**Basketträdet**

**Idrottskunskap - Basket**

**Träff 2: Min teknik**

1. Är du lika bra på att använda både vänster och höger hand? Varför kan det vara bra tror ni?
2. Vad brukar du tänka på för att kunna skjuta så bra som möjligt?
3. Vilken är din favorit-move? Hur har du lärt dig den? När är den bra att använda?
4. Var hittar du inspiration till att lära dig nya moves eller kunskaper?
5. Hur brukar du göra för att bli bättre på de saker som du tycker är svåra? Vem kan hjälpa dig med de sakerna?
6. Vad är du bäst på? Hur kan de egenskaperna hjälpa laget?
7. Berätta om en förebild du har i basket? Vilka egenskaper har hen?



**Basketträdet**

**Idrottskunskap – Basket - Ledarsidan**

**Träff 2: Min teknik**

**Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:**

1. De flesta unga spelare vill helst göra saker som de är trygga med. Misstag är vägen till framgång! Målet är att tekniken ska möjliggöra för spelaren att förflytta sig dit hen vill komma efter spelarens spelförståelse.
2. Hur gör spelaren när hen fångar bollen (fötter, händer?). Hur gör spelaren för att få kraft att nå fram? Armbåge och kroppsvinkel? Follow-through?

Tips: <http://focusedshooter.com/>

1. Sett en kompis, seniorspelare, youtube etc. Härmat, frågat, fått hjälp.
2. Se fråga 3.

*Tips till ledaren:*

*Förebilder kan användas för att skapa motivation hos spelarna.*

*Om spelarna blir medvetna om sitt lärande ökar chansen att de lär sig snabbare, blir bättre och mer motiverade.*

*Filma spelarna under träning och prata individuellt kring vad de upptäcker om sig själva!*

1. Öva, öva, öva. Få tips av coacher, kompisar. Filma sig själv.
2. Dribbla, passa, spela försvar, peppa, skjuta, prata.
3. Larry Bird. Fin mustasch… Lyssna och använd kunskapen om spelaren för att kunna peppa och motivera i framtiden.