

# ÖVNINGAR OCH LEKAR



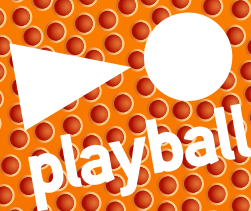
I det här materialet hittar ni *träningsschema, roliga aktiviteter, basketlekar, rutiner, tips och trix*. Samt *inspirerande videos* så att ni får en rolig och utvecklande träning med barnen och föräldrarna.

**Framåt för fler i rörelse!**



# VAD ÄR PLAYBALL?

**KONCEPT PLAYBALL**



# VARFÖR INTE EN VANLIG BASKETTRÄNING?

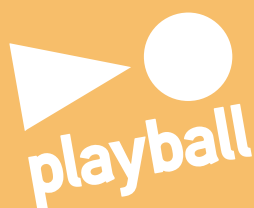
Att kunna många olika rörelser är bra för självförtroendet. Ett bra självförtroende skapar motivation och glädje. Det i sin tur skapar lust att delta, på idrotten i skolan eller i ett basketlag. Det är viktigt att barnen får öva på fler rörelser än dem man utför på en vanlig basketträning. Och helst före 8-9-årsåldern, för sen blir det lite svårare att lära sig.



# LEKAR OCH AKTIVITETER

Barn behöver röra på sig allsidigt minst en timme om dagen för att må bra, och för möjligheten att utveckla de fysiska färdigheter de behöver för att kunna idrotta eller bara leva ett aktivt liv. Det roligaste och mest effektiva sättet är att göra det är via leken.

Den fria leken i en miljö som stimulerar till rörelse – till exempel skogen eller en lekplats - är oöverträffad när det gäller barns möjligheter att utveckla fysiska färdigheter. Men många barn har inte tillgång till de miljöerna i sin vardag. Lekarna/övningarna här bredvid är ett komplement till den fria leken och kan fungera som inspiration att använda i hemmiljö eller på förskolan.



Vår förhoppning är att basketföreningar genom Playball kan inspirera barn och deras föräldrar till en aktiv och lekfull vardag. För att det ska vara lätt för föreningarna att komma igång har vi samlat:

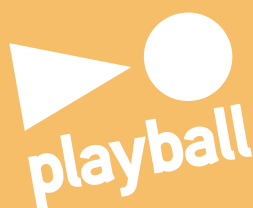
**TIPS PÅ RUTINER**

**FÖRSLAG PÅ ROLIGA AKTIVITETER**

**INSPIRERANDE VIDEOFILMER**

**FÖRSLAG PÅ LEKFULLA BASKETÖVNINGAR**

**10-VECKORSPLANERING**



# SKAPA TRYGGHET & ENGAGEMANG

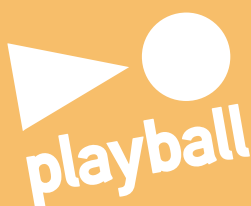


## **ATT HÄLSA PÅ VARANDRA**

Att hälsa på dem man träffar är en viktig livskunskap och en förutsättning för att skapa trygghet och samhörighet i en grupp. Samla barnen framför dig och presentera dig själv och be varje barn säga sitt namn i turordning. Du kan sen skapa engagemang hos barnen genom att låta dem testa olika sätt att hälsa på; fist bump, high five, skaka hand, vinka. Kan de komma på andra sätt? Låt kreativiteten flöda! Inled varje playball-tillfälle med att alla hälsar på varandra.

## **TEMAN**

För att skapa engagemang och kreativitet hos barnen kan man ha olika teman på träningarna. Framförallt kan man använda sig av dessa teman under uppvärmningen och hinderbanan. Målet är att fånga barnens uppmärksamhet och skapa en positiv stämning.



# FÖRSLAG PÅ TEMAN

Fråga vilket **djur** dom vill vara idag, t ex hoppa som en häst eller smyg som en panter.

Fråga barnen om de har en **superhjalte/-hjältinna** som de vill vara idag; t ex springa som spindelkvinnan eller hoppa som stålmannen.

Berätta för barnen att vi idag ska träna för att bli riktigt starka. Fråga om de vet någon som är **superstark**, för då kan de ju låtsas vara den personen idag.

Fråga vilken deras **favoritbil** är? Vad har den för färg? Är den snabb? Om kroppen är en bil, så skulle bensinen vara mat och musklerna vara motorn. Idag ska vi träna motorn så att bilen blir riktigt snabb och glöm inte att fylla på med bensin, diesel eller el efter träningen.

Berätta för barnen att idag är träningshallen en **hundgård**. Vill du vara en stor eller en liten hund? Kan ni några raser? Ibland måste hundarna stanna och kissa, och ibland vill de stanna och nosa, men mest vill de springa.

Berätta att hallen idag är FULL av **tränare**. Vilka det är? Ni så klart! Låt var och en prova att vara tränare genom övningen som kallas "Simon säger", men de egna namnen används. T ex, "Stina säger hoppa på ett ben 10 gånger" och då hoppar alla barn 10 gånger. "Mahdi säger snurra två varv", då snurrar alla barn 2 varv.



# UPPVÄRMNING

Inled varje träningspass med uppvärmning. Leken "Simon säger" är bra för då kan man visa övningarna samtidigt. Försök att få med så många grundläggande motoriska rörelser som möjligt: gå, hoppa, springa, balansera, rulla, rotera, stödja, hänga, klättra, kasta och fånga.

*(Se video för "Simon säger hoppa".)*





# HINDERBANA



Hinderbana är en fantastisk bra aktivitet för att utveckla fysiska färdigheter hos stora och små. Här kan du som ledare vara så kreativ som möjligt så att hinderbanan aktiverar en mängd färdigheter; fotarbete, snabbhet, agility, spatial uppfattning, koncentration m m. Använd många olika typer av redskap, till exempel rep, rockringar, sandpåsar, koner, mattor och plintar.

## ATT TÄNKA PÅ:

Planera hinderbanan i förväg så att det går fort att ta fram den. Engagera föräldrarna att hjälpa till. Dubbelkolla att alla redskap är säkra/-de innan barnen sätter igång. Utforska första gången stationerna tillsammans med barnen, sedan full fart utifrån individuell förmåga. Undvik köer, barnen ska vara i rörelse hela tiden.



# **BASKET- INTRODUKTION**



Syftet med basketintroduktionen är att barnen på ett lekfullt sätt får tillfälle att bekanta sig med bollen och utveckla bollvana. Förhoppningsvis blir de inspirerade att leka med bollar i sin vardag också.

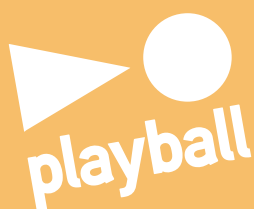
I introduktionsövningarna ges också tillfälle att öva på att samarbeta med vuxna och andra barn.



## BASKETINTRODUKTION

# FÅGELBAJSET

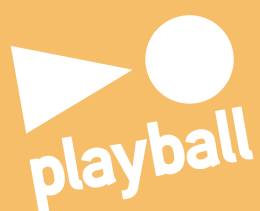
En ledare ska använda sig av ärtpåsar som kommer att vara "fågelbajs". Tränare kastar upp påsarna i luften som spelarna ska undvika – man vill inte bli träffad av fågelbajs. Ett sätt att ladda övningen är att varje spelare ska dribbla en boll samtidigt.



# BASKETINTRODUKTION

## PORTARNA

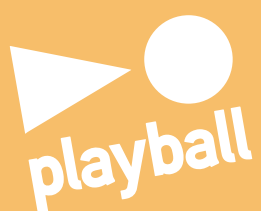
Genom att placera koner kan man skapa "portar". Barnen får poäng genom att dribbla genom en port. Man kan ladda övningen genom att använda spelare som ska försöka ta bollen från andra spelare. Ytterligare en laddning skulle kunna vara att lägga till försvarare som ska skydda portarna medans andra ska ta sig igenom dem.



# BASKETINTRODUKTION

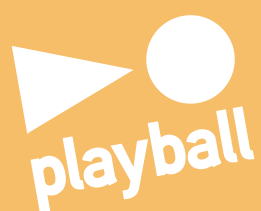
# **SKYDDA FORTET**

Se filmen för inspiration.



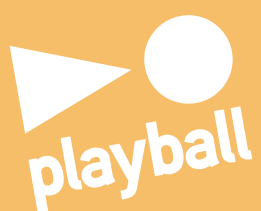
# BASKETINTRODUKTION **SKYDDA HÖNAN**

Se filmen för inspiration.



# BASKETINTRODUKTION **LAMPAN**

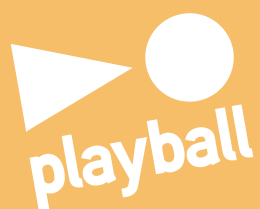
Se filmen för inspiration.



# BASKETINTRODUKTION

# **SPELMOMENT**

Se filmen för inspiration.

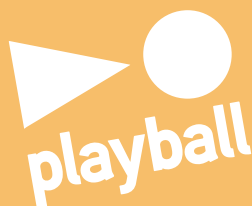




# ANDRA EXEMPEL PÅ BASKETAKTIVITETER

Alla sitter ner med varsin boll placerad på golvet mellan benen:

- Låt barnen "spela piano" på sin boll med ett finger i taget. Målet är att försöka få bollen att studsas.
- Låt barnen "spela trummor" på sin boll.
- Låt barnen studsas bollen sittandes.
- Sätt upp rockringar eller luftfyllda ballonger runt om i salen. Barnen får sen försöka träffa i, eller på, föremålen när de står en liten bit ifrån.
- Fäll ner bommar i olika höjder en bit upp. Låt barnen träna på att kasta över basketbollen över bommen.



# LEKBANK

## SVANSKULL

Alla lekens deltagare får varsitt tygband, snöre eller något annat som kan användas som svans. Tygbandet fästs i byxorna så att det sitter kvar, men ändå lätt kan ryckas loss. Sen gäller det för deltagarna att rycka åt sig så många svansar som möjligt, utan att bli av med sin egen svans. Ledaren delar ut nya svansar till dem som blivit av med sin, så länge de räcker. När alla svansar är slut, vinner den som har samlat flest.

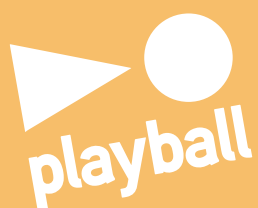
## BJÖRN- & KRABBGÅNG

Se filmen för inspiration.



**LEKBANK**  
**BRO & STENKULL**

Se filmen för inspiration.



**LEKBANK**  
**MOROTEN**

Se filmen för inspiration.



## LEKBANK

# PASSERA GENOM ROCKRINGEN

En grupp barn/föräldrar står i en cirkel och håller varandras händer utan att släppa taget. En rockring hänger kring någons arm. Alla måste passera genom rockringen utan att cirkeln bryts (man får alltså inte släppa greppet).

## KOBRAN

Be barnen ställa sig i en ring (*stor grupp, stor ring*). En ledare står i mitten med ett rep som föreställer en kobra. Svinga repet lågt runt-runt så att barnen kan hoppa över det. Barnen ska försöka hålla ringen kvar genom att hoppa så fort kobran kommer, utan att lämna sin plats.

## KRABBFOTBOLL

Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har ett mål (*modell större bandymål*). I krabbfotboll förflytta man sig genom att gå på alla fyra (*händer och fötter*) med ryggen mot golvet.

Det går utmärkt att spela med en badboll, annars fungerar en mjukboll bra (*och har man bara en basketboll, går det bra också*).

## KULLKEDJA

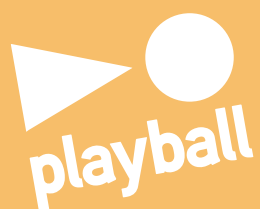
Placera alla barnen på sidolinjen eller baslinjen. Börja med två "kullare" som kedjar fast sig genom att hålla varandra i handen. För varje barn som "kullarna" tar, blir de en del av kedjan som blir längre och längre. Kullarna måste hålla varandra i handen samtidigt som de springer och försöker ta fler. Genom att samarbeta och prata med varandra, kan "kullarna" flytta hela kedjan effektivt i jakten på att kulla fler.

# LEKBANK

# AVSLUTNING

Samla barnen i mittcirkeln. Fråga om de har haft roligt och vilken aktivitet de tyckte bäst om. Försök att fånga upp svaren så att du kan anpassa innehållet vid nästa tillfälle utifrån deras inspel.

Avsluta med att alla räcker in näven i mitten och tillsammans ropar **Playball** på tre; ett, två tre **Playball!**



**TIPS TILL VÅRDNADSHAVARE**

# **HUR KAN JAG HJÄLPA MITT BARN ATT BLI RÖRELSERIK?**

- VAR AKTIV SJÄLV -**
- VAR UTOMHUS & TILLSAMMANS -**
  - GÅ I SKOGEN TILLSAMMANS -**
  - GÖR EN LEKPARKSSAFARI -**
  - KASTA BOLL MED DITT BARN -**
  - BYGG EN HINDERBANA HEMMA -**
- LEK KULL -**
- HOPPA & SKUTTA -**
- DANSA -**
- SKOJBROTTAS -**
- STÅ PÅ ETT BEN OCH BORSTA TÄNDERNA -**

