

BOLLBEHANDLING

ATT TÄNKA PÅ:

- *Trycka mjukt på bollen – Inte slå*
- *Blicken fram på banan – ej på bollen*
- *Lära sig flytta handen på bollen*
- *Lära sig timing och samarbete*
- *Jobba på tid istället för repetitioner för att undvika att någon hamnar efter och blir*

FÖLJA JOHN version 1

Alla har varsin boll och sprider sig ut i hallen. Ledaren gör olika bollbehandlingsövningar (se goda exempel på basket.se youtube kanal) – Gruppen följer efter och försöker göra likadant

FÖLJA JOHN version 2

Alla har varsin boll. Spelarna står i stor ring och rör sig i led runt planen. Förste spelaren i ledet väljer en bollövning och alla följer efter. Sedan ställer John sig sist och nästa tar över John-rollen.

BLUNDER

Gör olika bollbehandlingsövningar och samtidigt blunda

JONGLERING

Jonglera med två (eller tre) bollar. Antingen genom att hålla bollarna i luften eller genom att dribbeljonglera bollarna.

DRIBBLING PÅ PLATS

Sprid ut spelarna över hela salen. Varsin boll. Instruera att de ska studsas fem ggr med höger hand för att byta till vänster och upprepa.

Sitt/stå gärna på knä i början för att sedan stå upp. När de behärskar övningen kan de byta hand med en studs mellan benen.

Viktigt att spelarna lägger handen ordentligt på sidan när de byter hand. Även viktigt att de har blicken framåt – visa upp fingrar och uppmana de att säga hur många du visar.

PAR DRIBBLING i rörelse

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.

PARÖVNINGAR

Para ihop spelarna 2 och 2 runt i hallen. Be de ställa sig mitt emot varandra med varsin boll och:

- Snurra boll runt kroppen samtidigt för att sedan byta boll vid signal. De ska lämna över och ta emot bollen med EN hand.
- Som ovan och byt håll emellanåt.
- Som ovan och spelarna rör sig samtidigt framåt och bakåt

VÄGGPASSNINGAR

Spelarna övar ensamma med varsin boll. Placera de nära en vägg som de ska passa emot och instruera dem att:

- Sitta på knä och slå bröstpassar till sig själva. Börja långsamt för att sedan öka tempot. Variera genom att byta till studspassar.
- Stå upp och öva på brötpass, studspass, enhandspass och overheadpass
- Ligga på mage och slå bröstpass och studspass.

LIGGA PÅ MAGE

Spelarna övar med varsin boll. De sätter igång dribbling och lägger sig ner och ställer sig upp upprepade gånger. Variera med att de lägger sig på rygg och därefter på mage. Studsen ska alltid vara igång.

DRIBBLA TILLSAMMANS

Para ihop spelarna 2 och 2 och sprid ut de i hallen.

De övar med en boll per par. Ena spelare sätter igång övningen med att dribbla fyra studs och efter den sista studsens tar kompis över dribblingen. Upprepa.

Öka svårighetsgraden genom att byta hand eller att minska antalet studs innan de byter.