



## **Kungsholmen Basket**

### **Träningsplanering år 1**

#### **Version 1.0**

### **Bakgrund**

Kungsholmen Basket påbörjar säsongen 18/19 sitt sjätte år och ambitionen från föreningen samt önskemål från medlemmarna har varit att höja den sportsliga nivån. Dokumentet "Träningsplanering år 1" är ett led i detta.

### **Syfte**

Tränare för våra yngre grupper är ofta ideella, mestadels föräldrar. Det alla har gemensamt är att de tidigare spelat basket och vill bidra till en meningsfull fritid för barnen på Kungsholmen med basketen som verktyg. Syftet med dokumentet är att ge tränarna ett förhållningssätt, praktiska tips och övningar.

### **Minibasket**

Termen minibasket används av **FIBA** för organiserandet av basketsporten för de allra yngsta deltagarna upp till ålderskategorin U12. Minibasket (i Sverige kallat **Easy Basket**) är en anpassad variant av sporten där deltagarna i takt med att de växer, lär sig mer och förbättrar sina fysiska förmågor och hela tiden närmar sig sporten i den form den spelas av ungdomar och vuxna. I det här dokumentet koncentrerar vi oss på ålderskategorin U8-10.

Barn vill ha kul och deras arbetssätt är lek. Det innebär att övningarna i minibasket inte är utformade som en traditionell basketövning utan övningarna utförs i form av ett helt annat koncept i form av lekar med inslag av basket. Vi tydliggör det i föreningen genom att kalla vår verksamhet i lågstadiet "**Basket och Idrottsskola**" sen säsongen 17/18.

Instruktionerna ska vara korta, väntetiden i form av köbildning plockas bort så att barnen hela tiden är aktiva. Vidare så ligger inte fokus på att man ska lära in basketspecifika rörelser utan mer mot att bekanta sig med dessa. Man pratar i instruktionerna vid utförandet av ett skott att placera bollen vid näshöjd samt kasta bollen så högt som möjligt istället för en mer precis skotteknik som introduceras i ett senare skede.



Barn i minibasketålder befinner sig i en period där förutsättningarna för motorisk träning är mycket goda. Ofta kallas den perioden för den motoriska guldåldern. Att gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa, gripa, hänga, kasta, fånga och orientera sig i rummet är exempel på basala rörelsemönster som kan naturligt ingå och utvecklas i samband med basketträningen. Att lära ut mer komplexa basketrörelser är i det här stadiet uteslutet. Tvärtom kan man med gott samvete använda sig av aktiviteter där varken bollar eller korgar utnyttjas så länge man jobbar med den motoriska utvecklingen.

Slutligen så anpassar man omgivningen och reglerna efter barnens förmåga. Bollar som används är av storlek 3 och 5. Höjden på korgarna sänks till 2,40 eller lägre. Man anpassar självklart också reglerna på så vis att man plockar bort väldigt mycket och lägger till en del regler för att hela tiden ordna spelet efter deltagarnas nivå.

### Praktiska råd

Nedan följer enkla råd som hjälper till att skapa ett träningspass som fortlöper på ett smidigt sätt.

- **Säkerhet** – Innan träningsstart är det viktigt att ledarna säkerställer att hallen är i bra skick för genomförandet av en träning. Se till att alla ev. föremål som barnen kan skada sig på förflyttas samt att korgarna är på den höjden de ska vara på. Viktigt också att barnen inte ensamma vistas i hallen innan träningsstart.
- **Lagväska** – Varje lag får en egen lagväska utdelad i samband med säsongstart. Kontakta Oskar så att ni får er lagväska innan ert första träningspass. I lagväskan finns de material som är nödvändiga för de aktiviteter ni kommer att göra på era träningspass. Exempel på saker som finns i lagväskan är axelband, koner och ärtpåsar. I enstaka fall finns materialet inte i lagväskan, men finns då att hämta i klubbbrummet.
- **Rutiner** – Viktigt att ni i de inledande träningarna kommer överens tillsammans med barnen om de rutiner som gäller i samband med träningarna. Ta hjälp med implementeringen av rutiner av föräldrarna så sätter sig allt lite snabbare. Grundläggande rutiner som finns hos våra lag är att deltagarna har med egen boll och vattenflaska och att en bollbänk placeras ut på bestämd plats innan träningsstart. Är gruppen nyuppstartad har deltagarna inte med sig bollar och då kan det vara bra att ha med sig några bollar som tränare. Extrabollar finns i klubblokalen i Konradsbergshallen.



- **Ledare** – En förutsättning för att bedriva roliga basketträningar är att man är minst två tränare på varje basketpass. På det sättet säkerställer man att träningspasset fortlöper smidigt då en tränare exempelvis leder en aktivitet och den andre är med och stöttar, peppar och ibland också tröstar när någon behöver det. Är man ensam tränare på en grupp kan man tillsammans med föräldrarna skapa ett rullande schema där föräldrarna är med som hjälptränare.

## Träningspass

Nedan finns 36 träningspass à 50-60 min, ganska exakt det antalet som de yngre basketgrupperna i Kungsholmen Basket genomför under en säsong eller ett läsår. Träningarna är indelade i fyra cykler med en progression över hela säsongen.

Första cykeln startar i slutet på augusti och håller på fram till höstlovet. Här ligger fokus på att introducera grunderna i basketen och ha riktigt kul med ett gäng roliga lekar. Andra cykeln börjar efter höstlovet och håller på till jullovet. Här är fokuserar vi på att introducera matchspelet i olika former i och med att klubbens egna miniligaomgång för de allra yngsta börjar i december där spelformen **"2-2 med coach"** används. De tredje och fjärde cyklerna bygger en hel del på de två första där vi bygger på det som vi lärt oss under höstterminen. Den tredje cykeln börjar efter jullovet och slutar innan sportlovet. Den fjärde cykeln börjar efter sportlovet och avslutas i slutet på maj.

Våra nystartade grupper behöver för optimal effekt följa träningsprogrammet i den ordningen träningarna presenteras i dokumentet då träningarna bygger på varandra. Upprepning är en naturlig del för igenkänning och effektivitet i träningen - vi vill hålla igång barnen istället för att ge för mycket nya instruktioner som är tidskrävande. Då övningar upprepas kan alltid någon ny liten detalj införas för att barnen trots upprepning ska känna att "det finns något nytt".

Träningsplaneringen är inte tvingande utan ska ses som ett alternativ för de som saknar en egen planering och vill ha stöd. Version 1.0 kommer att justeras över tid.

För äldre grupper som använder träningsprogrammet kan dokumentet fungera som ett dokument med tips och övningsförråd under de perioder man känner ett behov av inspiration.

En del av övningarna i träningsprogrammen står det inget om hur länge dessa varar. Här är det upp till den enskilde tränaren att vara lyhörd för de signaler barnen ger i samband med ett träningspass. Känner tränaren av att de glädjen minskar eller helt enkelt att barnen blir trötta är det ett läge att bryta och gå vidare till nästa aktivitet.

## Träning 1, Höstterminsstart



**Hitta platsen** - Tränaren ropar ut olika platser i salen barnen ska springa till. Barnen har 10 sekunder på sig att springa till platsen och så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att ropa ut svårare och svårare ord.

**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis springa två varv runt den kullade. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Lära känna bollen** - Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de ska testa på med bollen med fokus på dribbling. Ex. dribbla med ena handen, dribbla med andra handen, dribbla lågt, dribbla högt, dribbla stillastående men varje studs på olika platser, dribbla med en hand två gånger och därefter handbyte, dribbla med varje hand en gång och därefter handbyte, dribbla och byt hand varje gång, dribbla under benet, dribbla bakom ryggen och runt kroppen, dribbla sittandes, dribbla gåendes, dribbla gåendes baklänges, dribbla joggandes. Lägg gärna på egna dribblingsvarianter utöver ovanstående.

**Tips!** Förklara att bollen studsas med en hand i taget och att träffpunkten med bollen ska vara längre ut på handen och fingrarna snarare än handflatan. Träffar man på rätt plats blir det lättare att styra bollen.

**Genomgång av skottet** - Fokus i skottet blir att ha fötterna någorlunda parallellt i riktning mot korgen, böja på benen så att man får kraften därifrån, placera bollen ungefär i nashöjd och samtidigt som man trycker ifrån med benen sträcker ut armarna.

**Tips!** Förklara samtidigt som du visar.



**Skott** - Barnen övar på skottet utifrån instruktionen genom att från valfri plats och genom föregående instruktion kasta bollen så högt upp som möjligt, samma sak men kasta så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjuta mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.

**Tips!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Dribbling och skott** - Barnen dribblar till korgarna och skjuter från ett nära avstånd. Efter varje skott dribblar de till en ny korg. Varje gång de träffar plankan, nätet, korgen eller gör mål får de 1 poäng. På 2 minuter ska de på egen hand samla ihop så många poäng som möjligt. Efter 2 minuter samlar tränaren barnen och talar om det de ska tänka på vid skottet och att de ska försöka få fler poäng nästa omgång som är 2 min och 30 sek.

**Tips!** Visa hur övningen går till samt förklara vad orden nät, plankan och korg betyder.

## Träning 2

**Mattekull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, ex. 2+1. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Vem är rädd för baskettränaren** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar ”kör” ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidenväggen utan att bli kullade. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

**Tips:** Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.



**Dribbling** - Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paren får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var. a) dribbla med en hand b) dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen c) dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra d) dribbla och byt hand hela tiden.

**Tips:** Paren blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara extrauppgifter under tiden de väntar. Kom också ihåg att vi vill att barnen studsar bollen med en hand i taget, hittar timing i studsens samt har träffpunkten på bollen längre ut på handen och fingrarna.

**Dribbling och skott** - Två och två med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll i handen med att dribbla till en korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Övningen håller på i 2 min där varje par ska samla ihop så många poäng som möjligt. Träffar bollen plankan, nätet eller ringen får man 1 poäng. Lyckas man göra mål får man 2 poäng. Gör övningen två gånger där man andra gången ska göra fler poäng än första.

**Tips!** Kom ihåg att ha en genomgång av hur skottet går till.

**Skott-tävling** - Fördela tre till fem barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och ger den till nästa för ett skott. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

**Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

### Träning 3

**Tunnelkull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Bli man kullad ställer man sig med fötterna långt ifrån varandra. För att bli fri kommer en kompis fram och kryper under. När den kommer ut blir man fri. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.



**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Bestäm att barnen kryper under åt ett håll. Annars ökar risken att man krockar.

**Skepp, land och hav** - Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Tränaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Tränaren ropar ut något av dessa tre ord och till den platsen ska man springa. Barnen har 6-8 sekunder på sig att springa till platsen och så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng. Man börjar med några provomgångar för att säkerställa att alla förstår leken.

**Tips!** Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att du visar åt ett håll men ropar ut ett annat. Kan också lägga till ett moment och det är "bommen faller". Då ska man när barnen står stilla dra sin arm igenom barnen som står i rad. Barnen ska då ducka så att de inte blir träffade. Blir man träffad får tränaren 1 poäng.

**Zickzack-dribbling** - Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzack-bana i riktning mot motsatt hörn. Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzack-bana på motsatt sida.

**Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand så att man har kroppen emellan bollen och en potentiell försvarare. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid tex. andra vattenflaskan.

**Fånga ärtpåsar** - Barnen ställer sig i grupper om två eller tre med en boll på kortsideslinjen närmast kortsidesväggen. Cirka 20 ärtpåsar placeras mellan kortsideslinjen och kortsidesväggen på motsatt sida. Den som är först i ledet har boll och när leken sätter igång ska denne dribbla bollen till ärtpåsarna, ta en ärtpåse och dribbla tillbaka. Väl tillbaka tar nästa man i ledet bollen och dribblar mot nästa ärtpåse. När alla ärtpåsar är tagna är leken slut. Tränarna (2-3 stycken) ska försöka kulla barnen. Blir man kullad på väg till ärtpåsarna dribblar man tillbaka och ger boll till nästa man i ledet. Blir man kullad med ärtpåse i handen lämnar man ärtpåsar där man blev kullad, dribblar tillbaka och ger bollen till första man i ledet. Leken upprepas tre gånger.





**Tips!** Uppmuntra barnen att dribbla genom att påtala att kullarna oftast tar de som glömmer bort att studsa. Andra och tredje gången kan man öka antalet saker att ta genom att lägga till vattenflaskor och axelband. På så sätt kan man trigga grupperna att slå sina egna rekord.

**Skott-tävling med dribbling** - Fördela tre till fem barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och dribblar den till motsatt vägg och tillbaka innan man lämnar över bollen till kompis utan boll. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut.

**Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget.

## Träning 4

**Kedjekull** - Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen. Blir man kullad bildar man en kedja genom att hålla varandra i hand eller ta ett axelband som båda håller i. När man blivit fyra stycken delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän man håller i varandra igen. Genomför leken 2 gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.





**Lära känna bollen** - Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de ska testa på med bollen. Ex. släpp bollen snurra och fånga, släpp bollen framför rör dig fram och fånga, håll bollen ovanför huvudet låt den rulla ner från huvudet längs ryggen vänd dig om och fånga, direkt eller efter en studs, rulla bollen fram springa ikapp och fånga, rulla bollen fram spring förbi vänd dig om och fånga, rulla bollen fram spring ett varv runt bollen och fånga, rulla fram bollen spring ikapp och stoppa bollen genom att sätta sig på bollen, kasta bollen uppåt och fånga bollen, kasta bollen uppåt och klappa så många gånger som möjligt innan ni fångar, kasta bollen uppåt och gör knälyft samtidigt som man slår händerna på knäna, kasta bollen uppåt och spring under bollen varje gång den studsar och när den knappt studsar längre slänger man sig efter bollen och fångar, kasta upp bollen och gör en låtsaskorg med armarna och försök få bollen att så många gånger möjligt att gå igenom låtsaskorgen.

**Tips!** Förklara och visa att man bara fångar bollen med händerna. Annars finns det risk att man använder sig av armar och mage och det vill vi undvika i den utsträckningen det går.

**Passningar** - En och en varsin boll ståendes 3-4 meter ifrån en vägg. Det gäller att passa väggen, låta bollen studsa och därefter fånga den. a) studspass b) studspass, men med passningar i sidled så att man fångar bollen i rörelse c) samma sak, men passa iväg bollen ståendes på ett ben.

**Tips!** Förklara att man bara fångar bollen med händerna. Annars finns det risk att man använder sig av armar och mage och det vill vi undvika i den utsträckningen det går. Enklast fångar man bollen genom att visa måltavla, vilket innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot den man ska passningen ifrån. Bollen håller man i höjd med magen innan man passar.

**Passa, dribbla och skjuta** - En och en varsin boll utspridda över hela salen. Passning till tränarna (3-4 stycken) för en "give and go". Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa give and go. 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Övningen genomförs två gånger, första gången 2 min och andra gången 2 min och 30 sek.

**Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man fångar bollen med endast händerna genom att man visar "måltavla". Barnen behöver också vrida huvudet mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passningar kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.



**Avslutningsstafett** - Barnen ställer sig i led med 5-7 i varje led. Man har en armlängds avstånd till kompisen framför och breddar fötterna. Förste man i ledet har en boll som denne rullar igenom ledet till sista man som springer med bollen och ställer sig först. Väl framme rullar man bollen igenom ledet och sista man tar återigen bollen och ställer sig först. På det sättet rör sig ledet hela tiden framåt. När första laget tagit sig in i mål är stafetten slut.

**Tips!** Ledarna hjälper till i genomförandet då barnen ibland kan stå väldigt tätt. Påminn de om att en armlängds avstånd är det som gäller.

## Träning 5

**Motsatskull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis komma till den kullade och säga ett ord och kompisen ska säga motsatsen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Kan vara nödvändigt att ge exempel på motsatser innan leken börjar.

**Passningar** - Två och två med en boll. a) Ståendes rygg mot rygg där man överlämnar bollen till varandra b) Ståendes 3-4 meter ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b) men ståendes på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tips!** Passningar slås från maghöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna.

**Apan i mitten** - Fem och fem med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Ett barn i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnet i mitten nuddar bollen då bollen passas. Nuddar barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop 8 passningarna i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större.



**Tips!** Få beslutsfattningen genom att efter en stund införa 2-sekundersregeln, vilket innebär att inom 2 sekunder ska bollen ha släppt handen. Tipsa barnen över hur man kan lura apen genom att passningsfinta, titta åt ett håll och passa åt ett annat samt variera mellan studs- och direktpass.

**Prickboll** - Två bänkar ställs cirka 6-8 meter ifrån mittlinjen på båda planhalvor. Hälften av barnen ställer sig på eller bakom bänkarna på ena sidan och andra halvan på andra sidan. En boll placeras i mittcirkeln som båda lagen ska träffa genom att kasta andra bollar på den utvalda bollen. När den utvalda bollen träffat motståndarnas bänk eller rullat förbi vid sidan om bänkarna får man poäng. Varje lag har varsin insamlare med uppgift att rulla tillbaka bollarna till sitt lag så att de kan fortsätta kasta bollarna. Nuddar eller träffar den utvalda bollen förlorar det laget den omgången. Genomför leken så många gånger ni hinner tills träningstiden är slut.

**Tips!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.

## Träning 6

**Introduktion "se ut som en basketspelare"** - Visa och förklara hur en basketspelare ser ut. Viktigt att tränaren går igenom att fötterna pekar framåt, benen är böjda och bollen håller man i hårt i maghöjd.

**Kull-lek** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Bli man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis ett varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare i tre sekunder. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn de om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare.



**Vem är rädd för baskettränaren** - Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen dribbla över till andra linjen närmast kortsidesväggen utan att bli kullade. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare, men man får bara ställa sig som en basketspelare en gång per omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

**Viktigt:** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

**Passa, dribbla och skjuta** - En och en varsin boll utspridda över hela salen. Passning till tränarna (3-4 stycken) för en give and go. Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa give and go. 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Övningen genomförs två gånger, första gången 2 min och andra gången 2 min och 30 sek.

**Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man fångar bollen med endast händerna genom att man visar måltavla. Barnen behöver också vrida huvudet mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen.

**Fia med knuff** - Fördela barnen jämnt på fyra sidokorgar med en boll per grupp. Lägg upp en spelplan för fia med knuff med åtta rutor runt mittcirkeln med hjälp av koner eller axelband. Varje lag har en vattenflaska som fungerar som deras spelpjäs. Leken går ut på att första man i varje grupp tar ett skott. Missar man tar man returen och ger bollen till nästa man i ledet. Sätter man bollen dribblar man den till sin spelpjäs och flyttar den ett steg. Därefter studsar man bollen runt spelplanen och ger den till förste man i ledet. När första gruppen tagit sig ett varv runt har man vunnit.

**Tips!** Leken innehåller flera moment och därför är det viktigt att man under spelets gång påminner barnen om de momenten som enkelt glöms bort. Missar man fem skott i rad får man flytta pjäsen ett steg.

## Träning 7

**"Introduktion rotering"** - Visa och förklara vad det innebär att rotera. Visa även exempel på när det kan vara nyttigt att rotera.



**Dribbla, stanna och rotera** - Barnen dribblar runt i salen samtidigt som de rör sig. Variera övningen så att barnen rör sig på olika sätt (framåt, bakåt, joggandes). Vid tränarens signal ska de stanna och se ut som en basketspelare och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

**Tips!** Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen i ryggen. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis två varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare och börjar rotera när kullaren försöker komma åt dennes rygg. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn barnen om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare och naturligtvis att rotera mycket.

**Dribbla, passa och rotera** - Två och två med en boll. a) Ena har bollen och den andra ska rotera och flytta på bollen så att kompiserna inte kan nudda bollen b) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b men ståendes på ett ben d) dribbla runt kompiserna och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompiserna. Stanna, rotera och passa e) börja i mittcirkeln och passa varandra tills ni kommer fram till korgen där ena skjuter. Därefter vidare till nästa korg där den andra får skjuta.

**Tips!** Påminn barnen om i sista aktiviteten att de släpper bollen framför kompiserna så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.



**Stafett** - Varje grupp består av tre barn. Två av barnen står vid kortsideslinjen närmast kortsidesväggen på ena sidan och den tredje på kortsidesväggen på andra sidan. Vid tränarens signal springer barnet i ledet med två tvärs över salen till kompiserna på motsatt sida och klappar hand. Då springer denne i sin tur över till den sista kompiserna som springer sista delen. När alla sprungit varsin gång så visar man att man är klar genom att sätta sig ner där man står. Efter några omgångar lägger man till en boll per lag och dribblar.

**Tips!** Tydliggör för barnen vilken sida som börjar springa och att man klappar hand vid på angiven plats så att stafetten blir rättvis.

## Träning 8

**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen i ryggen. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis två varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare och börjar rotera när kullaren försöker komma åt dennes rygg. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn barnen om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare och naturligtvis att rotera mycket.

**Pacman** - Barnen ställer sig med varsin boll på en linje. Man får endast röra sig på linjerna i salen och rör man sig mellan linjerna blir man självkullad. Blir man kullad blir man ställer man sig som en basketspelare. För att bli fri dribblar en kompis fram till en och rullar bollen under den kullade och tar den på andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.



**Returtagning** - Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Tränaren rullar iväg bollen och barnen kämpar om vem som ska ta den först. Den som tar bollen dribblar till närmsta korg och skjuter. Första två omgångarna skjuter man vartannat skott. Tredje och fjärde omgången skjuter den som tar returen. Första två omgångarna kör man första gruppen till 5 poäng. Tredje och fjärde gången kör man individuellt först till 5 poäng.

**Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Styr utrullningen så att den långsammare av de två också har en chans att ta bollen.

**Ballongstafett** - Dela in barnen i grupper med fyra deltagare med en boll ståendes vid varsin sidokorg. Varje grupp ska göra fem mål från nära avstånd. Så fort de gjort det ska de ta sin ballong och transportera den från ena kortsidan till den andra och tillbaka utan att ballongen nuddar marken. Nuddar ballongen marken innan man tagit sig till andra kortsidan får man börja om. Klarar man sig till andra kortsidan och ballongen nuddar marken efter det börjar man om på kortsidan man senast var på. När man tillbaka på kortsidan man började på är man klar. För varje omgång ökar svårighetsgraden enligt följande. a) ballongen får inte nudda marken b) samma person får inte nudda bollen två gånger i rad c) alla ska nudda bollen i en ordningsföljd. Bryts ordningsföljden får man börja om.

**Tips!** Fokus på att grupperna sätter skotten relativt fort och kan komma igång med ballongen. Fastnar någon grupp på skotten kan man be de sätta ett skott till och sen ta sig till ballongen. Var med och framförallt peppa grupperna när de kämpar med ballongen då svårighetsgraden speciellt på sista svårighetsgraden ibland kan skapa en del frustration.

## Träning 9

**Svanskull** - Alla barnen tar varsitt axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Leken går ut på att man ska sno åt sig en så många band som möjligt. Har man flera band lägger man banden runt axlarna. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut.

**Tips!** För att inte få sitt band taget springer man bort utan att hålla i själva bandet. Håller man i sitt eget band när man blir jagad får man lämna över bandet till den som jagade en.





**"Tränaren säger"** - Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Gör tränaren inte det ska barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

**Dribbling** - Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter. a) dribbla varannan gång på bollarna med samma hand b) dribbla bollarna med handen längst ifrån c) dribbla bollarna i jämn takt d) dribbla bollarna i ojäm takt e) dribbla bollarna gåendes. Man jobbar 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompis. Kompisen som inte studsar har i uppgift att samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar.

**Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt genom att studs lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs.

**Passningar** - Två och två med en boll med startplats i mittcirkeln. Med hjälp av passningar rör man sig mot en korg och väl framme skjuter ena. Man skjuter till man gjort mål och man tar vartannat skott. Nästa variant är det den som tar returen som hela tiden skjuter nästa skott. Första två omgångarna kör man första gruppen till 5 poäng och skjuter vartannat skott. Tredje och fjärde gången kör man individuellt först till 5 poäng och här är det returtagaren som får skjuta.

**Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Påminn de också om att passa bollen framför mottagaren så att man snabbast möjligt kommer fram till ett skottläge.

**Matt-stafett** - Barnen ställer sig två och två i led där hälften ställer sig i ena hörnet och andra hälften i hörnet bredvid. Framför sig har varje grupp en tjockmatta. När stafetten sätter igång springer första två i leden mot mattan och hoppar på den och på det sättet rör sig mattan i riktning mot andra kortsidesväggen. Därefter springer man tillbaka och klappar lagkamraten som gör samma sak. När mattan nuddar andra kortsidesväggen har laget vunnit.



**Tips!** Tydliggör för barnen att man klappar hand vid angiven plats för en rättvis tävling. Finns det inte tjockmattor i salen kan man ta andra saker som man flyttar på.

## Träning 10

**Förkylningskull** - Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad så tar man på sig ett axelband och blir kullare. Leken tar slut när sista barnet blir kullad. Kör leken 2-3 gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att ta på sig axelbandet innan de börjar kulla. Så fort ni fått ihop några barn som kullare kan tränarna istället för att kulla ta en mer övervakande roll.

**Bläckfisken** - Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidesväggen utan att bli kullade. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken får inte springa och jaga, men får rotera. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

**Tips!** Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra bläckfiskarna att rotera så mycket som möjligt.

**Zickzack-dribbling med passning** - Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzack-bana i riktning mot motsatt hörn. Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzack-banan. Lyfter tränaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då ska barnet passa tränaren, springa igenom zickzack-banan, få en studspass och skjuta. Är det många barn på träningen skapar man även zickzack-bana på motsatt sida.

**Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand och på det sättet har man kroppen emellan bollen och en potentiell försvarare. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid tex. andra vattenflaskan. Viktigt att barnet försöker ha blicken framåt så att denne snabbt kan upptäcka tränaren som vill ha en passning.



**Passa, dribbla och skjuta** - En och en med varsin boll utspridda över hela salen. Passning till tränarna (3-4 stycken) för en give and go. Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa give and go. 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Aktiviteten genomförs tre gånger och så fort man får ihop 10 poäng dribblar man in i mittcirkeln.

**Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man fångar bollen med endast händerna genom att man visar måltavla. Barnen behöver också vrida huvudet mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen.

**Samla bollar** - Alla barnen fördelar sig så att de är lika många i varje hörn i salen. Alla basketbollar läggs i mittcirkeln. När leken sätter igång springer första barnet i varje hörn till mittcirkeln, tar en boll och skjuter ett skott på valfri korg. Missar man ställer man tillbaka bollen och sätter man skottet får man behålla bollen inom gruppen. När man är tillbaka efter sitt skott får nästa man i laget börja springa mot mittcirkeln. Varje boll som man lyckas samla ger 1 poäng. Laget med flest bollar när det inte längre finns bollar kvar i mittcirkeln har vunnit.

**Tips!** Påminn barnen vad som är viktigt att tänka på vid dribbling och skott.

## **Träning 11, första träningen efter höstlovet**

**Kedjekull** - Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad bildar man en kedja genom att hålla varandra i hand eller ta ett axelband som båda håller i. När man blivit fyra stycken i kedjan delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra. Påminn barnen om att hela tiden studsa bollen. Styr leken så att de som springer med bollen också är de som blir kullade tidigt i leken.



**Kommandodribbling** - Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till koordinationsmoment ex. hopp (ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studs. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar de och sätter sig i mittcirkeln. Nästa gång ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

**Tips!** För en hel kommer det att vara för svårt att studs och samtidigt göra en rörelseuppgift. För de kan man ha som mål att de håller bollen vid liv.

**Stafetter** - Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tips!** Gör en koll så att barnen har koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, men glömmer bort att bestämma vem som är tvåa och då kan det bli så att två barn sätter igång samtidigt.

**Solstafett** - Samma fem och fem som i stafetten innan. Alla barnen lägger sig på magen med ansiktena nära varandra och fötterna riktade rakt utåt så att huvudena bildar solkroppen och kropparna solstrålarna som går i olika riktningar. När leken startar ställer sig första man upp och springer runt ovanför kompisarna innan den kommer tillbaka till sin ursprungsplats. När bröstkorgen är i marken får nästa man sätta igång. Första omgången tar man sig igenom springandes, andra omgången hoppandes jämfota och tredje och fjärde omgången likt första och andra, men två varv per person.

**Tips!** Påminn barnen om att ta in armarna nära kroppen och benen raka. Annars finns risk att man blir trampad på.

**Helplansmatch** - Dela in alla barnen i två lag med minst en tränare i varje lag för matchspel över hela plan. Börja med en boll, men efter en stund lägger ni till ytterligare en boll. Man får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tvåsekundersregeln, vilket innebär att från att man fångat bollen har man två sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget.



**Tips!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. För att enklast kunna bedöma tvåsekundersregeln följer vara tränarna varsin boll.

## Träning 12

**Ambulanskull** - Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

**Försvar på boll** - Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. a) kompiserna med boll förflyttar bollen till höger eller vänster och försvararens uppgift blir att röra sig i sidled så att denne hela tiden har bröstkorgen framför boll. b) Kompiserna med boll rör sig i olika riktningar med boll och hamnar man efter i försvar blir uppgiften att jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

**Tips!** Tyngdpunkt på rätt del av foten (främre) gör att man kan jobba på lättare fötter och därmed oftare vara på rätt plats.

**En mot en** - Två och två med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Bollföraren pekar mot vilken korg den tänker anfall och när försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfall börja studsas mot korgen. Man spelar till 1 poäng och den som tar returen blir anfall. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.

**Tips!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta.



**Spelträning** - Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 13

**Kedje- och svanskull** - Alla barnen tar varsitt axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Tränarna (två stycken) är kullare. Får man bandet taget bildar man med bandet en kedja med den som kullade. Så fort är man blir fyra i kedjan delar man kedjan i två delar. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän man håller i varandra igen. Genomför leken 2 gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Passningar** - Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. a) 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet b) pass till valfri person och därefter platsbyte med kompis utan boll, 20 passningar två gånger c) antingen pass till valfri person och platsbyte som b eller dribbling mot en av kompisarna och platsbyte med den.

**Tips!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen. Försök att i moment b och c minska tiden för beslutsfattning.

**Två mot en** - Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvar. a) målet är att få ihop 5 passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop fem passningar byter man försvarare b) samma som a, men man ska endast få ihop tre passningar. Lyckas man pekar man mot korgen man ska anfälla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man två mot en till det blir mål eller att försvar tar bollen.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar.



**Spelträning** - Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 14

**Kull-lek** - Tränaren ska kulla barnen och blir man kullad tar man på sig ett band och blir kullare. Pass finns och det är långsideväggen i salen, men där får man inte stå längre än fem sekunder i taget och man får heller inte använda samma långsidevägg två gånger på raken. När sista man är kullad är leken slut.

**Tips!** Kullare får vänta in passtiden som är fem sekunder, men får hålla ett avstånd på minst två meter.

**Bollbehandling** - En och en med varsin boll ståendes med en linje mellan fötterna. a) studsa bollen på ena sidan linjen och styr bollen efter studs så att den hamnar på andra sidan linjen. Testa samma sak med andra handen och även med båda händerna, men inte samtidigt b) ståendes bakom en linje där man efter studs hela tiden styr bollen framför och bakom en linje. Testa med båda händerna, men inte samtidigt c) ståendes bakom en linje kan man testa studsa bakom linje, framför linje, mellan ben, bakom linje, framför linje, mellan ben osv. d) gåendes med bollen där man hittar rytmen två studs på ena sidan linjen, handbyte så bollen hamnar på andra sidan linjen två studs osv. Lyckas man försöker få ner studsens vid sidan om linjen till 1 och 0.





**Tips!** Uppmuntra barnen att ”styr de bollen lyder den” och när de väl styr gör det inte så mycket om bollen skulle vila för länge i handen.

**Dribbling och skott** - En och varsin boll i mittcirkeln. Barnen ska dribbla till närmsta korg och skjuta. Max två skott per korg och gång. Efter att man skjutit måste man skjuta på en korg på motsatt planhalva. För att få passera mittlinjen måste man utföra en rörelseuppgift, exempelvis hoppas jämfota fem gånger vid mittlinjen och därefter får man gå vidare. När man gjort sitt femte mål springer man in i mittcirkeln och börjar dribbla under benet medan man väntar på övriga. Kör aktiviteten två gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att studsa bollen hela tiden, speciellt de som brukar glömma att studsa.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 15



**Spegelkull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Inomhusbrännboll** - Hälften av barnen är i innelaget och andra halvan i utelaget. Innelaget ska kasta ut bollen och därefter ta sig igenom banan. Utelaget ska fånga bollen och därefter försöka bränna innelaget. Blir man bränd får man börja om. 1 poäng om man tar sig runt utan att bli bränd, två poäng för frivarv, 1 poäng för lyra och 1 poäng när man bränner någon. Spela 4 gånger 5 minuter.

**Tips!** Fokus på att coacha barnen så att de förstår och kan genomföra spelet. Kommer man så långt kan ni börja räkna poäng, men inte alls nödvändigt. Är det många barn på träningen ska man spela två brännbollsmatcher samtidigt på tvären.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.



## Träning 16

**Killerboll** - Barnen sprider ut sig i salen och när tränaren kastar ut mjuka softbollar börjar leken. Den som tar bollen ska kasta bollen på valfri person. Blir man träffad ställer man sig på en bänk. När nästa person blir träffad ställer den sig bakom och när femte person ställer sig på bänken får första delta i spelet igen. Träffar bollen ansiktet blir man inte kullad. Tar man lyra åker den som kastade ut. Studsar bollen innan den träffar någon åker man inte ut. Man får inte springa med bollen, men rotera går bra. Händerna fungerar som skydd.

**Tips!** Ibland tar två stycken bollen samtidigt. Hitta en lösning på hur man kan hantera en sådan situation. Är man många på en träning behövs ytterligare en boll. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Dodgeboll** - Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När tränaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. För att komma in i spelet igen efter att man blivit kullad ska någon i laget ta lyra. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Blir man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas.

**Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen ingen sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Plintstafett** - Barnen ställer sig två och två i två led på ena kortsidan. Varje led är ett lag och på motsatt kortsida har laget en plint framför sig. När stafetten sätter igång springer de två första mot plinten och ställer ner första delen, springer tillbaka och klappar nästa par som springer och bygger ner nästa del. När hela plinten är nedbyggd ska den ett steg i taget byggas upp igen. När sista delen är på plats och sista paret sprungit tillbaka är stafetten över.

**Tips!** En del hallar saknar plintar och då kan man istället använda sig av något av stafetterna i andra träningar.

## Träning 17



Det här blir sista passet innan jullovet och ett bra tillfälle att bjuda in föräldrarna för en träning med kull-lekar och matchspel. Det här brukar vara ett uppskattat tillfälle för både barn och föräldrar. Nedan förslag på ett enkelt och kul upplägg för avslutningsträningen.

**Kull-lek** - Välj ett eller flera av kullekarna ni genomfört på något av höstens träningspass. Välj gärna en kullvariant där det är en fördel att vara liten så barnen får extra roligt genom att vara "bättre" än sina föräldrar. Genomför dessa några gånger.

**Matchspel** - Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvåren. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, men fördela det jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 8-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.

**Matchspel** - Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar barnen mot föräldrarna. **Tips!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

**Fika** - Lagföräldrar ansvarar för att det finns fika efteråt som trevlig avslutning

## Träning 18, första träningen efter jullovet

**Hitta platsen** - Tränaren ropar ut olika platser i salen barnen ska dribbla till. Barnen har 10 sekunder på sig att dribbla till platsen och så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att ropa ut svårare och svårare ord.



**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla två varv runt den kullade. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn också barnen om att hela tiden studsas bollen.

**Lära känna bollen** - Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de ska testa på med bollen med fokus på dribbling. Ex. dribbla med ena handen, dribbla med andra handen, dribbla lågt, dribbla högt, dribbla stillastående men varje studs på olika platser, dribbla med en hand två gånger och därefter handbyte, dribbla med varje hand en gång och därefter handbyte, dribbla och byt hand varje gång, dribbla under benet, dribbla bakom ryggen och runt kroppen, dribbla sittandes, dribbla gåendes, dribbla gåendes baklänges, dribbla joggandes. Lägg gärna på egna dribblingsvarianter utöver ovanstående.

**Tips!** Förklara att bollen studsas med en hand i taget och att träffpunkten med bollen ska vara längre upp på handen och fingrarna snarare än handflatan. Träffar man på rätt plats blir det lättare att styra bollen.

**Genomgång av skottet** - Fokus i skottet blir att ha fötterna någorlunda parallellt i riktning mot korgen, böja på benen så att man får kraften därifrån, placera bollen ungefär i näshöjd och samtidigt som man trycker ifrån med benen sträcker ut armarna.

**Tips!** Förklara samtidigt som du visar.

**Skott** - Barnen övar på skottet utifrån instruktionen genom att från valfri plats och genom föregående instruktion kasta bollen så högt upp som möjligt, samma sak men kasta så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjuta mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.

**Tips!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.



**Dribbling och skott** - Barnen dribblar till korgarna och skjuter från ett nära avstånd. Efter varje skott dribblar de till en ny korg. Varje gång de träffar plankan, nätet, korgen eller gör mål får de 1 poäng. På 2 minuter ska de på egen hand samla ihop så många poäng som möjligt. Efter 2 minuter samlar tränaren barnen och talar om det de ska tänka på vid skottet och att de ska försöka få fler poäng nästa omgång som är 2 min och 30 sek.

**Tips!** Visa hur övningen går till samt förklara vad begreppen nät, plankan och korg betyder.

**Spelträning** - Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 19



**Mattekull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, ex. 2+1. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel dribblar kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn barnen om att hela tiden dribbla bollen.

**Vem är rädd för baskettränaren** - Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidewägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidewäggen utan att bli kullade. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

**Tips!** Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

**Dribbling** - Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paret får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var; a) dribbla med en hand b) dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen c) dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra d) dribbla och byt hand hela tiden.

**Tips!** Par blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara extrauppgifter under tiden de väntar. Kom också ihåg att vi vill att barnen studsar bollen med en hand i taget, hittar timing i studsens samt har träffpunkten på bollen högre upp på handen och fingrarna.





**Dribbling och skott** - Två och två med en boll ställer man sig innanför mitten. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll i handen med att dribbla till en korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Övningen håller på i 2 min där varje par ska samla ihop så många poäng som möjligt. Träffar bollen plankan, nätet eller ringen får man 1 poäng. Lyckas man göra mål får man 2 poäng. Gör övningen två gånger där man andra gången ska göra fler poäng än första.

**Tips!** Kom ihåg att ha en genomgång av hur skottet går till.

**Skott-tävling med dribbling** - Fördela tre till fem barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och dribblar den till motsatt vägg och tillbaka innan man lämnar över bollen till kompis utan boll. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut.

**Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget.

## Träning 20

**Tunnelkull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig med fötterna långt ifrån varandra. För att bli fri dribblar en kompis fram och kryper under en kullad och tar sin egen boll innan den slutar studsas. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Bestäm att barnen kryper under åt ett håll. Annars ökar risken att man krockar.



**Skepp, land och hav** - Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Tränaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Tränaren ropar ut något av dessa tre ord och till den platsen ska man springa. Barnen har 6-8 sekunder på sig att springa till platsen och så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng. Man börjar med några provomgångar för att säkerställa att alla förstår leken.

**Tips!** Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att du visar åt ett håll men ropar ut ett annat. Kan också lägga till ett moment och det är "bommen faller". Då ska man när barnen står stilla dra sin arm igenom barnen som står i rad. Barnen ska då ducka så att de inte blir träffade. Blir man träffad får tränaren 1 poäng.

**Zickzack-dribbling** - Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzack-bana i riktning mot motsatt hörn. a) dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna b) dribbling med korrekt hand och handbyte framför varje vattenflaska c) likt b, men så fort tränaren tar upp sin arm passar man tränaren, springer igenom banan och får en passning tillbaka. Så fort man genomfört banan ställer man sig sist i ledet. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzack-bana på motsatt sida.

**Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand så man har kroppen emellan bollen och en potentiell försvarare. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid tex. andra vattenflaskan.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.



**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 21

**Kedjekull** - Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad lämnar man ifrån sig sin boll och bildar en kedja genom att hålla varandra i hand eller ta ett axelband som båda håller i. När man blivit fyra stycken delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Lära känna bollen** - Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de ska testa på med bollen. Ex. släpp bollen snurra och fånga, släpp bollen framför rör dig fram och fånga, håll bollen ovanför huvudet låt den rulla ner från huvudet längs ryggen vänd dig om och fånga, direkt eller efter en studs, rulla bollen fram springa ikapp och fånga, rulla bollen fram spring förbi vänd dig om och fånga, rulla bollen fram spring ett varv runt bollen och fånga, rulla fram bollen spring ikapp och stoppa bollen genom att sätta sig på bollen, kasta bollen uppåt och fånga bollen, kasta bollen uppåt och klappa så många gånger som möjligt innan ni fångar, kasta bollen uppåt och gör knälyft samtidigt som man slår händerna på knäna, kasta bollen uppåt och spring under bollen varje gång den studsar och när den knappt studsar längre slänger man sig efter bollen och fångar, kasta upp bollen och gör en låtsaskorg med armarna och försök få bollen att så många gånger möjligt att gå igenom låtsaskorgen.

**Tips!** Förklara och visa att man bara fångar bollen med händerna. Händerna håller man framför bröstskorgen med fingrarna uppåt och handflatorna ifrån kroppen. Görs inte detta finns det risk att man använder sig av armar och mage och det vill vi undvika i den utsträckningen det går.



**Passningar** - En och en varsin boll ståendes 3-4 meter ifrån en vägg. Det gäller att passa väggen, låta bollen studsas och därefter fånga den; a) studspass b) studspass, men med passningar i sidled så att man fångar bollen i rörelse c) samma sak, men passa iväg bollen ståendes på ett ben.

**Tips!** Förklara att man bara fångar bollen med händerna. Annars finns det risk att man använder sig av armar och mage och det vill vi undvika i den utsträckningen det går. Enklast fångar man bollen genom att visa måltavla, vilket innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot den man ska passningen ifrån. Bollen håller man i höjd med magen innan man passar.

**Passa, dribbla och skjuta** - En och en varsin boll utspridda över hela salen. Passning till tränarna (3-4 stycken) för en give and go. Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa give and go. 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Övningen genomförs två gånger, första gången 2 min och andra gången 2 min och 30 sek.

**Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man fångar bollen med endast händerna genom att man visar måltavla. Barnen behöver också vrida huvudet mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passar kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.

**Fia med knuff** - Fördela barnen jämnt på fyra sidokorgar med en boll per grupp. Lägg upp en spelplan för fia med knuff med åtta rutor runt mittcirkeln med hjälp av koner eller axelband. Varje lag har en vattenflaska som fungerar som deras spelpjäs. Leken går ut på att första man i varje grupp tar ett skott. Missar man tar man returen och ger bollen till nästa man i ledet. Sätter man bollen dribblar man den till sin spelpjäs och flyttar den ett steg. Därefter studsas bollen runt spelplanen och ger den till förste man i ledet. När första gruppen tagit sig ett varv runt har man vunnit.

**Tips!** Leken innehåller flera moment och därför är det viktigt att man under spelets gång påminner barnen om de momenten som enkelt glöms bort. Missar man fem skott i rad får man flytta pjäsen ett steg.

## Träning 22



**Motsatskull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla till den kullade och säga ett ord och kompiserna ska säga motsatsen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Kan vara nödvändigt att ge exempel på motsatser innan leken börjar.

**Passningar** - Två och två med en boll. a) Ståendes rygg mot rygg där man överlämnar bollen tillvarandra b) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b) men ståendes på ett ben d) ställer upp vattenflaskor på olika platser i salen. Efter varje passning ska man springa runt en vattenflaska och därefter få en passning. Därefter är det kamratens tur att springa runt en vattenflaska. Alla fyra övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tips!** Passningar slås från maghöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Blir passningsavståndet för långt får kamraterna dribbla så denne kommer närmare.

**Apan i mitten** - Fem och fem med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Ett barn i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnet i mitten nuddar bollen då bollen färdas mellan passarna. Nuddar barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop 8 passningarna i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större.

**Tips!** Få beslutsfattningen genom att efter en stund införa 2-sekundersregeln, vilket innebär att inom 2 sekunder ska bollen ha släppt handen. Tipsa barnen över hur man kan lura apan genom att passningsfinta, titta åt ett håll och passa åt ett annat samt variera mellan studs- och direktpass.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.



**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in alla barnen i två lag med minst en tränare i varje lag för matchspel över hela plan. Börja med en boll, men efter en stund lägger ni till ytterligare en boll. Man får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tvåsekundersregeln, vilket innebär att från att man fångat bollen har man två sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget.

**Tips!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. För att enklast kunna bedöma tvåsekundersregeln följer vara tränarna varsin boll.

## Träning 23

**Dribbla, stanna och rotera** - Barnen dribblar runt i salen samtidigt som de rör sig. Variera övningen så att barnen rör sig på olika sätt (framåt, bakåt, joggandes). Vid tränarens signal ska de stanna och se ut som en basketspelare och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

**Tips:** Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen på ryggen. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis två varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare och börjar rotera när kullaren försöker komma åt dennes rygg. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn barnen om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare och naturligtvis att rotera mycket.



**Dribbla, passa och rotera** - Två och två med en boll; a) Ena har bollen och ska rotera och flytta på bollen så att kompiserna inte kan nudda bollen b) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b men ståendes på ett ben d) dribbla runt kompiserna och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompiserna. Stanna, rotera och passa e) nu ställer sig kompiserna utan boll bakom den med boll. Bollföraren dribblar tre gånger i valfri riktning, stannar, roterar och passar kompiserna som i sin tur gör samma sak f) börja i mittcirkeln och passa varandra tills ni kommer fram till korgen där ena skjuter. Därefter vidare till nästa korg där den andra får skjuta.

**Tips!** Påminn barnen om i sista aktiviteten att de släpper bollen framför kompiserna så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.

**Prickboll** - Två bänkar ställs cirka 6-8 meter ifrån mittlinjen på båda planhalvor. Hälften av barnen ställer sig på eller bakom bänkarna på ena sidan och andra halvan på andra sidan. En boll placeras i mittcirkeln som båda lagen ska träffa genom att kasta andra bollar på den utvalda bollen. När den utvalda bollen träffat motståndarnas bänk eller rullat förbi vid sidan om bänkarna får man poäng. Varje lag har varsin insamlare med uppgift att rulla tillbaka bollarna till sitt lag så att de kan fortsätta kasta bollarna. Nuddar eller träffar den utvalda bollen förlorar det laget den omgången. Genomför leken så många gånger ni hinner tills träningstiden är slut.

**Tips!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.

## Träning 24

**Kull-lek** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen på ryggen. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis två varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare och börjar rotera när kullaren försöker komma åt dennes rygg. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.





**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn barnen om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare och naturligtvis att rotera mycket.

**Bläckfisken** - Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidenväggen utan att bli kullade. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken får inte springa och jaga, men får rotera. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

**Tips!** Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra bläckfiskarna att rotera så mycket som möjligt.

**Returtagning** - Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Tränaren rullar iväg bollen och barnen kämpar om vem som ska ta den först. Den som tar bollen dribblar till närmsta korg och skjuter. Första två omgångarna skjuter man vartannat skott. Tredje och fjärde omgången skjuter den som tar returen. Första två omgångarna kör man första gruppen till 5 poäng. Tredje och fjärde gången kör man individuellt försten till 5 poäng.

**Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Styr utrullningen så att den långsammare av de två också har en chans att ta bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop sju passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.



**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## **Träning 25, första träningen efter sportlovet**

**Ambulanskull** - Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

**Försvar på boll** - Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift; a) kompiserna med boll förflyttar bollen till höger eller vänster och försvararens uppgift blir att röra sig i sidled så att denne hela tiden har bröstkorgen framför boll. b) Kompiserna med boll rör sig i olika riktningar med boll och hamnar man efter i försvar blir uppgiften att jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

**Tips!** Tyngdpunkt på rätt del av foten (främre) gör att man kan jobba på lättare fötter och därmed oftare vara på rätt plats.

**En mot en** - Två och två med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Bollföraren pekar mot vilken korg den tänker anfalla och när försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfall börja studsas mot korgen. Man spelar till 1 poäng och den som tar returen blir anfall. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.



**Tips!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta.

**Ballongstafett** - Dela in barnen i grupper med fyra deltagare med en boll ståendes vid varsin sidokorg. Varje grupp ska göra fem mål från nära avstånd. Så fort de gjort det ska de ta sin ballong och transportera den från ena kortsidan till den andra och tillbaka utan att ballongen nuddar marken. Nuddar ballongen marken innan man tagit sig till andra kortsidan får man börja om. Klarar man sig till andra kortsidan och ballongen nuddar marken efter det börjar man om på kortsidan man senast var på. När man tillbaka på kortsidan man började på är man klar. För varje omgång ökar svårighetsgraden enligt följande. a) ballongen får inte nudda marken b) samma person får inte nudda bollen två gånger i rad c) alla ska nudda bollen i en ordningsföljd. Bryts ordningsföljden får man börja om.

**Tips!** Fokus på att grupperna sätter skotten relativt fort och kan komma igång med ballongen. Fastnar någon grupp på skotten kan man be de sätta ett skott till och sen ta sig till ballongen. Var med och framförallt peppa grupperna när de kämpar med ballongen då svårighetsgraden speciellt på sista varianten ibland kan skapa en del frustration.

## Träning 26

**Kedje- och svanskull** - Alla barnen tar varsitt axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Tränarna (två stycken) är kullare. Får man bandet taget bildar man med bandet en kedja med den som kullade. Så fort är man blir fyra i kedjan delar man kedjan i två delar. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän man håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Passningar** - Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. a) 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet b) pass till valfri person och därefter platsbyte med kompiserna utan boll, 20 passningar två gånger c) antingen pass till valfri person och platsbyte som b eller dribbling mot en av kompiserna och platsbyte med den.



**Tips!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen. Försök att i moment b och c minska tiden för beslutsfattning.

**Två mot en** - Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvar. a) målet är att få ihop fem passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop fem passningar byter man försvarare b) samma som a, men man ska endast få ihop tre passningar. Lyckas man pekar man mot korgen man ska anfälla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man två mot en till det blir mål eller att försvar tar bollen.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 27

**Kull-lek** - Tränaren ska kulla barnen och blir man kullad tar man på sig ett band och blir kullare. Pass finns och det är långsideväggen i salen, men där får man inte stå längre än tre sekunder i taget och man får heller inte använda samma långsidevägg två gånger på raken. När sista man är kullad är leken slut.



**Tips!** Som kullare får man vänta in passtiden som är tre sekunder, men får hålla ett avstånd på minst två meter.

**”Tränaren säger”** - Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga ”Erik säger” om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Gör tränaren inte det ska barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

**Dribbling** - Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter. a) dribbla varannan gång på bollarna med samma hand b) dribbla bollarna med handen längst ifrån c) dribbla bollarna i jämn takt d) dribbla bollarna i ojämn takt e) dribbla bollarna gåendes. Man jobbar 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompis. Kompisen som inte studsar har i uppgift att samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar.

**Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt genom att studsa lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs.

**Returtagning** - Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Tränaren rullar iväg bollen och barnen kämpar om vem som ska ta den först. Den som tar bollen dribblar till närmsta korg och skjuter. Första två omgångarna skjuter man vartannat skott. Tredje och fjärde omgången skjuter den som tar returen. Första två omgångarna kör man första gruppen till 5 poäng. Tredje och fjärde gången kör man individuellt först till 5 poäng.

**Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Styr utrullningen så att den långsammare av de två också har en chans att ta bollen.

**Dribbling och passning** - Två och två med en boll. Vattenflaskor med minsta avstånd två meter placeras i gymnasalen. Aktiviteten går ut på att man passar varandra inom paret. a) pass, löpning runt vattenflaska och mottagning. Kompisens tur b) pass, löpning runt vattenflaska, kamraten dribblar mot en och istället springer man runt vattenflaskan och får boll på andra sidan vattenflaskan.



**Tips!** Uppmuntra kvickhet i agerandet genom att man passar bollen så fort kamraten springer runt vattenflaskan.

**Samla bollar** - Alla barnen fördelar sig så att de är lika många i varje hörn i salen. Alla basketbollar läggs i mittcirkeln. När leken sätter igång springer första barnet i varje hörn till mittcirkeln, tar en boll och skjuter ett skott på valfri korg. Missar man ställer man tillbaka bollen och sätter man skottet får man behålla bollen inom gruppen. När man är tillbaka efter sitt skott får nästa man i laget börja springa mot mittcirkeln. Varje boll som man lyckas samla ger 1 poäng. Laget med flest bollar när det inte längre finns bollar kvar i mittcirkeln har vunnit.

**Tips!** Påminn barnen vad som är viktigt vid dribbling och skott.

## Träning 28

**Danskull** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad står man still. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en dansrörelse som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Stafetter** - Välj två helt nya stafetter som barnen inte provat på tidigare under säsongen, du har kanske fått önskemål från barnen eller har sett någon variant på andras träningar. Gärna med mycket spring och där de behöver samarbete.

**Tips!** Fråga i början på träningen om barnen har någon favoritstafett som ni inte gjort tidigare.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.



**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in alla barnen i två lag med minst en tränare i varje lag för matchspel över hela plan. Börja med en boll, men efter en stund lägger ni till ytterligare en boll. Man får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tvåsekundersregeln, vilket innebär att från att man fångat bollen har man två sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget.

**Tips!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. För att enklast kunna bedöma tvåsekundersregeln följer vara tränarna varsin boll.

## Träning 29

**Svanskull** - Alla barnen tar varsitt axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Leken går ut på att man ska sno åt sig en så många band som möjligt. Har man flera band lägger man banden runt axlarna. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut.

**Tips!** För att inte få sitt band taget springer man bort utan att hålla i själva bandet. Håller man i sitt eget band när man blir jagad får man lämna över bandet till den som jagade en.

**Kommandodribbling** - Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till koordinationsmoment ex. hopp (ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studsden. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar de och sätter sig i mittcirkeln. Nästa gång ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

**Tips!** För en hel kommer det att vara för svårt att studsas och samtidigt göra en rörelseuppgift. För de kan man ha som mål att de håller bollen vid liv.





**Fånga ärtpåsar** - Barnen ställer sig i grupper om två eller tre med en boll på kortsideslinjen närmast kortsidesväggen. Cirka 20 ärtpåsar placeras mellan kortsideslinjen och kortsidesväggen på motsatt sida. Den som är först i ledet har boll och när leken sätter igång ska denne dribbla bollen till ärtpåsarna, ta en ärtpåse och dribbla tillbaka. Väl tillbaka tar nästa man i ledet bollen och dribblar mot nästa ärtpåse. När alla ärtpåsar är tagna är leken slut. Tränarna (2-3 stycken) ska försöka kulla barnen. Blir man kullad på väg till ärtpåsarna dribblar man tillbaka och ger boll till nästa man i ledet. Blir man kullad med ärtpåse i handen lämnar man ärtpåsar där man blev kullad, dribblar tillbaka och ger bollen till första man i ledet. Leken upprepas tre gånger.

**Tips!** Uppmuntra barnen att dribbla genom att påtala att kullarna oftast tar de som glömmer bort att studsa. Andra och tredje gången kan man öka antalet saker att ta genom att lägga till vattenflaskor och axelband. På så sätt kan man trigga grupperna att slå sina egna rekord.

**Avslutningsstafett** - Barnen ställer sig i led med 5-7 i varje led. Man har en armlängds avstånd till kompiserna framför och breddar fötterna. Förste man i ledet har en boll som denne rullar igenom ledet till sista man som springer med bollen och ställer sig först. Väl framme rullar man bollen igenom ledet och sista man tar återigen bollen och ställer sig först. På det sättet rör sig ledet hela tiden framåt. När första laget tagit sig in i mål är stafetten slut.

**Tips!** Ledarna hjälper till i genomförandet då barnen ibland kan stå väldigt tätt. Påminn de om att en armlängds avstånd är det som gäller.

## Träning 30

**Ambulanskull** - Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne. Om du vill få "massor med ljud och energi" så säg att barnen ska låta som ambulanser.



**Pacman** - Barnen ställer sig med varsin boll på en linje. Man får endast röra sig på linjerna i salen och rör man sig mellan linjerna blir man självkullad. Blir man kullad blir man ställd som en basketspelare. För att bli fri dribblar en kompis fram till en och rullar bollen under den kullade och tar den från andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Passa, dribbla och skjuta** - En och en varsin boll utspridda över hela salen. a) passning till tränarna (3-4 stycken) för en give and go. Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa give and go b) om tränaren passningsfintar ska man snabbt byta riktning och springa till en annan korg. 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Övningen genomförs två gånger, första gången 2 min och andra gången 2 min och 30 sek.

**Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man fångar bollen med endast händerna genom att man visar måltavla. Barnen behöver också vrida huvudet mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passningar kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.

**Skott-tävling med dribbling** - Fördela tre till fem barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och dribblar den till motsatt vägg och tillbaka innan man lämnar över bollen till kompis utan boll. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut.

**Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget.



**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 31

**Kedjekull** - Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som har varsin boll. I början av leken får man endast röra sig på ena planhalvan. Skulle man springa över till andra planhalvan blir man självkullad. Efter ett tag ropar tränaren "hela banan" och det innebär att man från nu får springa över till andra planhalvan. Blir man kullad bildar man en kedja genom att hålla varandra i hand eller ta ett axelband som båda håller i. När man blivit fyra stycken delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

**Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.



**Returtagning** - Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Tränaren kastar iväg bollen och barnen kämpar om vem som ska ta den först. Den som tar bollen dribblar till närmsta korg och skjuter. Första två omgångarna skjuter man vartannat skott. Tredje och fjärde omgången skjuter den som tar returen. Första två omgångarna kör man första gruppen till 5 poäng. Tredje och fjärde gången kör man individuellt försten till 5 poäng.

**Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Styr uttrullningen så att den långsammare av de två också har en chans att ta bollen.

**Inomhusbrännboll** - Hälften av barnen är i innelaget och andra halvan i utelaget. Innelaget ska kasta ut bollen och därefter ta sig igenom banan. Utelaget ska fånga bollen och därefter försöka bränna innelaget. Blir man bränd får man börja om. 1 poäng om man tar sig runt utan att bli bränd, två poäng för frivarv, 1 poäng för lyra och 1 poäng när man bränner någon. Spela 4 gånger 5 minuter.

**Tips!** Fokus på att coacha barnen så att de förstår och kan genomföra spelet. Kommer man så långt kan man börja räkna poäng, men inte alls nödvändigt. Är det många barn på träningen ska man spela två brännbollsmatcher samtidigt på tvären.

## Träning 32

**Djurkull** - Barnen sprider ut sig i salen med varsin boll. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad så står man still. För att bli fri måste en kompis stanna framöver och härma ett djur. När båda härmar samma djur är den kullade fri. Leken tar slut när sista barnet blir kullad. Kör leken 2-3 gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att ta på sig axelbandet innan de börjar kulla. Så fort ni fått ihop några barn som kullare kan tränarna istället för att kulla ta en mer övervakande roll.

**Dans-stopp** - Barnen sprider ut sig i salen med varsin boll. Musik via högtalare i salen eller "högsta volym på iPad/mobil". Då musiken spelas dribblar de omkring på valfritt sätt i hög fart. Då musiken tystnar ska de stå helt still. Om alla står stilla får barnen poäng, om något barn rör sig får tränaren poäng. Först till tio poäng.

**Tips!** Variera längden på både musik och tystnad, prova även väldigt kort.



**Evighetsstafett** - Bygg upp en bana med hjälp av vattenflaskor med ungefär 5 metersavstånd mellan varje vattenflaska. Barnen delas upp i lag med startpunkt på diagonalt motsatt sida. När tränaren ropar kör sätter första man i ledet och springer ett varv runt banan. När denne är framme vid startplatsen klappar den nästa man som i sin tur sätter igång att springa. Hinner man ifatt den i motståndarlaget som springer kullar man den på ryggen och får då 1 poäng.

**Tips!** Är man många på träningen kan sätta upp två banor bredvid varandra eller så kan man springa två och två åt gången så att man minskar vilotiden.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Idag bara med studspassningar. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in alla barnen i två lag med minst en tränare i varje lag för matchspel över hela plan. Börja med en boll, men efter en stund lägger ni till ytterligare en boll. Man får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tvåsekundersregeln, vilket innebär att från att man fångat bollen har man två sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Idag bara med studspassningar. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget.

**Tips!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. För att enklast kunna bedöma tvåsekundersregeln följer vara tränarna varsin boll.

## Träning 33

**Kull-lek** - Tränaren ska kulla barnen och blir man kullad står man still. För att bli fri måste en kompis ställa sig framför och göra en basketrörelse, tex en speciell dribbling. När båda gör samma basketrörelse är den kullade fri igen. När sista man är kullad är leken slut.

**Tips!** Fråga innan leken om exempel på basketrörelser. Tex. olika dribblingar, skott eller se ut som en basketspelare med böjda ben.



**Bollbehandling** - En och en med varsin boll ståendes längst med långsidan. Idag försöker vi göra allting väldigt snabbt i vår allra högsta fart. a) studsa bollen full fart framåt med höger hand b) full fart framåt med vänster hand c) full fart framåt med varannan hand

**Tips!** Uppmuntra barnen att "styr de bollen lyder den" och när de väl styr gör det inte så mycket om bollen skulle vila för länge i handen.

**Dribbling och skott** - En och varsin boll i mittcirkeln. Barnen ska dribbla till närmsta korg och skjuta. Max två skott per korg och gång. Efter att man skjutit måste man skjuta på en korg på motsatt planhalva. För att få passera mittlinjen måste man utföra en rörelseuppgift, exempelvis hoppa jämfota fem gånger vid mittlinjen och därefter får man gå vidare. När man gjort sitt femte mål springer man in i mittcirkeln och börjar snurra bollen runt magen medan man väntar på övriga. Kör aktiviteten två gånger.

**Tips!** Påminn barnen om att studsa bollen hela tiden, speciellt de som brukar glömma att studsa.

**Evighetsstafett** - Bygg upp en bana med hjälp av vattenflaskor med ungefär fem meters avstånd mellan varje vattenflaska. Barnen delas upp med en boll per lag med startpunkt på diagonalt motsatt sida. När tränaren ropar kör sätter första man i ledet och dribblar ett varv runt banan. När denne är framme vid startplatsen klappar den nästa man som i sin tur sätter igång att springa. Hinner man ifatt den i motståndarlaget som springer kullar man den på ryggen och får då 1 poäng.

**Tips!** Är man många på träningen kan sätta upp två banor bredvid varandra eller så kan man springa två och två åt gången så att man minskar vilotiden. Dribbla när man väntar på sin tur.

**Matt-stafett** - Barnen ställer sig två och två i led där hälften ställer sig i ena hörnet och andra hälften i hörnet bredvid. Framför sig har varje grupp en tjockmatta. När stafetten sätter igång springer första två i leden mot mattan och hoppar på den och på det sättet rör sig mattan i riktning mot andra kortsidesväggen. Därefter springer man tillbaka och klappar lagkamraten som gör samma sak. När första mattan nuddat väggen har ena laget vunnit.

**Tips!** Tydliggör för barnen att man klappar hand vid angiven plats för en rättvis tävling. Finns det inte tjockmattor i salen kan man ta andra saker som man flyttar på.



## Träning 34

**Djurkull 2** - Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och säger ett djurnamn, ex. elefant. Då ska kompiserna ta sista bokstaven i ordet och komma på ett nytt djurnamn. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompiserna vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Passningar** - Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. a) 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet b) pass till valfri person och därefter platsbyte med kompiserna utan boll, 20 passningar två gånger c) antingen pass till valfri person och platsbyte som b eller dribbling mot en av kompiserna och platsbyte med den.

**Tips!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen. Försök att i moment b och c minska tiden för beslutsfattning.

**Två mot en** - Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvarare. a) målet är att få ihop sju passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop sju passningar byter man försvarare b) samma som a, men man ska få ihop fem passningar. Lyckas man pekar man mot korgen man ska anfalla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man två mot en till det blir mål eller att försvar tar bollen.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar.

**Spelträning** - Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Idag med studspassningar. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.





**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Spelträning** - Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Idag med studspassningar. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

**Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

## Träning 35

**Killerboll** - Barnen sprider ut sig i salen och när tränaren kastar ut mjuka softbollar börjar leken. Den som tar bollen ska kasta bollen på valfri person. Blir man träffad ställer man sig på en bänk. När nästa person blir träffad ställer den sig bakom och när femte personen ställer sig på bänken får första delta i spelet igen. Träffar bollen ansiktet blir man inte kullad. Tar man lyra åker den som kastade ut. Studsar bollen innan den träffar någon åker man inte ut. Man får inte springa med bollen, men rotera går bra. Händerna fungerar som skydd.

**Tips!** Ibland tar två stycken bollen samtidigt. Hitta en lösning på hur man kan hantera en sådan situation. Är man många på en träning behövs ytterligare en boll. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Dodgeboll** - Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När tränaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. Får att komma in i spelet igen efter att man blivit kullad ska nån i laget ta lyra. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Blir man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas.

**Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen ingen sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.



**Plintstafett** - Barnen ställer sig två och två i två led på ena kortsidan. Varje led är ett lag och på motsatt kortsida har laget en plint framför sig. När stafetten sätter igång springer de två första mot plinten och ställer ner första delen, springer tillbaka och klappar nästa par som springer och bygger ner nästa del. När hela plinten är nedbyggd ska den ett steg i taget byggas upp igen. När sista delen är på plats och sista paret sprungit tillbaka är stafetten över.

**Tips!** En del hallar saknar plintar och då kan man istället använda sig av något av stafetterna i andra träningar. Uppmuntra lagen att heja på de som springer.

## Träning 36

Det här blir sista passet innan säsongsslut och likt sista passet innan jul ett tillfälle att bjuda in föräldrarna för en träning med kullekar och matchspel. Det här brukar vara ett uppskattat tillfälle för både barn och föräldrar. I samband med avslutningen så skicka gärna med några roliga sommarutmaningar till barn och föräldrar att göra gemensamt sommartid.

**Kull-lek** - Välj en eller flera av kullekarna ni genomfört på något av vårens träningspass. Tunnelkull brukar vara populärt. Genomför dessa några gånger.

**Matchspel** - Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvåren. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, men fördela det jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 8-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.

**Matchspel** - Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar barnen mot föräldrarna. **Tips!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

**Picknick/fika** - avsluta förslagsvis med picknick eller fika utomhus direkt efteråt om vädret tillåter.



© Copyright Kungsholmen Basket