



**SVENSK
BASKET**

BASKET- SMART

DEL 1 & 2

BASKETSMART 1

UPPVÄRMNING 15 MINUTER

[LÄNK TILL YOUTUBE.](#)

Generell temperaturstegring (5 min)

Två led bakom base. Spring base till base två gånger på varje övning. Spelarna byter sida och dribblingshand varje gång. Poängtera att landa på två fötter med "knä över tå".

1. 4 studs framåt. 2 studs bakåt.
2. Springa jämsides axel mot axel.
3. 4 studs framåt, sedan 1 studs inåt. Ta upp bollen och hoppa mot varandra axel mot axel.
4. Slide med dribbling. Efter 4 studs ta upp bollen, hoppa upp och slå ihop bollarna.

Plankan (1 minut)

- Full sträckning.
- Poängtera att inte tappa mage eller skulderblad.

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 minut)

- Ligg på rygg med armar i kors på bröstet.
- Jobba upp och ner i långsamt tempo.
- Fullt sträck i höften och 90° vinkel i knäleden i toppläget, stanna någon sekund.
- Poängtera att inte tappa magen och att det ska kännas i baksida lår och rumpa.

Knäböj med boll mot tak (1 minut)

- Stå axelbrett med fötterna och fullt sträck i axlar och armbågar.
- Jobba långsamt upp och djupt ner (under 90°).
- Poängtera knä över fot och överkropp i lodrät position med sträckta armbågar.

Utfallssteg med boll mot tak (1 minut)

- Stå med fullt sträck i axlar och armbågar.
- Ta ett kliv som om du kliver över något.

- Landa med hela foten.
- Kliv direkt upp i upprätt position med fullt sträck i höft och knä på stödbenet och det andra benet böjt 90° i höft och knä, stanna i denna position 2-3 sekunder.

Enbensknäböj (1 minut)

- Lägg ner bollen. Stå på ett ben med händerna på höftbenen.
- Jobba långsamt upp och ner med fot, knä och höft i linje och bäckenet i vågrät position.
- Poängtera upprätt position med kroppen och att inte tappa mage eller höft.

Uppväckning med enbenschopp och sprint (3 minuter)

Ställ upp 2 rader bakom base, vända mot planen. Sprid ut ordentligt.

- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna.
- Ge kommando "framåt", "bakåt" eller "sida".
- Landa med kontroll, knä över fot.
- Under hopp eller vid landning ge kommando "Gå".
- Full fart med bollstuds till base.

Uppväckning med slide (2minuter)

- Ställ upp på två rader bakom base med sidan mot planen.
- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna.
- Ge kommando "framåt", "bakåt" eller "sida".
- Landa med kontroll knä över fot.
- Under hopp eller vid landning ge kommando "Gå".
- Slide till mittlinje med bollen i händerna.

BASKETSMART 2

UPPVÄRMNING 15 MINUTER

[LÄNK TILL YOUTUBE.](#)

Generell temperaturstegring (5 min)

Två led bakom base. Spring base till base två gånger på varje övning. Spelarna byter sida och dribblingshand varje gång. Poängtera att landa på två fötter med "knä över tå".

1. 4 studs framåt. 2 studs bakåt.
2. Springa jämsides axel mot axel.
3. 4 studs framåt, sedan 1 studs inåt. Ta upp bollen och hoppa mot varandra axel mot axel.
4. Slide med dribbling. Efter 4 studs ta upp bollen, hoppa upp och slå ihop bollarna.

Sidliggande plank (30 sekunder/sida)

- Ligg på sida med under armen i golvet och undre benet böjt.
- Håll det övre benet i utsträckt position och övre armen sträckt mot taket med bollen i handen.
- Jobba upp och ner i långsamt tempo.
- Tänk på att ha kroppen i sträckt position genom hela övningen.

Bäckenlyft på ett ben (30 sekunder/ben)

- Ligg på rygg med ena benet maximalt böjt i höft och knä. Håll med båda händerna om knäet.
- Fullt sträckt i höften och 90° vinkel i knäleden i toppläget, stanna till någon sekund.
- Jobba upp ner i lugnt tempo.
- Poängtera att hålla bäckenet i horisontell linje och att övningen ska kännas i baksida lår och rumpa.

Utfallsgång med rotation (1 minut)

- Stå i utfallsposition och håll bollen med båda händerna.
- Roter överkroppen mot det främre låret vid varje steg och håll kroppen upprätt.

Jämfotahopp med knuff (1 minut)

- Jobba två och två.
- Hoppa framåt, ge en lätt knuff i sidan mitt i hoppet.
- Poängtera knä över fot vid landning.

Enbensknäböj i par (30 sekunder/ben)

- Stå på ett ben mittemot varandra.
- Jobba långsamt upp och ner och försök samtidigt knuffa varandra ur balans.
- Håll fot, knä, höft i linje och bäckenet i vågrät position.

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 minuter)

- Ställ upp två rader bakom base, vända mot planen. Sprid ut ordentligt.
- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna.
- Ge kommando "framåt", "bakåt" eller "sida".
- Under hopp eller vid landning ge kommando "Gå".
- Vid kommando "stopp", "vänster/höger" stanna på två ben och hoppa åt angivet håll och landa på ett ben.
- Landa med kontroll med knä över fot.

Uppväckning med slide (2 minuter)

- Ställ upp på två rader bakom base med sidan mot planen.
- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna.
- Ge kommando "framåt", "bakåt" eller "sida".
- Landa med kontroll knä över fot.
- Under hopp eller vid landning ge kommando "Gå".
- Slide med bollen i händerna.
- Vid kommando "fram, bak eller sida" byt riktning.

OBSERVERA

Lägg fokus på utförande. Använd kommandon som "kontroll", "knäöverfot", "upprätt position", "tappa inte magen", "sträck ut".



**SVENSK
BASKET**