

# **KOORDINATION & BASKET**



# ÖVNINGSKOMPENDIUM MED KOORDINATIVA ÖVNINGAR & LEKAR FÖR 7-13 ÅRINGAR

# OM KOORDINATION

Genom rörelse och lek stärker barn sin benstomme, utvecklar muskelkraften och uthålligheten samt förbättrar balans och koordinationsförmåga.

Koordinationen är inte medfödd. Varje ny rörelse måste läsas in, upprepas och åter upprepas tills den slutligen automatiseras. Ju fler rörelser som redan är inlärd, desto lättare kommer nya liknande rörelser att kunna läras in.

För att underlätta inlärandet av baskettekniska färdigheter, när barnen blir äldre, krävs en hög koordinativ grundförmåga.

Människan är som mest mottaglig för sådan rörelselära i åldern 8-11 år, därefter blir det svårare för kroppen att automatisera rörelserna.

Genom rörelseträning i grupp får barnen även social träning, lära sig att samarbeta och att anpassa sig till gemensamma regler.

Barn med omoget eller avvikande grovmotoriskt rörelsemönster har ofta även andra problem, till exempel tal-, koncentrations- och inlärningssvårigheter.

Positiva upplevelser och erfarenheter av lek och idrott stärker barnets självkänsla och kan på så sätt indirekt bidra till bättre förutsättningar för inläring.

De viktigaste punkterna att fokusera på som ledare för unga grupper är dels att skapa ett idrottsintresse hos barnen så att de känner glädje i idrottsdeltagandet och dels att man tar tillvara på den koordinativa inlärningsperioden (8-11 år). Därefter kan det vara för sent.

Stora delar av ovanstående text är hämtad från boken "Rör dig – Lär dig: Motorik och inläring".

# VIKTIGA TRÄNINGSPUNKTER



## VAR FÖRBEREDD

Ha träningen planerad innan den börjar.

*Saknar du fantasi så finns det färdigplanerade träningar i övningskompendiumet.*

## EFFEKTIVITET

Kanske den viktigaste punkten. Se till att alla barn är i rörelse och involverade så ofta som möjligt. Undvik långa köbildningar.

## KOORDINATION

Barn är som mest mottagliga för koordinativ träning i åldern 8 till 11 år. Goda koordinativa egenskaper ger bättre förutsättningar att lära sig saker i framtiden, inte bara på basketplanen, även i skolan. Vi får inte gå miste om denna inlärningsperiod, sen är det för sent.

*I övningskompendiumet finns många koordinationsövningar.*

## HA KUL 😊

Till sist. Se till att alla barnen har roligt på träningen och går hem med ett positivt minne.

*Flera av övningarna i kompendiumet kommer barnen ha svårt att klara av de första gångerna, men med lite träning så lyckas barnen till slut. Det viktiga är dock att de utför själva rörelsen. Det är trots allt rörelsen vi vill komma åt.*

# KOORDINATION – SINGEL

Övningarna görs tillsammans med hela gruppen, men barnen utför övningarna ensamma.

## Kasta upp bollen i luften och...

Flera övningar:

- fånga bollen i luften så högt upp som möjligt.
- som ovan, men hoppa med ett ben och fånga bollen i luften.
- klappa händerna två gånger, avancera till tre klapp, avancera till fyra klapp, avancera till vem som klarar flest klappar.
- klappa händerna framför och bakom kroppen. Lägg på fler klapp, men varannan klapp är framför och varannan bakom.
- klappa händerna under höger och vänster ben (lyft benet). Lägg på fler klapp.
- snurra armen (rak arm) runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsas helt. Byt arm.
- håll ihop händerna och snurra armarna runt bollen, så bollen befinner sig mellan bröstet och armarna. Variera håll.
- snurra benet runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsas helt. Byt ben.
- förflytta hela kroppen sida till sida under bollen medan den studsar.
- döda studsens med foten (tryck fast bollen i golvet med foten). Byt fot.
- döda studsens med rumpan.
- innan du fångar ska du variera med att; göra en piruett, nudda golvet med händerna eller nudda golvet med rumpan.
- innan du fångar bollen ska du ner och nudda golvet med bröstkorpen. Bollen får studsas en gång. Testa om någon klarar detta utan att bollen studsar.
- på varje studs ska du klappa händerna på varje studs. Ändra sedan till att man ska stampa med respektive fot, växelvis med fötterna samt båda fötterna samtidigt. Testa sist att klappa samtidigt som man stampar med båda fötterna.

## Bollbehandling på stället

Flera övningar:

- Stå med fötterna ihop. Snurra bollen runt knäna, magen, bröstet och huvudet.
- Gör åttan med och utan dribbling.
- Sitt upp och dribbla bollen med ett finger i taget. Dribbla 3-5 gånger med samma finger innan du byter finger. Gör samma sak med alla 10 fingrar.
- Trumma på bollen växelvis med båda händerna (håll bollen i studs hela tiden).
- Kasta upp bollen bakifrån mellan benen och fånga på framsidan.
- Dribbla bollen fram och tillbaka mellan benen.
- Dribbla bollen medan man lägger sig ned på rygg. Nästa gång lägger man sig på mage.
- Dribbla bollen med fötter, armbågar respektive huvud.
- Dribbla bollen med knuten näve, sidan av handen och baksidan av handen.
- Som ovan, men båda händerna samtidigt.
- Håll bollen med händerna, men ha bollen mellan benen. Den ena handen kommer framifrån och den andra bakom. Släpp bollen och försök byta position på händerna.
- Dribbla "jättehögt" (över huvud), "högt" (axelhöjd), "mellan" (midjehöjd), "lågt" (knähöjd) och "jättelågt" (1-2 cm över golvet).
- Kasta upp bollen med en hand och fånga med samma (variera). Byt till att man fångar med motsatt hand man kastar med. Du kan variera med att stå upp, sitta ned, sitta på knän etc.
- Dribbla och blunda samtidigt.

## Använd fötterna

Flera övningar:

- Du ligger/sitter på golvet och greppar bollen med anklarna. Släpp bollen, så den studsar, och fånga sedan bollen, endast med anklarna.
- Håll bollen med båda anklarna, förflytta höger fot över vänster fot så att benen formar ett kors, utan att tappa bollen. Förflytta tillbaka foten. Ta nu den andra foten och gör samma sak.

## Rörelser på stället

Flera övningar:

- Sitt ned, lyft på benen (böjda ben) och rulla bollen under knäna.
- Ligg på rygg, lyft på rumpan och rulla bollen under rumpan.
- Som ovan, men runt huvudet också, så bollen rör sig i stor cirkel.
- Ligg på rygg. Lägg boll på fötterna. Rulla bollen ner till bröstet.
- Ligg på rygg. Sätt boll mellan anklarna. Gör en halv kullerbytta bakåt. Försök röra golvet bakom huvudet med bollen.
- Olika hopp på stället medan man dribblar; jämfota, en fot, hoppa och ben in-ut etc.
- Studsa bollen mellan benen så att den hamnar bakom ryggen. Vänd dig om och fånga bollen innan den studsar igen.

## Släpp bollen

Flera övningar:

- Håll bollen så högt upp som möjligt. Fånga bollen så nära golvet som möjligt.
- Håll bollen bakom huvudet. Låt bollen rulla ner längs ryggen och försök fånga bollen vid svanken.
- Håll bollen så högt upp som möjligt. Släpp bollen så den faller ner bakom ryggen. Vänd dig om och försök fånga bollen innan den når golvet.

## Gå/springa på olika sätt

Alla kan stå på baslinjen med en varsin boll. De övningar där det inte står vad de ska göra med bollen kan de hålla i bollen alternativt dribbla om de kan göra två saker samtidigt. Barnen ska gå/springa på följande sätt:

- Gå på hälar
- Gå på tå
- Gå på utsidan av foten
- Gå på insidan av foten
- Spring framlänges och dribbla samtidigt.
- Spring baklänges och dribbla samtidigt.
- Spring framlänges och sparka fram med raka ben. Håll bollen bakom ryggen med utsträckta armar.
- Som ovan, men spring baklänges.
- Spring baklänges och sparka bakåt så du tar stora kliv. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.
- Spring framåt samtidigt som du snurrar bollen runt magen.
- Som ovan, men spring baklänges.
- Höga knädrag. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.
- Gå så snabbt du kan med bollen mellan anklarna.
- Hoppa med bollen mellan anklarna.
- Kryp med bollen mellan anklarna.
- Rulla fram bollen, spring ikapp och låt bollen rulla mellan benen bakifrån och ta sedan upp bollen.
- Rulla fram bollen och spring cirklar runt den.
- Gå på alla fyra och försök knuffa fram bollen med huvudet.
- Gå så snabbt du kan framåt medan du rör bollen genom benen (ungefär som "åttan").
- Dribbla och hoppa samtidigt (jämfota/enfota). Dribbla i både takt och otakt.
- Hoppa två steg på höger ben, två steg på vänster ben, två steg på höger ben osv. Måste få in rytmen, det ska inte bli hackigt mellan bytena.

# KOORDINATION - PAR

Övningarna görs tillsammans med hela gruppen, men barnen är indelade i par.

## Fånga och passa i luften

Fånga bollen i luften och passa till kompisen innan du landar, s.k. "alley-oop". Håll bollen "i luften" hela tiden.

## Följa John

Den bakom ska härma den framför.

## Kasta upp och passa fram

Båda har varsin boll. Person A kastar upp sin boll högt. När bollen far upp ska person B passa sin boll till A som passar tillbaka så fort som möjligt och fångar sedan sin egen boll. Börja med att låta bollen, som kastas uppåt, få studsas en gång.

## Två pass samtidigt

De inom paret står mot varandra med 2-3 meters mellanrum. Person A gör studspass samtidigt som person B gör bröstpass. Efter några gånger kan man byta pass.

Studspassen tar längre tid, så när studspassen är ivägskickad kan den andra personen göra en bröstpass.

Byt sedan till att ena passar med foten och den andra rullar bollen. Båda måste sitta på huk.

## Banan & äpple

Markera tre linjer på plan, t.ex. mittlinjen och baslinjerna (om det finns utrymme bakom baslinjerna, annars får du ta längre fram).

Person A och B står mot varandra ca 1 meter från mittlinjen. Alla par kan stå framme samtidigt, för dem kommer springa i en rak linje. Den ena raden är "äpplen" och den andra raden "bananer". Den frukt man ropar ska så fort som möjligt springa förbi sin markerade linje. Den andra frukten ska försöka kulla innan den jagade har passerat sin linje. Man kan även byta ut namnen mot djur, maträtter, grönsaker, färger m.m.

Du kan även skoja till det med att skrika ut ett namn som inte används, t.ex. "päron". Då brukar barnen springa iväg och irra omkring innan de inser att det var ett skämt.

Variera med startpositionerna (om bollar finns till alla så kan man använda de):

- Ståendes (rygg mot rygg respektive face to face)
- Liggandes på mage (huvud mot huvud respektive fötter mot fötter)
- Liggandes på rygg (huvud mot huvud respektive fötter mot fötter)
- Skräddarställning (rygg mot rygg respektive face to face)
- Sittandes vanligt (rygg mot rygg respektive face to face)
- Sittandes på knäna (rygg mot rygg respektive face to face)

## Klätterapa

Deltagarna ska klättra runt varandra. Person A står med lätt böjda ben. Person B sitter i famnen på A och ska försöka klättra runt A utan att röra vid golvet.

## Benkroksbrottning

Båda ligger på rygg bredvid varandra. Kroka de "inre" armarna. Nu ska båda försöka brotta ned den andras "inre" ben. De måste först lyfta upp benen. Det fungerar ungefär som tummbrottning.

## Armkroksbrottning

Deltagarna sitter rygg mot rygg. Kroka armarna. Försök brotta ned den andra på sidan.

### **Kullerbyttaöverlämning**

Båda ligger på rygg med huvud mot huvud. Person A sätter bollen mellan anklarna. A gör sedan en halv kullerbytta bakåt. Person B sträcker bak armarna och tar emot bollen från A. B gör likadant tillbaka.

### **Pardribbling**

Håll varandra i händerna (alternativt kroka armarna) och dribbla.

### **Nudda varandra**

Försök nudda den andra personens (förbestämt innan); knä, rygg, boll etc.

### **Rygg mot rygg**

Spelarna står rygg mot rygg. Dem ska föra bollen runt dem båda hela tiden från sida till sida respektive upp och ner (genom benen). Byt håll.

### **Boll mellan varandra**

Rygg mot rygg. Spelarna håller fast bollen med hjälp av deras ryggar. På ledarens direktiv ska de förflytta sig framåt, bakåt, sidorna, upp och ner.

Byt sedan att dem är vända mot varandra och håller fast bollen med pannorna.

Byt till att hålla fast bollen med hjälp av magen.

### **Utmaningen**

Alla har en varsin boll. Spelarna står parvis vid mittlinjen. Den ena personen får bestämma vilket håll paret ska springa åt. Den som först gör mål vinner. Om de har svårt att göra mål kan man tävla om vem som först kommer till en bestämd linje.



# KOORDINATION – GRUPP

## Först att göra mål

Två led. Jämnt fördelat med bollar i varje led. Leden startar vid respektive långsida-mittlinje. Person A möter B (de första i respektive led) dribblar mot mittcirkeln. När man kommer in i mittcirkeln ska A bestämma vilken korg A ska göra mål på. B dribblar åt andra hållet och försöker hinna göra mål före. Innan man starta så ska ledaren ha bestämt vilket av leden som alltid bestämmer (A i det här exemplet). Efter att någon har gjort mål går man till andra ledet.

Om det tar lång tid för barnen att göra mål räcker det med att träffa ringen eller att dribbla först förbi en särskild linje.

## Rumpan i golvet

Stå i en ring med 4-5 personer. Passa en boll mellan personerna. Efter varje pass ska man nudda golvet med rumpan. Man kan även t.ex. hoppa ett varv, nudda golvet med händerna, nudda golvet med bröstkorgen etc. Man kan även göra det som en tävling mellan grupperna. Först till t.ex. 10 passningar.

## Hinderbana

Gör en helt egen hinderbana på hela planen. Förslag på "hinder":

- Koner man kan dribbla igenom.
- Bommar/häckar som man kan krypa under eller hoppa över.
- Bänkar man kan hoppa över.
- Bänkar man kan gå på samtidigt som man dribblar bollen mot golvet.
- Kullerbytta (kan behövas en tunn madrass).
- Rulla på sidan (för dem som inte vågar sig på kullerbytta).

## Dribblingsbana

Ställ ut koner i en linje med 1-2 meter mellan varje. Nu ska man dribbla igenom konerna. Variera hand. När de kan dribbla med respektive hand, lär då barnen att dribbla med rätt hand – handen längst bort från konen.

Dribbla även baklänges.

## Rörelse innan pass

3-4 personer i varje grupp. Person A och B bildar ett eget led, där A har boll och står längst bak. Person C (och eventuellt D) står ca fyra meter framför (markera leden med koner/skor) med boll. B springer mot C:s led och gör en rörelse (kullerbytta, rulla på sidan eller hjular). När rörelsen är utförd passar C bollen till B, som dribblar och ställer sig sist i ledet. C utför samma rörelse på väg mot andra ledet.

Ledaren kan själv bestämma en rörelse alla ska utföra innan man fångar passen eller så låter man barnen själva välja vilken dem vill utföra alternativt att den som är först ut väljer och den andre ska härma.

## Bana

Banan består av koner, två bänkar och två basketkorgar. Ledet börjar bakom baslinjen.

Placera en bänk korsandes halvplanslinjen (någon meter från långsidan och du gör likadant vid andra sidan). Placera koner två meter efter baslinjen hela vägen fram till bänken börjar. Efter bänken placerar du koner hela vägen fram till straffkastlinjen.

Spelaren dribblar igenom konerna fram till bänken där han tar upp bollen. På bänken ska spelaren utföra särskilda hopp (zick-zack, springandes, enfotohopp, in-ut etc). Efter bänken dribblar spelaren igenom nästa drös med koner. När han passerat den sista konen ska spelaren försöka göra mål. Efter att spelaren gjort mål ställer han sig sista i nästa led.

Har man få spelare räcker det med en bana som går i mitten på plan.

### **Pass och rörelse**

Två led (3-4 spelare i vardera led) står vända mot varandra med 4-5 meters mellanrum. Två meter till höger om respektive led så kan en kon vara placerad. En boll behövs. Den som står först i bolledet passar till andra ledet. Därefter börjar spelaren springa mot konen. På vägen dit ska spelaren utföra en rörelse innan han rundar konen och ställer sig sist i andra ledet.

Förslag på rörelser:

- Springa baklänges
- Krypa
- Hoppa jämfota
- Hoppa på ett ben
- Kullerbytta (en gång)
- Hjula (en gång)
- Rulla på sidan (en gång)

### **Gå på huk under pass**

Två led (3-4 spelare i vardera led) står vända mot varandra med 3-4 meters mellanrum. När man har passerat till andra ledet går man på huk under passningsbanan. Barnen ska inte böja ryggen för att undvika att få bollen i huvudet, det är viktigt att dem går på huk.

### **Dribbla runt i hallen**

Alla spelare har en varsin boll och dribblar fritt omkring i hallen. På coachens signal ska spelaren göra ett av följande (förbestämt innan):

- Byta hand
- Hoppa ett halvt varv (kan även byta hand efter det)
- Rulla runt
- Börja dribbla baklänges
- Jumpstop och rotera

### **Trassel**

Dela in varje grupp i 8-12 personer. Alla står i ring. Därefter går alla in i en klunga och tar tag i någons hand utan att titta. När alla håller i en hand så ska gruppen försöka veckla ut så det blir en cirkel igen. Det krävs att man samarbetar. Låt barnen själva kommunicera med varandra.

Om du har minst två grupper kan man tävla mot varandra.

OBS! Detta kan ta 3-20 minuter.

### **Dribbla två bollar samtidigt**

Tre spelare i varje grupp. Två bollar per grupp. Gruppen bildar två led med ca 5 meter mellan leden. Personen längst fram i det ledet med två spelare har båda bollarna. Spelaren dribblar över till andra sidan med båda bollarna. Lämna över till personen i andra ledet som sedan dribblar tillbaka till ursprungliga ledet.

### **Reaktion**

Fem personer i varje grupp. Person A sitter på rumpan med armarna utsträckta åt sidorna. Bakom A:s högra arm står person B och C. Tvärs över, framför A:s vänstra arm står Person D och E. De två som står först i respektive led – B och D – är först ut. B:s led är alltid den som börjar. B får välja mellan att hoppa över eller krypa under A:s arm. När B valt rörelse så ska D så fort som möjligt göra det motsatta över/under andra armen. Därefter ställer sig B och D sist i leden. Efter några gånger får A byta plats med någon.

Om möjlighet finns, lägg en tunn madrass under armarna så man kan välja att göra en kullerbytta över armen.

**Vart är bollen?**

En reaktionsövning. Tre spelare i varje grupp. Två av spelarna (A och B) står tätt intill varandra och har ryggen mot den tredje (C) som står precis bakom. C har en boll och ska kasta eller rulla fram bollen så den hamnar framför A och B (behöver inte vara exakt i mitten). A och B får endast titta framåt och ska så fort som möjligt reagera på att ta bollen, så fort dem ser bollen. Efter några gånger byter någon plats med C.

Går även bra att köra med mindre bollar, som t.ex. en tennisboll.

**Passa i gröten**

Inom paret står man 2-3 meter ifrån och passar varandra. Alla paret är i gång samtidigt. Paret ska försöka förlytta sig hela tiden (pass och sen hitta ny position). Dem ska vara i en ganska trång yta så man måste titta upp så man inte krockar.

# LEKAR

## Vem är rädd för Micke Lampe?

Alla barn står på baseline. En kullare står i mitten. Kullaren ropar: "Vem är rädd för Micke Lampe". Barnen svarar: "Inte jag". Kullaren ropar: "Kom då". Alla barnen ska nu dribbla sin boll över till andra baseline och akta sig för att bli kullade. Blir man kullad blir man kullare. *Förklara vem Micke Lampe är.*

- Antingen kullar man med handen eller så kan man köra med att kullaren ska försöka slå undan bollen från dribblaren. Blir man av med bollen, eller tappar dribblingen av sig själv blir man kullare.
- Vill man göra det svårare för kullaren ger man henne en boll som hon måste dribbla samtidigt som hon försöker slå undan de andras bollar.

## Sabotageboll

Alla spelare har varsin boll som de ska dribbla innanför ett markerat område. Samtidigt som du skyddar din egen boll ska du försöka slå undan/ut de andras bollar. Blir ens boll utslagen ska man så snabbt man kan göra mål på en korg, dock ingen korg i området där man dribblar, innan man får komma tillbaka till det markerade området.

Om barnen vill göra en tävling av det kan den som slagit de andras bollar flest gånger bli segrare.

## Pacman

Alla har en varsinn boll. Man får endast dribbla/springa på linjerna i hallen (alla linjer). En pacman försöker kulla. Den som blir kullad blir pacman och får jaga tillsammans med de andra pacmans.

## Klappass

Spelarna (4-8 st) bildar en cirkel med ca 4 m i diameter. Person A står i mitten med en boll. A:s uppgift är att passa spelarna runt cirkeln. Men innan man fångar bollen ska man klappa händerna en gång. Hinner man inte med det får man utföra en förbestämd rörelse, t.ex. springa (eller hoppa på ett ben) ett varv runt cirkeln. A behöver inte klappa händerna när A ska få tillbaka bollen. A kan även göra passningsfinter så någon råkar klappa händerna utan att den får bollen. Då får man också utföra rörelsen.

Viktigt att få lite fart i övningen. Det är lätt hänt att bollen fastnar hos A.

## Kull

Helt vanlig kull, men att alla ska dribbla.

Andra varianter:

- Bollen mellan knäna. Man får springa eller hoppa.
- Bollen mellan anklarna. Man måste hoppa.
- För bollen genom benen medan man går (ej dribbla)
- Kräftgång (gå på händer och fötter, men med rumpan vänd mot golvet). Kan ha bollen mellan knäna.

## Fånga in

En annan variant på kull. Alla har en varsinn boll, förutom två kullare som delar på en boll. Alla jagade spelare dribblar runt och runt (inte för stort område). Kullarna får endast passa varandra. De ska genom att passa varandra försöka komma nära någon dribblare. Man kullar genom att stöta bollen på personen. Om någon blir kullad lägger man ifrån sig bollen och går med i gruppen som ska kulla.

Viktigt att få kullarna att förstå att man ska röra på sig så fort man har passerat och passa snabbt.

## Enhoppskull

Alla måste hoppa på ett ben. Om spelarna kan, så ska alla dribbla samtidigt.

Kan även köra parvis sida vid sida, som i parkull.

## Parkull

Stå rygg mot rygg. Kroka armarna på varandra. Kulla varandra.

Alternativt: stå sida vid sida och kroka armarna. Detta även med att hoppa på ett ben.

### **En i mitten**

Tre spelare, en boll. En spelare är mellan de andra två spelarna och ska försöka ta bollen medan de andra passar varandra. För att spelarna ska passa bollen snabbare kan man göra så att man även kan kulla den som håller i bollen. Övningen går även att göra med fler spelare och då kan man ha 1-2 spelare i mitten. Den som blir av med bollen eller blir kullad ställer sig i mitten.

### **Farozonen**

Spelarna blir uppdelade i tre lag. Alla har boll och ska dribbla. Lag 1 och 3 står bakom en varsin baslinje. Lag 2 står i mitten och ska kulla. L1 och L3 ska försöka ta sig över till andra sidan, medan L2 står i mitten och kullar. Blir man kullad får man gå tillbaka till sin ursprungliga baslinje. Första laget att ta sig över till andra sidan med alla spelare vinner.

### **Spegeldribbling**

Alla har boll. En spelare står på ena planhalva och är den som leder. De andra står på andra planhalvan vända mot den ensamma spelaren (= spegel). De andra ska dribbla som spegeln, men spegelvänt. Dribblar spegeln med vänster hand så dribblar de andra med höger. Backar spegeln, backar de andra osv. Spegeln får dribbla och göra vilka rörelser han vill.

Första gången bör tränaren vara spegeln så spelarna ser vilka möjligheter som finns.

### **Cirkeldribbling**

Spelarna dribblar runt en cirkel. Man dribblar med yttersta handen. På tränarens signal så byter man håll och hand.

### **Plintbasket**

Två plintar ställs under respektive korg. Spelarna delas upp i två lag. En från varje lag har en spelare på en plint. Laget ska försöka passa upp till plinten så den spelaren kan göra mål. Vid varje mål byter man spelare på plinten.

### **Bilen**

Alla har boll och utspridda på planen. Spelarna ska härma en bil. När de dribblar är motorn igång. De får fritt röra sig på plan. Om tränaren skriker "rött ljus" måste de stanna i ett jumpstop så fort som möjligt. När tränaren skriker "grönt ljus" får de återigen dribbla runt. "Gult ljus" betyder att man måste hoppa samtidigt som man dribblar. Om tränaren skriker "parkera" ska dem dribblandes sätta sig ned. Så fort tränaren skriker "grönt ljus" så dribblar man som vanligt. Viktigt att man håller dribblingen i liv hela tiden. För att göra det roligare kan man be barnen låta som bilar ("brumma"). Om man håller på att krocka kan man "tuta".

### **Vargen och lammen**

Alla har boll. En spelare är varg, de övriga är lamm. Alla lammen börjar utspridda i alla tre cirkelarna. Vargen är utanför och får aldrig befinna sig i cirkelarna. När tränaren skriker "Vargen är inte här" så kan lammen fritt röra sig/dribbla på plan. Även vargen finns då på plan. När tränaren skriker "Vargen är här" så måste lammen så snabbt de kan dribbla till en cirkel och i särkehet. Blir man kullad/uppäten omvandlas man till varg.

### **Fryskull**

Alla har boll. Vanlig kull. Om man blir kullad måste man stå kvar på stället med benen isär. För att bli frisläppt måste en icke kullad spelare krypa igenom benen på den personen som blivit kullad.

### **Jumpstop**

Alla har boll, förutom en person (A) som står ensam på en baslinje. Alla andra står på den andra baslinjen. När A vänder ryggen till får de andra spelarna dribbla mot A. När A skriker "JUMPSTOPP" ska han vända sig om och alla slutar dribbla. Om A ser någon som inte håller i bollen får den personen gå tillbaka till baslinjen och börja om. De andra ska försöka dribbla hela vägen till andra baslinjen.

# STAFETTER

*Barn älskar stafetter. Men nackdelen med stafetter är att många spelare får stå still och vänta medan en person utför banan. Försök att ha få spelare i varje lag och redigera gärna om stafetten så du har fler barn i rörelse samtidigt. Stafetter kan användas i slutet på en träning, så att barnen går hem med ett positivt minne från träningen.*

## **Dribblingsstafett**

Placera en kon fem meter framför ledet. Dribbla runt konen och tillbaka. Lämna över till nästa person i ledet. Du kan placera ut fler koner i rad så man dribblar zick-zack mellan konerna.

## **Bänkstafett**

Några meter framför ledet placerar du en bänk. Framför bänken placerar du lika många bollar som det är spelare i ledet. Spelaren ska springa över bänken och hämta en boll som spelaren dribblar tillbaka (ej på bänken). När alla bollar är över på andra sidan är det slut.

I stället för en bänk kan man göra en annan rörelse (kullerbytta, hjula, rulla på sidan etc).

## **Rulla bollen**

Den som står längst fram har en boll. Den personen rullar bollen genom alla ben. Den som står sist tar emot bollen. Alla lägger sig ned på mage och den som har bollen springer över alla och ställer sig längst fram. Sen börjar det om igen. När alla sprungit en gång med bollen är det slut.

## **Hoppa & ducka**

Personen längst fram i ledet börjar. Därefter ska varannan person stå upp med händerna utsträckta på sidan och varannan sitta ned med händerna utsträckta på sidorna. Den personen näst längst fram sitter alltid ner, därmed står den tredje personen, osv. Den som står först ska springa och ställa sig längst bak, men personen måste hoppa över armarna på dem som sitter ned och krypa under de som står upp. När personen kommit längst bak skriker han/hon "färdig" och då börjar nästa person. Men alla måste då ta en ny position – dem som satt ned ställer sig upp och dem som stod upp sätter sig ned.

Positionerna kan ändras till "händerna utsträckta = krypa under" respektive "ligg på rygg = hoppa över".

# TIDNINGSTRÄNING

Detta är en träning som tar ca 45-60 minuter att utföra. Följ övningarna i ordning. Enda redskapet man behöver i denna träning är en helt vanlig dagstidning och en papperskorg samt en yta att springa på.

1. Lägg på golvet lika många tidningar som det finns barn. Be barnen ta en varsin tidning från högen. Alla ska riva av en hel tidningssida från tidningen, som de behåller. Resten av tidningen lägger dem i en hög (blir skräphög).
2. Låt barnen springa runt på planen med sitt tidningsblad. När tränaren klappar händerna ska barnen stanna och lägga ner sitt tidningsblad där dem står.
3. Barnen får fritt springa omkring på plan. När tränaren klappar händerna ska barnen stanna vid närmaste tidningsblad i ett jumpstop och stå i basketställning (böjda ben). När tränaren klappar igen får de springa omkring.
4. Barnen springer fritt igen, men vid varje tidningsblad de möter ska de göra en riktningsförändring
5. Som ovan men finta en riktningsförändring först.
6. Barnen hoppar över tidningsbladet i fart, variera med jämfotahopp och med en fot.
7. Be barnen så fort som möjligt hitta ett tidningsblad att stå vid. Kom ihåg att det finns lika många tidningsblad som barn, så de behöver inte bråka om vem som var först vid tidningsbladet.
8. Barnen hoppar över tidningsbladet från stillastående position. Testa att hoppa över både kort- och långsidan av tidningsbladet. Hoppa både jämfota och på en fot.
9. Lägg tidningsbladet i handflatan. Barnen ska springa omkring på plan och med fartens hjälp försöka få tidningsbladet att vara kvar i handen, utan att greppa tag i den. Variera hand.
10. Stå still på stället och håll fast tidningsbladet mellan båda handflatorna med utsträckta armar framför kroppen. Släpp tidningsbladet och försök fånga den igen. Avancera till att de ska klappa händerna en gång innan de fångar tidningsbladet.
11. Spring runt igen, men ha tidningsbladet på bröstet och med fartens hjälp försöka få tidningen att vara kvar på bröstet, utan att ta hjälp av händerna. Barnen ska inte springa runt i cirklar utan försöka göra riktningsförändringar också.
12. Testa att ha tidningsbladet på ryggen och spring baklänges.
13. Barnen delar tidningsbladet så de får två ungefärligt lika stora delar (riv av från långsida till långsida).
14. Åk skidor på bladen. Även baklänges.
15. Stå på ett av bladen med en fot. Det andra bladet ska barnet försöka, med hjälp av den andra foten, föra bladet runt den stående foten. Byt sedan fot.
16. Lämna ett av bladen på golvet. Knögl ihop det andra bladet så det blir en liten "boll".
17. Spela tennis med dig själv (slå med handflatan). Försök ha bollen i luften så länge så möjligt. Variera hand och slå även växelvis mellan händerna.
18. Kasta upp bollen med högra handen och försök fånga med vänstra. Och tvärtom.
19. Använd fötterna och försök hålla bollen i luften så länge som möjligt.
20. Kasta upp bollen och försök fånga den så högt upp i luften som möjligt.
21. Gå runt på plan och försök pricka de liggande tidningsbladen på golvet. Stå någon meter ifrån.
22. Dribbla med fötterna mellan de liggande bladen.
23. Spring runt på planen och kasta bollen hårt på de liggande bladen, så att bollen nästan studsar upp.
24. Barnen ställer sig vid ett varsitt blad. Gör en boll av det liggande bladet så man totalt har två bollar per barn.
25. Försök spela tennis med båda bollarna samtidigt. Både med fötter och händer.
26. Dribbla med fötterna med båda bollarna igång samtidigt.
27. Kasta fram den ena bollen (ca 2-3 meter framför). Försök pricka den liggande bollen med den bollen som är i handen. Gör likadant med fötterna.
28. Gå ihop parvis och kasta på varandra. Räkna hur många träffar man får in på varandra.
29. Tränaren ställer fram en papperskorg och alla barnen står runt papperskorgen ungefär två meter i från. En av barnets två bollar ska i papperskorgen. Om man missar hämtar man sin boll och tar en ny position. Fortsätt tills alla barnen fått i en av sina bollar. Den andra bollen ska barnen behålla själva.
30. Lägg bollen på golvet och snärta med fingrarna så den rullar/flyger fram. Kryp efter bollen och snärta igen.
31. Kasta bollarna samtidigt till varandra och försök att fånga.
32. Parvis. En av barnen kastar upp sin boll och det andra barnet ska kasta sin boll och försöka träffa den andres boll i luften. Byt.

33. Barnen står utspridda på golvet och ska göra olika bollbehandlingsövningar; åttan, runt magen, lyft på benet och bollen under samt kasta upp bollen och snurra ett varv innan man fångar.
34. Parvis. Ställ fram papperskorgen igen. En av parets bollar ska i papperskorgen.
35. Parvis. Kasta bollen till varandra med någon meters mellanrum. Testa att fånga med en hand. Byt hand. Passa även med fötterna.
36. Parvis. Spela tennis med varandra.
37. Parvis. Kasta bollen på varandra.
38. Ställ fram papperskorgen igen. Lägg i alla bollar förutom en.
39. Den som har den sista bollen är kullare. Kulla genom att kasta på någon. Den som blir kullad sätter sig ner. När alla, förutom kullaren, sitter ner är träningen slut.



# FÄRDIGPLANERADE TRÄNINGAR

Varje planering är strax under 60 minuter lång.

## TRÄNING 1

- 3 min – Samling
- 7 min – "Kull", välj en variant (Lekar)
- 10 min – "Gå/Springa på olika sätt" (Koordination – Singel)
- 7 min – "Dribblingsbana" (Koordination – Grupp)
- 10 min – "Banan & Äpple" (Koordination – Par)
- 3 min - Vattenpaus
- 7 min – "Pacman" (Lekar)
- 5 min – "Rulla bollen" (Stafetter)
- 3 min – Samling

## TRÄNING 2

- 3 min – Samling
- 7 min – "Fånga in" (Lekar)
- 7 min – "Vem är rädd för Micke Lampe?" (Lekar)
- 10 min – "Kasta upp bollen i luften och..." (Koordination – Singel)
- 3 min – Vattenpaus
- 7 min – "Reaktion" (Koordination – Grupp)
- 7 min – "Rumpan i golvet" (Koordination – Grupp)
- 5 min – "Släpp bollen och..." (Koordination – Singel)
- 5 min – Dribblingsstafett (Stafetter)
- 3 min – Samling

## TRÄNING 3

- 3 min – Förbered "Hinderbana" (Koordination – Grupp)
- 3 min – Samling
- 10 min – "Hinderbana", vänta med att plocka undan till efter nästa övning
- 7 min – "Bollbehandling på stället" (Koordination – Singel)
- 5 min – Vattenpaus och plocka undan "Hinderbana".
- 3 min – "Använd fötterna" (Koordination – Singel)
- 10 min – "Vargen och lammen" (Lekar)
- 7 min – "Pass och rörelse" (Koordination – Grupp)
- 7 min – "Trassel" (Koordination – Grupp)
- 3 min – Samling

## TRÄNING 4

- 3 min – Samling
- 3 min – "Rygg mot rygg" (Koordination – Par)
- 5 min – "Boll mellan varandra" (Koordination – Par)
- 7 min – "Sabotageboll" (Lekar)
- 7 min – "Vart är bollen?" (Koordination – grupp)
- 7 min – "Fryskull" (Lekar)
- 3 min - Vattenpaus
- 5 min – "Rörelser på stället" (Koordination – Singel)
- 7 min – "Bilen" (Lekar)
- 7 min – "Hoppa & ducka" (Stafetter)
- 3 min – Samling

## TRÄNING 5

- 3 min – Samling
- 50 min – Utför "Tidningsträningen".
- 3 min – Samling