



# HANDBOK

## Easy Basket Ledare

För spelare upp till 10 år

# LIVSLÅNGT INTRESSE LEK & UTVECKLING PASSION, GLÄDJE & NYFIKENHET

**Easy Basket** - När basket är som roligast



Folksam



[www.basket.se](http://www.basket.se)

QR-koder kommer att dyka upp i handboken med länkar som visar övningarna vi tar upp i handboken. Har du inte en QR-läsare i din smartphone går det att ladda ner via din appstore i mobilen. Väljer du att inte lägga till en QR-läsare kan du via en dator gå in på länkarna under varje QR-kod.

## INTRODUKTION

Detta är en handbok för alla som vill bidra till att Basketboll ska bli Sveriges mest tillgängliga nationalsport.

Handboken är ett komplement till Easy Basket utbildningen och vänder sig till dig som är mellan 14 och 99 år gammal som vill stå på basketplanen och leda barn. Grundingredienser till att lyckas kan benas ner i tre värdeord **engagemang, passion, och glädje.**

Du kan använda handboken som ett hjälpmedel när du ska planera ditt lags träningar eller matcher. Förutom bra övningar för att leda träning, kommer du även få pedagogiska tips som kan stötta dig på vägen. Förhoppningsvis skapar du en grupp barn som kommer att **älska basket.**

Spelarutvecklingsplanen (SUP) är det basdokument som tillsammans med Teknikmärke konceptet ligger till grund för denna handbok. SUP är en rekommendation baserat på en omvärldsanalys, som tillämpar en enkel formel:

**God Kroppskontroll = God Basketteknik = God Spelförståelse.**

För att följa den formeln rekommenderar vi följande fördelning för spelares säsongsplanering över år 1 till år 3 för ett lag. Den individuella utvecklingen har däremot större betydelse än ålder.

<b>60 -&gt; 40 %</b>	JAG - rörlighet, balans, koordination
<b>30 -&gt; 35 %</b>	JAG & BOLLEN - teknik dvs. skjuta, passa, dribbla, rotera
<b>9 -&gt; 18 %</b>	VI & BOLLEN- spelmoment utan motstånd. Give n go, cuts
<b>1 -&gt; 7%</b>	VI, DEM & BOLLEN- spelmoment med motstånd. 2-2, 3-3, 4-4.

En fördelning på en 60 minuters träning kan se ut så här år 1:

<b>Ca 30 minuter</b>	JAG
<b>Ca 15 minuter</b>	JAG & BOLLEN
<b>Ca 10 minuter</b>	VI & BOLLEN
<b>Ca 5 minuter</b>	VI, DEM & BOLLEN

Lagets matcher i olika EBC omgångar domineras av momentet Vi, Dem & Bollen. Därför rekommenderas att större delar av tdyrbar träningstid tilldelas till de övriga momenten.

# SANNINGAR FÖR BARN

## Det är sant\*...

- Att **barn** ska tillåtas vara **barn** och utvecklas i sin egen takt.
- Att det är näst intill **omöjligt** att **identifiera talanger**.
- Att syssla med **många olika idrotter** har många **fördelar**.
- Att **allsidig rörelseträning** är ett **superviktigt** komplement till specialiserad träning.
- Att barn mellan **8-12 års** ålder är som mest mottagbara för **motorisk inläring**.
- Att det tar lång tid att utveckla talanger och att det därför är otroligt viktigt att **undvika kortsiktig** och **resultatmässig** framgång.
- Att kostvanor är föräldrars ansvar och att **mat är grunden** till fysisk utveckling.
- Att det är viktigt att dricka vatten. Helst innan man blir törstig.
- Att **"motivation"** är mer än att bara vinna matcher. Det är lika viktigt för motivationen **att ha kul**, att **klara av** en övning, att **känna tillhörighet**, att uppleva **social status** och att **känna sig** i form.
- Att det är lika viktigt att veta vem spelaren **är** som att veta vad spelaren **kan**.
- Att föräldrars **stöttande engagemang** genom deltagande i klubblivet ger **positiva** villkor för barnen.
- Att föräldrar som enbart engagerar sig i barnens **prestation** (match) ofta bidrar till **negativ** påverkan.
- Att begrepp som **Tillhörighet, Uppmuntran, Utveckling** och **Inflytande** är viktiga grundstenar i barnens lärande.
- Att feedback är en viktig del för spelarna, som alla vill bli sedda. **Beskrivande, Konkret** och **Fri från Kritik** är goda grundregler att förhålla sig till.
- Att Instruktion med **få** ord kopplat till **många** demonstrationer är effektivare än omvänt.
- Att det är bra om styrketräning, med **egen kroppsvikt** tillsammans **med boll**, blir en del av uppvärmningen.

- Att om varje spelare får utrymme till **egna initiativ**, desto större chans att han kan göra spelet till **sitt**.
- Att **speltid** stimulerar träningsarbete. Träning ger **färdighet**.
- Att **matcher** erbjuder **tävlingsstress** och leder till att man använder rörelser som känns **säkra** – Bästa valet?
- Att andra spelformer än 4-4 ger **mer aktiv speltid**.  
Exempelvis **3-3** eller **2-2**.
- Att **förebilder** styr de **extra träningstimmar** vid sidan av. Förebilder är privata och inte alltid offentliga.



För källor samt lista  
på böcker, följ länken!

[www.basket.se/easybasket/kallor](http://www.basket.se/easybasket/kallor)

# LEDAREGENSKAPER

För barnets skull är det viktigt att du..

... ser till att de är **lyckliga** när de lämnar basketträning eller match.

... KAN deras **namn**.

... visar att de är **välkomna** och **viktiga**. Exempelvis genom att alltid hälsa.

... **respekterar** de för den de är.

... är de att känna sig **trygga** och **säkra**.

... Du sätter spelarens prestation i relation till dennes egna utveckling. Inte jämföra med andra.

... Är Ödmjuk

... Är Rättvis

... Är Lyhörd

... Är Engagerad och engagerande

... Är Strukturerad

... Är Kunnig

... Är Konsekvent

... Är Disciplinerad

... Är Förändringsbenägen

... Har **Tålmod**

# FÖR ORDNINGENS SKULL...

... Kan du använda dig av följande tips

- Se till att alla har **varsin** boll.
- Använd **ETT** kommando (visselpipa, busvissling) för att få uppmärksamhet till instruktion.
- Tillsammans med spelarna komma överens om **EN** plats för vattenflaskor.
- Tillsammans med spelarna komma överens om **EN** plats för bollar.
- Samla laget på olika **basketlinjer** (pluseffekt är att de lär sig dessa)
- Om barnen sitter ned vid samling - Sitt ned med dem.
- Samla laget 10 minuter både innan och efter träningen. Undvik att använda dyrbar träningstid för detta. Omklädningsrum eller annat lämpligt utrymme... Använd denna tid för att informera om träningsinnehåll, kontrollera närvaro och reflektion.

# FÖR TRÄNINGENS SKULL ÄR DET BRA ...

- Att du har en planering för din träning.
- Har som målsättning att barnen har **kul**, har **lärt sig** något, fått **kämpa** och tyckt att det har varit spännande.
- Att du är **ombytt** på träningarna.
- Att du kommer i **god tid** till träningar och matcher.
- Är **förberedd** till träning och match.
- Ser till att alla får komma **till tals** och att alla lyssnar när du eller **de själva** informerar eller instruerar.
- Att du Undviker övningar med köer.
- Att du Använder alla korgar i hallen.
- Att alla övar med "varsin boll" så ofta som möjligt.
- Att tillämpa denna enkla pedagogiska modell  
**"Visa -> Pröva -> Instruera -> Öva"**
- Att du använder dig av stationsträning för teknikmomenten. Dela upp salen i mindre ytor och dela också upp gruppen i mindre grupper.
- Att du involverar fler ledare (föräldrar, syskon mfl)
- Att du samlar laget efter träningen (föräldrar får gärna lyssna på) och ställer frågor som:
  - Vad var kul på träningen?
  - Vad har du lärt dig?
  - Har du gjort ditt bästa?
  - Vad längtar du efter att få pröva igen?

På kommande sidor visar vi övningarna från första nivån för Teknikmärket "Bronsbollen". Dessa illustreras även i olika av SBBF utvalda Idolkort. Efter Bronsbollens övningar kommer handboken även hänvisa dig till nästkommande nivåer ur Teknikmärket.

Teknikmärket är ett utmärkt sätt för spelare och ledare att känna av vilken nivå gruppen ligger på. Genom märkestagning, kan spelarna vinna ett märke om de klarar av övningarna.



# BRONSBOLLEN

## STOPP / ROTERING / PASS

### SYFTE:

- Lära ut grunderna i hur man tekniskt slår en bra pass.

### GENOMFÖRANDE:

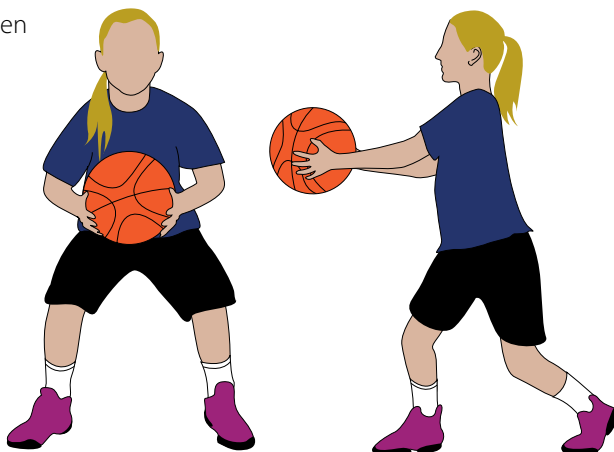
- Arbeta 2 och 2 med en boll. Spelarna står mittemot varandra med lagom avstånd och passar bollen mellan varandra. Jobba med Bröstpass och/eller Studspass.

### ATT BETONA:

- Basketställning
- Fånga bollen med tummarna bakom
- Följ igenom passen

### ATT TÄNKA PÅ:

- Håll bollen med fingrarna
- Följ igenom passen så att båda tummarna pekar nedåt och handflatorna utåt. Sträck ut armbågarna
- Var noga med var passen hamnar. Ska hamna i brösthöjd.
- Fånga bollen med två händer
- Använd roteringen för att få kraft i passen
- Basketställning



# BRONSBOLLEN

## BOLLBEHANDLING / DRIBBLING

### SYFTE:

- Träna på bollbehandling och att skapa förståelse för att om man flyttar handens position på bollen så kan man få den att ändra riktning i studsens.

### GENOMFÖRANDE:

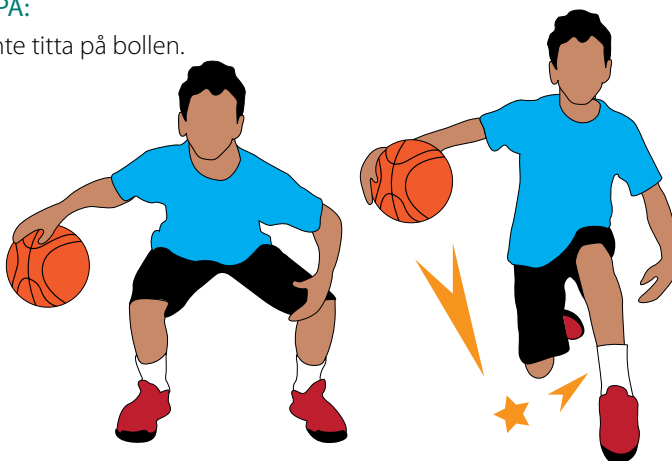
- Alla jobbar med en boll var. Studsa fem ggr med höger hand, byt sedan till vänster osv.
- Sedan ska de gå ner på ett knä och upp, samtidigt som de har dribblingen igång.
- Sista momentet är att sitta med ett knä och en fot i golvet. Och med denna ställning dribbla bollen en gång under benet med bibehållen studs på andra sidan.

### ATT BETONA:

- Jobba hela tiden med böjda ben (basketställning)
- Trycka mjukt på bollen när man studsar (ej slå)
- Man skall byta hand genom att flytta handen på bollen så att den studsar upp i andra handen

### ATT TÄNKA PÅ:

- Försök att inte titta på bollen.



# BRONSBOLLEN

## AVSLUT

### SYFTE:

- Syftet med övningen är att lära ut de viktigaste grunderna i skottet. Vi gör detta utan korg för att kunna koncentrera fokus på tekniken istället för resultatet av rörelsen.

### GENOMFÖRANDE:

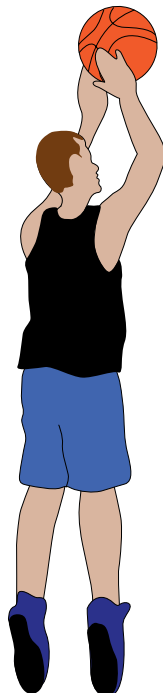
- 2 och 2 med en boll. Spelarna ställer upp mitt emot varandra. Sedan skjuter man bollen till varandra fram och tillbaka med rätt teknik. Välj lämpligt avstånd för att de orkar fram med rätt teknik.
- Spelarna håller kvar tekniken med utsträckt arm tills bollen når fram, för att själv kunna kontrollera sin "follow-through"

### ATT BETONA:

- Sprid ut fingrarna på bollen
- Armbågen pekar mot målet
- Följ igenom skottet. Sträck ut
- Böjda ben – Basketställning

### ATT TÄNKA PÅ:

- Fingrarna skall peka nedåt efter skottet
- Vinklarna i armbågen och handleden



# BRONSBOLLEN

## FÖRSVAR

### SYFTE:

- Att spelarna lär sig en korrekt försvarställning samt kunna slajda åt höger och vänster.

### GENOMFÖRANDE:

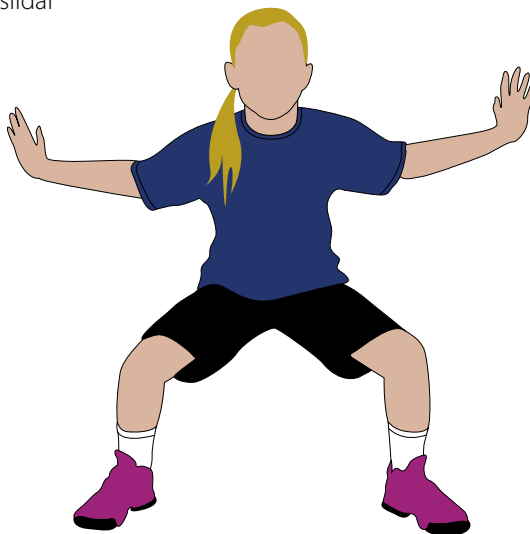
- Gå igenom hur en korrekt försvarsställning ser ut och hur man förflyttar sig från den till höger och vänster
- Övningen är sedan en massdrill där alla kan delta samtidigt. Sprid ut samtliga spelare på golvet. Vid signal från coach skall alla gå ner i försvarsställning. När coachen pekar åt höger, slidar spelarna lite åt det hållet. Och när coach pekar åt vänster, slidar spelarna åt vänster. Jobba inte i för långa intervaller.

### ATT BETONA:

- Böjda ben
- Händerna utåt sidorna
- Inte korsa fötterna när de slidar

### ATT TÄNKA PÅ:

- Att börja med rätt fot när man startar sin sliding
- Vara rak i ryggen



# BRONSBOLLEN

## SPELFÖRSTÅELSE

### INTRODUKTION AV SPELFÖRSTÅELSE:

- I steg 1 av teknikmärket så finns ingen speciell övning som ska kunnas. Utan det kommer i Järnbollen. Däremot vill vi att man redan under detta år introducerar 3-3 spelet som ett alternativ till 4-4 spelet. Nedan ges också några tips som kan användas för att skapa en bättre spelmiljö så att spelarna själva kan börja utveckla sin spelförståelse.

### ATT TÄNKA PÅ VID SPEL PÅ TRÄNINGEN:

- Spela mer 3-3 än 4-4. 3-3 utvecklar spelförståelse bättre och möjliggör att fler är aktiva i spelet.

### ALTERNATIVA REGLER VID 3-3 SPELET:

- Försvararen får ej ta bollen av anfallaren när denne har kontroll på bollen, utan endast bryta passrar och ta retur
- Spela utan studs
- Spela med max 2 studs
- Ge poäng för passrar inom laget.

## SILVERBOLLEN

Silverbollen är andra nivån av tre möjliga för att Teknikmärket. Silverbollen är en enkel progression från Bronsbollen.



Följ länken för information  
om silverbollen!

*[www.basket.se/easybasket/silverbollen](http://www.basket.se/easybasket/silverbollen)*

## GULDBOLLEN

Guldbollen är sista och tredje märket som spelare kan ta i sin strävan om att ta samtliga märken.



Följ länken för information  
om guldbollen!

*[www.basket.se/easybasket/guldbollen](http://www.basket.se/easybasket/guldbollen)*

# TRÄNINGSUPPLÄGG

Här nedan kan du se en enkel modell för hur du som tränare kan lägga upp en träning på 60 minuter. Följt av denna har vi ett exempel på hur en träning kan se ut.

## Samling 10 minuter

- Kolla närvaron och att alla har med boll, fylld vattenflaska samt mörk och ljus tröja.
- Tala om vad ni ska göra på träningen.

## Träning 60 minuter

### Bollbehandling som uppvärmning.

- Välj övningar från hemsidan och variera. Alla har varsin boll.

### Teknik

- Välj övningar från 3 eller 4 av följande block
  - 1) Passning & Rotering
  - 2) Dribbling
  - 3) Skott
  - 4) Försvar

P.S - öka svårighetsgraden successivt

P.S 2 – Fungerar inte övningen? Bryt och byt

### Lek & Tävling

- Välj en eller flera lekar och tävlingar. Variera.

### Spel & Spelförståelse

- Spelas på små ytor (ex. halvplaner) och med låga korgar.
- Spela utan straffkast – snabbt in med bollen och spela vidare.

## Samling 10 minuter

- Ställ de frågor som tipsas om längre fram i handboken.
- Berätta om närmaste tidens händelser. Ex. match i helgen, föreningsaktivitet, nästa träning mm.

# TRÄNINGSEXEMPEL

## BLUNDER – 5 min

Gör olika bollbehandlingsövningar och samtidigt blunda

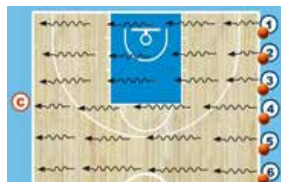
## PAR DRIBBLING i rörelse – 5 min

Para ihop spelarna 2 och 2 bakom baseline. Dribbla till mittlinjen och tillbaka och instruera de att genomföra följande:

- Hålla varandra i handen. En Boll. Spring och passa studspass mellan varandra
- Hålla varandra i handen. En Boll. Spring och passa enhandspass.
- Som ovan och baklänges.
- Hålla varandra i handen. Två Bollar. Spring och dribbla varsin boll.
- Hålla varandra i handen. Två Bollar. Spring och byt boll genom att studspassa till varandra.
- Som ovan och baklänges.

## PISTOL PETE – 5 min

Alla är igång samtidigt. Helst med varsin boll. Utspridda längs sidlinjen. De börjar med att dribbla stillastående. Vid signal dribblar de framåt och vid signal gäller det att stanna i balans och hålla dribblingen igång. Byt hand på tillbakavägen. Variera övningen med att lägga till att spelaren dribblar bakåt en studs innan de dribblar framåt. Gör det svårare genom att lägga till ett handbyte innan spelaren startar sin dribbling framåt. Handbytet kan variera beroende på hur mycket utmaning spelarna klarar av.



## PARÖVNING Repetitionsövning – 5 min

Spelarna övar två och två med en boll. Nöt grunderna i bröstpass, studspass och overheadpass. Lägg till enhandspass om de klarar det.



## PARÖVNING med försvarare – 5 min

Samma som övningen ovan, men lägg till en försvarare i mitten. Använd finter och roteringar för att slå en rak och fin pass.





### PARÖVNING med studs – 5 min

Spelarna övar två och två likt övning nr 1. Övningen syftar på att använda dribblingen för att skapa passningsvinkel. Spelare med boll dribblar två studs, stannar jumpstop, fintar, roterar och passar.



### LAY-UP – 10 min

Öva enligt bilden och följande progression.

1) Spelaren börjar från stillastående i balans med lämpligt avstånd från korgen. Från positionen tar spelaren två steg, hoppar upp på rätt ben och lägger upp bollen. Byt sida av korgen och repetera.



2) Nästa steg håller tränare/förälder bollen med en hand i lagom höjd. Spelaren springer fram och tar tag i bollen och ser till att få i rätt fot och antal steg innan den försöker få bollen i korgen.



3) Sista steget. Som ovan, men spelarna dribblar mot korg och övar på isättning av fötter, antal steg och timing. Det är vanligt att spelarna övertänker när de försöker få till det.

### PLÅSTERKULL – 10 min

En jagar alla de andra. Alla dribblar varsin boll. Blir man kullad måste man hålla den hand man inte dribblar med som ett plåster över "såret" som jägaren rörde en vid. Blir man kullad igen, blir man automatiskt jägare.



### MATCH – Spel utan studs – 10 min

Spelarna får endast använda en eller två stund för att gå på lay-up. Att spela utan studs främjar passningsspelet och alla måste röra sig hela tiden.



Följ länken för mer övningar.  
[www.basket.se/easybasket/ovningsbank](http://www.basket.se/easybasket/ovningsbank)

# EASY BASKET REGLER (upp till U10)

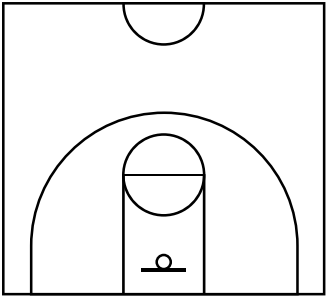
- 4 mot 4 spel
- Låga korgar – 260 cm
- 4 perioder á 5 min (rullande)
- Storlek 5 på bollen
- Bollen får inte tas från spelare som håller den med två händer
- Inga poäng protokollförs
- Inga fouls protokollförs
- Foul vid målförsök leder till inkast för anfallande lag
- Alla ska spela – Alla ska vara vinnare

# FÖR MATCHENS SKULL...

...kan du använda dig av direktiv som du går igenom med spelarna så att de känner igen och förstår dessa under matchens gång.

År 1	År 2	År 3
ANFALL		
Passa bollen	Spring upp	Rör dig och bli spelbar
	Passa och Rör Dig	Cutta Mot Korg
		Håll Bredd
FÖRSVAR		
Spring Hem	Upp med Händer	Rör Dig och Bli Spelbar
	Hitta Din spelare	Se Boll och Egen Spelare
		Prata i Försvar

**TACK! för att du tagit dig an Svensk Baskets svåraste\* uppgift!!**

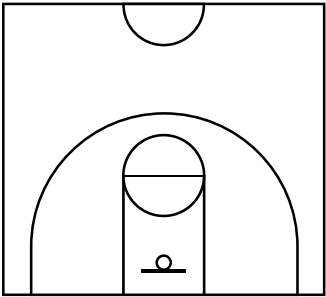


---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

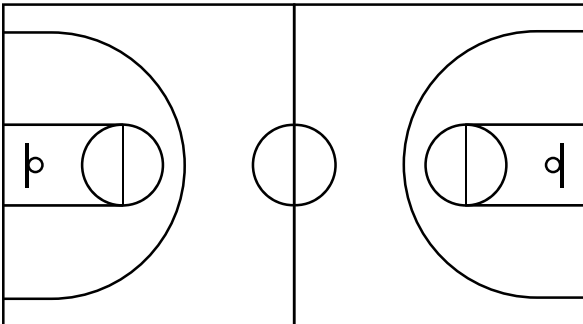
---

---

---

---

---

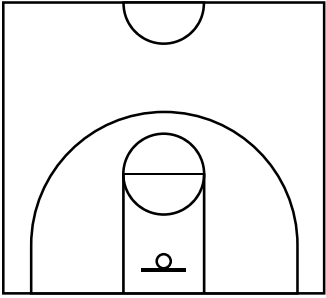


---

---

---

---



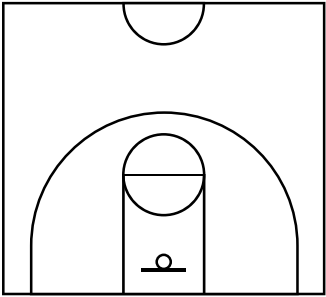
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

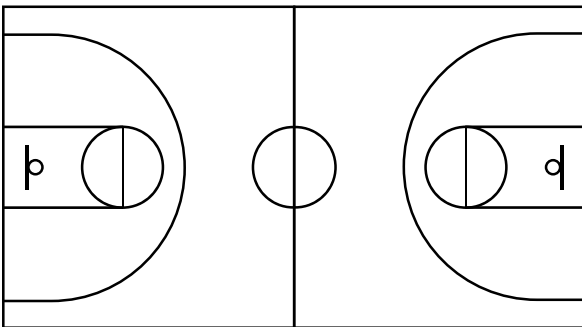
---

---

---

---

---



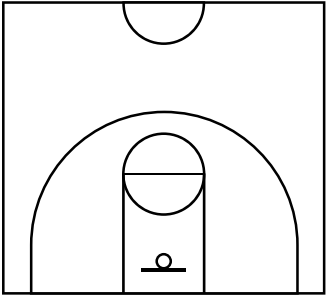
---

---

---

---

---



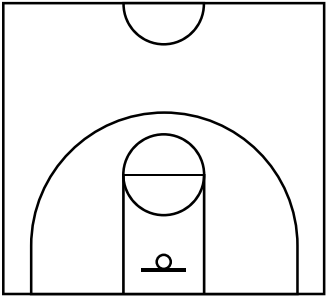
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

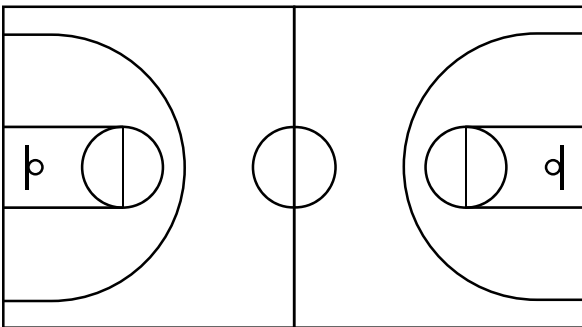
---

---

---

---

---



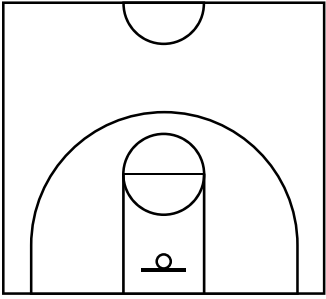
---

---

---

---

---

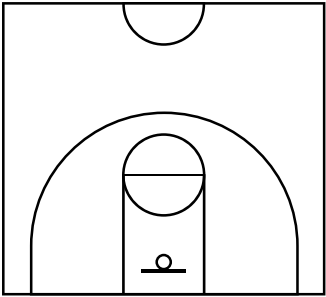


---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

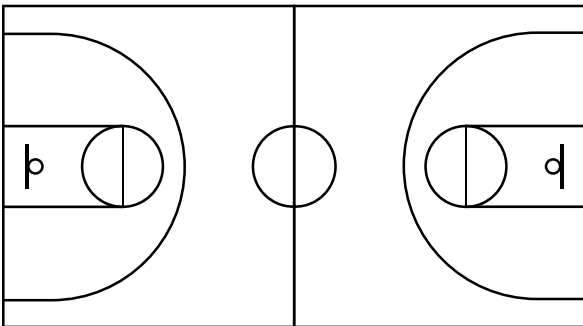
---

---

---

---

---



---

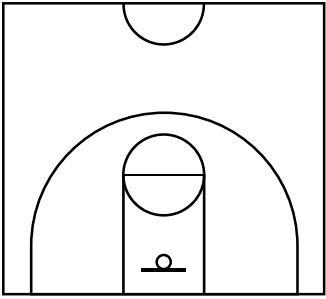
---

---

---

---

---



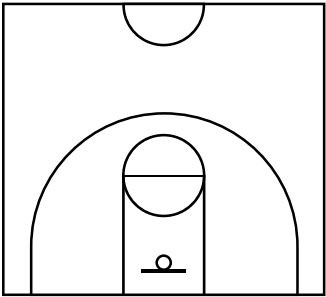
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

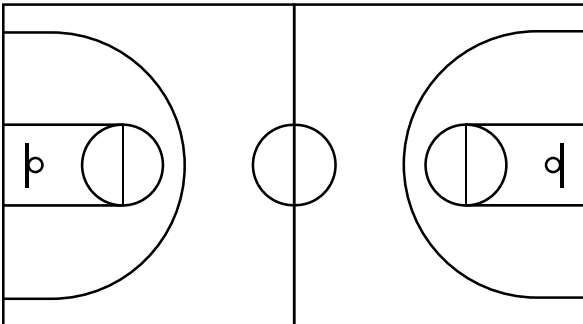
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

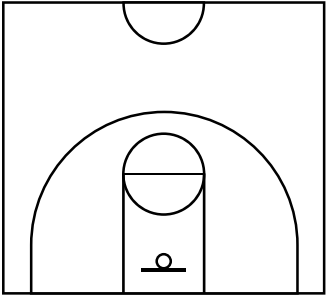
---

---

---

---





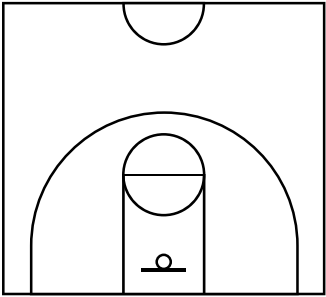
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

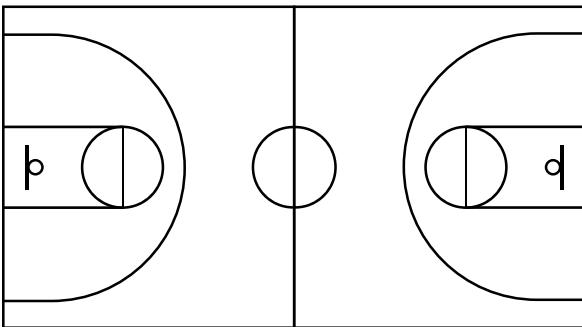
---

---

---

---

---



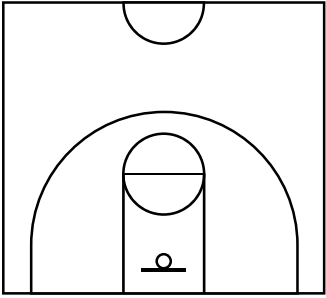
---

---

---

---

---



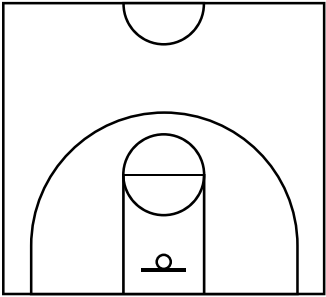
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

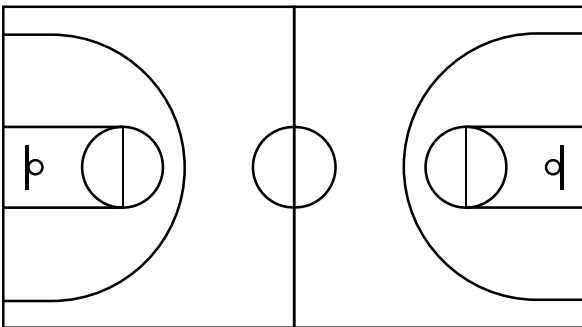
---

---

---

---

---



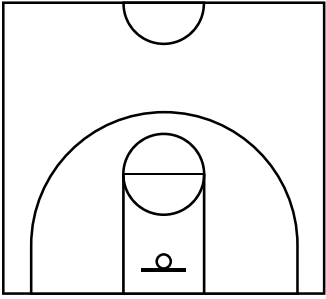
---

---

---

---

---

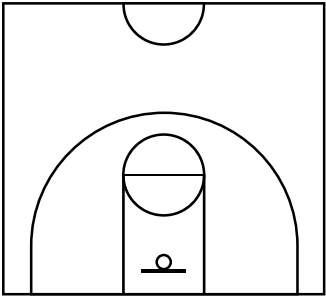


---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

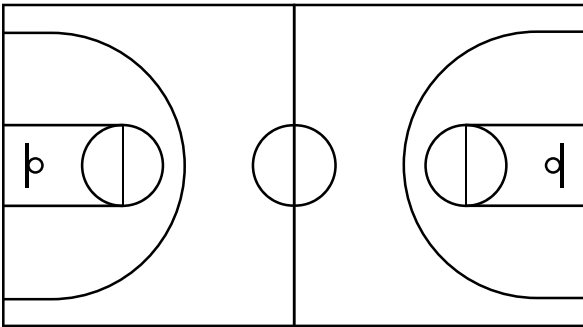
---

---

---

---

---



---

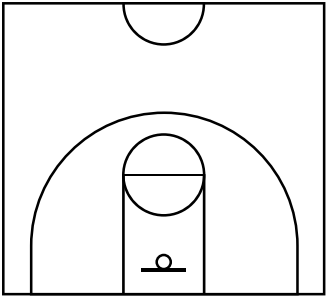
---

---

---

---

---

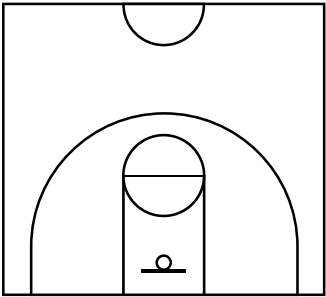


---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

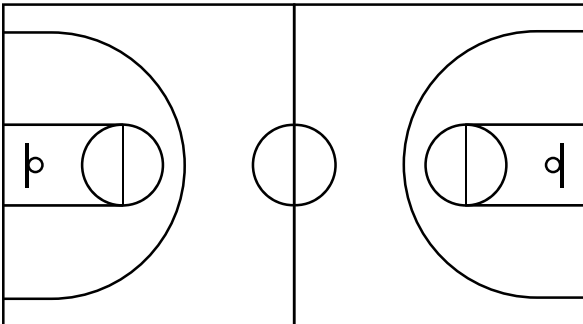
---

---

---

---

---

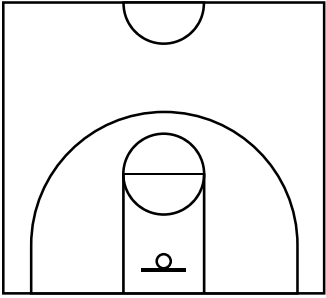


---

---

---

---



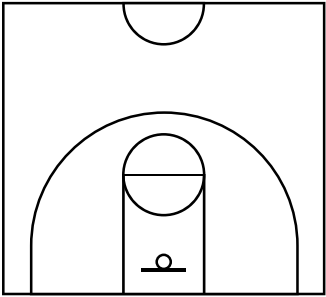
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

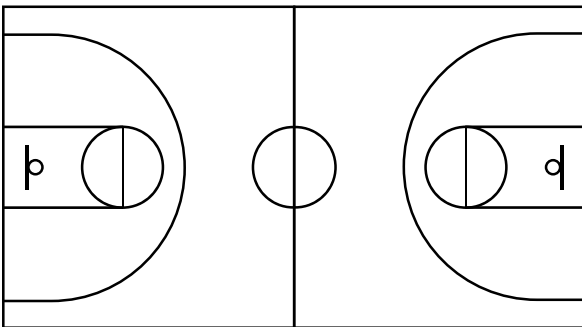
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---