

# Stöd för tränare i Hammarby Basket

U8 - U12



**HAMMARBY**  
BASKET

## Inledning

Detta dokument är framtaget som ett stöd för nya tränare och ledare i Hammarby Basket med fokus på grupperna U8-U12.

Hammarby Basket vill att det ska vara enkelt att bli tränare i klubben och bidra till att alla ledare känner sig trygga i sin nya roll. I detta dokument får du tips på olika övningar och träningsupplägg som passar för de barn som fortfarande spelar Easy Basket.

Hammarby Basket följer det ramverk som svenska basketbollförbundet tagit fram gällande spelarutveckling. När du nu ska leda träningar för klubben bör du genomgå utbildning som heter "Ramverk för spelarutveckling". Det gör du genom att skapa ett eget konto på <https://www.basketutbildning.se/login>  
Utbildning är kostnadsfri och är webbaserad.

Utöver detta dokument finns massor av goda tips på övningar och träningsupplägg i utbildningen om Ramverk för spelarutveckling och på websidorna nedan.

<https://www.basket.se/EasyBasket/forcoachen>

<https://www.basket.se/Utbildning/Utbildningsmaterial/>

Kom ihåg att de du ska hålla träningar för är barn och inte små elitidrottare. De allra flesta barn tycker om lek (och lekfull tävling) i organiserad form.

Följande fyra träningar går att göra med alla spelare U8-U12. Mycket handlar om spelarens egen inställning till övningarna och samtliga övningar går att anpassa till olika fysiska och tekniska nivåer.

## Att vara tränare i Hammarby Basket

För alla i Hammarby Basket (så även tränare och ledare) är ledorden **Ansvar**, **Ambition**, **Attityd** och **Ödmjukhet**. Med de orden bedriver vi i Hammarby en verksamhet med fokus på glädje, delaktighet och individens utveckling som sätter människan i fokus tillsammans med dennes idrottsutövande.

En tränare i Hammarby Basket förstår också att en verksamhet med fokus på glädje, delaktighet och utveckling behöver vara anpassad efter de individer som finns i den. För att kunna anpassa verksamheten efter våra utövare behöver vi utgå ifrån dem, där de befinner sig, i deras utveckling och deras världsåskådning.

En tränare i Hammarby Basket:

- \* kommer alltid i god tid till träning och match
- \* kommer alltid ombytt till träning och match
- \* kommer alltid förberedd till träning och match
- \* ställer lika höga, eller högre, krav på sig själv som ledare än vad hen ställer på barnen.



# Träning 1

Varje träning startar med en samling och avslutas med fys och samling och utgår ifrån ca 60+15 minuter

## Samling

En samling är ett bra sätt att markera träningens start. En kortare samling där vi kan känna av stämningen i gruppen, kolla så att veckan varit bra och visa att från och med nu är det fokus på träningen som gäller.

**Ambulanskull** - *Samarbete, riktningförändringar, tempoväxlingar, kognitiv och perceptuell förmåga*

När någon blir kullad så lägger den sig ned. För att bli räddad behöver två kompisar komma med "ambulansen" och tillsammans bära den "skadade" till "sjukhuset" (en madrass på utvald plats). Området för leken och antal kullare bestämmare du efter hur stor gruppen är.

**Fem mål, hitta en kompis** - *Mål, dribbling, samarbete*

Alla barnen har varsin boll och utgår ifrån mittcirkeln. På tränarens signal ska de dribbla iväg och göra fem mål på olika korgar. När en gjort fem mål ska den hitta en kompis som också lyckats göra fem mål. De två kompisarna utför tillsammans en uppgift innan de dribblar iväg och gör fem nya mål. Uppgiften kan bestå i att byta boll med varandra ex antal gånger. Det går att göra på flera olika sätt så du kan under övningens gång variera sättet de ska lösa uppgiften.

**Kasta, klappa, fånga** - *Tränar på: Fånga, koordination, snabbhet*

Kasta upp bollen i luften klappa händerna ex antal gånger och fånga bollen innan den studsar i golvet. Öka stegvis antalet klappar de ska klara innan de fångar bollen. Variera vanlig klapp med klapp bakom ryggen, under benet, slag på foten, snurra etc. Detta gör att du kan öka svårighetsgraden på övningen under flera träningar

**High Five, Low Five** *Tränar på: Dribbling, Höger/vänster, titta upp*

Alla dribblar runt med höger eller vänster hand (variera men börja med en hand). Med den fria handen ska de göra High Five med så många medspelare som möjligt. Variera till att göra Low Five och sedan till att växla mellan High och Low. När barnen har provat övningen under några veckor kan du lägga till att de endast får gör High/Low med dem som dribblar med motsatt hand från sin egen och att de måste byta dribblingshand efter varje High/Low.

**Vem är rädd för Amanda Zahui** - *Riktningförändringar, kognitiv och perceptuell förmåga, titta upp*

En kullare börjar i mittcirkeln, resterande startar på ena baslinjen, och ropar "vem är rädd för Amanda Zahui". Då ropar spelarna från baslinjen "inte jag" och försöker springa till baslinjen på andra sidan planen. Den som blir kullad av ansluter till mittcirkeln. Leken är slut när alla är kullade.

## Fys

Det ska vara kul, genomförbart och utmanande. Att barnen upplever fysträning som en naturlig del av sitt basketutövande från början är viktigt för den fortsatta inställningen till träning.

## Samling

En samling är ett bra sätt att markera träningens slut, ett tillfälle att samla ihop eventuella frågor och en möjlighet till bra och positiv feedback till hela gruppen. "In med handen. Bajen på 3. 1,2,3 Bajen!"



## Träning 2

**Hinderbana** - *Rörelseförståelse, Koordination, motorik*

Åla, Krypa, Klättra, Hänga, Kasta, Fånga, Springa, Hoppa, Gå, Rulla, Stödja och Balansera. Det är de motoriska grundrörelserna och desto fler vi övar på och lär oss att kombinera på olika sätt desto roligare blir det att vara fysiskt aktiv. Möjliggör alla dessa i en hinderbana. Lägg gärna till basketbollen i vissa moment.

**Följa John** - *Studs/Dribbling, Roterings mm.*

Alla har varsin boll och härmar tränaren. I denna övning kan vi träna på dribblingar och bollkontroll eller varför inte roteringar. När barnen har lärt sig att studsa bollen så är vi nog med detaljerna (titta upp, studsa bollen bredvid kroppen, skydda bollen)

**Give n' Go med Coachen** - *Dribbling, pass, rörelse, mål, kognitiv och perceptuell förmåga.*

Alla spelare har varsin boll. De studsar runt i hallen och gör mål. Innan de gör mål ska de passa en coach, röra sig i en ny riktning och få tillbaka bollen. Efter några träningar kan du lägga till beslutsfattande som bygger på att spelaren agerar efter coachens beteende. Alltså, hur coachen håller bollen eller vilken sida om en linje coachen står kan avgöra vilket håll spelaren ska springa

**Apor och Krokodiler** – *En spelare i försvar, slide, "ryggen mot korgen", finta, tempoväxla.*

Hälften av grupper är apor och andra hälften är krokodiler. I mitten finns ett markerat område med vatten där krokodilerna simmar. Aporna ska ta sig från ena sidan till den andra (genom vattnet) för att där finns bananer som aporna vill äta. Krokodilerna försöker ta aporna och aporna ska samla bananer. Efter en viss tid så byter de roller. Efter några försök kan du ge tips till aporna att luras, göra stegfinter och tempoväxlingar. Till krokodilerna ger du tipset att markera en specifik motståndare och följa den med bröstet mot aporna och rumpan mot banarna.



**HAMMARBY**  
BASKET

## Träning 3

**Danskull** - *Riktningförändringar, tempoväxlingar, perceptuell och kognitiv förmåga, koordination*

Utse en eller två kullare (tränarna kan också vara kullare). När man blir kullad ställer man sig och dansar en specifik dans. För att bli räddad behöver en ställa sig mittemot en och dansa samma dans som en själv gör. Sätt igång hög musik som barnen gillar. För att bryta isen kan en tränare visa några typer av dansar innan. Om barnen skrattar gör vi rätt.

**Löpskolning och koordinationsövning** - *Löpsteg, koordination och motorik*

Att springa har alldeles för många barn svårt med. Vi behöver träna löpteknik i god tid för att detta inte ska bli en belastning tidigt. Kom ihåg att springa är en av motoriska grundkunskaper.

Stel som en pinne, höga knän, indianhopp, spark i rumpan, springa baklänges. Efter att ha provat de olika sätten så kan man kombinera dem. Tex: knä knä spark spark, knä knä spark spark eller knä spark steg, knä spark steg.

**Guld** - *Skott, reaktion, tävling*

Dela in gruppen i loka många mindre grupper som du har korgar. Bestäm en plats de ska skjuta ifrån och tillsammans ska de sätta ex antal skott. När den grupp som först hinner sätta sina skott så ropar de guld. Då springer alla lag till nästa korg i (höger eller vänster varv bestämmer du innan) och börjar om från noll. Först till fem guld vinner.

**Plintboll** - *Passningar, samarbete, rörelse*

Plintboll är en typ av spel som går ut på att passa en medspelare som sitter på motståndarlagets plint (Det går att byta ut plinten mot tex en bänk eller en stol). Två lag möter varandra genom att passa bollen mellan laget och sedan till den som sitter på plinten. Det laget som inte har bollen försöker att bryta passningarna för att sedan själva passa bollen till motståndarens plint och passa sin medspelare som sitter på plinten.

Kom ihåg att det är bra med få spelare i laget när de är små. På så sätt får man större chans att röra bollen fler gånger. Så ett tips är att låta flera matcher pågå samtidigt genom att dela upp planen.

Lägg till flera regler för att byta fokus eller ge variation. Som att de måste passa upp till plinten från ett specifikt område eller att de måste passa ex antal gånger inom laget innan de får passa upp bollen till plinten. Man kan få poäng för steals eller en viss typ av passning etc.



## Träning 4

### **Dribblingsbana** - *Dribbling höger/vänster titta upp, motorik, koordination, balans*

Barn i ung ålder behöver främst träna på det som har med ens egen kropp att göra som utgår ifrån de 12 grundrörelserna. Försök att göra en dribblingsbana som utmanar barnens motorik och koordinationsförmåga tillsammans med basketbollen. En dribblingsbana med olika uppgifter som balansgång och studs, jämfotahopp och studs, repstege och studs, springa baklänges och studsa.

### **Träffa i rörelse** - *Passningar, timing*

Det är ytterst sällan du ska passa någon under en basketmatch som står helt stilla. De allra flesta passningar ska genomföras till någon som är i rörelse. Dela upp barnen i par där den ena ska kasta/rulla/studsas bollen i olika riktningar och den andra ska med olika typer av passningar försöka pricka bollen som är i rörelse. Byt roller efter ex antal passningar

### **Jorden runt** - *Skott, dribbling, tävling*

Delat in spelarna i fyra grupper (två grupper per korg). Varje grupp ska flytta en kon runt mittcirkel, första laget runt vinner. Spelarna i varje grupp ställer upp i skottled. Om en spelare sätter sitt skott så ska den dribbla till mittcirkeln och flytta lagets kon ett steg och sedan fortsätta runt cirkeln och tillbaka till sitt lag, nästa spelare står redo att ta emot bollen och skjuta nästa skott. Missar man så ställer man bollen till nästa skytt. Första laget att flytta sin kon hela vägen runt vinner. Förslagsvis flyttas konen åtta gånger för vinst.

### **Reaktion** - *Reaktionsförmåga, explosivitet/fys*

Ställ upp spelarna på rad (förslagsvis på sidlinjen, mittlinjen eller baslinjen). På din signal ska de utföra en speciell rörelse. Det kan vara att sprinta fem meter, lägga sig på golvet, lägga sig på golvet och ställa sig upp eller annan variation. Variera signalen på sådant sätt så de behöver använda både öron, ögon och känseln.

### **Game Of Thrones** - *Försvar, ryggen mot korgen, finta, riktningsförändring, tempoväxling.*

Lägg en mjuk matta (eller flera) på golvet, Para ihop barnen två och två. Den ena ska försvara mattan den andra ska ta sig själv in på mattan. Det kan högst vara två-tre par per mattan. Regler: Försvararen har rumpen mot mattan och bröstet mot anfallaren. Anfallaren fintar och försöker ta sig till mattan utan att bli nuddad. Om försvararen nuddar anfallaren så backar anfallaren. Kör hög intensitet 1 minut och sedan byt.

### **Moroten**

Alla spelare lägger sig på mage i en ring och håller hårt i varandras händer. Föräldrar och ledare ska sedan dra spelarna isär från varandra medan de försöker hålla kvar. När spelarna släppt varandras händer är det slut.

