



Kungsholmen Basket

Träningsplanering år 2

Version 1.1

Bakgrund

Kungsholmen Basket påbörjar säsongen 19/20 sitt sjunde år och ambitionen från klubbsidan samt önskemålet från medlemmarna har varit att höja den sportsliga kompetensen inom klubben.

Dokumentet "Kungsholmen Basket Träningsplanering år 2" är ytterligare ett led i detta.

Syfte

Ledare för våra yngre grupper är ideella, mestadels föräldrar. Det alla har gemensamt är att de tidigare spelat basket på olika nivåer och vill bidra till en meningsfull fritid för barnen på Kungsholmen med basketen som verktyg. Syftet med det här dokumentet är att ge ledarna 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 sporten och förbättrar sina fysiska förmågor, 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. Nedan kortare beskrivningar av fokusområden inom Minibasketen.

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 av ett helt annat koncept i form av lekar med inslag av basket. 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 ex. 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 genomföra 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 klubbrummet.
- **Rutiner** – Viktigt att ni i de inledande träningarna kommer överens tillsammans med barnen om de rutiner som gäller i samband med träningarna. Ta även hjälp med implementeringen av rutiner av föräldrarna så sätter sig allt lite snabbare. Grundläggande rutiner som finns hos alla 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. Extrabollar finns i klubblokalen i Konradsbergshallen.



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

Träningspass

Nedan finns 36 träningspass à 60 min, ganska exakt det antalet som de yngre basketgrupperna i Kungsholmen Basket genomför under ett läsår. Träningarna är indelade i fyra cykler med en progression över hela läsåret. Första cykeln startar i slutet på augusti och håller på fram till höstlovet. Här ligger fokus på att repetera grunderna i basketen och ha riktigt kul med ett gäng roliga lekar. Andra cykeln börjar efter höstlovet och håller på till jullovet. Den 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 slutar i slutet på maj.

Våra grupper behöver för optimal effekt följa träningsprogrammet i den ordningen träningarna presenteras i dokumentet då träningarna bygger på varandra. För äldre grupper kan träningsprogrammet fungera som ett dokument med tips och övningsförråd under de perioder man känner ett behov av tips och 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 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 skall 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 ledaren 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.

Banankull – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll som de ska studsas. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och med armarna utsträckta och rakt uppåt. 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 skall testa på med bollen med fokus på dribbling. Ex. dribbla med ena handen, dribbla med andra handen, dribbla med ett finger i taget, 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, rulla bollen mellan benen från hand till hand, dribbla med olika delar av kroppen så som vristen, handflatan, fingrarna, utsidan av handen, armen, pannan, fötterna, 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 sikta mot olika saker på väggen, 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 eller korgen får de 1 poäng. Gör de poäng för de 2 poäng. På 2 minuter ska de på egen hand samla ihop så många poäng som möjligt. Efter 2 minuter samlar ledaren 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 så att även de nya barnen känner till det.

Parstafett – Dela upp så att det är 6-8 barn i varje grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Deltagarna springer parvis hållandes i hand till angiven plats och tillbaka, high-fivear nästa par som då sätter igång. När alla paren sprungit en gång var ska gruppen sätta sig ner för att visa att man är klar. **Tips!** Påminn deltagarna om att de inte får släppa taget om varandra och att nästa par sätter igång när de blivit high-fiveade av paret innan. Variera hur långt de ska springa samt startposition, exempelvis stående, sittande eller liggande.



Träning 2

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

Kullek – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. 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 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 kortsidesvägg och ledaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall 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. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

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 skall göra fler poäng än första. **Tips!** Kom ihåg att ha en genomgång av hur skottet går till.



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 skall fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passrar kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.

Hoppstafett - Dela upp så att man är 6-8 deltagare i varje grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Deltagarna springer parvis hållandes i varsin ände av hoppstafett till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka ska paret dra hoppstafetten på marken och under kamraterna i ledet och därefter tillbaka ovanför kamraterna för att därefter lämna över hoppstafetten till första paret i ledet. **Tips!** Påminn deltagarna att de i ledet måste vara redo att först hoppa och därefter ducka för att hoppstafetten på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.



Träning 3

”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 ledaren 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. **Viktigt:** Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

Kullek - 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. Bli 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 kompisen 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 kompisen och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompisen. 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 kompisen så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta 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 tränarna varsin boll.



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 ledarens signal springer barnet i ledet med två tvärs över salen till kompisen på motsatt sida och klappar hand. Då springer denne i sin tur över till den sista kompisen 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 så att bollen dribblas i stafetten. **Tips!** Tydliggör för barnen vilken sida som börjar springa och att man klappar hand vid på angiven plats så att stafetten blir rättvis. Variera startpositionerna så att man startar stående, sittande och liggande.



Träning 4

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, plus eller minus, ex. 2+1 eller 9-7. 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. 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.

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) direktpass c) samma sak, men passa iväg bollen ståendes på ett ben d) studspass, men med passningar i sidled så att man fångar bollen i rörelse e) a, b, c, men lägg till att innan man fångar bollen ska man ha hunnit klappa framför eller bakom kroppen så många gånger som möjligt. **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. Bollen håller man i höjd med magen innan man passar.

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) Väljer tränarna att passningsfinta skall barnen reagera på detta genom att snabbast möjligt, stanna, byta riktning och springa i ny riktning, få en passning och avsluta nära korgen. 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 skall fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passer kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.



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 kompisen inte kan nudda bollen. Nuddar kompisen bollen byter man roller. b) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b men ståendes på ett ben d) dribbla under kompisen armar och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompisen. 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 kompisen så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.

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.



Träning 5

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 kommer en kompis fram och kryper under en kullad. 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 från ett bestämt håll. Annars ökar risken att man krockar.

Skepp, land och hav – Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Ledaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Ledaren 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 ledaren 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 skall 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 ledaren 1 poäng.

2 mot 1 – 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 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.

Flätan till två mot en – Tre och tre med en boll där man rör sig fritt över plan, men där grundregeln är att springa bakom och förbi den man passar. Den som får den femte passningen blir anfall tillsammans med den som får första passningen. Man pekar mot den korgen man anfäller mot och spelar två mot en till det blir mål eller försvar tar returen. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel och påminn deltagarna om att alltid gå efter returen.



Passningslek - 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 ledaren 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 6

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 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.

Försvar på boll – Två och två med en boll. Ena kompisen står med bollen och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompis. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. a) kompis 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) Kompisen 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.

1 mot 1 – 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 studsa 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.

Returtagning – Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Ledaren 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.



En mot en med passare – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. 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. Kör två omgångar och försten till 3 poäng. Till sin hjälp har anfall passaren som måste få minst en passning innan anfall får försöka göra mål. **Tips!** Påminn anfall om att ta löpningar efter passning mot korg för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn passaren om passa bollen framför anfall så att anfall får en bra möjlighet att skjuta.

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 7

Långsideskull – Tränarna börjar som kullare och blir man kullad så tar man på sig ett band och blir kullare. Det finns två platser som fungerar som pass och det är båda långsidorna, men där får man inte vara längre än 5 sekunder och har man varit i ena passet kan man inte gå tillbaka till samma pass förrän man varit på andra sidan. Kullarna får inte ställa sig närmare än två steg från den man vill kulla. När alla blivit kullade tar leken slut. Genomför leken 2 gånger. **Tips!** Så fort tränarna kullat några barn kan tränarna kliva av och övervaka leken istället.

Passningslek - 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 ledaren 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.

2 mot 2 halvplan – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen skall 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 ledaren 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.

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 8

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 kompisen skall 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.

”Tränaren säger” – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen skall utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga ”Erik säger” om det är det ledaren heter och därefter det barnen skall 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 ledaren 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 f) dribbla bollarna joggandes. Man jobbar 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompisen. Kompisen som inte studsar har i uppgift att samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar, dock inte på e och f. **Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt och hela tiden slå sitt personbästa.

Zickzackdribbling – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, b) samma som a, men cross over framför vattenflaskorna, c) samma som b, men handbyte under eller mellan benen, d) barnen mixar själva mellan olika handbyten vid varje vattenflaska. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då skall barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid ex. andra vattenflaskan.



2 mot 2 halvplan – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen skall 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 ledaren 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 9

Svanskull – 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.

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 försten 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 släppa bollen framför mottagaren så att man snabbast möjligt kommer fram till ett skottläge.

Apan i mitten – Fem och fem med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Ett barn i mitten. Bollen skall 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 skall bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.

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 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 kortsidesvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall 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.

2 mot 1 – 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 anfalla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man två mot en till det blir mål eller att försvar tar bollen. c) samma som b, men här rullar tränaren ut bollen mot den korgen man spelar mot och den som först tar bollen är anfall tillsammans med den som får första pass. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar.

Apan i mitten – Fyra och fyra med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en triangel. Ett barn i mitten. Bollen skall 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 skall bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.



3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall 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 ledaren 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 11

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.

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 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.

Lära känna bollen – Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de skall testa på med bollen. Ex. släpp bollen snurra och fånga efter en studs, 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 upp bollen och tajma in ett hopp så att du landar varje gång bollen nuddar marken, 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 nudda marken med händerna och fånga bollen, 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.



1 mot 1 – Två och två med en boll i mittcirkeln, a) 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, b) samma sak som a, men istället för att rulla ut bollen börjar barnen med att båda två hålla händerna på bollen. Den som lyckas rycka till sig bollen blir anfall och dribblar för att göra poäng utan att vänta in försvaret. 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 skall 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 12

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.

Kinesiska muren – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. 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. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Fylls mittlinjen upp av så pass många kullare att det inte längre är möjligt att ta sig igenom kan istället ställa upp kullarna på varsin linje på främre och bakre planhalvan och fortsätta leken på det sättet.

Zickzackdribbling med passning - Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, b) samma som a, men crossover framför vattenflaskorna, c) samma som b, men handbyte under eller mellan benen, d) barnen mixar själva mellan olika handbyten vid varje vattenflaska. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då skall barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar med höger hand. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid ex. andra vattenflaskan. Viktigt att barnet försöker ha blicken framåt så att denne snabbt kan upptäcka tränaren som vill ha en passning.

Skottävling – Fördela barnen så att de står tre och tre vid varsin korg med två bollar. A) Barnen bestämmer turordning och vid start löper den utan boll till en plats nära korgen för en passning, skjuter och tar egen retur. Så fort kompisens passat springer den i sin tur iväg och får en passning av den tredje kompisens för ett skott och så fortsätter tävlingen hela tiden. B) Samma som a, men när man fått bollen tar man två studs till en ny plats och skjuter därifrån. Varje omgång till 5 poäng. Kör minst två omgångar. **Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.



Skottävling 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.

3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall spela bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med kroppen. 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 ledaren 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

Långsideskull – Tränarna börjar som kullare och blir man kullad så tar man på sig ett band och blir kullare. Det finns två platser som fungerar som pass och det är båda långsidorna, men där får man inte vara längre än 5 sekunder och har man varit i ena passet kan man inte gå tillbaka till samma pass förrän man varit på andra sidan. Kullarna får inte ställa sig närmare än två steg från den man vill kulla. När alla blivit kullade tar leken slut. Genomför leken 2 gånger. **Tips!** Så fort tränarna kullat några barn kan tränarna kliva av och övervaka leken istället.

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) passningsfintar tränaren skall 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 skall 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.

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.

Passningslek – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift blir att få ihop 5 passningar utan att försvar lyckas sno bollen. Lyckas försvar sno bollen blir de anfall tillsammans med tränaren. Försvar ska förutom att försöka sno bollen också kulla bollföraren. Lyckas man med det blir man automatiskt anfall. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad. **Tips!** Uppmuntra barnen att hela tiden efter att de passat bollen löper till nya ytor och att de ska komma ihåg att använda sig av tränaren i spelet.



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 14

Korv med brödkull – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad lägger man sig på rygg. För att bli fri ska två kompisar lägga sig på rygg på varsin sida om den kullade. När man gjort det ropar alla tre ”korv med bröd” och då blir kamraten fri. 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.

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 glömmor bort att bestämma vem som är tvåa och då kan det bli så att två sätter igång samtidigt.

Passningslek – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall spela bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med kroppen. 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 ledaren 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.

3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall 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 ledaren 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

Spiegelkull - 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.

Statyn – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar ”kör” börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar ”frys” skall barnen ställa sig helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och man sätter igång nästa omgång. När första barnet nuddar väggen på motsatt sida är leken slut. Gör denna lek tre gånger. **Tips!** Märker du att samma barn hela tiden går tillbaka till startplatsen så berätta för de att springa något saktare så att de hinner stanna innan du vänder dig om och upptäcker de.

Dribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med. A) Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den b) samma som a, men man går baklänges C) samma som a, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med d) de som vill testa på något riktigt svårt kan göra c, men studsa bollen under benet e) samma som a, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin. **Tips!** Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Kan bli lite väl mycket i början att fokusera på både ärtpåsen och bollen.



Fånga flaggan "Catch the flag" – Dela upp barnen så att hälften är på ena planhalvan och hälften på andra planhalvan. Placera ut en "flagga" (ex. boll, vattenflaska, ärtpåse eller axelband) inom en triangel (flaggboet) med varje sida cirka 2 meter på varsin planhalva. Skapa ytterligare en triangel på varsin planhalva som kommer att fungera som fängelse. Leken går ut på att man ska ta sig från sin planhalva över till andra, ta flaggan och ta sig tillbaka till sin planhalva. Så fort man kliver över till motståndarnas planhalva kan man bli kullad. Blir man kullad hamnar man i fängelset och där blir man kvar tills en kompis kommer och räddar en. Både fängelset och flaggboet är pass för de som ska rädda en kompis eller hämta en flagga. Har man räddat en kompis kan man inte bli kullad på tillbakavägen. När man lyckats springa till sin planhalva med flaggan är omgången slut, alla som är eventuellt fångslade blir fria och man är redo att starta en ny omgång. **Tips!** Tränarna hjälper till att övervaka varsin planhalva, men en förutsättning för denna lek är att barnen är ärliga och kan i viss utsträckning genomföra leken på egen hand. Efter varje omgång kan man ta en kortare time out för genomgång av vad man kan göra bättre.



Träning 16

Killerboll – Barnen sprider ut sig i salen och när ledaren 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 ledaren 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 skall 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.

Spökboll – Ett alternativ till dodgeboll skulle kunna vara spökboll. Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. Nära kortsidesväggarna ställer man två bänkar och bakom bänkarna ställer sig en deltagare (spöket) från motståndarlaget. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad blir man spöke. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är skydd. **Tips!** Softbollar finns att hämta i klubblokalen. Välj antingen spökboll eller dodgeboll som "huvudaktivitet". Att hinna med båda aktiviteter blir svårt.

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 skall 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 kullekar och matchspel. Det här brukar vara ett uppskattat tillfälle för både barn och föräldrar. Nedan förslag på ett enkelt och kul upplägg för avslutningsträningen.

Kullek – Välj ett eller flera av kullekarna ni genomfört på något av höstens träningspass. Genomför dessa några gånger.

Matchspel – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. 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.



Träning 18, vårterminsstart

Hitta platsen – Tränaren ropar ut olika platser i salen barnen skall 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 ledaren 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.

Banankull – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen som har varsin boll som de ska studsas. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och med armarna utsträckta och rakt uppåt. 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.

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 kompisens inte kan nudda bollen. Nuddar kompisens bollen byter man roller. b) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra c) Samma som b men snurra bollen runt ryggen innan pass tillbaka till kompis d) dribbla under kompisens armar och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompisens. 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 kompisens så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.

Passning – Två och två med en boll med koner uppställda på olika platser på plan. A) Efter pass till kompis springer man runt en kon och får en pass. Så fort man fångat bollen blir det kompisens tur att springa runt en annan kon och få en pass b) som a, men nu får bollföraren passningsfinta och då springer man tillbaka runt samma kon och får bollen på andra sidan c) samma som a och b, men nu får bollföraren även dribbla mot kompisens som då springer till bollförarens ursprungsplats och får då en passning. Varje omgång ska man genomföra 20 pass. **Tips!** Påminn bollföraren att alltid rotera så den är vänd mot lagkamraten. Påminn också barnen om att variera så mycket som möjligt mellan alla tre varianter för att undvika att det blir monotont.



Passningslek – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall spela bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med kroppen. 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 ledaren 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

Kullek – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. 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 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 kortsidesvägg och ledaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall 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. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

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, a) 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 studsa mot korgen, b) samma sak som a, men istället för att rulla ut bollen börjar barnen med att båda två hålla händerna på bollen. Den som lyckas rycka till sig bollen blir anfall och dribblar för att göra poäng utan att vänta in försvaret. 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.



3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall 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 ledaren 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 20

Kullek - 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.

2 mot 1 – 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 anfalla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man två mot en till det blir mål eller att försvar tar bollen. C) samma som b, men här rullar tränaren ut bollen mot den korgen man spelar mot och den som först tar bollen är anfall tillsammans med den som får första pass. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar.

Apan i mitten – Fyra och fyra med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en triangel. Ett barn i mitten. Bollen skall 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 irad. 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 skall bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.



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.

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 ledarens signal springer barnet i ledet med två tvärs över salen till kompisen på motsatt sida och klappar hand. Då springer denne i sin tur över till den sista kompisen 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 så att bollen dribblas i stafetten. **Tips!** Tydliggör för barnen vilken sida som börjar springa och att man klappar hand vid på angiven plats så att stafetten blir rättvis. Variera startpositionerna så att man startar stående, sittande och liggande.



Träning 21

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, plus eller minus, ex. 2+1 eller 9-7. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisen 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.

Skepp, land och hav – Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Ledaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Ledaren 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 ledaren 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 skall 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 ledaren 1 poäng.

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 kompisen 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.

Flätan till 2 mot 1 – Tre och tre med en boll där man rör sig fritt över plan, men där grundregeln är att springa bakom och förbi den man passar. Den som får den femte passningen blir anfall tillsammans med den som får första passningen. Man pekar mot den korgen man anfaller mot och spelar två mot en till det blir mål eller försvar tar returen. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel och påminn deltagarna om att alltid gå efter returen.



Passningslek - 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 ledaren 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 22

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 kommer en kompis fram och kryper under en kullad. 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 från ett bestämt håll. Annars ökar risken att man krockar.

Passningslek - 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 ledaren 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.

3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall 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 ledaren 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.

Parstafett – Dela upp så att det är 6-8 barn i varje grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Deltagarna springer parvis hållandes i hand till angiven plats och tillbaka, high-fivear nästa par som då sätter igång. När alla paren sprungit en gång var ska gruppen sätta sig ner för att visa att man är klar. **Tips!** Påminn deltagarna om att de inte får släppa taget om varandra och att nästa par sätter igång när de blivit high-fiveade av paret innan. Variera hur långt de ska springa samt startposition, exempelvis stående, sittande eller liggande.





Träning 23

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 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.

Bläckfisken – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidesvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall 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.

Lära känna bollen – Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de skall testa på med bollen med fokus på dribbling. Ex. dribbla med ena handen, dribbla med andra handen, dribbla med ett finger i taget, 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, rulla bollen mellan benen från hand till hand, dribbla med olika delar av kroppen så som vristen, handflatan, fingrarna, utsidan av handen, armen, pannan, fötterna, dribbla sittandes, dribbla gåendes, dribbla gåendes baklänges, dribbla joggandes. Lagg 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.



Zickzackdribbling – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, b) samma som a, men cross over framför vattenflaskorna, c) samma som b, men handbyte under eller mellan benen, d) barnen mixar själva mellan olika handbyten vid varje vattenflaska. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då skall barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid ex. andra vattenflaskan.

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 24

Långsideskull – Tränarna börjar som kullare och blir man kullad så tar man på sig ett band och blir kullare. Det finns två platser som fungerar som pass och det är båda långsidorna, men där får man inte vara längre än 5 sekunder och har man varit i ena passet kan man inte gå tillbaka till samma pass förrän man varit på andra sidan. Kullarna får inte ställa sig närmare än två steg från den man vill kulla. När alla blivit kullade tar leken slut. Genomför leken 2 gånger. **Tips!** Så fort tränarna kullat några barn kan tränarna kliva av och övervaka leken istället.

Apan i mitten – Fem och fem med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en triangel. Två barn i mitten. Bollen skall passas mellan deltagarna utan att barnen 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 skall bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.

Flätan till två mot en – Tre och tre med en boll där man rör sig fritt över plan, men där grundregeln är att springa bakom och förbi den man passar. Den som får den femte passningen blir anfall tillsammans med den som får första passningen. Man pekar mot den korgen man anfaller mot och spelar två mot en till det blir mål eller försvar tar returen. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel och påminn deltagarna om att alltid gå efter returen.

2 mot 2 halvplan – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen skall 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 ledaren 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.

Ambulansstafett – Barnen ställer sig tre och tre i led på långsidan och när tränaren ropar kör springer den som är först i ledet till motsatt långsida, hämtar tvåan i ledet, springer tillsammans genom att hålla handen till motsatt långsida och tillbaka, hämtar trean i leder, springer till motsatt långsida tillbaka, lämnar ettan, samma sak igen, lämnar tvåan och slutligen springer trean sista vändan själv. Gör denna stafett tre gånger. **Tips!** Påminn barnen om att de måste hålla varandra i handen för att få springa samt att de tillsammans måste komma på bra sätt för hämtningar och lämningar.



Träning 25

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 kompisen skall 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.

Kinesiska muren – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. 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. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Fylls mittlinjen upp av så pass många kullare att det inte längre är möjligt att ta sig igenom kan istället ställa upp kullarna på varsin linje på främre och bakre planhalvan och fortsätta leken på det sättet.

Skottävling – Fördela barnen så att de står tre och tre vid varsin korg med två bollar. A) Barnen bestämmer turordning och vid start löper den utan boll till en plats nära korgen för en passning, skjuter och tar egen retur. Så fort kompisen passer springer den i sin tur iväg och får en passning av den tredje kompisen för ett skott och så fortsätter tävlingen hela tiden. B) Samma som a, men när man fått bollen tar man två studs till en ny plats och skjuter därifrån. Varje omgång till 5 poäng. Kör minst två omgångar. **Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Skottävling 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.



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 26

Svanskull – 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.

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) Väljer tränarna att passningsfinta skall barnen reagera på detta genom att snabbast möjligt, stanna, byta riktning och springa i ny riktning, få en passning och avsluta nära korgen. 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 skall 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.

Passningstafett – Fem och fem med en boll ståendes så att fyra av de står på rad med en meters mellanrum och den femte med boll 3-4 meter framför kompisarna. A) Den med boll passar förste man i raden, för en passning tillbaka, samma sak med andra, tredje och fjärde. Efter detta dribblar kompiserna som stod framför kompisarna runt kompisarna och tillbaka till ursprungsplatsen. Därefter göra förste man i ledet samma sak. När alla kört en gång var är gruppen klar b) samma som a) men istället för att dribbla runt gruppen dribblar man mellan kompisarna i raden c) samma som b) men innan man slår en passning ska man föra bollen runt ett varv runt midjan. **Tips!** Påminn barnen om att slå passningen från magen och att mottagaren ska visa måltavla.

Passningslek – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall spela bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med kroppen. 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 ledaren 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

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.

Statyn – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "frys" skall barnen ställa sig helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och man sätter igång nästa omgång. När första barnet nuddar väggen på motsatt sida är leken slut. Gör denna lek tre gånger. **Tips!** Märker du att samma barn hela tiden går tillbaka till startplatsen så berätta för de att springa något saktare så att de hinner stanna innan du vänder dig om och upptäcker de.

Lära känna bollen – Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de skall testa på med bollen. Ex. släpp bollen snurra och fånga efter en studs, 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 upp bollen och timea in ett hopp så att du landar varje gång bollen nuddar marken, 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 nudda marken med händerna och fånga bollen, 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.



Zickzackdribbling med passning - Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, b) samma som a, men cross over framför vattenflaskorna, c) samma som b, men handbyte under eller mellan benen, d) barnen mixar själva mellan olika handbyten vid varje vattenflaska. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då skall barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar med höger hand. Viktigt att barnen inte sätter igång direkt efter varandra utan att nästa börjar då första är vid ex. andra vattenflaskan. Viktigt att barnet försöker ha blicken framåt så att denne snabbt kan upptäcka tränaren som vill ha en passning.

Ballongstafett – Dela in barnen i grupper med fyra deltagare med en boll ståendes vid varsin sidokorg. Varje grupp skall 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 28

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.

Returtagning – Barnen står två och två i mittcirkeln med en boll. Ledaren 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.

1 mot 1 – Barnen står två och två med en boll vid mittlinjen. Bollföraren står en meter framför mittlinjen och försvararen bakom på mittlinjen. Så fort anfall börjar dribbla mot korgen skall försvar jaga ikapp, förbi och ställa sig framför för att börja spela försvar. Anfall ska hålla högsta fart och se till försvar inte lyckas. Sedan spelar man till antingen poäng eller försvaret tagit retur. **Tips!** Påminn anfall om att sänka farten något precis innan avslut så att skottet sker under kontroll. Påminn barnen också om att efter skott alltid gå efter returen.

3 mot 3 helplan – Dela in barnen så att man spelar tre mot tre helplan på tvären. Barnen skall 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 ledaren 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.



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 sätter igång samtidigt.



Träning 29

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.

”Tränaren säger” – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen skall utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga ”Erik säger” om det är det ledaren heter och därefter det barnen skall 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 ledaren 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.

Passning – Dela in barnen tre och tre med en boll uppställda i triangelformation med ett avstånd 3-4 meter mellan varje barn. Barnen kommer att passa, dribbla och röra sig efter givna regler. A) Bollinnehavaren passar valfri kompis och byter plats med den andra kompis som inte har boll b) dribblar man mot en kompis tar man dennes plats och den andra tar ens egen plats c) passningsfintar man byter kompisens plats med den andra kompis utan boll. Bygg på varianterna så att du börjar med a, därefter a och b, och slutligen a, b och c. **Tips!** Coacha aktivt för att få ner beslutstiden utan att för den delen tappa i kvalité.

Apan i mitten – Sex och sex med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Två barn i mitten. Bollen skall passas mellan deltagarna utan att barnen 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 skall bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.



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 30

Långsideskull – Tränarna börjar som kullare och blir man kullad så tar man på sig ett band och blir kullare. Det finns två platser som fungerar som pass och det är båda långsidorna, men där får man inte vara längre än 5 sekunder och har man varit i ena passet kan man inte gå tillbaka till samma pass förrän man varit på andra sidan. Kullarna får inte ställa sig närmare än två steg från den man vill kulla. När alla blivit kullade tar leken slut. Genomför leken 2 gånger. **Tips!** Så fort tränarna kullat några barn kan tränarna kliva av och övervaka leken istället.

2 mot 2 halvplan – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen skall 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 ledaren 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.

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 tränarna varsin boll.

Hoppstafett - Dela upp så att man är 6-8 deltagare i varje grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Deltagarna springer parvis hållandes i varsin ände av hoppstafett till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka ska paret dra hoppstafetten på marken och under kamraterna i ledet och därefter tillbaka ovanför kamraterna för att därefter lämna över hoppstafetten till första paret i ledet. **Tips!** Påminn deltagarna att de i ledet måste vara redo att först hoppa och därefter ducka för att hoppstafetten på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.



Träning 31

Korv med brödkull – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad lägger man sig på rygg. För att bli fri ska två kompisar lägga sig på rygg på varsin sida om den kullade. När man gjort det ropar alla tre ”korv med bröd” och då blir kamraten fri. 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.

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 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.

Passning – Dela in barnen tre och tre med en boll uppställda i triangelformation med ett avstånd 3-4 meter mellan varje barn. Barnen kommer att passa, dribbla och röra sig efter givna regler. A) Bollinnehavaren passar valfri kompis och byter plats med den andra kompis som inte har boll b) dribblar man mot en kompis tar man dennes plats och den andra tar ens egen plats c) passningsfintar man byter kompisens plats med den andra kompis utan boll. Bygg på varianterna så att du börjar med a, därefter a och b, och slutligen a, b och c. **Tips!** Coacha aktivt för att få ner beslutstiden utan att för den delen tappa i kvalité.

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 försten 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 släppa bollen framför mottagaren så att man snabbast möjligt kommer fram till ett skottläge.



Passningslek - 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 ledaren 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 32

Spiegelkull - 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.

Dribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med. A) Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den b) samma som a, men man går baklänges C) samma som a, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med d) de som vill testa på något riktigt svårt kan göra c, men studsa bollen under benet e) samma som a, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin. **Tips!** Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Kan bli lite väl mycket i början att fokusera på både ärtpåsen och bollen.

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 sätter igång samtidigt.



Fånga flaggan "Catch the flag" – Dela upp barnen så att hälften är på ena planhalvan och hälften på andra planhalvan. Placera ut en "flagga" (ex. boll, vattenflaska, ärtpåse eller axelband) inom en triangel (flaggboet) med varje sida cirka 2 meter på varsin planhalva. Skapa ytterligare en triangel på varsin planhalva som kommer att fungera som fängelse. Leken går ut på att man ska ta sig från sin planhalva över till andra, ta flaggan och ta sig tillbaka till sin planhalva. Så fort man kliver över till motståndarnas planhalva kan man bli kullad. Blir man kullad hamnar man i fängelset och där blir man kvar tills en kompis kommer och räddar en. Både fängelset och flaggboet är pass för de som ska rädda en kompis eller hämta en flagga. Har man räddat en kompis kan man inte bli kullad på tillbakavägen. När man lyckats springa till sin planhalva med flaggan är omgången slut, alla som är eventuellt fångslade blir fria och man är redo att starta en ny omgång. **Tips!** Tränarna hjälper till att övervaka varsin planhalva, men en förutsättning för denna lek är att barnen är ärliga och kan i viss utsträckning genomföra leken på egen hand. Efter varje omgång kan man ta en kortare time out för genomgång av vad man kan göra bättre.



Träning 33

Kedjekull utan delning – 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 alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän 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.

Vem är rädd för baskettränaren – Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidesvägg och ledaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" skall 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. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

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 lågt f) dribbla bollarna högt g) dribbla en boll högt och en boll lågt g) två studs och handbyte med bollarna h) dribbla bollarna gåendes i) dribbla bollarna joggandes. 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, dock inte på e och f. **Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt och hela tiden slå sitt personbästa.

1 mot 1 med passare – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. 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 studsa mot korgen. Kör två omgångar och försten till 3 poäng. Till sin hjälp har anfall passaren som måste få minst en passning innan anfall får försöka göra mål. **Tips!** Påminn anfall om att ta löpningar efter passning mot korg för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn passaren om passa bollen framför anfall så att anfall får en bra möjlighet att skjuta.



2 mot 2 halvplan – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen skall 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 ledaren 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 34

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, plus eller minus, ex. 2+1 eller 9-7. 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. 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.

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.

Evighetsstafett – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är lika många vid varje. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter av näste man i sitt led så för den fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt. **Tips!** Fördela lagen jämnt så inte alla snabba hamnar i samma lag. Påminna barnen om att man när man high fiveat kompiserna i ledet får denne sätta igång och springa, inte innan.

Inomhusbrännboll – Hälften av barnen är i innelaget och andra halvan i utelaget. Innelaget skall 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 börja räkna poäng, men inte alls nödvändigt. Är det många barn på träningen ska man spela två brännbollsmatcher samtidigt på tvären.



Träning 35

Killerboll – Barnen sprider ut sig i salen och när ledaren kastar ut mjuka softbollar börjar leken. Den som tar bollen ska kasta bollen på valfri person. Bli 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 ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Bli 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 skall 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. Bli 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 skall 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 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. Nedan förslag på ett enkelt och kul upplägg för avslutningsträningen.

Kullek – Välj ett eller flera av kullekarna ni genomfört på något av höstens träningspass. Genomför dessa några gånger.

Matchspel – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. 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.

© Copyright Kungsholmen Basket