

Basketövningar att göra hemma

Alla övningar kan göras samtidigt som man kollar på film/serier!

Styrketräning

- **Plankan**
 - Vi varierar mellan 1–2 minuter. Viktigt att tjejnerna står i en ordentlig plankposition. Vi uppmanar spelarna att ha platta handflator, dvs att man inte “gör näven” med sina händer.
- **Sit Ups**
 - Ex 3x20
- **Armhävningar**
 - Ex 3x10
- **Burpees**
 - Ex 3x8

Övningar med boll

Bollkontroll med två bollar – Kan göras med tennisbollar (mindre högljudda studs + större utmaning)

- Jämna studs
 - Ex 3x10
- Ojämna studs
 - Ex 3x10
- Sidlänges
 - Ex 3x10
- Fram- och baklänges
 - Ex 3x10
- Utmana gärna spelarna att göra övningen både stående och i rörelse, ex att man går framlänges alt. baklänges.
- Det är viktigt att man inte tittar ner när man gör bollkontroll och att man använder sin bollkänsla för att “veta” var bollen/bollarna är.
- Kom ihåg basketställning!

Bollkontroll utan studs

- <https://youtu.be/zzL89SmA9Cs?si=s1PVeU3vbhTwkcEj>
- Sista delövningen som visas i videon kan man göra mer avancerad genom att man lägger bollen på golvet och rullar den runt benen i en “åtta”
- Vi rekommenderar att man gör varje delövning i ca 30 sekunder – 1 minut.

Skotteknik – Liggandes

- <https://youtu.be/gIKpuAbwV3w?si=ZFngBUTrJGo-E88k>
- Fokus på att man sträcker ner handleden på skotthanden (detta för att bollen ska ha en “backspin” vilket gör det lättare för att träffa rätt).

- Spelarna får justera sina armar så att de inte är direkt över huvudet (som i stående position) och istället ha dem rakt upp i luften.

Försvar – Spegla bollen (Trace the ball)

- <https://youtu.be/tjIwAgcm1ts?si=w4glXkUUTLWmbwR6>
- Bollinnehavaren ska helt enkelt röra på bollen och försvaret ska spegla bollens rörelser med korrekt hand/arm som det visas i videon.
- Man behöver vara två i denna övning så ni som förälder (eller ett syskon) kan vara “anfallet”/bolleininnehavaren! Ni kan vara sittandes på denna övning så ni är ungefär i samma höjd som er dotter.

Övningar utan boll

Försvar – Slide-teknik (Slide step)

- <https://youtu.be/2-zE6q2vaWI?si=-bAkC4ORTmBhBCG>
- Slide-teknik är viktigt i försvar. Visa gärna videon för er dotter så att de förstår rörelsen (om de inte redan kan den) så kan de öva själva. De kan till exempel “slidea” mellan två stolar!

Knäkontroll

- https://youtu.be/6WwxRtzWmSw?si=hK-s6PZYu_s9loMF
- Momenten som visas i videon är bland de vi har gått igenom på träningarna. Spelarna får jättegärna öva på de andra knäkontrollsmoment vi har tränat på.
- Börja först i lugn tempo och när spelaren tycker de är mer stabila i rörelserna kan de öka tempot
- Många spelare i ungefär 12-årsåldern börjar få knäproblem. Knäkontroll är ett sätt att motverka/förebygga sådana skador.
- Det är super super viktigt att man ser till att man landar ordentligt! Som ni ser i videon landar han på tårna vilket spelarna också ska göra.
- Se till att knäna är i linje med fötterna när ni landar!

Stretcha!

- Spelarna kan göra de stretcharna vi gör varje träning inkl stretchövningarna i bilden nedan
- Detta görs bland annat också i förebyggande syfte för skador

