



FOTO: BENT NIELSEN

# Nanobasket for små fødder

## DGI basket har skabt et nyt koncept, der skal hjælpe 4-6-årige til at lege sig ind i basketballspillet

Normalt spilles basketball af spillere med kostørrelse 48 eller 52. Men når den halve snes 4-6-årige drenge og piger samler boldene op fra gulvet i Gymnasiehallen i Hadsten, er vi nede i de helt små størrelser. Iveren og lysten til at tumle boldene er derimod fuldt på højde med de voksne spilleres. Med bolde så store at de lige akkurat kan være i favnen, kaster de sig ind i driblinger, afleveringer og kast mod kurven. »De skal jo mærke, hvad de

kan gøre med en bold,« siger Gunnur Johansen, primus motor i udbredelsen af nanobasket til foreningerne.

Hun står selv for nanobasket i Hadsten Basketball Club, er instruktør på et planlagt kursus for nye instruktører og en af skribenterne bag det første kursusmateriale, der er lavet om det seneste skud på basketballstammen.

### Motorisk træning

Det nye koncept handler om at tilrettelægge træningen, så børnene motorisk kan være med. Samtidig skal de udfordres på en måde, der udvikler deres motoriske evner på en legende måde. Men det er ikke gymnastik

eller leg alene, de laver til den ugentlige træning. Det er i høj grad tekniske øvelser, de både leger og spiller sig igennem. Det er elementære øvelser som at løbe med bolden, mens de ser op, at kunne gribe og kaste bolden, dribble bolden med én hånd, koordinere kast mod kurven og at hoppe i luften, mens de styrer bolden mod kurven eller en medspiller.

### Let for forældre

Med nanobasket vil DGI også styrke forældrenes rolle som hjælpetrænere. Med børn i den aldersgruppe er deres motoriske evner så forskellige, at én træner kan have svært ved at tage sig lige meget af dem. »Her kan selv forudsætningsløse forældre træde til, da øvel-

serne er så enkle, at de let vil kunne lære at give dem videre,« siger Gunnur Johansen. Instruktørhæftet rummer en række træningsprogrammer med såvel opvarmingslege som forskellige teknikøvelser med bolden. Øvelser som er lette at gå til også for hjælpetrænere.

En basketballklub kan ifølge Gunnur Johansen hente en dobbelt gevinst ved at oprette et nanohold:

På den ene side skaber den et helt nyt netværk af voksne, og på den anden side skaber den en fødekæde af unge spillere, som kan resultere i nye drenge- og pigehold.