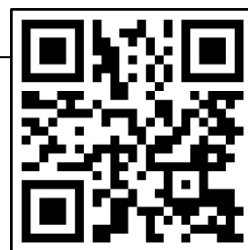


3 store cirkler 3 mod 3

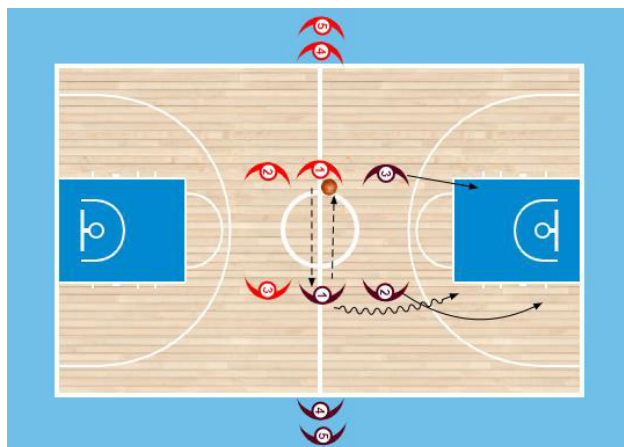
Leg som kan bruges i den sidste del
af træningen: Sidste fase

3 spillere er på banen og en angriber og en forsvarsspiller er indenfor de 2 semicirkler i feltet. Derudover er der en 3. angriber og en 3. forsvarsspiller i midtercirklen. Alle spillere bevæger sig rundt uden bolden i deres område. Træneren har bolden og når han/hun afleverer bolden på banen, så angriber det hold, der får fat i bolden mod den kurv længst væk.

https://youtu.be/UZ9U0e0n_GY



<https://youtu.be/14n9O8Cwk4I>



3 mod 3 aflevering frem

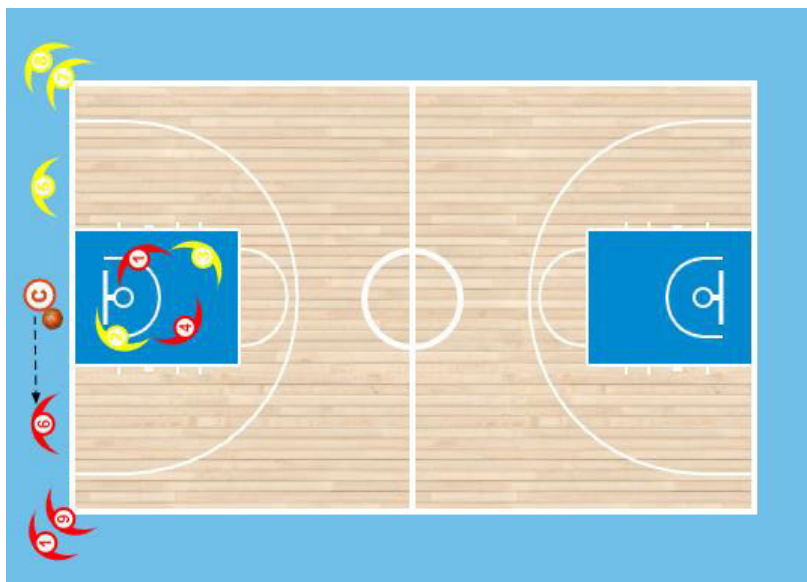
Leg som kan bruges i den sidste del
af træningen: Sidste fase

Børnene står som vist på figuren. Bolden er hos angriberen, som står i midten og han/hun har en forsvarsspiller overfor sig. Angriberen afleverer en studs aflevering til forsvarsspilleren, som afleverer tilbage igen. 3 mod 3 spillet starter, når angriberen får bolden igen og afleverer til en af sine holdkammerater, som står skråt modsat ham/hende. Når de angriber kurven, så er kampen i gang.

3 mod 3 aflevering ind

Leg som kan bruges i den sidste del
af træningen: Sidste fase

Børnene står som vist på figuren. 2 børn fra hvert hold bevæger sig rundt i feltet. Den 3. spiller fra hvert hold står bag baglinjen og her står træneren også med bolden. Til enhver tid kan træneren aflevere bolden til en af de to spillere som står bag baglinjen. Den spiller afleverer, så bolden ind til en af hans/hendes 2 holdkammerater på banen og derefter angriber de den modsatte kurv og spillet er i gang.



Konklusioner

Skabelsen af et uddannelsesprojekt som er dedikeret til børn og deres første skridt ind i sportens verden har været unik mulighed for mennesker med forskellige kvalifikationer til at udveksle ideer omkring de forskellige udviklingsstadier i forhold til implementering af et sådant projekt.

At man ud fra forskellige baggrunde og kulturer har kunnet skabe fælles temaer, fælles didaktik og metode har været en af de største og mest givende aspekter igennem arbejdet med projektet.

Passionerede diskussioner og konstruktive debatter omkring udvikling og tekniske aspekter har gjort, at hvert møde har været udviklende og har styrket forholdet lande og mennesker imellem. Projektet har haft stor værdi for dem, der har været involveret og har medført stor fælles udvikling af personerne involveret samt udvikling af basketball og dets elementer. "The EIE Easybasket Project in Europe" repræsenterer alt det ovennævnte for det tekniske personale, for repræsentanterne fra de forskellige forbund, for partnere som har været involveret og i det hele taget for alle mennesker som har været med på denne rejse og i denne udvikling.

Efter denne magiske og unikke rejse ønsker vi nu alle vores børn en fantastisk rejse ud i Easybasket verdenen, ind i Minibasket, ind i Basketball og ud i livet.



Referencer

- [1] Autori – Clinic Internazionali e Nazionali - Appunti vari
- [2] Cremonini, Regis, Bortolussi – Insegnare il Minibasket, Calzetti & Mariucci 2015
- [3] Cremonini, Regis, Bortolussi - Insegnare la Pallacanestro a Scuola, Calzetti & Mariucci 2015
- [4] Bandura – Autoefficacia. L'esercizio del controllo, Erickson 1997
- [5] Gardner – Forme mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli 1987, 2002
- [6] Goleman – Intelligenza emotiva, Rizzoli 1997
- [7] Meinel/Schnabel - Teoria del Movimento, Società Stampa Sportiva 2000
- [8] Messina – Opportunità di sperimentare il successo, Trieste Università
- [9] Perrenoud – Dieci nuove competenze per insegnare. Invito al viaggio, Anicia 2002
- [10] Ripoll – Analysis of information processing, decision making, and visual strategies in complex problem solving sport situations, Human Movement Science 14, 1995
- [11] Rogers – Libertà nell'apprendimento, Giunti & Barbera 1973
- [12] Schmidt/Lee – Controllo Motorio e apprendimento, Calzetti & Mariucci 2012
- [13] Schmidt/Wrisberg – Apprendimento motorio e prestazione, Società Stampa Sportiva 2000
- [14] Siedentop/Tannheill – Developing teaching skills in physical education Mayfield USA 2000
- [15] Vygotskij – Il processo cognitivo, Bollati/Boringhieri 1987
- [16] Weineck – L'allenamento ottimale, Calzetti & Mariucci 2009

**EASYBASKET
i Europa**



Lege for børn bør være ligesom en god historie... Hverken for lang eller for kort

