

BASKETBALL

VERDENS MORSOMSTE
IDRETT!



Basketball

Basketball er en av verdens mest utbredte aktiviteter for barn og unge. Mye grunnet at idretten er utviklet og videreutviklet for utøvernes forhold og behov, også med tanke på barneidrett og barns utvikling.

Basketball kan fremdeles være en litt fremmed og ukjent barneaktivitet i Norge. Basketball er en utviklet idrett med litt over 120 års levetid. Bak regler, spill og læring av aktiviteten ligger prinsipper for aktiviteten, som at alle skal være involvert i alle deler av spillet, at idretten skal være lite skadeutsatt, at god teknikk skal premieres og at den skal være inkluderende i tillegg til å være atletisk og koordinativt utviklende. En vanlig utfordring/terskel for å starte med basketballaktivitet er at regelverket oppfattes som innviklet og vanskelig å sette seg inn i og at det er lite kunnskap om gode øvelser og eksempler.

Norges Basketballforbund har startet innføring av Easy Basket og Easy Basket Challenge for barneskolettrinnet. Easy Basket er ulike aktiviteter relatert til basketball, men like mye et glimrende aktivitetstilbud til skoleaktivitet, kroppsøving, skolemiljø, friminuttsaktivitet etc. Å starte med Easy

Basket-aktivitet i småskolen gir lærere, foreldre og barn en naturlig innføring og forståelse for prinsippene i spillet, Easy Basket er en blanding av mestring, lek og konkurranse regulert etter rettferdige rammer.

Dette heftet er første del av en fullverdig utviklingsløype for utøvere og trenere, bygget på progresjonsrettet utvikling, mestring og kompetansemål. Norges Basketballforbund har utviklet en rød tråd i utviklingen av idretten, barna og ferdigheter som er relatert til skolens normering og progresjon.

Formålet med heftet er å gi barneskoler, idrettslag og andre som aktiviserer barn og unge et godt utgangspunkt og en hjelp til å tilby sine aktive et variert og godt tilbud. For å få fullt utbytte av mulighetene i Easy Basket anbefaler vi alle skoler og idrettslag å samarbeide med basketregionen og lokale klubber. Begge disse enhetene arrangerer lokale aktivitetsdager i løpet av skoleåret.

Oversikt over leker/øvelser/progresjoner for barneskole finnes tilgjengelig i eget ressurshefte.

For å gå videre med sertifisering innenfor barneaktivitet anbefales NBBFs Trener 0-kurs for trenere av yngste barna.



Utstyrskrav

I Easy Basket benyttes basketball i størrelse 5.

Utover baller er det krav til kurver, linjer og det er fint med ribbevegger tilgjengelig. Vi anbefaler også at utøverne benytter innesko siden det er en rekke retningsforandringer i aktiviteten.

Hva er Easy Basket Challenge og Easy Basket

Easy Basket Challenge er en aktivitet med regler tilpasset barn i småskolen, og egner seg best for barna i 1.-4. klasse.

I aktivitetene legges det inn andre elementer fra lek, samhandling og koordinasjons-trening, noe som gir en god balanse i mestring og aktivitet samtidig som det gir god driv i timene.

Selve basketballaktiviteten er svært tilpassningsdyktig lokale forhold. Størrelse på lag og lengde på perioder tilpasses etter behov. I hovedsak spilles det 4 mot 4 på to kurver, med hyppige bytter av lag og gjerne med spillere av begge kjønn på samme lag.

Nøkkelelement for denne perioden:

- Egenutvikling av retningsforandringer.
- Enkel koordinasjon; hinke, hoppe, rotere, diagonal og parallell.
- Øye-hånd, gripe, kaste, avvenne ballskrekk
- Instruksjonsmomenter; samlinger, start og stopp av aktivitet, vaner
- Jeg og ballen

Easy Basket er en aktivitet til og med 7. klasse på barneskolen. I denne alderen er idretten mer sentral og man begynner med innlæring av konkrete teknikker og individuelle ferdigheter sentralt.

I denne alderen anbefales interne skole-turneringer/klaseturneringer.

Det spilles fremdeles 4 mot 4 på lave kurver, men med litt mer håndheving av regler og fokus på teknikk og overblikk.

Nøkkelmomenter:

- Teknikkinnlæring
- Vaner og holdninger for regler og gruppeaktivitet
- Regelforståelse
- Konkurransen
- Mestring og individutvikling



Hva kjennetegner Basketball og Easy Basket

Fartsfylt

Basketball er preget av action, alle spillerne er aktive på alle deler av banen. Spillet er preget av pasninger og driblinger. Det er lite plass på banen noe som krever mange retningsforandringer og gir små marginer for feil.

En kamp bølger derfor som regel frem og tilbake og spillerne står sjeldent i ro. Mange scoringer og enda flere scoringsforsøk gir alle mulighet for å få prøve seg, og med mulighet kommer også innsats.

I etablert (vanlig) basketball er farten i spillet justert med tidsbegrensinger, men i Easy Basket og Easy Basket Challenge er disse begrensingene unødvendige. Farten og innsatsen kommer automatisk.

Underholdende

I og med at alle spiller overalt på banen er det mange involveringer for hver spiller. En undersøkelse viser at en spiller kan være involvert i opptil 1000 hendelser i løpet av en kamp. Det går med andre ord fort fra hendelse til hendelse og det skjer mye på kort tid, noen ganger overraskende bra og andre ganger kanskje ikke like vellykket.

Like underholdende er det å følge med på utviklingen barna får i løpet av denne perioden. Siden idretten er så veltilpasset alder og skolemiljø gir det barna en veldig god arena for mestring og repetisjon av ferdigheter, noe som igjen gir tydelig og klar utvikling.

Fysisk og mentalt utviklende

Fysisk og atletisk utvikling er et fokus i samfunnet vårt. Gode grunnferdigheter innenfor koordinasjon og bevegelse er viktig uavhengig av interesser for øvrig og Easy Basket Challenge er et supplement til å utvikle disse ferdighetene. At idretten har regler for å hindre slag, spark, holding gir et veldig godt miljø for å ha fokus på en balanse av ferdigheter.

Rettferdig

Basketball er skapt for å være en rettferdig, atletisk utviklende, strategisk og lite skadeutsatt idrett. Reglene er skapt for å beskytte teknikk og ta vekk elementet av å bruke rå kraft.

Resultatet er et spill hvor alle kan ha verdifulle ferdigheter. Det kan være en fordel å være liten og rask, stor og sterk, slank og smidig etc. Reglene fastsetter mulighetene for alle til å være en del av spillet.

**”Basketball
skal være
rettferdig, og
for alle.”**

Aktivitetsområder

Easy Basket er allsidig både i aktivitetsform og i aktivitetsflate. Siden mye av aktiviteten er basert på utvikling og utfordring for barnas individuelle ferdigheter er det meget godt tilrettelagt for å sette i gang aktiviteter på ulike flater i tillegg til en vanlig oppmerket bane og i ulike sosiale sammenhenger. Easy Basket kan benyttes som virkemiddel til å utvikle skolemiljøet utenfor kroppsøvingstidene. Mange av de koordinative-, leke- og konkurranseaktivitetene kan tas i bruk i skolegården og i annen undervisning. Metodikken rundt undervisning og dømming vil også være utviklende innenfor klasseromsledelse for lærere. Å benytte aktivitet, og rammene for denne, til dannelsesutvikling gir utelukkende positive effekter for disiplin, skole/klubb og læringsmiljø.

Eksempler på aktivitetsområder for Easy Basket er:

1. **Kroppsøving.** Easy Basket er direkte supplerende til kunnskapsløftet og meget godt tilrettelagt for klasseundervisning for barneskolen.
2. **Skolegården.** Mange leker og aktiviteter kan benyttes i skolegården utenom undervisning. Når barn lærer aktiviteter de selv liker vil de ta disse aktivitetene med seg i sitt lekerepertoar.
3. **Konkurranser.** Små enkle utfordringer og konkurranser fra Easy Basket kan være nyttige hjelpemidler også i annen undervisning.
4. **Holde rede på utvikling/statistikk.** Matematikk og tallundervisning er gunstig å knytte mot erfaringer, Easy Basket gir mange anledninger til å finne eksempler på dette.
5. **Tester for allsidighet.** Å gi barn mulighet for å teste seg innenfor trygge rammer både gir motivasjon til barna og en pekepinn til lærer/trener. Vi har 3 eksempler på tester i dette heftet.
6. **Skoleturnering.** Å arrangere en skoleturnering innenfor Easy Basketprinsippene er både enkelt og givende. I og med at aktiviteten er såpass ”løs” og tilpasset barna i spillform, så gir det også gode muligheter for lokal tilpasning og det å holde aktiviteten rettferdig.
7. **Utvikling/utdanning for lærere.** Alle lærere/trenere trenger utvikling og påfyll for å holde på motivasjon og kvalitet i undervisningen. Easy Basket gir mulighet til å både få påfyll faglig med tanke på øvelser og organisering, men ikke minst gir deg læreren/treneren en anledning til å utvide sin tilknytning til skole/idrettslag.
8. **Spin-off aktiviteter.** Med rammene for Easy Basket på plass, både med tanke på koordinative ferdigheter, dannelse og organisering er overgangen til andre relaterte aktiviteter lettere. Dette gjelder både lagfrisbee, rugby, håndball og lignende.

OBS. Tips: Progresjon er et viktig element i modellen for Easy Basket. Med progresjon mener vi at utøverne starter med grunnleggende øvelser som de må mestre og være komfortable med før de starter innlæring av spesifikke og avanserte teknikker. Rent konkret ønsker vi å benytte leker og utfordringer med lav mestringsgrad slik at vi får alle utøverne ”med oss” når vi i senere aktivitet blir mer instruksjonsrettet. I denne metodikken er det f.eks mer naturlig å innføre ballbehandling og ballinnlæring før en introduserer kanonball i undervisningen (i motsatt tilfelle kan man risikere at utøvere utvikler ballskekk).

Regler og dømming

Forsvar

I forsvar gjelder prinsippet om ”å vinne posisjon”, dersom det er fysisk kontakt. Det innebærer at den som er der først har rett på plassen. I tillegg er det ikke lov å stoppe en teknisk ferdighet med fysisk kontakt. Disse to prinsippene er stort sett grunnlaget for all dømming av feil i basketball.

Korrekt forsvar i Easy Basket dreier seg om å dekke opp en spesifikk spiller på motstanderlaget og holde seg mellom denne og kurven han/hun skal score på.

3- sekundersregelen

3-sekundersfeltet går fra endepunktene på straffelinjen og til grunnlinjen. Alle spillere kan bevege seg fritt innenfor dette feltet, men offensive spillere kan ikke bli i feltet i 3 sekunder eller mer og deretter få ballen. Spilleren kan heller ikke dribble ballen inn i feltet og så bli stående i mer enn 3 sekunder uten å forsøke å skyte.

3 sekundersregelen blir ”re-satt” hver gang ballen treffer ringen. Så en spiller

kan i prinsippet bli stående i feltet så fremt ballen treffer ringen hvert 3. sekund.

Skritt

Basketball har strenge skrittregler som stiller store krav til fotarbeid og koordinasjon. I Easy Basket håndheves dette ut i fra prinsippet om fordel, mer enn å telle antall skritt.

Skrittregelen dreier seg om når en spiller holder ballen i hendene. Han kan da ikke bruke flere skritt som han har fordel av i spillets gang. Unntaket er om han/hun bare benytter en fot og den andre står på samme sted (pivotering).

Drible og stuss

En spiller som dribler ballen kan løpe så mange skritt han vil til hvor han/hun vil på banen. Det er lov å dribble med en hånd av gangen. Dersom en spiller stanser dribleserien sin kan han/hun ikke starte ny dribleserie før en annen spiller har hatt kontroll over ballen. Spilleren kan naturligvis skyte og sentre. I Easy Basket håndheves dette tilpasset barnas nivå ut i

fra prinsippet om fordel.

Scoringer

I basketball premieres scoringer i spillets gang med 2 og 3 poeng avhengig av hvor på banen scoringer ble utført fra, straffekast med 1 poeng. Easy Basket kan tilpasses ut i fra spillform (se Spillformer), i hovedsak telles 2 poeng pr vellykket scoring uansett fra hvor en treffer under spillets gang.

Dømming

EBC og EB er et veldig godt virkemiddel for å utvikle og håndheve enkle rammer i forhold til ballspill. Instruktøren benytter fløyte ved dømming.

Dytt, slag, spark, holding + å dra ballen ut av hendene til en annen spiller er ikke tillatt.

Hvis ballen eller spiller er utenfor banen går ballen til det andre laget. Dvs at ball eller spiller er i kontakt med gulvet på utsiden av banen, luftlinje er ikke en faktor i basketball.

Ved spark på ballen går ballen til motstanderen, dersom ballen tilfeldigvis er i kontakt med en utøvers fot er dette ikke ansett som spark.

Dette er stort sett de reglene som gjelder. Ellers står lederen fritt til å bestemme litt selv om en spiller tar for mange skritt eller ikke. EBC dreier seg om å gi alle en mulighet for mestring innenfor rettferdige rammer.

Spillformen er tilrettelagt slik at det er lett å forstå og rammene for barna blir trygge og enkle å håndheve.

Fløytespråk

Bruk av fløyte er et godt virkemiddel i undervisningen/treningen. Bevisst bruk av fløyte gir god overføring til andre aktiviteter. I basketball benyttes fløyte av type Fox-40, en fløyte med tydelig signal. Koder og betydning tilpasses behov og forhold. Noen nøkkelpunkter kan være.

Fløytestøt betyr at instruktør ønsker oppmerksomhet og stopp i aktiviteten. Når en starter aktiviteten anbefaler vi andre signaler, visuelt eller ved bruk av stemme eller klapping.

Ha gjerne faste regler for hva ett støt, to støt og tre fløytestøt betyr.

Innløring av fløytespråk kan benyttes som egen aktivitet/oppvarming.

Eksempel på struktur:

1 støt = stopp, frys der du er (hold ballen i ballaktivitet).

2 støt = stopp, snu mot instruktør, hopp et lite hopp og land med samlete ben, bøy knærne og stå i balanse med armene hevet (hold ballen foran kroppen med to hender i ballaktivitet) og si ”jeg er klar”. (Å lande ”kjapt” på samlete ben kalles kvikkstopp)

3 støt = stopp, kom til samling i halvsirkel foran instruktør (hold ballen i hendene under aktiviteten).

Aktivitet

Alle utøverne beveger seg fritt omkring, kan være både med og uten ball. Instruktøren bruker de 3 ulike støtene som stimuli til aktiviteten. 2 støt utfordrer

timingene til utøverne dersom det stilles krav til at ”jeg er klar” skal sies i kor fra utøverne.

3 Eksempler på leker

Hauk og due.

Med ball. Duene må drible fra en side av salen til den andre, og kan bare bruke en dribleserie. Dersom duene mister ballen underveis, og hauken(e) får tak i, eller griper ballen så er duene tatt. De som blir tatt må legge ballen på siden/i en ballkurv eller lignende og er med som hauer i neste repetisjon.

Stiv heks.

Alle utøverne har ball. Magikeren er den eneste som løper rundt uten ball og fanger utøverne ved å ta på dem. De som er tatt må stå med ball over hodet og vente. De som er tatt befris ved at en annen utøver dribler ballen mellom bena på den som er tatt. Kun en dribleserie er tillatt.

Rødt lys.

Samme regler som vanlig, med ball. Kan f.eks kombineres med krav om robotpakking, se side 10 under ”bevegelig dribling”.

3 Eksempler på driller

Pasningssirkel.

Send ballen til neste i sirkelen. Snu på kommando fra instruktør. Tilpass avstanden mellom utøverne. Bruk gjerne flere baller.

Pass og løp bak.

Lag et triangel med 4 utøvere. 1 ball. 2 står der ballen starter. Førstemann passer

og løper bak den som mottar ballen. Ballen går videre til nestemann. Snu på kommando fra instruktør. Lag gjerne konkurranse. Det er god trening for utøverne å prøve å beholde formen på triangelet. I en konkurranse kan gjerne dette være en faktor. F.eks første gruppe til 20 pasninger, men der også den gruppen som var best til å holde formasjonen roses.

Pass og løp motsatt.

Samme drill som over bare ved at den som passer løper motsatt av der hvor pasningen går. Dette gjør drillen betydelig vanskeligere.

3 eksempler på stående ballbehandling

Kast og klapp.

Variert antall klapp. Klapp foran og bak. Gjerne med rotasjoner og andre variasjoner. En god vane i denne utfordringen er å gripe ballen i kvikkstopp, slik at utøveren hopper litt opp og griper ballen i luften hver gang.

Kast og grip lydløst (begge hender og en og en hånd).

Denne øvelsen gir automatisk ferdighet om å gripe med fingrene og hånden må ”følge” ballen ved både kast og grip. Kan utvides med å kaste høyere, kaste fra hånd til hånd, kaste frem og tilbake i par...

Ball på nakken, slipp og grip bak ryggen. Kan kombineres med klapp og rotasjoner. F.eks slipp, klapp, grip bak ryggen, kast opp igjen, snu og grip med kvikkstopp.

3 eksempler på løpende ballbehandling

Løp og før ball rundt midjen.

Utøverne løper både forlengs og baklengs. I innlæring av øvelsen er det tillatt at ballen er i kontakt med kroppen.

Løp og før ball i åttetall rundt ett og ett ben.

Ballen føres mellom bena med diagonal teknikk. Høyre hånd under venstre fot og motsatt. Forlengs og baklengs.

Løp og kast ball fra hånd til hånd over hodehøyde.

Ved oppstart kan utøverne få tillatelse til å kaste under hodehøyde. De må gripe og kaste med annenhver hånd. Instruktøren bestemmer om de må tilbake til start eller kan fortsette de mister ballen i bakken. Etter hvert som utøverne mestrer øvelsen så økes kravet til presisjon. Forlengs og baklengs

3 eksempler på stående dribling

Drible med en hånd på utsiden av tærne uten å se.

Begge sider = begge hender

1-2 over.

Drible to ganger på en hånd, sprette ballen over til andre siden og gjøre det samme. Etter hvert uten å se på ballen. Ballen skal dribles helt til utsiden av foten, det er bare "over" driblingen som er tillatt mellom bena.

Pendle ballen.

Drible frem og tilbake med samme hånd. Kan være foran kroppen fra venstre til høyre, eller på siden frem og tilbake. Bytt hånd etter hvert som utøverne lykkes.

3 eksempler på bevegelig dribling

Robotdribling.

Utøverne skal gå og drible samtidig. Ballen skal treffe bakken samtidig som foten. Varier mellom; på hvert steg, på hvertannet steg samme fot, på hvertannet steg motsatt fot og fremover og bakover. Bytt hender.

Løpeutfordringer.

Løpe med ballen fra linje til linje der hver linje representerer en endring. Eksempel: Løpe til første linje og rygge tilbake til start, drible så lavt du klarer til første linje og derfra videre drible så høyt du klarer til andre linje og spurte fra andre linje til endepunktet. Gjøre det samme tilbake med motsatt hånd.

Hinderløype.

Bruker noen benker, kjebler, stoler eller en kombinasjon og lag noen ulike utfordringer. Dersom det er ulikt nivå i gruppen kan du lage noen ekstra vanskelige stasjoner som er frivillig å prøve på.

Eksempler på koordinative utfordringer

Basisbevegelser.

- Fremover, bakover, sidelengs med kryssete ben, sidelengs uten å krysse ben (skyvteknikk), ligge ned og opp både på mage og rygg. Se over dette
- Hopp med samlete ben fremover og bakover, hinke på begge ben. Disse ferdighetene kan kombineres med oppvarming og fløytespråk.

Kombinasjonsbevegelser.

- Hoppe fremover og bakover med å kombinere hopp på samlete ben og hinking. Mønsteret er: samlete ben, høyre fot, samlete ben, venstre fot, samlete ben osv..
- Etter hvert som utøverne mestrer utfordringer må de øke tempoet. Hoppe to hopp frem og ett tilbake i serie. Først samlete ben så hinke (begge ben), deretter i kombinasjon (samlete ben 2 frem 1 tilbake, høyre fot hink 2 frem 1 tilbake, venstre fot 2 frem 1 tilbake, så samlete ben igjen...)

Eksempel på 2 Stafettformer

Stafetter er gode virkemidler, men for å unngå for mye ventetid og eksponering av de som er aktive kan stafettene tilpasses ved å dele inn i mange små lag og en kombinasjon av 3 til 5 etapper. I starten vil mange utøvere glemme de ulike etappene. Dersom dette skjer under stafetten kan instruktøren med fordel stoppe stafetten og gjenta etappene for å starte på nytt.

Utøverne vil samarbeide mer for å huske etappene.

Tips. Prøv å gjenta etappene uten korreks eller utålmodighet.

Variant 1

4 utøvere pr lag. Etappen er på tvers av salen. Neste utøver starter når den foran snur. Dette gir en hektisk og noe kaotisk oversikt i aktiviteten. Intensiteten øker i og med at det er mange aktive samtidig og eksponeringen synker. Eksempel på stafettserie i dette formatet:

- Etappe 1: Løpe vanlig, rygge tilbake
- Etappe 2: Hoppe samlete ben, baklengs tilbake
- Etappe 3: Hinke, høyre frem og venstre tilbake
- Etappe 4: Kombinasjon; samlete, høyre fot, samlete ben venstre fot etc..

- Etappe 1: Drible med høyre frem og venstre tilbake (forlengs løping)
- Etappe 2: Løpe med å føre ballen rundt kroppen, løpe baklengs tilbake og ta ballen andre veien rundt kroppen
- Etappe 3: Løpende åttetall, baklengs tilbake

Variant 2

5 utøvere pr lag. Samarbeidsøvelser.

- Etappe 1: Tunnellball. Laget står på rekke. Armlengdes avstand. Bakerste utøver har ball og dribler seg slalåm fremst. Utøverne står med bena fra hverandre og ballen trilles bakover gjennom tunnelen.
- 10 • Etappe 2: Skrujern. Ved endepunktet

har forreste utøver ballen og tar opp ballen og tar i veggen. Deretter sendes ballen til den bak ved å snu seg rundt og levere ballen til siden. Neste utøver griper ballen og leverer den videre med å snu seg til motsatt side. Etter hvert som en utøver har levert fra seg ballen løper han/hun bakerst i rekken.

- Etappe 3: Lagdribling. Ballen skal sprettes av en og en utøver uten at den går to ganger i bakken. Lagene kan organisere seg i den ”formasjonen” de selv ønsker. Det er fast rekkefølge. Denne etappen går frem og tilbake og utøverne må bruke samme hånd fremover, for eksempel venstre, og samme tilbake, for eksempel høyre. Tilpass gjerne hvor høyt og langt utøverne får sprette. Dersom utøverne ikke klarer å holde rekkefølgen, eller ballen går en ekstra gang i bakken må laget tilbake til start, evt tilbake til vendepunktet dersom de er på vei tilbake.

3 eksempler på basis innlæring av basketballteknikker

Ribbevegg kast – skudd på kurv

De fleste ribbevegger har et ekstra stort skille under de to øverste ribbene. Still utøverne (gjørne to og to) foran hver ribbevegg. Finn en linje på gulvet. De skal treffe 3 – 5 ganger, tilpasset nivået, innenfor feltet. Dersom de treffer ribben er det den andre sin tur å prøve dersom de treffer får de fortsette. De tar med seg antall treff videre til neste forsøk.

Instruktøren passer på at spillerne står ca 1 – 1,5 meter fra kurven i ca. 45 graders vinkel på kurven og sikter på den innerste firkanten på platen. Ved presisjonen fra ribbeveggutfordringen vil svært mange utøvere tidlig mestre dette. Etter de har skutt en gang på kurven går de tilbake til ribbeveggen ”sin” for 3 – 5 nye treff. Normal progresjon kan være litt lengre avstand fra ribbeveggen.

Viktig presisering er at de har 1 forsøk på basketballkurven for hver gang de har klart ribbeveggen.

Varighet; 3 – 5 minutter

Lay-up

Dette er en direkte progresjon av robotpakking og ribbeveggkast. Utøverne stiller seg ca 3 – 4 meter fra kurven med ballen i hendene. De tar ett robotpakk diagonalt (høyre hånd og venstre fot) og griper ballen igjen når høyre fot går i bakken. Utøveren tar deretter ett skritt med venstrefot med ballen i hendene og skyter på samme treffpunkt som definert over. Etter hvert kan de utvide dribleserien før det siste ”robotpakket”.

Pivoteringer

Utøverne kaster ballen litt opp i luften. De griper ballen i luften og lander i ”kvikkstopp”. Se side 7. Siden de lander på samlete ben kan de rotere valgfritt. Utøverne pivoterer 180 grader frem og tilbake i en retning, kaster ballen opp en gang og gjentar teknikken til andre siden.

Når de har nådd målet går de til kurven.

Eksempler på spillformer

Poengtildeling

Vanlig er å gi 2 poeng for alle scoringer.

Variant 1

Før hver omgang får alle utøverne skyte ett skudd hver (instruktøren bestemmer avstanden). Disse poengene teller 1 poeng hver, men scoringer i det vanlige spillet teller 2.

Variant 2

Alle scoringer teller 1 poeng hver. Dette er vanlig i spill på en kurv.

Variant 3

Bonuspoeng. Ved skuddleker og konkurranser gis vanlig scoring 2 poeng, mens dersom utøveren får tak i ballen før den går i bakken kan han/hun skyte fra det punktet og en evt scoring gir 1 poeng.

Variant 4

Teknikkbonus. Alle scoringer i vanlig spill teller 1 poeng, men ved scoringer der en har gjort korrekt lay-up får 2 poeng.

Variant 5

Samspillbonus. Alle scoringer teller 1 poeng mens de scoringer som kommer direkte fra pasninger teller 2 poeng.

Start av spill.

I hovedsak er det laget som blir scoret på som mottar ballen. Også i spill på en kurv. I streetbasketball på litt eldre nivå er det vanlig å spille såkalt ”winners”, dvs at laget som scorer beholder ballen, men det er ikke å anbefale på barneskolen. Det gjelder også i skolegården.

Spilleksempel

Det er mulig å lage en rekke varianter av lag. I en kroppsovingstime er det alltid en utfordring at det er mange utøvere. Et eksempel på å aktivisere 24 barn i spill kan være:

Standard spill, kroppsoving med 24 barn i klassen.

To lag på 12 i hvert.

Feks: Hvite, sorte og brune bjørner mot Hammerhai, Tigerhai og Hvalhai

4-4 på banen.

4 på den ene siden av salen og 4 på den andre. De som skal spille må alltid heie.

Hvert 2. eller 3. minutt blåser læreren i fløyten og nytt lag kommer inn på banen. Barna som spilte må alltid gå på den siden de som kom innpå kom fra.

Hvert 12. eller 18. minutt har alle elevene spilt 2 ganger hver. Etter 24. minutter med 2 minutters intervaller har alle elevene spilt 4 omganger og delaktig heiet i 12 minutter.

Eksempler på tester

Først må det poengteres at testing i denne aldersgruppen ikke er for rangering eller registrering. Det er naturligvis mulig å ta tid evt finne andre måter å registrere resultater på. Men i denne sammenheng er det ikke formålet.

Testene er ment til å gi utøverne en utfordring og mulighet til å mestre, samtidig som instruktøren kan danne seg et bilde av gruppen. Feks kan en gjøre

tester på starten av et Easy Basketprogram og gjøre samme testen etter programmet for å se utviklingen. Det kan også hjelpe å gi en pekepinn på hvilke utøvere som har hvilke behov og dermed bidra til mer tilpasset aktivitet.

Test 1

Finne en firkant ved hjelp av linjer i salen. Sett gjerne en kjele i hvert hjørne. Størrelsen tilpasses utøvernes nivå og størrelse på salen. 2 – 4 meter kan være et utgangspunkt. Det må være plass til flere firkanter i salen og de kan gjerne være av ulik størrelse.

Utøverne løper en og en av gangen.

Fremover, så sidelengs (velg teknikk på forhånd), baklengs og til slutt sidelengs til startstedet, på start må utøveren legge seg ned på magen og reise seg opp igjen. Deretter samme rute tilbake, men da sidelengs først. Ansiktet er rettet i samme retning gjennom hele testen. Når utøveren er tilbake til startpunktet legger de seg ned på ryggen. De er ferdig når de har reist seg opp og står i ”jeg er klar” posisjon.

Kommentar: ved innføring av slike tester i klassemiljø vil det gjerne utpeke seg noen som er raskere enn andre og som gjerne vil bli tatt tiden på. Det vil også være noen som ”tar noen snarveier” underveis, bruk de ulike firkantene i salen til å fordele litt dynamisk hvem som er hvor. Utøverne må gjerne også få velge en ny firkant når de har fullført en.

Hva tester du?

De får testet både fysisk kapasitet, hurtighet og generell utholdenhet, konsentrasjonsevner, symmetri og

koordinasjon. Følg med på utøverne under testen for å luke bort ”jukseteknikker”, spesielt i den sidelengs forflytningen.

Når alle kan testen kan du lage dette til en utfordring to og to. De starter da samtidig i hvert sitt hjørne diagonalt for hverandre og prøver å bli ferdig før den andre.

Test 2

Utøverne skal stå på en fot med øynene lukket. Holde hendene ut til siden og med en og en pekefinger ta på nesene. De får ikke begynne andre hånden før den første er strukket helt ut. Dette er en enkel test som gir instruktøren et godt bilde på nivå. En viktig faktor med at utøverne har øynene lukket er at de ikke blir så opptatt av andres ferdigheter og nivå.

Hva tester du?

Balanse. Du får også jobbet med å styrke ankelleddet spesielt, og du gir utøverne et enkelt og oversiktlig mestringsmål.

Progresjon

Klassetrinn: 1. og 2. klasse

Easy Basket Challenge Lek og koordinasjon

Fokus:

- Fløytespråk
- Øvelser for ulike retninger og bevegelser
- Stafetter
- Koordinasjon
- Innføring av ball
- Bevege seg med ball i hendene
- Enkle gripe og kaste kombinasjoner

Klassetrinn: 3. klasse

Easy Basket Challenge, start med individuelle teknikker

Fokus:

- Retningsforandringer
- Koordinasjon
- Kontrollere ball med dribling, kast og bevegelse
- Presisjon og stole på egne evner
- Skuddleker/presisjonsleker
- Pasningsformasjoner
- Dribleteknikker
- Spill

Tilknytninger

- Delta på lokale arrangement i regi av Region og klubber
- Kurs i regi av NIF Barneidrett og Region, Easy Basketkurs

Klassetrinn: 4. klasse

Siste året med Easy Basket Challenge

Fokus:

- Drible, drible, drible
- Koordinasjon, enkel repetisjon
- Koordinasjon, kombinasjoner
- Presisjon og bruk av plate
- Ballgrep og to-hånds kast
- Pasningsformasjoner
- Individuelle ferdigheter og kreativitet; finne ulike ballferdigheter
- Spill; grunnleggende regelforståelse EBC
- Tester

Tilknytninger

- Delta på Regional Easy Basket Challenge arrangement
- Delta på lokal klubbs Easy Basket Challenge
- Skoleturnering, aktivitetsdag med skuddkonkurranser og leker ved hjelp fra Region og lokal klubb

Klassetrinn: 5. klasse

Første året med Easy Basket, klasseturnering med 5. og 6 samlet på skolen

Fokus:

- Dribleteknikk
- Pasningsteknikk
- Lay-up
- Pivoteringer
- Stopp med ball
- Forsvar
- Returtaking

Tilknytninger

- Skolen kan delta med lag i regional EB serie
- Skoleturnering lokalt (5 og 6 klasse)
- Samarbeid med lokal klubb
- Innføringskurs i basketball, Basketballscolen

Klassetrinn: 6. klasse

Siste året med Easy Basket. Skolen kan lage eget skolelag og delta i regionens skoleturnering.

Fokus:

- Mer avanserte driller og teknikker. Ikke omfattet i dette heftet.
- Eksempler:
- Give & go
- Kross-over
- Spin
- Begge hender - symmetri
- Se ball og mann
- Tester
-

Tilknytninger

- Skolen/klubb kan delta med lag i regional EB serie
- Skoleturnering med andre skoler
- Samarbeid med lokal klubb. Klubb kan arrangere egne turneringer med skolene i nærområdet
- Ferdighetsmerker i samarbeid med Region og lokal klubb

Kontaktinformasjon til regionene:

NBBF Region Øst

Telefon : 22 57 97 60

e-post : oslopost@adm.basket.no

NBBF Region Vest

Telefon: 55 59 58 40

E-post: vest@adm.basket.no

NBBF Region Midt

Telefon: 47 45 18 28

E-post: daglig-leder@brmn.no

Region Nord Basketball

Telefon: 91 36 90 32

E-post: alexander.bray@adm.basket.no



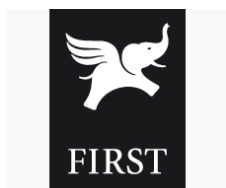
NBBF i samarbeid med:

macron
TECHNICALSPORTSWEAR

GRESSHOPPA  **SPORT**



SPAREBANKSTIFTELSEN
DNB NOR



NORSK TIPPING



THON
HOTELS