

Säsongspanering år 3. Haga Haninge
För årskurs 2 (U9)



**Innehåll**

Träningsplaneringens bakgrund	4
Träningsplaneringens syfte.....	4
Du som tränare ska tänka på	4
Träningsplaneringens innehåll.....	4
Vi är SKARPA!	5
Träning 1, höstterminsstart.....	5
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	5
Träning 2.....	7
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	7
Träning 3.....	9
Till denna träning behövs det: Basketbollar och ärtpåsar	9
Träning 4.....	10
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor/golvmarkörer	10
Träning 5.....	12
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor	12
Träning 6.....	15
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	15
Träning 7.....	16
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	16
Träning 8.....	19
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	19
Träning 9.....	21
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	21
Träning 10.....	23
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	23
Träning 11, tillbaka från höstlovet.....	24
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	24
Träning 12.....	26
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor	26
Träning 13.....	28
Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och koner alt. vattenflaskor	28
Träning 14.....	30
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	30
Träning 15.....	31
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	31
Träning 16.....	33
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	33
Träning 17.....	34



Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och fika ordnat av lagföräldrarna	34
Träning 18, tillbaks efter jullovet	36
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	36
Träning 19.....	39
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor	39
Träning 20.....	41
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	41
Träning 21.....	43
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	43
Träning 22.....	44
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	44
Träning 23.....	46
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	46
Träning 24.....	47
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	47
Träning 25.....	49
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	49
Träning 26.....	51
Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och golmarkörer	51
Träning 27.....	52
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	52
Träning 28.....	54
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	54
Träning 29, efter påsklovet	55
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	55
Träning 30.....	57
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	57
Träning 31.....	59
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	59
Träning 32.....	61
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	61
Träning 33.....	62
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	62
Träning 34.....	64
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor	64
Träning 35.....	67
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	67
Träning 36 Säsongsavslutning	70
Till denna träning behövs det: Basketbollar och fika ordnat av lagföräldrarna.....	70



Träningsplaneringens bakgrund

2024 bestämdes det att föreningen behövde en röd tråd i träningsinnehållet och en grund som säkerställer den sportsliga basketutvecklingen i en progressiv takt med basket-kunnandet i fokus. Detta dokument är en del av den röda tråd som bestämts.

Träningsplaneringens syfte

Träningsplaneringen är framtagen för de tränare som kanske saknar basketbakgrund eller för den delen -kunnande. T ex föräldrar som vill hjälpa till och är uppbyggd med 36 träningar som varar i ca 50-60 min. Lika många och långa som barnen i Haga Haninge tränar under en säsong i denna ålder.

Till varje träning står det även vilken utrustning som behövs. Om utrustningen saknas där träningen är i går det naturligtvis bra att byta ut den/dom övningarna mot någon liknande så den röda tråden följs. I innehållsförteckningen framgår det vilken utrustning som behövs

Haga Haninge vill att träningarna följs i den ordning de är skapade för att säkerställa den progressiva sportliga utvecklingen. Det framgår inte hur länge varje övning/lek fortgår utan det är upp till tränaren att "känna av" gruppens intresse och fokus så inte övningen/leken blir tråkig. Ha som regel dock att lekar och övningar är max 10 minuter för att ha så mycket variation som möjligt! Ha vattenpaus en gång per träning.

Du som tränare ska tänka på

Barn lär sig bäst genom genom korta och enkla instruktioner när spelövningarna presenteras. Deras koncentrationen och sinnesnärvaro blir då som bäst. Feedback ges individuellt och omgående i förstärkande form! Därför är det viktigt att tränaren:

1. Påminner barnen när de glömmer eller missar i sina försök!
2. Uppmuntrar försöken även om de inte blir lyckade alla gånger!
3. Berömmar försöken som är bra!
4. Gratulerar när det blir så bra det bara kan bli!

Efter varje träningstillfälle, samla ihop barnen och fråga vad det är dom har tränat på. Desto mer detaljerade beskrivningar, desto mer beröm. Om barnen kommer ihåg baskettermer – **gratulera!**

Träningsplaneringens innehåll

Säsongspaneringen innehåller sammanlagt knappt 50 övningar, mest övningar och lekar som tränar barnens grundmotorik och koordination men även grunder i spelförståelse.

NYTT FÖR SÄSONGEN är att planeringen innehåller betydligt fler försvarsövningar jämfört med föregående säsong. Barnen fortsätter dock lägga grunden här för att kunna träna på mer detaljerade basketövningar senare, så skynda långsamt. Viktigt att du som tränare har tålamod med barnens olika utvecklingskurvor och inlärningshastighet för att de ska ges chansen att bli skarpa basketspelare.



Bild beskrivning

	Anfallande spelare
	Försvarende spelare
	Basketbollen
	Kon/vattenflaska
	Rörelseriktning
	Passningsriktning
	Dribblingsriktning
	Avslutsriktning

Vi är SKARPA!

2024 skapades akronymen SKARPA, det är förhållningsätt som Haga Haninges coacher ska uppvisa.

Solidariska – Vi välkomnar alla och de välkomnas av alla.

Kunniga – Vi säkerställer att barnen lär sig rätt saker i rätt ordning.

Aktiva – Vi är närvarande och aktiva på träningarna, för barnens skull.

Respektfulla – Vi bemöter alla på samma sätt som vi själva vill bli bemötta.

Pedagogiska – Vi förklarar grundligt vad vi gör och vad vi vill uppnå med det.

Aktuella – Vi strävar efter att vara i framkant som förening, ledare och spelare.

Träning 1, höstterminsstart

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Krypstafett – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram springer man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA". Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Dribblingsvarianter stationärt med hopp – Dribbla bollen och utför olika hoppvarianter.

1. En fot fram, andra bak. Hoppa och skifta fötterna innan landning i takt med studsens.
 2. Stå med fötterna ihop, hoppa och landa med fötterna isär.
 3. Som ovan men med knäböj vid landning.
 4. Knäböj med främre fot och sträck ut den bakre. Hoppa och skifta fötterna innan landning.
- Endast fantasin stoppar dig här med vilka hoppvariationer barnen kan göra.



Tänk på! Påminn barnen att studsa bollen utan att titta på den, hittar timing i studsen samt har träffpunkten på bollen längre ut på handen och fingrarna. Kan vara svårt när man utför olika hoppvarianter.

Uppgiftsdribbling, stationärt – Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter.

1. Dribbla varannan gång på bollarna med samma hand.
2. Dribbla bollarna i jämn takt.
3. Dribbla bollarna i ojäm takt.
4. Dribbla bollarna i takt två studs framåt och två studs bakåt. Man jobbar 30 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompisen. Kompisen som inte studsar har i uppgift att samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar. Barnen utför övningen två gånger.

Tänk på! Utmana barnen att försöka få ihop så många studsar som möjligt genom att studsa lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs. Påminn att de även ska ha blicken framåt när de dribblar.

Dribbla, stanna och rotera – Barnen dribblar fritt runt om i salen, på tränarens signal ska de stanna i basketställning, skydda bollen och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och försöka slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

Tänk på! Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

Dykare, hajar och sjögräs – Utse några hajar utan boll, resten av barnen blir dykare och står vid långsidan med varsin boll. När tränaren ropar "kör" ska dykarna dribbla över till andra sidan utan att bli kullade. De som blir kullade rullar undan bollen och blir sjögräs. Sjögräset hjälper hajarna att kulla men måste stå still på sin plats där de blivit kullade, dock så får de rotera.

Tänk på! Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra sjögräset att rotera så mycket som möjligt.

Brännbasket – Dela in gruppen i två lag. Precis som i brännboll, ena laget ska göra mål och andra laget ska göra "frivarv". Laget som skjuter har varsin boll och skjuter en åt gången medans en spelare åt gången försöker springa ett frivarv. Markera området med koner eller liknande. Om laget som skjuter lyckas göra mål så blir spelaren som springer "bränd" och får därmed ett poäng. Om spelaren lyckas med sitt frivarv utan att bli "bränd" får det laget ett poäng. Leken fortsätter tills alla i det springande laget sprungit en gång och lagen byter uppgift.

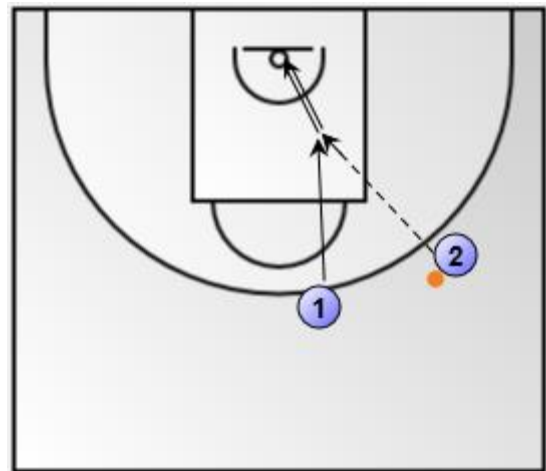
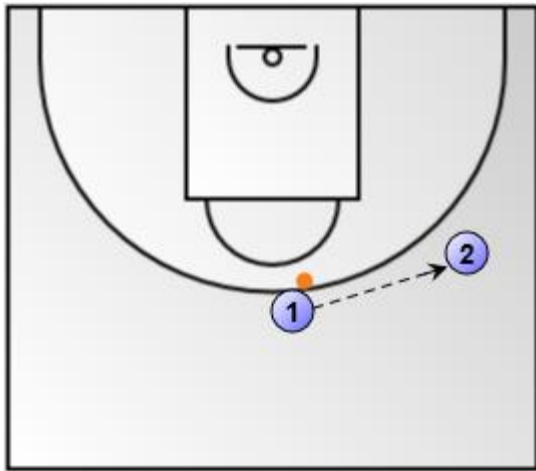
Tänk på! Efter varje poäng, ropa ut klara - färdiga - gå innan nästa person börjar springa så alla är redo.

Träning 2

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

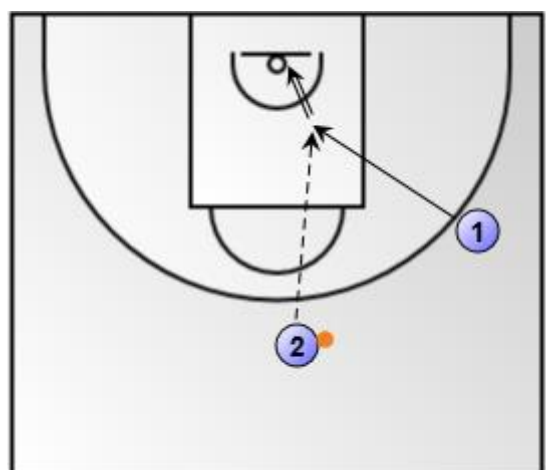
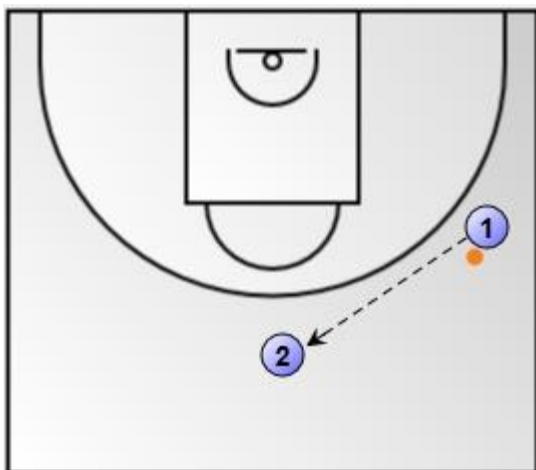
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Repetition av korssteg – I basket är det bra om man attackerar sin motståndare med ett "korssteg". Det betyder att när man attackerar sin motståndare så skyddar ens förstasteg bollen. Vid attack till höger blir förstasteget med vänster fot. Träna korssteg genom att starta från basketställning, och studsas samtidigt som steget. Upprepa 10 gånger åt höger och 10 gånger åt vänster.

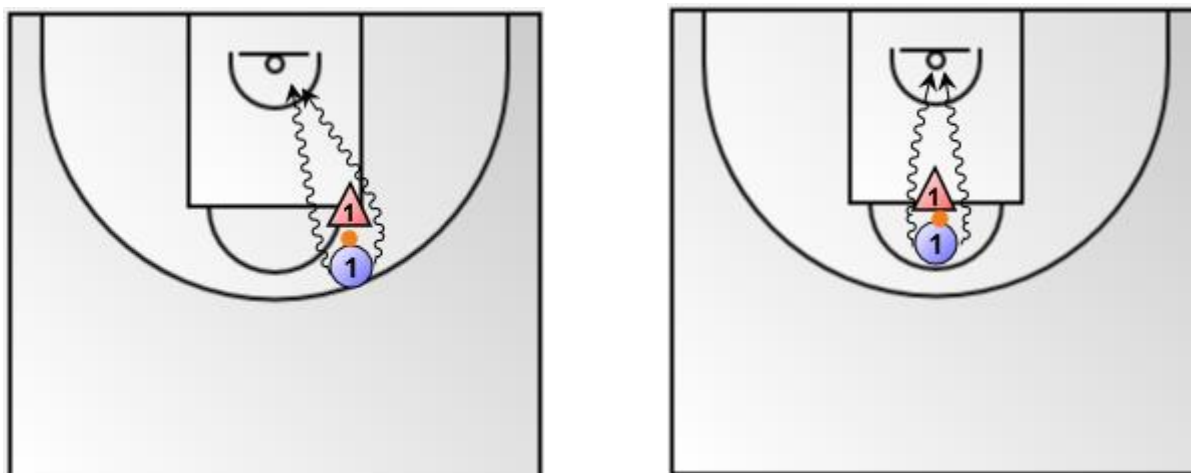
Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar, låt barnen träna åt både höger och vänster. Uppmuntra och gratulera så mycket du kan.

1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studsas samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korssteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-taktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.

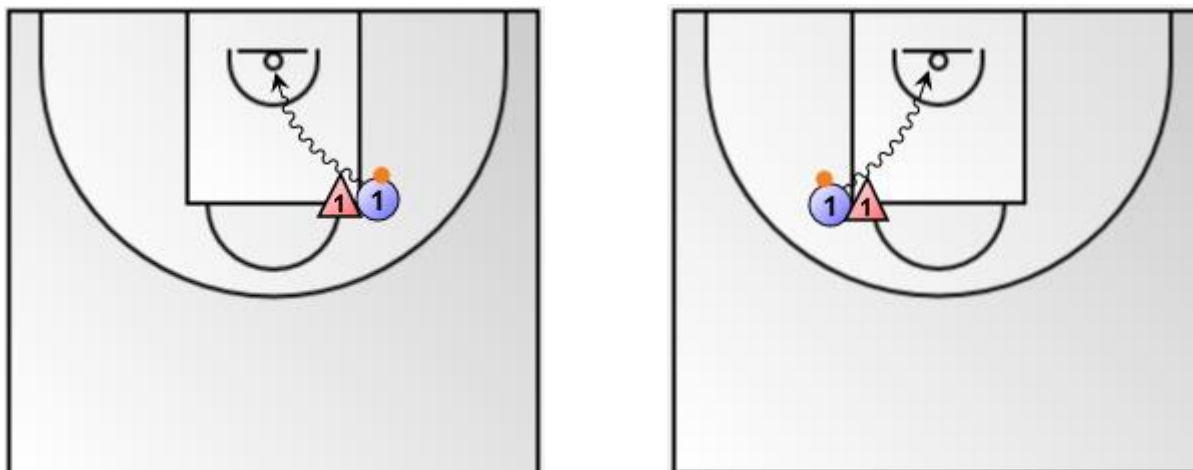


1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar



med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



Träning 3

Till denna träning behövs det: Basketbollar och ärtpåsar

Basketställnings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning och skyddar bollen innan man blir träffade på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Uppgiftsdribbling, rörelse – Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paren får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var.

1. Dribbla med "bättre" handen.
2. Dribbla med "sämre" handen.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Paren blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara upprepar dribblingsövningarna under tiden de väntar.



Koordinationsdribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med.

1. Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den.
2. Samma som 1, men dribblades baklänges.
3. Samma som 1, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med.
4. För de som vill testa på något riktigt svårt kan göra 3, men studsa bollen under benet.
5. Samma som 1, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin.

Tänk på! Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Om någon kan fokusera på både ärtpåsen och bollen gratulera och haj fajva.

Kommandodribbling – Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till ett koordinationsmoment ex. hopp (på ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studsen. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar dem tillbaka till mittcirkeln och fortsätter dribbla. Nu visar coachen ett nytt koordinationsmoment. Nu ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

Tänk på! För många kan det att vara för svårt att studsas och samtidigt göra en rörelseuppgift. Uppmuntra järnet deras försök och gratulera när dem lyckas!

Basket-mål – Fördela tre till fem 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 ger den till nästa för ett skott. Första laget till 8 poäng. 1 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Blixten (först som sätter) – Dela in gruppen i par om två med varsin boll och samla paren i mitten av hallen. På signal från tränaren ska ett av paren vid varje korg dribbla och försöka göra ett mål inom 10 sekunder. När tiden är slut dribblar barnen tillbaka och nästa par startar på signal. Leken fortsätter tills ett barn gjort tre till fem mål först.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Träning 4

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor/golvmarkörer

Dribblingsvarianter stationärt med hopp – Dribbla bollen och utför olika hoppvarianter i takt med studsen, t ex ha en fot fram och en bak – landa med att byta plats på fötterna. Skifta mellan vanliga jumping Jacks till Jumping Jacks med knäböj. Knäböj med främre fot



och sträck ut den bakre. Endast fantasin stoppar dig här med vilka variationer barnen kan göra

Tänk på! Påminn barnen att studsa bollen utan att titta på den, hittar timing i studsen samt har träffpunkten på bollen längre ut på handen och fingrarna. Kan vara svårt när man utför flera olika hoppvarianter.

Basket-mål med dribbling – Fördela tre till fem 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 laget till 8 poäng. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

Tänk på! Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och bollen med en hand i taget och använda handleden och fingertopparna.

Medalj-jakten (Guld, silver & brons) – Dela in barnen i fyra lag med en boll per grupp. Placera lagen vid en basketkorg, Använd helst två korgar som sitter mittemot varandra. Spelarna ska stå i led och markera gärna var personerna längst fram i ledet ska stå. Grupperna ska tävla mot varandra om att göra flest mål fortast, tex först till tre mål. Tränaren ropar ut klara - färdiga – kör och spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompis bakom och ställer sig sist i ledet, kompis som fick bollen skjuter och tar egen retur och så vidare. Leken fortsätter tills ett lag gjort det antal mål som bestämts, och tar därmed den första medaljfärgen, dvs brons. Alla grupperna byter då plats ett steg medsols (klockans riktning) och börjar om från noll. Om en ny grupp blir klara först med att göra mål, tar dem brons och alla byter plats ett steg medsols. Om det är samma grupp som redan har brons så tar dem silver och alla byter plats en steg medsols. Leken fortsätter tills ett lag samlat ihop ett brons, silver och guld.

Variant! Vid korgbrist placera ena laget till höger om korgen och andra laget till vänster. Gör likadant med de andra lagen vid de andra basketkorgarna.

Tänk på! Be barnen räkna själva antal mål och ropa ut högt vilken medaljfärg de fått. När ett lag fått en "medaljfärg" och ska byta platser, ropa lite långsammare ut klara - färdiga - gå medans de byter plats så alla lag får chansen att börja samtidigt.

Kedjekull – Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som alla dribblar varsin boll. Blir man kullad lägger man ifrån sig bollen och bildar en kedja genom att hålla varandra i hand. När man blivit fyra stycken i kedjan delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän alla i kedjan håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

Variant! Låt kedjan fortsätta växa tills endast ett barn är kvar.

Tänk på! Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra. Påminn barnen om att hela tiden studsa bollen. Styr leken så att de som springer med bollen också är de som blir kullade tidigt i leken.



Triangel-passningar – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. Gruppen ska utföra 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.

Varianter!

1. Passa till en person och byt plats med den andra
2. Barnet som tog emot bollen ska dribbla mot valfri person som springer mot den som inte har boll som i sin tur springer till den plats som bollhållaren startade ifrån, som ett kuggjul.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen, visa händer och använd ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Namn-passningar – Barnen sprider ut sig i hallen med varsin boll. När tränaren ropar ut klara - färdiga - gå ska barnen dribbla och hitta en kompis som man passar till. En gör studspass och den andra bröstpass, utför passningen två gånger så man får tillbaka "sin" boll och vid varje passning säger man kompisens namn.

Varianter!

1. Båda gör studspass med en hand, först båda med höger hand sedan med vänster hand.
2. Som ovan men en-handspassning utan studs.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på att använda handlederna vid passning och använder ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Träning 5

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

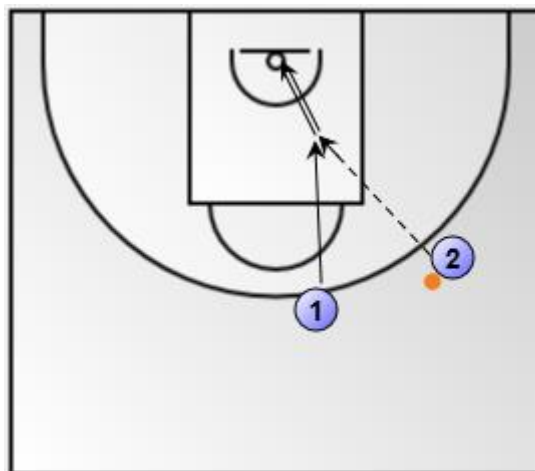
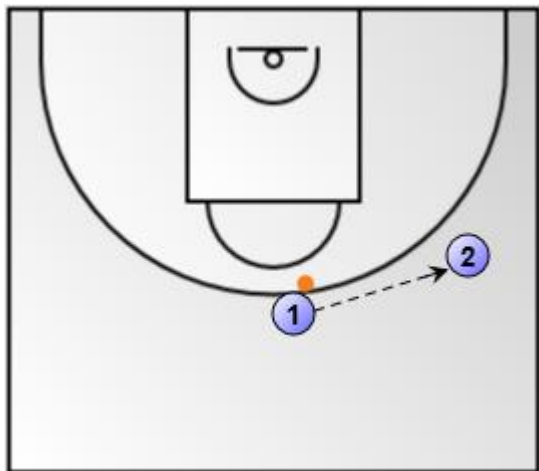
Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till



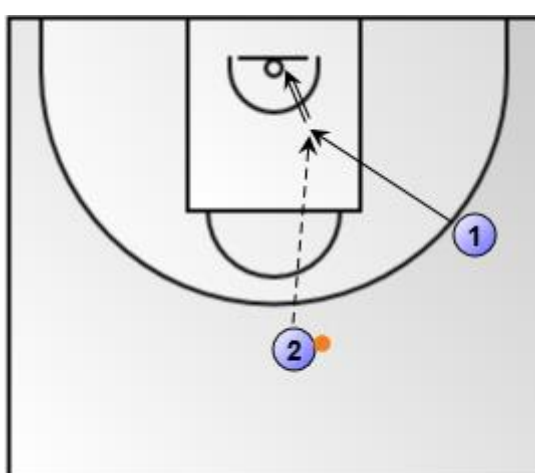
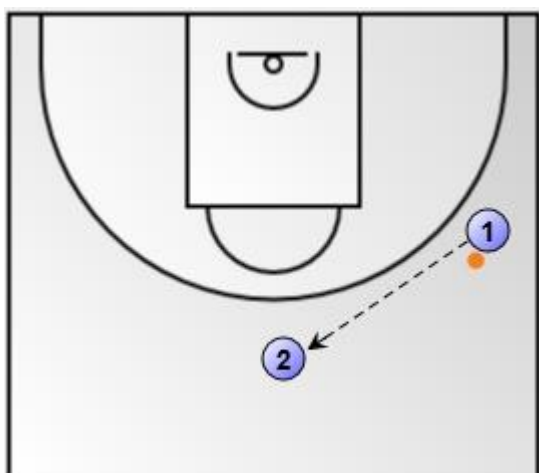
spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



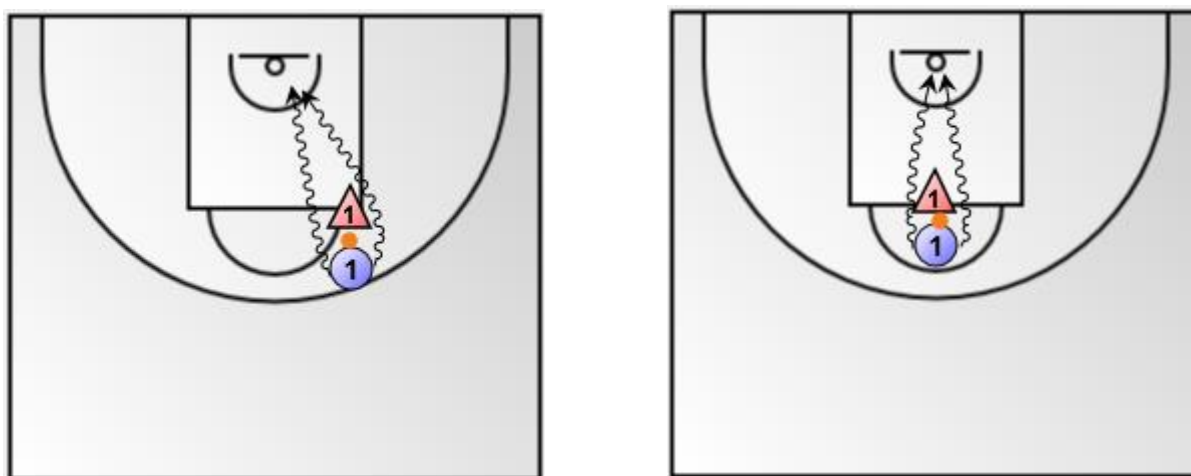
1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.



Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korssteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Frågestund – Fråga barnen om vilka baskettermer de kommer ihåg! Vad det tränat på innan dagens träning och idag, basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go. Bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter, korssteget. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker fast i match.

Tänk på! Visa samtidigt som du frågar.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av dom sakerna ni tog upp under frågestunden, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊



Träning 6

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Roterings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning, skyddar bollen och roterar innan man blir träffad på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Passningsvarianter – Två och två med en boll.

1. Ståendes rygg mot rygg där man överlämnar bollen till varandra, mellan benen – över huvudet och sedan sida – sida.
 2. Ståendes 2-3 meter ifrån varandra där man ena slår studspass och andra bröstpass.
 3. Samma som ovan men ståendes på ett ben.
 4. Sittandes med fötterna mot varandra, rulla bollen runt ryggen och vidare till kompis.
 5. En handspass från sidan av kroppen. Armbågen bakom bollen och tryck fram
- Alla fem övningar genomförs två gånger var. I övning 2 och 3 byter man passningsvariant andra gången. I övning 5 byter man passningshand andra gången, upprepa med 15 passningar varje gång.

Tänk på! Passningar slås från mellan magen och brösthöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att använda handlederna!

Uppgiftsdribbling, stationärt – Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter.

1. Dribbla varannan gång på bollarna med samma hand.
2. Dribbla bollarna i jämn takt.
3. Dribbla bollarna i ojäm takt.
4. Dribbla bollarna i takt två studs framåt och två studs bakåt. Man jobbar 30 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. Barnen utför övningen två gånger.

Tänk på! Utmana barnen att försöka få ihop så många studsar som möjligt genom att studsa lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs. Påminn att de även ska ha blicken framåt när de dribblar.

Reaktion – Två barn, med ett led bakom var och en, står med varsin boll ansikte mot ansikte i höjd med mittlinjen och axlarna pekandes mot sido-basketkorgarna. Utse ena ledet till de som bestämmer. Barnen längs fram i leden dribblar mot varandra och gör en high five när de möts, barnet som kommer från det "bestämmande" ledet väljer en av korgarna att dribbla mot och andra barnet ska reagera och dribblar mot samma korg. Väl framme tävlar barnen om att göra mål först. Tar det för lång tid så räkna ner från fem till noll högt och tydligt. När ett



av barnen gör mål eller när tiden är slut byter barnen led och ställer sig långs bak. Det finns en luring med. Barnet som bestämmer kan när som helst i dribblingen vända och dribbla mot den andra korgen. Dock endast innan man börjar skjuta.

Tänk på! Påminn bestämmaren att kvickt välja korg att dribbla mot, och när barnen dribblar att de ska titta upp mot korgen de dribblar mot.

Passningslek - övertag anfall – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar utan att försvararna tar bollen. Försvararna ska försöka ta bollen eller kulla bollhållaren. Lyckas försvararna med någon av dessa två uppgifter blir dem automatiskt anfallare. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att använda sig av tränaren i spelet och påminn barnen i försvar att markera en av anfallaren istället för att jaga bollen.

Passningslek - match – Dela in barnen så att de spelar tre mot tre på tvären. Barnen skall passa bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra fler passningar till tränaren som är en fördel för anfallarna.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 7

Till denna träning behövs det: Basketbollar

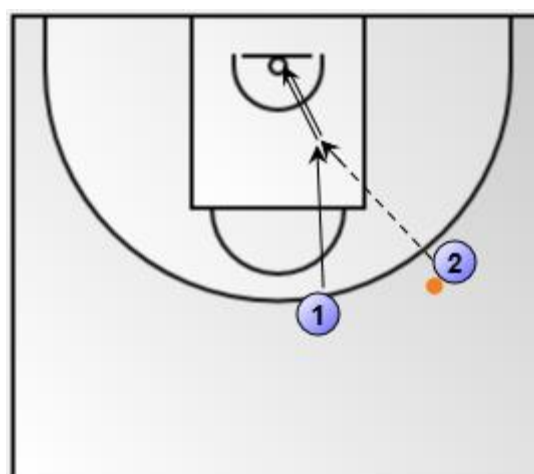
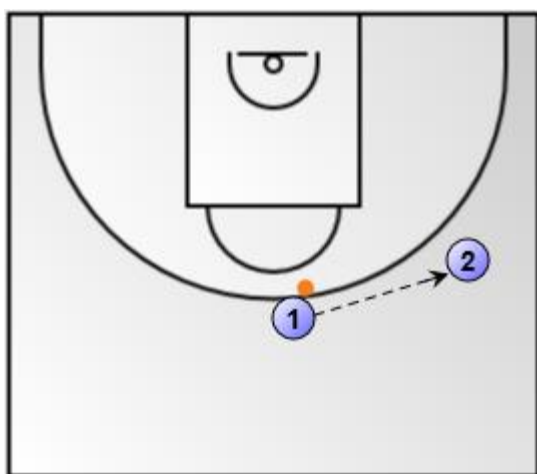
Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.



Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

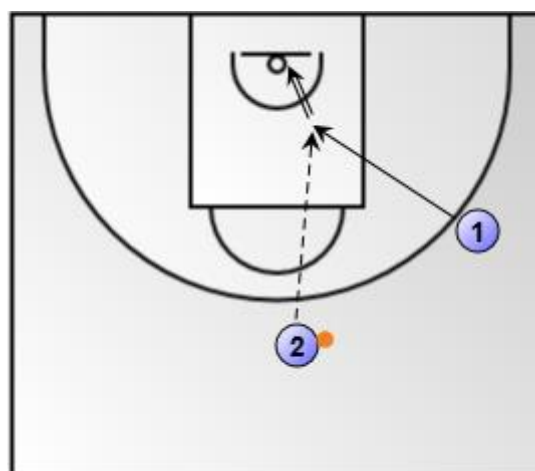
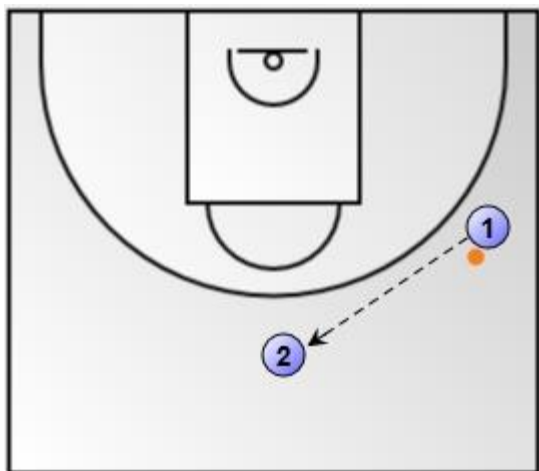
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊

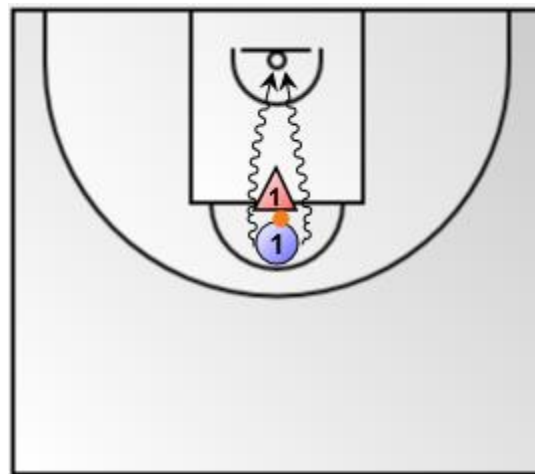
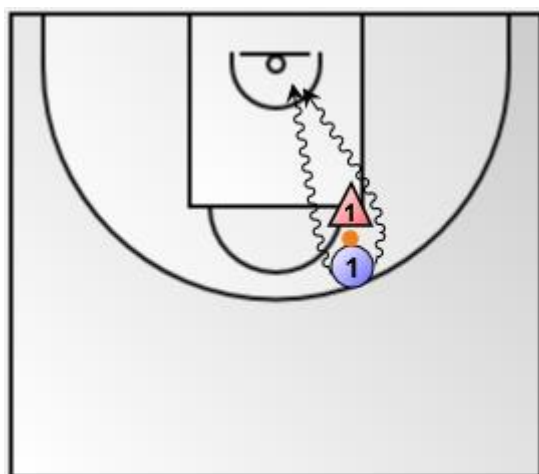


1 vs 1 Korssteg del 2 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korssteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

– Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.

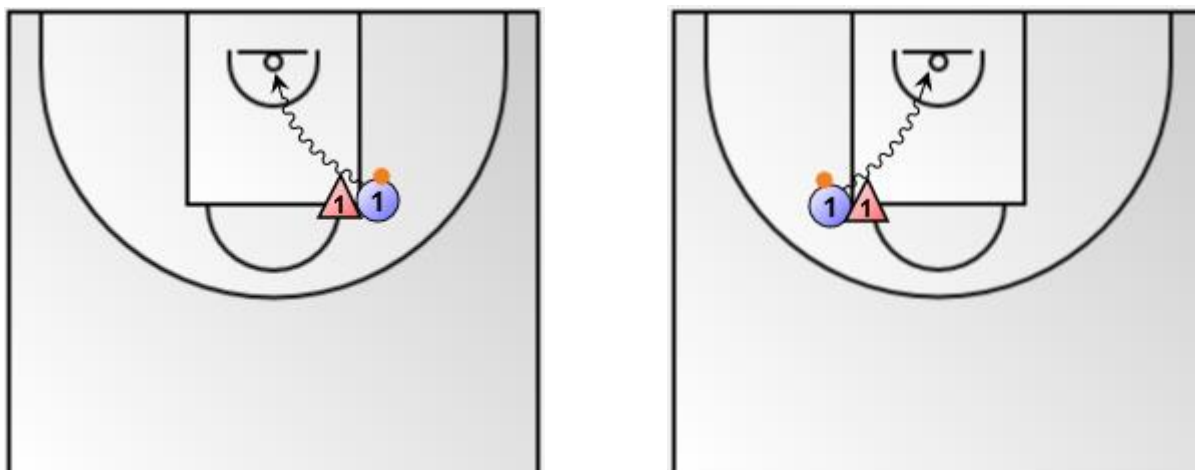


1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står



bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvaren har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



Frågestund – Fråga barnen om vilka baskettermer de kommer ihåg! Vad det tränat på innan dagens träning och idag, basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go. Bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter, korssteget. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker fast i match.

Tänk på! Visa samtidigt som du frågar.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av dom sakerna ni tog upp under frågestunden, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 8

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Basketställnings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra



barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning och skyddar bollen innan man blir träffade på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

H-Ä-S-T – Dela in gruppen i lika många lag som det finns korgar i samma höjd. Varje lag har en boll och står i led. Spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompisens bakom som skjuter och tar egen retur. För varje mål får laget en bokstav och ska samla ihop alla bokstäver till det ord som tränaren bestämt. Tips! Bestäm med barnen vilket ord de ska samla ihop bokstäver till. Men undvik allt för långa ord, sju bokstäver kanske är max tex E-L-E-F-A-N-T.

Turbopassningar – Dela in barnen i grupper om fyra och med två bollar. En eller två grupper kan vara fem. Ett av barnen står ansikte mot ansikte med de andra i gruppen på 2-3 meters avstånd utan boll. Ett av barnen börjar med att studspassa, vi säger den som står till vänster, till kompisens mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompisens som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompisens mitt emot, som studspassar kompisens till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompisens som man fick passningen av.

Tänk på! Uppmuntra barnen att använda handlederna, att ha armbågarna utåt och trycka bollen snett nedåt i golvet. Låt barnen i början öva långsamt för att progressivt öka farten i passningarna. Påminn den som ska fånga passningen att stå i basketställning och visa händerna som en måltavla och ha tummarna som "bromsar" till bollen.

Kvartettpass på stor yta – Grupper om fyra, varav en har boll. De andra tre spelarna rör sig ständigt över en stor yta. Spelaren med boll passar ena kamraten som fångar bollen med ett jumpstop och rotera. Passa tillbaka bollen till en annan än du fick passningen från. Fortsätt i ca 2 minuter.

Tänk på! Påminn barnen om att titta upp när de roterar för att snabbare se vem de ska passa till.

1-1 reaktion med passare – Tränaren står framför en korg med två barn en boll tittandes mot korgen. Ett tredje barn är passare ståendes under korgen. Tränare rullar bollen mot korgen, de två barnen kämpar om bollen. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Passaren behöver röra sig mot anfallaren så denne kan passa bollen till passaren och försvararen ska så snabbt som möjligt ställa sig mellan bollen och korgen. När anfallaren fått tillbaka bollen från passaren får denna börja dribbla. Anfallaren har 10 sekunder på sig att nå ett målförsök och om det blir mål blir försvararen passare nästa omgång. Om försvararen tar bollen eller anfallaren missar, blir anfallaren passare. Till sin hjälp kan anfallaren använda passaren och få tillbaka bollen, vilket betyder nya 10 sekunder. Anfallaren kan dock bara använda passaren tre gånger till efter första passningen. Kör tills någon i hallen fått 3 mål.



Tänk på! Påminn anfallaren om att ta löpningar mot korgen efter passning för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn passaren om att passa bollen framför anfallaren så att denne får en bra möjlighet till att göra mål.

Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 9

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Krypstafett – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram springer man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA". Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Passa, dribbla och skjuta – Alla barnen har varsin boll utspridda över hela hallen. Man börjar med att passa någon av tränarna (3-4 stycken, ta in någon förälder om det behövs) för ett väggspel, en så kallad "give and go". Så fort man fått tillbaka bollen dribblar man till valfri korg och skjuter en gång. Därefter dribblar man på nytt till en tränare igen för nästa give and go, och så fortsätter det. Leken fortsätter tills någon fått fyra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att göra ett jumpstop innan de passar till tränaren och skjuter bollen mot mål.

Genomgång av stridestop – I basket utför man ofta ett tvåstegsstopp, ett så kallat "stridestop". Det är så enkelt som att man bara landar med ena foten innan den andra på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man till skillnad från jumpstop endast får rotera på foten som landade i golvet först, kom ihåg att skydda bollen.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Öva stridestop – Barnen har varsin boll och dribblar några få studsar, plockar upp bollen samtidigt som de landar i sitt stridestop.



Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Stridestop-kull – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i stridestop, skyddar bollen och roterar innan tränaren kan träffa ryggen så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben, för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över ledarna.

Uppgiftsdribbling, rörelse – Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paren får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var.

1. Dribbla med "bättre" handen.
2. Dribbla med "sämre" handen.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Paren blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara upprepar dribblingsövningarna under tiden de väntar.

Blixtpassningar

Dela in barnen i grupper om fyra eller sex 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 tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Timglaset – Placera fyra koner så att de bildar hörnen i en rektangel, placera sedan en kon i mitten av rektangeln så formen av ett timglas bildas. Fördela barnen så att de är ungefär lika många vid varje högerhörn med en boll hos barnet längst fram. Då tränaren ropar kör så ska barnen med boll dribbla ikapp barnet framför och kulla denne. När man dribblar måste man dribbla i formen av ett timglas. Hinner inte man kulla innan man dribblat klart sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, men en passning, så får den fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

Tänk på! Fördela lagen jämnt så inte alla snabba hamnar i samma lag. Påminna barnen om att man när man high fiveat kompiserna i ledet får denne sätta igång och springa, inte innan.



Träning 10

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av fotarbete i försvar 1 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar motståndaren som har boll. Jämför gången som en krabba som går i sidled, dvs flytta samma ben som riktning rörelsen (rör man sig åt höger flyttas höger ben åt höger innan vänster ben följer efter). Förklara att rörelsen heter att "slajda" vilket betyder typ glida på svenska.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.
2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsas mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller



om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.

Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

Passningslek - match – Dela in barnen så att de spelar tre mot tre på tvären. Barnen skall passa bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra fler passningar till tränaren som är en fördel för anfallarna.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 11, tillbaka från höstlovet

Till denna träning behövs det: Basketbollar

H-Ä-S-T – Dela in gruppen i lika många lag som det finns korgar i samma höjd. Varje lag har en boll och står i led. Spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompiserna bakom som skjuter och tar egen retur. För varje mål får laget en bokstav och ska samla ihop alla bokstäver till det ord som tränaren bestämt. Tips! Bestäm med barnen vilket ord de ska samla ihop bokstäver till. Men undvik allt för långa ord, sju bokstäver kanske är max tex E-L-E-F-A-N-T.



Kommandodribbling – Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till ett koordinationsmoment ex. hopp (på ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studsens. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar dem tillbaka till mittcirkeln och fortsätter dribbla. Nu visar coachen ett nytt koordinationsmoment. Nu ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

Tänk på! För många kan det att vara för svårt att studsas och samtidigt göra en rörelseuppgift. Uppmuntra järnet deras försök och gratulera när dem lyckas!

Kedjekull – Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som alla dribblar varsin boll. Blir man kullad lägger man ifrån sig bollen och bildar en kedja genom att hålla varandra i hand. När man blivit fyra stycken i kedjan delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän alla i kedjan håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

Variant! Låt kedjan fortsätta växa tills endast ett barn är kvar.

Tänk på! Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra. Påminn barnen om att hela tiden studsas bollen. Styr leken så att de som springer med bollen också är de som blir kullade tidigt i leken.

Kvartettpass på stor yta – Grupper om fyra, varav en har boll. De andra tre spelarna rör sig ständigt över en stor yta. Spelaren med boll passar ena kamraten som fångar bollen med ett jumpstop och rotera. Passa tillbaka bollen till en annan än du fick passningen från. Fortsätt i ca 2 minuter.

Tänk på! Påminn barnen om att titta upp när de roterar för att snabbare se vem de ska passa till.

Roterings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning, skyddar bollen och roterar innan man blir träffade på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Passningslek - övertag anfall – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar utan att försvararna tar bollen. Försvararna ska försöka ta bollen eller kulla bollhållaren. Lyckas försvararna med någon av dessa två uppgifter blir dem automatiskt anfallare. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.



Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att använda sig av tränaren i spelet och påminn barnen i försvar att markera en av anfallaren istället för att jaga bollen.

Träning 12

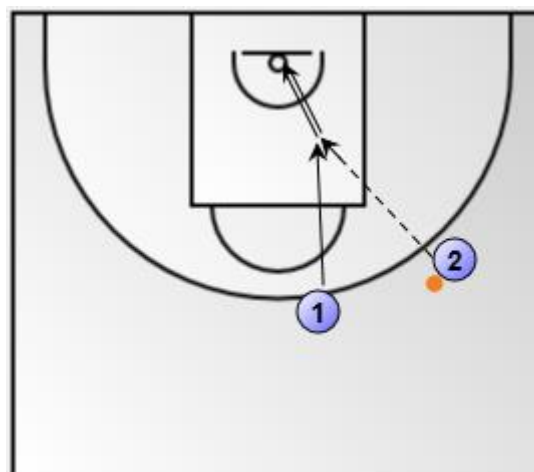
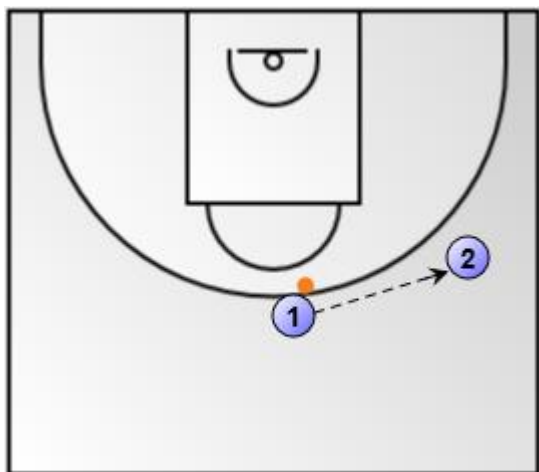
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor

1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korsteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

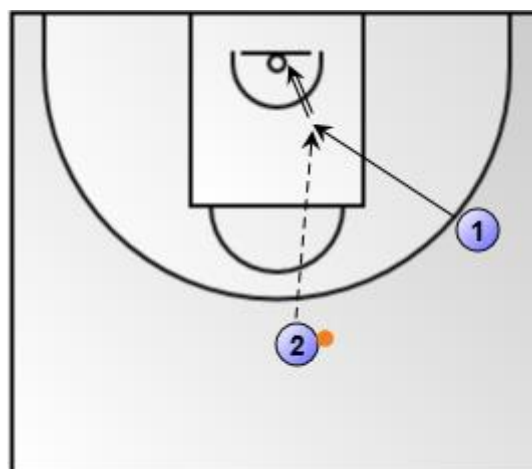
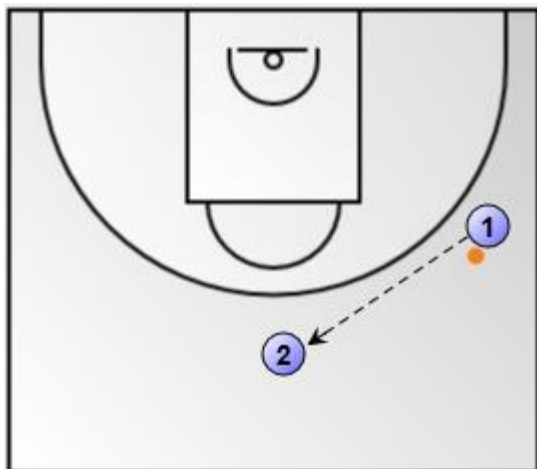
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊



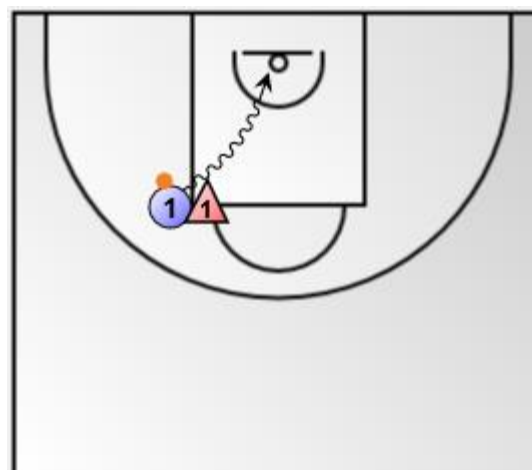
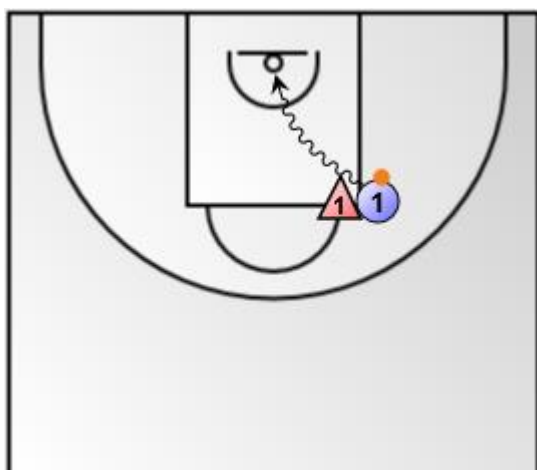
Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



Frågestund – Fråga barnen om vilka baskettermer de kommer ihåg! Vad det tränat på innan dagens träning och idag, basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go. Bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter, korssteget och slajda. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker fast i match.

Tänk på! Visa samtidigt som du frågar.



Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av dom sakerna ni tog upp under frågestunden, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 13

Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och koner alt. vattenflaskor

Krypstafett – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram springer man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA". Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Uppgiftsdribbling, stationärt – Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter.

1. Dribbla varannan gång på bollarna med samma hand.
2. Dribbla bollarna i jämn takt.
3. Dribbla bollarna i ojämna takt.
4. Dribbla bollarna i takt två studs framåt och två studs bakåt. Man jobbar 30 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. Barnen utför övningen två gånger.

Tänk på! Utmana barnen att försöka få ihop så många studsar som möjligt genom att studsa lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs. Påminn att de även ska ha blicken framåt när de dribblar.

2. Utför två likadana handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.
3. Utför två olika handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.

Koordinationsdribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med.

1. Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den.
2. Samma som 1, men dribblades baklänges.



3. Samma som 1, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med.
4. För de som vill testa på något riktigt svårt kan göra 3, men studsa bollen under benet.
5. Samma som 1, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin.

Tänk på! Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Om någon kan fokusera på både ärtpåsen och bollen gratulera och haj fajva.

Kommandodribbling – Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till ett koordinationsmoment ex. hopp (på ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studsens. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar dem tillbaka till mittcirkeln och fortsätter dribbla. Nu visar coachen ett nytt koordinationsmoment. Nu ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

Tänk på! För många kan det vara för svårt att studsas och samtidigt göra en rörelseuppgift. Uppmuntra järnet deras försök och gratulera när dem lyckas!

Parpassningar med mål 1 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med fyra gånger. Innan man börjar passa behöver man komma överens med sin kamrat vem som ska passa bröstpass och vem som ska passa studspass. Efter fyra passningar så dribblar man iväg med bollen och tar ett skottförsök. Om det blir mål får man ett poäng, vid miss inget poäng. Efter målsförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ha armbågarna utåt och trycka bollen snett nedåt i golvet vid studspass. Passningar slås från mellan magen och brösthöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Påminn barnen om att ha armbågarna utåt pass och att alltid använda handlederna!

Parpassningar med mål 2 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med två plus två gånger. Båda passar en enhandspassning med samma hand. Efter två passningar så byter båda passningshand, därefter dribblar man iväg med bollen och tar ett skottförsök. Om det blir mål får man ett poäng, vid miss inget poäng. Efter målsförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

Tänk på! Mottagaren visar måltavla med händerna och använder tummarna som bromsar. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att alltid använda handlederna!



Träning 14

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Basketställnings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning och skyddar bollen innan man blir träffade på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Dribbla, stanna och rotera – Barnen dribblar fritt runt om i salen, på tränarens signal ska de stanna i basketställning, skydda bollen och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och försöka slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

Tänk på! Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

Basket-mål – Fördela tre till fem 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 ger den till nästa för ett skott. Första laget till 8 poäng. 1 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Medalj-jakten (Guld, silver & brons) – Dela in barnen i fyra lag med en boll per grupp. Placera lagen vid en basketkorg, Använd helst två korgar som sitter mittemot varandra. Spelarna ska stå i led och markera gärna var personerna längst fram i ledet ska stå. Grupperna ska tävla mot varandra om att göra flest mål fortast, tex först till tre mål. Tränaren ropar ut klara - färdiga – kör och spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompisen bakom och ställer sig sist i ledet, kompisen som fick bollen skjuter och tar egen retur och så vidare. Leken fortsätter tills ett lag gjort det antal mål som bestämts, och tar därmed den första medaljfärgen, dvs brons. Alla grupperna byter då plats ett steg medsols (klockans riktning) och börjar om från noll. Om en ny grupp blir klara först med att göra mål, tar dem brons och alla byter plats ett steg medsols. Om det är samma grupp som redan har brons så tar dem silver och alla byter plats en steg medsols. Leken fortsätter tills ett lag samlat ihop ett brons, silver och guld.

Variant! Vid korgbrist placera ena laget till höger om korgen och andra laget till vänster. Gör likadant med de andra lagen vid de andra basketkorgarna.

Tänk på! Be barnen räkna själva antal mål och ropa ut högt vilken medaljfärg de fått. När ett lag fått en "medaljfärg" och ska byta platser, ropa lite långsammare ut klara - färdiga - gå medans de byter plats så alla lag får chansen att börja samtidigt.



Krypstafett med boll – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Timglas – Placera fyra koner så att de bildar hörnen i en rektangel, placera sedan en kon i mitten av rektangeln så formen av ett timglas bildas. Fördela barnen så att de är ungefär lika många vid varje högerhörn med en boll hos barnet längst fram. Då tränaren ropar kör så ska barnen med boll dribbla ikapp barnet framför och kulla denne. När man dribblar måste man dribbla i formen av ett timglas. Hinner inte man kulla innan man dribblat klart sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, men en passning, så får den fortsatta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

Tänk på! Fördela lagen jämnt så inte alla snabba hamnar i samma lag. Påminna barnen om att man när man high fiveat kompiserna i ledet får denne sätta igång och springa, inte innan.

Träning 15

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Repetition av fotarbete i försvar 1 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar motståndaren som har boll. Jämför gången som en krabba som går i sidled, dvs flytta samma ben som riktningsrörelsen (rör man sig åt höger flyttas höger ben åt höger innan vänster ben följer efter). Förklara att rörelsen heter att "slajda" vilket betyder typ glida på svenska.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.



2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompisen står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompisen. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.



Träning 16

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.
2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.

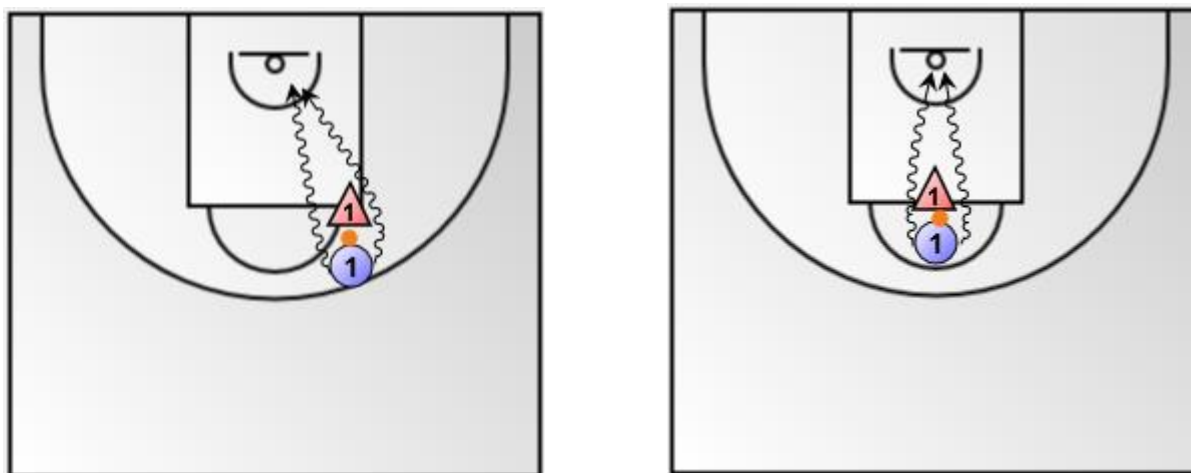
Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.

Tänk på! 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.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av dom sakerna ni tog upp under frågestunden, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 17

Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och fika ordnat av lagföräldrarna

Krypstafett med boll och mål – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man till en korg för ett avslut och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills ett av leden lyckats göra 9 mål.



Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Dribblingsvarianter stationärt med hopp – Dribbla bollen och utför olika hoppvarianter i takt med studsens, t ex ha en fot fram och en bak – landa med att byta plats på fötterna. Skifta mellan vanliga jumping Jacks till Jumping Jacks med knäböj. Knäböj med främre fot och sträck ut den bakre. Endast fantasin stoppar dig här med vilka variationer barnen kan göra

Tänk på! Påminn barnen att studsa bollen utan att titta på den, hittar timing i studsens samt har träffpunkten på bollen längre ut på handen och fingrarna. Kan vara svårt när man utför flera olika hoppvarianter.

Koordinationsdribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med.

1. Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den.
2. Samma som 1, men dribblades baklänges.
3. Samma som 1, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med.
4. För de som vill testa på något riktigt svårt kan göra 3, men studsa bollen under benet.
5. Samma som 1, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin.

Tänk på! Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Om någon kan fokusera på både ärtpåsen och bollen gratulera och haj fajva.

Uppgiftsdribbling, rörelse – Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paren får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var.

1. Dribbla med "bättre" handen.
2. Dribbla med "sämre" handen.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Paren blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara upprepar dribblingsövningarna under tiden de väntar.

Blixten (först som sätter) – Dela in gruppen i par om två med varsin boll och samla paren i mitten av hallen. På signal från tränaren ska ett av paren vid varje korg dribbla och försöka göra ett mål inom 10 sekunder. När tiden är slut dribblar barnen tillbaka och nästa par startar på signal. Leken fortsätter tills ett barn gjort tre till fem mål först.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.



Matchspel – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. 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 5-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 barnen mot föräldrarna.

Tänk på! 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.

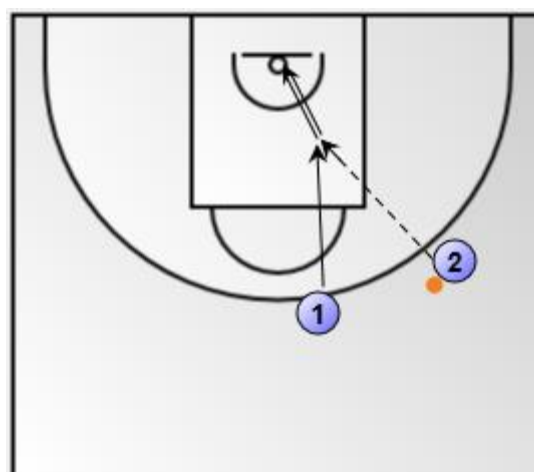
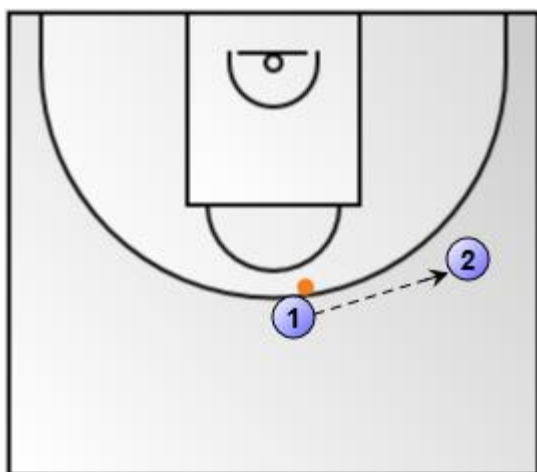
Fika - Lagföräldrar ansvarar för att det finns fika efteråt som trevlig avslutning.

Träning 18, tillbaks efter jullovet

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

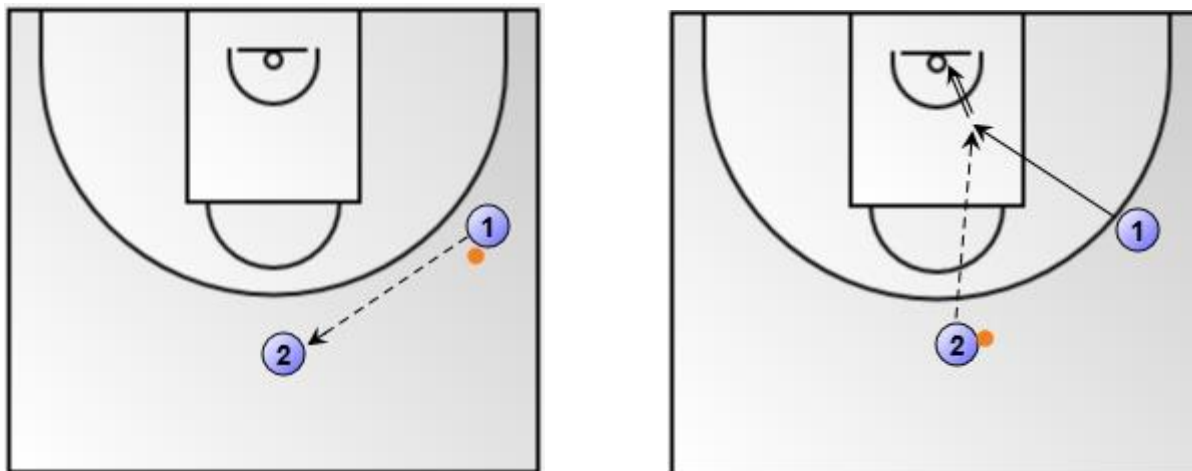
Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.



Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊

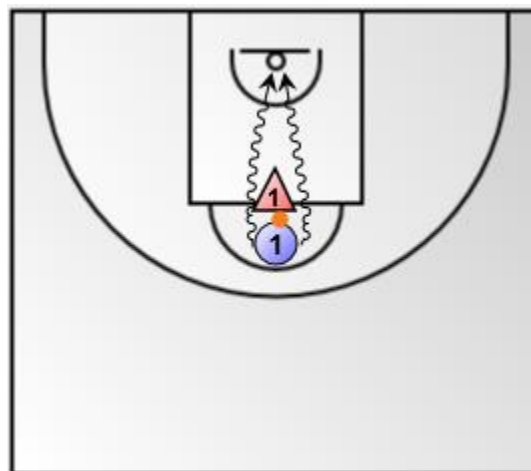
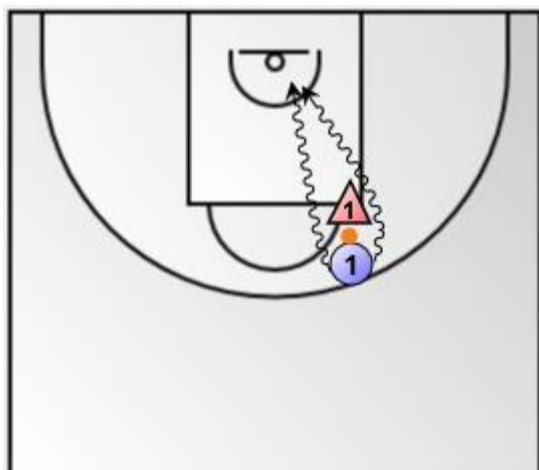


1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korssteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

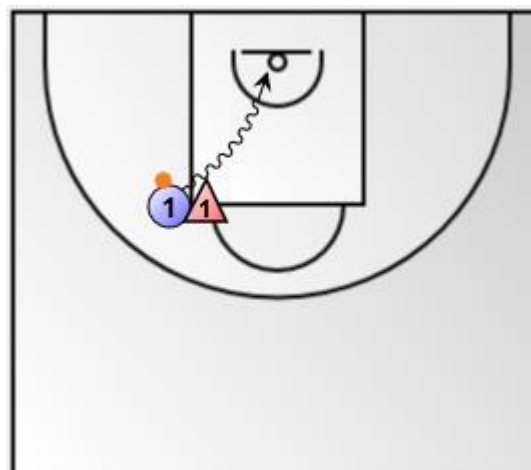
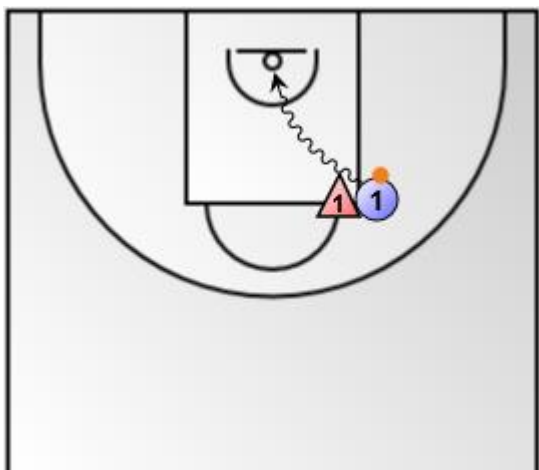
1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsas mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.



Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.

Tänk på! 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.

Träning 19

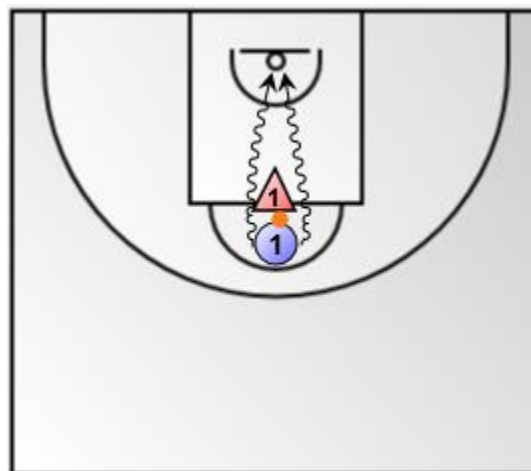
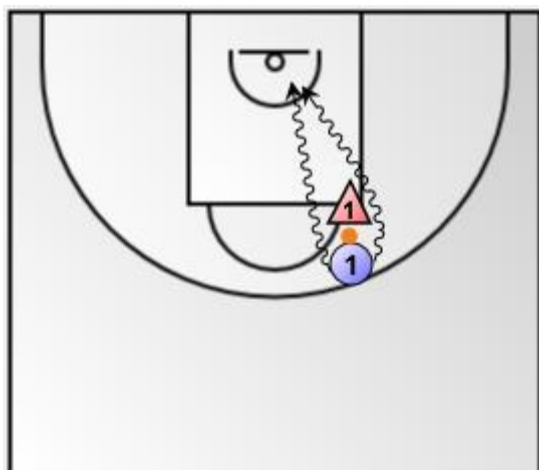
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt vattenflaskor

1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korsteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

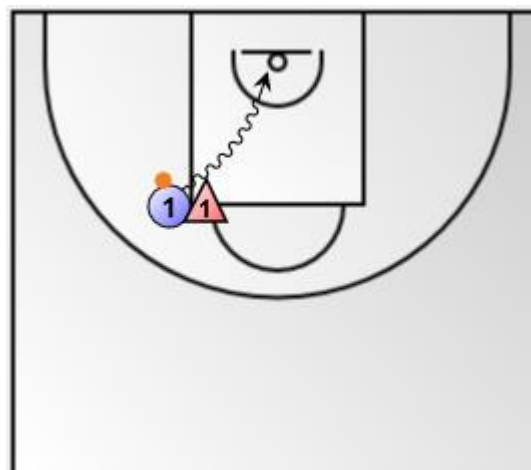
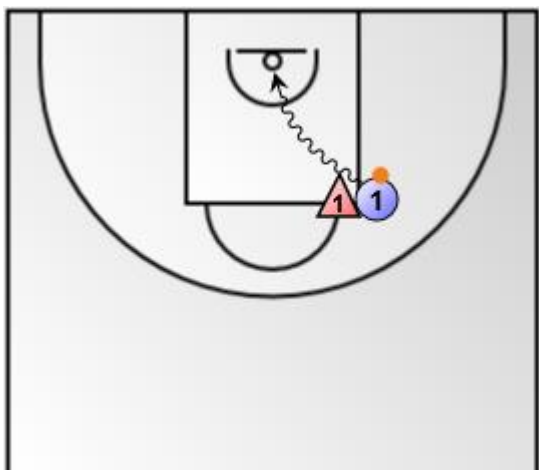
1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.



Tänk på! 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.

Passningslek - övertag anfall – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar utan att försvararna tar bollen. Försvararna ska försöka ta bollen eller kulla bollhållaren. Lyckas försvararna med någon av dessa två uppgifter blir dem automatiskt anfallare. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att använda sig av tränaren i spelet och påminn barnen i försvar att markera en av anfallaren istället för att jaga bollen.

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

Träning 20

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Dribbla, stanna och rotera – Barnen dribblar fritt runt om i salen, på tränarens signal ska de stanna i basketställning, skydda bollen och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och försöka slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

Tänk på! Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

Dykare, hajar och sjögräs – Utse några hajar utan boll, resten av barnen blir dykare och står vid långsidan med varsin boll. När tränaren ropar "kör" ska dykarna dribbla över till andra sidan utan att bli kullade. De som blir kullade rullar undan bollen och blir sjögräs. Sjögräset hjälper hajarna att kulla men måste stå still på sin plats där de blivit kullade, dock så får de rotera.



Tänk på! Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra sjögräset att rotera så mycket som möjligt.

Brännbasket – Dela in gruppen i två lag. Precis som i brännboll, ena laget ska göra mål och andra laget ska göra "frivarv". Laget som skjuter har varsin boll och skjuter en åt gången medans en spelare åt gången försöker springa ett frivarv. Markera området med koner eller liknande. Om laget som skjuter lyckas göra mål så blir spelaren som springer "bränd" och får därmed ett poäng. Om spelaren lyckas med sitt frivarv utan att bli "bränd" får det laget ett poäng. Leken fortsätter tills alla i det springande laget sprungit en gång och lagen byter uppgift.

Tänk på! Efter varje poäng, ropa ut klara - färdiga - gå innan nästa person börjar springa så alla är redo.

Basket-mål – Fördela tre till fem 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 ger den till nästa för ett skott. Första laget till 8 poäng. 1 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Basket-mål med dribbling – Fördela tre till fem 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 laget till 8 poäng. 2 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster.

Tänk på! Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och bollen med en hand i taget och använda handleden och fingertopparna.

Reaktion – Två barn, med ett led bakom var och en, står med varsin boll ansikte mot ansikte i höjd med mittlinjen och axlarna pekandes mot sido-basketkorgarna. Utse ena ledet till de som bestämmer. Barnen längs fram i leden dribblar mot varandra och gör en high five när de möts, barnet som kommer från det "bestämmande" ledet väljer en av korgarna att dribbla mot och andra barnet ska reagera och dribblar mot samma korg. Väl framme tävlar barnen om att göra mål först. Tar det för lång tid så räkna ner från fem till noll högt och tydligt. När ett av barnen gör mål eller när tiden är slut byter barnen led och ställer sig längs bak. Det finns en luring med. Barnet som bestämmer kan när som helst i dribblingen vända och dribbla mot den andra korgen. Dock endast innan man börjar skjuta.

Tänk på! Påminn bestämmaren att kvickt välja korg att dribbla mot, och när barnen dribblar att de ska titta upp mot korgen de dribblar mot.



Träning 21

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.
2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

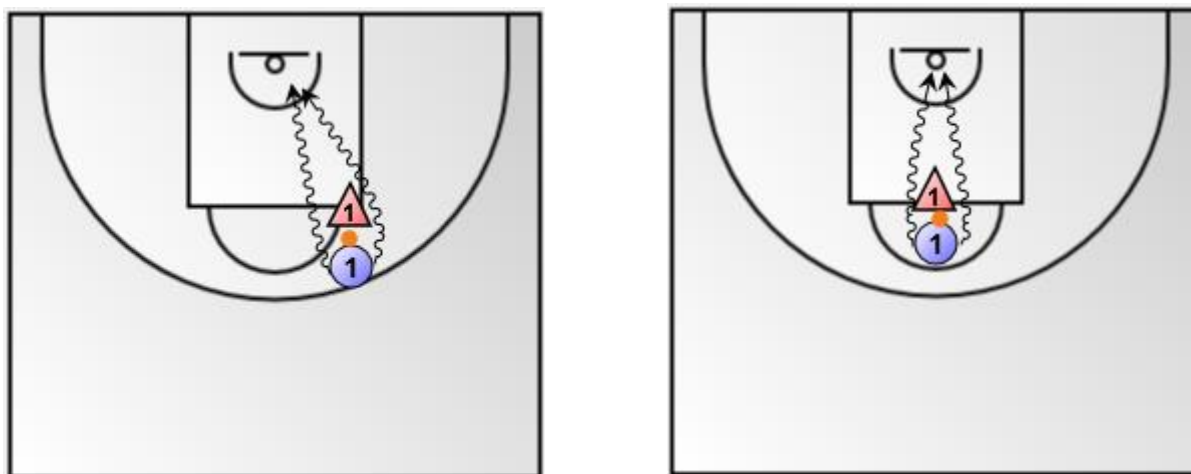
Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen var sitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 22

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Kedjekull – Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som alla dribblar varsin boll. Blir man kullad lägger man ifrån sig bollen och bildar en kedja genom att hålla varandra i hand. När man blivit fyra stycken i kedjan delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän alla i kedjan håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.



Variant! Låt kedjan fortsätta växa tills endast ett barn är kvar.

Tänk på! Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra. Påminn barnen om att hela tiden studsa bollen. Styr leken så att de som springer med bollen också är de som blir kullade tidigt i leken.

Roterings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning, skyddar bollen och roterar innan man blir träffade på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Triangel-passningar – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. Gruppen ska utföra 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.

Varianter!

1. Passa till en person och byt plats med den andra
2. Barnet som tog emot bollen ska dribbla mot valfri person som springer mot den som inte har boll som i sin tur springer till den plats som bollhållaren startade ifrån, som ett kuggjul.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen, visa händer och använd ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Passningsvarianter – Två och två med en boll.

1. Ståendes rygg mot rygg där man överlämnar bollen till varandra, mellan benen – över huvudet och sedan sida – sida.
 2. Ståendes 2-3 meter ifrån varandra där man ena slår studspass och andra bröstpass.
 3. Samma som ovan men ståendes på ett ben.
 4. Sittandes med fötterna mot varandra, rulla bollen runt ryggen och vidare till kompis.
 5. En handspass från sidan av kroppen. Armbågen bakom bollen och tryck fram
- Alla fem övningar genomförs två gånger var. I övning 2 och 3 byter man passningsvariant andra gången. I övning 5 byter man passningshand andra gången, upprepa med 15 passningar varje gång.

Tänk på! Passningar slås från mellan magen och brösthöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att använda handlederna!

Namn-passningar – Barnen sprider ut sig i hallen med varsin boll. När tränaren ropar ut klara - färdiga - gå ska barnen dribbla och hitta en kompis som man passar till. En gör studspass och den andra bröstpass, utför passningen två gånger så man får tillbaka "sin" boll och vid varje passning säger man kompisens namn.

**Varianter!**

1. Båda gör studspass med en hand, först båda med höger hand sedan med vänster hand.
2. Som ovan men en-handspassning utan studs.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på att använda handlederna vid passning och använder ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Passningslek - match – Dela in barnen så att de spelar tre mot tre på tvären. Barnen skall passa bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra fler passningar till tränaren som är en fördel för anfallarna.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 23

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korsteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.

Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill



skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.

Tänk på! 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.

Frågestund – Fråga barnen om vilka baskettermerna de kommer ihåg! Vad det tränat på innan dagens träning och idag, basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go. Bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter, korssteget och slajda. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker fast i match.

Tänk på! Visa samtidigt som du frågar.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen gör något ni tränat på, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 24

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Turbopassningar – Dela in barnen i grupper om fyra och med två bollar. En eller två grupper kan vara fem. Ett av barnen står ansikte mot ansikte med de andra i gruppen på 2-3 meters avstånd utan boll. Ett av barnen börjar med att studspassa, vi säger den som står till vänster, till kompisens mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompisens som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompisens mitt emot, som studspassar kompisens till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompisens som man fick passningen av.

Tänk på! Uppmuntra barnen att använda handlederna, att ha armbågarna utåt och trycka bollen snett nedåt i golvet. Låt barnen i början öva långsamt för att progressivt öka farten i



passningarna. Påminn den som ska fånga passningen att stå i basketställning och visa händerna som en måltavla och ha tummarna som "bromsar" till bollen.

Passa, dribbla och skjuta – Alla barnen har varsin boll utspridda över hela hallen. Man börjar med att passa någon av tränarna (3-4 stycken, ta in någon förälder om det behövs) för ett väggspel, en så kallad "give and go". Så fort man fått tillbaka bollen dribblar man till valfri korg och skjuter en gång. Därefter dribblar man på nytt till en tränare igen för nästa give and go, och så fortsätter det. Leken fortsätter tills någon fått fyra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att göra ett jumpstop innan de passar till tränaren och skjuter bollen mot mål.

1-1 reaktion med passare – Tränaren står framför en korg med två barn en boll tittandes mot korgen. Ett tredje barn är passare ståendes under korgen. Tränare rullar bollen mot korgen, de två barnen kämpar om bollen. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Passaren behöver röra sig mot anfallaren så denne kan passa bollen till passaren och försvararen ska så snabbt som möjligt ställa sig mellan bollen och korgen. När anfallaren fått tillbaka bollen från passaren får denna börja dribbla. Anfallaren har 10 sekunder på sig att nå ett målförsök och om det blir mål blir försvararen passare nästa omgång. Om försvararen tar bollen eller anfallaren missar, blir anfallaren passare. Till sin hjälp kan anfallaren använda passaren och få tillbaka bollen, vilket betyder nya 10 sekunder. Anfallaren kan dock bara använda passaren tre gånger till efter första passningen. Kör tills någon i hallen fått 3 mål.

Tänk på! Påminn anfallaren om att ta löpningar mot korgen efter passning för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn passaren om att passa bollen framför anfallaren så att denne får en bra möjlighet till att göra mål.

Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Stridestop-kull – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i stridestop, skyddar bollen och roterar innan tränaren kan träffa ryggen så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben, för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över ledarna.



Blixtpassningar

Dela in barnen i grupper om fyra eller sex 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 tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 25

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.
2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

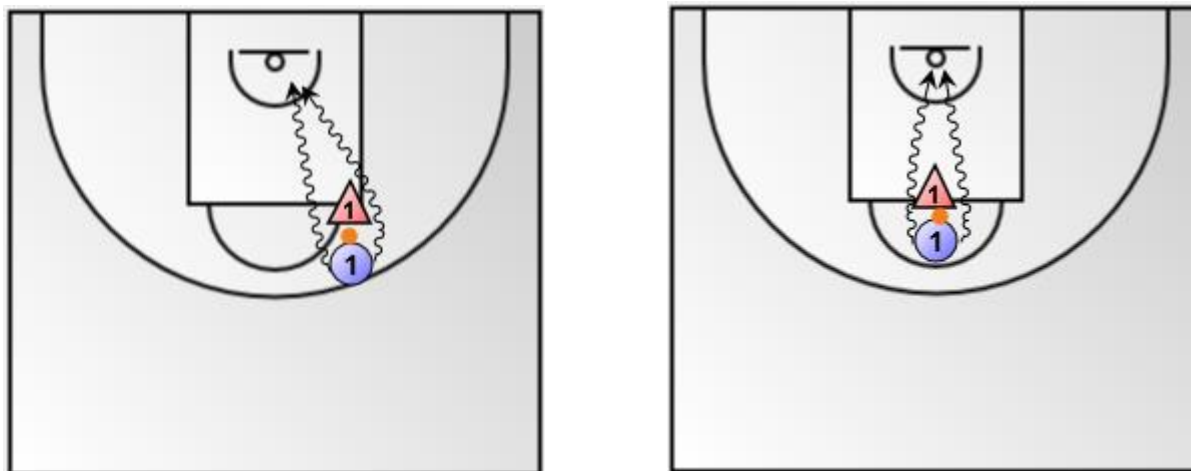


Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen var sitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått var sitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Passningslek - övertag anfall – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar utan att försvararna tar bollen. Försvararna ska försöka ta bollen eller kulla bollhållaren. Lyckas försvararna med någon av dessa två uppgifter blir dem automatiskt anfallare. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.



Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att använda sig av tränaren i spelet och påminn barnen i försvar att markera en av anfallaren istället för att jaga bollen.

Träning 26

Till denna träning behövs det: Basketbollar, ärtpåsar och golmarkörer

Kedjekull – Tränarna (1-2 stycken) börjar som kullare och har som uppgift att kulla barnen som alla dribblar varsin boll. Blir man kullad lägger man ifrån sig bollen och bildar en kedja genom att hålla varandra i hand. När man blivit fyra stycken i kedjan delas kedjan så att man är två och två igen. När alla blivit kullade tar leken slut. Släpper man taget om varandra får man inte kulla förrän alla i kedjan håller i varandra igen. Genomför leken två gånger.

Variant! Låt kedjan fortsätta växa tills endast ett barn är kvar.

Tänk på! Be barnen prata ihop sig om vem de ska ta jaga. Annars finns det hela tiden en risk att de släpper taget om varandra. Påminn barnen om att hela tiden studsa bollen. Styr leken så att de som springer med bollen också är de som blir kullade tidigt i leken.

Dribblingsvarianter stationärt med hopp – Dribbla bollen och utför olika hoppvarianter i takt med studsden, t ex ha en fot fram och en bak – landa med att byta plats på fötterna. Skifta mellan vanliga jumping Jacks till Jumping Jacks med knäböj. Knäböj med främre fot och sträck ut den bakre. Endast fantasin stoppar dig här med vilka variationer barnen kan göra

Tänk på! Påminn barnen att studsa bollen utan att titta på den, hittar timing i studsden samt har träffpunkten på bollen längre ut på handen och fingrarna. Kan vara svårt när man utför flera olika hoppvarianter.

Koordinationsdribbling – Varje barn har varsin boll och ärtpåse som de ska utföra olika uppgifter med.

1. Gå och dribbla samtidigt som man kastar upp ärtpåsen och fångar den.
2. Samma som 1, men dribblades baklänges.
3. Samma som 1, men man kastar ärtpåsen från ena handen och fångar den med andra handen samtidigt som man byter handen man studsar med.
4. För de som vill testa på något riktigt svårt kan göra 3, men studsa bollen under benet.
5. Samma som 1, men istället kasta ärtpåsen till en kompis som gör samma med sin.

Tänk på! Tala om för barnen att fokusera på ärtpåsen vid kasten så att de fångar den. Om någon kan fokusera på både ärtpåsen och bollen gratulera och haj fajva.

Medalj-jakten (Guld, silver & brons) – Dela in barnen i fyra lag med en boll per grupp. Placera lagen vid en basketkorg, Använd helst två korgar som sitter mittemot varandra. Spelarna ska stå i led och markera gärna var personerna längst fram i ledet ska stå. Grupperna ska tävla mot varandra om att göra flest mål fortast, tex först till tre mål. Tränaren ropar ut klara - färdiga – kör och spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompisens bakom och ställer sig sist i ledet,



kompisen som fick bollen skjuter och tar egen retur och så vidare. Leken fortsätter tills ett lag gjort det antal mål som bestämts, och tar därmed den första medaljfärgen, dvs brons. Alla grupperna byter då plats ett steg medsols (klockans riktning) och börjar om från noll. Om en ny grupp blir klara först med att göra mål, tar dem brons och alla byter plats ett steg medsols. Om det är samma grupp som redan har brons så tar dem silver och alla byter plats en steg medsols. Leken fortsätter tills ett lag samlat ihop ett brons, silver och guld.

Variant! Vid korgbrist placera ena laget till höger om korgen och andra laget till vänster. Gör likadant med de andra lagen vid de andra basketkorgarna.

Tänk på! Be barnen räkna själva antal mål och ropa ut högt vilken medaljfärg de fått. När ett lag fått en "medaljfärg" och ska byta platser, ropa lite långsammare ut klara - färdiga - gå medans de byter plats så alla lag får chansen att börja samtidigt.

Krypstafett med boll – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Parpassningar med mål 1 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med fyra gånger. Innan man börjar passa behöver man komma överens med sin kamrat vem som ska passa bröstpass och vem som ska passa studspass. Efter fyra passningar så dribblar man iväg med bollen och tar ett skottförsök. Om det blir mål får man ett poäng, vid miss inget poäng. Efter målsförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ha armbågarna utåt och trycka bollen snett nedåt i golvet vid studspass. Passningar slås från mellan magen och brösthöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Påminn barnen om att ha armbågarna utåt pass och att alltid använda handlederna!

Träning 27

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Uppgiftsdribbling, stationärt – Två och två med två bollar där barnen får olika dribblingsuppgifter.

1. Dribbla varannan gång på bollarna med samma hand.
2. Dribbla bollarna i jämn takt.
3. Dribbla bollarna i ojäm takt.
4. Dribbla bollarna i takt två studs framåt och två studs bakåt. Man jobbar 30 sekunder i taget och därefter lämnar över bollen till kompisen. Kompisen som inte studsar har i uppgift att



samla ihop bollarna ifall de skulle rulla iväg. Under tiden hoppar denne jämfotahopp i olika riktningar. Barnen utför övningen två gånger.

Tänk på! Utmana barnen att försöka få ihop så många studsar som möjligt genom att studsa lite hårdare än vanligt och hela tiden slå sitt personbästa sett till antalet studs. Påminn att de även ska ha blicken framåt när de dribblar.

2. Utför två likadana handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.
3. Utför två olika handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.

Uppgiftsdribbling, rörelse – Två och två med en boll ståendes på långsidan. Paren får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och tillbaka innan de överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning gör man två gånger var.

1. Dribbla med "bättre" handen.
2. Dribbla med "sämre" handen.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Paren blir klara olika snabbt. Viktigt att man ger de grupper som hinner bli klara upprepar dribblingsövningarna under tiden de väntar.

H-Ä-S-T – Dela in gruppen i lika många lag som det finns korgar i samma höjd. Varje lag har en boll och står i led. Spelarna längst fram skjuter en gång. Vid mål eller miss tar spelaren som sköt egen retur och passar till kompisen bakom som skjuter och tar egen retur. För varje mål får laget en bokstav och ska samla ihop alla bokstäver till det ord som tränaren bestämt. Tips! Bestäm med barnen vilket ord de ska samla ihop bokstäver till. Men undvik allt för långa ord, sju bokstäver kanske är max tex E-L-E-F-A-N-T.

Krypstafett med boll och mål – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man till en korg för ett avslut och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills ett av leden lyckats göra 9 mål.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Parpassningar med mål 2 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med två plus två gånger. Båda passar en enhandspassning med samma hand. Efter två passningar så byter båda passningshand, därefter dribblar man iväg med bollen och tar ett skottförsök. Om det blir mål får man ett poäng, vid miss inget poäng. Efter målsförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

Tänk på! Mottagaren visar måltavla med händerna och använder tummarna som bromsar. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att alltid använda handlederna!



Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 28

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

Alla är målvakter – Fördela barnen i små grupper om 3-4 stycken spelare under varsin sidokorg där ena gruppen håller i en basketboll och är anfallare. Andra gruppen mitt emot är försvarare. Övningen börjar då ett av barnen står bakom baslinjen (eller en fot på väggen om det saknas baslinje) och passar bollen till en av lagkamraterna som stannar i jumpstop och passar vidare till en annan lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida där andra gruppen väntar. Anfallarna får använda sig av två studs för att tempot ska öka. Väl framme får alla barnen var sitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Försvararna får ta bollen först efter sista skottet. Efter alla skott ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen (målvakter) och vända sig om (rättvända) innan andra gruppen hinner dit. Om sista skottförsöket är en miss kan försvararna börja med att passa direkt från där returen tas. Annars är det inkast bakom baslinjen eller en fot mot väggen som gäller. Upprepa övningen.



Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka och beröm anfallarna om de passar bollen snabbt och försöker komma före försvaret.

En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsas mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.

Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.

Tänk på! 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.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen gör något ni tränat på, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 29, efter påsklovet

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Krypstafett med boll – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan



benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man och till en punkt/kon/markering och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills alla har krupit två gånger, när någon krupit två gånger ställer man sig längst fram men står vänd mot resten av ledet.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.

Stridestop-kull – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i stridestop, skyddar bollen och roterar innan tränaren kan träffa ryggen så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben, för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över ledarna.

Passningsvarianter – Två och två med en boll.

1. Ståendes rygg mot rygg där man överlämnar bollen till varandra, mellan benen – över huvudet och sedan sida – sida.
 2. Ståendes 2-3 meter ifrån varandra där man ena slår studspass och andra bröstpass.
 3. Samma som ovan men ståendes på ett ben.
 4. Sittandes med fötterna mot varandra, rulla bollen runt ryggen och vidare till kompis.
 5. En handspass från sidan av kroppen. Armbågen bakom bollen och tryck fram
- Alla fem övningar genomförs två gånger var. I övning 2 och 3 byter man passningsvariant andra gången. I övning 5 byter man passningshand andra gången, upprepa med 15 passningar varje gång.

Tänk på! Passningar slås från mellan magen och brösthöjd. Mottagaren visar måltavla och tar emot bollen med endast händerna. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att använda handlederna!

1-1 reaktion med passare – Tränaren står framför en korg med två barn en boll tittandes mot korgen. Ett tredje barn är passare ståendes under korgen. Tränare rullar bollen mot korgen, de två barnen kämpar om bollen. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Passaren behöver röra sig mot anfallaren så denne kan passa bollen till passaren och försvararen ska så snabbt som möjligt ställa sig mellan bollen och korgen. När anfallaren fått tillbaka bollen från passaren får denna börja dribbla. Anfallaren har 10 sekunder på sig att nå ett målförsök och om det blir mål blir försvararen passare nästa omgång. Om försvararen tar bollen eller anfallaren missar, blir anfallaren passare. Till sin hjälp kan anfallaren använda passaren och få tillbaka bollen, vilket betyder nya 10 sekunder. Anfallaren kan dock bara använda passaren tre gånger till efter första passningen. Kör tills någon i hallen fått 3 mål.

Tänk på! Påminn anfallaren om att ta löpningar mot korgen efter passning för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn passaren om att passa bollen framför anfallaren så att denne får en bra möjlighet till att göra mål.



Blixtpassningar

Dela in barnen i grupper om fyra eller sex 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 tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Passningslek - övertag anfall – Barnen delas in tre och tre med en boll där tränaren är med som extra anfallare så att det i själva verket blir 4 mot 3. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar utan att försvararna tar bollen. Försvararna ska försöka ta bollen eller kulla bollhållaren. Lyckas försvararna med någon av dessa två uppgifter blir dem automatiskt anfallare. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

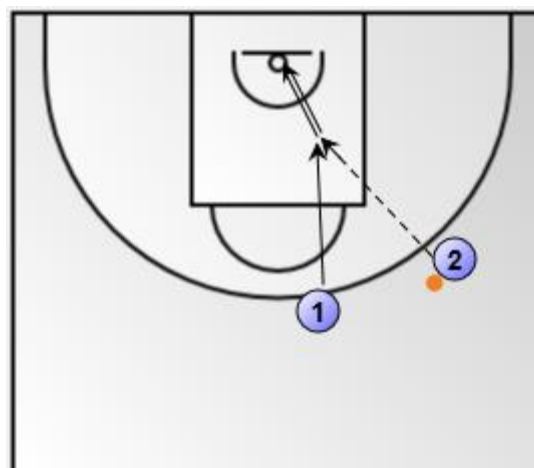
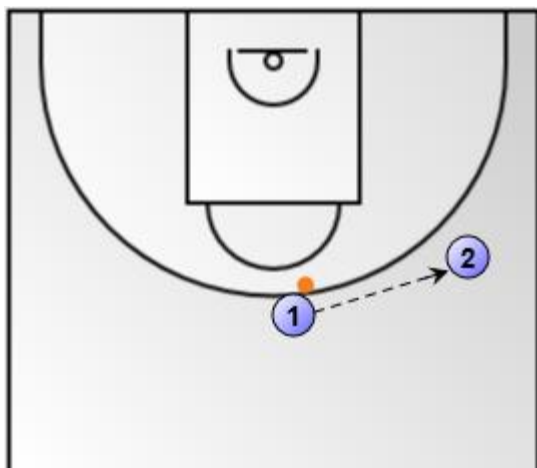
Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att använda sig av tränaren i spelet och påminn barnen i försvar att markera en av anfallaren istället för att jaga bollen.

Träning 30

Till denna träning behövs det: Basketbollar

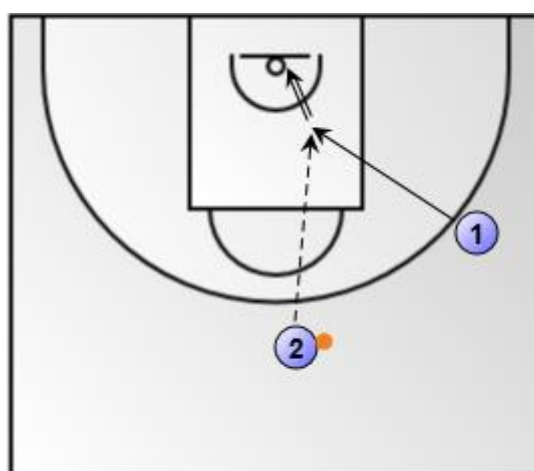
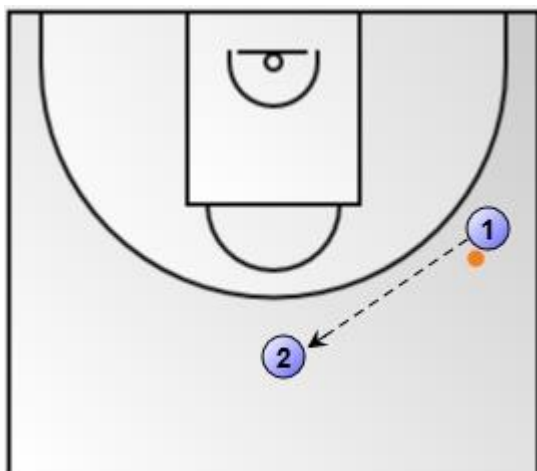
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊



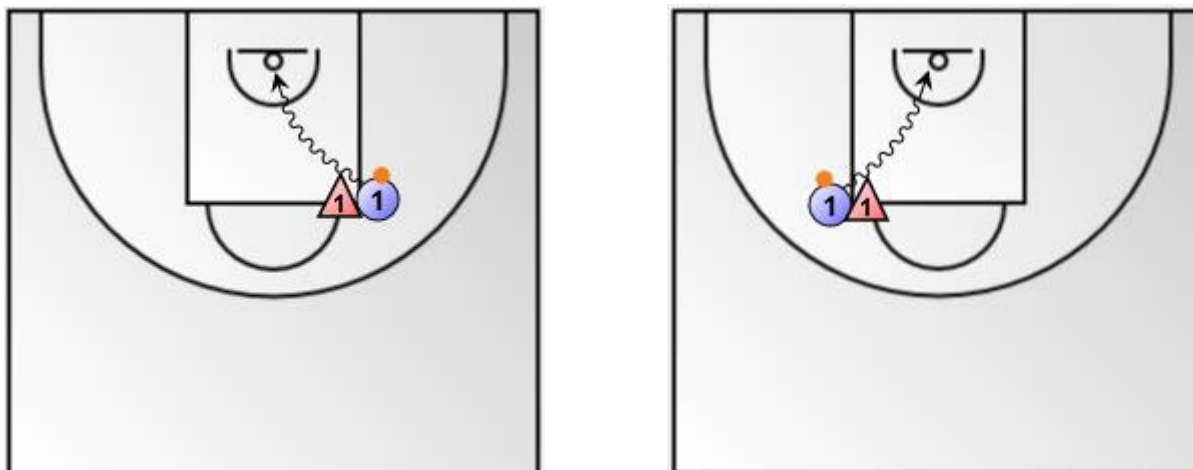
Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en

framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen gör något ni tränat på, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 31

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

Krypstafett med boll och mål – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man till en korg för ett avslut och vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills ett av leden lyckats göra 9 mål.

Tänk på! Påminn barnen om att ropa "NÄSTA" högt och att hålla ihop barnen så inga jätteluckor uppstår mellan barnen i leden.



Parpassningar med mål 2 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med två plus två gånger. Båda passar en enhandspassning med samma hand. Efter två passningar så byter båda passningshand, därefter dribblar man iväg med bollen och tar ett skottförsök. Om det blir mål får man ett poäng, vid miss inget poäng. Efter målsförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

Tänk på! Mottagaren visar måltavla med händerna och använder tummarna som bromsar. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att alltid använda handlederna!

Blixten (först som sätter) – Dela in gruppen i par om två med varsin boll och samla paren i mitten av hallen. På signal från tränaren ska ett av paren vid varje korg dribbla och försöka göra ett mål inom 10 sekunder. När tiden är slut dribblar barnen tillbaka och nästa par startar på signal. Leken fortsätter tills ett barn gjort tre till fem mål först.

Tänk på! Förstärk bra mekanik hos de som skjuter såsom armbågen under bollen, handleden mot korgen, armen pekandes upp efter skott etc. Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har.

Brännbasket – Dela in gruppen i två lag. Precis som i brännboll, ena laget ska göra mål och andra laget ska göra "frivarv". Laget som skjuter har varsin boll och skjuter en åt gången medans en spelare åt gången försöker springa ett frivarv. Markera området med koner eller liknande. Om laget som skjuter lyckas göra mål så blir spelaren som springer "bränd" och får därmed ett poäng. Om spelaren lyckas med sitt frivarv utan att bli "bränd" får det laget ett poäng. Leken fortsätter tills alla i det springande laget sprungit en gång och lagen byter uppgift.

Tänk på! Efter varje poäng, ropa ut klara - färdiga - gå innan nästa person börjar springa så alla är redo.

Reaktion – Två barn, med ett led bakom var och en, står med varsin boll ansikte mot ansikte i höjd med mittlinjen och axlarna pekandes mot sido-basketkorgarna. Utse ena ledet till de som bestämmer. Barnen längs fram i leden dribblar mot varandra och gör en high five när de möts, barnet som kommer från det "bestämmande" ledet väljer en av korgarna att dribbla mot och andra barnet ska reagera och dribblar mot samma korg. Väl framme tävlar barnen om att göra mål först. Tar det för lång tid så räkna ner från fem till noll högt och tydligt. När ett av barnen gör mål eller när tiden är slut byter barnen led och ställer sig längs bak. Det finns en luring med. Barnet som bestämmer kan när som helst i dribblingen vända och dribbla mot den andra korgen. Dock endast innan man börjar skjuta.

Tänk på! Påminn bestämmaren att kvickt välja korg att dribbla mot, och när barnen dribblar att de ska titta upp mot korgen de dribblar mot.

Timglaset – Placera fyra koner så att de bildar hörnen i en rektangel, placera sedan en kon i mitten av rektangeln så formen av ett timglas bildas. Fördela barnen så att de är ungefär lika



många vid varje högerhörn med en boll hos barnet längst fram. Då tränaren ropar kör så ska barnen med boll dribbla ikapp barnet framför och kulla denne. När man dribblar måste man dribbla i formen av ett timglas. Hinner inte man kulla innan man dribblat klart sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, men en passning, så får den fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

Tänk på! Fördela lagen jämnt så inte alla snabba hamnar i samma lag. Påminna barnen om att man när man high fiveat kompisen i ledet får denne sätta igång och springa, inte innan.

Träning 32

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Alla barnen ska ha varsin boll ståendes i basketställningen mot tränaren. Tränaren pekar ut en riktning (höger eller vänster) som visar vilket håll barnen ska rulla bollen på golvet i sidled med den ena handen, barnen ska följa med bollen genom att slajda. Andra armen ska peka åt riktningen som bollen rullas i. Barnen byter riktning när tränaren pekar åt andra hållet

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

Bröst mot boll – Två och två med en boll. Ena kompisen står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompisen. Man jobbar cirka 15 sekunder i taget innan man byter uppgift.

1. Spelaren med boll dribblar bollen till höger eller vänster och försvararens rör sig i sidled så att denne hela tiden har bröstet framför bollen.
2. Kompisen med boll dribblar i olika riktningar medans försvararen försöker stanna kvar framför anfallaren med sin bröstkorg, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompisen står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompisen. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare.

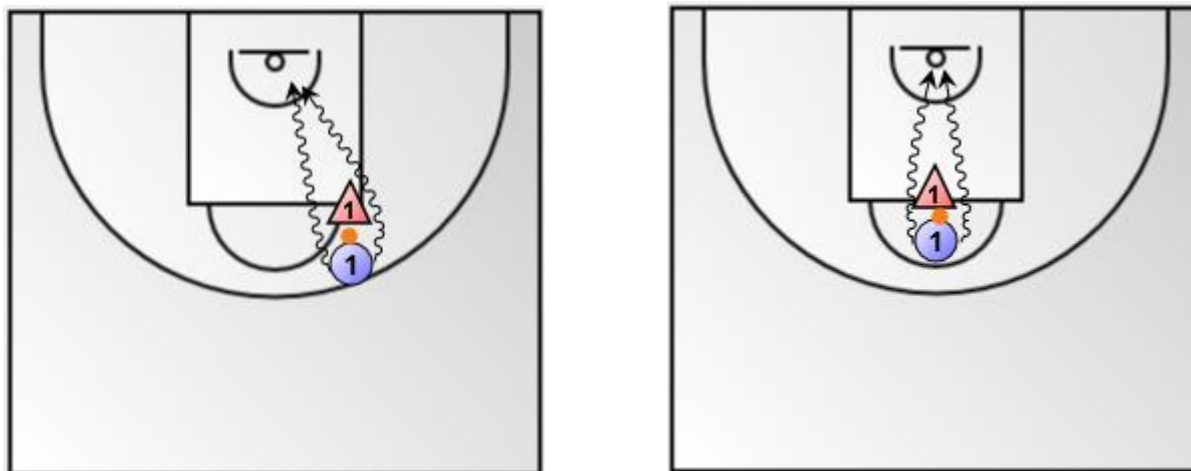
Alla är målvakter – Fördela barnen i grupper om 3-4 stycken under en sidokorg tillsammans med en tränare/vuxen som håller i en basketboll. Tränaren passar bollen till ett av barnen som stannar i jumpstop och passar vidare till en lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida

(tränaren följer efter). Väl där får alla varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen och vända sig om (rättvända) innan tränaren hinner dit (som dribblar basketbollen på tillbaka vägen). Upprepa övningen.

Tänk på! Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök. Uppmuntra barnen att snabbt springa tillbaka genom att dribbla på gränsen till snabbare än barnen.

1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Passa med coachen – Dela in barnen så att man spelar matcher två mot två på en korg. Barnen ska spela sig fram till så bra lägen som möjligt. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Träning 33

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Kommandodribbling – Tränaren ställer sig så att denne har gruppen framför sig och visar olika dribblingsövningar som barnen härmar. Efter en stund lägger han till ett



koordinationsmoment ex. hopp (på ett ben, jämfota, saxhopp) av olika slag samtidigt som studs. När tränaren efter cirka 15 sekunder visslar dribblar barnen så fort de kan till valfri korg och gör ett mål. Därefter dribblar dem tillbaka till mittcirkeln och fortsätter dribbla. Nu visar coachen ett nytt koordinationsmoment. Nu ska man göra två mål, men inte två på samma korg i följd. Gången efter tre mål.

Tänk på! För många kan det att vara för svårt att studs och samtidigt göra en rörelseuppgift. Uppmuntra järnet deras försök och gratulera när dem lyckas!

Dykare, hajar och sjögräs – Utse några hajar utan boll, resten av barnen blir dykare och står vid långsidan med varsin boll. När tränaren ropar "kör" ska dykarna dribbla över till andra sidan utan att bli kullade. De som blir kullade rullar undan bollen och blir sjögräs. Sjögräset hjälper hajarna att kulla men måste stå still på sin plats där de blivit kullade, dock så får de rotera.

Tänk på! Anpassa antalet omgångar efter antalet deltagare. Ju fler deltagare desto fler omgångar. Uppmuntra sjögräset att rotera så mycket som möjligt.

Triangel-passningar – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare. Gruppen ska utföra 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.

Varianter!

1. Passa till en person och byt plats med den andra
2. Barnet som tog emot bollen ska dribbla mot valfri person som springer mot den som inte har boll som i sin tur springer till den plats som bollhållaren startade ifrån, som ett kugghjul.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen, visa händer och använd ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Namn-passningar – Barnen sprider ut sig i hallen med varsin boll. När tränaren ropar ut klara - färdiga - gå ska barnen dribbla och hitta en kompis som man passar till. En gör studspass och den andra bröstpass, utför passningen två gånger så man får tillbaka "sin" boll och vid varje passning säger man kompisens namn.

Varianter!

1. Båda gör studspass med en hand, först båda med höger hand sedan med vänster hand.
2. Som ovan men en-handspassning utan studs.

Tänk på! Påminn barnen att tänka på att använda handlederna vid passning och använder ett jumpstop i bollmottagningen. Uppmuntra barnen att minska tiden för beslutsfattning.

Kvartettspass på stor yta – Grupper om fyra, varav en har boll. De andra tre spelarna rör sig ständigt över en stor yta. Spelaren med boll passar ena kamraten som fångar bollen med ett jumpstop och rotera. Passa tillbaka bollen till en annan än du fick passningen från. Fortsätt i ca 2 minuter.

Tänk på! Påminn barnen om att titta upp när de roterar för att snabbare se vem de ska passa till.

Turbopassningar – Dela in barnen i grupper om fyra och med två bollar. En eller två grupper kan vara fem. Ett av barnen står ansikte mot ansikte med de andra i gruppen på 2-3 meters avstånd utan boll. Ett av barnen börjar med att studspassa, vi säger den som står till vänster, till kompisens mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompisens som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompisens mitt emot, som studspassar kompisens till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompisens som man fick passningen av.

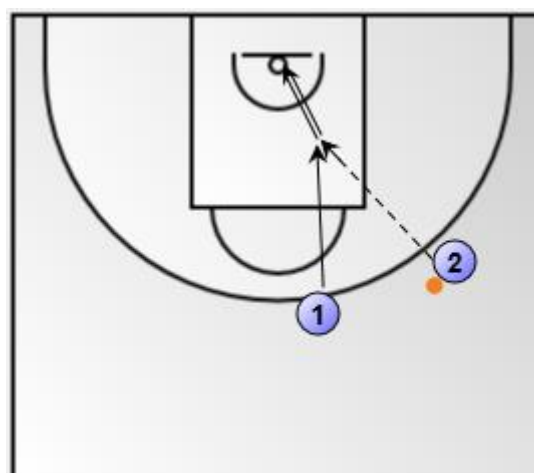
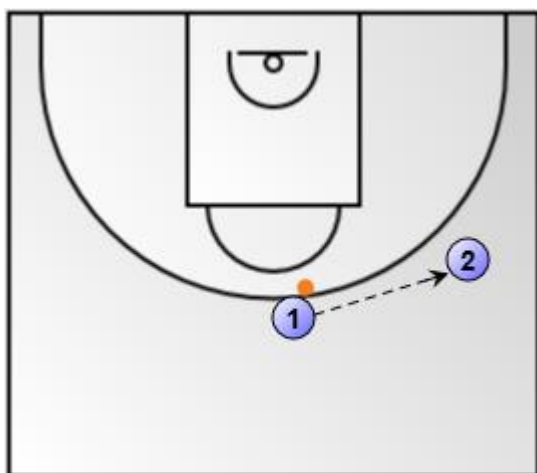
Tänk på! Uppmuntra barnen att använda handlederna, att ha armbågarna utåt och trycka bollen snett nedåt i golvet. Låt barnen i början öva långsamt för att progressivt öka farten i passningarna. Påminn den som ska fånga passningen att stå i basketställning och visa händerna som en måltavla och ha tummarna som "bromsar" till bollen.

Träning 34

Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor

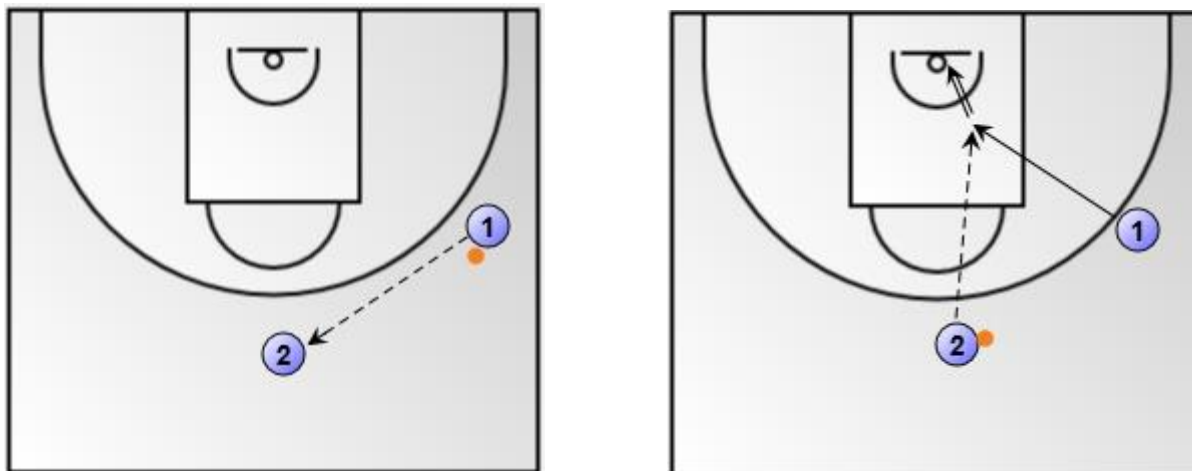
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisens är på väg. Ha tålamod 😊



Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊

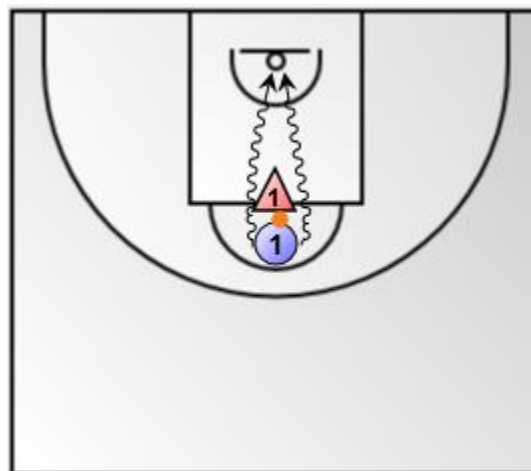
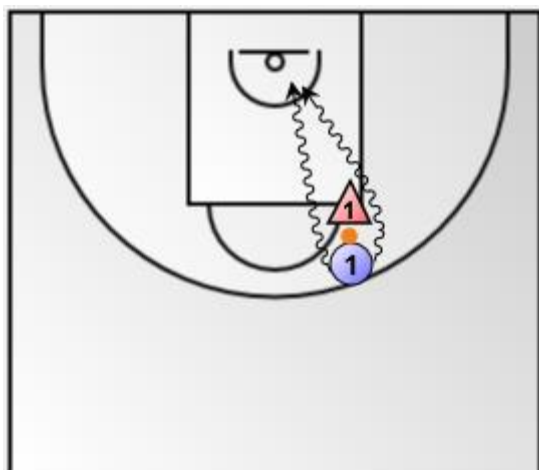


1 vs 1 Korssteg del 1 – Alla barnen fördelas på samtliga basketkorgar med varsin boll så gott det går. Placera en kon ca 1,5 meter från korgen. Barnen ställer sig framför konen och ska träna på sitt korssteg, en studs samtidigt som steget och försöker sig därefter på ett avslut.

Tänk på! Uppmuntra barnen att ta endast två steg till efter sin dribbling och korssteg. Då kommer dem naturligt in i sin två-tacktare. Det vill säga, hoppar upp efter den sista fotnedsättningen.

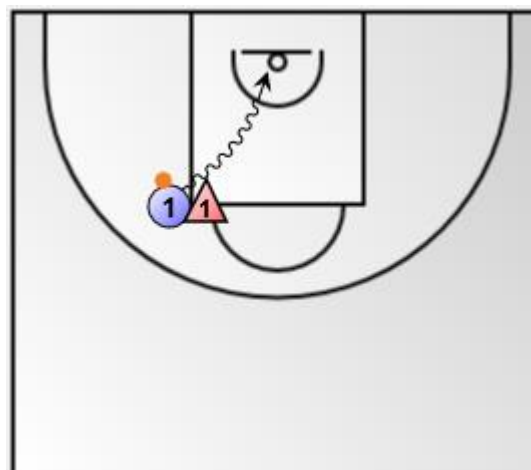
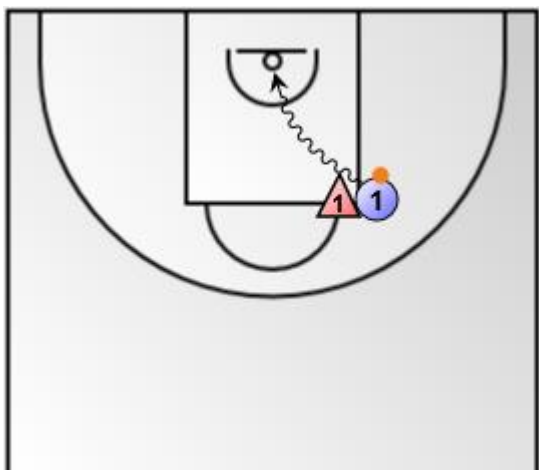
1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



En mot en, anfallaren vänder – Två och två under en korg och tränaren/en vuxen håller i en boll en bit bort. Tränaren säger "klara-färdiga-gå" och båda tävlar om vem som tar bollen först, den blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja dribbla mot korgen. Man spelar tills antingen anfallaren gör mål eller försvararen tar retur, då tilldelas ett poäng. Så fort någon fått poäng tar man sig tillbaka till startplatsen för en ny omgång. Leken tar slut när första personen fått ihop 3 poäng. Kör leken i två omgångar.



Tänk på! 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.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

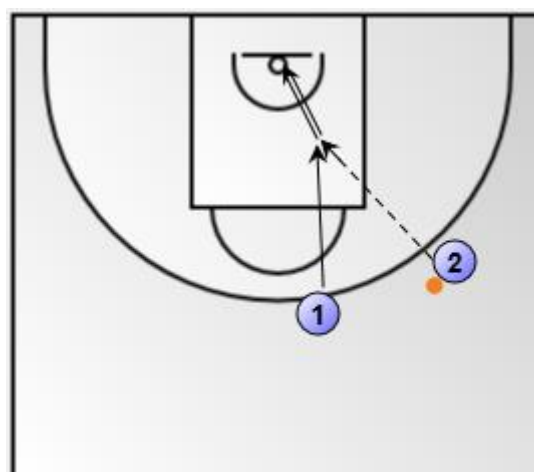
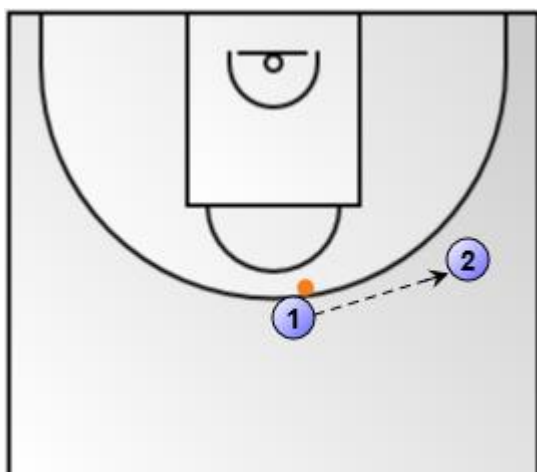
Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen gör något ni tränat på, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 35

Till denna träning behövs det: Basketbollar

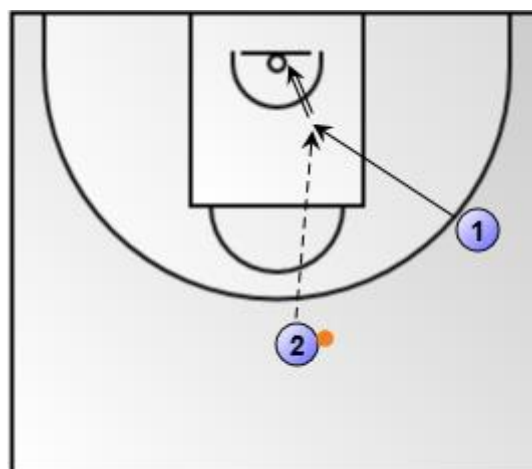
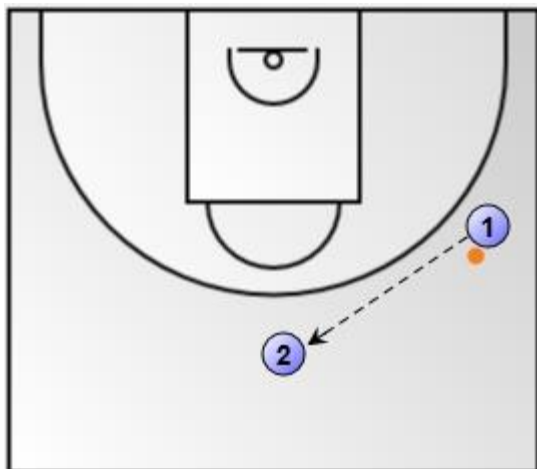
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊



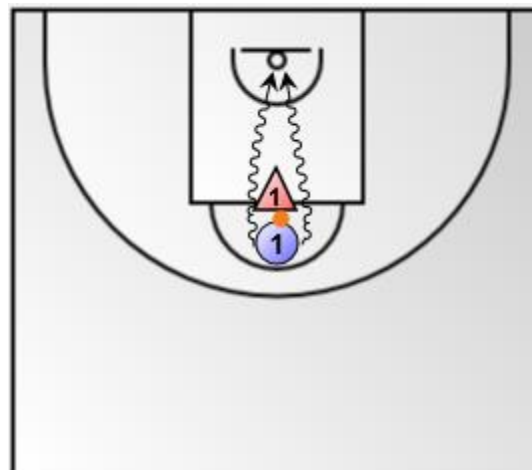
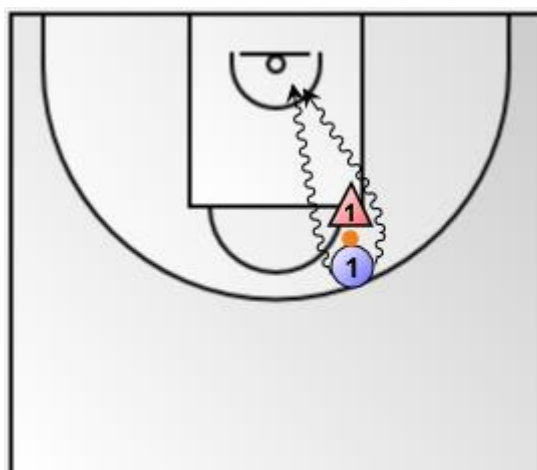
Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på vingen. Spelaren ① ställer sig sist på toppen.

Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



1 vs 1 Korssteg del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar övningen och försvararen vänder sig om samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare, försvararen tar bollen och ställer sig i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida samt rakt framför målet.

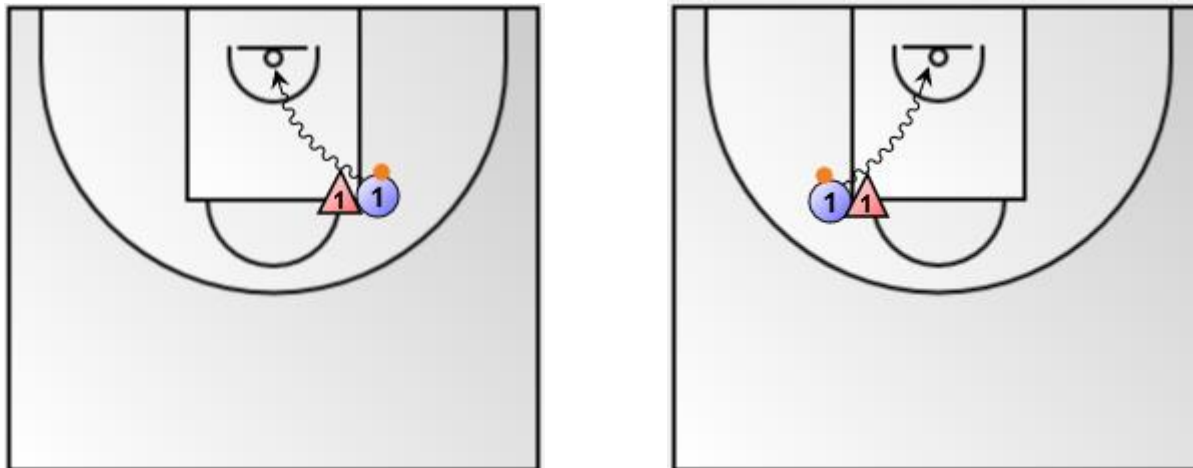
Tänk på! Påminn anfallaren att använda korssteget för att ta sig förbi och att attackera i en rak linje mot korgen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



1 vs 1 Skär av del 1 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren startar dribblingen börjar övningen och försvararen slajdar med samtidigt som anfallaren attackerar korgen. Efter målförsök blir anfallaren försvarare,

försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

Tänk på! Uppmuntra anfallaren att använda "korsteget" för att skydda bollen och att attackera i en rak linje mot korgen för att "skära av" det vill säga, ta sig förbi så försvararen hamnar på anfallarens rygg. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen.



En mot en, försvararen vänder – Två barn ställer sig på mittplan ståendes mot en korg tillsammans med en tränare som har en boll. Tränaren rullar bollen mot korgen och båda barnen jagar ikapp, den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. Innan övningen fortsätter får försvararen ställa sig mellan anfallaren och korgen, först då får anfallaren börja studsa mot korgen. Man spelar till 1 poäng, antingen om försvararen tar returen/bollen eller om anfallaren gör mål. Så fort någon gör poäng tar man sig tillbaka till mittcirkeln för en ny omgång. Leken tar slut när en spelare fått ihop 3 poäng. Kör leken i tre omgångar.

Tänk på! Påminn barnen som blir försvar att hela tiden försöka befinna sig mellan anfallaren (vara rättvänd) och korgen. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta. Använd alla korgar i hallen, om det inte finns tränare för alla korgar använd några föräldrar till hjälp.

Frågestund – Fråga barnen om vilka baskettermer de kommer ihåg! Vad det tränat på innan dagens träning och idag, basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go. Bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter, korssteget och slajda. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker fast i match.

Tänk på! Visa samtidigt som du frågar.

Helplansmatch – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag) med minst en tränare/vuxen i varje lag för matchspel över hela plan. Det är två barn från varje lag samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär att när någon fångat bollen har man tre sekunder på sig att passa, sätta bollen i studs eller skjuta. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.



Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen gör något ni tränat på, och att tränaren i laget också kan få en passning. 😊

Träning 36 Säsongsavslutning

Till denna träning behövs det: Basketbollar och fika ordnat av lagföräldrarna

Roterings-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar i basketställning, skyddar bollen och roterar innan man blir träffad på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! 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.

Tänk på! Påminn barnen om att samarbeta och rädda varandra för att vinna över kullarna.

Dribbla, stanna och rotera – Barnen dribblar fritt runt om i salen, på tränarens signal ska de stanna i basketställning, skydda bollen och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan tränaren gå och försöka slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

Tänk på! Påminn barnen om att se ut som basketspelare och att variera roteringsfot.

Passa, dribbla och skjuta – Alla barnen har varsin boll utspridda över hela hallen. Man börjar med att passa någon av tränarna (3-4 stycken, ta in någon förälder om det behövs) för ett väggspel, en så kallad "give and go". Så fort man fått tillbaka bollen dribblar man till valfri korg och skjuter en gång. Därefter dribblar man på nytt till en tränare igen för nästa give and go, och så fortsätter det. Leken fortsätter tills någon fått fyra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att göra ett jumpstop innan de passar till tränaren och skjuter bollen mot mål.

Passningslek - match – Dela in barnen så att de spelar tre mot tre på tvären. Barnen skall passa bollen upp i banan med mål att till slut slå en passning en lagkamrat som lyckas fånga bollen så pass nära väggen att den kan nudda väggen med bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har nytt bollinnehav måste man passa ledaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra fler passningar till tränaren som är en fördel för anfallarna.

Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.



Matchspel – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. 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 5-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 barnen mot föräldrarna.

Tänk på! 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.

Fika - Lagföräldrar ansvarar för att det finns fika efteråt som trevlig avslutning.