

ATK – Dragons

Dragons Grundsten

'Træning, Kultur og Indre Ild'

Dragons Grundsten - *Træning og Kultur*

Vi efterstræber at vores miljø adskiller sig fra de andre på kvalitet og faglighed. Dette sker på baggrund af en holistisk tilgang hvor der er fokus på hele mennesket og miljøet omkring mennesket. Grundlæggende set er det en tilgang som kombinerer det sportslige med en 'kappe' der styrker fysiske, kognitive og socio-emotionelle elementer hos vores udøvere. Den fysiske dimension drejer sig om kroppens grundlæggende basiselementer samt de tekniske færdigheder i basketball. Den kognitive pakke dækker over den taktiske del, men i høj grad den mentalitet og det mindset vores spillere kommer ud med når de har været en del af Dragons. Den sidste og måske vigtigste dimension, den socio-emotionelle, der omhandler at kunne regulere sine følelser og følelsesmæssige respons på en måde, der skaber positive udbytter for sig selv og ikke mindst andre – med andre ord at skabe 'gode mennesker' i den forstand at de behandler sig selv og andre godt.

Mission: Mere End Basketball

"At inspirere spillere, trænere og forældre til mere end basketball. Det indbefatter at sprede budskabet og kendskabet om basketball i Københavnsområdet og gennem god energi udvikle hele mennesker der lever et sundt liv baseret på nogle sunde grundværdier. Gennem en velovervejet uddannelse i basketball, tilbyder vi en aktiv dannelse af sammenhold, lederskabsevner og personligt ejerskab som kan overføres til flere af livets facetter. Gennem kvalitet og nærvær tror vi på at alle mennesker kan udvikle sig på de områder de ønsker at levere en selvanerkendende indsats."

Spillestilen og Filosofi: Skal give et billede af modsatte hold er under angreb af en flok drager

1. **Angreb er hemmeligheden i Forsvaret** – En altid angribende tilgang til forsvaret der strækkes ud over hele banen; med en aggressivitet og et boldpres der gør at modstanderen føler sig under angreb og ikke kan tænke klart. Der skal tages chancer og fremprovokeres fejl hos modstanderholdet.
2. **Intensitet og Tempo i Spillet** – Efter rebounds/steals løbes den hele bane og masser af aggressivitet i 1m1 spillet i alle spillets offensive faser. Spillere ønsker at udfordre deres direkte modstander i det åbne spil, så der kan skabes numeriske fordele.
3. **Kontrol over Situationen** – Gode beslutninger i spillet og smarte boldkyndige spillere, der kan tilpasse sig forskellige situationer og problemer der opstår under kampen teknisk og taktisk. Spillere kan finde, udnytte og forlænge forskellige fordele i spillet (matchup fordele, positionelle og numeriske).
4. **Frygtløs** – Frygtløs i en forstand som gælder kropsligt: eksempelvis at ofre sin krop og kaste sig ind i spillere efter rebounds trække angrebsfejl eller afslutte gennem kontakt. Men i stor grad en frygtløs tilgang i det mentale: eksempelvis modet til at eksperimentere med sin ikke-dominerende hånd, selvom den ikke er lige så habil som sin dominerende. Modet til at prøve nye færdigheder af, så man udvikler sig. Modet til at have drømme og ambitioner. Modet til at være sig selv og ville kæmpe for det gode i sig selv og sine omgivelser.
5. **Dragons Mindset: Ånden og Den Indre Ild** – Fra opvarmningen til spillestilen og måden man repræsenterer sig selv på. Dragons skal afspejle vores genkendelig identitet i alle holdrelaterede

aktiviteter: træning, kampe og stævner. Stærke kroppe, stærke hjerner og stærke hjerter. Gode mennesker skaber Gode Dragons.

For de yngre hold er drageklør, indre ild og vildskab gode vendinger der kan bruges og italesættes. Der bliver altid kæmpet og man skubber linjen til træning for hvornår der kaldes 'fejl'. Derudover findes 'jump ball' reglen ikke til træning: hvis to spillere kæmper om bolden, fortsætter denne kamp indtil én af de to spillere har fået bolden. I kampene skal fejl der kommer i den rette ånd fejres og hædres som spillere der ofrer sin krop for holdet. Med indsatsen som udgangspunkt kæmper vi for at gøre os selv bedre og vores holdkammerater bedre. Gode venner gør det svært for hinanden så begge parter bliver bedre.

Trænermiljøet: Engagement, Bevidsthed, Nysgerrighed

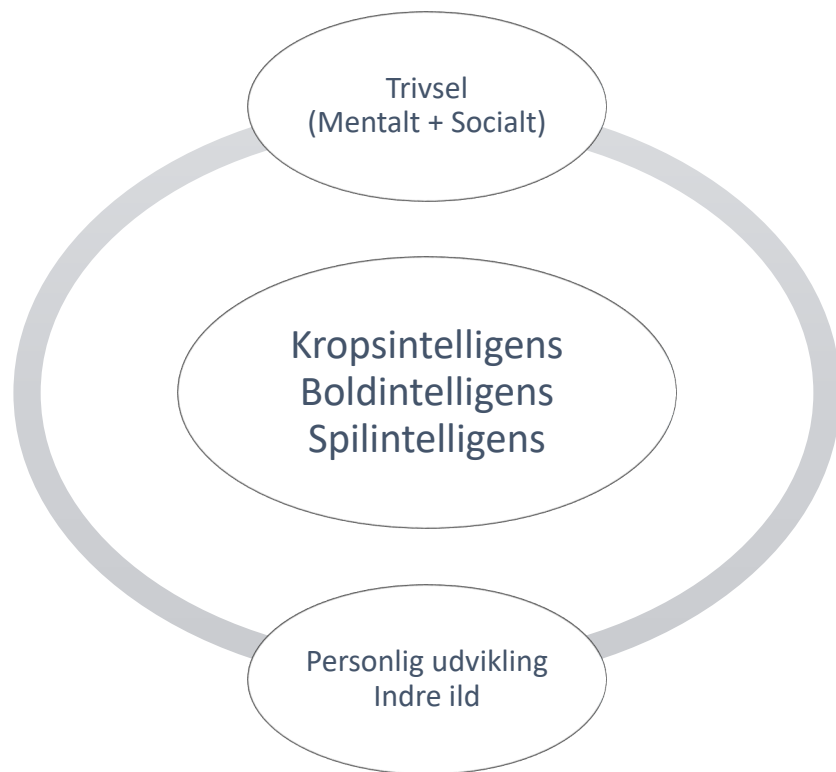
De tre kendetegn vi ønsker karakteriserer vores trænermiljø og understøtter trænerens faglige styrke.

Engagement; lysten til at være der for spillerne, sprede den gode stemning og på den måde være bidragende til at spillerne kan tage noget fra basketball med sig i deres dagligdag og liv udenfor basketballbanen.

Bevidsthed som forstås ved evnen til at kunne være klar over sine egne handlinger, samt kontinuerligt reflektere over sin ageren og praksis. Det sidste kendetegn vi ønsker præger vores miljø er **Nysgerrighed**. Vi er ingenting uden hinanden og gennem nysgerrighed ønsker vi at lære og lade os inspirere, samt at holde os opdaterede på hvad der rører sig i vores eget felt og i andre felter.

Spillerudvikling: Gode Mennesker, der bevæger sig godt på banen

Vi ønsker at udvikle gode mennesker og teknisk stærke spillere, der kan tage gode beslutninger.



Long Term Athlete Development:

I Dragons tænker vi langsigtet og følger principperne omkring 'LTAD'. De forskellige faser i modellen er tilsvarende med stadierne i den menneskelige udvikling. Dette gælder den fysiske, kognitive, følelsesmæssige og sociale udvikling fra tidlig barndom til voksen. Den overordnede målsætning i 'LTAD' er at holde mennesker aktive for livet. Nedenfor findes model og stadier.

Aktiv for livet

Aktiv start

Basiselementer

Lære at træne

Træne for at
mestre

Træne for at
konkurrere

Træne for at
vinde

1. Aktiv Start: 0-5 år
2. Kroppens basiselementer: 6-8
3. Lære at træne: 8-11
4. Træne for at mestre: 11-15 år
5. Træne for at konkurrere: 15-18
6. Træne for at vinde: 18+

7. Aktiv for livet: Enter at any age following Learn to Train

De første tre stadier skal udvikle de grundlæggende fysiske kundskaber, og hjælpe atleter med at udforske deres talenter og interesser. Efterfølgende gælder det om at udvikle talentet I de unge atleter der har valgt at ville se hvor langt de kan nå ift eget potentiale (sekunda rækker, professionelle rækker, landshold).

Fysiske elementer (Kropsbasis):

Flexibilitet	Balance
Koordination	Kondition
Styrke	Hurtighed (herunder perception)

Vigtigste ting i træningen (5 Dragon-Sten):



Bring Energi + Entusiasme

- Lyd, Kropssprog, Passion: Starter hos COACHES → Kulturbærerne → Holdet



Bolden

- I hænderne på spillerne mest muligt → tekniske og fysiske egenskaber tilegnes med bolden



Tempo & Aggresivitet

- Vi skal skabe og bruge situationer der fordre disse ting



Ingen Kø

- Effektivitet: spillere skal involveres i spillet så meget som muligt.



Dragons Mindset

- Dragons Mentalitet skal fremdyrkes: indsats/vilje/dedikation skal altid roses, samt god holdånd

Dragons Mindset (m. vendinger) – Den Indre Ild skabes:

- Growth Mindset** Indsats og viljen til at prøve eller blive bedre, er vigtigere end nuværende niveau (....det handler ikke om hvor god man er, men hvor langt du kan komme/....hvor umage man gør sig)(...man gør sit bedste og støtter andre som gør sit bedste/...det er når man laver fejl, at man er i en process hvor man lærer...)
- Konkurrence, kæmpe** (..... Dragons giver aldrig op og kæmper altid)
- Udvikling** (....Det er forbudt at sige 'Jeg kan ikke'. Det er tilladt at sige 'Jeg kan ikke, endnu')
- Dragons familie** (....'I er alle sammen Dragons'/.....'Man hjælper altid andre Dragons med at blive bedre')
- Kaizen Mindset** (.....forbedring stopper aldrig /....man kan altid blive bedre/....man kan aldrig blive for god)

Nye Spillere

I aldersgruppen 7-14, skal nye spillere altid føle sig velkommen (De er måske de fremtidige stjerne). **Altid giv nye spillere en 'buddy' som skal være deres hjælper igennem deres første træning(er). Sørg for mere positiv feedback og opmærksomhed til nye, for at lade dem føle sig velkommen. Hvis man ser et fysisk talent i dem, bør man give endnu mere opmærksomhed. Det vigtigste de nye spillere mærker er energi.**

Teknisk (Begge hænder og fødder trænes sideløbende - Spejling)

Brug elementer af 'Dragons Mentalitet' til at skabe modet til at turde bruge og forbedre ikke-dominerende hånd, og ikke-dominerende pivoterings fod

- Dribbling
- Skud
- Aflevere og modtagninger
- Afslutninger
- 1m1 Forsvar/Angreb
- Forståelse for rum - at give, tage og skabe plads (spacing)

For alle fundamentals skal trænerne være bekendt med og kunne forklare detaljer: 'armwork', 'footwork', rytme, kropskontrol/koordination, beslutninger (hvornår man skal anvende)

Taktisk (Kollektivt og Individuelt)

- Læres gennem øvelser og small sided games (decision making)
- Læres gennem feedback i situationer
- Spillere opfordres til at se basketball og blive en 'student of the game'

Træningsopbygning

Opvarmning (lege+fundamentals) <i>slibe vores våben</i>	8 min - Teknik (Driblinger, Afleveringer, Finishing) 8 min - Boldleg / Fangeleg 8 min - Stræk (statisk) <i>ro og stilhed</i> ----- Lightning + Vand
Træningens fokus <i>træne med vores våben</i>	8 min Fokus brudt ned til 1m0 / 2m0 8 min Fokus med beslutninger 8 min 1m1/Konkurrence ----- Lightning + Vand
Afsluttende del (Småspil/Spil) <i>Kæmpe med vores våben</i>	8 min Spilorientering/Småspil 8 min Kamporienterede øvelser 8 min Kamp/Kampeg ala Capture the flag
	Afsluttende snak (Implementér elementer fra Dragons Mentalitet)

U9 - 'Det er sjovt at lege med basketball...'

<p>Offensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Kropslige elementer med bolden-Uformel introduktion til fundamentals (ballhandling, dribling, aflevering og skud) <p>'Spillere skal lære at styre deres krop og opdage bolden'</p>	<p>Offensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Forståelse for plads/rum-Samspil er maksimum 2m2 <p>'Spillere have lære at sprinte'</p>
<p>Defensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Forsvars position (nede i ben, ude med arme)-Stå foran modspiller-Lære at løbe sidelæns <p>'Spillere skal lære at kæmpe'</p>	<p>Defensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Personligt forsvar-Begrænset <p>'Spillere skal kunne sprinte hjem og beskytte sin kurv'</p>

Fysisk (prioriteret rækkefølge):

Balance, Koordination, Reaktioner, Temposkift, Retningskift, Rytmeskift, Speed

U11 - 'Jeg kan.... hvis jeg gør mig umage'

<p>Offensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ready position-Bliv fri (kontakt/cut)-Dribbling (3-4 elementer, introducér kombinationer for de bedre)-Skudfinte-Kropsfinter+Kropskontrol-Footwork (starts / stops)-2 steps finishing-Afleveringer (inderste, yderste, fra dribling, avancerede) <p>'Spillere skal lære at styre bolden og deres krop'</p>	<p>Offensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Offensiv hjælp (2m2, 3m3 introducerende)-Spacing og timing (forståelse for plads/rum)-Introducerende Cuts (Bevægelse efter aflevering)-Raketter (Fast Break) <p>'Spillere have forståelse for tempo på den hele bane, og udnytte plads på den halve bane vha bevægelse'</p>
<p>Defensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Kort afstand (hellere fejl, end lade gå forbi) (Dragons forsvar vs. Kyllinge forsvar)-Lateral hurtighed-Udblokning og rebound <p>'Spillere skal lære at være aggressive, og flytte sig foran bolden'</p>	<p>Defensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Dæk op på hele banen-Boldlinje-Afleveringslinje-Defensiv transition <p>'Spillere skal begynde at danne overblik'</p>

Fysisk (prioriteret rækkefølge):

Koordination, Balance, Reaktioner, Temposkift, Retningskift, Rytmeskift, Speed

U13 - 'Jeg kan blive bedre, hvis jeg øver mig...'

<p>Offensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Masser af 1m1 (Statisk/Dynamisk, Ansigt/Ryg)-Både formelle fundamental øvelser og reaktive fundamental øvelser-Avanceret Finishing (Layup, Power, Extender, Reverse, intro til 1-step)-Footwork (starts / stops)-Dribbling (3-4 basic elementer + kombinationer + temposkift)-Kropsfinter+Kropskontrol-Bliv fri (kontakt/cut) <p>'Spillere skal kunne spille 1m1 og reagere + tage beslutninger herudaf'</p>	<p>Offensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Offensiv hjælp (2m2, 3m3, 4m4)-Spacing og timing-Pass & Cut (2m2, 3m3, 4m4, 5m5)-Raketter med 3 spillere (Fast Break)-Handoff-Introduktion til motion offense <p>'Spillere skal have begyndende forståelse for spilkoncepter offensivt, som stadig fordrer 1m1 og kreativitet med bolden'</p>
<p>Defensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Kort afstand (hellere fejl, end lade gå forbi) (Dragons forsvar vs. Kyllinge forsvar)-Lateral hurtighed-Udblokning og rebound-Jump to ball-Open/Closed stance-Gap <p>'Spillere skal kunne dække aggressivt 1m1 forsvar, så det stresser modstanderen'</p>	<p>Defensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Boldlinje-Afleveringslinje-Afleverings trekant-Bytte alle screeninger-Defensiv transition (sprint back)-Split the gap-Help & rotate-Taktisk Fejl-Jump (introducerende)-Introducerende til rotationer <p>'Spillere skal have det basis overblik, der skal til for at kunne navigere weakside'</p>

Fysisk (prioriteret rækkefølge):

Reaktioner, Koordination, Temposkift, Retningskift, Rytmeskift, Balance, Speed, Styrke

U15 - 'Jeg knækker aldrig...'

<p>Offensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Beslutninger (især afleveringer)-Skud (Skab groundwork skytter)-1m1 (ryg/ansigt)-Footwork (starts / stops)-Finishing-Sætte screening og bruge screening-2 steps finishing-Driblinger (avancerede driblinger + rytmeskift + temposkift) <p>'Spillere skal kunne udfordre deres direkte modspiller. De skal kunne navigere i forskellige screeningssituationer'</p>	<p>Offensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Finde den åbne mand (vedligeholde fordelene i angrebet efter defensivt breakdown)-Off ball screeninger-Pick & Roll Actions-Post Actions-Introduktion til set offense (simpelt og ledende ind i motion) <p>'Spillere skal have forståelse for at kunne spille basketball i forskellige tempo – både helbane og halvbane. De skal kunne spotte mismatches hos de andre.'</p>
<p>Defensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Lateral hurtighed-Closeouts-Udblokning og rebound-Taktisk Fejl-Jump switching-Safety-Udvikle weakside overblik-Single Gap, Double gap <p>'Spillere skal kunne skifte sin aggressivitet ift holdfejl, og vide hvornår der skal bruges taktiske fejl'</p>	<p>Defensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Boldlinje-Afleveringslinje-Positionering-Defensiv transition (Safety/Målmand)-Rotationer-Traps-Ball screen defense (intro)-Off ball screen defense (intro)-Post defense (intro) <p>'Spillere skal kunne rotere i forsvaret og dække med en aktiv hjælpeside'</p>

Fysisk (prioriteret rækkefølge):

Reaktioner, Styrke, Koordination, Temposkift, Retningskift, Rytmeskift, Balance, Hurtighed

U17 - 'Jeg tør at være anderledes...'

<p>Offensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Skud (Skab skytter - Solidt 3 pts skud, og også skud fra driblingen)-Afleveringer (skip passes under press)-Extra cuts-Toughness training (Ballhandling + Finishing med kontakt)-1m1 vedligeholdelse (dynamisk/statisk, med ryg/ansigt) <p>'Spillere skal kunne strække forsvaret med sit skud, være en trussel til at udfordre direkte modspiller, og samtidig have overblik til at kunne straffe fejlplaceringer i forsvaret'</p>	<p>Offensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Overblik over 3 forskellige typer angreb:<ol style="list-style-type: none">1. Fast Break2. Motion/Transition3. Set/Control Offense-Post actions-Pick & Roll actions-Off ball actions-Zone offense-Holde fordel kørende (Finde den åbne mand)-Kunne spille alle slags screeninger <p>'Spillere skal kunne navigere i alle typer angreb. De skal have forståelse for at der er rytme i kampen og spore sig ind på hvilken strategi passer hvornår. Herunder gælder at få løst en zone'</p>
<p>Defensivt - Individuelt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Lateral hurtighed-Closeouts-Rebound - udblokning-Taktisk Fejl-Safety-Etableret weakside overblik-Single Gap, Double gap-Dække situationer (både med switch og uden switch)-Spontan switching <p>'Spillere skal kunne stoppe deres direkte modstander, og have disciplin på closeouts'</p>	<p>Defensivt - Kollektivt:</p> <ul style="list-style-type: none">-Boldlinje-Afleveringslinje-Positionering-Rotationer-Traps-Ball screen defense-Off ball screen defense-Post defense-Zone defense (intro)-Combination defense (intro) <p>'Spillere skal kunne have overblik til at hjælpe hinanden i forsvaret og kommunikere ud, så rotationer bliver med minimum blottelse. Identificere og være obs på defensive mismatches'</p>

Fysisk (prioriteret rækkefølge):

Reaktioner, Styrke, Eksplosivitet, Hurtighed, Temposkift, Retningskift, Rytmeskift, Balance, Koordination



















Teknisk Opsamling (Engelsk)

Age	Defensively	Offensively	Focus of improvement
U9	-1m1 stance -Laterality -Ball Basket line	-Ballhandling -Shooting -Passing	-Play & Explore
U11	-Teach distance -Box out -Ball line -Passing line	-Adv. Dribbling -Finishing -Adv. Passing -Starts/stops	-Remove weaknesses -Play
U13	Basic 2 on 2 -Closeouts -Jump to the ball -Open/closed stance -Gap	-Coordination -Adv. Finishing -Reactive fundamentals -Decision making	-Remove weaknesses -React & Play
U15	3 on 3 -Develop weakside -Single Gap, Double gap	-Shooting -Set screens -Skip passes	-Remove weaknesses -React & Take decision
U17	-Tactical applications -Develop smart players -Apply pressure	-Optimize Shooting (3 pt) -Tactical applications -Develop smart players -Handle pressure	-Remove weaknesses -Improve strengths -Take good decisions
U19			-Improve strengths -Remove weaknesses

Taktisk Overblik (Engelsk)

Age	Defensiv H/C	Defensiv F/C	Offensiv H/C	Offensiv F/C
U9	-Man to man	-Man to man	-Spacing	-Sprint -2m1
U11	-Aggressive man to man -Better foul than no foul -Box out	-Pressure D -O Rebs -Transition D	-Spacing -Timing -Dribble reactions	-Sprint wide
U13	-Switch all screens -Split the gap -Help & rotate -Tactical Foul	-Jump switch	-Pass n cut -Handoff -Spacing -Timing	-3 lanes -3m2
U15	-Ball screen defense -Off ball screen defense -Post defense -Traps	-Traps -Foul -Safety -O reb rules	-Off ball screens -Pick & Roll Actions -Post Actions -Sets introduction	-5 lanes -Press offense
U17	-Defensiv Playbook (light) -Zone defense -Combination defense	-Traps	-Offensiv Playbook (light) -Zone offense	-Secondary Break
U19	-Defensiv Playbook		-Offensiv Playbook	

Indre Ild

-  Brænder inderligt for Basketball.
-  Er interesseret i at blive bedre, og er klar til at gøre noget nyt og anderledes for at det kan ske.
-  Deltager til træning (90% eller over). Altid med et kompetitivt mindset.
-  Er god til at kommunikere og sørger for at tale en gang for meget om tingene, fremfor en gang for lidt.
-  Vil gerne modtage hjælp til sin udvikling. Er god til at acceptere information fra trænere og holdkammerater
-  Kommer ikke til tiden - Er altid tidligt på den.
-  Træner ekstra på egen hånd. Laver en grundig plan for de ting man gerne vil forbedre på egen hånd.
-  Skubber altid sig selv ekstra, når andre har fået nok.
-  Giver ALTID fuldt intensiv indsats i alting. Uanset om det er træningsituationer eller det er 1m1 til åben hal.
-  Sætter ÆRE i forsvaret og vil altid SPISE modstanderen - Spiller aggressivt LUK NED forsvar på bolden, og står NEDE i benene væk fra bolden.
-  Er en RÅBER i forsvaret.
-  Er god til at lytte - lytter med ØJNENE.
-  Studerer spillet. Ser andres kampe og analyserer sig frem til bedre taktiske beslutninger.
-  Er MEGET selvsikker og under kontrol ('I got this').
-  Lader sig ikke påvirke negativt af omstændighederne - kan tage imod alt slags feedback fra coaches og peger ikke fingre af andre.
-  Er ikke intimideret under pres - elsker det, og søger det.
-  Har et skarpt fokus, som bliver genindstillet hyppigt.
-  Fejre de små og store succeser, og kommer hurtigt videre - vil altid gerne have mere.