



# LEKA BASKET



**ÖVNINGSFÖRRÅD FÖR DIG SOM ÄR BARN OCH  
UNGDOMSLEDARE**

# Gott och blandat

Det här häftet är ett komplement till DVD:n Leka Basket som du kan ha i din coachpärm, ett övningsförråd med uppemot 200 övningar. I häftet hittar du lekar, insidemoves, bollbehandlingsövningar och mycket mer. Det finns tre färdigplanerade träningar som kan vara användbara längst bak i häftet.

Positiva upplevelser och erfarenheter av lek och idrott stärker barn- och ungdomars självkänsla och kan på så sätt indirekt bidra till bättre förutsättningar för inläring. Genom träning i grupp får vi social träning, lär oss att samarbeta och att anpassa oss till gemensamma regler.

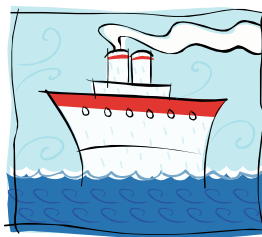
Vid teknikinläring är det viktigt att det instrueras så tydligt och korrekt som möjligt för att inläring ska ske på effektivaste sätt. Den viktigaste faktorn för att lära sig en given teknik är hur många upprepningar spelaren får lov att göra. Här är det din fantasi som är begränsningen för om spelaren finner teknikträning spännande och stimulerande eller ej.

Glädje anses vara det mest grundläggande och mest avgörande motivet för att delta i idrott. Att skapa ett idrottsintresse så de känner glädje i deltagandet samt ta tillvara på den koordinativa inlärningsperioden (7-12 år) är din främsta uppgift som tränare.

På DVD:n Leka Basket finner du **nyckelord** där varje övning presenteras. Nyckelord används för att göra det lättare för spelaren att komma ihåg och att styra spelarens uppmärksamhet under lärandet av nya färdigheter.

Om du vet vad spelaren klarar av vet du också vad spelaren behöver bli bättre på. Ha en dialog med spelaren om vad spelaren själv känner att denne måste jobba på för att bli bättre. Inläringen blir effektivare om spelaren själv känner att han/hon kan påverka sin utveckling.

Det är kul när det finns en utmaning i det vi gör, att ge sig ut på tunn is. Spelaren ska ha en klar bild av vad det är du vill att spelaren ska klara av. Blir det för lätt blir det också tråkigt i längden. Att ha en progression i sin träning är alltid en utmaning för dig som tränare men också det som gör att tränarskapet är så spännande.



*"Ett fartyg i hamn är tryggt, men det är inte vad fartyg är byggda för."*



## Var förberedd

Ha träningen planerad innan den börjar. Vad är det du vill att de ska förbättra? Vilken är anledningen till att du valt de övningarna? Hur ska de göra?

## Effektivitet

Se till att alla barn är i rörelse och involverade så mycket som möjligt. Undvik långa köbildningar och stillastående. Människor lär in på olika sätt.

En del lär sig genom om att **SE**, andra genom att **HÖRA** medan vissa vill **KÄNNA** genom att prova på. För att inläringen ska bli så effektiv som möjligt är det bästa tricket att använda sig utav alla tre sätten när man exempelvis visar hur en övning går till.

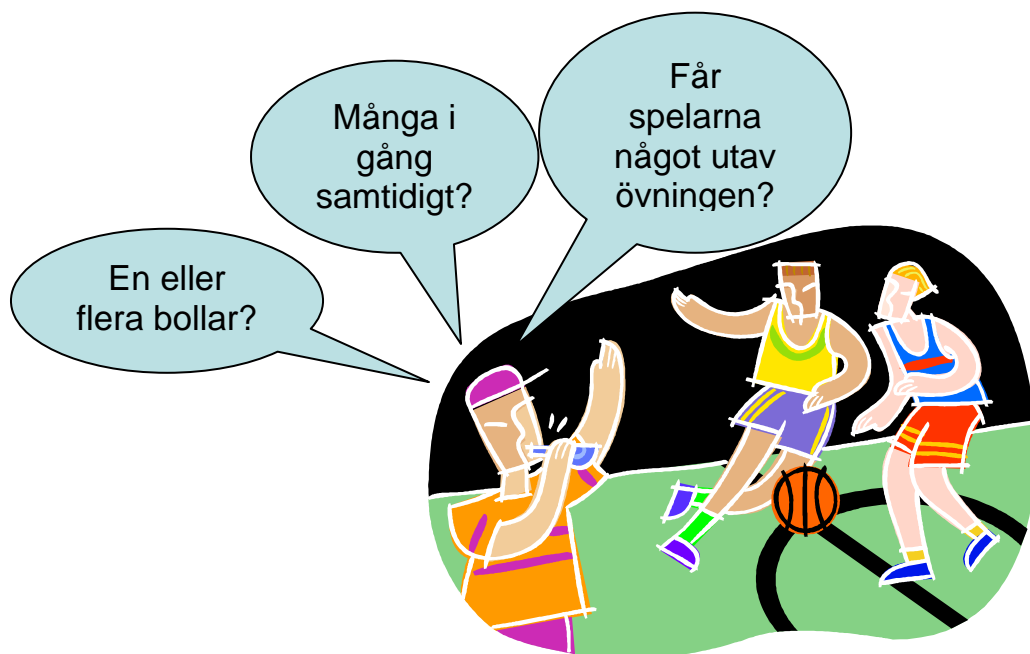
## Tips

Barn är som mest mottagliga för koordinationsträning i åldern 7 till 12 år. Goda koordinativa egenskaper ger bättre förutsättningar att lära sig saker i framtiden, inte bara på basketplanen, utan även i skolan. Varje ny rörelse måste läras in, upprepas och åter upprepas tills den slutligen automatiseras.

Ju fler rörelser som är inlärd, desto lättare kommer nya liknande rörelser att kunna läras in. Vi får inte gå miste om denna inlärningsperiod, sedan är det svårare när de blir äldre att lära in nya beteenden.

## Ha kul ☺

Till sist. Se till att alla barnen har roligt på träningen och går hem med ett positivt minne som leder till att de tycker om att träna och utvecklas. Beröm är som värmen från en kamin, låt spelarna känna att de går framåt i sin utveckling.



## Uppvärmning

**Tips:** Kör gärna "försnacket", uppvärmningen och "eftersnacket" i omklädningsrummet, korridoren eller annan plats i hallen. Då har du mer tid på basketgolvet!

### Parövningar

- Nudda vaderna
- Fäkting
- Lyft upp benet
- Armhävningsskamp (dra/slå på händer)
- Dragkamp
- Bisonoxar
- Apan
- Uppstigning

### Hopprep

- Jämfota
- Enfota
- Varannan
- Slalom
- Baklänges
- Dubbelslag, eller varför inte trippelslag?
- Trippelslag
- Buddy

## Sprintbana

**Tips:** Ha olika avstånd, skifta, växla långt eller kort. Du kan justera medan övningarna är igång. Använd saker istället för koner om det är så att du inte har tillgång till dem. Hitta på egna övningar. Variation skapar motivation!

- 1 mellan varje
- hö hö vä vä
- hö vä jämfotahopp
- vä vä hö jämfotahopp
- Sidolöpning
- Två steg efter varje kon
- Skridskohopp
- Hoppa 180 grader
- Djupa hopp

## Löpskolning

**Tips:** Långa spelare har ofta svårare att utföra vissa övningar. Här behöver de ditt stöd att klara av övningarna.

- Vristjogg
- Klack på tre
- Högt knä på tre
- Klacksparkar
- Höga knän
- Pjaffen
- Indianhopp
- Passgång
- Silly walk – sparka nedåt
- Karaoke
- Hambo
- Hambo med sprint
- Fred Flinta
- Las Vegas
- Insida-insida framför
- Insida-insida bakom
- Insida-insida combo
- Rush Hambo



# Bollbehandling



## Dribbling

**Tips:** Vad är bollbehandling, jo du tränar tio extra ögon. Detta är viktigt att komma ihåg varför du väljer att dribbla bollen. Ha trafik, d v s många som kör för då tränar man ögonen att uppfatta situationer fort. Här jobbar man med tid- och rumsuppfattning. Alla möjliga ytor fungerar, i vissa fall är små ytor bara något positivt.

**Nyckelord:** Se farlig ut (titta på korgen eller titta upp). Gör något annat så man får fram det positiva. 10 ögon.

- Bolltrollare, tid- och rumsuppfattning
- Konjakten
- High-Low Five
- High-Foot Five
- Skojakten
  
- Visa alla handbyten (serie)
  - Crossover
  - Mellan benen
  - Spinmove
  - Bakom ryggen
  - Hesitation – Tveka...och gå!
  - Studder step
  - In and out
  
- Tre bollar
- Svart och gul
  
- Handbyten mot varandra (serie)
  - Crossover
  - Mellan benen
  - Spinmove
  - Bakom ryggen
  
- Två bollar (serie)
  - Jämna
  - Ojämna
  - Handbyte
  - En mellan benen
  - Spinmove
  
- Korv med bröd-kull

## BOLLKONTROLL

**Nyckelord:** startblockställning

- Kull ger rörelse
- Släpp och klappa
- Klapp under
- Klapp över
- Klapp över, under
- Klapp under, över
- Klapp bakom, framför
- Klapp framför, bakom
- Släpp och fånga (2&2)
- Samma sida
- Tvärsöver
- Tvärsöver med båda
- Jonglera
- Dribbling på stället – för nybörjare, dribbla med handen närmast väggen. När de är små vet de inte vad som är höger och vänster. Dribbla mot mitten för då håller de sig på banan. När de blir äldre kan man gå in på handen längst ifrån försvararen.
- Mellan benen
- Bakom ryggen
- Spinmove



## ROTTERINGAR

**Tips:** Skapar utrymme för pass, dribbling och avslut, detta gör att du har mer betänketid

- 10 spelare, 5 bollar
- Överlämningar
- Finta högt, passa lågt
- Finta lågt, passa högt
- Bläckfisken
- En i mitten
- Dribbla runt kompis, rotera



## Försvar

**Nyckelord:** Ta kommando! Styr anfallaren dit du vill

Sliding långsida-långsida

- Fiskekrok – Sätt fot bakom häl eller på linjen när du sätter stopp för en spelare. Använd ordet fiskekrok som nyckelord när de spelar försvar.
- Spring framlänges
- Hoppa på ett ben
- Spring baklänges
- Hålla fast bakom
- Boll ovanför huvudet
- Radiobils skull - använd detta som nyckelord när de spelar försvar
- AFFA (2-2) – Laget spelar anfall-försvar-försvar-anfall och sen går de ut
- 1-1 till 5-5
- Tågkull – Tips: Gör fiskekrok på baslinjen eller sidlinje och gör fyra slidesteg, sen får ni koppla
- Tre led, 2 passare, 1 försvarare, helplan
- Tre led, 2 passare, 1 försvarare, halvplan
- 2 & 2 Sliding
- Teknikmärket
- Fiskekroksbana
- 2 & 2 Sliding, båda har boll



## Passning

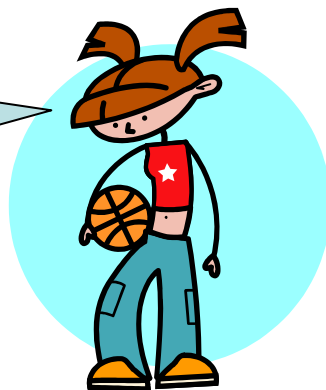
**Tips!** Visa måltavla Viktigt! Finta högt passa lågt och vice versa. Överlämningar,

- Ranko (+ passningsfint)
- Landa i jumpstop
- Med försvar
- Roter
- Bananen
- Bananen med två bollar
- Bananen med fyra bollar
- Passningsmatch (x antal, pass coach)
- Weaven
- Flera grupper samtidigt
- Passa i luften
- Tätt
- Överlämning - hämta som en gaffeltruck, lämna bollen som en kypare.
- Femmanna
- 3-2 tillbaka
- Boomerang
- 20 vänder
- Avslut med layup
- 3-0 blir 3-1
- Fyra pass, linje
- Klappass
- Byta boll kull
- Fånga räven
- olika mönster med flera bollar
- i rörelse
- fyra bredvid varandra
- Tvärs över
- Timglasat – **Tips:** Ta världsrekord! Alla startar innanför 3-sekundersområdet och skott när alla är i 3-sekundersområdet. Ta tid, den bästa tiden är världsrekordet.

Har mina spelare lärt sig något nytt eller blivit bättre på träningen idag?



Om mitt lag klarar  
av att passa bollen  
mot bra lag får vi  
enkla avslut!



### Forts. passning

- använd korridoren
- Sabotörer i mitten
- 4 pass 2-2
- 3 pass, utan extra anfallare
- 2-1 blir 2-2 från halva
- su ryss 1-3
- give and go jorden runt
- Direkt
- Stegfint
- Dubbelfint
- Med försvarare
- Backdoor
- Visa passningar
- Pass från studs
- Finta högt, passa lågt - Samma fot
- Finta högt, passa lågt - Kors
- Finta lågt, passa högt - Samma fot
- Finta lågt, passa högt - Kors
- Enhands
- Overhead
- Långpass
- Fånga bollen
- Stride stop
- Jump stop
- Jump stop, rotera
- Byta boll
- Med tre bollar



## Avslut

### Insidemoves

**Tips:** Ha koll på var din motståndare är och hjälpförsvaret. Studs skall ske med två händer hårt och bestämt mellan benen. Detta gör att du skapar utrymme. Övningarnas namn används som nyckelord.

**Nyckelord:** Droppsteg, fot bakom häl.

- Kevin McHale
- Moses Malone - Tänk på att ha axlarna parallellt med plankan när
- Bernard King
- James Worthy
- Jack Sikma
- Kareem Abdul-Jabbar
- Kevin Willis
- Dominique Wilkins
- Shawn Kemp
- Vlade Divac - Tänk på att ha axlarna parallellt med plankan när
- Mikan drill
- Lejonets revansch

## Skott

**Tips:** Stanna som en elefant (balans), hoppa som en känguru (hoppet), vinka med snabeln (följa igenom skottet).

- Kommando
- 15 poäng guld – Ropa högt 5-10-14 mål. 15p ger guld!
- 2, 3, 2, 1 poäng
- 21:an – 2p vid mål direkt, 1p extra om du fångar returen innan den studsar. För att vinna tävlingen till 21p måste sista skottet vara en 2p.
- Möt mästaren
- Tommy Gun – Du har fem minuter på dig. Anteckna ditt resultat så du kan förbättra dig.
- Elefant
- Jordan Runt med chans
- Skott efter pass

## Attack mot korg

**Tips:** Skydda alltid bollen. Begränsa studs (max 2 studs) för att få en snabbare och bättre attack.

- Mål = 2 p, Miss = -1 p – Först till 5p.
- Överlämning
- Skott från baseline
- Skottfint, attack
- Up n under
- Spinmove
- Stressade layups
- Pass, pass, attack
- Dagens mästareprov
- Kors & Tvärs
- Skott
- Pass, pass, attack
- Uno Lahti
- Visa power layup
- Visa Juggestep
- Visa spanska steget
- Visa Reverse
- Två studs från sidan
- Visa layupfinter
- Titta
- Passfint
- Runt magen
- Fake runt magen
- Ensteg
- Visa finter
- Skottfint - Kors
- Skottfint - Samma fot
- Stegfint - Kors
- Stegfint - Samma fot



## Göra sig fri

**Nyckelord:** Tempoväxling, riktningsförändring

**Tips:** Bollen är en "lampa". Se till att bollen lyser på dig för då är du fri!

- Göra sig fri med stolar
- Försteg
- V-cut 1
- V-cut 2
- U-cut
- L-cut
- Hänga tvätt
- Backdoor
- Roterigar (fånga pass)
- Roterar baklänges
- Jumpstop, rotera bakåt
- Krabban
- Rör sig från attack
- Rör sig mot attack



## Returtagning

**Tips:** Vinn så mycket yta som möjligt så har du stora chanser att få tag i bollen

**Nyckelord:** returtagningsposition, ta kontakt som försvarare

- Boxmatch (4-4) 2led med överlämning och 1:a pass, bygge
- Give n go
- Försvarare på vingen
- Ballongen
- 3st runt
- Med försvarare
- Nära din spelare
- Hjälpförsvär
- Boxmatch (1-1)

## Redskap

- Snabba starter
- Dribblingsbana
- Sagan om ringen
- Redskapsmatch
- Skidskytte
- Fia med knuff – Vid knuff flyttas motståndarens markering två steg bakåt.
- Rock n roll
- Lappstafett
- Inte nudda marken – Alla som nuddar golvet åker in i fängelset och stannar tills nästa kommer till fängelset för då är man fri.
- Plintkull
- Gladiatorerna



## FÄRDIGPLANERADE TRÄNINGAR

Börjar man med en lek vill alla komma i tid. Man vill inte missa träningen. Det är oftast slutet av träningen eller matchen man kommer ihåg. Har man med sig positiva minnen och bilder är det oftast mer motiverande att komma till träningen.

Nedan har du exempel på träningar som man kan köra. Givetvis beror det på hur mycket tid du har och vad du vill ha ut av träningen. Men kanske det här kan ge dig några punkter på kartan. Lycka till!

### **TRÄNING 1**

- 3 min - Försnack
- 10 min – Löpskolning
- 5 min – Kull ger rörelse
- 10 min – Olika handbyten
- 5 min – Fiskekrok
- 10 min – Ranko
- 3 min - Vattenpaus
- 7 min – 3-0 blir 3-1
- 10 min – Insidemove, Moses Malone
- 3 min – Eftersnack

### **TRÄNING 2**

- 3 min – Försnack
- 5 min – Parövningar
- 5 min – Byta-boll-kull
- 10 min – Radiobilskull
- 3 min – Vattenpaus
- 10 min – Överlämningar, bläckfisken
- 10 min – Tre led, 2 passare, 1 försvarare, halvplan
- 10 min – Timglaset
- 5 min – Boxmatch (4-4)
- 3 min – Eftersnack

### **TRÄNING 3**

- 3 min – Försnack
- 10 min – Löpskolning
- 10 min – Insidemoves, Mikan-drill och Jack Sikma
- 5 min – Tommy Gun
- 10 min – Attack mot korg, dagens mästarprov
- 15 min – v-cut 1 och 2, Hänga tvätt
- 10 min – 3-3 utan studs
- 3 min – Eftersnack

