

Datum: 2024-08-25
Författare: Lars Andreen

Spelbok flickor födda 2012/13

Aros Basket



Inledning

Inför säsongen 2024/25 kommer flickor 2012 och några 2013 börja med seriespel. Flickor 2012 kan då inte heller spela Easy Basket utan det är "riktig" basket som gäller. Vad innebär det undrar ni nog? Jo, det innebär att vi kommer spela på stor plan, höga korgar, 6a-boll och med fem spelare i vardera laget på plan och med i stort alla regler. Se mer om de viktigaste reglerna senare i texten. Men, förutom allt nys nämda kommer det också kräva att vi spelar tillsammans som ett lag och det är det som denna text handlar om.

(Not: Flickor födda 2012 kallas också för U13. Detta då spelarna i laget fyller 13 år 2025, och de födda tidigt på året innan säsongen slutar.)

Att fungera som ett lag på plan delas upp i fyra delar; anfall, anfall till försvar, försvar och slutligen försvar till anfall och varje del har fått ett eget avsnitt nedan. *Något som kanske är ännu viktigare för att fungera som ett lag är hur vi beter oss före, efter och mellan matcher mot varandra och andra och mot oss själva (mat, sömn)! Men, det ingår inte i detta dokument.*

Rubriken på denna text är spelbok och meningen med en spelbok är att spelarna ska kunna läsa den i lugn och ro, och ha den som stöd om man känner att man kanske glömt något. Den innehåller en spelidé (hur vi vill spela) men också mer tydligt hur vi ska spela och därmed också träna. Och det är viktigt. Alla övningar vi gör på träning är för att kunna spela på det sätt vi vill. Samtidigt som vi också blir bättre själva.

I nuvarande form är den väldigt enkel men ju äldre spelarna blir kommer den fyllas på. Inget är heller "hugget i sten" så den kan komma ändras om det behövs. Det är inte bara spelarna som lär sig utan också vi som coachar. 😊

Spelidé

Basket är en väldigt snabb sport. Man har 24 sekunder på sig innan man kommer till skott, och bara 14 sekunder på den anfallande (offensiva) planhalvan.

Vi vill spela snabb basket vilket kommer kräva snabba beslut, snabbt passningsspel och mycket spring. Så bra kondis om man vill spela mycket! Att spela snabbt är extra viktigt om motspelarna är större/längre.

Vi ska också spela tufft men absolut inte fult. Basket är en kontaktsport, men inte som brottning eller boxning, så vi måste göra det på rätt sätt. Målet är att få motståndarna stressade och inte hinna komma till bra skott inom 24 sekunder.

Att hindra motståndaren från att göra 2 poäng är lika mycket värt som att vi gör 2 poäng! Till skillnad från kanske fotboll finns det ingen som kan vila när motståndaren har bollen.

Begrepp

Jag kommer använda en del begrepp som jag vill att alla ska lära sig för att förstå vad jag pratar om.

Cutta

Springa genom 3-sekundersområdet utan boll, men man visar ofta att man vill få en passning om man är fri.

Screen

Lite svårt att förklara utan att visa. Men, det är typ att ställa sig i vägen för en kompis förvarare. Den försvararen tvingas då att springa en omväg vilket skapar en fri yta och ett övertag åt kompis. Vi kommer träna på det, men också hur man gör som försvarare.

Foul

Foul delar domaren ut till en spelare som gjort något ojust på plan. En spelare får ha max fem fouls. När en spelare får sin femte foul får den inte längre spela i matchen. Det finns också avsiktliga och tekniska foul som man bara får ha två av, men jag hoppas vi slipper dessa. Att få en vanlig foul i basket är inget konstigt och något man ska skämmas för, men det visste du säkert redan.

Lay-up (2-taktare)

Lay-up eller på svenska 2-taktare är när man dribblar och i farten tar upp bollen och sätter ner först den ena foten (takt 1) och sedan den andra foten (takt 2) och från den foten hoppar upp och skjuter. Vanligast är att man gör 2-taktaren rakt mot korgen. Men, man kan också hoppa i sidled eller till och med göra den bakåt (kallas då step-back). Det är viktigt att lära sig olika sätt att göra lay-up.

Hur många sätt kan du?

Spelarpositioner

I basket finns det olika spelar-positioner precis som det finns backar och anfallare i fotboll. Vilken position en spelare har kan ändras från match till match. Och under en match, eller till och med i ett anfall kan man ha olika positioner.

Alla spelare ska kunna spela på alla positioner under en kort tid!

Guard

En guard är oftast (inte alltid) den som dribblar upp bollen och sätter i gång passningsspelet. I anfallet spelar de mesta av tiden utanför 3-sekunder. De behöver därför vara duktiga på att dribbla, passa och skjuta.

Center

En center spelar oftast nära korgen (i 3-sekundersområdet) och ofta med ryggen mot korgen, vänd mot den spelare som har bollen. När centern får bollen är hon duktig på finter och med inga eller få dribblingar komma till skott.

Vi har inte börjat träna på detta ännu, men det kommer mer och mer.

Forward

Enklast är att säga att de som inte är guard eller center spelar som forwards.

Övertag

Ett övertag kan vara att skapa en fri yta åt sig själv eller en medspelare. Det kan också vara att få motspelarna ur balans eller position. Man kan också få övertag genom att vara snabbare, längre, starkare och faktiskt smartare än motståndaren. Nedan skriver jag mest om hur man får övertag, men det omvända gäller också, när vi försvarar vill vi ta bort motståndarens övertag.

När man har bollen och möter en försvarare gäller följande.

Bröst mot bröst

Har försvararen bröstet mot ditt bröst har försvararen övertag och att dribbla förbi är svårare. Anfallaren (du) måste göra något, du måste göra en fint! Innan du studsar bollen kan du exempelvis göra ett försteg, ett jabb-step, en skottfint eller passningsfint. Får du motståndaren att ställa sig på tå, hoppa, eller vända axeln mot dig? Då har du ett övertag.

Om du väljer att dribbla måste du exempelvis göra en crossover, in-out eller studs mellan benen för att motståndaren ska vända axeln mot dig.

Hur vet du om motståndaren vänt axeln mot dig?

Bröst mot axeln

Motståndaren har vänt axeln mot dig! Perfekt, kanske gjorde du någon cool fint, se ovan. Hursomhelst, nu har du övertaget så det gäller att vara snabb innan det försvinner. Attackera, dribbla på den sida där motståndaren har ryggen och dribbla så nära motståndaren att du nuddar eller nästan nuddar henne.

Man säger att man ska attackera försvarets höft!

Spelartyper

För att vi enkelt ska kunna prata om hur vi får övertag använder vi oss av 2 olika spelartyper. Viktigt är att ingen spelartyp är bättre än någon annan och att alla spelartyper behövs i ett lag.

Sköldpadda

Oftast en längre spelare, men som inte är så snabb. Är svår att möta nära korgen.

Är du sköldpadda och spelar försvar på en mus ska du akta dig att komma för långt från korgen. I stället lockar du musen till korgen där du sedan kan blocka skott, men det är inte alltid som det går.

Är du sköldpadda och en mus försvarar på dig är din bästa chans att göra poäng nära korgen. Tänk bara på 3-sekundersregeln.

Är du en sköldpadda och blir försvarad av en sköldpadda så fundera om du är snabbare än just henne eller kanske bättre nära korgen. *Vilket är ditt övertag?*

Är man sköldpadda ska man jobba på att bli snabbare. Man ska också jobba på att bli bra på att göra poäng nära korgen.

Är du en sköldpadda?

Mus

Oftast en kortare spelare som är snabb och bra på att dribbla.

Är du en mus och försvaras av en sköldpadda så vill du locka ut försvararen från korgen för att sedan kunna dribbla förbi och göra en lay-up. Stannar du upp kommer förvararen i kapp dig!

Är du en mus och spelar försvar på en sköldpadda så vill du hålla henne borta från korgen. Om hon dribblar, ta bollen innan hon kommer nära korgen och kan ta ett guld-skott. Se också till att hon inte kan få en passning när hon är nära korgen. Gör det genom att prova att ställa dig mellan bollen och sköldpaddan. Eftersom en sköldpadda är större en mus så måste musen vara tuffare 😊

Är du en mus och blir försvarad av en mus så fundera om du är snabbare än just henne eller kanske bättre nära korgen. *Vilket är ditt övertag?*

En mus behöver lära sig finter nära korgen, men också att skjuta långt från korgen.

Är du en mus?

Sköldpadda-mus

En blandning av sköldpadda och mus är det så klart bäst. En lång, stark, snabb, teknisk och smart spelare är en jättesvår motståndare.

Avstånd

Med avstånd menas avståndet till motståndaren. När du spelar försvar mot en spelare med boll ska du *oftast* vara på ungefär en armlängds avstånd. Detta för att hinna blockera ett skott. När du spelar försvar på en motståndare utan boll kan du vara längre än ifrån än så. Ibland kommer jag säga 1 (ett) avstånd eller 2 (dubbla) avståndet.

Har motståndaren dribblat och tagit upp boll ska du snabbt spela så nära henne du kan och försöka ta bollen eller hindra en passning utan att foula.

Skott (-situationer)

Vi kommer prata om 3 olika typer av situationer när man skjuter. Vi kallar dessa guld, silver och brons.

Guld

Guld är skott som kommer nära den så kallade "smileyn", som är den halvcirkel som finns under basketkorgen. Det är ett guld-skott för att man enklast gör poäng där ifrån. (Det blir för de allra flesta svårare att göra poäng längre från korgen.)

Ett guld-skott kan man göra stillastående men det kan också vara en lay-up.

Silver

När en spelare får en passning och skjuter direkt (det vill säga utan att dribbla) kallar vi det silver-skott. För att det ska fungera krävs att minst två spelare samarbetar, den som passar och den som tar emot passningen. Vi vill samarbeta! Och att passa till någon som är fri och som sedan bara kan skjuta är lika mycket värt som den som faktiskt gör poäng. Det kallas "assist".

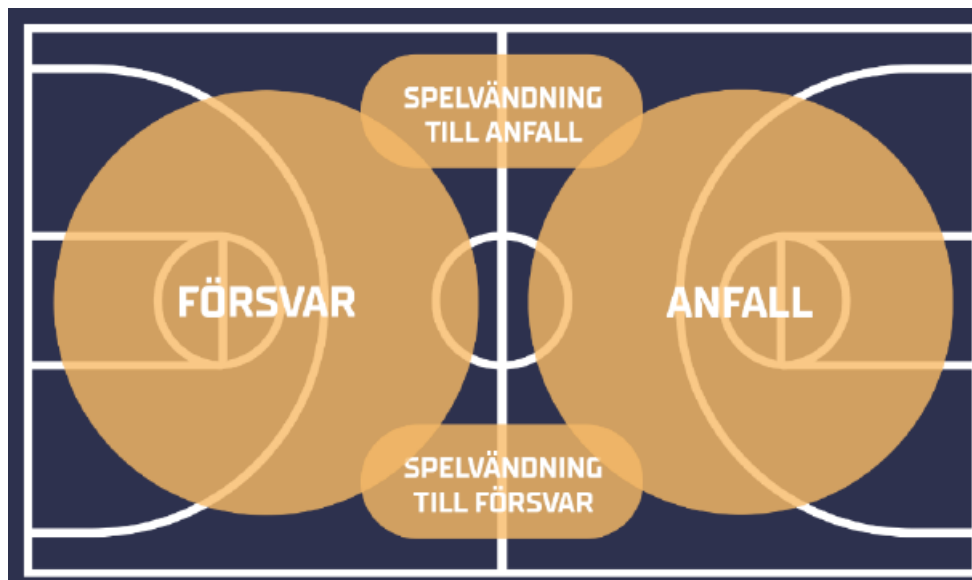
Brons

När en spelare dribblar, stannar och skjuter utanför smileyn kallar vi det brons-skott. Ett brons-skott är svårare att göra poäng på än ett guld eller silver-skott. För att bli bra på brons-skott måste man vara bra på att dribbla, stanna snabbt och snabbt komma i rätt position för att skjuta. Vi gör det genom att göra "jump-stop" eller "stride-stop" och hålla händerna och armarna rätt när vi tar upp bollen och skjuter.

Kommer du ihåg alla övningar vi gjort på detta?

Spelets faser

Spelet, en match, kan delas upp i olika i olika faser. Man spelar anfall och när man gjort det måste man byta till försvar och sedan tvärtom. Vi har därför 4 faser som vi behöver prata om och de är anfall till försvar, försvar, försvar till anfall och slutligen anfall.



Anfall till försvar

Så fort vi blir av med bollen så anfaller vi inte längre. Kanske har vi gjort poäng (jiipii 😊), eller så har vi haft ut bollen utanför plan, eller så kanske motståndaren har brutit en passning, eller tagit bollen från oss när vi dribblat. Hursomhelst, när det händer måste vi snabbt ställa om till försvar.

Vi gör det genom att alla så snabbt de kan springer tillbaka innanför vår egen 3-poängslinje. Det viktigast är sedan att alla hjälps åt och ser till att motståndarna inte kan göra snabba poäng. När det är "klart" går vi över till att spela "normalt" försvar.

Att gå från anfall till försvar är kanske det svåraste i basket och kan lätt vara lite rörigt. Viktigt är därför att prata (ropa) med varandra. Exempelvis; -Jag tar bollen, - Jag tar nummer 11, -Du tar nummer 21.

Försvar

När "anfall-till-försvar" är klart vill vi så snart som möjligt övergå till vårt vanliga försvar. Man kan spela försvar på olika sätt. Vi kommer spela det som kallas man-man-försvar. Det innebär att varje spelare i vårt lag spelar försvar på en (och endast en) spelare i andra laget och ser till att framför allt hon inte kan göra poäng.

Sedan kommer det bli situationer då man måste hjälpa en kompis och spela försvar på hennes motståndare. Men, är man två försvarare på en anfallare så är en anfallare fri och om motståndaren är duktig passar hon bollen till den fria spelaren som gör poäng. Precis som vi vill göra när vi anfaller 😊.

När vi spelare försvar är vi (vanligast) mellan den vi spelar försvar på och korgen. Om du är en mus och din anfallare har bollen är du 1 avstånd ifrån. Är du en sköldpadda som försvarar på en mus så dubblar du avståndet.

Är din anfallare utan boll är du dubbla avståndet ifrån eller mer. Ju längre ifrån bollen din anfallare är,

desto längre ifrån henne kan du vara. Och i stället ska du vara beredd att hjälpa en kompis att försvara.

När vi spelar försvar vill vi ta bort fria ytor och göra det trångt och svårt för motståndaren att komma till bra skott.

Om du spelar försvar på en anfallare som du känner att du är mycket bättre än, kan du berätta det för dina kompisar så att de istället kan koncentrera sig på att hjälpa andra. Men, om du gör det, gör det på ett respektfullt sätt! Tvärtom gäller också. Om du spelar försvar på en duktig spelare så kan du berätta att du behöver lite extra hjälp.

Försvar till anfall

När motståndaren gjort poäng, haft ut bollen utanför planen eller kanske vi tar bollen från motståndaren (jiiiii, bra jobbat) så börjar vi att anfalla. Vi vill anfalla snabbt!

Om motståndaren haft ut bollen och det är vårt inkast så tar vi bollen snabbt och passar snabbt in den till en kompis. Nytt för i år är att domaren inte behöver röra bollen vid inkast på egen planhalva! *Hur vet du om det är vårt inkast? Tips, kolla vilket håll domaren pekar.*

När motståndaren gör poäng tar någon av de tre spelare som inte är Guard bollen och passar in till en av "guarderna". Vi passar in den snabbt innan motståndaren hinner spela försvar. Vi kommer ha två guarder.

Vi dribblar upp bollen lite till höger eller vänster om mitten på plan. De spelare som inte dribblar springer på kanterna beredda att få en pass.

Vi vill så snabbt som möjligt komma nära korgen och skjuta ett guld-skott! Kom ihåg att inte stå i vägen för varandra. En (1) av deras försvarare ska inte kunna försvara två (2) av oss.

Anfall

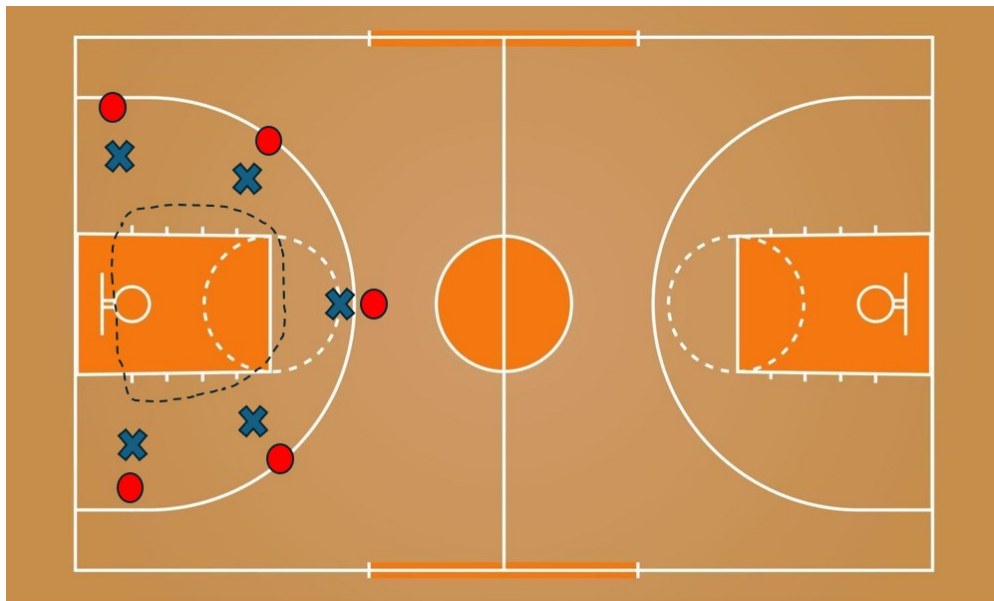
Att anfalla handlar om att skapa övertag över motståndaren för dig eller någon av dina kompisar. Ett övertag kan vara att skapa en fri yta eller att få motståndaren ur balans. Det kan också vara att få en "mismatch" vilket innebär till exempel att en mus försvarar på en sköldpadda eller en sköldpadda försvarar mot en mus. *Kommer du ihåg det jag skrev tidigare om var mus respektive sköldpadda har övertag?*

Vi kommer prata mycket om att skapa övertag och fria ytor!

För att skapa ytor kommer vi prata om två sätt att ställa upp i anfall. Man kan se det som olika positioner att utgå ifrån i anfallet. Vi kommer under träningarna prata mer om hur vi kommer använda dessa två uppställningar.

Ett

(Någon som har ett roligare namn än ett?)



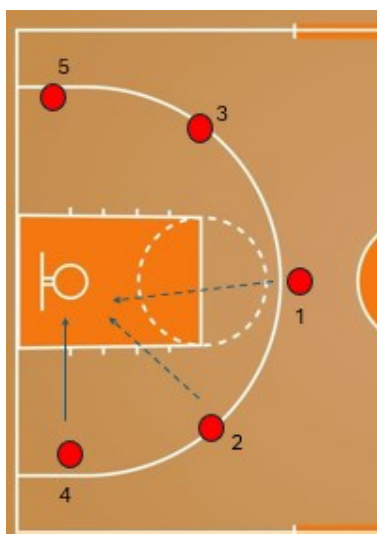
● = Aros Basket ✕ = Motståndare

I bilden ovan är vi i Aros cirklarna och motståndarna är kryss. När vi kommer upp i anfall kommer oftast guarden vara på toppen och sedan kommer vi ha 4 forwards utspridda. Just nu har vi inga bestämda positioner utan den som inte har boll tar en position som är fri!
Ställer vi upp så här så har vi skapat en fri yta i 3-sekundersområdet (inom den streckade linjen).

Nu kan man till exempel "cutta" baseline för att få en passning under korgen. "Cutta" betyder ungefär att vi springer genom 3-sekundersområdet utan boll. Se bild nedan. Där spelare 4 cuttar och får pass från spelare 1 eller 2.

Om spelare 4 inte får en passning vad gör hon då?

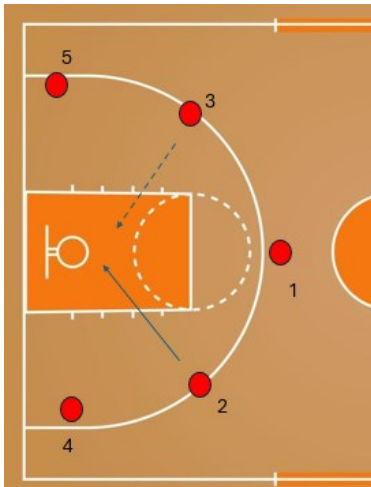
Det hon kan göra är till exempel byta plats med spelare 5 (eller 3) som då cuttar mot korgen



Man kan också cutta snett för att få en pass. Se bild nedan. Spelare 2 cuttar och får pass från spelare 3 (eller någon annan). Som alltid gäller det att tittat upp och se sina kompisar (och motståndare).

Om spelare 2 inte får en passning vad gör hon då?

En grej spelare 2 kan göra är att byta plats med spelare 5 som då kan cutta baseline, se ovan.



Ett sätt att byta plats med varandra är att screena vilket gör det jobbigt för motståndaren att följa efter. Vi kommer träna mer på att screena.

Två

(Någon som har ett roligare namn än ett?)

Den andra uppställningen är som visas i bilden nedan. Då skapas en stor fri yta som visas med den streckade linjen. Om en spelare snabbt springer in i den ytan samtidigt som en passning kommer kan man göra enkla poäng.



I bilden nedan cuttar spelare 2 och får en passning av spelare 1.



Om spelare 2 *inte* får en passning kan hon fortsätta att springa och screena för spelare 3. Se bild nedan. Spelare 3 cuttar då mot korgen och förhoppningsvis kommer hennes försvarare fastna i screenen och hon blir fri under korgen. Tänk på att spelare 1 måste titta upp och vara bra på att passa.

Kommer du ihåg hur länge man får hålla i bollen utan att studsas?



Det finns väldigt många fler sätt att spela på och det jag skrivet ovan är bara en enkel början. Det viktigast att förstå är hur och varför man cuttar och screenar. **Det som också är väldigt viktigt är att inte förstöra fria ytor och det övertag som skapats för sina medspelare.**

Om exempelvis spelare 5 blir för ivrig och går till korgen som visas i bilden nedan så försvinner den fria ytan som spelare 3 hade. Därför, kolla på era kompisar och försök förstå vad som händer på plan. Om spelare 5 i stället står kvar så kommer hon bli fri och kunna skjuta från straffkast-linjen (om nu spelare 3 väljer att passa).



Okej, jag kan inte hålla mig. Det jag skrivit om ovan är att screena en spelare utan boll, men kanske vanligare är att screena en spelare med boll före eller under en dribbling.

Screena aldrig en spelare som dribblat och tagit upp bollen!

Om spelare 1 har bollen är det enklaste, se bild nedan, att spelare 3 sätter en screen på spelare 1's försvarare. Det blir då en fri yta där spelare 3 kom ifrån. Och spelare 1 kan då enkelt dribbla åt det hållet och sedan direkt mot korgen.



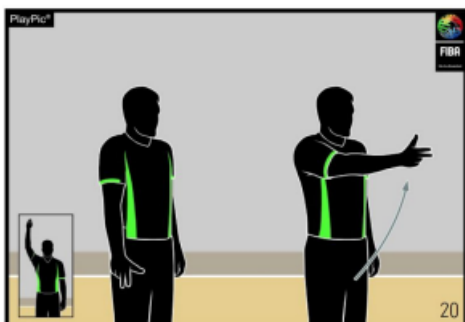
Genom att screena på den som har bollen kan man hjälpa henne (och laget) att komma upp med bollen i anfall och i synnerhet om motståndaren är duktig och bra på att stjäla bollen från den som dribblar.

Regler i basket

Här förklarar jag det viktigaste reglerna enkelt och övergripande men inte allt. Vi kommer lära oss mer under säsongen. Visar också domartecknen.

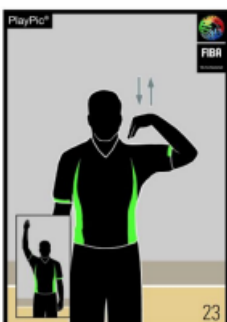
3-sekunder

En spelare får bara vara 3 sekunder inom 3-sekundersområdet (vad annars 😊). Sedan måste den ut från området och så börjar 3 sekunder räknas om igen.



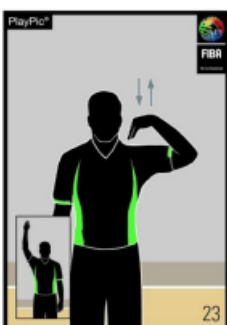
24-sekunder

Ett lag har 24 sekunder att skjuta på korgen efter det att de har fått tag i bollen. Efter skottförsök fortsätter spelet.



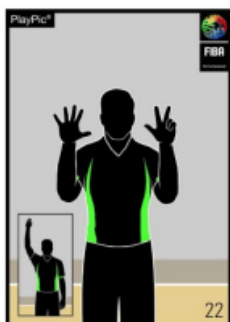
14-sekunder

Efter inkast eller skottförsök på främre planhalvan får man 14 nya sekunder om det återstår 13 sekunder eller mindre på 24-sekundersklockan.



8-sekunder

Ett lag har 8 sekunder att lämna bakplan och komma över till främre planhalvan. Till exempel efter det att motståndaren har gjort poäng.



22. 8 SEKUNDER
Visa 8 fingrar

5-sekunder

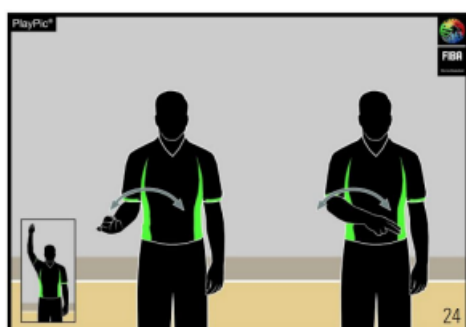
En tätt markerad spelare måste passa, skjuta eller dribbla bollen inom 5 sekunder. Gäller även vid inkast.



21. 5 SEKUNDER
Visa 5 fingrar

Bakåtspel

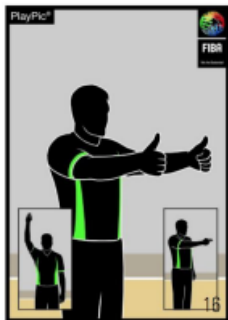
Det är inte tillåtet att spela tillbaka bollen från främre planhalvan till bakre planhalvan.



24. BAKÅTSPEL
Rör armen framför kroppen

Hållen boll

Hållen boll inträffar när en eller flera spelare ur olika lag har en eller båda händerna så stadigt på bollen att ingen av dem kan få bollkontroll utan att använda otillåten hårdhet.



16. HÅLLEN BOLL,
UPPKASTSITUATION
Tummarna uppåt, peka
därefter i spelriktningen
enligt pilen för
alternerande bollinnehav

Screening

Screening är ett försök att fördröja eller hindra en motståndare som inte har bollen att inta en önskad position på spelplanen.

Godkänd screening sker då spelaren som screenar en motståndare:

- Är stillastående (inom sin cylinder) när kontakten inträffar.
- Har båda fötterna i golvet när kontakten inträffar.



37. BLOCKING (FÖRSVAR)
OTILLÅTEN SCREEN
(ANFALL)
Händerna på höfterna

Straffkast

Spelare som foulas vid målförsök får skjuta 1, 2 eller 3 straffkast.



58. 1 STRAFFKAST
Håll upp 1 finger



59. 2 STRAFFKAST
Håll upp 2 fingrar



60. 3 STRAFFKAST
Håll upp 3 fingrar

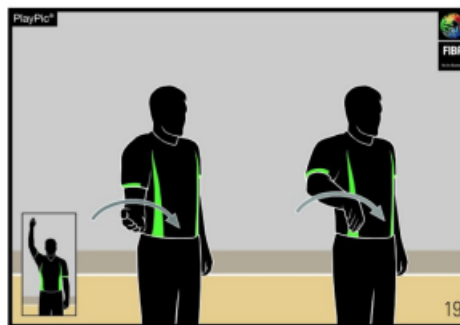
Stegfel, dribblingsfel och förning



17 STEGFEL
Roterar knutna nävar



18 DRIBBLINGSFEL:
DUBBELDRIBBLING
Paddlande uppåt-nedåtgående
rörelse med handflatorna



19 DRIBBLINGSFEL: FÖRNING
Vänd handflatan uppifrån-ner