

3x5 min.

... en erfaring i at træne individuelt med holdet – af Steen Guido

Jeg har de sidste 6-7 uger brugt ca. 15 min. af hver træning på at lade mit hold arbejde individuelt.

Hver spiller har fået tre øvelser - nogle skal de lave alene, og andre laver de med 1-2 holdkammerater. Hver øvelse laver de i 5 minutter, og jeg er i hallen og retter og har styr på tiden.

Spillerne har arbejdet på simple ting som:

- 1) layup under pres,
- 2) penetrere og aflevere,
- 3) skudteknik,
- 4) aflevering fra dribling,
- 5) håndtering af bolden m. forsvar,
- 6) hurtigere skudafvikling,
- 7) hurtighed på fødderne,
- 8) løbeteknik,
- 9) osv.

Således har de - på samme tidspunkt i hallen - hver især kunne arbejde på dele af deres spil, som de har haft behov for at forbedre. Hvor nogle f.eks. har haft brug for 1) helt grundlæggende skudform, har andre haft mere brug for at træne 2) hurtigere skudafvikling, og nogle er nået til 3) skud fra dribling.

Jeg har dermed næsten kunne undgå at lave fælles øvelser, som ville være spild af tid for nogle men helt nødvendige for andres udvikling.

Nu er vi nået dertil, hvor nogle kan få skiftet 1-2 øvelser ud, og andre bare skal fortsætte med det, de er i gang med. Så spillerne oplever, at de f.eks. efter en kamp, hvor en svaghed er blevet tydeliggjort, har kunne komme til træning dagen efter og arbejde med præcis dén svaghed.

Det kræver et temmelig stort arbejde i starten med at gøre sig tanker om den enkelte og finde på øvelser og få det hele koordineret i hallen med kurve, grupper, plads, osv. - men når det først er i gang (det tager ca. 45 min. første gang at starte det op), så er det ret let at gå til og justere undervejs.

Nogle af mine helt nye drenge har virkelig rykket på det sidste, og jeg tror dét her individuelle arbejde en stor årsag. Desuden har nogle af "de gamle drenge" f.eks. kunne arbejde på at skyde lidt mere i fart og længere udefra til træning, så de nu rent faktisk kan ramme deres skud i kampene :-)

Drengene synes det er sjovt; de spørger efter det i begyndelsen af hver træning.

Det har givet anledning til at kunne tale om selvtræning, og det giver dem inspiration til, hvad de kan lave, når de er alene i hallen eller foran kurven derhjemme.

Svensk basketball har lavet nogle "teknikmærker" (det findes vist også i fodbold herhjemme), som er virkelig god inspiration, både når du skal finde på øvelser, og når du skal tænke progression. Se linket: <http://www.basket.se/t1.asp?p=137810>