**Basketträdet**

**Idrottskunskap – basket**

**Träff 1: Baskettermer**

Här är förklaringar för vanliga termer inom basketen:

**Period**

**Matchen spelas i 4 perioder. Varje period är 10 minuter. Klockan stannas varje gång domaren blåser i pipan.**

**Uppkast**  
”Jump ball” eller ”tip-off” på engelska. Domaren kastar upp bollen mellan två spelare för att starta spelet, inledningen på perioden.

**24-sekundersregeln**  
Anfallande lag har 24 sekunder på sig att få iväg ett skott. Om bollen tar i ring eller vid foul startar klockan om.

**3-sekundersregeln**  
Spelare i anfallande lag får befinna sig i ”straffområdet” (tresekunders) i max tre sekunder.  
Under förutsättning att bollen befinner sig i spel på den främre/offensiva planhalvan.

**Base line och sideline**  
Planens kortsideslinjer och sidolinjer.

**Trepoängslinjen**

Skottförsök bakom trepoängslinjen som går i ger laget 3 poäng.

**Time-out**

Coacherna kan begära tid för att prata taktik med spelarna.

**Regelöverträdelser:**

* **Stegfel**  
  ”Traveling” på engelska. När spelaren som har bollen tar fler steg än vad som är tillåtet. T ex lyfter på roteringsfoten eller tar extrasteg under en lay-up.
* **Dubbeldribbling**  
  När en spelare dribblar bollen och sedan tar upp den så måste hen antingen passa eller skjuta. Om hen istället återupptar studsandet blir det dubbeldribbling och bollen tillfaller motståndarlaget.
* **Förning**  
  ”Carrying the ball” på engelska. När den dribblande spelaren lyfter upp bollen underifrån och bär den framåt mellan studsarna.
* **Bakåtspel**  
  Ett anfallande lag som passerat mittlinjen får inte passa tillbaka på egen planhalva igen, då går bollen över till motståndarna.
* **Foul**  
  Otillåten kroppskontakt som t ex knuff, slag eller utsträckt arm kallas personlig foul. Andra varianter av foul är teknisk, osportslig eller fighting.
* **Straffkast**  
  Vid foul vid målskottsförsök får anfallande lag straffkast. Antingen ett bonuskast om avlossat skott går i korg eller två alternativt tre kast om skottet missas.

**Assist**  
Målgivande passning.

**Backdoor**  
Lura din försvarare genom att röra dig bort från korgen och byt sedan riktning genom att gå förbi, bakom ryggen på sin försvarare, mot korgen, för att få bollen.

**Steal**  
Att ta bollen från det anfallande laget.

**Blocka**  
Stå eller hoppa och med handen stoppa bollen för någon som försöker skjuta. Bollen måste stoppas innan den har nått sin högsta punkt, annars blir det ”goaltending”.

**Cut**  
Att röra sig mot korgen i hopp om att få en passning och göra poäng kallas att göra en ”cut” eller att ”katta”.

**Cross over**  
Byta dribblingshand framför kroppen.

**Dunk**  
En spelare hoppar upp så pass högt att han kan trycka ner bollen i korgen.

**Lay-up**  
Ta två steg, i fart från dribbling eller pass, mot korgen för att försöka göra poäng.

**Give and go**  
Passa – röra sig mot korgen – få tillbaka bollen för att försöka göra poäng (väggspel).

**Screen**  
När en spelare i det anfallande laget intar en position för att stoppa en lagkamrats försvarare (spärra vägen för hen).

**Basketträdet**

**Idrottskunskap – basket - Ledarsidan**

**Träff 1: Baskettermer**

*Samla laget under en elitmatch.*

*Dela in laget i grupper om ca tre spelare. Kan de upptäcka baskettermerna under matchen?*

*Låt dem även svara på frågorna nedan:*

1. Vilken färg har tresekundersområdet?
2. Vilka tecken gör domaren efter en foulavblåsning?
3. Vad händer om det offensiva laget inte hinner skjuta innan 24 sekunder?
4. Hur många straffkast får anfallaren skjuta efter att ha blivit foulad?
5. När får lagen byta spelare?

*Tips till ledaren:*

*Använd termerna under träningarna. Visa och förklara.*

1. Titta på hur lagen placerar ut sina spelare på planen. Varför tror ni att de gör så?
2. Vilken spelare tycker ni har varit bäst under matchen. Varför?