

Inledning

Detta arbetsmaterial är gjort för att kunna användas praktiskt i tränandet av barn i yngre åldrar i basketboll. Inledningsvis presenterar jag kortfattat några tankar om innehållet och om ledarskap.

Därefter följer ett "pass för pass" upplägg med lekar och övningar att använda under vart och ett av tjugo pass i basketboll. Dessa pass bygger mycket på lek men är också tänkta att ge en progression i innehållet för att lära barnen att spela basketboll.

Basketinnehållet

Vad ska vi lära oss ?

Tekniken för barn i skolan blir ofta allmänt hållen till att behärska bollen. Att kunna studsa och passa bollen är allmänna kvaliteter för bollspel och är viktiga för att kunna spela basket. Utöver detta bör basketbollens speciella stegregel inläras och behärskas för att få en riktig rytm i spelet. Det handlar här om att lära spelarna att rotera och att behärska tvåtakten (lay-up). Kan eleverna stanna med bollen, rotera med bollen och göra en lay-up har barnen en grundteknik för att individuellt klara att spela basket tillsammans med sina kamrater.

Sammanfattningsvis bör barn i yngre åldrar behärska:

- Att kunna stoppa med bollen.
- Roteringen. Att hitta en roteringsfot och att kunna rotera.
- Lay-up.
- Skottekniken
- Passa bollen, ta emot passen och att behärska den grundläggande passningstekniken.
- Dribbla bollen och att allmänt kunna behandla den.

Utöver ovanstående är det **rätta beteendet i försvarsspelet viktigt att skola in**. Barnen bör lära sig att förhålla sig rätt till motståndaren och lära sig att behärska den "cylinder-regel" som finns i basket.

Dribblingstekniken

*Studsens av bollen sker tekniskt i likhet med såväl skottet som passningen med en handledsrörelse. Lär spelarna att bli mjuka i handleden, känna den yttersta kontrollen av bollen med fingertopparna och att i rytm med studsens gunga i knäleden.
Vi måste lära våra spelare att byta riktning och tempo i dribblingen. Att behärska såväl bästa som sämsta hand och klara att göra handbyten. Att kunna ändra höjd på studsens. Att likt en gunga klara att föra bollen i studs fram och tillbaka eller i sidled med en och samma hand.*

Följande dribblingsvarianter kan ingå i en dribblingsskola (att byta riktning på olika sätt på stället eller under förflyttning)

- Cross over. Att med ett handbyte studsa bollen framför kroppen från ena sidan kroppen till den andra.
- Mellan ben. Även här med ett handbyte. Lättast via att med låg studs framför kroppen dribbla bollen mellan benen och ta emot studsen med den andra handen.
- Bakom rygg. För att kunna studsa bollen bakom ryggen krävs att bollen är i ett läge vid sidan om kroppen. Nästan bakom kroppen! Studsen blir då likartad en cross over studs med den skillnaden att den utförs bakom istället för framför kroppen.
- Reverse. Studsa bollen samtidigt med att man roterar baklänges med ena foten i golvet. För bollen med i rotationen.

Rotering

Roteringen i basketen är tillsammans med tvåtakten och basketskottet de rörelser på golvet som särskiljer basketboll som spel mot andra bollsporter. Inte förrän spelaren behärskar roteringen med dess möjligheter att skydda bollen, att utan förflyttning sätta ned den rörliga foten obegränsat antal gånger i golvet och att med roteringsens möjligheter vända upp mot korgen eller att med hjälp av roteringen förbättra passningsvinkeln kan man säga att det spelaren håller på med är "riktig" basket.

Att tänka på för spelarna är att kunna böja i knäna och att kunna ha tyngdpunkten rätt för att inte tappa golvkontakten med den fot som ska vara kvar i golvet. Det gäller att hitta en känsla av att vara tung på den ena foten och mycket lätt på den andra.

Passningen

Passningen är det snabbaste sättet att få bollen uppför banan.

Passningsrörelsen är egentligen mycket närbesläktad med skottrörelsen men av någon anledning är den vanligtvis lättare att utföra för barnen. Om vi lär våra spelare att skjuta med en hand och att endast ha den andra handen som stödhand bör vi kunna lära ut passningen på liknande sätt. Vissa av våra passningar blir dock bättre genom att utföras med två händer där genomföringen av passningen sker med båda händerna och med en bra handledsrörelse.

Att kunna passa hör i basketboll ihop med förmågan att kunna rotera. Med hjälp av roteringen förbättrar man som spelare vinkeln för att kunna passa förbi försvararen. Att kunna passa bollen är precis som förmågan att kunna dribbla en viktig egenskap i de flesta av våra bollspel

Att stanna i en jump stop eller stride stop, att rotera och att kunna göra en skottfint i samband med passningsmottagningen är tillsammans med passningstekniken det basketspecifika som behöver utvecklas för en bra passningsförmåga.

Att stanna med bollen

I samband med att vi tränar upp bollbehandlingsförmågan och dribblingstekniken så är det också viktigt att lära spelarna att kunna stanna med bollen på rätt sätt. Att stanna med bollen i god kontroll efter en dribbling eller efter att ha tagit emot en passning eller efter att ha fått bollen i händerna i samband med någon annan situation.

Man brukar prata om att stanna med bollen i "jump stop" (**hoppa som en hare, landa som en elefant**) vilket är jämfota stopp eller i "stride stop" vilket är att stanna med en fot före den andra.

Vi bör också lära spelarna följande:

- *Rotera och passningsfinta. Roteringen förbättrar passningsvinkeln för att kunna passa bollen förbi försvararen. Passningsfinten skall se ut som en passning som inte passas. Några riktlinjer bör vara: "finta högt, passa lågt" eller "finta lågt och passa högt".*
- *Passningsbara områden: Över huvudet, mellan huvud och arm och mellan armar och ben.*
- *Sikta rätt med passningen: Medspelarens brösthöjd och där han visar "måltavla" med hand.*

Passningsmottagning och skottrörelse till skottfint. Jump stop in i passningsmottagning.

Vid passningsmottagning kan vi instruktionen, "hand bakom boll i mottagningen" förbättra passningsmottagningen. Det kan också på ett mer färgstarkt sätt förklaras som "handen bakom bollen i passningsmottagningen räddar oss från att få bollen på kroppen eller i ansiktet på det sättet **krockkudden** skyddar oss i bilen". Passningsmottagningen bör också innebära en aktiv rörelse av mottagaren. Att hoppa fram i samband med passningsmottagningen och landa i ett jämfotastopp "jump stop" med lätt böjda knän är något man som spelare kommer att ha mycket nytta av längre fram.

Lay-up

Tvåtakten är en av de speciella rörelser som särskiljer basketboll från andra spel. I basketboll får vi ju inte springa med bollen utom när vi studsar den. När vi sen tar upp bollen i handen måste vi avsluta vår rörelse med att stanna med bollen. Stoppet med bollen blir ju med två fotisättningar och där vi stannat, där blir vi tills vi passat eller skjutit bollen förutom vid rotering då vi kan flytta ena foten så länge den andra är kvar i golvet.

Tvåtakten eller "lay up" är vår möjlighet att i spelet använda våra två fotisättningar för att i fart komma till avslut mot korgen. Att kunna göra mål med hjälp av lay-up ger spelet en extra dimension och ger spelet en del av dess fart. I en av våra övningar kommer vi att se på hur viktiga de tre sista fotisättningarna är för att få en bra lay-up och får då samma typ av steg som i handbollens hoppeskott med tre steg. I basketboll måste vi dock använda en studs i samband med dessa tre steg för att undvika stegfel.

En lay-up sker genom att efter dribbling eller efter passningsmottagning använda våra två fotisättningar och avsluta rörelsen i fart med ett upphopp på den andra fotisättningen mot korgen.

En grundläggande metodik!

Inlärningsmässigt startar vi med vår bästa hand. Vi jobbar mot korgen från höger håll med höger hand för de som är högerhänta. Vänster upphoppsfot, dra upp höger knä likt en höjdhoppare i uphoppet. Sikta med bollen på övre hörnet av plankans inre fyrkant. Till att börja med är stegrytmen viktigare än de eventuella stegfel som uppkommer i samband med att bollen tas upp från studs för lay-up.

För korta och ovana spelare kan den höga korgen kännas som ett hinder och göra att man stoppar upp lay-up rörelsen. Att jobba med lägre korgar eller med rockringar på låg höjd kan vara en variant.

- "Dra upp knäet" i uphoppet. Ingen kan hoppa utan knäuppsdrag. Det uppdragna knäet säkerställer också att avslutningen blir från en fot i golvet i fart mot korgen.
- "Tryck ifrån i uphoppet".
- "Hoppa uppåt". Det är viktigare att de sista stegen är bestämda och kraftfulla, att vi kommer upp i uphoppet istället för att i för snabb och okontrollerad fart få hoppet framåt likt en längdhoppare.

Skottet för nybörjaren

I en basketförening bör skottet tränas varje träning i inlärningsfasen för att få fram rätt teknik. Det är mycket viktigt att spelarna gör rätt i det tekniska utförandet. Spelarna bör korrigeras på ett positivt sätt. Framsteg som sker och det som ser riktigt ut i skottrörelsen bör bekräftas. Kan spelarna utföra skottekniken på rätt sätt redan från början slipper man senare gå tillbaka i utvecklingen och ändra den eventuellt felaktiga tekniken. Den teknik som banas in i nybörjarstadiet kan dessutom vara mycket svårt att förändra varför så mycket kan vinnas genom att göra rätt redan från början.

Bra övningsval kan inledningsvis för skottekniken vara massdrillar tex i samband med bollbehandlingsövningar och anpassade skottövningar på låg korg och mycket nära korgen där spelarna får chansen att skjuta med rätt teknik.

Skottet är så viktigt i spelet att man som coach i idrottsföreningen bör känna till de små detaljerna i skottet. Därför följer här efter en punktformsgenomgång en större beskrivning om skottets små detaljer.

Att tänka på : "Nyckelbegrepp"

- Fötter och bröst i riktning mot korg
- Fötter med axelbredds avstånd
- Armen som ett L
- Armbåge pekar rakt fram
- Spridda fingrar (förhindrar boll i handflatan och ger bättre grepp)
- Se korg under boll
- Siktpunkt

- Kraft från benen. "Benen ned – bollen upp" eller "ladda bössan" är två bra uttryck att använda när bollen tas till skottläge från passningsmottagning.
- Sträck ut armen i en vinkande katapultrörelse i avlossandet av skottet. "**Vinka med snabeln**" kan vara ett uttryck för rörelsen. Bollen ska gå med en bakåtrotation ("spinna") i sin bollbana.

Skottet kan tränas i massdrillar, utan boll och med boll, i övningar parvis mot varandra och i övningar nära korg. I övningar mot korgen kan man inledningsvis vara så nära korg att man måste få upp bollen ovanför huvudet (ser korgen under bollen) för att inte skjuta bollen i undersidan av ringen.

Skottövningar är kul men där blir tekniken ofta fel i inledningsstadiet. Ett sätt att ha skottövningar kombinerat med rätt teknik är att göra övningarna mycket nära korgen.

Handledsrörelsen i basketboll är i det närmaste identisk i skottet, dribblingen och i genomföljningen av passningen. Betonar vi vikten av "handleden" och handledsrörelsen i övningarna så får vi en bra utveckling av passningsförmågan, dribblingstekniken och av skottet.

Läraren - Ledaren - Coachen

Tyvärr så räcker det inte med att vi har en god metod för att lära ut basketboll. Även om träningen är välplanerad och fylld med väl avvägda övningar och lekar så kommer vår insats som ledare att vara avgörande för gruppens resultat. Med ett bra ledarskap kan vi lättare nå den goda stämningen och arbetsklimatet i gruppen och den rätta inställningen hos individen och gruppen att vilja lära sig mer och att vilja utvecklas som spelare.

Utöver att arbeta efter en röd tråd och med mål anpassade efter deltagarnas förkunskaper, behov och intresse i undervisningen måste man som ledare dessutom leda gruppen. Det är viktigt att ledaren går in för uppgiften med stor hängivenhet, ett positivt och stimulerande sätt och med en förmåga att entusiasmera deltagarna.

Några viktiga saker som ledare kan vara att:

- *Entusiasmera och engagera barnen*
- *Vara positiv. De barn som försöker och gör sitt bästa är värda beröm från ledaren. Barnens självbild får en push i rätt riktning med några berömmande och uppmuntrande ord från coachen. Ingen kan göra mer än sitt bästa och de som försöker och gör sitt bästa bör framåt i tiden utvecklas på ett bra sätt som spelare.*
- *Led träningen. Var med i gruppen och prata med deltagarna. Bry dig inte om de åskådare som eventuellt är med på träningen. Undvik att sitta ned. Att stå upp och att leda aktivt visar att du är delaktig och sänder rätt signaler om delaktighet och att "bry sig om" till spelarna.*
- *Poängtera vikten av att "vara en god kamrat". Samarbetet i gruppen är en nyckel för att utvecklas som ett lag och gör att spelarna successivt får chansen att utveckla en god "vi – känsla".*
- *Var dig själv. Även om du tycker att någon annan ledare eller coach är oerhört skicklig och duktig kan du aldrig vara någon annan än dig själv. Ta gärna ideer från andra och ta gärna övningar från andra men led gruppen på ett sätt som känns bra för dig och inte för att du tror att man måste se ut som någon annan.*

*Till sist kan det kanske vara så att gruppen kommer att utvecklas enligt denna formel:
Bra pedagogik+ bra metodik + bra ledarskap = bra utveckling*

Hur går vi tillväga? Vår metodik!

Att bli en duktig basketspelare tar tid och vägen dit för en nybörjare och ett litet barn är lång. På individnivå kan man tänka sig att man först och främst lär sig den grundläggande tekniken och banar in den och får den att kännas naturlig i spelet. Därefter kan man lära sig att använda tekniken i allt högre fart och i samband med det lära att använda tekniken även i stressade situationer mot försvarsspelare för att sist men inte minst kunna behärska en god teknik i helhetssituationer, i spelet och matchen. Sammanfattningsvis kan man säga att utvecklingen kan ske enligt följande:

1. Teknisk rörelseinbanning
2. Teknik i fart
3. Tekniken mot försvar
4. Tekniken i spelet

Att leda övningar och spel

Innan barnen lärt sig att spela basketboll på ett bra sätt kan man förenkla spelet och hitta på egna varianter av spel, med anpassade regler efter nivån på spelarna men där spelarna tvingas att använda basketbollens speciella rytm med hur man stoppar med bollen, roteringen, tvåtakten och med användande av studs för förflyttning.

Spelen och passningsövningarna görs med mycket stor aktivitet bland deltagarna om de genomförs med salen indelad i fyra delar eller i två halvor med spelen tvärs över salen.

Anpassa med pedagogiska regler till vad du som ledare vill få ut av spelet:

- Tillåt studs
- Tillåt inte studs
- Minimum x passningar innan mål får göras
- Alla ska röra bollen innan mål får göras.
- Roterings måste göras vid mottagning av boll och innan passning görs, etc
- Bollen får eller får inte tas ur handen på bollhållaren. Försök att använda basketens stegregel. Spelare riskerar endast att bli av med bollen vid studs eller passning!
- Försvararna får lära sig att "spela rent försvarsspel", dvs inga slag med armar och drag i armarna på offensiv spelare.
- Försvarsspelarna bör också lära sig att hantera hur basketens "cylinder" fungerar. Att komma ifrån att agera ryggsäck på anfallsspelarna och att lära sig vad som gäller för att ha rätt till en spelposition på planen.
- Fritt på egen planhalva möjliggör att laget kan bygga upp spelet utan att motståndarna stressar sönder passningsspelet. Det tvingar också försvarsspelarna att retirera tillbaka till egen planhalva där de får vänta tills det anfallande laget kommer upp med bollen.

Spelvarianter:

Fritt på egen planhalva vid spel på hela banan.

Streetbasket: Spel mot en korg.

Samspel

Give'n go (väggspel) bör vara det naturliga samspelsformen. Efter passning kan spelaren fortfarande vara målgörare genom att röra sig mot korgen. Detta är en naturlig sak för ett barn som vill göra mål och hänger ihop med att jobba med en attityd att vilja vara ett hot mot försvaret.

Screens tillhör basketeten men blir oftast överkurs i yngre åldrar. Kanske kan man visa och låta barnen prova! Allt beror på hur mycket tid vi har och gruppens kunskaper. Pick'n roll kan vara en första screen att introducera.



Pass 1:

Namnlek

Tex med boll och kull. Den som har den ska ropa sitt namn och därefter springa och kulla någon annan. Den som blir kullad ropar sitt namn och springer för att kulla näste man osv. Med boll blir skillnaden att man kastar en mjuk boll på någon kompis som blir ny kullare.

Eventuellt boll

Känna på bollen

Rulla, studsa, kasta och fånga. Gör det fritt på golvet, efter linjer i salen eller genom kast mot väggar i salen. Använd en hand, växelvis hö – vä hand, baklänges boll mellan benen. Gör liknande med boll och fot. Hitta på utifrån din fantasi.

En boll per deltagare

Variant "bästa boll" är att ha flera olika sorters bollar att välja mellan och att prova. Vilken boll studsar eller rullar bäst eller är bäst att kasta.

Hälsa – lära känna boll och kompis

Detta kan göras som en presentationsövning där vi vid varje möte med en kompis säger våra namn, presenterar oss, eller bara göras som en rolig övning i sig.

Hur många namn kan du lära dig?

Dribbla bollen fritt i salen. När du kommer fram till en kompis gör du en uppgift.

Skaka hand, armkrok, "give me five", bumpa rumpa eller vad man kan komma på.

En boll per deltagare

Spegeln till lärare, massdrill

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

- Studsa bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.
- Träna de olika varianterna i dribblingsskolan.
- För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.
- Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning i ett jump stop eller ett stride stop.
- Tag en studs och stanna med bollen i ett jump stop eller ett stride stop.
- Gör rotering med ena foten i golvet samtidigt som du studsar bollen.

En boll per deltagare

Uppgifter tills signal kommer

Gör uppgifter tills ledarens signal kommer, visselsignal eller eventuellt med musik som när uppgifterna görs och där övningen avbryts när musiken stannas. På signal stannar spelarna i en jump stop eller en stride stop. Uppgifter kan vara:

- studsa på olika sätt
- stanna med bollen efter studs
- rotering eller annan basketövning
- byta bollar med kompisar när du möter någon på golvet

En boll per deltagare, musikanläggning

Passningar parvis till varandra.

Basketens grundpassar, lägg på:

rotering efter passningsmottagning och enhandspassningar.

skottfint vid passningsmottagningen och rotering samt eventuellt en cross over dribbling före passning.

En boll per två spelare

Bollbyte

Samtliga deltagare studsar varsin boll. När de kommer fram till en kompis byter de med enkla passningar boll med kompisen en eller flera gånger och springer sen vidare och hittar en ny kompis att byta boll med. Räkna gärna hur många gånger du hinner att byta boll på en viss tid. Utveckla leken med att spelarna måste dribbla till en vägg efter varje passningsomgång och därefter hitta en ny kompis att byta boll med. En regel kan vara att man inte får byta boll med samma kompis två gånger i rad.

En boll per spelare.

Skottävling

Doppboll

Varje spelare måste doppa bollen i golvet före den passas. Mål på matta eller i korg etc. Börja förslagsvis utan att tillåta studs i spelet.

En boll och eventuella gymnastikmattor som mål

Spel

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 2:

Vad finns i Idrottshallen

En lek som tar bort risken för frontalkollisioner på golvet och passar för de yngsta som ej utvecklat ett "split-vision" seende.

En, kanske ledaren, står i mitten av salen och är vaktmästaren i idrottshallen.

Gruppdeltagarna står i ena änden av salen. Gruppdeltagarna frågar "vad finns i idrottshallen?". Vaktmästaren svarar något, ex studsballar, fotbollsspelare, apor som gillar basketboll mm. Gruppdeltagarna skall då på sin väg över golvet föreställa det vaktmästaren bestämt. När vaktmästaren säger att "idrottshallen är stängd" skall deltagarna försöka ta sig över salen utan att bli kullade. Blir man kullad byter man antingen vaktmästare eller blir fler och fler vaktmästare.

En boll per deltagare

Artistkull

Två fans ser en massa superartister på ett bollgalan. När de två fansen kullar någon av superartisterna måste artisten upp på en scen, tex två bänkar som satts ihop, och uppträda med bollen till musik som spelas. Den kullade blir befriad genom att någon i klassen, superartisterna, ställer sig framför scenen och härmar den kullade eleven.

Lekband och två bänkar

Spegeln till lärare, massdrill

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

- Studsa bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.
- Träna de olika varianterna i dribblingsskolan.
- För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.
- Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning i ett jump stop eller ett stride stop.
- Tag en studs och stanna med bollen i ett jump stop eller ett stride stop.
- Gör rotering med ena foten i golvet samtidigt som du studsar bollen.

En boll per deltagare

Uppgifter tills signal kommer

Gör uppgifter tills ledarens signal kommer, visselsignal eller eventuellt med musik som när uppgifterna görs och där övningen avbryts när musiken stannas. På signal stannar spelarna i en jump stop eller en stride stop. Uppgifter kan vara:

- studsa på olika sätt
- stanna med bollen efter studs
- rotering eller annan basketövning
- byta bollar med kompisar när du möter någon på golvet

En boll per deltagare,

Passningar parvis till varandra.

Basketens grundpassar, lägg på:

rotering efter passningsmottagning och enhandspassningar.

skottfint vid passningsmottagningen och rotering samt eventuellt en cross over dribbling före passning.

En boll per två spelare

Skottävling

Doppboll

Varje spelare måste doppa bollen i golvet före den passas. Mål på matta eller i korg etc.
Börja förslagsvis utan att tillåta studs i spelet.
En boll och eventuella gymnastikmattor som mål

Spel

Fritt på egen planhalva vid spel på hela banan. Möjlighet att introducera man-man tanken.
Vanliga regler

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 3:

Boll kull

"Har den" är eventuellt något monster eller tränaren som vill bli spelare igen och byta roll med någon av spelarna, och eventuellt utan boll. De övriga deltagarna studsar sin boll runt i salen. Vid kull blir ny elev monster eller "har den" och eventuellt utan boll (överlämnar då bollen till den som kullat). Ej för många i gruppen. Flera kan vara "han". Kör eventuellt med flera grupper i salen.

En boll per deltagare

Sabotageboll

Dribbla din boll och försök slå iväg kompisarnas. Räkna hur många bollar du kan slå bort. Kan göras allt ifrån två och två till hela gruppen.

En boll per deltagare

Undvik utslagningen!

Man kan använda en modell där den som får sin boll bortslagen blir utslagen från leken. Ofta är det de mindre bollvana barnen som får sin boll bortslagen först och riskerar att få sin uppfattning att inte räcka till förstärkt. De som är minst bollvana behöver också mest bollträning och får vid utslagning mindre bollträning än övriga vilket troligtvis inte är meningen!

Sabotagekull parvis

Som leken ovan men där man jobbar två och två. Antingen med en av spelarna utan boll eller båda med en boll var. Utan att springa iväg från kompisens galler det att slå undan kompisens boll och att skydda sin egen.

En boll var eller en boll per par

Parvis, skydda boll

En roterar och skyddar boll och den andre försöker ta bollen

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmaren" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.

- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurragömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Skottävling

Plintkungen

Som ovan med två lag men som ett förberedande spel mot basketboll. Lagen ska som i spelet ovan få bollen till sin kung/drottning som står på en pallplint eller liknande. Pallplinten är placerad någon meter framför en basketkorg. Ett tips kan vara att sätta pallplinten på en tunn gymnastikmatta vilken fungerar som ett målområde där ingen spelare får stå (gör passningen till kungen/drottningen lättare). När plintkungen/drottningen fått bollen har laget erhållit ett poäng. Om kungen/drottningen lyckas pricka bollen i basketkorgen får laget dessutom ett bonuspoäng. Att stå på pallplinten och utföra basketskottet gör att barnet lättare kan hitta en bra teknik i skottet från sin högre position och dessutom kan skjuta utan stress från motståndarna. Några regelvarianter:

- efter skottförsök av kung/drottning blir det andra lagets boll.
- Efter mål i korg av kung/drottning blir det andra lagets boll. Missat skottförsök gör att vem som helst får ta bollen vilken på nytt är i spel.
- Även de som inte är på plinten får skjuta i korgen. De andra spelarnas skott i korgen kan ge några fler poäng vid mål.

Boll, två pallplintar, två mattor och två basketkorgar.

Spel

Fritt på egen planhalva vid spel på hela banan. Betona cylinderregeln i försvar. Eventuell regel om att ej få ta boll ur hand på anfallaren.

Vanliga regler

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 4

Tunnelkull

En kullar de övriga deltagarna som springer och studsar sina bollar.

Kullad ställer sig som en tunnel och blir befriad när någon krupit igenom tunneln. Ett annat roligt alternativ att befria kompisar som blivit kullade kan vara att dribbla bollen mellan den kullade kompisens ben.

En boll per deltagare

Sabotagekull parvis

Som leken ovan men där man jobbar två och två. Antingen med en av spelarna utan boll eller båda med en boll var. Utan att springa iväg från kompisens galler det att slå undan kompisens boll och att skydda sin egen.

En boll var eller en boll per par

Ända mot ända kan ingenting hända

Parvis, med varsin boll ställer sig spelarna med rumpan mot varandra. Båda studsar sin boll samtidigt som de försöker att trycka, med rumpan, kompisens bakåt. Båda spelarna jobbar bäst med böjning i knäleden vilket är viktigt för basketspelaren, både när man dribblar bollen och i många andra situationer i basketen. Dessutom är övningen rolig! Övningen måste köras ganska kort tid då den är ganska jobbig.

En boll var.

I övningar som sabotageboll och "ända mot ända" kommer barnen av ren självbevaringsdrift, att inte få bollen bortslagen, att skydda bollen i dribblingen. Barnen kan därför utan att få instruktioner börja att dribbla bollen som en basketbollsspelare som skyddar bollen mot en försvarsspelare.

Försvarstekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

Rotering och passning.

OOO. ^^^^^^ dribbla ut och stoppa, rotera och passa till näste man i ordning. Spring tillbaka och placera dig sist i ledet.

Springa mot korg med boll .

Få upp knäet i avslutningen . I inlärningsskedet bryr vi oss inte om de stegfel som blir i övningen. En förenkling för den absolute nybörjaren kan vara att sätta korgen på en så låg höjd att spelarna knappt behöver hoppa utan kan springa fram och lägga bollen i korgen med bibehållen fart. Inlärningen kan därmed bli såväl bättre som snabbare. Har man ingen korg kan man med hjälp av hopprep knyta fast en rockring i någon ribbstol i en av salens väggar.

Rockringsövningar för lay up

- Spring fram mot en rockring på en höjd man kan hoppa upp till och lägg i bollen. En ledare kan stå och hålla upp rockringen.
- "Monsterdunken". Spring fram och dunka i bollen i rockringen.

Gör övningarna i smågrupper där deltagarna turas om att hålla rockringen eller gör en rundbana där deltagarna får springa runt och göra lay-ups efter lay-up (alternativt dunk) på rockring efter rockring.

Med rockringen försvinner risken att korgen blir ett hinder man måste stoppa upp inför.

Studsen är inte viktig inledningsvis. Låt det vara ok med stegfel. Rytmen i stegen och att kunna hoppa upp med en avslutning från ett ben är nog så svårt! De tre stegen ger ofta en känsla av en skön rytm och är också den rytm som kommer att behövas med avslut i fart även när studsen är med.

Springa mot korg med boll .

Få upp knäet i avslutningen . I inlärningsskedet bryr vi oss inte om de stegfel som blir i övningen. En förenkling för den absolute nybörjaren kan vara att sätta korgen på en så låg höjd att spelarna knappt behöver hoppa utan kan springa fram och lägga bollen i korgen med bibehållen fart. Inläringen kan därmed bli såväl bättre som snabbare. Har man ingen korg kan man med hjälp av hopprep knyta fast en rockring i någon ribbstol i en av salens väggar.

Spelformer

Streetbasket. Man-man tanken och cylinderregeln.

Spel med fritt på egen planhalva

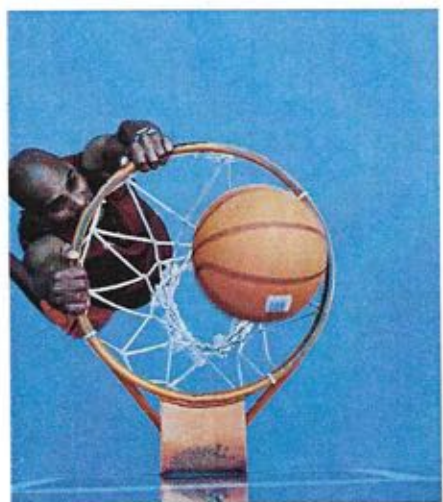
Spel

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 5:

Artistkull

Två fans ser en massa superartister på ett bollgalan. När de två fansen kullar någon av superartisterna måste artisten upp på en scen, tex två bänkar som satts ihop, och uppträda med bollen till musik som spelas. Den kullade blir befriad genom att någon i klassen, superartisterna, ställer sig framför scenen och härmar den kullade eleven.

Lekband och två bänkar

Spegeln till lärare

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

Studs bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.

För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.

Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning.

Specifika övningar: Gör övningar som påminner om det spel man vill öva att spela. Cross over, skottfinter, stanna med bollen i stride och jump stop. Rotering

En boll per deltagare

Rockringsövningar för lay up

- Spring fram mot en rockring på en höjd man kan hoppa upp till och lägg i bollen. En ledare kan stå och hålla upp rockringen.
- "Monsterdunken". Spring fram och dunka i bollen i rockringen.

Gör övningarna i smågrupper där deltagarna turas om att hålla rockringen eller gör en rundbana där deltagarna får springa runt och göra lay-ups efter lay-up (alternativt dunk) på rockring efter rockring.

Med rockringen försvinner risken att korgen blir ett hinder man måste stoppa upp inför.

Studs är inte viktig inledningsvis. Låt det vara ok med stegfel. Rytmen i stegen och att kunna hoppa upp med en avslutning från ett ben är nog så svårt! De tre stegen ger ofta en känsla av en skön rytm och är också den rytm som kommer att behövas med avslut i fart även när studs är med.

Springa mot korg med boll .

Få upp knäet i avslutningen . I inlärningskedet bryr vi oss inte om de stegfel som blir i övningen. En förenkling för den absolute nybörjaren kan vara att sätta korgen på en så låg höjd att spelarna knappt behöver hoppa utan kan springa fram och lägga bollen i korgen med bibehållen fart. Inläringen kan därmed bli såväl bättre som snabbare. Har man ingen korg kan man med hjälp av hopprep knyta fast en rockring i någon ribbstol i en av salens väggar.

Stå jämfota ca 1 m från korgen.

Utgångspositon med båda fötterna i golvet och fötterna med axelbredds avstånd. Ta ett steg fram och dra upp det andra benets knä i ett upphopp mot korgen. Sikta uppe i hörnet av den inre fyrkanten. Poängtera knäuppslaget.

Gå fram mot korgen

Start som i övningen ovan.

- Gå två steg framåt och hoppa upp. Avsluta som i övningen ovan. Högerhänta börjar med höger ben framåt följt av vänster ben och sen upphoppet. Ledarkommando kan vara "höger – vänster – hopp".
- Gå tre steg framåt och hoppa upp. Avsluta som i övningen ovan. Börja rörelsen med ett steg fram med vänster ben. Ledarkommando "vänster – höger – vänster – hopp"

Studsens är inte viktig inledningsvis. Låt det vara ok med stegfel. Rytmen i stegen och att kunna hoppa upp med en avslutning från ett ben är nog så svårt! De tre stegen ger ofta en känsla av en skön rytm och är också den rytm som kommer att behövas med avslut i fart även när studsens är med. Trestegsrytmen har idrottsutövare i avslutningsfasen i en mängd idrotter. Handbollsspelarna när de skjuter sina skott, spjutkastarna när de kastar spjut och de tre sista stegen är också mycket viktiga för en höjdhoppare.

En studs , avslutas med tvåtakt .

Hjälpmedel som tex rockringar kan användas att sätta fötterna i våra två avslutande fotisättningar . Stegrytmen med vänster-höger-vänster kompletteras nu med en studs i inledningen för att få bort stegfelen. Studsen skall göras framåt och leda rörelsens väg mot korgen.

“De tre stegen”.

Starta jämfota. Ta fram vä fot samtidigt med studs, tag upp boll i steget och avsluta med två fotisättningar (hö-vä , hopp). En bra start av rörelsen kan vara att spelaren droppar bollen framför sig och tar upp bollen i en "jump stop". Gör därefter en cross over fint och avslutar med lay-up efter en studs.

Successivt lägger vi på fler studs och ökar svårighetsgraden.

Skottävling

Spelformer

Streetbasket

Spel med fritt på egen planhalva

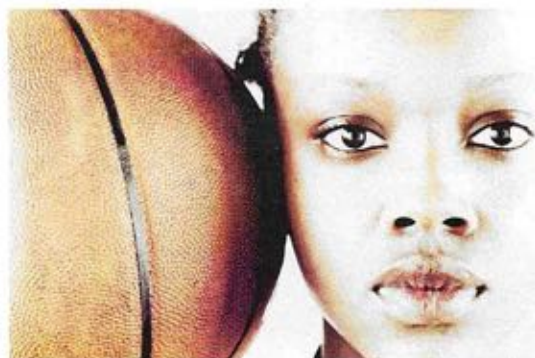
Spel

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 6

Bollbyte

Samtliga deltagare studsar varsin boll. När de kommer fram till en kompis byter de med enkla passningar boll med kompisen en eller flera gånger och springer sen vidare och hittar en ny kompis att byta boll med. Räkna gärna hur många gånger du hinner att byta boll på en viss tid. Utveckla leken med att spelarna måste dribbla till en vägg efter varje passningsomgång och därefter hitta en ny kompis att byta boll med. En regel kan vara att man inte får byta boll med samma kompis två gånger i rad.

En boll per spelare.

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmar" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.
- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurragömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Försvartekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Lay up övningar

Skottövning Mc Gee

1.Massdrill utan boll.

2.Massdrill med boll

-Skjut boll rakt upp i luft med en hand (ingen stödhand) .

-Stegra med användande av stödhand . Skjut genom stödhanden. Stödhanden stannar i läget innan bollen lämnat handen. *Bollen ska rotera med " back spinn".*

- Skjut bollen rakt upp i luften. Ta emot med skott handen. Spridda fingrar. . Gör gärna ovanstående övningar utan boll inledningsvis och föreställ dig hur det skall gå till. Lagg därefter in bollen i övningen.

-Lägg på böjning av ben och upptagande av boll i avfyrningslägen efter passningsmottagning genom att "ladda bössan"/ "ben ned – boll upp".

Dropa boll framför dig, hoppa fram samtidigt med en bollmottagning, landa i ett jump stop eller stride stop, ta emot bollen i "catch´n shoot" ("ladda bössan" – läge), genomför laddning (boll upp i läge ovanför huvud) och benböj, skjut igenom.

-Lägg på skottfint (en skottfint utföres genom att ta upp bollen i avfyrningsläge, "benen ned-bollen upp"), gör en studs (cross over), jump stop och skottrörelse.

Två och två mot varandra

Samma övningar som ovan , men med tillägg för passningar.

Skottet till varandra utan stödhand och benböjning. Sikta på kompisens panna.

Lägg på stödhand

Lägg på benens rörelse, "benen ned-bollen upp". Att skjuta med kraft från benen.

Spelformer

Streetbasket

Spel med fritt på egen planhalva

Spel

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 7

Boll kull

"Har den" är eventuellt något monster eller tränaren som vill bli spelare igen och byta roll med någon av spelarna, och eventuellt utan boll. De övriga deltagarna studsar sin boll runt i salen. Vid kull blir ny elev monster eller "har den" och eventuellt utan boll (överlämnar då bollen till den som kullat). Ej för många i gruppen. Flera kan vara "han". Kör eventuellt med flera grupper i salen.

En boll per deltagare

Lay up övningar

Skottövning Mc Gee

1. Massdrill utan boll.

2. Massdrill med boll

- Skjut boll rakt upp i luft med en hand (ingen stödhand).

- Stegra med användande av stödhand. Skjut genom stödhanden. Stödhanden stannar i läget innan bollen lämnat handen. *Bollen ska rotera med "back spinn".*

- Skjut bollen rakt upp i luften. Ta emot med skott handen. Spridda fingrar. *Gör gärna ovanstående övningar utan boll inledningsvis och föreställ dig hur det skall gå till.*

Lägg därefter in bollen i övningen.

- Lägg på böjning av ben och upptagande av boll i avfyrningslägen efter passningsmottagning genom att "ladda bössan"/ "ben ned – boll upp".

Dropa boll framför dig, hoppa fram samtidigt med en bollmottagning, landa i ett jump stop eller stride stop, ta emot bollen i "catch'n shoot" ("ladda bössan" – läge), genomför laddning (boll upp i läge ovanför huvud) och benböj, skjut igenom.

- Lägg på skottfint (en skottfint utföres genom att ta upp bollen i avfyrningsläge, "benen ned-bollen upp"), gör en studs (cross over), jump stop och skott rörelse.

Två och två mot varandra

Samma övningar som ovan, men med tillägg för passningar.

Skottet till varandra utan stödhand och benböjning. Sikta på kompisens panna.

Lägg på stödhand

Lägg på benens rörelse, "benen ned-bollen upp". Att skjuta med kraft från benen.

Försvarstekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Star

En skottävling där barnen i mindre grupper där varje grupp skjuter mot varsin korg. När det lag som först satt det antal mål som bestämts ropar man "star" och har fått en poäng.

Samtliga lag roterar till nästa korg och startar en ny omgång direkt utan att ledaren stoppat övningen. Ett tips är att skjuta nära korgen för att underlätta chansen att lyckas i övningen.

Spelformer

Streetbasket

Spel med fritt på egen planhalva

Spel

Mål med träningen:- Material:- Att tänka på:- Vad gick bra/ förbättra:

Pass 8

Boll kull

"Har den" är eventuellt något monster eller tränaren som vill bli spelare igen och byta roll med någon av spelarna, och eventuellt utan boll. De övriga deltagarna studsar sin boll runt i salen. Vid kull blir ny elev monster eller "har den" och eventuellt utan boll (överlämnar då bollen till den som kullat). Ej för många i gruppen. Flera kan vara "han". Kör eventuellt med flera grupper i salen.

En boll per deltagare

Svårare variant: Några av de jagade utan boll. "Har den" får endast kulla de med boll. När du passat bollen är du fri för stunden!

Spegeln till lärare

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

Studs bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.

För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.

Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning.

Specifika övningar: Gör övningar som påminner om det spel man vill öva att spela. Cross over, skottfinter, stanna med bollen i stride och jump stop. Roterung

En boll per deltagare

Lay up övningar

Passnings- roterungs- och skottövning, två och två, (massdrillsprincip)

Arbeta parvis i massdrill mitt emot varandra samt mot korg parvis.

-Passningsmottagning i jumpstop till catch`n shoot (ladda bössan och skott) , stegra med skottfint – "slash" -rotering - cross over studs .

Massdrill mot korgen.

Dropa bollen framför dig, ta emot bollen efter studs inkliven i skottet och skjut med rätt teknik. Görs först i riktning mot korgen och efter teknik och benstyrka blivit bättre även genom att spelarna med ryggen mot korgen droppar bollen ut från korgen. Droppa bollen iväg från korgen, vänd upp mot korgen i mottagningen av bollen och skjut med rätt teknik.

Star

Spelformer

Streetbasket

Spel med fritt på egen planhalva

Spel

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 9

Tunnelkull

En kullar de övriga deltagarna som springer och studsar sina bollar. Kullad ställer sig som en tunnel och blir befriad när någon krupit igenom tunneln. Ett annat roligt alternativ att befria kompisar som blivit kullade kan vara att dribbla bollen mellan den kullade kompisens ben.

En boll per deltagare

Spegel elev – elev

Parvis jobbar eleverna mitt emot varandra. En leder och den andre härmar likt en spegelbild.

En boll per deltagare

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmaren" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.
- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurragömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Försvartekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Lay up övningar

Skottövningar

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 10

Följa John

Varianter med gruppen indelad i mindre grupper med två till förslagsvis fyra deltagare per grupp. En leder gruppen och de övriga följer och härmar ledaren samtidigt som alla studsar sin boll på golvet. Bygg gärna upp en redskapsbana i salen med de redskap som finns tillgängliga vilket ytterligare kommer att entusiasmera barnen. Låt följa John övningen tex bli en djungelsafari där ledaren guidar bollproffsen genom alla djungelns faror.

En boll per deltagare, eventuella redskap och eventuellt musikanläggning.

Två led, "rotera och passa"

Minst fyra spelare per grupp. Två spelare som i övningen ovan, men bollhållaren avslutar med passning till tredje mannen. Nytt försvar på den nye bollhållaren.

Rotering och passning.

OOO. ^^^^^ dribbla ut och stoppa, rotera och passa till näste man i ordning. Spring tillbaka och placera dig sist i ledet.

Passa och följ

Två led mitt emot varandra. Minst tre per grupp. Två i bolledet och en i andra ledet. Passa bollen till det andra ledet och spring och ställ dig sist

- i ditt eget led.
- I det andra ledet. Som en tävling kan övningen göras genom att se vilket gäng som först hinner göra 25 passningar eller hur lång tid det tar att utföra 25 passningar eller genom att kolla hur många passningar gruppen hinner göra på exempelvis 1 minut.
- Utför individuella basketmässiga rörelser vid passningsmottagningen. Jump stop, cross over fint, rotera, en studs eller liknande före nästa passning.
- Väggspelet. Efter pass får du tillbaka passen på väg mot det andra ledet och gör ytterligare en passning innan du går sist i det andra ledet.
- Gå upp som försvarare och stör nästa pass innan du ställer dig sist.
- Byt till någon annan grupp i salen efter passning.

Prova olika typer av passningar. En matta mellan de två leden kan göra det lättare att hålla avstånd och position i salen för barnen.

En boll per grupp om minst 3 elever, eventuellt gymnastikmattor.

Lay up övningar

Skottövningar

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 11

Artistkull

Två fans ser en massa superartister på ett bollgalan. När de två fansen kullar någon av superartisterna måste artisen upp på en scen, tex två bänkar som satts ihop, och uppträda med bollen till musik som spelas. Den kullade blir befriad genom att någon i klassen, superartisterna, ställer sig framför scenen och härmar den kullade eleven.

Lekband och två bänkar

Spegeln till lärare

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

Studs bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.

För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.

Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning.

Specifika övningar: Gör övningar som påminner om det spel man vill öva att spela. Cross over, skottfinter, stanna med bollen i stride och jump stop. Rotering

En boll per deltagare

En i mitten

Grupper om minst fyra barn per grupp med en boll per grupp. Gruppen ståendes i en cirkelform med en spelare i mitten. De övriga ska passa bollen utan att mittmannen kan komma åt bollen. Om mittmannen får tag i bollen byter man den som är i mitten. Byt mittman efter tex 10 passningar om mittmannen inte fått tag i bollen. Då har "gruppen varit jätteduktiga på att passa bollen".

Om vi kör med två spelare i mitten av cirkeln kan vi köra med fler spelare i gruppen.

En boll per grupp.

Nummerboll

En grupp elever på ca 4 till 6 barn bildar en grupp. Varje barn får ett nummer, från ett till fyra eller så många som är i gruppen. Det gäller att passa bollen i nummerordning. Spelare 1 passar bollen till spelare 2 osv tills alla fått passen. Siste man passar till spelare 1 som påbörjar ett nytt varv. Inledningsvis kan övningen som den är beskriven räcka för de mindre barnen men svårighetsgraden kan ändras med förslagsvis:

Allmän passningsträning

- spelare med boll måste studs eller göra något annat med bollen innan bollen passas vidare.
- Spelarna måste göra en armhävning, ett upphopp eller liknande efter varje passning.
- Hur många passningar hinner gruppen på en minut.
- Efter varje passningsvarv får barnen springa till ledaren och hämta ett lekband innan nästa varv påbörjas. Hur många lekband (skatter) kan gruppen få ihop på en viss tid eller vilken grupp får först 10 lekband.

En boll per grupp och lekband

Lay up övningar

Skottövningar

Spelformer

Mål med träningen:- Material:- Att tänka på:- Vad gick bra/ förbättra:

Pass 12

Artistkull - Bollgalan

Två fans ser en massa superartister på ett bollgalan. När de två fansen kullar någon av superartisterna måste artisten upp på en scen, tex två bänkar som satts ihop, och uppträda med bollen till musik som spelas. Den kullade blir befriad genom att någon i klassen, superartisterna, ställer sig framför scenen och härmar den kullade eleven.

Lekband och två bänkar . Bollar till alla utom den som jagar.

Spegeln till lärare

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

Allmänna bollövningar: Studsa bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.

För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.

Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning.

Specifika övningar: Gör övningar som påminner om det spel man vill öva att spela. Cross over, skottfinter, stanna med bollen i stride och jump stop. Rotering

.En boll per deltagare

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmar" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.
- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurrögömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Gruppvis med en boll per grupp

- Övningar likt de som görs med boll parvis.
- 8 mot 0. Gör ett antal markeringar på spelytan. Gruppen skall genom snabba passningar få bollen att på en viss tid röra så många markeringar (rockringar eller koner) som möjligt. Deltagarna skall vara i ständig rörelse.

- 7 mot 1. Se passningskull förklaring nedan.
- 6 mot 2. Gruppen med sex skall göra ett visst antal passningar, ex 10, för att vinna. Gruppen med två skall göra betydligt färre passningar, ex 3, i laget för att vinna. Kan göras med att det är tillräckligt för försvararna att röra motståndarnas boll för att erhålla den eller genom att man måste bryta motståndarnas passning för att erövra bollen.
- 5 mot 3. Fem spelare håller bollen mot tre motståndare. De tre skall antingen ta bollen eller lyckas kulla bollinnehavaren. Prova olika regler.
- 4 mot 4. Hålla bollen inom laget

Försvartekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Lay up övningar

Skottövningar

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 13

Följa John

Varianter med gruppen indelad i mindre grupper med två till förslagsvis fyra deltagare per grupp. En leder gruppen och de övriga följer och härmar ledaren samtidigt som alla studsar sin boll på golvet. Bygg gärna upp en redskapsbana i salen med de redskap som finns tillgängliga vilket ytterligare kommer att entusiasmera barnen. Låt följa John övningen tex bli en djungelsafari där ledaren guidar bollproffsen genom alla djungelns faror.

En boll per deltagare, eventuella redskap och eventuellt musikanläggning.

Kollisionen

Dribbla fritt på golvet, efter en stund dribblar man mot en kompis och viker av precis innan det uppstår kollision.

En boll per deltagare

Bollbyte

Samtliga deltagare studsar varsin boll. När de kommer fram till en kompis byter de med enkla passningar boll med kompiserna en eller flera gånger och springer sen vidare och hittar en ny kompis att byta boll med. Räkna gärna hur många gånger du hinner att byta boll.

En boll per spelare

Passningar parvis till varandra.

Basketens grundpassar, lägg på:

rotering efter passningsmottagning och enhandspassningar.

skottfint vid passningsmottagningen och rotering samt eventuellt en cross over dribbling före passning.

En boll per två spelare

Passningsstjärna.

Minst fyra per grupp. Passa bollen i mönstret av en stjärna. Förflytta dig till det led du passar till.

Två led, "rotera och passa"

Minst fyra spelare per grupp. Två spelare som i övningen ovan, men bollhållaren avslutar med passning till tredje mannen. Nytt försvar på den nye bollhållaren.

Nummerboll

En grupp elever på ca 4 till 6 barn bildar en grupp. Varje barn får ett nummer, från ett till fyra eller så många som är i gruppen. Det gäller att passa bollen i nummerordning. Spelare 1 passar bollen till spelare 2 osv tills alla fått passen. Siste man passar till spelare 1 som påbörjar ett nytt varv. Inledningsvis kan övningen som den är beskriven räcka för de mindre barnen men svårighetsgraden kan ändras med förslagsvis:

Allmän passningsträning

- spelare med boll måste studsas eller göra något annat med bollen innan bollen passas vidare.
- Spelarna måste göra en armhävning, ett upphopp eller liknande efter varje passning.
- Hur många passningar hinner gruppen på en minut.
- Efter varje passningsvarv får barnen springa till ledaren och hämta ett lemband innan nästa varv påbörjas. Hur många lemband (skatter) kan gruppen få ihop på en viss tid eller vilken grupp får först 10 lemband.

En boll per grupp och lemband

Lay up övning

Skottövning

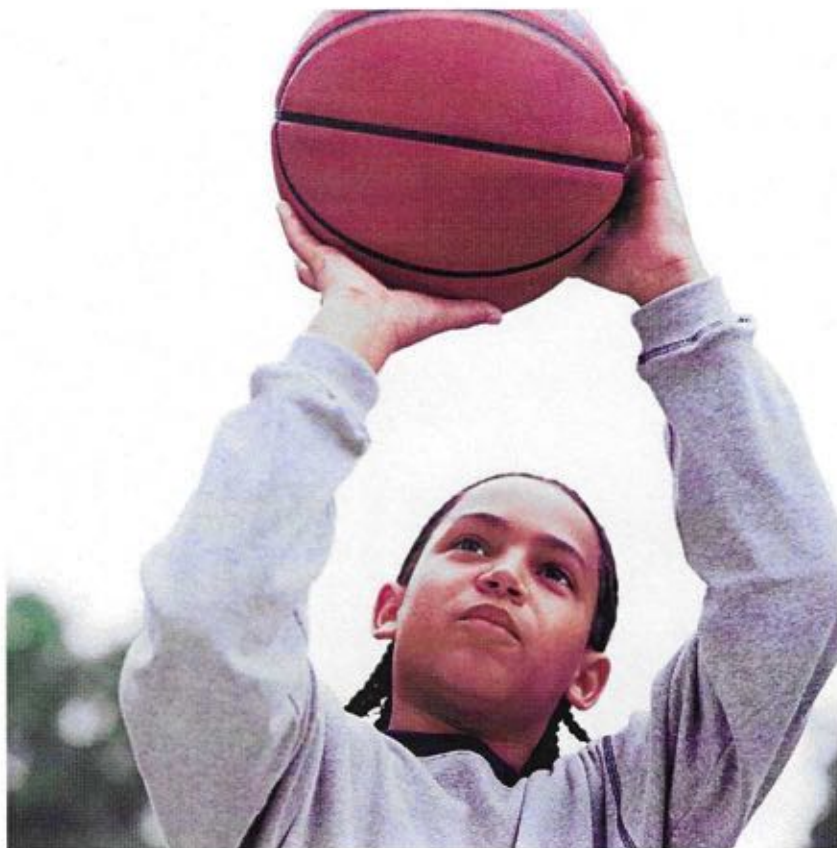
Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 14

Namnlek i trollkarlarnas värld

En eller flera onda trollkarlar jagar de övriga som har varsin boll de studsar omkring i salen. När man blir kullad drabbas man av en "försteningsformel" och får stanna på stället. Man blir befriad av kamrat som kommer fram och ställer sig framför den förstenade och gör en befrielseformel: Man säger sitt namn och gör ett bolltricks. Den som befrias säger sitt namn och härmnar bolltricket så länge det känns bra. Därefter återingår de båda i leken igen.

En boll per deltagare

Kollisionen

Dribbla fritt på golvet, efter en stund dribblar man mot en kompis och viker av precis innan det uppstår kollision.

En boll per deltagare

Bollbyte

Samtliga deltagare studsar varsin boll. När de kommer fram till en kompis byter de med enkla passningar boll med kompiserna en eller flera gånger och springer sen vidare och hittar en ny kompis att byta boll med. Räkna gärna hur många gånger du hinner att byta boll på en viss tid. Utveckla leken med att spelarna måste dribbla till en vägg efter varje passningsomgång och därefter hitta en ny kompis att byta boll med. En regel kan vara att man inte får byta boll med samma kompis två gånger i rad.

En boll per spelare.

Rotering och passning.

OOO. ^^^^^ dribbla ut och stoppa, rotera och passa till näste man i ordning. Spring tillbaka och placera dig sist i ledet.

Passa och följ

Två led mitt emot varandra. Minst tre per grupp. Två i bolledet och en i andra ledet. Passa bollen till det andra ledet och spring och ställ dig sist

- i ditt eget led.
- I det andra ledet. Som en tävling kan övningen göras genom att se vilket gäng som först hinner göra 25 passningar eller hur lång tid det tar att utföra 25 passningar eller genom att kolla hur många passningar gruppen hinner göra på exempelvis 1 minut.
- Utför individuella basketmässiga rörelser vid passningsmottagningen. Jump stop, cross over fint, rotera, en studs eller liknande före nästa passning.
- Väggspelet. Efter pass får du tillbaka passen på väg mot det andra ledet och gör ytterligare en passning innan du går sist i det andra ledet.
- Gå upp som försvarare och stör nästa pass innan du ställer dig sist.

Prova olika typer av passningar. En matta mellan de två leden kan göra det lättare att hålla avstånd och position i salen för barnen.

En boll per grupp om minst 3 elever, eventuellt gymnastikmattor.

En i mitten

Grupper om minst fyra barn per grupp med en boll per grupp. Gruppen ståendes i en cirkelform med en spelare i mitten. De övriga ska passa bollen utan att mittmannen kan komma åt bollen. Om mittmannen får tag i bollen byter man den som är i mitten. Byt mittman efter tex 10 passningar om mittmannen inte fått tag i bollen. Då har "gruppen varit jätteduktiga på att passa bollen".

Om vi kör med två spelare i mitten av cirkeln kan vi köra med fler spelare i gruppen.

En boll per grupp.

Lay up övning

Skottövning

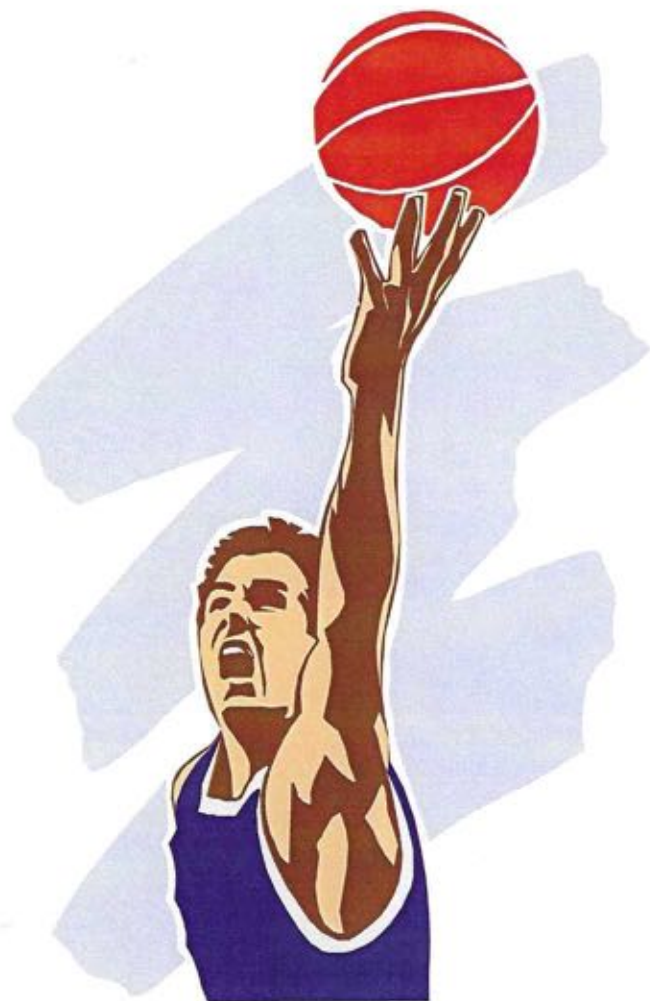
Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 15

Boll kull - tränaren

"Har den" är eventuellt något monster eller tränaren som vill bli spelare igen och byta roll med någon av spelarna, och eventuellt utan boll. De övriga deltagarna studsar sin boll runt i salen. Vid kull blir ny elev monster eller "har den" och eventuellt utan boll (överlämnar då bollen till den som kullat). Ej för många i gruppen. Flera kan vara "han". Kör eventuellt med flera grupper i salen.

En boll per deltagare

Artistkull - Bollgalan

Två fans ser en massa superartister på ett bollgalan. När de två fansen kullar någon av superartisterna måste artisten upp på en scen, tex två bänkar som satts ihop, och uppträda med bollen till musik som spelas. Den kullade blir befriad genom att någon i klassen, superartisterna, ställer sig framför scenen och härmar den kullade eleven.

Lekband och två bänkar . Bollar till alla utom den som jagar.

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmar" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.
- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurrögömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Gruppvis med en boll per grupp

- Övningar likt de som görs med boll parvis.
- 8 mot 0. Gör ett antal markeringar på spelytan. Gruppen skall genom snabba passningar få bollen att på en viss tid röra så många markeringar (rockringar eller koner) som möjligt. Deltagarna skall vara i ständig rörelse.
- 7 mot 1. Se passningskull förklaring nedan.
- 6 mot 2. Gruppen med sex skall göra ett visst antal passningar, ex 10, för att vinna. Gruppen med två skall göra betydligt färre passningar, ex 3, i laget för att vinna. Kan

görs med att det är tillräckligt att för försvararna att röra motståndarnas boll för att erhålla den eller genom att man måste bryta motståndarnas passning för att erövra bollen.

- 5 mot 3. Fem spelare håller bollen mot tre motståndare. De tre skall antingen ta bollen eller lyckas kulla bollen. Prova olika regler.
- 4 mot 4. Hålla bollen inom laget

Skottövning

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 16

Plåsterkull "olyckan"

En kullar de övriga deltagarna som springer och studsar sina bollar. Första gången man blir kullad får man likt ett plåster sätta den fria handen på det ställe man blivit kullad.

Andra gången man blir kullad blir man :

- fler och fler olyckor

- får en uppgift , tex kullerbytta och därefter deltagande igen i leken.

En boll per deltagare och eventuella lekband på den eller de som är kullare

AIK – DIF - HIF

Alla deltagare är spelare som är beredda att hoppa in och hjälpa de tre idrottsföreningarna. Alla dribblar sin boll fritt i salen. På kommando, ex AIK, av ledaren ska alla springa till det ställe AIK håller till på och göra den uppgift vilken överenskommets att AIK behöver hjälp med.

En boll per deltagare

Försvartekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Lay up övning

Skott övning

Give´n go (väggspel) bör vara det naturliga samspeletsformen. Efter passning kan spelaren fortfarande vara målgörare genom att röra sig mot korgen. Detta är en naturlig sak för ett barn som vill göra mål och hänger ihop med att jobba med en attityd att vilja vara ett hot mot försvaret. Öva 2-3 barn per grupp.

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:

Pass 17

Boll kull

"Har den" är eventuellt något monster eller tränaren som vill bli spelare igen och byta roll med någon av spelarna, och eventuellt utan boll. De övriga deltagarna studsar sin boll runt i salen. Vid kull blir ny elev monster eller "har den" och eventuellt utan boll (överlämnar då bollen till den som kullat). Ej för många i gruppen. Flera kan vara "han". Kör eventuellt med flera grupper i salen.

En boll per deltagare

Svårare variant: Några av de jagade utan boll. "Har den" får endast kulla de med boll. När du passat bollen är du fri för stunden!

Spegeln till lärare

Alla gör precis som ledaren (massdrill).

Allmänna bollövningar: Studsa bollen på olika sätt, framför kroppen, växelvis med hö-vä hand, vid sidan av och bakom kroppen, i åttor mellan benen etc.

För bollen runt kroppen på liknande sätt som ovan.

Passa bollen mot en vägg och fånga som i en passningsmottagning.

Specifika övningar: Gör övningar som påminner om det spel man vill öva att spela. Cross over, skottfinter, stanna med bollen i stride och jump stop. Rotering

En boll per deltagare

Nummerboll

En grupp elever på ca 4 till 6 barn bildar en grupp. Varje barn får ett nummer, från ett till fyra eller så många som är i gruppen. Det gäller att passa bollen i nummerordning. Spelare 1 passar bollen till spelare 2 osv tills alla fått passen. Siste man passar till spelare 1 som påbörjar ett nytt varv. Inledningsvis kan övningen som den är beskriven räcka för de mindre barnen men svårighetsgraden kan ändras med förslagsvis:

- spelare med boll måste studsa eller göra något annat med bollen innan bollen passas vidare.
- Spelarna måste göra en armhävning, ett upphopp eller liknande efter varje passning.
- Hur många passningar hinner gruppen på en minut.
- Efter varje passningsvarv får barnen springa till ledaren och hämta ett lekband innan nästa varv påbörjas. Hur många lekband (skatter) kan gruppen få ihop på en viss tid eller vilken grupp får först 10 lekband.

En boll per grupp och lekband

Lay up övningar

Skottövningar

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:

Pass 18

Vad finns i Idrottshallen

En lek som tar bort risken för frontalkollisioner på golvet och passar för de yngsta som ej utvecklat ett "split-vision" seende.

En, kanske ledaren, står i mitten av salen och är vaktmästaren i idrottshallen.

Gruppdeltagarna står i ena änden av salen. Gruppdeltagarna frågar "vad finns i idrottshallen?". Vaktmästaren svarar något, ex studsballar, fotbollsspelare, apor som gillar basketboll mm. Gruppdeltagarna skall då på sin väg över golvet föreställa det vaktmästaren bestämt. När vaktmästaren säger att "idrottshallen är stängd" skall deltagarna försöka ta sig över salen utan att bli kullade. Blir man kullad byter man antingen vaktmästare eller blir fler och fler vaktmästare.

En boll per deltagare

Spegel elev – elev

Parvis jobbar eleverna mitt emot varandra. En leder och den andre härmar likt en spegelbild.

En boll per deltagare

Övningar med en boll var!

- Gruppens deltagare går runt i rummet.
- Håll 2 meters avstånd till alla övriga deltagare. Anpassa din rörelse om någon kommer för nära dig.
- När någon tom yta öppnar sig tar man som deltagare chansen att dyka in i den tomma ytan med ett sprintsteg.
- Sök ögonkontakt med någon i gruppen. Vid ögonkontakt fryser de två deltagarna sin rörelse någon tiondel innan man rör sig vidare.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man som i "spegeln", en (vem som bestämmer avgörs spontant av deltagarna) av de två initierar en rörelse och den andre härmar efter förmåga. "Härmar" avgör när rörelsen skall avbrytas för att gå vidare och söka ny partner.
- Som ovan men vid ögonkontakt gör man ett bollbyte. Båda släpper med en kraftfull studs sin boll och sprintar till kompisens boll.

Parvis med en boll per par

- Övningen ovan där de utan boll rör sig och de med boll är stilla. När någon av de som är utan boll stoppar skall samtliga deltagare utan boll stanna och de med boll börja studsa.
- Passa bollen parvis
- Passa bollen parvis samtidigt som alla rör sig i ett kaos. Håll avstånden, var spelbar.
- Försvåra övningen successivt. Rör dig bakom en massa andra deltagare i passningsskugga och dyk upp i ett "gap" för att få en passning. Bollinnehavaren får under tiden studsa bollen för att hitta rätt passningsvinkel.
- Spelare utan boll agerar "ovan bollspelare" gömmer sig bakom någon av de andra gruppdeltagarna (kurragömma). Spelare med boll agerar "van bollspelare", dribblar bollen till en bra passningsvinkel och passar bollen till den som gömt sig.

Försvartekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Gruppväs med en boll per grupp

- Övningar likt de som görs med boll parvis.
- 8 mot 0. Gör ett antal markeringar på spelytan. Gruppen skall genom snabba passrar få bollen att på en viss tid röra så många markeringar (rockringar eller koner) som möjligt. Deltagarna skall vara i ständig rörelse.
- 7 mot 1. Se passningskull förklaring nedan.
- 6 mot 2. Gruppen med sex skall göra ett visst antal passningar, ex 10, för att vinna. Gruppen med två skall göra betydligt färre passrar, ex 3, i laget för att vinna. Kan göras med att det är tillräckligt att för försvararna att röra motståndarnas boll för att erhålla den eller genom att man måste bryta motståndarnas passning för att erövra bollen.
- 5 mot 3. Fem spelare håller bollen mot tre motståndare. De tre skall antingen ta bollen eller lyckas kulla bollenhavaren. Prova olika regler.
- 4 mot 4. Hålla bollen inom laget

Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 19

Namnlek i trollkarlarnas värld

En eller flera onda trollkarlar jagar de övriga som har varsin boll de studsar omkring i salen. När man blir kullad drabbas man av en "försteningsformel" och får stanna på stället. Man blir befriad av kamrat som kommer fram och ställer sig framför den förstenade och gör en befrielseformel: Man säger sitt namn och gör ett bolltricks. Den som befrias säger sitt namn och härmar bolltricket så länge det känns bra. Därefter återingår de båda i leken igen.

En boll per deltagare

Sabotageboll

Dribbla din boll och försök slå iväg kompisarnas. Räkna hur många bollar du kan slå bort. Kan göras allt ifrån två och två till hela gruppen.

En boll per deltagare

Undvik utslagningen!

Man kan använda en modell där den som får sin boll bortslagen blir utslagen från leken. Ofta är det de mindre bollvana barnen som får sin boll bortslagen först och riskerar att få sin uppfattning att inte räcka till förstärkt. De som är minst bollvana behöver också mest bollträning och får vid utslagning mindre bollträning än övriga vilket troligtvis inte är meningen!

Sabotagekull parvis

Som leken ovan men där man jobbar två och två. Antingen med en av spelarna utan boll eller båda med en boll var. Utan att springa iväg från kompisen gäller det att slå undan kompisens boll och att skydda sin egen.

En boll var eller en boll per par

Utveckling:

- "Ända mot ända kan ingenting hända!"
- Sabotageboll parvis

Försvarstekniken

En dribblar zick zack och en försvarar, turas om. Arbeta parvis.

- Försvarare håller handen på anfallarens höft "god dag-läge" till boll (hand checking)
- Samma men utan hand checking.
- Samma men tvinga anfallare att vända

Passningscirkel

Hälften av gruppen i en stor cirkel. Hälften av gruppen inne i cirkeln. Bollarna kan antingen utgå från de innanför eller de i cirkeln. Deltagarna innanför cirkeln rör sig och får bollen av de i cirkeln, passar tillbaka bollen och rör sig för att få en ny passning av någon annan i cirkeln. En variant är att vid passningen sker rollbyte mellan den som är inne i cirkeln och den i cirkeln.

Give´n go (väggspel) bör vara det naturliga samspelsformen. Efter passning kan spelaren fortfarande vara målgörare genom att röra sig mot korgen. Detta är en naturlig sak för ett barn som vill göra mål och hänger ihop med att jobba med en attityd att vilja vara ett hot mot försvaret. Öva genom:

Spelare har boll och passar till kompis eller ledare.

Efter passning rörelse mot korg. På väg mot korg får spelare tillbaka passen och avslutar med lay up.

Skottövning

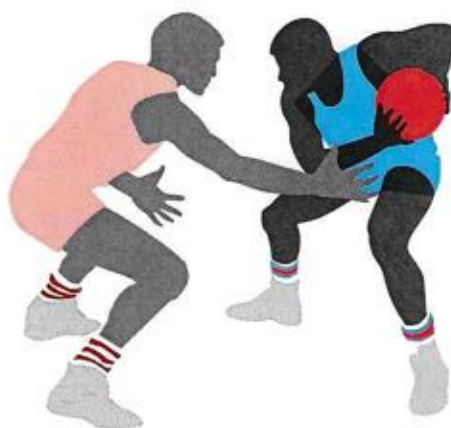
Spelformer

Mål med träningen:

Material:

Att tänka på:

Vad gick bra/ förbättra:



Pass 20

Kollisionen

Dribbla fritt på golvet, efter en stund dribblar man mot en kompis och viker av precis innan det uppstår kollision.

En boll per deltagare

Bollbyte

Samtliga deltagare studsar varsin boll. När de kommer fram till en kompis byter de med enkla passningar boll med kompisen en eller flera gånger och springer sen vidare och hittar en ny kompis att byta boll med. Räkna gärna hur många gånger du hinner att byta boll.

En boll per spelare.

AIK – DIF - HIF

Alla deltagare är spelare som är beredda att hoppa in och hjälpa de tre idrottsföreningarna. Alla dribblar sin boll fritt i salen. På kommando, ex AIK, av ledaren ska alla springa till det ställe AIK håller till på och göra den uppgift vilken överenskommets att AIK behöver hjälp med.

En boll per deltagare

Pac man

Samtliga deltagare springer och studsar sin boll på linjerna i salen. Datamonstret (märkt med lekband eller med att han måste springa med ena handen upp i luften) kullar andra figurer. De kullade blir Pac Man antingen så att man byter Pac Man vid varje utförd kull eller att allt fler blir Pac Man för varje utförd kull.

En boll per deltagare och eventuellt lekband

Skottävlingar

Spell!!!!

