

## Forudsætningerne; de indledende tanker

Det er oplagt, at man for at kunne forklare en øvelse - navnligt, hvis det skal være pædagogisk! - bør have fuldstændig styr på, hvilke delaspekter det man ønsker at lære fra sig indeholder. Når dette er fastlagt kan man vælge den rækkefølge man ønsker at indføre begreber og bevægelser i, således at man mener at have fundet en progression i træningen, der er så pædagogisk som muligt. Det kan også være, at der er nogle aspekter man ønsker at undlade, da man føler, at ens spillere har styr på dem, og derfor blot ville kede dem - hvilket i hvert fald ikke er pædagogisk.

Transition-offense kan typisk spilles ved at angribe i midten eller i siden. Jeg foretrækker at angribe i siden, hvorfor at dette vil blive introduceret for spillerne i det følgende. Et effektivt fastbreak begynder med en god rebound efterfulgt af en pivotering og en outlet. Derefter er løbemønstret selvfølgelig vigtigt, dog har jeg valgt at fokusere på fastbreakets første fase, og derfor ikke omtale secondary break, da jeg mener, at tiden såvel som opfattelsesevnen ikke tillader dette. Generelt er det i opgaven forsøgt at begynde med få spillere og introducere de fornødne begreber og bevægelser i en simpel kontekst, hvorefter øvelsen bliver mere kompliceret og sætter spillerne i en mere realistisk situation. Det er desuden antaget, at holdet består af 12 spillere med for juniorherre almindelig basketballforståelse, en bane, to kegler samt seks bolde. Det er ikke et krav, at spillerne er opvarmet omend de måske ikke vil få den optimale opvarmning gennem dette kortvarige program.

Jeg har valgt, at JH-spillere ikke nødvendigvis er bekendte med den måde at løbe et fastbreak på som jeg ønsker, og det derfor i høj grad er en indlæringsproces, hvor de ikke må være bange for at begå fejltagelser, og jeg ønsker derfor at skabe et mestringsklima. Derfor vil der ikke blive anvendt straf i nogen af øvelserne. Der vil dog være en form for konkurrenceklima i slutningen af de to sidste øvelser, der dog ikke direkte vil belønne dem, der gør det bedre, men blot vil få spillerne til at konkurrere mod hinanden for at skabe en mere virkelighedstro situation. Jeg vil desuden vælge kun at benytte coaching i et stærkt begrænset omfang i form af „kan vi se, hvor meget lettere det bliver at score, når vi løber rigtigt?!“ og lignende.

### 1 2 mod 0

Spillerne er sammen to og to med en bold til hvert par, og hele gruppen begynder under kurven i den ene ende. Den ene spiller tæt på kurven i højre side og den anden spiller 45° bag 3 pointslinjen. Der sættes en kegle i passende afstand til at markere, hvor langt ned vi ønsker guarden at løbe inden han modtager outletten. Til at begynde med smides bolden op på pladen, spilleren under kurven tager rebounden, og outletter den til guarden, når han er i position og kalder navnet på spilleren. De to spillere angriber da på den måde, som er vist i diagrammet på side 3. Spilleren, der lagde bolden i er klar til at agere guard, mens spilleren der afleverede tager rebounden med to hænder, afleverer og øvelsen gentager sig. Øvelsen er yderst simpel, og der lægges vægt på, at footworket ved outletten, guardens pivotering og guardens aflevering er korrekt samt holdkommunikation idet jeg mener, at disse egenskaber er vigtige for fastbreaket. Når spillerne udfører øvelsen korrekt - typisk efter to til tre minutter - udvides den idet guarden i stedet for at stoppe op ved low post skal tage to hårde driblinger baglæns for så at aflevere. Dette er senere vigtigt for at skabe plads i en 5 mod 5 situation. Øvelsen antages at vare seks til syv minutter.

### 2 3 mod 0 og 3 mod 2

Meget få fastbreaks ender i 5 mod 5 break - især på JH-niveau, og jeg mener derfor, at det er vigtigt at introducere spillerne for 3 mod 2 idet denne situation typisk opstår, men også fordi den på en overskuelig måde lærer spillerne de vigtigste principper i fastbreaket. Først forklares løbemønstret, som ses på side 3, på boardet. Der laves tre rækker bag baglinjen med bolde i midten. Forreste spiller i hver række træder ind på banen, og spilleren i midten skyder omtrent fra straffekastlinjen, rebounder sit eget skud og outletter bolden i den rigtige side (så han pivoterer væk fra kurven). Spillerne angriber da som vist, hvor der lægges særlig vægt på, at spilleren bag bolden er ved high post eller længere væk. Spilleren med bolden stopper op og aflevere. Ham der modtager bolden skal gå direkte op med den eller skyde med det samme. Dette lægges der utrolig stor vægt på af to grunde: for det første er det stort set det eneste uvante i øvelsen, og for det andet er det vigtigt at gøre spillerne klart, at der ikke er tid til at tænke, og at man skal stole på afleveren. Efter cirka tre

minutter sættes to forsvarere på, og der spilles 3 mod 2 på samme måde, hvor forsvarerne skiftes ud af træneren efter behov. Øvelsen antages at tage ni til ti minutter.

### 3 5 mod 0, 5 mod 3, 5 mod 4 og 5 mod 5

Spillerne samles under en kurv, og løbemønstret for femmands fastbreak vises først på banen med fem spillere, og derefter kort på boardet. Jeg mener, at løbemønstret for 5 mod 0 bør foregå ved at angribe i siden, hvorefter første mand bag bolden trailer, næste mand bliver bag bolden og er klar til at svinge bolden, til de to andre spillere, der fordeler sig bag 3 pointslinjen, så bolden hurtigt kan svinges, mens traileren stopper op ved modsatte low post. Et diagram over dette findes på side 3. Efter omtrent to til tre minutters spil udvides øvelsen, således at spillerne fortsat angriber 5 mod 0 den ene vej, men nu også angriber tilbage, hvor de bliver mødt af tre forsvarere, og derfor tvinges til at reagere. Når der enten er scoret eller forsvaret har stoppet angriberne, angriber forsvarerne 5 mod 0 idet det manglende antal spillere træder ind på banen og øvelsen gentages. Herefter kan øvelsen varieres på mange måder, og det vil afhænge af, hvorledes spillerne er i stand til at tilpasse sig. Er spillerne usikre kan det være en fordel at beholde 5 mod 0 aspektet i den ene ende, da spillerne dér får mulighed for at styrke deres manglende sikkerhed, men også fordi det er lettere som træner at fejlrette. Det er målet gradvist at sætte fire og fem forsvarer på, således at det bliver sværere og sværere at angribe, og kræver større og større koncentration. Man kan overraske de spillere, der kommer tilbage ved mens at de angriber 5 mod 0 at fortælle forsvarerne, at nu må de have en mand mere med. På den måde bliver de fem angribende spillere udsat for en mere uvant situation mere lig en kampsituation. Det kan være, at en eller flere af de fem angribere opdager, at der er en forsvarer mere på banen, og hvis han siger noget, må man som træner være klar til at råbe, at de bare skal spille videre. Går det helt galt må man begynde angrebet igen. Man kan også vælge at fortælle spillerne på forhånd, at antallet af forsvarere kan ændres, hvilket dog vil tage en anelse af overraskelsesmomentet ud. Dette pædagogiske virkemiddel har altså fordele og ulemper. Tilpasser spillerne sig hurtigt, kan man lade dem angribe mod forsvarer i begge ender - evt. et forskelligt og/eller varierende antal. Øvelsen vil vare mellem 15 og 13 minutter, således at programmet holdes på de foreskrevne 30 minutter.

## Opsummering

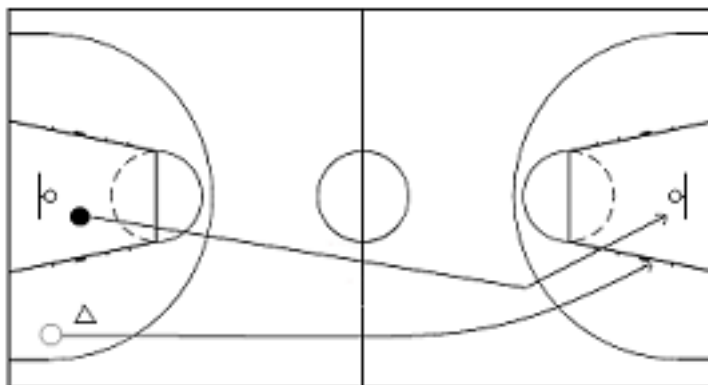
Fastbreak er utrolig dynamiske, og det er derfor vigtigt at udsætte sine spillere for skiftende situationer, således at de kan reagere tilsvarende i kampe. Det er også vigtigt at forstå, at der ikke er noget facit. Når der angribes uden forsvarere vil vi dog gerne have, at de udfører bevægelsesmønstret så nøjagtigt som muligt, hvilket ikke nødvendigvis er et krav, når spillerne angriber mod forsvarere. Netop fordi der ikke er noget facit, gælder det om at rose den spiller, der træffer en rigtig beslutning, som dog ikke var tiltænkt i løbemønstret, hvorimod at man skal forklare en spiller, der træffer en forkert beslutning, hvilke chancer han skal kigge efter. Systemer og løbemønstre er blot hovedreglen, men det er vigtigere at score, hvis chancen byder sig! Jeg har forsøgt gradvist at bygge konkurrenceelementet ind i træningen, da man i begyndelsen af hver øvelse har brug for at gennemløbe hele læringscyklussen<sup>1</sup>, og når man som træner kan se, at inkorporeringen hos langt de fleste spillere delvist er sket udbygges øvelsen med et konkurrence element idet der sættes forsvarere på. Den fuldkomne inkorporering er langt fra målet, da denne kun kan opnås gennem talrige sessioner.

TID	ØVELSE
0	2 mod 0
6 -7	3 mod 0 og 3 mod 2
15-17	5 mod 0, 5 mod 3, 5 mod 4 og 5 mod 5

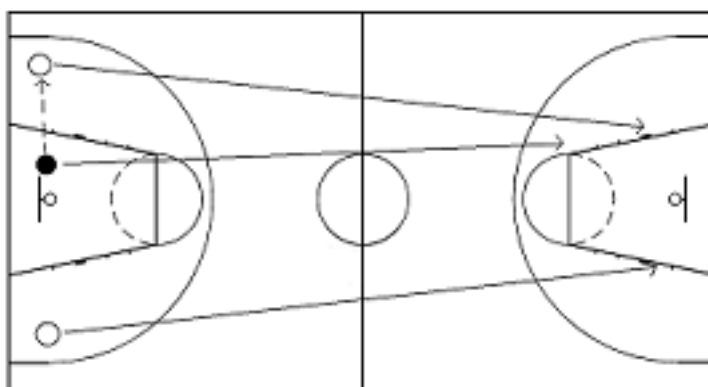
Tabel 1: Oversigt over træningen.

<sup>1</sup>DIF-hæfte, *Trænerrollen*, side 13

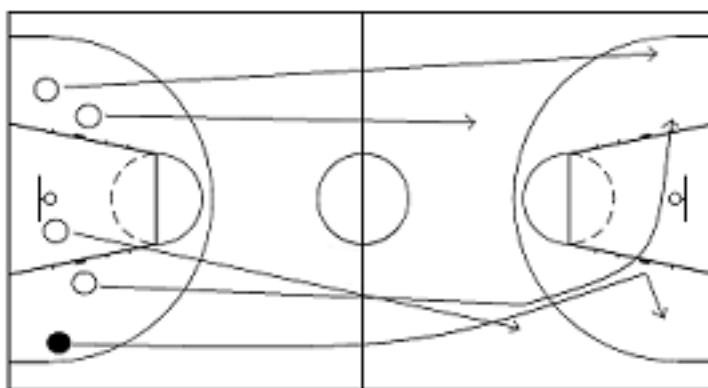
Øvelse 1  
 $\Delta$  skal symbolisere en kegle.



Øvelse 2



Øvelse 3



Tabel 2: Diagrammer over øvelserne