

Det skal de unge kunne

Mini Yngste:

- Masser af boldlege
- De basale regler
- Lay up
- Boldbehandlingsøvelser
- To hånds afleveringer

Mini ældste:

- Træningen blandes med leg
- Skud
- Lay up med begge hænder
- Boldbehandlingsøvelser
- Afleveringer; to hånds og studs
- Cuts og evt. motion/ passing game
- De vigtigste regler inkl. skridt
- Gode manerer både til træning og i kamp

Drenge/piger:

- Underhånds lay up med begge hænder
- Standsninger; 1-2 og jump stop
- Finter
- Temposkift
- Passing game / motion
- Fast break
- Personligt pressforsvar
- Boldbehandling og driblinger under pres
- Rigtigt enhånds skud (hopskud)
- Gode manerer både til træning og kamp
- Udblokning
- Dommerbord
- evt. simpelt indkast system eller lign.
- De mest enkle centerbevægelser for hele holdet

Juniorer:

- Alle former for driblinger
- Korrekt skudteknik
- Pressede skud, skud efter dribling
- Finter og drives (1-1)
- Hårde afleveringer (to hånds, en hånds – både højre og venstre – og over hovedet).
- Kraftig styrkelse af den ”svage” hånd
- Screeninger + rul
- Alle forsvarsprincipper – specielt pres på bolden, rigtig placering i forhold til boldholderen, udblokning
- Zoneforsvar
- Alle skal på dommerkursus
- Arbejdsopgaver i klubben
- Nogen starter som hjælpetrænere
- Gode manerer både til træning og i kamp

Ynglinge:

- Specialisering (center, guards....)
- Centerbevægelser
- Zonepress
- Evt. hård fysisk træning
- Få angrebssystemer
- Alle screeninger
- Kontrolleret spil – selvstændighed
- Lederopgaver i klubben
- Fællesarrangementer med seniorafdelingen.
- Gode manerer både til træning og i kamp

Dette er hvad vi vil forvente af spillere, der er startet som mini yngste og har kørt op gennem rækkerne. Nye spillere skal selvfølgelig starte nedefra og så indhente så meget som muligt efter hånden. Det vil naturligvis op gennem rækkerne stadigt være nødvendigt at træne fundamentals – under mere pres og med større hastighed.

Det er vigtigt at trænerne udover blik for ”de gode spillere” også har blik for kommende leder- og træneremner. Uden ledere og trænere - ingen klub!!