

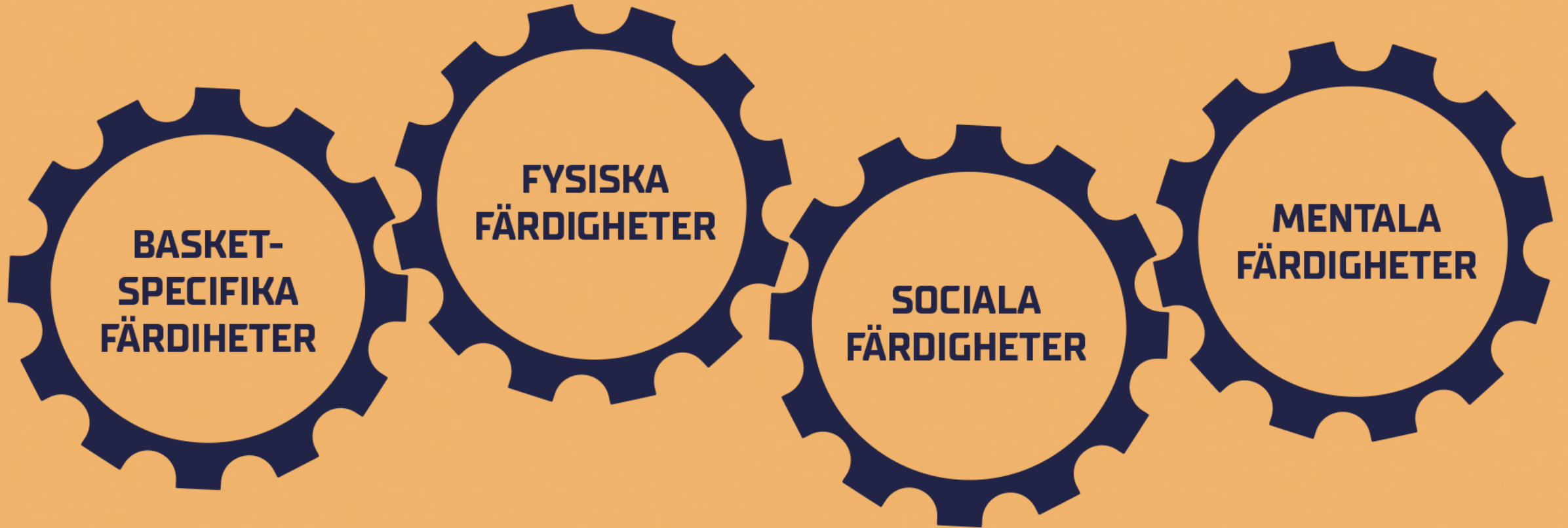
EFFEKTIV BASKETUTVECKLING

2022-11-30



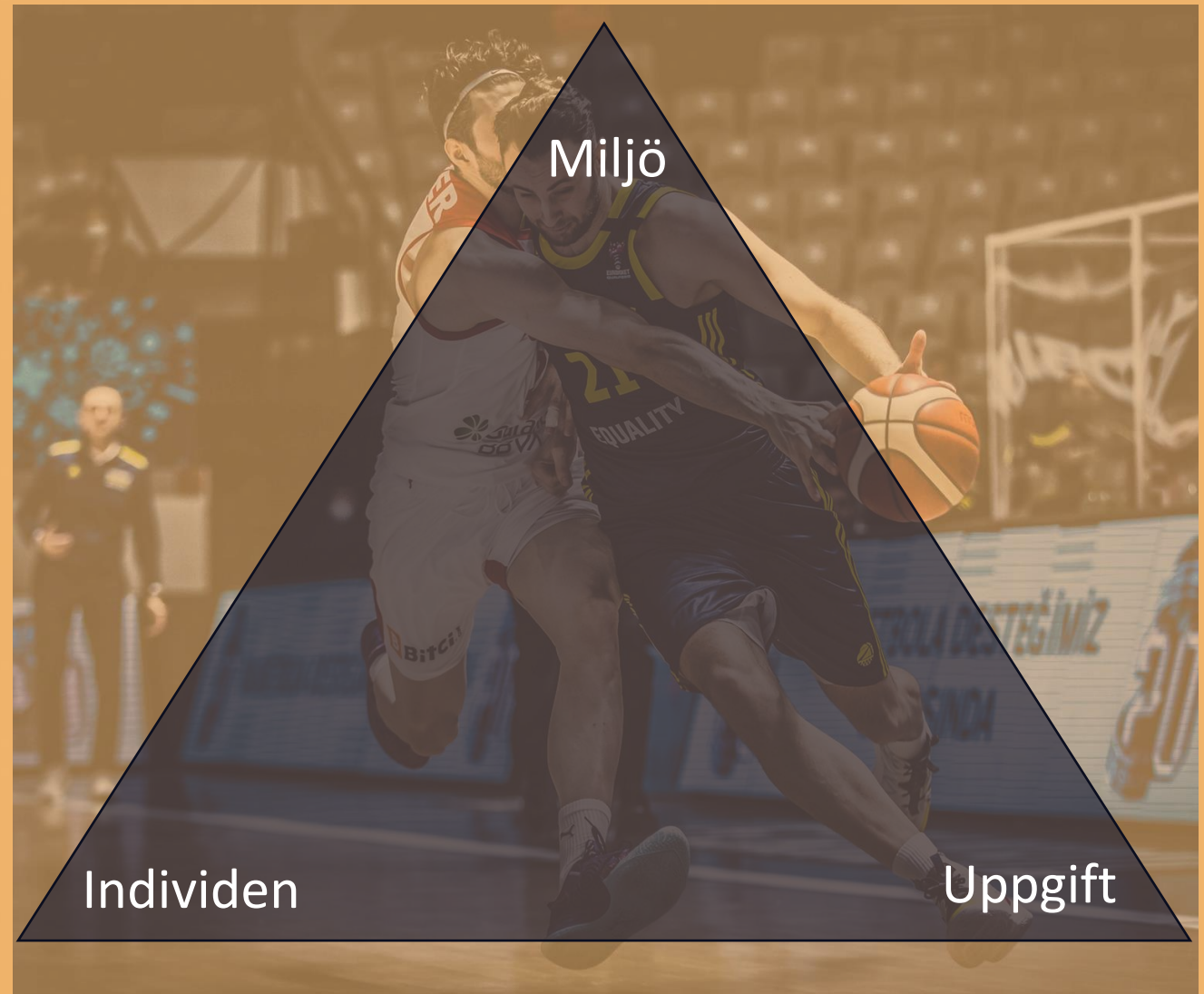
ESKILSTUNA
BASKET

BASKETSPELARENS FÄRDIGHETER



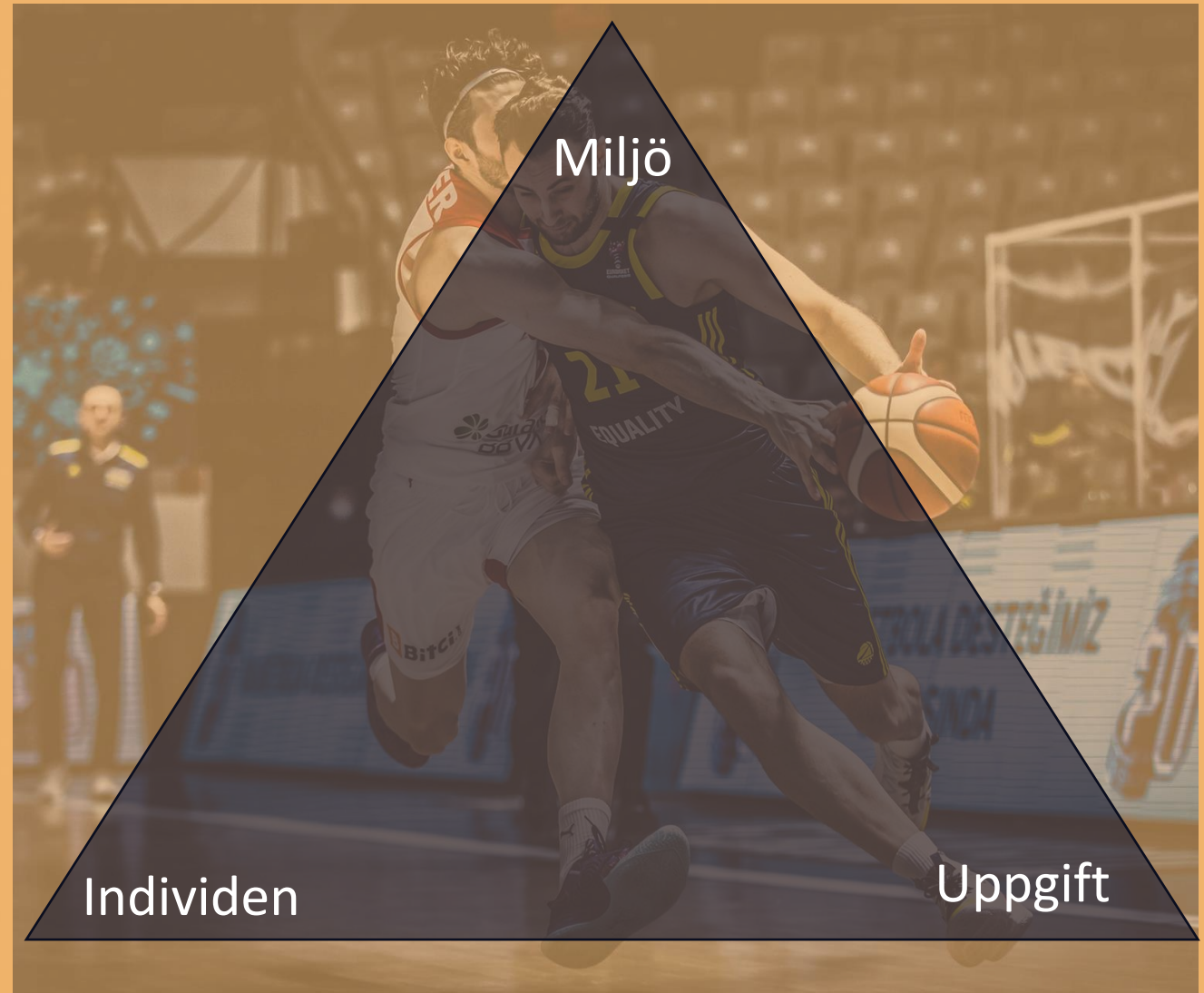
ICKE LINJÄR PEDAGOGIK - FÄRDIGHETSINLÄRNING

Basketaktioner sker i ett komplext och dynamiskt sammanhang där uppgiften, situationen, miljön och spelarnas individuella färdigheter samverkar.



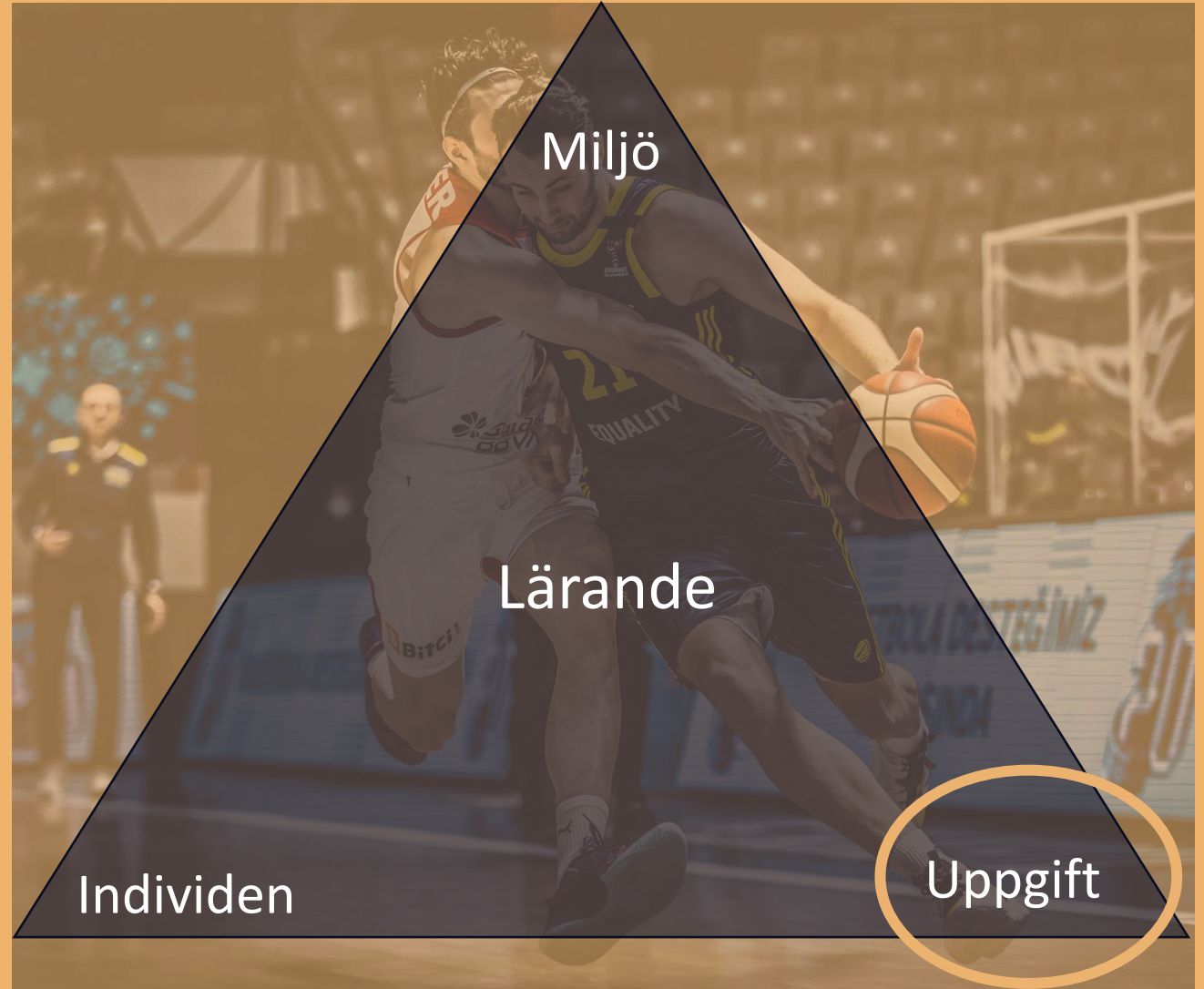
ICKE LINJÄR PEDAGOGIK - FÄRDIGHETSINLÄRNING

- Varje individ är unik i sin utveckling och utvecklingen sker inte linjärt och förutsägbart
- Det finns ingen "one-size fits all"-teknik



LADDNINGAR - CONSTRAINTS

- Manipulera uppgiften för att fokusera på det vi vill utveckla hos spelarna
- Feedback ges i hög utsträckning direkt från spelet
- Bevara komplexiteten av matchen och gör uppgiften enklare – dela inte upp den



DE FEM GYLLENE PRINCIPERNA



FÖRSVAR

MÅL

Stoppa avslutsförsök
Minska övertag
Krympa ytor
Få tiden att gå
Utblockering
Defensiv returtagning
Erövra bollen

PRIORITERINGAR

1. Stoppa öppet skott/attackera spelare
2. Är jag mellan min spelare och korgen?
3. Ser jag min spelare och spelaren som har bollen?
4. Kliv in i hjälpförsvaret
5. Hjälpa hjälpförsvaret

SPELVÄNDNING TILL FÖRSVAR

MÅL

Skydda korgen
Minska anfallets fart/övertag

PRIORITERINGAR

1. Är korgen skyddad?
2. Försvaret någon bollen?
3. Finns det någon fri motståndare längre fram än bollen?

ANFALL

MÅL

Kontrollerade avslut
Agera på övertag
Skapa övertag med boll
Skapa övertag utan boll
Offensiv returtagning

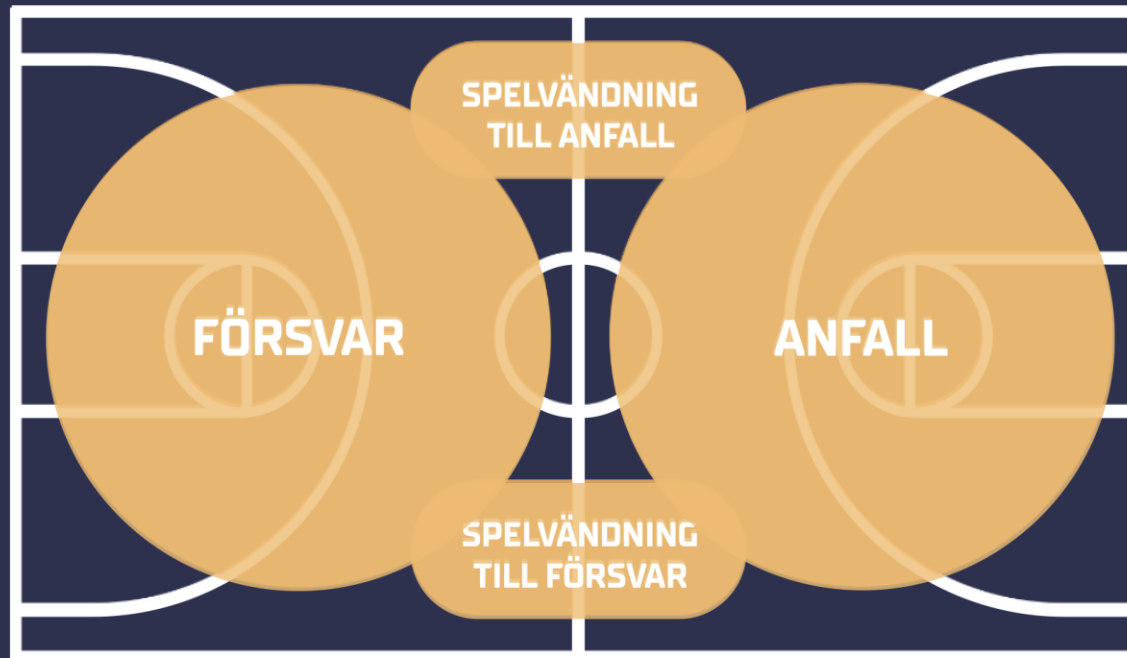
PRIORITERINGAR

Med boll

1. Kan jag skjuta eller attackera korgen?
2. Finns det en medspelare med ett övertag i poängläge?
3. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller åt en medspelare?

Utan boll

1. Kan jag skapa ett övertag åt medspelaren som har boll?
2. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller åt en medspelare som inte har boll?



SPELVÄNDNING TILL ANFALL

MÅL

Skapa övertag
Behålla/Förstärka övertag

PRIORITERINGAR

Med boll

1. Finns det en medspelare med ett övertag närmare korgen än jag?
2. Har jag ett övertag?
3. Kan jag skapa ett övertag för mig själv?
4. Kan jag skapa ett övertag åt min medspelare?

Utan boll

1. Uppmärksamma medspelare med boll om du har övertag närmare korg.
2. Kan jag skapa ett övertag åt medspelaren med boll?
3. Kan jag skapa ett övertag åt mig själv eller en medspelare som inte har boll?

Reflektera under passet

- Oavsett grupp/ålder tänk på filosofin
- Hur skulle det se ut hos oss?

Frågeställningar

- Vilka laddningar/constraints använder jag?
- Hur använder jag laddningar/constraints?
- Vilka skulle man kunna lägga till för ert syfte?



Rikard Aspegren

08-699 64 16

rikard.aspegren@basket.se

Andrew Pleick

08-699 63 13

andrew.pleick@basket.se



COACHTEAMET

FÖR DIG SOM ÄR INTRESSERAD AV LEDARSKAP I BASKET

