



## Kungsholmen Basket

### Träningsplanering år 3

#### Version 1.0

### Förord Victor Holmberg, Chefstränare Kungsholmen Basket

Detta dokument är ett utmärkt stöd med övningar för er som känner att ni behöver hjälp med tips på övningar för att få en träning flytande och bedriva en bra, rolig och utvecklande verksamhet. Innan vi går vidare med lite basketspecifika tips så vill jag skicka med lite riktlinjer över hur vi kan bedriva en så effektiv träning som möjligt.

1. Disciplin, spelarna bör nu på tredje året lära sig att lyssna till instruktioner och ha disciplinen att kunna göra en övning utan att larva bort den. Med detta menas att koncentrationen bör börja bli bättre!
2. Vi vill undvika att spelarna sitter ner under övningarnas gång, detta för att vi vill skapa en miljö där vi utvecklar fysiken och uthålligheten och nu under år 3 ska det sitta.
3. Kortare och effektivare förklaringar, använd nyckelord och fokusera på 2-3 saker under övningarna, t.ex. *"dribbla på sidan av kroppen"*, *"använd handleden"*, *"studs i midjehöjd"*. Vi vill öka antalet studs och tid som spelarna är igång under träningen, långa förklaringar skapar mest förvirring och att koncentrationen flyter iväg i denna åldern.
4. Studsa i leden om övningen innehåller led! Under övningens gång där övningen innehåller led så vill vi utnyttja tiden till att öka antalet studs så att spelarna blir bättre på att studsa bollen istället för att stå med bollen under armen eller inte ha någon boll alls.
5. Om det går - så korta led som möjligt. Detta för att få så många repetitioner som möjligt per spelare, man kan t.ex. utnyttja fler korgar, "spegelvända" och köra på båda sidorna av korgarna eller se till att spelarna håller ett högre tempo mellan varje repetition (mindre väntan).

Till Porias fantastiska upplägg på Träningsprogram år 3 har jag som Chefstränare lagt till ett par kommentarer här och var – de står med kursiv stil enligt – *"Victors Tips - ..."*

Sist vill jag skicka med en viktig detalj som jag tycker är **jätte viktigt** eftersom vi vill att spelarna ska bli bättre. Gör övningen med ett **syfte** och ha koll på vad du vill fokusera på att dom ska bli bättre på. Undvik att bara förklara övningen - förklara även hur du vill att dom ska utveckla en teknisk detalj. Oavsett om det är en kullek eller en layup övning så kan vi hjälpa spelarna att bli bättre på någonting i varje övning.



## **Bakgrund**

Kungsholmen Basket påbörjar säsongen 20/21 sitt åttonde år och ambitionen från klubbsidan samt önskemålet från medlemmarna har varit att höja den sportsliga kompetensen inom klubben. "Träningsprogram år 3" är ett led i detta.

## **Syfte**

Ledare för våra yngre grupper är ideella, mestadels föräldrar. Det många har gemensamt är att de tidigare spelat basket på olika nivåer och vill bidra till en meningsfull fritid för barnen på Kungsholmen med basketen som verktyg. Syftet med det här dokumentet är att ge ledarna ett förhållningssätt, praktiska tips och övningar.

## **Minibasket**

Termen minibasket används av FIBA för organiserandet av basketsporten för de allra yngsta deltagarna upp till ålderskategorin U12. Minibasket (i Sverige kallat Easy Basket) är en anpassad variant av sporten där deltagarna i takt med att de växer, lär sig mer sporten och förbättrar sina fysiska förmågor, hela tiden närmar sig sporten i den form den spelas av ungdomar och vuxna. I det här dokumentet koncentrerar vi oss på ålderskategorin U8-10. Nedan kortare beskrivningar av fokusområden inom Minibasketen.

Barn vill ha kul och deras arbetssätt är lek. Det innebär att övningarna i minibasket inte är utformade som en traditionell basketövning utan övningarna utförs av ett helt annat koncept i form av lekar med inslag av basket. Instruktionerna ska vara korta, väntetiden i form av köbildning plockas bort så att barnen hela tiden är aktiva. Vidare så ligger inte fokus på att man ska lära in basketspecifika rörelser utan mer mot att bekanta sig med dessa. Man pratar i instruktionerna vid ex. utförandet av ett skott att placera bollen vid näshöjd samt kasta bollen så högt som möjligt istället för en mer precis skotteknik som introduceras i ett senare skede.

Barn i minibasketålder befinner sig i en period där förutsättningarna för motorisk träning är mycket goda. Ofta kallas den perioden för den motoriska guldåldern. Att gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa, gripa, hänga, kasta, fånga och orientera sig i rummet är exempel på basala rörelsemönster som kan naturligt ingå och utvecklas i samband med basketträningen. Att lära ut mer komplexa basketrörelser är i det här stadiet uteslutet. Tvärtom kan man med gott samvete använda sig av aktiviteter där varken bollar eller korgar utnyttjas så länge man jobbar med den motoriska utvecklingen.



Slutligen så anpassar man omgivningen och reglerna efter barnens förmåga. Bollar som används är av storlek 3 och 5. Höjden på korgarna sänks till 2,40 eller lägre. Man anpassar självklart också reglerna på så vis att man plockar bort väldigt mycket och lägger till en del regler för att hela tiden ordna spelet efter deltagarnas nivå.

### Praktiska råd

Nedan följer enkla råd som hjälper till att skapa ett träningspass som fortlöper på ett smidigt sätt.

- **Säkerhet** – Innan träningsstart är det viktigt att ledarna säkerställer att hallen är i bra skick för genomförandet av en träning. Se till att alla ev. föremål som barnen kan skada sig på förflyttas samt att korgarna är på den höjden de ska vara på. Viktigt också att barnen inte ensamma vistas i hallen innan träningsstart.
- **Lagväska** – Varje lag får en egen lagväska utdelad i samband med säsongstart. Kontakta Oskar så att ni får er lagväska innan ert första träningspass. I lagväskan finns de material som är nödvändiga för de aktiviteter ni kommer att genomföra på era träningspass. Exempel på saker som finns i lagväskan är axelband, koner och ärtpåsar. I enstaka fall finns materialet inte i lagväskan, men finns då att hämta i klubbbrummet.
- **Rutiner** – Viktigt att ni i de inledande träningarna kommer överens tillsammans med barnen om de rutiner som gäller i samband med träningarna. Ta även hjälp med implementeringen av rutiner av föräldrarna så sätter sig allt lite snabbare. Grundläggande rutiner som finns hos alla våra lag är att deltagarna har med egen boll och vattenflaska och att en bollbänk placeras ut på bestämd plats innan träningsstart. Är gruppen nyuppstartad har deltagarna inte med sig bollar och då kan det vara bra att ha med sig några bollar. Extrabollar finns i klubblokalen i Konradsbergshallen.
- **Ledare** – En förutsättning för att bedriva roliga basketträningar är att man är minst två ledare på varje basketpass. På det sättet säkerställer man att träningspasset fortlöper smidigt då en ledare exempelvis leder en aktivitet och den andre är med och stöttar, peppar och ibland också tröstar när någon behöver det. Är man ensam ledare på en grupp kan man tillsammans med föräldrarna skapa ett rullande schema där föräldrarna är med som hjälptränare.



## Träningspass

Nedan finns 36 träningspass à 60 min, ganska exakt det antalet som de yngre basketgrupperna i Kungsholmen Basket genomför under en säsong. Träningarna är indelade i två cykler med en progression över hela läsåret. Första cykeln startar i slutet på augusti och håller på fram till jullovet. Här ligger fokus på att repetera grunderna i basketen, ha riktigt kul med ett gäng roliga lekar, men också att introducera helt nya moment. Andra cykeln börjar efter nyår och håller på till säsongsslut.

Våra grupper bör för optimal effekt följa träningsprogrammet i den ordningen träningarna presenteras i dokumentet då träningarna bygger på varandra. För äldre grupper kan träningsprogrammet fungera som ett dokument med tips och övningsförråd under de perioder man känner ett behov av tips och inspiration.

En del av övningarna i träningsprogrammen står det inget om hur länge dessa varar. Här är det upp till den enskilde tränaren att vara lyhörd för de signaler barnen ger i samband med ett träningspass. Känner tränaren av att glädjen minskar eller helt enkelt att barnen blir trötta är det ett läge att bryta och gå vidare till nästa aktivitet.



## Träning 1, höstterminsstart

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i salen barnen ska dribbla till. Barnen har 10 sekunder på sig att dribbla till platsen och ställa sig på ett ben. Så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng och leken körs först till 10 poäng. **Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig nya svårare platser i gymnasalen. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att ropa ut svårare och svårare ord.

**Banankull** – 2-3 stycken ska kulla kamrat som har varsin boll som de ska studsas. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och med armarna utsträckta rakt uppåt. För att bli fri ska en lagkamrat dribbla till den kullade och dra ned armarna. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Genomgång av skottet** – Fokus i skottet blir att ha fötterna någorlunda parallellt i riktning mot korgen, böja på benen så att man får kraften därifrån, placera bollen ungefär i höjd med hakan och påbörja en uppåtgående rörelse samtidigt som man trycker ifrån med benen och sträcker ut skottarmen. Håller man bollen vid hakan ska skott handen placeras bakom bollen och stödhanden vid sidan om bollen. När bollen släpps iväg ska skottarmen vara rak något framför kroppen och handleden böjd. **Tips!** Förklara samtidigt som du visar. Viktigt att kraften fås genom benen och att man inte stöter iväg bollen från raka ben.

**Skottövning** – Barnen övar på skottet utifrån instruktionen i föregående övning genom följande övningar utan boll. A) genomföra skottrörelsen endast med skottarmen 10 gånger B) med skottarmen och stödhanden 10 gånger C) med skottarmen och stödhanden samt att man nu kopplar på benen 10 gånger D) samma som övning c, men att man innan skottrörelse gör ett hopp (jumpstop). Sedan gör man samma övningar igen, men den här gången med boll. **Tips!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Viktigt att barnen fryser handleden efter att de släppt iväg bollen tills att bollen studsats i golvet. På så sätt kan de själva se om armen är rak och handleden böjd.



**Dribbling och skott** – Barnen dribblar till korgarna och skjuter från nära avstånd. Efter varje skott dribblar de till en ny korg. Varje gång de träffar plankan, nätet eller korgen får de 1 poäng. Gör de poäng för de 2 poäng. På två minuter ska de på egen hand samla ihop så många poäng som möjligt. Efter två minuter samlar ledaren barnen och talar om det de ska tänka på vid skottet och att de ska försöka få fler poäng nästa omgång som är 2 min och 30 sek. **Tips!** Viktigt att barnen har rak arm och vinkar av tills att bollen studsar i golvet.

**Apor och lejon** – Placera alla ärtpåsar i mittcirkeln och välj ut 3-4 kullare. Övriga barn delas in i grupper om 2-3 utmed båda kortsidan. Varje grupp har en boll. När spelet startar ska den som är först i varje grupp dribbla in i mittcirkeln för att hämta en ärtpåse. I mittcirkeln kan man inte bli kullad. Lyckas man ta sig tillbaka med en ärtpåse blir det nästa persons tur att springa mot mittcirkeln. Blir man kullad på väg till mittcirkeln får man dribbla tillbaka. Blir man kullad på vägen tillbaka från mittcirkeln med en ärtpåse i handen lägger man ärtpåsen på den platsen man blev kullad och dribblar tillbaka. När alla ärtpåsar i mittcirkeln tagit slut är leken över och det laget som fångat flest ärtpåsar har vunnit. **Tips!** Andra och tredje gången kan man öka antalet saker att ta genom att lägga till vattenflaskor och axelband. På så sätt kan man trigga grupperna att slå sina egna rekord.

*Victors Tips - Precis som indikerat i tipsen så är det viktigt att "tjata" in tekniken.*



## Träning 2

**Genomgång "se ut som en basketspelare"** – Visa och förklara hur en basketspelare ser ut. Viktigt att ledaren går igenom att fötterna pekar framåt, benen är böjda och bollen håller man i hårt vid sidan av kroppen.

**Kullek** – 2-3 kullare ska kulla kamraterna. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis ett varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare i tre sekunder, då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Påminn de om att böja på benen och skyddar bollen så att de verkligen ser ut som en basketspelare.

**Vem är rädd för baskettränaren** – Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidesvägg och ledaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen dribbla över till andra linjen närmast kortsidesväggen utan att bli kullade. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare, men man får bara ställa sig som en basketspelare en gång per omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

**Dribbling och skott** – Barnen ställer sig med varsin boll innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" dribblar man till en kon/vattenflaska placerad 4-5 meter framför korgen. Väl där kastar man bollen framför sig, hoppar och landar i en jumpstop och skjuter sitt skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man till nästa korg och gör samma sak. Övningen håller på i två min där man ska samla ihop så många poäng som möjligt. Träffar bollen plankan, nätet eller ringen får man 1 poäng. Lyckas man göra mål får man 2 poäng. Gör övningen två gånger där man andra gången ska göra fler poäng än första. **Tips!** Kom ihåg att ha en genomgång av hur skottet går till.



**Passa, dribbla och skjuta** – En och en varsin boll utspridda över hela salen. Passning till tränarna (3-4 stycken) för en "Give and go". Så fort man fångat bollen dribblar man till närmaste korg och skjuter en gång. Därefter tar man sig till en tränare igen för nästa "Give and go". 1 poäng får man om bollen träffar plankan, nätet eller ringen. 2 poäng om man gör mål. Övningen genomförs två gånger, första gången två min och andra gången 2 min och 30 sek. **Tips!** Vi vill att passningarna slås från magen och att man vid passningsmottagning visar "måltavla". Barnen behöver också vrida huvudet (titta över axeln) mot den riktningen de ska fånga passningen. Tränaren passar bollen framför barnen så de får jaga ikapp bollen. Behövs det flera passrar kan man be föräldrar som finns på plats att ställa upp.

**Passningslek** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop 5 passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Inom två sekunder ska man ha hunnit passa bollen eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte bollen får man ta ytterligare en löpning (backdoor). Bollförare får dribbla, men måste först leta efter passning. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

*Victors Tips - Viktigt att påminna spelarna om vid varje dribblingsmoment är att hålla bollen på sidan av kroppen.*





### Träning 3

**”Genomgång rotering”** – Visa och förklara vad det innebär att rotera. Viktigt att man har böjda ben genom hela roteringen och att man skyddar bollen genom förflyttningar av bollen till sidan av kroppen i samband med roteringarna. Visa även exempel på när det kan vara nyttigt att rotera.

**Kullek** – 2-3 kullare ska kulla kamraterna i ryggen. Varje barn har varsin boll som de dribblar för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis två varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare och börjar rotera när kullaren försöker komma åt dennes rygg. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Påminn barnen om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare och naturligtvis att rotera mycket.

**Rotering under kommando** – Barnen ställer sig med varsin boll på valfri plats i salen riktad mot tränaren. Tränaren ropar ut olika kommandon till barnen som de ska utföra. Kommandona enligt följande: REDO) barnen ställer sig i basketställning, BAK) barnen roterar bak genom att lyfta ena benet och placera det ett steg bak, FRAM) barnen roterar fram genom att lyfta samma ben och placera det ett steg framför utgångspositionen, SPIN) denna utförs endast efter att barnen roterat bak. Har man vänsterben bak efter en bakåtrotering spinner man genom att lyfta vänsterfoten och placerar den framför högerfoten samtidigt som man vrider överkroppen åt vänster, kör) barnen dribblar mot valfri korg skjuter tills de gör mål. När man gjort mål dribblar man in och sätter sig i mittcirkeln. Det tre första in i mittcirkeln får varsitt poäng. Först till 5 poäng. Gör denna övning två ggr. **Tips!** Påminn barnen om vad som är viktigt i en rotering enligt genomgången av rotering. Påminn barnen att variera roteringsfot så de inte hela tiden övar på samma fot. Viktigt att du själv visar samtidigt som du ropar ut kommandona.



**Dribbla, passa och rotera** – 2 och 2 med en boll. A) Ena har bollen och den andra ska rotera och flytta på bollen så att kompisen inte kan nudda bollen B) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra C) Samma som b men ståendes på ett ben D) dribbla runt kompisen och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompisen. Stanna, rotera och passa E) börja i mittcirkeln och passa varandra tills ni kommer fram till korgen där ena skjuter. Därefter vidare till nästa korg där den andra får skjuta. **Tips!** Påminn barnen om att ha böjda ben genom roteringen. Påminn om i sista aktiviteten att de släpper bollen framför kompisen så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.

**Fia med knuff** – Fördela barnen jämnt på 4 sidokorgar med en boll per grupp. Lägg upp en spelplan för fia med knuff med åtta rutor runt mittcirkeln med hjälp av koner eller axelband. Varje lag har en vattenflaska som fungerar som deras spelpjäs. Leken går ut på att första man i varje grupp tar ett skott. Missar man tar man returen och ger bollen till nästa man i ledet. Sätter man bollen dribblar man den till sin spelpjäs och flyttar den ett steg. Därefter studsar man bollen runt spelplanen och ger den till förste man i ledet. När första gruppen tagit sig ett varv runt har man vunnit. **Tips!** Leken innehåller flera moment och därför är det viktigt att man under spelets gång påminner barnen om de momenten som enkelt glöms bort.

*Victors Tips - Välja ut dom 2-3 detaljer du vill att spelarna ska fokusera på under övningar med många moment, t.ex. "Blicken upp" osv.*



## Träning 4

**Tunnelkull** – 2-3 kullare ska kulla kamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig ungefär i armhävningställning, dock med raka armar med händerna på bollen. För att bli fri kommer en kompis fram och studsar bollen under den kullade varefter den kullade lägger sig på magen varefter den andra hoppar över den kullade. Därefter är den kullade fri. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Introduktion layups** – Visa och förklara vad det innebär att göra en layup. Förklara att andra steget kan vara något kortare än första och att det är viktigt att man lyfter knät efter att man satt i andra steget för att få ett lyft i hoppet. Armrörelsen är likt en vanlig skottrörelse bara att man påbörjar den mer vid sidan av kroppen än i ett vanligt skott.

*Victors Tips - Använd "plättar" med olika färger för att underlätta med stegen, t.ex höger på röd och vänster på gul.*

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhanta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och därefter lyfter man och avslutar sin layup. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får fem poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör denna övning 4-6 gånger. Börjar majoriteten att greja stegen kan man lägga in en studs i samband med layupen. Startpositionen är densamma som tidigare och enda skillnaden är att man tar en studs först och tar upp bollen i samband första klivet. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid starten och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

**Dribbling** – Varje barn ställer sig med varsin boll på valfri plats i salen riktad mot tränaren. När tränaren ropar REDO ska barnen ställa sig som en basketspelare. Härifrån ska man barnen jobba med olika dribblingsövningar från stillastående position i cirka 8 sekunder, A) höger hand, B) vänsterhand, C), två studs med ena handen och därefter crossover osv D) en studs med ena handen och därefter crossover osv E) snabba crossovers. Gör detta 2-3 omgångar. **Tips!** Säkerställ att barnen studsar hårt vid midjehöjd och verkligen ger allt då övningarna håller på under väldigt kort tid.



**2 mot 2 halvplan** – Dela in barnen så att man spelar matcher 2 mot 2 på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man måste inom två sekunder passa, skjuta eller sätta bollen i backen. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte bollen så viktigt att man försöker ta ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

**Mattstaffet** – Barnen delas in så de är 4-5 i varje grupp med varsin blå- eller rödmatta (liten matta) startandes på ena kortsidan. Ett av barnen sätter sig på mattan och de andra i gruppen ska transportera mattan till kortsidan på motsatt sida. Väl framme byter de så att en ny i gruppen transporteras tillbaka. När alla i gruppen suttit på mattan varsin gång är stafetten över. Gör den här stafetten 2-3 gånger. **Tips!** Ge gruppen tid mellan varje omgång att komma fram till bra lösningar för hur man kan transportera mattan på snabbast sätt.



## Träning 5

**Bollkull** – Leken börjar med att två barn med en boll ska kulla övriga genom med bollen beröra de övriga deltagarna. Blir man kullad blir man kullare och när alla blivit kullade är leken slut. Har man bollen får man endast rotera och man får heller inte kasta bollen mot den man vill kulla. I takt med att antalet kullare ökar tar ledaren in fler bollar in i spelet. Kör leken två gånger. **Tips!** Påminn kullarna om att ta löpningar när de inte har boll för att närma sig kullarna. Vill man göra det svårare för kullarna kan man köra med att de som ska bli kullade har varsin boll som de ska dribbla.

**Introduktion stötpass** – Visa och förklara hur en stötpass ser ut. Barnen har tidigare använt sig av tvåhands bröstpass, men vid moment med försvar är stötpassningar att föredra. Armrörelsen är likt en vanlig skottrörelse bara att man påbörjar den mer vid sidan av kroppen än i ett vanligt skott. Man lägger ena handen bakom bollen och andra handen bredvid. Vid passningen ser man till att armen är utsträckt och att man vinkar av med handleden. Vill man passa åt höger har man högerhand bakom bollen och vid passning och åt vänster har man vänsterhand bakom bollen.

**Passningar** – En och en varsin boll ståendes 3-4 meter ifrån en vägg. Det gäller att passa stötpassningar mot väggen, låta bollen studsas och därefter fånga den. A) studspass B) direktpass C) samma sak, men passa iväg bollen ståendes på ett ben D) studspass, men med passningar i sidled så att man fångar bollen i rörelse E) a, b, c, men lägg till att innan man fångar bollen ska man ha hunnit klappa framför eller bakom kroppen så många gånger som möjligt. **Tips!** Förklara att man bara fångar bollen med händerna, dvs att man visar måltavla. Ta med instruktionerna från "introduktion stötpass" in i den här övningen.

**Dribbla, passa och rotera** – Två och två med en boll. A) Ena har bollen och den andra ska rotera och flytta på bollen så att kompisen inte kan nudda bollen. Nuddar kompisen bollen byter man roller. B) Ståendes 3-4 m ifrån varandra där man slår studspass till varandra C) Samma som b men ståendes på ett ben D) dribbla under kompisen armar och tillbaka till utgångsposition med ryggen mot kompisen. Stanna, rotera och passa E) börja i mittcirkeln och passa varandra tills ni kommer fram till korgen där ena skjuter. Därefter vidare till nästa korg där den andra får skjuta. **Tips!** Påminn barnen om i sista aktiviteten att de släpper bollen framför kompisen så att de snabbare kommer fram till korgen de ska skjuta på.



**Prickboll** – Två bänkar ställs cirka 6-8 meter ifrån mittlinjen på båda planhalvor. Hälften av barnen ställer sig på eller bakom bänkarna på ena sidan och andra halvan på andra sidan. En boll placeras i mittcirkeln som båda lagen ska träffa genom att kasta andra bollar på den utvalda bollen. När den utvalda bollen träffat motståndarnas bänk eller rullat förbi vid sidan om bänkarna får man poäng. Varje lag har varsin insamlare med uppgift att rulla tillbaka bollarna till sitt lag så att de kan fortsätta kasta bollarna. Nuddar eller träffar den utvalda bollen förlorar det laget den omgången. Genomför leken så många gånger ni hinner tills träningstiden är slut. En annan variant på leken är att man placerar ut 6-8 stycken koner (eller vattenflaskor) på vardera sida. Lagen ska då försöka träffa konerna på motståndarnas sida och när alla koner på samma sida fallit har laget på motsatt sida vunnit. **Tips!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.

*Victors Tips - Försök under denna träning vara konsekvent med att jobba på samma typ av passning dvs "stötpass" i detta fall, på det sättet får vi fler repetitioner i både statisk- och i rörelsesituationer.*



## Träning 6

**Kedjekull** – Två av barnen börjar som kullare och har som uppgift att kulla de barnen. Kullarna har inga bollar, men de som blir jagade har det. Blir man kullad bildar man en kedja genom att hålla varandra i hand eller ta ett axelband som båda håller i. När man blivit fyra stycken delas kedjan så att man är 2 och 2 igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän håller i varandra igen. Genomför leken 2 gånger. **Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Skepp, land och hav** – Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Ledaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Ledaren ropar ut något av dessa tre ord och till den platsen ska man springa. Barnen har 6-8 sekunder på sig att springa till platsen och så fort tränaren ropat börjar denne nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng. Först till 10 poäng. Man börjar med några provomgångar för att säkerställa att alla förstår leken. **Tips!** Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att du visar åt ett håll men ropar ut ett annat. Kan också lägga till ett moment och det är ”bommen faller”. Då ska man när barnen står stilla dra sin arm igenom barnen som står i rad. Barnen ska då ducka så att de inte blir träffade. Blir man träffad får ledaren 1 poäng.

**Försvar på boll** – 2 och 2 med en boll. Ena kompisen står med bollen och den andra ungefär 1 meter ifrån vänd mot kompisen. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. A) kompisen med boll förflyttar bollen till höger eller vänster och försvararens uppgift blir att röra sig i sidled så att den hela tiden har bröstkorgen framför boll. B) Kompisen med boll rör sig i olika riktningar med boll och hamnar man efter i försvar blir uppgiften att jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen. C) Samma som b, men nu börjar man på mittlinjen. På tränarens signal väljer försvar vilken huvudkorg den vill spela försvar på och så fort anfall märker det attackerar denne den korgen. Man spelar tills någon tagit returen. Därefter tillbaka till mitten och ombytta roller. **Tips!** Tyngdpunkt på rätt del av foten (främre) gör att man kan jobba på lättare fötter och därmed oftare vara på rätt plats. Hamnar man efter springer man allt vad man har ikapp, förbi och ställer sig framför.



**1 mot 1** – 2 och 2 med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Bollföraren pekar mot vilken korg den tänker anfall och när försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfall börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng och den som tar returen blir anfall. Så fort en gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar. **Tips!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Så fort ett skott går eller bollen är lös måste man försöka röra sig till bollen. Annars finns det en risk att kompiserna hinner före.

**Returtagning** – Barnen står 2 och 2 i mittcirkeln med en boll. Ledaren rullar iväg bollen och barnen kämpar om vem som ska ta den först. Den som tar bollen dribblar till närmsta korg och skjuter. Den som tar returen får skjuta ostört. Sedan är det hela tiden kamp om returen för den som tar returen är den som får skjuta. Gör övningen 3-4 gånger och varje omgång kör man först till 5 poäng. **Tips!** Uppmana barnen att vid returtagningssituationerna röra sig mot bollen. Styr utrullningen så att den långsammare av de två också har en chans att ta bollen.

**3 mot 3 helplan** – Dela in barnen så att man spelar 3 mot 3 helplan på tvären. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste inom den tiden ha passat, skjutit eller påbörjat en dribbling. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - Under denna träning jobbas det på försvar på boll, försök att våga släppa anfallet och lägga 100% fokus på försvaret på boll i alla övningar där det ingår spel.*





## Träning 7

**Pacman** – Barnen ställer sig med varsin boll på en linje. Man får endast röra sig på linjerna i salen och rör man sig mellan linjerna blir man självkullad. Blir man kullad blir man ställer man sig som en basketspelare. För att bli fri dribblar en kompis fram till en och rullar bollen under den kullade och tar den från andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken tre gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. Sista gången kör man att de kullade blir kullare och då tar leken slut när alla blivit kullade. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Bilen** – Barnen sprider ut sig i salen med varsin boll. Tanken är att de är bilar och ska röra sig i salen efter kommandon från tränaren. Följande kommandon kommer att användas, grönt: gå och dribbla, rött: stå stilla i basketställning och dribbla hårt i midjehöjd, 2:ans växel: jogga och dribbla, 3:ans växel: spring och dribbla, back: gå baklänges och dribbla, autobahn: dribbla fort till närmst korg och skjut tills man gör mål. Efter att man gjort mål dribblar man in i mittcirkeln och då är man klar. Första tre in i mittcirkeln får 1 poäng var och man kör leken till 2 poäng. Kör leken två gånger. **Tips!** Vi övar på att dribbla i olika fart. Därför viktigt att man ser att en tydlig skillnad i fart beroende på vilket kommando som ropats ut.

**Dribblingslek** – Barnen sprider ut sig i salen med varsin boll. När tränaren ropar ska man dribbla mot lagkamraterna och försöka nudda deras basketbollar. Varje gång man nuddar någons boll får man 1 poäng och leken körs först till 5 poäng. Gör detta två gånger. Därefter två gånger till, men denna gång får man 1 minuspoäng varje gång man nuddar ens egen boll och 1 poäng som vanligt när man nuddar någon annans boll. **Tips!** Variera ytan (helplan/halvplan) beroende på antalet deltagare. Påminn om att närmar man sig lagkamraterna är det viktigt att man böjer mer på benen och att man dribblar med handen längst ifrån kompisarna och på så sätt skyddar man sin boll.



**Zickzackdribbling** – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. 5 vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, B) samma som a, men crossover framför vattenflaskorna, C) samma som b, men tre crossovers D) samma som c, men studs mellan ben. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då ska barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand. Är det svårt med dribbling mellan ben kan man lyfta foten lite grann och på så sätt ska större yta att dribbla bollen på.

**Samla bollar** – Alla barnen fördelar sig så att de är lika många i varje hörn i salen. Alla basketbollar läggs i mittcirkeln. När leken sätter igång springer första barnet i varje hörn till mittcirkeln, tar en boll och skjuter ett skott på valfri korg. Missar man ställer man tillbaka bollen och sätter man skottet får man behålla bollen inom gruppen. När man är tillbaka efter sitt skott får nästa man i laget börja springa mot mittcirkeln. Varje boll som man lyckas samla ger 1 poäng. Laget med flest bollar när det inte längre finns bollar kvar i mittcirkeln har vunnit. **Tips!** Påminn barnen vad som är viktigt vid dribbling och skott.

*Victors Tips - Extremt viktigt under denna träning är att man påpekar och försöker lära spelarna att dribbla med rätt hand som indikeras i tipset zickzackdribblingen. Kan också vara nämn värt att hjälpa dom att förstå varför, t.ex. att man skyddar bollen från försvararen.*



## Träning 8

**Motsatskull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla till den kullade och säga ett ord och kompisen ska säga motsatsen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**2 mot 1** – 3 och 3 med en boll där två är anfallare och en är försvar. A) målet är att få ihop 5 passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop fem passningar byter man försvarare B) samma som a, men lyckas man slå en backdoorpass räknas det som två passningar. Lyckas man få ihop rätt mängd passningar pekar man mot korgen man ska anfälla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man 2 mot 1 till det blir mål eller att försvar tar bollen. Lyckas försvar ta bollen blir den anfall tillsammans med den som inte passade bort bollen. Då måste denne snabbt börja spela försvar för annars kommer anfall snabbt få ihop sina passningar. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminn anfall om att gå backdoor om de inte får bollen vid första löpningen.

**Apan i mitten** – 5 och 5 med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en triangel. Ett barn i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnet i mitten nuddar bollen då bollen färdas mellan passarna. Nuddar barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop åtta passningarna i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större. **Tips!** Snabba på beslutsfattningen genom att efter en stund införa 2-sekundersregeln, vilket innebär att inom två sekunder ska bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna. Viktigt att man försöker slå stötpassningar.



**Doppboll** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska passa bollen uppför plan och slå en passning till en lagkamrat som står bakom baslinjen. Då har man gjort "mål" och det blir andra lagets boll. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och försvar måste vara minst en armlängd ifrån bollföraren. Varje gång man får bollen måste man doppa bollen i marken. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Så fort man passat ifrån sig bollen måste man själv ta en löpning. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare.

**Stafett** – Barnen delas in i 4-5 i varje lag ståendes bakom baslinjen. Är det fler än två lag kan man ha två lag på ena baslinjen och två lag på andra baslinjen. När tränaren ropar kör springer de första i varje lag till mittlinjen och hämtar 2:an i ledet. Hållandes i hand springer de till mitten och tillbaka och hämtar tredje i ledet och springer till mitten och tillbaka. På så sätt fortsätter stafetten tills alla i laget springer. Efter den gången då alla sprungit kliver den som körde av och varje gång man kommer tillbaka till baslinjen kliver en i gruppen av tills det endast är en kvar och när den är tillbaka till baslinjen är man klar. Kör första gruppen till två vinster. **Tips!** Efter första omgången, ge grupperna tid att komma på lösningar på hur man kan samarbeta på bästa sätt.

*Victors Tips - Eftersom denna träning innehåller lite mer övertagsspel så försök att jobba på att dom inte hamnar i "skuggan" dvs bakom spelare (försvar), på så sätt tar vi bort så många "balongpassningar" som möjligt.*



## Träning 9

**Svanskull** – Barnen tar varsitt axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Leken går ut på att man ska sno åt sig så många band som möjligt. Har man flera band lägger man banden runt axlarna. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. För att inte få sitt band taget springer man bort utan att hålla i själva bandet. Håller man i sitt eget band när man blir jagad får man lämna över bandet till den som jagade en.

**Repetition layups** – Visa och förklara vad det innebär att göra en layup. Förklara att andra steget kan vara något kortare än första och att lyftet från marken liknar ett indianhopp med fokus på en kraftansamling i uppåtgående riktning. Armrörelsen är likt en vanlig skottrörelse bara att man påbörjar den mer vid sidan av kroppen än i ett vanligt skott.

*Victors Tips - Använd "plättar" med olika färger för att underlätta med stegen, t.ex. höger på röd och vänster på gul.*

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhänta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och därefter lyfter man och avslutar sin layup. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får fem poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör denna övning 4-6 gånger. Börjar majoriteten att greja stegen kan lägga in en studs i samband med layupen. Startpositionen är densamma som tidigare och enda skillnaden är att man tar en studs först och tar upp bollen i samband första klivet. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid start och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

**Repetition av skottet** – Fokus i skottet blir att ha fötterna någorlunda parallellt i riktning mot korgen, böja på benen så att man får kraften därifrån, placera bollen ungefär vid bröstkorgen och påbörja en uppåtgående rörelse samtidigt som man trycker ifrån med benen och sträcker ut skottarmen. Håller man bollen vid bröstkorgen ska skott handen placeras bakom bollen och stödhanden vid sidan om bollen. När bollen släpps iväg ska skottarmen vara rak något framför kroppen och handleden böjd. **Tips!** Förklara samtidigt som du visar. Viktigt att kraften fås genom benen och att man inte stöter iväg bollen från raka ben.



**21:an** – Barnen delas in 2 och 2 eller 3 och 3 med en boll på varje korg beroende på hur många barn och korgar man har. Skottävlingen sker i lugnt tempo, vilket gör att barnen kan jobba med tekniken. Leken börjar med att man en skjuter från en bestämd markering cirka 4-5 m från korgen. Sätter man den får man fortsätta från den platsen tills man missar. Första skottet ger 1 poäng, men resten av tävlingen får man 2 poäng från den positionen. Missar man skjuter nästa person från den platsen den tar returen. Sätter man den får man 1 poäng och fortsätter skjuta från 2 poängsmarkeringen. Missar man skjuter nästa person från platsen den tar returen. Man spelar först till 21 poäng. Kör den här tävlingen 2-3 gånger **Tips!** Påminn barnen om korrekt skotteknik. Påminn också om att ta returen så tidigt som möjligt efter en miss så att de skjuter från så nära avstånd som möjligt.

**Flaggleken** – Dela upp barnen så att hälften är på ena planhalvan och hälften på andra planhalvan med varsin boll. Placera ut en "flagga" (ex. boll, vattenflaska, ärtpåse eller axelband) inom en triangel (flaggboet) med varje sida cirka två meter på varsin planhalva. Skapa ytterligare en triangel på varsin planhalva som kommer att fungera som fängelse. Leken går ut på att man ska ta sig från sin planhalva över till andra, ta flaggan och ta sig tillbaka till sin planhalva. Så fort man kliver över till motståndarnas planhalva kan man bli kullad. Blir man kullad hamnar man i fängelset och där blir man kvar tills en kompis kommer och räddar en. Både fängelset och flaggboet är pass för de som ska rädda en kompis eller hämta en flagga. Har man räddat en kompis kan man inte bli kullad på tillbakavägen. När man lyckats springa till sin planhalva med flaggan är omgången slut, alla som är eventuellt fängslade blir fria och man är redo att starta en ny omgång. **Tips!** Tränarna hjälper till att övervaka varsin planhalva, men en förutsättning för denna lek är att barnen är ärliga och kan i viss utsträckning genomföra leken på egen hand. Efter varje omgång kan man ta en kortare time out för genomgång av vad man kan göra bättre.

*Victors Tips - Försök få spelarna att vara konsekventa med tekniken i alla övningar som inte är ren teknikträning, dvs i 21:an så slarvar vi inte med teknik, I längden gynnas vi av att vara konsekventa!*



## Träning 10

**Hoppkull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig så man ser ut som en basketspelare (basketställning). För att bli fri ska en kompis komma och hoppa bock över den kullade som då får luta sig fram lite grann. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**”Tränaren säger”** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga ”Erik säger” om det är det ledaren heter och därefter det barnen ska göra. Gör tränaren inte det ska barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng. Först till 10 poäng. **Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

*Victors Tips - Återigen, var på med tekniken!*

**Passningar med 2 bollar** – Barnen sprider ut sig 2 och 2 med 2 bollar med cirka 4-5 meters avstånd. Övningen går ut på att de ska passa två bollar till varandra med korrekt teknik. A) stötpass ena handen studspass B) samma sak andra handen C) samma som a och b, men ej studspass D) samma som c, men med andra handen E) tvåhands bröstpass, ena passar med en studs och den andra direkt F) samma som e, men ombytta roller. Varje övning kör man till 20 passningar där en pass räknas som varje gång man passar varandra båda bollarna. Dessa övningar fungerar som en grund. Sedan kan man öka svårighetsgraden genom att införa att bollen ska föras runt midjan efter varje bollmottagning. **Tips!** Påminn de om att passa bollen med korrekt teknik samt att de har måltavla vid bollmottagning.

**Passningar** – Barnen ställer sig 3 och 3 med en boll i triangelformation med cirka 3-4 meters avstånd mellan varje deltagare. A) 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet B) pass till valfri person och därefter platsbyte med kompisen utan boll, 20 passningar två gånger C) antingen pass till valfri person och platsbyte som b eller dribbling mot en av kompisarna och platsbyte med den D) som c, men vi lägger till ett tredje alternativ och det är att passningsfintar - då byter de två utan boll plats med varandra. **Tips!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen. Försök att i moment b, c, d minska tiden för beslutsfattning.



**2 mot 2 halvplan** – Dela in barnen så att man spelar matcher 2 mot 2 på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar och får de inte bollen också ta ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips – Vi vill under alla spelövningar ha ett så aktivt spel som möjligt, vi vill uppmuntra till intensitet. Hellre för mycket än för lite!*





## Träning 11

**Toalett-kull** – 2-3 kullare ska kulla kamraterna som har varsin boll. Blir man kullad sätter man sig med knäna i 90 graders vinkel och utsträckta armar med bollen i handen. För att bli fri ska en kompis komma förbi och dra upp armarna. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**1 mot 1 helplan** – 2 och 2 bakom baslinjen med en boll. Ytan man spelar på är baslinje till baslinje med en tänkt linje som går från korg till korg. Där kan man placera koner (vattenflaskor). A) Man bestämmer vem som börjar som anfall och försvar. Anfall ska dribbla mot korgen och göra poäng och försvar ska hela tiden försöka hålla sig framför anfall. B) Tränaren rullar ut bollen mot mittlinjen som man ska försöka ta. Den som tar bollen blir anfall och den som inte gör det blir försvar. Därifrån spelar man 1-1 mot huvudkorgen tills ett avslut och därefter retur. Mål ger 1 poäng, steal 1 poäng och retur 1 poäng. Det innebär att blir det poäng tar inte övningen slut förrän någon tagit returen. **Tips!** Blir försvar slagen 1-1 måste denne kämpa för att jobba ifatt och förbi för att ställa sig framför igen. Viktigt att man inte slutar spela så fort skottet går. Övningen tar slut så fort någon tagit returen oavsett om det blir poäng eller ej.

**1 mot 1 från mittcirkeln** – 2 och 2 med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Bollföraren pekar mot vilken korg den tänker anfall och när försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfall börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng och den som tar returen blir anfall. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar. **Tips!** Påminn barnen om att som försvar hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och korg. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta.

**Brännboll** – Hälften av barnen är i innelaget och andra halvan i utelaget. Innelaget ska kasta ut bollen och därefter ta sig igenom banan. Utelaget ska fånga bollen och därefter försöka bränna innelaget. Blir man bränd får man börja om. 1 poäng om man tar sig runt utan att bli bränd, 2 poäng för frivarv, 1 poäng för lyra och 1 poäng när man bränner någon. Spela fyra gånger 5 minuter. **Tips!** Fokus på att coacha barnen så att de förstår och kan genomföra spelet. Kommer man så långt kan börja räkna poäng, men inte alls nödvändigt. Är det många barn på träningen ska man spela två brännbollsmatcher samtidigt på tvären.

*Victors Tips - Under 1-1 momenten, kolla på hur dom agerar defensivt och våga vara på dom att lyfta blicken offensivt så att dom kan börja läsa vart öppningarna finns.*



## Träning 12

**Kedje- och svanskull** – Alla barnen tar varsitt axelband som de sätter i shortsens så att större delen av bandet syns. Alla har varsin boll förutom kullarna. Två stycken är kullare. Får man bandet taget bildar man med bandet en kedja med den som kullade. Så fort är man blir fyra i kedjan delar man kedjan i två nya delar. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän man håller i varandra igen. Genomför leken två gånger. **Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Dribbling** – 2 och 2 med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter. A) dribbla varannan gång på bollarna med samma hand B) dribbla bollarna i jämn takt C) dribbla bollarna i ojämn takt D) två studs och crossover med bollarna samtidigt osv E) två studs och handbyte med ena handen framför kroppen och andra armen bakom ryggen osv. 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompis. Kompisen som inte studsar har i uppgift att samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar. Gör a till e två omgångar. **Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt och hela tiden slå sitt personbästa.

*Victors Tips - Viktigt att spelarna inte glömmer tekniken när vi går över i att slå sitt personbästa!*

**Zickzackdribbling** – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, B) samma som a, men crossover framför vattenflaskorna, C) samma som b, men studs mellan benen D) samma som d, men studs bakom ryggen E) samma som b, men tre crossovers framför kroppen. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då ska barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand. Är det svårt med dribbling mellan ben kan man lyfta foten lite grann och på så sätt ska större yta att dribbla bollen på.

**Slalomedribbling** – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. 4-5 vattenflaskor placeras med cirka tre meters avstånd ifrån varandra. Barnen ska dribbla så fort de kan mellan vattenflaskorna med så få studs som möjligt. Säkerställ att alla får cirka 10 till 12 repetitioner var. **Tips!** Viktigt att barnen studsar bollen framför kroppen så att inte studsens begränsar farten. Är det många barn på träningen skapar man två parallella slalombanor. Ge barnen en bollkontrollövning som de utför medan de väntar på sin tur.



**3 mot 3 helplan** – Dela in barnen så att man spelar 3 mot 3 helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste, passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte bollen bör man ta ytterligare en löpning (backdoor) och försöka få bollen då. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - Aktivt spel med mycket intensitet! Jobba gärna med att få dom att förstå att dom snabbt ska till försvar efter att dom spelat anfall, vi vill få bort pausen som ofta uppstår mellan spelvändningarna.*



## Träning 13

**Armhävningsskull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Bli man kullad ska man ställa sig i armhävningstillning med händerna på bollen. För att bli fri ska en kompis dribbla till den kullade och studsa bollen under dennes mage och fånga den på andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Är det svårt får barnen att hålla balansen på bollen kan de stå i en statisk armhävningstillning med raka armar (plankan).

**Flätan till 2 mot 1** – 3 och 3 med en boll där man rör sig fritt över plan, men där grundregeln är att springa bakom och förbi den man passar. Den som får den 5:e passningen blir anfall tillsammans med den som slår 5:e passningen. Man pekar mot den korgen man anfaller mot och spelar 2 mot 1 till det blir mål eller försvar tar returen. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel och påminn deltagarna om att alltid gå efter returen.

**2 mot 1** – 3 och 3 med en boll där två är anfallare och en är försvar. A) målet är att få ihop fem passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop fem passningar byter man försvarare B) samma som a, men lyckas man med en backdoorpass räknas detta som två passningar. Lyckas man pekar man mot korgen man ska anfalla mot så att försvaret vet det och därefter så spelar man 2 mot 1 till det blir mål eller att försvar tar bollen. C) samma som b, men här rullar tränaren ut bollen mot den korgen man spelar mot och den som först tar bollen är anfall tillsammans med den som får första pass. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Få bollförare att inte endast titta på sin lagkamrat utan också försvar. Spelar försvar tätt är det läge att istället hitta en backdoor lösning.

**Apan i mitten** – 6 och 6 med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Två barn i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnet i mitten nuddar bollen då bollen färdas mellan passarna. Nuddar barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop åtta passningarna i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större. **Tips!** Få beslutsfattningen genom att efter en stund införa tvåsekundersregeln, vilket innebär att inom två sekunder ska bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.



**Mattboll** – Barnen delas in i två lag på varsin sida om mittlinjen. På varje planhalva finns två mindre blåmattor placerade på valfri plats, men minst fem meter ifrån mittlinjen. Varje lag placerar en deltagare på vardera blåmatta på motsatt planhalva. Spelet går ut på att man ska passa bollen till sin lagkamrat på blåmattan. Man får inte gå över till motståndarnas planhalva. Lyckas man följer man sin passning och ställer sig på blåmattan. När alla i ett lag står på de två blåmattorna har man vunnit. Antalet bollar beror på antalet deltagare. Ju fler som är med, desto fler bollar. Kör denna lek 2-3 gånger. **Tips!** Förklara för barnen att de förutom att kasta bollen över till lagkamraterna måste försöka hindra motståndarna från att kasta över bollen till deras lagkamrater.

*Victors Tips - Jobba med att dom ska undvika att "stå i skuggan", dvs att man står bakom försvararen. Bollen är en sol/lampa som alltid ska lysa på dig!*



## Träning 14

**Korv med brödkull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna. Blir man kullad lägger man sig på rygg. För att bli fri ska två kompisar lägga sig på rygg på varsin sida om den kullade. När man gjort det ropar alla tre ”korv med bröd” och kamraten blir fri. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidesvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar ”kör” ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidesväggen utan att bli kullade. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken får inte springa och jaga, men får rotera. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd. **Tips!** Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra bläckfiskarna att rotera så mycket som möjligt.

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhänta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. A) Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och slutligen lyfter man och avslutar sin layup. De som fått in kliven kan göra dessa tillsammans med en studs. B) Samma som tidigare, men nu flyttar man vattenflaskorna längre ifrån korgen. Samma startposition, men nu ska barnen ta flera studs. För rätt timing krävs att barnen sätter i vänster ben och därefter tar upp bollen samtidigt som de kliver in i layupen med höger ben. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får fem poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör denna övning 4-6 gånger. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

**Skottävling med dribbling** – Fördela 3 till 5 barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och dribblar den till motsatt vägg och tillbaka innan man lämnar över bollen till kompis utan boll. Första lag till 10 poäng. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till tre vinster. Därefter samma tävling igen, men istället för att skjuta gör man en layup. Första gruppen till tre vinster. **Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget.



*Victors Tips - Uppmuntra gärna till layups! Eftersom detta är en övning/tävling i rörelse så blir situationen mer verklig eftersom dom flesta kommer att dribbla i ett högre tempo och vi vill att dom lär sig göra layups i fart.*

**Passningslek** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.



## Träning 15

**Spiegelkull** – 2 till 3 barn ska kulla kamraterna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri dribblar en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Passningar med två bollar** – Barnen sprider ut sig 2 och 2 med två bollar med cirka 4-5 meters avstånd. Övningen går ut på att de ska passa två bollar till varandra med korrekt teknik. A) stötpass ena handen studspass B) samma sak andra handen C) samma som a och b, men ej studspass D) samma som c, men med andra handen E) tvåhands bröstpass, ena passar med en studs och den andra direkt F) samma som e, men ombytta roller G) ena kastar upp sin boll, samtidigt som den är i luften ska den andra pass bollen till sin kompis som snabbt passar tillbaka bollen. Därefter fångar denne sin egen boll innan den nuddar marken. Blir det för svårt i början kan man ha som regel att fånga bollen efter max en studs. Varje övning kör man till 20 passningar där en pass räknas som varje gång man passar varandra båda bollarna. Dessa övningar fungerar som en grund. Sedan kan man öka svårighetsgraden genom att införa att bollen ska föras runt midjan efter varje bollmottagning. **Tips!** Påminn de om att passa bollen med korrekt teknik samt att de har måltavla vid bollmottagning.

**Passningar** – Barnen ställer sig 3 och 3 med två bollar i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. A) 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet B) samma sak, men studspass C) fyra passningar i en riktning och därefter fyra passningar i motsatt riktning tills man kommer upp i 20 passningar D) samma sak, men bakom ryggen studspass. Gör a till d två omgångar. **Tips!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen.

**Returtagning** – 4 och 4 på en korg. En skjuter cirka fyra meter ifrån korgen och övriga ska kämpa om returen. Oavsett om skottet sitter eller ej ska man försöka ta returen och den som tar bollen ska försöka göra mål och de andra två spelar försvar. Man spelar tills någon gör mål och efterföljande retur. Den som tar returen efter poäng blir den som skjutet skottet. Man får 1 poäng för mål och 1 poäng för returen efter att man gjort mål. Först till 8 poäng och kör denna övning 2-3 gånger. **Tips!** Påminn om att vill man ha bollen så måste man kämpa och röra sig till bollen samt att spelet inte tar slut förrän man tagit returen efter mål.





*Victors Tips – Vi vill få spelarna att förstå att detta är ett kampmoment men även att det krävs att dom flyttar fötterna och läsa vart bollen kommer att landa.*

**Välta koner** – Barnen delas in i två lag på varsin sida om mittlinjen. Cirka 1-2 meter bakom båda baslinjerna placeras vattenflaskor, cirka 6-10 stycken beroende på antalet deltagare. Lagen ska kasta basketbollar mot motståndarnas vattenflaskor och när alla vattenflaskor på en sida vält är leken slut. Man får inte gå över till motståndarnas sida. De som står och skyddar vattenflaskorna får inte röra sig bakom baslinjen. Använd er av ungefär hälften så många bollar som det finns deltagare. Genomför leken 2-3 gånger. **Tips!** Förklara för barnen att de förutom att kasta bollen över till lagkamraterna måste försöka hindra motståndarna från att kasta över bollen till deras lagkamrater.



## Träning 16

**Killerboll** – Barnen sprider ut sig i salen och när ledaren kastar ut mjuka softbollar börjar leken. Den som tar bollen ska kasta bollen på valfri person. Blir man träffad ställer man sig på en bänk. När nästa person blir träffad ställer den sig bakom och när femte person ställer sig på bänken får första delta i spelet igen. Träffar bollen ansiktet blir man inte kullad. Tar man lyra åker den som kastade ut. Studsar bollen innan den träffar någon åker man inte ut. Man får inte springa med bollen, men rotera går bra. Händerna fungerar som skydd. **Tips!** Ibland tar två stycken bollen samtidigt. Hitta en lösning på hur man kan hantera en sådan situation. Är man många på en träning behövs ytterligare en boll. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Dodgeboll** – Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. Får att komma in i spelet igen efter att man blivit kullad ska någon i laget ta lyra. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Blir man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas. **Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen ingen sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Spökboll** – Ett alternativ till dodgeboll kan vara spökboll. Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. Nära kortsidesväggarna ställer man två bänkar och bakom bänkarna ställer sig en deltagare (spöket) från motståndarlaget. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad blir man spöke. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är skydd. **Tips!** Softbollar finns att hämta i klubblokalen. Välj antingen spökboll, dodgeboll eller plintkillerboll som ”huvudaktivitet”. Att hinna med båda aktiviteter blir svårt.



**Plintkillerboll** – Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. En plint där man tar bort överdelen (locket) placeras mitt i tresekundersområdet och för att komma in i spelet igen ska lagkamraterna kasta in bollarna så att de hamnar i plinten. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva eller röra sig i tresekundersområdet. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Blir man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas. **Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen inte sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Plinstafett** – Barnen ställer sig 2 och 2 i två led på ena kortsidan. Varje led är ett lag och på motsatt kortsida har laget en plint framför sig. När stafetten sätter igång springer de två första mot plinten och ställer ner första delen, springer tillbaka och klappar nästa par som springer och bygger ner nästa del. När hela plinten är nedbyggd ska den ett steg i taget byggas upp igen. När sista delen är på plats och sista paret sprungit tillbaka är stafetten över. **Tips!** En del hallar saknar plintar och då kan man istället använda sig av något av stafetterna i andra träningar. Kom ihåg att träningstiden är begränsad och att du som ledare endast får välja några av lekarna i dagens träning.

*Victors Tips - Även fast denna träning innehåller många "lekar" så är det viktigt att vi är på dom med tekniken i de olika momenten så att vi får ut baskettrörelser ur leken.*



## Träning 17

Det här blir sista passet innan jullovet och ett bra tillfälle att bjuda in föräldrarna för en träning med kullekar och matchspel. Det här brukar vara ett uppskattat tillfälle för både barn och föräldrar. Nedan förslag på ett enkelt och kul upplägg för avslutningsträningen.

**Kullek** – Välj ett eller flera av kullekarna ni genomfört på något av höstens träningspass som barnen har uppskattat mest. Genomför dessa några gånger.

**Matchspel** – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvåren. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, fördela jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 8-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.

**Matchspel** – Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar alla barnen mot alla föräldrarna. **Tips!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

*Victors Tips – ge tips på ett par basketfilmer som barnen kan titta på under jullovet – den börjar bli gammal men "Space Jam" med Michael Jordan är ett tips.*

**OBS – Lagledare ansvarar för julfika och "mys" i samband med sista träningen**



## Träning 18, vårterminsstart

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i salen barnen ska dribbla till. Barnen har 10 sekunder på sig att dribbla till platsen och ställa sig på ett ben. Så fort tränaren ropat börjar nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng. Först till 10 poäng. **Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så svåra namn platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att ropa ut svårare och svårare ord.

**Banankull** – 2-3 stycken är kullare och ska kulla kamraterna som har varsin boll som de ska studsas. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och med armarna utsträckta rakt uppåt. För att bli fri ska en lagkamrat dribbla till den kullade och dra ned armarna. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Genomgång av skottet** – Fokus i skottet blir att ha fötterna parallellt mot korgen, böja på benen så att man får kraften nedifrån, placera bollen ungefär vid bröstkorgen och påbörja en uppåtgående rörelse samtidigt som man trycker ifrån med benen och sträcker ut skottarmen. Skott handen placeras bakom bollen och stöd handen vid sidan om bollen. När bollen släpps iväg ska skottarmen vara rak något framför kroppen och handleden böjd. **Tips!** Förklara samtidigt som du visar. Viktigt att kraften fås genom benen och att man inte stöter iväg bollen från raka ben.

**21:an** – Barnen delas in 2 och 2 eller 3 och 3 med en boll på varje korg beroende på hur många barn och korgar man har. Skottävlingen sker i lugnt tempo, vilket gör att barnen kan jobba med tekniken. Leken börjar med att man skjuter från en bestämd markering cirka 4-5 m från korgen. Sätter man den får man fortsätta från den platsen tills man missar. Första skottet ger 1 poäng, men resten av tävlingen får man 2 poäng från den positionen. Missar man skjuter nästa person från den platsen den tar returen. Sätter man den får man 1 poäng och fortsätter skjuta från 2 poängsmarkeringen. Missar man skjuter nästa person från platsen den tar returen. Man spelar försten till 21 poäng. Kör den här tävlingen 2-3 gånger **Tips!** Påminn barnen om korrekt skotteknik. Påminn också om att ta returen så tidigt som möjligt efter en miss så att de skjuter från så nära avstånd som möjligt.



**Stress** – Barnen delas in så att de är lika många i varje led med två bollar utplacerade på alla korgar i hallen. De två första i ledet har varsin boll och ledet ska vara cirka 4-5 meter ifrån korgen. Spelet går ut på att man ska göra mål före den som är före en själv i ledet. Första personen skjuter och sätter den skottet ska den passa till första person i ledet utan boll, men missar man skottet ska man ta retur och fortsätta skjuta tills man gör mål och därefter passa första person i ledet utan boll. Så fort första person skjuter får andra person skjuta och den ska försöka göra mål före förste person. Lyckas den får den 1 poäng, spelet stoppas och denne flyttar upp ett steg i ledet och en ny omgång börjar. Även om denne inte gör mål före den framför ska denne fortfarande göra mål och passa första man i ledet utan boll. På så sätt fortsätter spelet till någon gör mål före den som före och får då ett poäng. Kör leken först till 3 poäng och 3-4 omgångar. **Tips!** Påminn barnen om korrekt skotteknik, men också om att snabbt gå efter sin egen retur.

**Fånga ärtpåsen** – Barnen ställer sig 2 och 2 med en boll på uppdelade bakom båda baslinjerna. I mittcirkeln finns ärtpåsar de ska försöka ta. Ärtpåsarna skyddas av tre kullare som inte får gå in i mittcirkeln. Innanför mittcirkeln är pass. Blir man kullad dribblar man tillbaka och lämnar över bollen till sin lagkamrat som försöker på nytt. Lyckas man ta en ärtpåse, men blir kullad på tillbakavägen lämnar man ärtpåsen där man blir kullad och dribblar tillbaka till sin kompis. När alla ärtpåsar blivit tagna räknar man ärtpåsarna och de som har flest har vunnit. Kör 2-3 omgångar. **Tips!** Påminn barnen att så ofta de kan ha blicken uppe mot kullarna för att undvika att bli kullade.

*Victors Tips - Var alltid på spelarna med korrekt teknik i alla övningar och följ gärna tipsen under varje övning!*



## Träning 19

**Kullek** – 2-3 ska kulla kamraterna. Varje barn har varsin boll som de studsar med för att röra sig bort från kullarna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri studsar en kompis ett varv runt den kullade. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare i tre sekunder. Då kan denne inte bli kullad. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Annars glöms detta enkelt bort. Påminn de om att böja på benen så att de verkligen ser ut som en basketspelare.

**Kinesiska muren** – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar ”kör” ska barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare, men man får bara ställa sig som en basketspelare en gång per omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Fylls mittlinjen upp av så pass många kullare att det inte längre är möjligt att ta sig igenom kan istället ställa upp kullarna på varsin linje på främre och bakre planhalvan och fortsätta leka på det sättet.

**Dribbling och skott** – Barnen börjar med varsin boll inne i mittcirkeln. Vattenflaskor placeras 4-5 meter ifrån alla korgar i hallen. Barnen dribblar till korgarna för ett skott. Varje gång de skjuter ett skott på ena planhalvan ska nästa skott ske från andra planhalvan. Varje gång man passerar mittplan ska man från stillastående position göra tre snabba handbyten. Skottävlingen görs först till fem poäng. A) back spin pass till sig själv, landa jumpstop och skott B) back spin pass landa jumpstop och därefter direkt ett till hopp i sidled landa jumpstop och skott C) back spin pass landa jumpstop och därefter direkt till ett hopp i sidled och därefter ett hopp tillbaka landa jumpstop och skott. **Tips!** Påminn barnen om att landa i balans och skjuta med korrekt skotteknik. Efter ett tag i kan du lägga in returtagning. Tar man returen innan bollen nuddar marken får man lov att skjuta ytterligare ett skott.

*Victors Tips - Har spelarna svårt för att landa jumpstop i balans så kan man använda sig av ”plättar” så att man säkerställer att dom landar med fötterna isär, i så kallad ”basketställning” för att skapa balans.*

**Passning och skott** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll på varsin korg. En vattenflaska placeras 4-5 meter ifrån korgen. En skjuter och den andra är returtagare. Efter att den som är skytt tar ett skott ska den backa sex korta steg och stanna där tills



kamraten tagit returen. Då ska den röra sig fram, fånga studspassen, landa i jumpstop och skjuta. Varje omgång ska man sätta sex skott och efter varje omgång ska man byta till en ny korg. Kör första paret till tre vinster. A) Efter fyra skott byter man skytt och returtagare, B) Efter varje satt skott byter man skytt och returtagare C) efter två satta skott byter man skytt och returtagare. **Tips!** Finns det få korgar går det bra att man är flera par på varje korg.

**Passningslek** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta en påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - Under denna träning kan man också fokusera på att få spelarna att passa bollen i ytor så att man uppmuntrar till rörelse! Passa spelare som står still skapar oftast situationer där man ger försvaret chansen att ta bollen.*





## Träning 20

**Pacman** – En är kullare och kamraterna ställer sig med varsin boll på en linje. Man får endast röra sig på linjerna i salen och rör man sig mellan linjerna blir man självkullad. Blir man kullad blir man ställer man sig som en basketspelare. För att bli fri dribblar en kompis fram till en och rullar bollen under den kullade och tar den från andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Rotering under kommando** – Varje barn ställer sig med varsin boll på valfri plats i salen riktad mot tränaren. Tränaren ropar ut olika kommandon till barnen som de ska utföra. Kommandona enligt följande, REDO) barnen ställer sig i basketställning, BAK) barnen roterar bak genom att lyfta ena benet och placera det ett steg bak, FRAM) barnen roterar fram genom att lyfta samma ben och placera det ett steg framför utgångspositionen, FINNT) barnen gör en skottfint, SPIN) denna utförs endast efter att barnen roterat bak. Har man vänsterben bak efter en bakåtrotering spinner man genom att lyfta vänsterfoten och placerar den framför högerfoten samtidigt som man vrider överkroppen åt vänster, KÖR) barnen dribblar mot valfri korg skjuter tills de gör mål. När man gjort mål dribblar man in och sätter sig i mittcirkeln. Det tre första in i mittcirkeln får varsitt poäng. Först till fem poäng. Gör denna övning två ggr. **Tips!** Påminn barnen om vad som är viktigt i en rotering enligt genomgången av rotering. Påminn barnen att variera roteringsfot så de inte hela tiden övar på samma fot. Viktigt att du själv visar samtidigt som du ropar ut kommandona.

*Victors Tips - Ett annat tips kan vara att man lär dom att lägga tyngden mer på främre fotsulan på roteringsfoten så att det blir lättare att förflytta och skapa andra vinklar.*

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhänta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. A) Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och slutligen lyfter man och avslutar sin layup. De som fått in kliven kan göra dessa tillsammans med en studs. B) Samma som tidigare, men nu flyttar man vattenflaskorna längre ifrån korgen. Samma startposition, men nu ska barnen ta flera studs. För rätt timing krävs att barnen sätter i vänster ben och därefter tar upp bollen samtidigt som de kliver in i layupen med höger ben. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får fem poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör



denna övning 4-6 gånger. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

**Dribbla, passa och rotera** – Barnen delas in 4 och 4 med en boll stående i två led cirka 5-6 meter ifrån varandra, två i ena ledet med boll och två i andra ledet. A) 20 stötpassningar, passa och följ med passningen till andra ledet. Mottagaren passar till andra ledet och ställer sig sist där, B) passa och ställ dig framför bollen med böjda ben, bollen gör en skottfint, dribblar förbi kamraten och passar till förste man i ledet som gör samma sak, C) samma som b, men istället för en skottfint gör du en stegfint. **Tips!** Visa hur en skott- och stegfint ser ut. Påminn om att de tekniska aspekterna ska utföras på ett korrekt sätt.

**Fia med knuff** – Fördela barnen jämnt på fyra sidokorgar med en boll per grupp. Lägga upp en spelplan för fia med knuff med åtta rutor runt mittcirkeln med hjälp av koner eller axelband. Varje lag har en vattenflaska som fungerar som deras spelpjäs. Leken går ut på att första man i varje grupp tar ett skott. Missar man tar man returen och ger bollen till nästa man i ledet. Sätter man bollen dribblar man den till sin spelpjäs och flyttar den ett steg. Därefter studsar man bollen runt spelplanen och ger den till förste man i ledet. När första gruppen tagit sig ett varv runt har man vunnit. **Tips!** Leken innehåller flera moment och därför är det viktigt att man under spelets gång påminner barnen om de momenten som enkelt glöms bort.



## Träning 21

**Mattekull** – 2-3 barn ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, plus eller minus, ex. 2+1 eller 9-7. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Dribbling** – Varje barn ställer sig med varsin boll och en ärtpåse på valfri plats i salen riktad mot tränaren. När tränaren ropar REDO ska barnen ställa sig som en basketspelare. Härifrån ska man barnen jobba med olika dribblingsövningar från stillastående position i cirka åtta sekunder, A) höger hand, B) vänsterhand, C), två studs med ena handen och därefter crossover osv D) en studs med ena handen och därefter crossover osv E) snabba crossovers. Samtidigt som barnet gör detta ska denne kasta en ärtpåse cirka en meter uppåt och därefter fånga den. Gör detta 2-3 omgångar. **Tips!** Säkerställ att barnen studsar hårt vid midjehöjd och verkligen ger allt då övningarna håller på under väldigt kort tid.

**Dribbling** – 2 och 2 med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter. A) dribbla varannan gång på bollarna med samma hand B) dribbla bollarna i jämn takt C) dribbla bollarna i ojäm takt D) 2 studs och crossover med bollarna samtidigt osv E) studs och handbyte med ena handen framför kroppen och andra armen bakom ryggen osv. Man jobbar 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompisens. Samtidigt som detta ska kamraten som inte studsar trycka till mot dribblarens överkropp så att denne får jobba med att utföra uppgiften med störningsmoment. Gör a till e två omgångar. **Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt och hela tiden slå sitt personbästa. Viktigt att kamraten som ska trycka ifrån hittar rätt kraft så att dribblaren får tillräckligt med motstånd.

*Victors Tips - Tappa inte tekniken! Kan ha en tendens att gå över styr med farten på bekostnad av tekniken. Med det sagt så ska vi fortfarande utmana dom!*



**2 mot 2 halvplan** – Dela in barnen så att man spelar matcher 2 mot 2 på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare. Annars finns det stor risk att försvaret följer bollen.

**Skottkärrestafett** – Dela in barnen 2 och 2 och ha de startandes på ena kortsidan. Den ena ställer sig bakom den andra och tar tag i benen samtidigt som den andra balanserar på armarna. Tillsammans ska man ta sig så fort man kan till den plats som är slutmål. Kör varje variant två gånger. A) Ta sig från ena kortsidan till den andra med ett byte av roller vid mittplan, B) Ta sig från ena kortsidan till motsatt sida och tillbaka med byte av roller vid mittplan, C) som b, men endast ett byte av roller och detta vid motsatt kortsida. **Tips!** Beroende på hur stark kamraten är i bål och armar kan den som håller i benen anpassa var den håller. Ju närmare fötterna desto jobbigare blir det för kamraten.



## Träning 22

**Tunnelkull** – 2-3 stycken ska kulla kamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig med fötterna långt ifrån varandra. För att bli fri kommer en kompis fram och kryper under en kullad. När den kommer ut blir man fri. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Apan i mitten** – 4 och 4 med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en triangel. Ett barn i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnet i mitten nuddar bollen då bollen färdas mellan passarna. Nuddar barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop åtta passningarna i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större. **Tips!** Få snabbare beslutsfattning genom att efter en stund införa tvåsekundersregeln, innebär att inom två sekunder ska bollen ha släppt handen. Ha en genomgång över hur man lura apan genom passningsfinter och var man tittar för att enklare få fram passningarna.

**2 mot 1** – 2 anfallare ställer sig på mittplan och en försvarare i höjd med 3-poängslinjen. Övningen börjar med att bollhållaren passar sin kamrat som då attackerar korgen. Det gäller att anfall läser försvaret och hittar ett så bra skottläge som möjligt. Den som avslutar blir försvar. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 2 mot 1 och begränsa antalet passningar och studs efter ett tag för kvickare beslut och snabbare spel.

*Victors Tips - Under övertagsövningar, uppmuntra att "ta sig ur skuggan" och låta "solen lysa på dig".*

**Jorden runt** – Barnen delas in i två grupper med en boll per grupp i varsitt hörn av planen diagonalt sett ifrån varandra. När stafetten börjar ska första man i båda grupperna dribbla mot motsatt korg och göra en layup. Missar man fortsätter man skjuta tills man gör mål. Gör man mål dribblar man mot nästa korg och gör en layup där med. Efter att man gjort mål passar man första kamraten i ledet som gör likadant. Leken går ut på att man ska hinna ifatt motståndarna och gör mål före de på den korgen de befinner sig. Kör leken 3-4 gånger. **Tips!** Är man fler än 10 på en träning blir väntetiden väldigt lång och då kan man istället köra 2 och 2 i taget med passningar och på det sättet få bättre flyt.



**Välta koner** – Två bänkar ställs cirka 6-8 meter ifrån mittlinjen på båda planhalvor. Hälften av barnen ställer sig på eller bakom bänkarna på ena sidan och andra halvan på andra sidan. Sex vattenflaskor eller koner placeras på vardera planhalvan där uppgiften är att med basketbollar försöka träffa dem. När alla vattenflaskor/koner fallit har laget på motsatt sida vunnit. Varje lag har varsin insamlare med uppgift att rulla tillbaka bollarna till sitt lag så att de kan fortsätta kasta bollarna. Fäller insamlaren en vattenflaska/kon förlorar dennes lag den omgången. Genomför leken så många gånger ni hinner tills träningstiden är slut. **Tips!** Låga kast i rätt riktning som studsar har större chans att träffa än höga kast.



## Träning 23

**Statyn** – Barnen ställer sig med varsin boll längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar ”kör” börjar barnen dribbla mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar ”frys” ska barnen ställa sig helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och man sätter igång nästa omgång. När första barnet nuddar väggen på motsatt sida är leken slut. Gör denna lek tre gånger. **Tips!** Märker du att samma barn hela tiden går tillbaka till startplatsen så berätta för de att springa något saktare så att de hinner stanna innan du vänder dig om och upptäcker de.

*Victors Tips - Viktigt att vi påminner dom om att ha blicken upp så dom hinner läsa av situationerna som uppstår i båda övningarna ovan!*

**1 mot 1** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll. Startpositionen är de två platserna där mittlinjen och mittcirkeln korsas vända in mot mitten. Den som spelar försvar ställer sig en meter närmre den korgen som den ska spela försvar på. A) Tränaren passar anfall som attackerar korgen en av korgarna och den försvar ska kämpa sig förbi och framför anfall för att börja spela försvar. B) Samma som a, men startpositionerna för båda är samma plats, dvs där mittlinjen korsar mittcirkeln. C) Samma som b, men nu får anfall välja vilken korg den vill attackera. Vi spelar till ett avslut och därefter retur. Man får 1 poäng för mål och 1 poäng för retur. Spela först till 5 poäng och tre omgångar. **Tips!** Påminn om att spelet inte slutar efter avslut utan efter att returen är tagen.

**Passning** – Dela in barnen 3 och 3 med en boll uppställda i triangelformation med ett avstånd 3-4 meter mellan varje barn. Barnen kommer att passa, dribbla och röra sig efter givna regler. A) Bollinnehavaren passar valfri kompis och byter plats med den andra kompis som inte har boll B) dribblar man mot en kompis tar man dennes plats och den andra tar ens egen plats C) passningsfintar man byter kompis plats med den andra kompis utan boll. Bygg på varianterna så att du börjar med a, därefter a och b, och slutligen a, b och c. **Tips!** Coacha aktivt för att få ner beslutstiden utan att för den delen tappa i kvalité.

**3 mot 2** – Tre led på mittplan med bollar i mitten samt två stycken som försvarar korgen. Övningen börjar med att passning går till ett av ytterleden som påbörjar en attack. Nu gäller det att läsa försvaret så att ett övertag skapas. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 3 mot 2 och begränsa antalet passningar och studs efter ett tag för kvickare beslut och snabbare spel.



**3 mot 3 helplan** – Dela in barnen så att man spelar 3 mot 3 helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget.

Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte passningen söker man en backdoor-passning. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - I och med att vi har en 1-1 övning under träningen så våga uppmuntra till 1-1 attacker då läge ges, vi vill försöka att dom i sin enkelhet ibland försöker gå förbi sin försvarare och inte bara leta passning.*





## Träning 24

**Långsidekull** – 1-2 börjar som kullare och blir man kullad så tar man på sig ett band och blir kullare. Det finns två platser som fungerar som pass och det är båda långsidorna, men där får man inte vara längre än fem sekunder och har man varit i ena passet kan man inte gå tillbaka till samma pass förrän man varit på andra sidan. Kullarna får inte ställa sig närmare än två steg från den man vill kulla. När alla blivit kullade tar leken slut. Genomför leken två gånger. **Tips!** Påminn barnen att ha blicken uppe så man vet var kullarna befinner sig.

**Dribblingslek** – Barnen sprider ut sig i salen med varsin boll. När tränaren ropar ska man dribbla mot lagkamraterna och försöka nudda deras basketbollar. Varje gång man nuddar någons boll får man 1 poäng och leken körs först till 5 poäng. Gör detta två gånger. Därefter två gånger till, men de gångerna får man 1 minuspoäng varje gång man nuddar ens egen boll och 1 poäng som vanligt när man nuddar någon annans boll. **Tips!** Variera ytan (helplan/halvplan) beroende på antalet deltagare. Påminn om att när man sig lagkamraterna är det viktigt att man böjer mer på benen och att man dribblar med handen längst ifrån kompisarna och på så sätt skyddar man sin boll.

**Zickzackdribbling** – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. Fem vattenflaskor ställs i en zickzackbana i riktning mot motsatt hörn. A) Dribbling med korrekt hand runt vattenflaskorna och därefter ett skott på korg, B) samma som a, men tre crossover framför vattenflaskorna, C) samma som b, men studs mellan benen D) samma som d, men studs bakom ryggen E) samma som b, men först en crossover, därefter en mellan ben och slutligen en bakom ryggen. Efter en stund ställer sig en tränare i slutet på zickzackbanan. Lyfter ledaren armen innebär det att denne vill ha en passning. Då ska barnet passa ledaren, springa igenom zickzackbanan, få en studspass och därefter skjuta. Är det många barn på träningen skapar man samma zickzackbana på motsatt sida. **Tips!** Korrekt hand innebär att dribblar man åt höger dribblar man med höger hand. Är det svårt med dribbling mellan ben kan man lyfta foten lite grann och på så sätt ska större yta att dribbla bollen på.



**21:an** – Barnen delas in 2 och 2 eller 3 och 3 med en boll på varje korg beroende på hur många barn och korgar man har. Skottävlingen sker i lugnt tempo, vilket gör att barnen kan jobba med tekniken. Leken börjar med att man skjuter från en bestämd markering cirka 4-5 m från korgen. Sätter man skottet får man fortsätta från den platsen tills man missar. Första skottet ger 1 poäng, men resten av tävlingen får man 2 poäng från den positionen. Missar man skjuter nästa person från den platsen den tar returen. Sätter man den får man 1 poäng och fortsätter skjuta från 2 poängsmarkeringen. Missar man skjuter nästa person från platsen den tar returen. Man spelar försten till 21 poäng. Kör den här tävlingen 2-3 gånger **Tips!** Påminn barnen om korrekt skotteknik. Påminn också om att ta returen så tidigt som möjligt efter en miss så att de skjuter från så närmare avstånd.

**Samla bollar** – Alla barnen fördelar sig så att de är lika många i varje hörn i salen. Alla basketbollar läggs i mittcirkeln. När leken sätter igång springer första barnet i varje hörn till mittcirkeln, tar en boll och skjuter ett skott på valfri korg. Missar man ställer man tillbaka bollen och sätter man skottet får man behålla bollen inom gruppen. När man är tillbaka efter sitt skott får nästa man i laget börja springa mot mittcirkeln. Varje boll som man lyckas samla ger 1 poäng. Laget med flest bollar när det inte längre finns bollar kvar i mittcirkeln har vunnit. **Tips!** Påminn barnen vad som är viktigt vid dribbling och skott.

*Victors Tips - Var alltid på dom med tekniken så att spelarna verkligen skapar vanor!*



## Träning 25

**Hoppkull** – 2-3 stycken ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ställer man sig på huk med huvudet nere. För att bli fri dribblar en kompis fram, hoppar över kompisen och kryper och dribblar vidare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**1 mot 1** – Barnen delas in 3 och 3 på varsin korg. Bollhållaren ställer sig under korgen och är försvar. Anfall ställer sig vid armbågen och när passningen kommer ska denne skjuta eller attackera korgen. Försvar ska springa ut och i första hand störa skottet. Man får 1 poäng för mål och 1 poäng för retur. Returtagaren blir anfall och den som inte tog returen byter ut och avbytaren kommer in. **Tips!** Påminn anfall om att läsa försvaret och att båda ska gå på returen. Kör på tid där varje omgång är tre min och gör denna övning två gånger.

*Victors Tips - Här kan man också implementera jumpstop också när anfallaren fångar bollen för att skapa aktivitet i fångfasen.*

**Returtagning** – 4 och 4 på en korg. En skjuter cirka fyra meter ifrån korgen och övriga ska kämpa om returen. Oavsett om skottet sitter eller ej ska man försöka ta returen och den som tar bollen ska försöka göra mål och de andra två spelar försvar. Man spelar tills någon gör mål och efterföljande retur. Den som tar returen efter poäng blir den som skjuter skottet. Man får 1 poäng för mål och ett poäng för returen efter att man gjort mål. Först till 8 poäng och kör denna övning 2-3 gånger. **Tips!** Påminn om att vill man ha bollen så måste man kämpa och röra sig till bollen samt att spelet inte tar slut förrän man tagit returen efter mål.

*Victors Tips - Var på spelarna att försöka läsa bollens bana och förflytta fötterna istället för att följa bollen med blicken och agera när bollen går i golvet. Ett väldigt vanligt problem!*



**Doppboll** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska passa upp bollen uppför plan och doppa bollen bakom kortsidan. Varje gång man får bollen ska man innan passa den vidare doppa bollen i marken. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte passningen ska man ta löpningar för backdoor passning. Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare.

**Kurirstafett** – Dela in barnen i 3 eller 4 grupper med lika många i varje där hälften i ena gruppen ställer sig bakom baslinjen i riktning mot mittlinjen framför kamraterna i samma grupp som ställer sig bakom mittlinjen i riktning mot kortsidan. A) Förste man från kortsidan springer till mitten och byter av förste man och när alla i gruppen kört en gång är stafetten slut. När man är klar sätter man sig. B) Samma sak som a, men man springer två gånger. C) Samma som A, men båda halvorna i varje grupp börjar bakom varsin kortsida. D) Samma som c, men man springer två gånger var. E) Samma som d, men variera startpositionen. Vinnande gruppen får 2 poäng och 2 får ett poäng. Kör åtta omgångar. **Tips!** För att ge lagen olika förutsättningar och styra så att de olika lag vinner kan du ändra deltagarnas startpositioner från stående till sittande eller liggande.



## Träning 26

**Bollkull** – Leken börjar med att två barn med en boll ska kulla övriga genom med bollen beröra de övriga deltagarna. Blir man kullad är man kullare och när alla blivit kullade är leken slut. Har man bollen får man endast rotera och man får heller inte kasta bollen mot den man vill kulla. I takt med att antalet kullare ökar tar ledaren in fler bollar in i spelet. Kör leken två gånger. **Tips!** Påminn kullarna om att ta löpningar när de inte har boll för att närma sig kullarna. Vill man göra det svårare för kullarna kan man köra med att de som ska bli kullade har varsin boll som de ska dribbla.

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhänta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. A) Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och slutligen lyfter man och avslutar sin layup. De som fått in kliven kan göra dessa tillsammans med en studs. B) Samma som tidigare, men nu flyttar man vattenflaskorna längre ifrån korgen. Samma startposition, men nu ska barnen ta flera studs. För rätt timing krävs att barnen sätter i vänster ben och därefter tar upp bollen samtidigt som de kliver in i layupen med höger ben. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får 5 poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör denna övning 4-6 gånger. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid start och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

*Victors Tips - Kan underlätta att använda plättar fortfarande (helst olika färg), för att spelarna ska få ytterligare hjälp att se vart stegen ska tas. Detta beror helt på hur långt dom kommit i utvecklingen!*

**Passning och skott** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll på varsin korg. En vattenflaska placeras 4-5 meter ifrån korgen. En skjuter och den andra är returtagare. Efter att den som är skytt tar ett skott ska den backa sex korta steg och stanna där tills kamraten tagit returen. Då ska den röra sig fram, fånga studspassen, landa i jumpstop och skjuta. Varje omgång ska man sätta sex skott och efter varje omgång ska man byta till en ny korg. Kör punkterna a till c ett varv. Andra varvet fångar skytten bollen lite längre ifrån korgen, gör en skottfint, tar en studs och landar i en jumpstop för ett skott. A) Efter 4 skott byter man skytt och returtagare, B) Efter varje satt skott byter man skytt och returtagare C) efter två satta skott byter man skytt och returtagare. **Tips!** Finns det få korgar går det bra att man är flera par på varje korg.

**3 mot 2** – 3 led i mittplan med bollar i mitten samt två stycken som försvarar korgen. Övningen börjar med att passning går till ett av ytterleden som påbörjar en attack. Nu gäller det att läsa försvaret så att ett övertag. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 3 mot 2



och begränsa antalet passningar och studs efter ett tag för kvickare beslut och snabbare spel.

**Flaggleken** – Dela upp barnen så att hälften är på ena planhalvan och hälften på andra planhalvan. Placera ut en "flagga" (ex. boll, vattenflaska, ärtpåse eller axelband) inom en triangel (flaggboet) med varje sida cirka två meter på varsin planhalva. Skapa ytterligare en triangel på varsin planhalva som kommer att fungera som fängelse. Leken går ut på att man ska ta sig från sin planhalva över till andra, ta flaggan och ta sig tillbaka till sin planhalva. Så fort man kliver över till motståndarnas planhalva kan man bli kullad. Blir man kullad hamnar man i fängelset och där blir man kvar tills en kompis kommer och räddar en. Både fängelset och flaggboet är pass för de som ska rädda en kompis eller hämta en flagga. Har man räddat en kompis kan man inte bli kullad på tillbakavägen. När man lyckats springa till sin planhalva med flaggan är omgången slut, alla som är eventuellt fånglade blir fria och man är redo att start en ny omgång. **Tips!** Tränarna hjälper till att övervaka varsin planhalva, men en förutsättning för denna lek är att barnen är ärliga och kan i viss utsträckning genomföra leken på egen hand. Efter varje omgång kan man ta en kortare time out för genomgång av vad man kan göra bättre.

*Victors Tips - Uppmuntra gärna till samarbete i lagen så att dom utvecklar en taktisk förmåga om hur dom kan hjälpas åt att ta flaggorna!*



## Träning 27

**Vem är rädd för baskettränaren** – Alla barnen ställer sig med varsin boll på den linjen i salen närmast en kortsidesvägg och ledaren på mittlinjen. När tränaren ropar ”kör” ska barnen dribbla över till andra linjen närmast kortsidesväggen utan att bli kullade. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång. Det finns pass med i leken och det är att barnet ställer sig i position som en basketspelare, men man får bara ställa sig som en basketspelare en gång per omgång. Kör 5-6 omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd. **Tips!** Anpassa omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar.

**Passningar** – 2 och 2 med en boll. Stänger/vattenflaskor/koner placeras ut på olika platser på ena planhalvan. A) Övningen börjar med att bollhållaren passar kamraten och därefter springer runt närmsta stång. Så fort man är på väg att passera konen slår kompis en studspass som kompis får jaga ifatt. Så fort denne passat springer den runt en annan stång i närheten och får en passning. Kör första B) Lägg till att dribblar bollföraren mot kompis som sprungit runt stången ska denne kvickt byta riktning och springa tillbaka och fånga passningen på andra sidan stången. **Tips!** Påminn barnen att slå passningarna med rätt hand, bra tryck i passningen och tajma in passningen i rätt läge. Påminn barnen om att se övriga som gör övningen samtidigt som försvar och att man måste hitta lösningar för att få fram passningar utan träffa andra grupper.

**Dribbla, passa och rotera** – Barnen delas in 4 och 4 med en boll stående i två led cirka 5-6 meter ifrån varandra, två i ena ledet med boll och två i andra ledet. A) 20 stötpassningar, passa och följ med passningen till andra ledet. Mottagaren passar till andra ledet och ställer sig sist där, B) passa och ställ dig framför bollföraren med böjda ben, bollföraren gör en skottfint, dribblar förbi kamraten och passar till förste man i ledet som gör samma sak, C) samma som b, men istället för en skottfint gör du en stegfint. **Tips!** Visa hur en skott- och stegfint ser ut. Påminn om att de tekniska aspekterna ska utföras på ett korrekt sätt.

*Victors Tips - Bygg vidare på tekniken i förgående drill. Försök vara konsekvent och var på dom att använda korrekt teknik.*

**Flätan till 2 mot 1** – 3 och 3 med en boll där man rör sig fritt över plan, men där grundregeln är att springa bakom och förbi den man passar. Den som får den 5:e passningen blir anfall tillsammans med den som slår 5:e passningen. Man pekar mot den korgen man anfaller mot och spelar 2 mot 1 till det blir mål eller försvar tar returen. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel och påminn deltagarna om att alltid gå efter returen.



**2 mot 2 halvplan** – Dela in barnen så att man spelar matcher 2 mot 2 på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar och får man inte passningen får man ta ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.





## Träning 28

**Ambulanskull** - Barnen sprider ut sig i salen. 2-3 är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

**1 mot 1** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll på kortsidan. Planen avgränsas genom en tänkt linje mellan båda huvudkorgarna så man inte kan dribbla över till andra sidan. En tränare står som passare på varje sida. En börjar som anfall och den andra som försvar. Man spelar 1-1 över hela plan och börjar med en passning för en "Give and go" med tränaren. Anfall ska dribbla förbi och attackera korgen. Försvar ska hela tiden försöka hålla sig framför anfall. Blir försvaren slagen ska den försöka jobba ikapp och förbi för att kunna spela försvar igen. Man spelar till ett skott och efterföljande retur. Man får 1 poäng får mål och ytterligare 1 poäng för retur. Spela till 5 poäng och två omgångar. **Tips!** Är det många kör man samma övning parallellt på andra sidan avgränsningen fast mot motsatt korg.

*Victors Tips - Märker man att försvaret börjar fuska måste man ge anfallet alternativet att attackera direkt, vi vill uppmuntra till att läsa så många situationer som möjligt.*

**Jorden runt** – Barnen delas in i två grupper med en boll per grupp i varsitt hörn av planen diagonalt sett ifrån varandra. När stafetten börjar ska första man i båda grupperna dribbla slalom genom uppställda stänger mot motsatt korg och göra en layup. Missar man fortsätter man skjuta tills man gör mål. Gör man mål dribblar man mot nästa korg och gör en layup där med. Efter att man gjort mål passar man första kamraten i ledet som gör likadant. Leken går ut på att man ska hinna ifatt motståndarna och gör mål före de på den korgen de befinner sig. Kör denna leken 3-4 gånger. **Tips!** Är man "många" (fler än 10) på en träning blir väntetiden väldigt lång och då kan man istället köra två och två i taget med passningar och på det sättet få bättre flyt.

**Brännboll** – Hälften av barnen är i innelaget och andra halvan i utelaget. Innelaget ska kasta ut bollen och därefter ta sig igenom banan. Utelaget ska fånga bollen och därefter försöka bränna innelaget. Blir man bränd får man börja om. 1 poäng om man tar sig runt utan att bli bränd, 2 poäng för frivarv, 1 poäng för lyra och 1 poäng när man bränner någon. Spela fyra gånger 5 minuter. **Tips!** Fokus på att coacha barnen så att de förstår och kan genomföra spelet. Kommer man så långt kan börja räkna poäng, men inte alls nödvändigt. Är det många barn på träningen ska man spela två brännbollsmatcher samtidigt på tvären.



## Träning 29

**Kedje- och svanskull** – Alla barnen tar varsin boll och axelband som de sätter i byxorna så att större delen av bandet syns. Två stycken är kullare. Får man bandet taget bildar man med bandet en kedja med den som kullade. Så fort är man blir fyra i kedjan delar man kedjan i två nya delar. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän man håller i varandra igen. Genomför leken två gånger. **Tips!** Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra.

**Dribbling** – 2 och 2 med 2 bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter. A) dribbla bollarna i jämn takt B) dribbla bollarna i ojämn takt C) 2 studs och crossover med bollarna samtidigt osv D) 2 studs och handbyte med ena handen framför kroppen och andra armen. Samtidigt som man gör detta kastar kamraten ärtpåsar till dribblaren som denne ska fånga. Man jobbar 20 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompisen. Gör a till d tre omgångar. **Tips!** Utmana barnen att försöka få så många studs som möjligt och hela tiden slå sitt personbästa. Viktigt att kamraten som ska trycka ifrån hittar rätt kraft så att dribblaren får tillräckligt med motstånd.

**1 mot 1** – Barnen delas in 3 och 3 med en boll på varje korg. En är anfall, den andra är försvar och den tredje är passare. Bollföraren ställer sig cirka fem meter ifrån korgen och börjar med att passa passaren och därifrån ska anfall göra sig fri för att få bollen för ett avslut. Försvar ska i första hand hindra anfall från att fånga bollen. Får anfall bollen ska försvar hela tiden försöka hålla sig framför anfall. Man kör till ett skott och efterföljande retur. 1 poäng för mål, 1 poäng för steal och 2 poäng för retur. Den som tar retur blir anfall och försvar och passar byter plats. **Tips!** Påminn anfall att ta en backdoor löpning om denne inte får bollen. Påminn försvar om att försöka hindra passningen från att nå anfall.

*Victors Tips - Uppmuntra gärna anfallaren till att växla tempon för att "ta sig ur skuggan", "solen ska lysa på dig"*

**3 mot 3 helplan** – Dela in barnen så att man spelar 3-3 helplan på tvären. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte passningen får man ta ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.



*Victors Tips - I den här övningen är det viktigt att vi jobbar med så snabba beslut som möjligt, var gärna med och guida dom att läsa nästa situation innan dom får bollen. Det kommer inte sitta klockrent men kan resultera i att dom blir mer alerta i längden!*

**Tågstafett** – Barnen delas in 5 och 5 i led bakom kortsidan med en armlängds mellanrum. Då leken startar springer den som är sist och ställer sig först. När den är först och det är en armlängds avstånd ropar gruppen kör och den som är sist springer och ställer sig först. På så sätt rör sig gruppen framåt hela tiden och när gruppen nått fram till mittlinjen är man klar. En annan variant på stafetten är att istället för att springa framåt kan man springa slalom mellan kamraterna innan man ställer sig först. Gör denna stafett 3-4 gånger. **Tips!** Säkerställ att det hela tiden är en armlängd mellan kamraterna så att ledet rör sig framåt.



## Träning 30

**Armhävningsskull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad ska man ställa sig i armhävningstillning med händerna på bollen. För att bli fri ska en kompis dribbla till den kullade och studsa bollen under dennes mage och fånga den på andra sidan. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda. Är det svårt får barnen att hålla balansen på bollen kan de stå i en statisk armhävningstillning med raka armar (plankan).

**Stress** – Barnen delas in så att de är lika många i varje led med två bollar utplacerade på alla korgar i hallen. De två första i ledet har varsin boll och ledet ska vara cirka 4-5 meter ifrån korgen. Spelet går ut på att man ska göra mål före den som är före en själv i ledet. Första personen skjuter och sätter den skottet ska den passa till första man i ledet utan boll. Missar denne ska den fortsätta skjuta tills den gör mål och därefter passa första man i ledet utan boll. Så fort första man skjuter får andra man skjuta och den ska försöka göra mål före förste man. Lyckas den får den 1 poäng, spelet stoppas och denne flyttar upp ett steg i ledet och en ny omgång börjar. Även om denne inte gör mål före den framför ska denne fortfarande göra mål och passa första man i ledet utan boll. På så sätt fortsätter spelet till någon gör mål före den som före och får då 1 poäng. Kör leken först till 3 poäng och 3-4 omgångar. **Tips!** Påminn barnen om korrekt skotteknik, men också om att snabbt gå efter sin egen retur.

**Apan i mitten** – 6 och 6 med en boll ståendes så att varje barn bildar hörnet i en kvadrat. Två stycken i mitten. Bollen ska passas mellan deltagarna utan att barnen i mitten nuddar bollen då bollen färdas mellan passarna. Nuddar ena barnet i mitten bollen byter denne plats med passaren. Målet är att få ihop åtta passningar i rad. Lyckas man krymper man kvadraten så att utmaningen blir större. **Tips!** Få snabbare beslutsfattning genom att efter en stund införa tvåsekundersregeln. Ha en genomgång över hur man kan lura apan för att enklare få fram passningarna.

**2 mot 1** – Två anfallare ställer sig bakom kortsidan och en försvarare i mittcirkeln och ytterligare en försvarare höjd med trepoängslinjen. Övningen börjar med att bollhållaren passar sin kamrat och de ska tillsammans transportera bollen över hela plan utan att försvarare i mittcirkeln nuddar bollen. När de väl kommer fram till korgen gäller det att anfall läser försvaret och hittar ett så bra skottläge som möjligt. Anfall får endast studsa bollen sammanlagt tre gånger från start till avslut. Den som avslutar blir försvar. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 2 mot 1 och begränsa antalet passningar och studs efter ett tag för kvickare beslut och snabbare spel.



*Victors Tips - Låt solen lysa på dig!!*

**Mattboll** – Barnen delas in i två lag på varsin sida om mittlinjen. På varje planhalva finns 2 mindre blåmattor placerade på valfri plats, men minst fem meter ifrån mittlinjen. Varje lag placerar en deltagare på vardera blåmatta på motsatt planhalva. Spelet går ut på att man ska passa bollen till sin lagkamrat på blåmattan. Man får inte gå över till motståndarnas planhalva. Lyckas man följer man sin passning och ställer sig på blåmattan. När alla i ett lag står på de två blåmattorna har man vunnit. Antalet bollar beror på antalet deltagare. Ju fler som är med, desto fler bollar. Kör denna lek 2-3 gånger. **Tips!** Förklara för barnen att de förutom att kasta bollen över till lagkamraterna måste försöka hindra motståndarna från att kasta över bollen till deras lagkamrater.



## Träning 31

**Skepp, land och hav** – Alla barnen ställer sig på mittlinjen. Ledaren berättar att linjen de ställer sig på kallas skepp och linjen närmast kortsidan på ena sidan land och på motsatt sida hav. Ledaren ropar ut något av dessa tre ord och till den platsen ska man springa. Barnen har 6-8 sekunder på sig att springa till platsen och så fort tränaren ropat börjar den nedräkningen till 0. Hinner alla barnen till rätt plats får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng. Först till 10 poäng. Man börjar med några provomgångar för att säkerställa att alla förstår leken. **Tips!** Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att kanske minska tiden de har på sig till olika platser eller att du visar åt ett håll men ropar ut ett annat. Kan också lägga till ett moment och det är ”bommen faller”. Då ska man när barnen står stilla dra sin arm igenom barnen som står i rad. Barnen ska då ducka så att de inte blir träffade. Blir man träffad får ledaren 1 poäng.

**Rotering och dribbling** – Barnen sprider ut sig på förlängda straffkast på samtliga korgar. Därifrån kastar de fram bollen med backspin, fångar och landar i jumpstop vid armbågen med fötterna pekandes mot motsatt armbåge. Därifrån så A) rotera framåt samtidigt som man sveper bollen och därifrån en eller två studs och därefter en layup, B) samma som a, men göra en skottfint och därefter en studs landa jumpstop och skjuta, C) samma som a, men den gången en bakåtrotering och layup, D) samma som b, men denna gången en bakåtrotering. Efter ett avslut rör man sig från en korg till en annan. Gör a till d i två omgångar. **Tips!** Viktigt att skydda bollen genom att ha bollen vid sidan av kroppen. Påminn också om att ha böjda ben genom hela roteringen.

**Slalomdribbling** – Barnen ställer sig med varsin boll i hörnet av salen. 4-5 vattenflaskor placeras med cirka tre meters avstånd ifrån varandra. Barnen ska dribbla så fort de kan mellan vattenflaskorna med så få studs som möjligt. Säkerställ att alla får 10-12 repetitioner. **Tips!** Viktigt att barnen studsar bollen framför kroppen så att inte studsens begränsar farten. Är det många barn på träningen skapar man två parallella slalombanor. Ge barnen en bollkontrollövning som de utför medan de väntar på sin tur.

**3 mot 2** – Tre anfallare ställer sig bakom kortsidan och en försvarare i mittcirkeln och ytterligare två försvarare höjd med trepoängslinjen. Övningen börjar med att bollhållaren i mittledet passar sin kamrat och de ska transportera bollen över hela plan utan att försvarare i mittcirkeln nuddar bollen. När de väl kommer fram till korgen gäller det att anfall läser försvaret och hittar ett så bra skottläge som möjligt. Anfall får endast studsa bollen sammanlagt tre gånger från start till avslut. Den som avslutar blir försvar. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 3 mot 2.



**Passningslek** - Dela in barnen i grupper om 4 eller 6 stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop fem passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte passningen får man ta ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - Sätt fokus på detaljerna i lekarna, dom ska ha kul men samtidigt lära sig saker!*



## Träning 32

**Spiegelkull** – 2-3 stycken ska kulla kamraterna. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Layups** – Barnen börjar med varsin boll i mittcirkeln. Vid samtliga korgar är en markering (vattenflaska eller kon) placerad cirka 4-5 meter ifrån korgen och inte rakt framför utan lite mer på högersida för att få en bra vinkel för att kunna använda plankan. Har man vänsterhänta i gruppen placerar man även en markering på vänster sida. På tränarens signal dribblar barnen till en korg, om man kör på högersida, med vänsterben framför höger ben och benen böjda. A) Därefter kliver man fram med höger ben och därefter vänster ben och slutligen lyfter man och avslutar sin layup. De som fått in kliven kan göra dessa tillsammans med en studs. B) Samma som tidigare, men nu flyttar man vattenflaskorna längre ifrån korgen. Samma startposition, men nu ska barnen ta flera studs i rad. För rätt timing krävs att barnen sätter i vänster ben och därefter tar upp bollen samtidigt som de kliver in i layupen med höger ben. Efter avslutet dribblar man till en ny korg och gör samma sak. Så fort man får 5 poäng dribblar man in till mittcirkeln. Gör denna övning 4-6 gånger. **Tips!** Säkerställ att benen är böjda vid och att man lyfter knät för att få höjd i hoppet.

**Dribbling och skott** – Barnen börjar med varsin boll inne i mittcirkeln. Vattenflaskor placeras fyra-fem meter ifrån alla korgar i hallen. Barnen dribblar till korgarna för ett skott. Varje gång de skjuter ett skott på ena planhalvan ska nästa skott ske från andra planhalvan. Varje gång man passerar mittplan ska man från stillastående position göra tre snabba handbyten. Skottövlingen görs först till 5 poäng. A) back spin pass till sig själv, landa jumpstop och skott B) back spin pass landa jumpstop och därefter direkt ett till hopp i sidled landa jumpstop och skott C) back spin pass landa jumpstop och därefter direkt till ett hopp i sidled och därefter ett hopp tillbaka landa jumpstop och skott. D) Som b och c, men hoppet innan man slutligen landar i jumpstop görs med ett ben. **Tips!** Påminn barnen om att landa i balans och skjuta med korrekt skotteknik. Efter ett tag i kan du lägga in returtagning. Tar man returen innan bollen nuddar marken får man lov att skjuta ytterligare ett skott.





**1 mot 1** – 2 och 2 med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen och den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Bollföraren pekar mot vilken korg den tänker anfall och när försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfall börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng och den som tar returen blir anfall. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör två omgångar. **Tips!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Så fort ett skott går eller bollen är lös måste man försöka röra sig till bollen. Annars finns det en risk att kompiserna hinner före.

*Victors Tips - Uppmuntra till göra layup om övertag sker, dvs att anfallande spelare är framför försvaret.*

**Prickboll** – 2 bänkar ställs cirka 6-8 meter ifrån mittlinjen på båda planhalvor. Hälften av barnen ställer sig på eller bakom bänkarna på ena sidan och andra halvan på andra sidan. En boll placeras i mittcirkeln som båda lagen ska träffa genom att kasta andra bollar på den utvalda bollen. När den utvalda bollen träffat motståndarnas bänk eller rullat förbi vid sidan om bänkarna får man poäng. Varje lag har varsin insamlare med uppgift att rulla tillbaka bollarna till sitt lag så att de kan fortsätta kasta bollarna. Nuddar eller träffar den utvalda bollen förlorar det laget den omgången. Genomför leken så många gånger ni hinner tills träningstiden är slut. **Tips!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.



## Träning 33

**Toalettkull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad sätter man sig i 90 grader med utsträckta armar med bollen i handen. För att bli fri ska en kompis komma förbi och dra upp armarna. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**Passningar** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll. Alla barnen befinner sig på samma planhalva. A) Övningen börjar med att bollhållaren passar kamraten och därefter springer runt närmsta bollhållare i ett annat par. Så fort man är på väg att passera kamraten slår kompis en studspass som kompis får jaga ifatt. Så fort denne passat springer den runt en annan kamrat i närheten och får en passning. Lägg till B) att dribblar bollföraren mot kompis som sprungit runt kamraten ska denne kvickt byta riktning och springa tillbaka och fånga passningen på andra sidan stången. **Tips!** Påminn barnen att slå passningarna med korrekt hand, bra tryck i passningen och tima in passningen i rätt läge. Påminn barnen om att se övriga som gör övningen samtidigt som försvar och att man måste hitta lösningar för att få fram passningar utan träffa andra grupper.

**Passning och skott** – Barnen delas in 2 och 2 med en boll på varsin korg. En vattenflaska placeras 4-5 meter ifrån korgen. En skjutare och den andra är returtagare. Efter att den som är skytt tar ett skott ska den backa sex korta steg och stanna där tills kamraten tagit returen. Då ska den röra sig fram, fånga studspassen, landa i jumpstop och skjuta. Positionerna enligt följande, A) straffkast, B) 45 grader och skott plank i C) båda armbågarna, först ena armbågen, backa sex steg och därefter andra armbågen osv D) baslinjen och armbågen, först baslinjen, därefter backa sex steg och framåt mot armbågen osv. Varje omgång ska man sätta sex skott och efter varje omgång ska man byta till en ny korg. Kör första paret till tre vinster. 1) Efter fyra skott byter man skytt och returtagare, 2) Efter varje satt skott byter man skytt och returtagare 3) efter två satta skott byter man skytt och returtagare. **Tips!** Finns det få korgar går det bra att man är flera par på varje korg.

*Victors Tips - Var konsekvent med passningarna så att spelarna inte glömmer passningstekniken som ni tränat på.*



**2 mot 2 halvplan** – Dela in barnen så att man spelar matcher 2 mot 2 på en korg. Barnen ska spelas sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än två sekunder utan måste passa, skjuta eller påbörja en dribbling. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren. **Tips!** Jobba aktivt med att coacha barnen för bästa samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Får man inte passningen tar man ytterligare en löpning (backdoor). Fokus i försvarsspelet blir att påminna barnen om att täcka varsin spelare samt hur man spelar försvar på en spelare utan boll.

*Victors Tips - Konsekvent med försvaret och spelvändningarna så att vi tar bort alla pauser som kan ske när bollen går till andra laget.*

**Tunnelstafett** – Barnen delas in 5 och 5 med en boll per grupp i led bakom kortsidan bredbent med en armlängds mellanrum. Då leken startar rullar första man i ledet bollen bakåt mellan benen på alla i ledet tills sista man i ledet som tar bollen, dribblar framåt och ställer sig först. Väl framme rullar denne bak bollen mellan benen på i ledet till sista man som dribblar framåt och också ställer sig först. På det sätt rör sig ledet framåt hela tiden. Gör denna stafett 3-4 gånger. **Tips!** Säkerställ att det hela tiden är en armlängd mellan kamraterna så att ledet rör sig framåt.



## Träning 34

**Iskull** – 2-3 kullare ska kulla lagkamraterna som har varsin boll. Blir man kullad fryser man till så som man stod i det ögonblicket man blev kullad. För att bli fri ska en kompis komma förbi och säga sol. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i en minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner. **Tips!** Påminn barnen om att ha blicken uppe när de dribblar så att de har koll på kullarna samt vilka kamrater de kan rädda.

**”Tränaren säger”** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex dribbla till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga ”Erik säger” om det är det ledaren heter och därefter det barnen ska göra. Gör tränaren inte det ska barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får ledaren 1 poäng. Först till 10 poäng. **Tips!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

**3 mot 2** – Tre anfallare ställer sig bakom kortsidan och en försvarare i mittcirkeln och ytterligare två försvarare höjd med trepoängslinjen. Övningen börjar med att bollhållaren i mittledet passar sin kamrat och de ska transportera bollen över hela plan utan att försvarare i mittcirkeln nuddar bollen. När de väl kommer fram till korgen gäller det att anfall läser försvaret och hittar ett så bra skottläge som möjligt. Anfall får endast studsa bollen sammanlagt tre gånger från start till avslut. Den som avslutar blir försvar. **Tips!** Gå igenom hur man anfaller 3 mot 2.

*Victors Tips - Allteftersom så kan du tvinga fram kvickare beslut från spelarna, givetvis ju bättre dom blir på att läsa situationen, nyckel är att blicken inte är fast i golvet!*

**Skottävling** – Fördela barnen så att de står 3 och 3 vid varsin korg med två bollar. A) Barnen bestämmer turordning och vid start löper den utan boll till en plats nära korgen för en passning, skjuter och tar egen retur. Så fort kompisens passat springer den i sin tur iväg och får en passning av den tredje kompisens för ett skott och så fortsätter tävlingen hela tiden. B) Samma som a, men när man fått bollen tar man två studs till en ny plats och skjuter därifrån. Varje omgång till 5 poäng. Kör minst två omgångar. **Tips!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.



**Brödbiten** – Dela in barnen 3 och 3 på båda kortsidorna med en boll per grupp. Placera ett x antal ärtpåsar på mittlinjen beroende på hur många lag som är med i leken. Har man exempelvis sex lag, tre på vardera kortsida kan det vara lämpligt med cirka 8-10 ärtpåsar. Leken går ut på att förste man i varje grupp dribblar till mitten och tar en ärtpåse och därefter dribblar tillbaka, lämnar den och bollen till sin lagkamrat som försöker ta nästa ärtpåse. Ganska snart kommer ärtpåsarna vara slut, men leken går ut på att en av grupperna först ska få ihop tre ärtpåsar. Då får lagen börja ta ärtpåsar av varandra tills ett lag får ihop tre ärtpåsar. **Tips!** Påminn barnen om att ta ärtpåsar från det laget som har flest så att de inte vinner.



## Träning 35

**Killerboll** – Barnen sprider ut sig i salen och när ledaren kastar ut mjuka softbollar börjar leken. Den som tar bollen ska kasta bollen på valfri person. Blir man träffad ställer man sig på en bänk. När nästa person blir träffad ställer den sig bakom och när 5:e person ställer sig på bänken får första delta i spelet igen. Träffar bollen ansiktet blir man inte kullad. Tar man lyra åker den som kastade ut. Studsar bollen innan den träffar någon åker man inte ut. Man får inte springa med bollen, men rotera går bra. Händerna fungerar som skydd. **Tips!** Ibland tar två stycken bollen samtidigt. Hitta en lösning på hur man kan hantera en sådan situation. Är man många på en träning behövs ytterligare en boll. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Dodgeboll** – Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. För att komma in i spelet igen efter att man blivit kullad ska någon i laget ta lyra. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Blir man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas. **Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen ingen sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Spökboll** – Ett alternativ till dodgeboll skulle kunna vara spökboll. Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. Nära kortsidesväggarna ställer man två bänkar och bakom bänkarna ställer sig en deltagare (spöket) från motståndarlaget. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Blir man träffad blir man spöke. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva. Händerna är skydd. **Tips!** Softbollar finns att hämta i klubblokalen. Välj antingen spökboll, dodgeboll eller plintkillerboll som "huvudaktivitet". Att hinna med alla aktiviteter blir svårt.



**Plintkillerboll** – Barnen delas upp så att hälften står på ena planhalvan och hälften på andra. När ledaren kastar ut en boll blir uppgiften att ta bollen och kasta den på någon i motståndarlaget på andra planhalvan. Bli man träffad sätter man sig ner på en bänk. När alla i ett lag blivit träffade är leken slut. En plint där man tar bort överdelen (locket) placeras mitt i tresekundersområdet och för att komma in i spelet igen ska lagkamraterna kasta in bollarna så att de hamnar i plinten. Man får inte kliva över till motståndarnas planhalva eller röra sig i tresekundersområdet. Händerna är inte skydd. När endast en person återstår i ena laget har det andra endast 10 kast på sig att träffa sista man. Bli man inte träffad på 10 kast slutar matchen oavgjort och ny omgång påbörjas. **Tips!** Spela tidsbegränsade matcher 3-4 min i taget. På det sättet säkerställer man att barnen inte sitter utanför för länge. Softbollar finns att hämta i klubblokalen.

**Plintstafett** – Barnen ställer sig 2 och 2 i två led på ena kortsidan. Varje led är ett lag och på motsatt kortsida har laget en plint framför sig. När stafetten sätter igång springer de två första mot plinten och ställer ner första delen, springer tillbaka och klappar nästa par som springer och bygger ner nästa del. När hela plinten är nedbyggd ska den ett steg i taget byggas upp igen. När sista delen är på plats och sista paret sprungit tillbaka är stafetten över. **Tips!** En del hallar saknar plintar och då kan man istället använda sig av något av stafetterna i andra träningar. Kom ihåg att träningstiden är begränsad och att du som ledare får välja två till tre av lekarna i dagens träning.



## Träning 36

Det här blir sista passet innan säsongsslut och likt sista passet innan jul ett tillfälle att bjuda in föräldrarna för en träning med kullekar och matchspel. Det här brukar vara ett uppskattat tillfälle för både barn och föräldrar. Nedan förslag på ett enkelt och kul upplägg för avslutningsträningen.

**Kullek** – Välj ett eller flera av kullekarna ni genomfört på något av höstens träningspass som barnen har uppskattat mest. Genomför dessa några gånger.

**Matchspel** – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvåren. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, men fördela det jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 8-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.

**Matchspel** – Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar alla barnen mot alla föräldrarna. **Tips!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

**Sommarträning** – tipsa om utvecklande träning under sommaren och dela ut ett träningsprogram med roliga utmaningar som de kan göra hemma eller på sina landställen. Ett barn som tränar under sommaren lär sig ofta lika mycket som på en hel säsong!

**OBS – Lagledare ansvarar för picknick och "mys" i samband med sista träningen**





### **Slutord Poria, kreatören bakom Träningsprogram år 1-2-3**

Våren 2018 diskuterade jag och Oskar Kotsalainen hur vi på bästa kunde tillgodose de behoven som fanns för yngre träningsgrupper i Kungsholmen Basket med barn i lågstadieåldern. En av insatserna vi bestämde oss för var en träningsplanering för våra allra yngsta årskullar. Vi ville med hjälp av träningsplaneringen ge barnen en motorisk plattform och utveckla de basketmässigt med leken som en röd tråd i alla träningar.

Utöver detta var ambitionen också att avlasta våra ledare med ett övningsförråd som de kunde ha nära till hands. Resultatet av det här arbetet är Träningsplanering år 1, 2 och 3. Träningsplaneringen har även tillgängliggjorts för andra klubbar och på så sätt förhoppningsvis bidragit till en kul och utvecklande start för basketspelande barn runt om i Sverige.

Jag vill tacka Kungsholmen Basket för förtroendet samt stöttning i arbetet med att ta fram dessa träningsplaneringar.

/Poria Goniband

**© Copyright Kungsholmen Basket**