



**Easy Basket clinic**  
- övningsunderlag

Katarina Kjällman

2021

**Easy  
Basket**

## Rekommenderade länkar

- Svensk Baskets ramverk för spelarutveckling:  
<https://www.basket.se/Utbildning/Utbildningsmaterial/svenskbasketsramverkforspelarutveckling>
- Facebookgruppen "Övningsbank för Easy Basket":  
<https://www.facebook.com/groups/835344460600370>
- Facebookgruppen "Easy Basket coacher i Norrbotten":  
<https://www.facebook.com/groups/2045316479028047>
- Information om Easy Basket i Norrbottens BDF:  
<https://www.basket.se/forbundet/Distrikt-BDF/Distrikten/norrbottensbasketbolldistriktsforbund/EasyBasket/>

## Städare & stökare

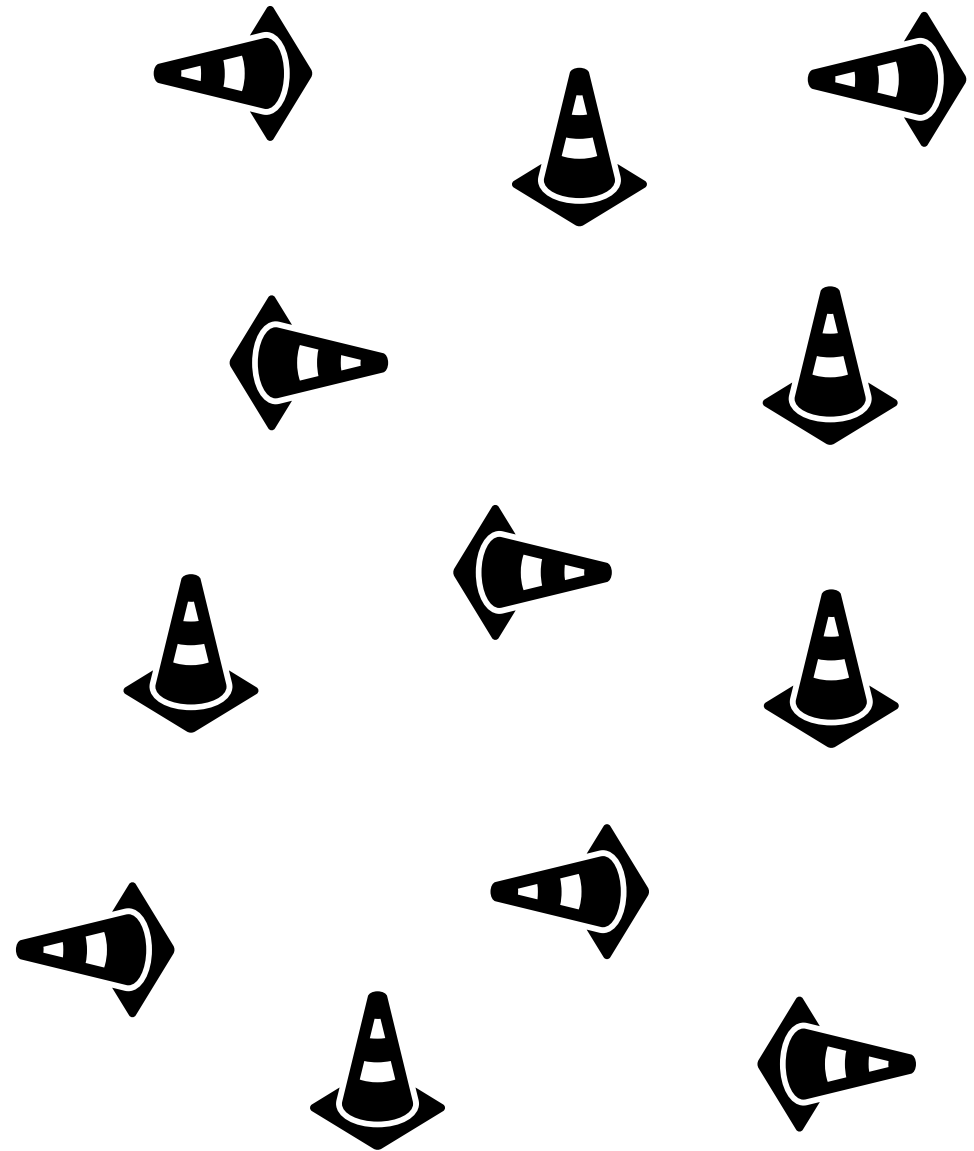
Material: Koner / vattenflaskor som är ordentligt stängda  
Nyckelord: Lekfull tävling, bollbehandling, öga/hand-  
koordination.

Två lag tävlar om att stöka ner så mycket som möjligt.  
Sprid ut en massa koner/vattenflaskor på en valfri yta,  
hälften står upp och hälften ligger ned.

Ena laget är stökare och ska lägga ner de koner som står  
upp och det andra laget är städare och ska ställa upp de  
koner som ligger ned. Tävla under en bestämd tid (ex 1  
min) och räkna sedan konerna för att se vilket lag som  
vann. Byt sedan uppgift mellan lagen.

Stegra 1: Genom att dribbla bollen samtidigt.

Stegra 2: Genom att spelarna måste göra ex tre  
handbyten innan de för lägga ned/ställa upp en kon.



## Muggmemory

Material: Pappers/plastmuggar, vattenfast penna

Nyckelord: Lekfull tävling, bollbehandling, samarbete, kommunikation.

Tillverka ett memory av pappers- eller plastmuggar. Skriv siffror på insidan av botten på muggen och säkerställ att siffrorna inte syns igenom från utsidan.

Sprid ut memorymuggarna på en valfri yta och låt en spelare i taget dribbla fram och vända på ett par (två st) memorymuggar.

Hittar man ett matchande par samlar man ihop dem och ger till ledaren. Spelaren som vänder på muggarna får ropa ut siffran högt så att de andra vet vad det var för siffra i muggen. Hittar man inget matchande par så vänder man tillbaka muggarna och springer tillbaka för att göra en high-five med nästa spelare som ska köra.

Ta tid hur länge det tar att samla ihop alla par. Prova sedan att slå den tiden på nytt.

Stegra 1: Dribbla boll samtidigt

Stegra 2: Två lag tävlar mot varandra i samma memory, flest par vinner.

Stegra 3: Två lag tävlar mot varandra på varsitt memory. Först att lösa sitt memory vinner.



## Ballongbehandling

Material: Ballonger (gärna lite tåligare)

Nyckelord: Lekfull tävling, bollbehandling, kommunikation, öga/hand-koordination.

Dela in spelare i grupper om 3-5 st och ge varje grupp en uppblåst ballong. Spelarna ska genom att slå/toucha/passa ballongen till varandra undvika att ballongen tar i marken.

Det lag som först har samlat ihop ett antal "touchar" till varandra, ex 20 st, vinner.

Stegras genom...

- dribbla bollen samtidigt
- ballongen får inte röra marken, gör det den = 0 touchar = börja om
- samma spelare får inte rör ballongen två gånger i rad
- du får inte slå ballongen tillbaka till samma spelare du fick den ifrån
- du får inte slå ballongen till samma spelare två gånger i rad
- du måste säga namnet på den spelare som ska ta ballongen här näst
- du måste göra ett handbyte innan du får toucha bollen
- du får bara toucha ballongen med armbågen, nick, knä, osv.



Genom att tvinga fokuset till ballongen måste spelarna titta upp från bollen!

## Gammelgäddan / Godisskålen

Material: Madrasser, rockringar eller annat som symboliserar "bon"

Nyckelord: Lekfull tävling, snabbhet, riktningsförändringar, samarbete

Dela in spelarna i 4 lag (eller fler) och låt dem bestämma vad de ska heta. Leker ni Gammelgäddan är andra fiskarter att föredra, ex mört eller guldfisk. Leker ni Godisskålen kan de kanske välja sitt favoritgodis, ex gummibjörnar eller lakritsfiskar. Varje lag placeras sedan i varsitt bo där de hör hemma.

En Gammelgädda eller ett Godismonster placeras på golvet i mitten, den personen ligger ner/sitter ihopkrupen på knäna och blundar. En ledare kallar ut vilka fiskar som ska ut och simma/skumpa runt i godispåsen. Ex. "Alla guldfisker ut och simma!" eller "alla gummibjörnar skumpar runt i godispåsen". Spelarna som kallas ut springer runt den som ligger i mitten.

Plötsligt ropar ledaren: "Gammelgäddan/Godismonstret vaknar!" och då ska personen i mitten försöka hinna ta fast någon av spelarna som springer hem till sina bon. Hinner man hem är man säker, men blir man tagen så blir man en Gammelgädda/Godismonster. Ledaren kan också ropa ut "Hela havet stormar!" eller "Lördagsgodis!" och då ska alla springa ut runt om den som ligger i mitten. Leken pågår tills alla är tagna.



Stegra 1: Spelarna måste dribbla en boll samtidigt.

Stegra 2: Låt spelarna springa 2 & 2 och hålla varandra i handen.

# 1-2-3 Jumpstop

Material: En boll per spelare

Nyckelord: Lekfull tävling, balans, bollkontroll

Precis som leken 1-2-3 Ost.

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortsidan. En person (förslagsvis ledaren) ställer sig på andra kortsidan med ryggen mot spelarna och ropar högt "1-2-3, Jumpstop!" och vänder sig sedan om mot spelarna.

Medans ledaren räknar får spelarna springa framåt mot ledaren så långt de hinner, men de måste hinna landa i ett jumpstop innan ledaren har vänt sig om.

Om någon rör sig, tappar balansen eller sin boll så får de gå tillbaka till kortsidan och börja om på nytt. Ledaren beslutar om detta. Första spelaren som hinner fram och knacka ledaren på ryggen vinner.



Stegra 1: Spelarna måste dribbla bollen framåt eller göra olika handbyten



Stegra 2: Ledaren går runt bland spelarna och "buffar" lite på dem för att se om de tappar balansen. Ledaren kan också slå på bollen för att se om spelaren håller i den hårt nog.



Utveckla: Öva olika rörelser genom att hoppa jämfota, krypa, åla fram eller på annat sätt.

## ”Sno en kon”

Material: Koner, vattenflaskor eller skor.

Nyckelord: Lekfull tävling, skotteknik, samspel, laganda.

Två lag tävlar om att stjäla varandras koner.

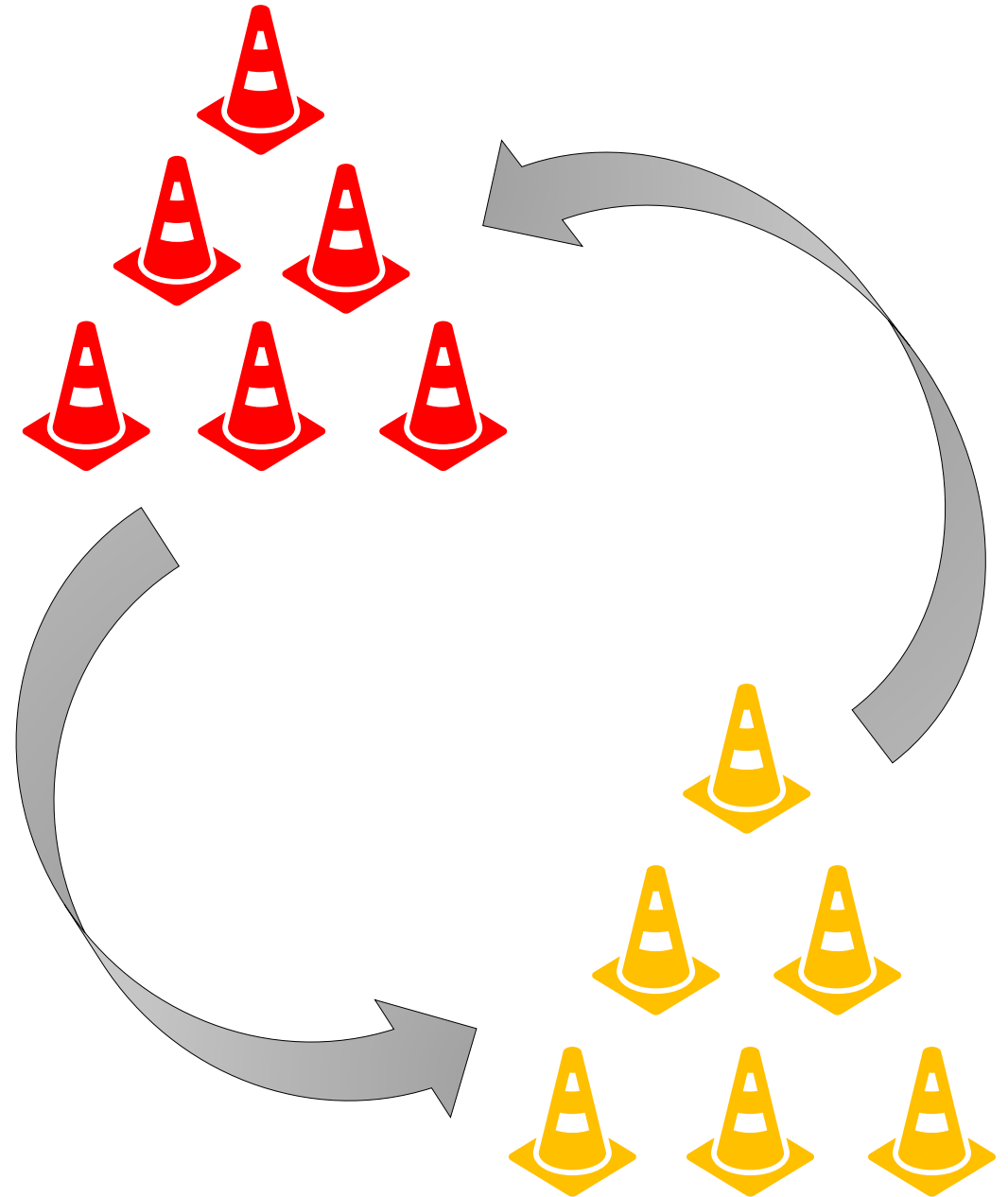
Lagen står vid varsin korg och har X antal koner vardera.

På given signal börjar lagen skjuta/göra layups/annat avslut på sin korg. Sätter man bollen i korgen måste man ropa ”SNO EN KON” och sedan får man sno en kon/vattenflaska/sko från det andra laget. Det lag som först lyckats sno det andra lagets alla koner vinner.

Stegra: Variera svårigheten på avsluten.

Förenkla 1: Förkorta avståndet till korgen.

Förenkla 2: En ledare håller i en rockring som spelarna ska skjuta igenom för att göra mål.





## Precisionspass

Material: Koner / vattenflaskor / skor / platta koner

Nyckelord: Passningar, precision

Dela in spelarna 2 & 2 med 1 boll per par.

Spelarna står mitt emot varandra, den ena har X antal koner framför sig.

Spelaren med boll ska försöka pricka konerna med olika slags passningar.

Räkna eventuellt hur många du prickar. Kompisen tar "returen".

5-10 pass innan spelarna byter uppgift.

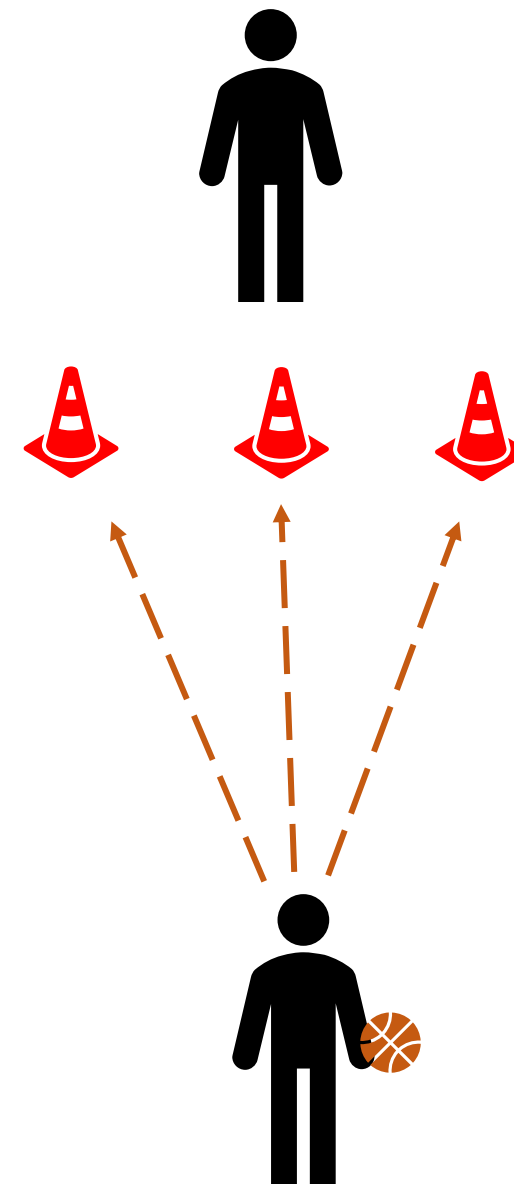


Stegra 1: öka avståndet

Stegra 2: öka svårigheten på passen



Testa att kombinera med övningen "Sno en kon" eller "Luffarschacksstafett"



# Basketbowling

Material: Koner och basketbollar

Nyckelord: Precision, lekfull tävling, kondition

Dela in spelarna i olika lag med 1 boll var och ställ lagen på baseline. Varje lag har ett antal koner vid halvplan som de ska försöka pricka genom att rulla / bowla basketbollen mot konerna.

Alla spelare hämtar sin egen "retur".

Första laget att ha träffat alla sina koner vinner.



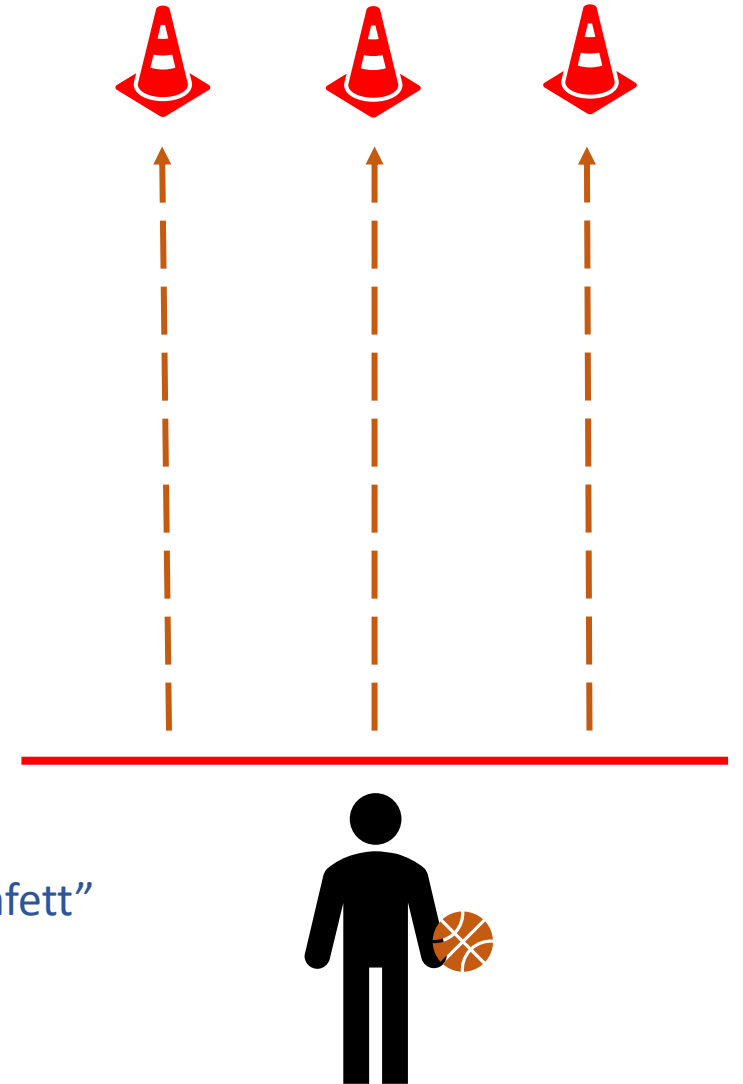
Stegra 1: öka avståndet

Stegra 2: använd olika slags bollar

(tennisbollar, studsbollar, mindre basketbollar, osv)



Testa att kombinera med övningen "Sno en kon" eller "Luffarschacksstafett"



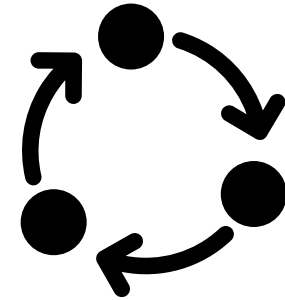
## Rockringsutmaning

Material: Rockringar / rep knutet till en ring.

Nyckelord: Lekfull tävling, samarbete, smidighet, rörlighet

Dela i spelarna i två lag, ex 2 lag med 5+ spelare i varje lag. Spelarna håller varandra i händerna i en ring.

Placera en rockring/repring mellan två spelare så att rockringen hänger mellan dem. Det lag som först har flyttat rockringen ett varv runt laget utan att släppa varandras händer vinner.



Stegra 1: använd två rockringar

Stegra 2: Använd två rockringar i olika storlek

Stegra 3: Använd två rockringar i olika storlek och låt dem gå åt olika håll.

# Kortleksutmaning

Material: Kortlek, papper med facit  
Nyckelord: Rörelse, spänning

Sprid ut en hel eller halv kortlek på golvet mitt i hallen.  
Låt spelarna plocka upp ett kort var. Spelarna ska sedan titta på det "facit" ni gjort för att få reda på vad de ska göra för rörelse/aktivitet.

Antingen lägger spelaren tillbaka kortet på golvet när denne är klar med utmaningen eller så samlar man in korten en efter en när de är färdiga.

Stegra 1: Tävla tillsammans i laget och se hur många utmaningar man tillsammans hinner med på 1 minut.

Stegra 2: Anpassa innehåller i "facit" efter vad spelarna behöver träna mer på.



**SPADER**  
Gör en lay-up  
på två olika  
korgar



**HJÄRTER**  
Gör 5 grodhopp



**KORT MED KLÄDER**  
Studs 20 gånger  
med vänster hand

**RUTER**  
Spring runt  
planen så  
snabbt du kan

**KLÖVER**  
Snurra bollen  
runt magen 3  
varv

## Reaktionsövning

Material: Basketbollar och lika många studsbollar eller mynt

Nyckelord: Reaktion, snabbhet

Håll basketbollen med ena handen och placera med hjälp av den andra handen studsbollen eller myntet på basketbollen. Släpp basketbollen till marken.

När basketbollen träffar marken kommer studsbollen / myntet att skjuta iväg som en raket åt något håll och spelarens uppgift är då att fånga studsbollen / myntet innan den träffar marken.



Stegra: Testa med två mynt på varandra.



Förenkla: Använd tennisboll istället för studsboll/mynt.



## Fyrkanten

Material: Koner eller vattenflaskor

Nyckelord: Reaktion, snabbhet, lekfull tävling

Ställ upp koner eller vattenflaskor i en fyrkant/rektangel/annan form. Dela in spelarna i två lag och ställ varje lag i ett hörn vid en kon – diagonalt mitt emot varandra.

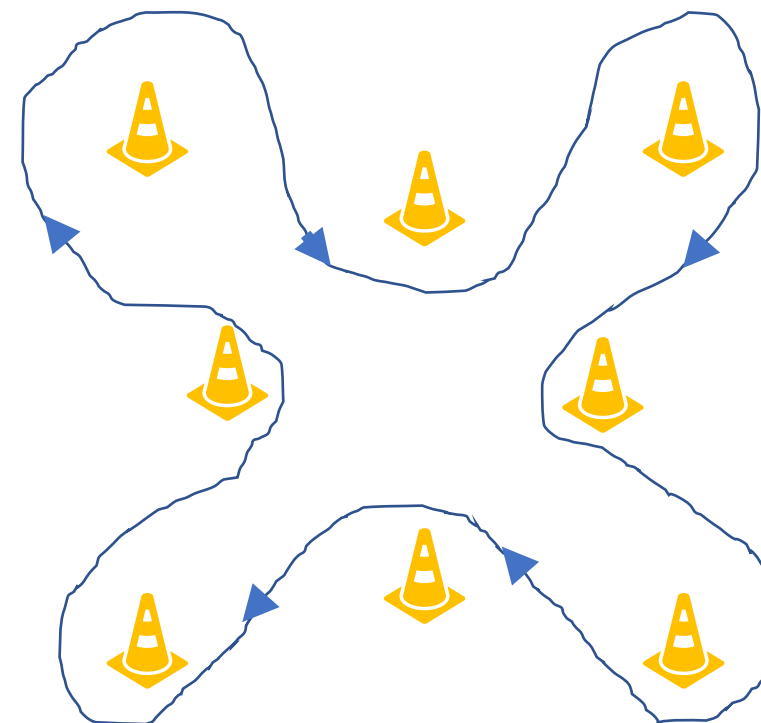
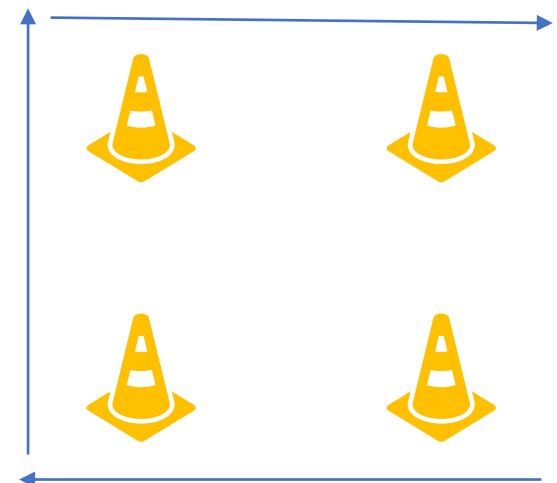
På signal springer första spelaren i varje lag ett varv runt konerna (båda lagen springer åt samma håll/riktning) och gör sedan en highfive med nästa spelare i sitt lag som springer nästa varv och så fortsätter det. Målet är att försöka hinna i kapp motståndarna och toucha dem i ryggen.



Stegra 1: Alla spelare måste dribbla en boll.

Stegra 2: Ställ upp en mer avancerad form som kräver riktningsförändringar.

Stegra 3: Spelare måste hoppa jämfota, slidea, göra indianhopp, osv.



## Stoppa bollen

Material: Basketbollar

Nyckelord: Reaktion, snabbhet, smidighet

Spring ikapp och stoppa bollen med en kroppsdel.

Spelarna bildar led på baseline och en ledare står bredvid varje led.

Ledaren berättar vilken kroppsdel som spelaren ska stoppa bollen med och rullar sedan iväg bollen ut på planen. Spelaren ska springa ikapp bollen och stoppa den med den bestämda kroppsdelen.

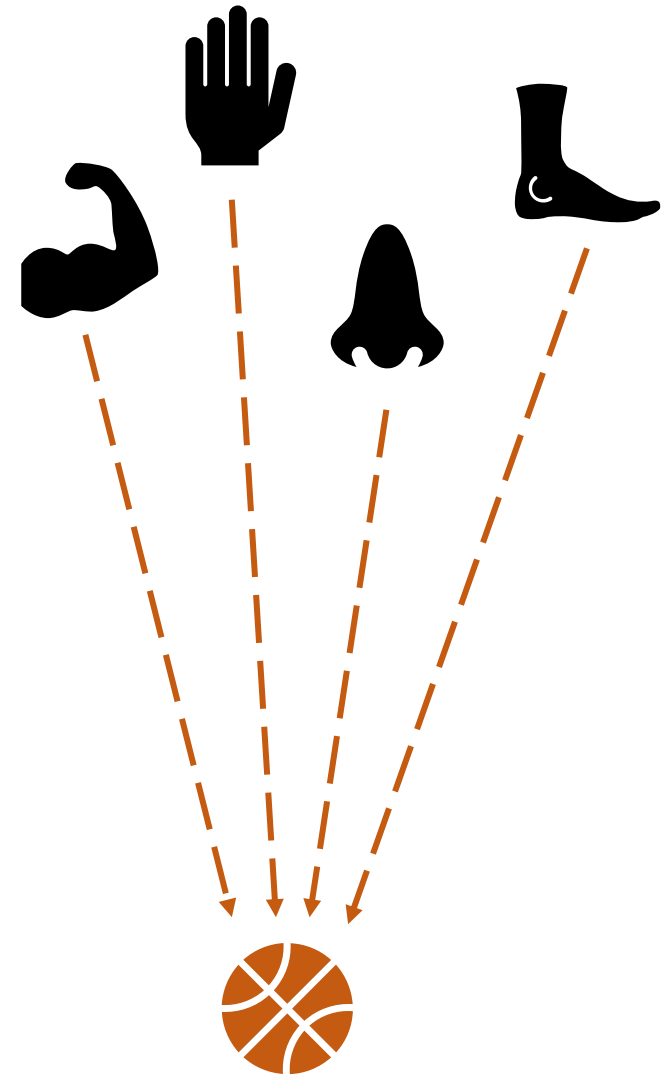
Ex. är fot, hand, knä, armbåge, panna, mage, rumpa, näsa, öra, pekfinger, osv.



Stegra: Låt spelaren dribbla en boll samtidigt



Förenkla: Använd tennisboll istället för studsboll/mynt.



# Pacman

Material: Eventuellt basketbollar

Nyckelord: Snabbhet, lekfull tävling, bollkontroll

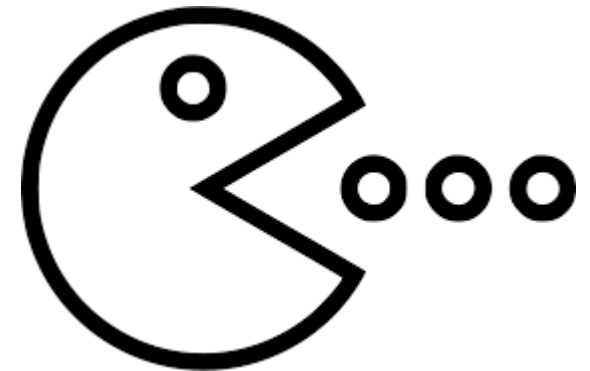
En spelare utses till Pacman och ska jaga de andra spelarna. Man får bara gå/springa efter linjerna på golvet och man får inte hoppa mellan olika linjer utan måste byta linje vid "korsningar" där två linjer möter varandra.

Bli man tagen så blir man till en Pacman och hjälper den första med att ta fast de andra. När alla blivit tagen av en Pacman så är leken över.



Stegra 1: Alla spelare måste dribbla en boll.

Stegra 2: Alla spelare måste göra ett visst handbyte vid varje korsningen.





## Rörelse/smidighetsövning

Material: Riskuddar / strumpor / annat liknande

Nyckelord: Smidighet / mobilitet / balans

Varje spelare får en riskudde eller annat motsvarande att sätta på huvudet.

Spelaren ska sedan från stående sätta sig ner på golvet och ställa sig upp igen utan att riskudden glider ner från huvudet.

Stegra 1: Spelaren ska från stående lägga sig ner på rygg/mage och upp igen.



Stegra 2: Spelaren göra övningen med riskudden på axeln / armbågen, osv.

Stegra 3: Spelaren dribblar en boll samtidigt.

# Trafikljuset

Material: Papperslappar i grönt, rött och gult

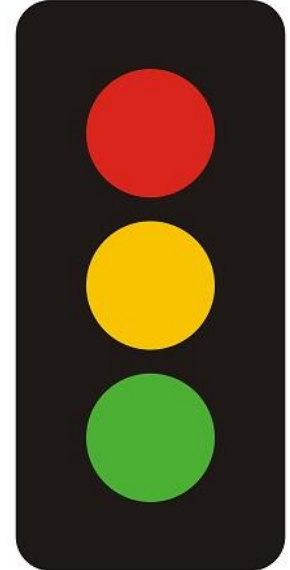
Nyckelord: Uppmärksamhet, bollkontroll, simultankapacitet

Alla spelare har en boll var och dribblar runt i hallen. Ledaren går runt i hallen och håller ibland upp en lapp i luften. Spelarna ska kolla vilken färg det är på lappen och sedan genomföra den aktivitet som är förknippad med lappen. Det kan vara exempelvis:

**Grön** = dribbla ett varv i hallen med full fart (gasa)

**Gul** = göra 5 crossovers / andra handbyten (beredd att åka iväg)

**Röd** = stanna i jumpstop och skydda bollen på sidan av kroppen (stanna)



Stegra 1: Öka intensiteten på aktiviteterna och byt aktiviteter oftare



Anpassa aktiviteterna efter gruppen och vad de behöver träna mer på.  
Lägg eventuellt till en till skylt med P som i PARKERA

## Elefanten & mössen

Material: En basketboll per spelare

Nyckelord: Rotering

Story att berätta till spelarna: Elefanten Dumbo var rädd för mössen som sprang runt hans fötter.

Vad gjorde då Dumbo för att skydda sig? Jo, han ställde sig på ett ben och försökte stampa på mössen när de sprang runt honom.

För att inte tappa den goda ostbiten (basketbollen) var Dumbo tvungen att hålla i den hårt och skydda den noga.



Testa att kombinera med övningen Trafikljuset

# Skottramsa

Material: En basketboll per spelare

Nyckelord: Skotteknik, delaktighet

Använd ramsan genom att ledaren ropar ut en del i taget och spelarna får härma rörelsen och orden

1. Fötter
2. Skotthand
3. Stödhand
4. Ficka
5. Lås
6. Armbåge, tår
7. Sitt ner
8. Upp, vinka, håll

## Tax, fax, lax

Material: Papperslappar och penna

Nyckelord: Kommunikation, lekfull tävling

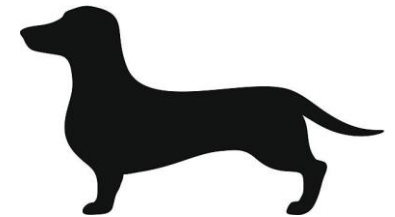
Som memory, men med ord – hitta din ordkompis!

Skriv ord som låter ungefär likalikadant på papperlappar (minst två av varje) och dela ut till spelarna. Spelarna får inte visa lappen till någon. På signal ska alla ropa ut de ord de har fått och hitta den som har samma ord som en själv. När man hittat sin kompis sätter man sig ned tillsammans med den.



Stegras 1: Alla spelare dribblar en boll samtidigt så att det blir mer störande ljus = alla måste ropa högre = bättre kommunikation

Stegras 2: När man hittat sin ordkompis(ar) måste man bilda en bokstav med hjälp av varandra eller sätta två skott på en korg innan man vinner.



## Hinderbana

Material: Stolar, bord, plintar, madrasser, rockringar, koner, innebandymål m.m.

Nyckelord: Rörelse

Bygg en hinderbana runt hallen med hjälp av olika material som finns på plats.

Låt spelarna ta sig runt den på olika sätt, med och utan boll, 2 & 2, baklänges, osv.



Kan varieras i all oändlighet, våga vara kreativ!.

## Under hökens vingar kom / Vem är rädd för basketmonstret?

Material: Eventuellt en basketboll per spelare

Nyckelord: Lekfull tävling, bollbehandling, snabbhet, tempoväxlingar

Alla spelare står på ena baseline och en jagare (höken) står på halvplan med ryggen mot spelarna och armarna ut som att det var vingar. Höken ropar ut "Under hökens vingar kom". Spelarna svarar "Vilken färg?" och höken ropar då ut en färg. Har spelarna den färgen någonstans på sina kläder får de gå över till andra baseline utan att höken kan ta dem. Har man inte den aktuella färgen måste man lyckas springa förbi höken utan att bli tagen. Blir man tagen blir man en hök och ställer sig på mitten med de andra. Sen börjar det om på samma sätt igen tills alla är tagna.

Versionen "Vem är rädd för basketmonstret?" har samma upplägg som ovan med istället ska spelarna svara "Inte vi!" och basketmonstret svarar "Kom igen då!" innan spelarna måste springa över till andra sidan. Blir man tagen blir man ett basketmonster. Här finns heller inga frikort som gör att man får gå över säkert utan att bli tagen.



Berätta gärna en målande historia som beskriver hur basketmonstret ser ut innan ni kör igång. Det kan vara detaljer som vilken färg basketmonstret har på sina skor eller på sin tröja (ta då samma färg som du själv har på skorna/tröjan). Spelarna uppskattar lite teater!

## Basketfäktning

Material: Rörisolering eller ihoprullade papper

Nyckelord: Attack, reträtt, fotarbete, lekfull tävling

Varje spelare får ett "svärd" som de ska fäktas med (anpassa materialet efter målgrupper och individerna i gruppen). Övningen går också att utföra med armen som svärd.

Vi spelar korta matcher 1 mot 1 där man ska försöka få in en träff på motståndarens bröstorg samt samtidigt som man ska undvika att bli träffad själv.



Stegras 1: spelarna måste ha en fot på vardera sida av en linje och får inte korsa den linjen med fötterna (tyngdpunkt på attack och reträtt).

Stegras 2: Spelarna måste dribbla en boll samtidigt.



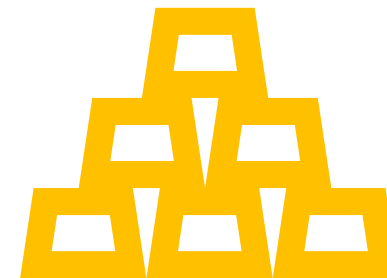
Går att genomföra som en turnering där man spelar 1 mot 1 till någon har två träffar. Den som vann matchen går in till mitten och byter motståndare med någon annan. Först till 3 vinster.



## Guld

Material: Några basketbollar per lag

Nyckelord: Avslut på korg, lekfull tävling, samarbete



Dela in spelarna i lag och ge varje lag X antal bollar. Varje lag står vid en korg. På signal ska lagen skjuta på sin korg och försöka sätta X antal skott i korgen. Första laget som hunnit sätta sina skott ropar "GULD!" och då ska alla lag byta korg med varandra (byt medsols/som klockan). Så fort man hunnit byta korg så börjar man skjuta igen till någon ropar guld på nytt. Första laget till X antal guld vinner och ropar då "GULDGRUVA".



Stegras: öka avståndet till korgen eller svårighetsgrader på avsluten.



Förenklas: Spelarna behöver bara pricka ringen = kan träffa ringen underifrån



Testa att kombinera med övningen Basketbowling.  
Övningen går även att genomföra individuellt.

## Sten, sax, påse – SPRING!

Material: Eventuellt en basketboll per spelare

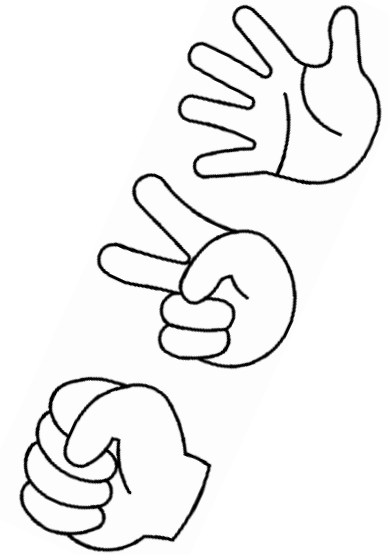
Nyckelord: Reaktion, lekfull tävling, snabbhet

Dela in spelarna 2 & 2 och ställ dem mot varandra vid halvplan eller centrumlinjen.

Spelarna kör sten, sax, påse till en vinst.

Vinnaren ska löpa hem till sin baseline eller långsidlinje och förloraren ska jaga efter.

Sedan går paret tillbaka till starten igen och börjar om.



Stegras 1: Alla spelare har en boll.

Stegras 2: Gör övningen med fötterna.



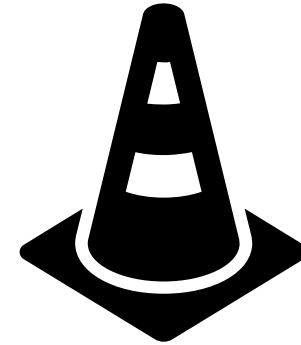
Kan genomföras som en tävling där man får poäng om man hinner hem till sin linje eller om man lyckas ta den man jagar. Först till X antal vinster.

## Fånga råttan

Material: Studsbollar/pingisbollar, koner & ev basketbollar

Nyckelord: Öga- /handkoordination

Varje spelare har en studsboll/tennisboll (råttan) och en kon (bur).  
Övningen startar med att spelaren kastar upp bollen i luften och låter den studsa iväg. Spelaren ska sedan "fånga råttan" i i buren genom att stänga inne bollen under konen på golvet.



Stegras 1: Alla spelare har en boll.

Stegras 2: Låt en kompis studsa iväg bollen till dig.