

Årsplan ESAA basketball 10/11

Mål

Procesmål:

Udvikling af individuelle og holdmæssige færdigheder.
Lær at være et talent – lære overgangen til ligabasketball
bl.a. i forhold til følgende faktorer:

- træningsplanlægning
- styrketræning
- taktik/gameplan
- mental parathed/toughness

ESAA Basketball Årsplan

Intro (August)

Ugeplan (August/ September)

-Arbejde med individuel ugeplan (Hvor meget og hvornår træner den enkelte, og deraf planlægning af Esaa træningen)

Spillerprofil (September+)

-Samtale om spillerprofil samt individuelle målsætninger, og deraf udarbejde egne individuelle træningsprogrammer.

Fysik (September+)

-Styrketræning. Individuelle programmer.
-Plyometri. Hurtighed, springkraft eksplosivitet.
-Skadesforebyggelse/genoptræning.

Ind Fundamentals

-Ballhandling, finter og drives (*August/September*)
-Post (*Oktober*)
-Defense og rebounds (*November*)

Team fundamentals

-Fastbreak, pre-set (*December*)
-Screens/cuts (*Januar*)
-Opbygning til 4 vs 4 (*Februar*)
-Teamoffense, systemspil (*Marts*)
-Teamdefense (*April*)

Skud (August+)

-Skudsekvenser. Fast skudsekvens hvor resultat noteres. Nyt skema ca 4 gange i løbet af året.

Spil (August+)

Praktiske ting:

Man møder til træning klar til tiden (dvs. omklædt, skoene snøret etc.)

Vanddunke er fyldte

Hvid og farvet trøje er med til træning

Sjippetov er med i tasken

Man medbringer mappe, skriveredskaber til shooting sheet, styrketræningsprogrammer etc.

Alle har ansvar for, at bolde, kegler etc. ikke forsvinder i løbet af sæsonen.

Er man Team Danmark eller ESAA godkendt elev, er der krav om, at man deltager i morgentræning tirsdag og torsdag.

Styrketræning

Alle forpligter sig på at styrketræne tre gange om ugen. (ESAA basketball weight program)

Brik til vægtrum anskaffes *Man 26. aug, bestil først via Esaa hjemmeside, og husk billed ID*

U18

Sideløbende med morgentræning kører ESAA U18 efter følgende plan:

- Sommertræning fra 13/7 til 29/7 sammen med ABF og Bakken Bears
- Opstartsmøde: Mandag 9/8-2010 1930 i VRI, hal 2 – forældre er velkomne, da de bliver involverede ifht. kørsel etc.. (Tilmelding til mødet til Mads og/eller Jakob på nedenstående email/sms.
- Sæsonen strækker sig fra træningsstart i august til og med maj.
- 24-26 sep. 2010 Aarhus Cup
- 2-5 jan. 2011 Lundaspelen
- 20-23 apr. 2011 Aarhus Basketball Festival / NM Scania (afgøres i Oct.)
- Final 4
- LP fra september til januar
- Deltager i landsdækkende turnering på højeste niveau for årgang.

Ugeplan ESAA U18

Mandag

19.30-20.30 Styrke VRI 20.30-22.30 Team VRI, hal 1

Tirsdag

8.00-9.30 ESAA Morgentræning, Frederiksbjergshallerne – evt styrketræning

Onsdag

20.30-22.30 Åbyhallen

Torsdag

8.00-9.30 ESAA morgentræning, Frederiksbjergshallerne – evt. styrketræning

Fredag

17.00-19.00 VRI, hal 2 (ABF, hal 1)

Tilbud

Sommertræning sammen med ABF, Bakken Bears:

(Den enkelte melder til eller fra til alle træninger til Mads på SMS)

Tirsdag 13/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Torsdag 15/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Tirsdag 20/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Torsdag 22/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Tirsdag 27/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Torsdag 29/7 17.00 vægtrum VRI 18.00 hal 2

Indhold:

Styrketræning

Fundamentals

Plyometrisk træning (hurtighed, springstyrke).

Spilforståelse

Skudtræning

Spil

Coach: Mads Sigersted

Indsatsområder

Kommunikation via SRS.

Hvis ikke det fungerer så via Google dok.

Jeg kunne godt tænke mig at spillene får Lært at benytte SRS (eller alternativt et "Google dok"), hvor alt info ligger:

-kalender, testresultater, protokol, træningstider, kampplan, kostplan, styrkeprogrammer, Tlf/mailliste Info fra holdleder U18, osv....

Dette dokument skal kunne ses af alle Esaa spillere, Esaa trænere, klubtrænere, klubledere, skolelærere, landsholdstrænere...

Det vil kræve at spillerne er opsøgende i deres tilgang til holdet/træning/talentudvikling, og det mener jeg faktisk er vigtigt på mange niveauer.