

Säsongspanering år 4. Haga Haninge
För årskurs 3 – U10





Innehåll

| | |
|--|----|
| Träningsplaneringens bakgrund | 4 |
| Träningsplaneringens syfte..... | 4 |
| Du som tränare ska tänka på | 4 |
| Träningsplaneringens innehåll..... | 4 |
| Vi är SKARPA! | 5 |
| Vecka 1 Träning 1 och 2 | 5 |
| Till denna period behövs det: Basketbollar..... | 5 |
| Vecka 2 Träning 3 och 4 | 8 |
| Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. | 8 |
| Vecka 3 Träning 5 och 6 | 11 |
| Till denna period behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor. | 11 |
| Vecka 4 Träning 7 och 8 | 12 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 12 |
| Vecka 5 Träning 9 och 10 | 14 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 14 |
| Vecka 6 Träning 11 och 12 | 17 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 17 |
| Vecka 7 Träning 13 och 14 | 19 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor | 19 |
| Vecka 8 Träning 15 och 16 | 22 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 22 |
| Vecka 9 Träning 17 och 18 | 25 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och golvmarkörer..... | 25 |
| Vecka 10 Träning 19 och 20 | 26 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och golvmarkörer..... | 26 |
| Vecka 11 Träning 21 och 22 | 29 |
| Till denna period behövs det: Basketbollar, västar eller band, koner alt. vattenflaskor och ärtpåsar | 29 |
| Vecka 12 Träning 23 och 24 | 31 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 31 |
| Vecka 13 Träning 25 och 26 | 33 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 33 |
| Vecka 14 Träning 27 och 28 | 36 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor | 36 |
| Vecka 15 Träning 29 och 30 | 38 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 38 |
| Vecka 16 Träning 31 och 32 | 40 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 40 |
| Vecka 17 Träning 33 och 34 | 43 |



| | |
|---|----|
| Till denna träning behövs det: Basketbollar, band eller västar | 43 |
| Vecka 18 Träning 35 och 36 | 44 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 44 |
| Vecka 19 Träning 37 och 38 | 47 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 47 |
| Vecka 20 Träning 39 och 40 | 50 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor | 50 |
| Vecka 21 Träning 41 och 42 | 51 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 51 |
| Vecka 22 Träning 43 och 44 | 54 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 54 |
| Vecka 23 Träning 45 och 46 | 55 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 55 |
| Vecka 24 Träning 47 och 48 | 59 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 59 |
| Vecka 25 Träning 49 och 50 | 60 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 60 |
| Vecka 26 Träning 51 och 52 | 63 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 63 |
| Vecka 27 Träning 53 och 54 | 65 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor | 65 |
| Vecka 28 Träning 55 och 56 | 67 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 67 |
| Vecka 29 Träning 57 och 58 | 69 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar, västar eller band, koner alt. vattenflaskor och ärtpåsar | 69 |
| Vecka 30 Träning 59 och 60 | 71 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 71 |
| Vecka 31 Träning 61 och 62 | 74 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor | 74 |
| Vecka 32 Träning 63 och 64 | 76 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 76 |
| Vecka 33 Träning 65 och 66 | 78 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 78 |
| Vecka 34 Träning 67 och 68 | 79 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar, västar eller band och koner alt. vattenflaskor..... | 79 |
| Vecka 35 Träning 69 och 70 | 81 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 81 |
| Vecka 36 Träning 71 och 72 | 83 |
| Till denna träning behövs det: Basketbollar..... | 83 |



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 att säkerställa den sportsliga basketutvecklingen. År 4 är uppbyggd med "veckoblock" som innefattar 2 träningar per block med antingen lekar eller spelövningar. Lagen tränar två gånger i veckan, därför upprepas samma träningsinnehåll under en och samma vecka. Totalt kommer 72 träningar utföras under säsongen, den mängd som spelarna i denna ålder tränar under en säsong.

Till varje träning står det 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.

Träningsplanerna ska följas i den ordning de är skapade för att säkerställa den fortsatta sportliga utvecklingen. Ha som regel att övningarna max är 10 minuter. Om spelövningen är konstruerad så att det går att träna på både höger och vänster sida samtidigt, sträva efter göra det för att få in så många repetitioner. Ha vattenpaus en gång per träning.

Du som tränare ska tänka på

Använd fortfarande korta och enkla instruktioner när spelövningarna presenteras. Feedback ges individuellt och omgående i förstärkande form! Därför är det viktigt att du som tränare fortfarande:

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

Fler övningar inom spelförståelse och speluppfattning, men även lekar/övningar som tränar barnens grundmotorik och koordination.

NYTT FÖR SÄSONGEN är fler försvarsövningar jämfört med föregående säsong.

2 mot 0 övningarna byggs på. Grunder i lagförsvar och grunder i anfallsspelomställningar introduceras. Mer fokus på spelförståelse och speluppfattning. Kom ihåg att skynda långsamt. Viktigt att du som tränare har tålamod med barnens olika utvecklingskurvor och inlärningshastighet för ett de ska ges chansen att bli skarpa basketspelare



Bild beskrivning

| | |
|--|---------------------|
| | Anfallande spelare |
| | Försvarande spelare |
| | Basketbollen |
| | Kon/vattenflaska |
| | Rörelseriktning |
| | Passningsriktning |
| | Dribblingsriktning |
| | Avslutsriktning |
| | Coach |

Vi är SKARPA!

2024 skapades akronymen SKARPA, det är förhållningssätt 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.

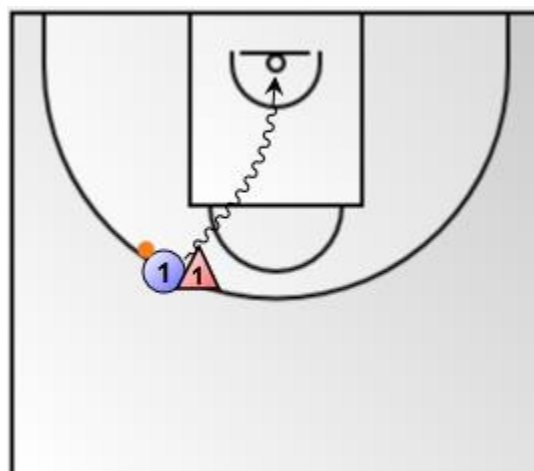
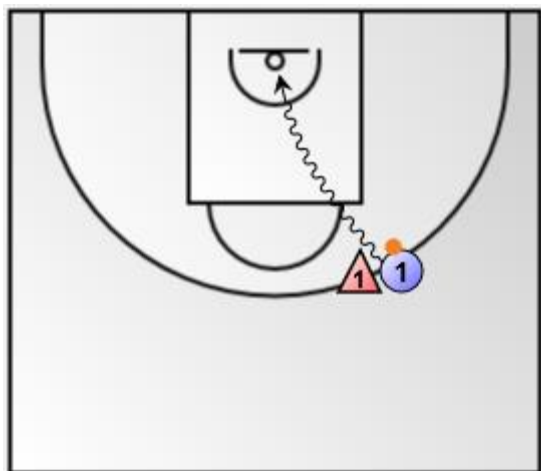
Aktuella – Vi strävar efter att vara i framkant som förening, ledare och spelare.

Vecka 1 Träning 1 och 2

Till denna period behövs det: Basketbollar.

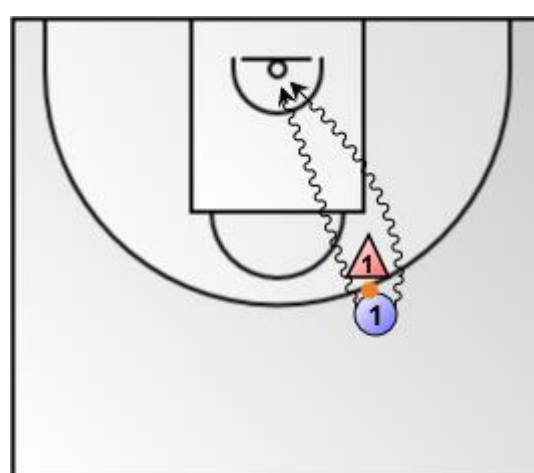
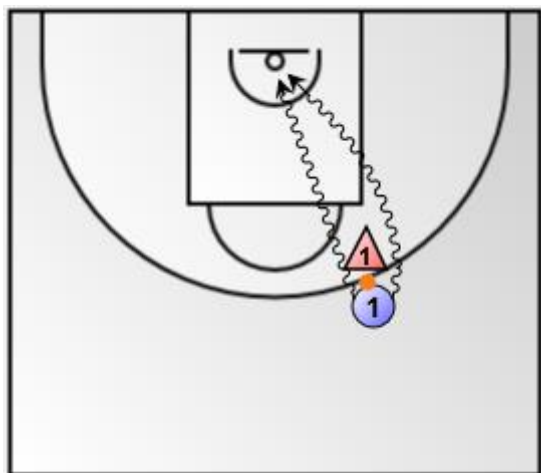
1 vs 1 Skär av del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren 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.



1 vs 1 Korssteg del 3 – 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



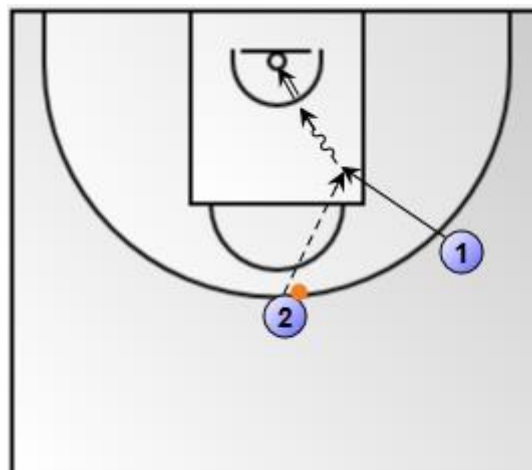
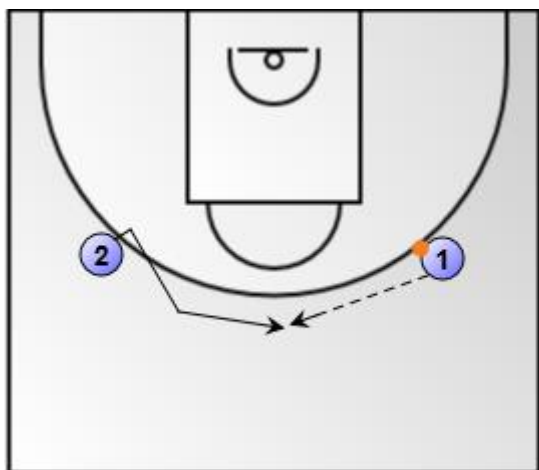
Genomgång av försteg – I basket är det bra om man fintar sin motståndare med ett "försteg" så man kan bli passningsbar. Det betyder att man tar ett kliv åt ena sidan och lägger tyngden på det benet för snabbt skifta riktning så man blir fri. Träna försteg genom att starta från basketställning, ta ett steg åt ena hållet, tryck ifrån och tempoväxla åt andra hållet. Upprepa 10 gånger åt höger och 10 gånger åt vänster.

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



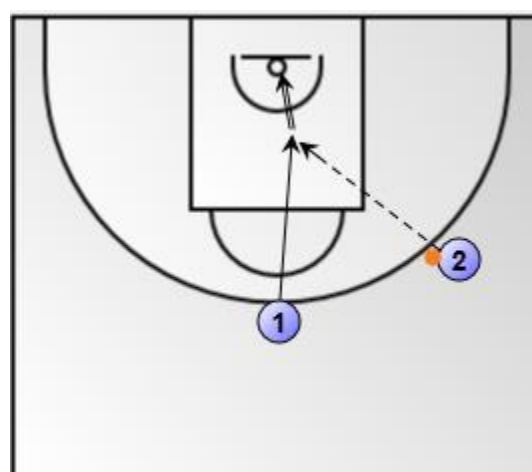
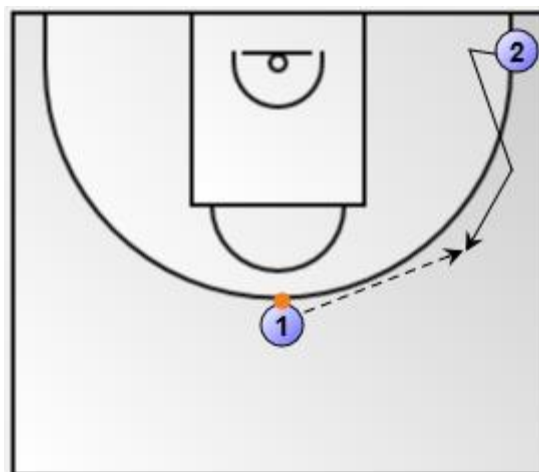
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



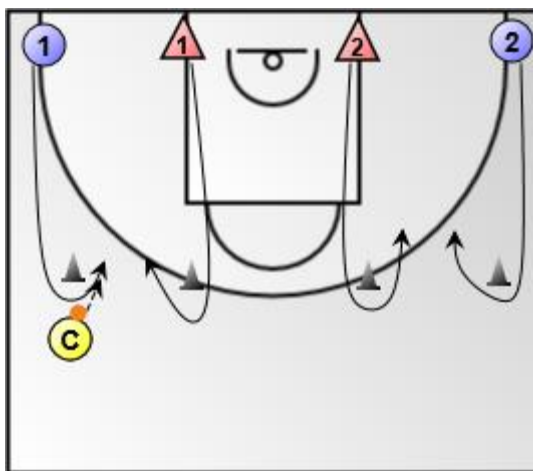


2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarearna 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 de saker ni tränat på.

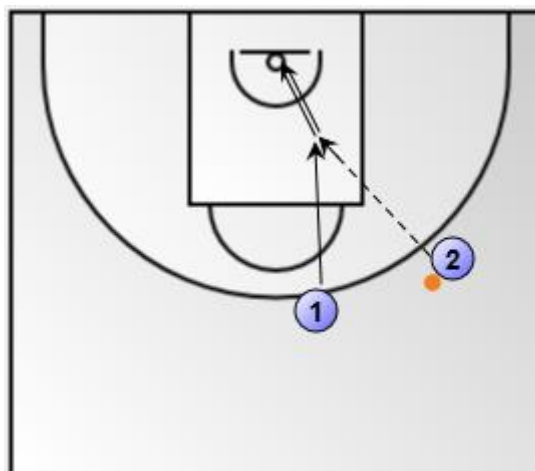
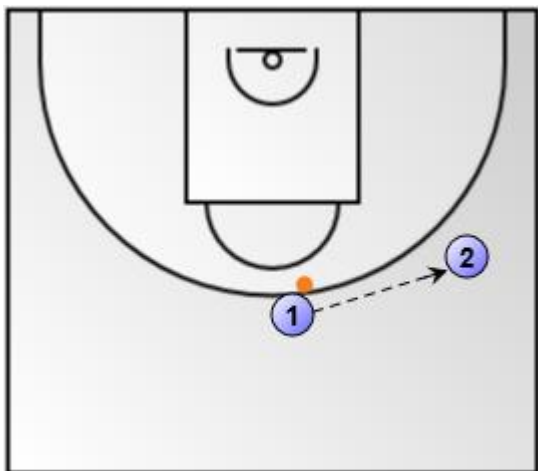
Vecka 2 Träning 3 och 4

Till denna period 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.

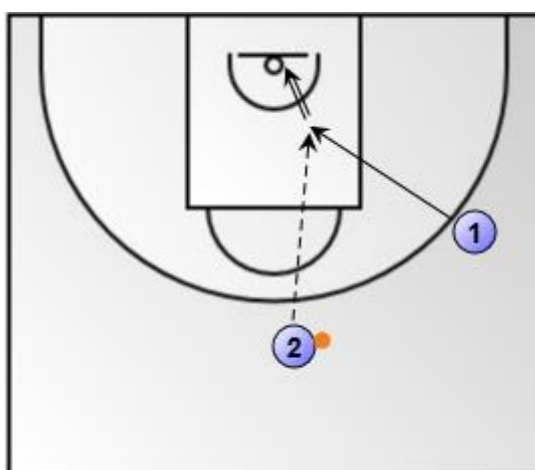
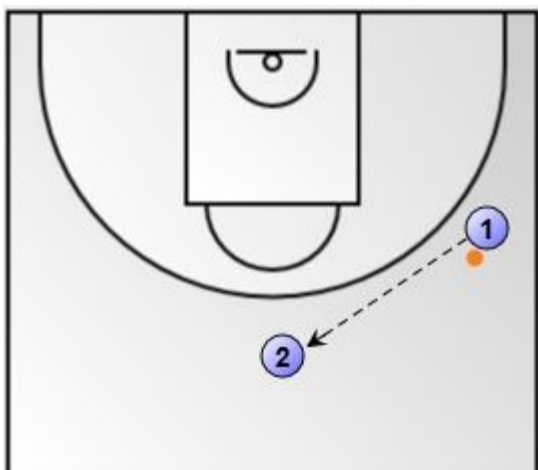


Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



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.

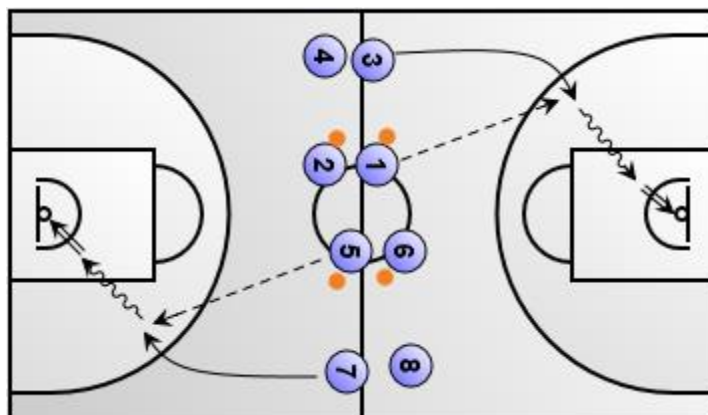
Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Spelomställning grund 1 – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre ledet springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen retur och ställer sig i mittledet på andra sidan. Passaren ställer sig i ytterledet. På bilden så ska spelare ① ställa sig bakom spelare ⑧ och spelare ③ bakom spelare ⑥. Som en cirkelövning. Träna avslut på både höger och vänster sida.



Tänk på! Påminn barnen med boll att göra bröstpassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Barnen i ytterleden ska vara redo med händerna för att fånga passningen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop eller att använda två-taktaren, vid målförsöket.

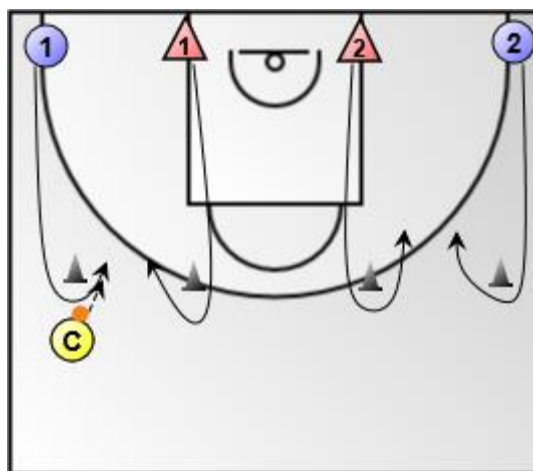


2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom,



om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Vecka 3 Träning 5 och 6

Till denna period behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor.

Uppvärmning give and go – Dela in spelarna i par med en basketboll per grupp, sprid ut paren fritt i hallen. På signal ska spelarna passa varandra och göra mål. Bollen ska aldrig vidröra marken under uppvärmningen, det vill säga att dribblingar och studspassningar är otillåtna. Varje mål ger ett poäng och första paret till 15 poäng. Om bollen vidrör marken blir det 1 minuspoäng. Kör två omgångar

Tänk på! Påminn barnen om att snabbt hitta en ny plats i hallen efter att de passat iväg bollen och att hålla ett avstånd som gör det enkelt att passa och fånga bollen så den inte nuddar marken.

Reaktion med passare – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen mot korgen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja studsas mot korgen. Kör till 5 poäng, båda anfallarna får poäng om det blir mål. Till sin hjälp har spelaren med boll passaren som måste få minst en passning innan någon av anfallarna får försöka göra mål. Om försvararen tar bollen eller tvingar bollen utanför planen får denne 1 poäng.

Variant! Anfallaren som tar bollen är begränsad med endast två studsar

Tänk på! Påminn anfallaren utan boll att ta löpningar mot korg för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn att passa bollen framför anfallskompisen så att denne får en bra möjlighet att skjuta. Uppmuntra försvararen att kliva upp mot anfallaren med boll för att spegla bollen och därmed försvåra att bollen når passaren.

Handbyte, nudda golvet (eller kon) – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag **stillastående**. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.



Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

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 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.

Zick zack dribbling – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag i rörelse. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra.

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.

Vecka 4 Träning 7 och 8

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Stride stop-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar med ett stride stop, 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 de andra inte längre kan hjälpa varandra. De andras uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

Tänk på! Påminn spelarna om att stanna med ett två-steps-stopp. Det vill säga sätta ner ena foten före den andra. Roteringsfoten som blir kvar på golvet är foten som sattes ner först. Exempel, om en spelare landar med höger fot före vänster så ska den högra foten vara kvar i golvet vid rotering.

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!

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 kompis mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompis som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompis mitt emot, som studspassar kompis till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompis 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.

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.

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!

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.

Vecka 5 Träning 9 och 10

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av fotarbete i försvar 2 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar med riktningsförändringar. Exakt som föregående säsong så är slajdsteget en krabblig gång och nu med riktiningsförändringar. Slajdar man åt höger flyttar man höger ben först, det klivet kallas slajdsteget. Ta några slajdsteg diagonalt bakåt åt vänster, stanna, ha vänsterfoten kvar i golvet och rotera bakåt 45 grader så höger fot blir nya "slajdsteget". Förklara att foten vid slajdsteget pekar i samma riktning som du rör dig.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

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.

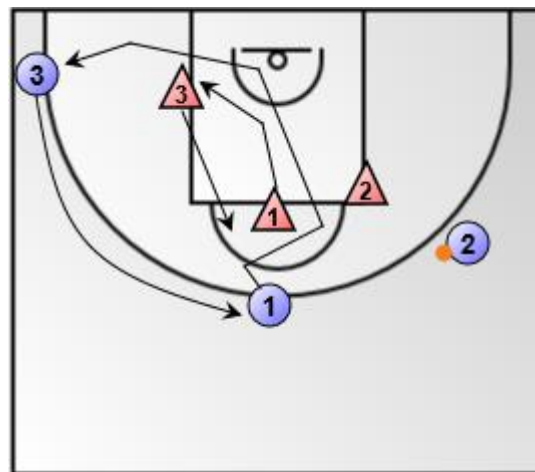
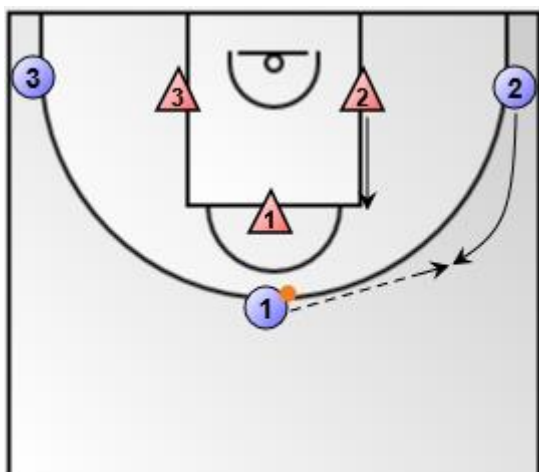
Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

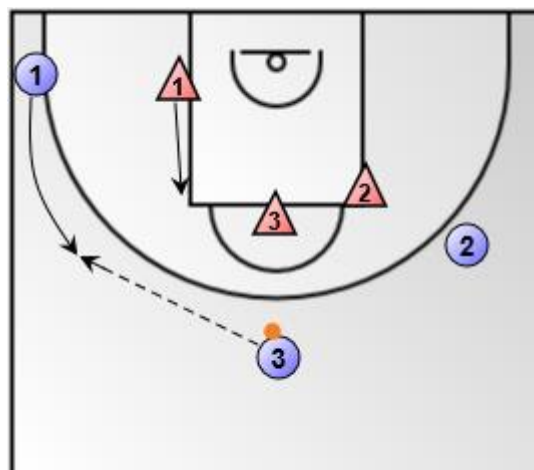
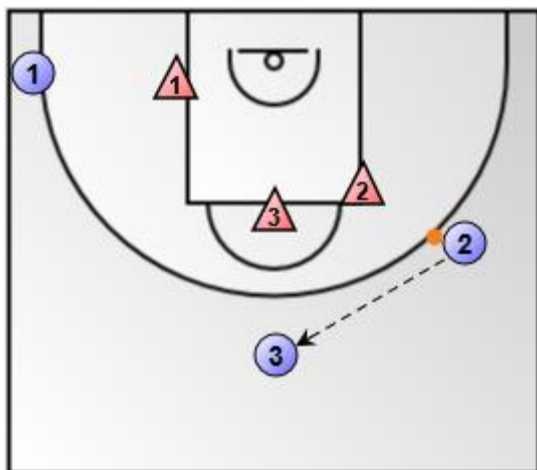
Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompisen står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompisen. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till 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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





Genomgång av close out "stäng" motståndaren – I basket kan man "stänga" sin motståndare om man är snabb. Det kallas för close out. Det går till genom att man som försvarare närmar sig, med böjda ben i försvarsställning, den man markerar. Ta korta steg och låt dom bli kortare när du har ca en meter kvar. Korta steg gör att du snabbare kan ändra riktning om det skulle behövas.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dem har boll liggandes på golvet. Bakom dem står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

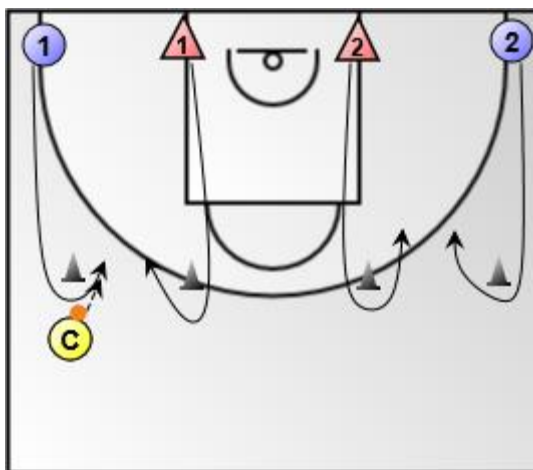
Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Vecka 6 Träning 11 och 12

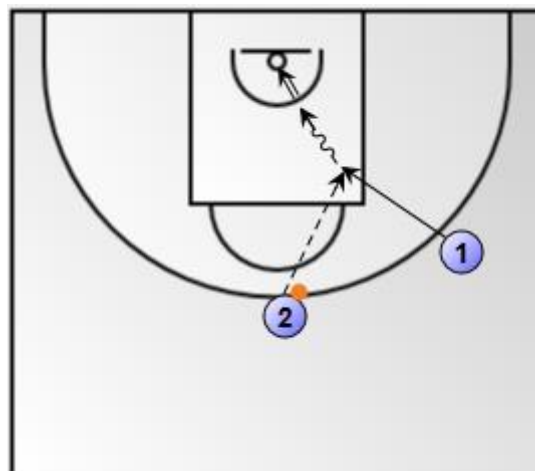
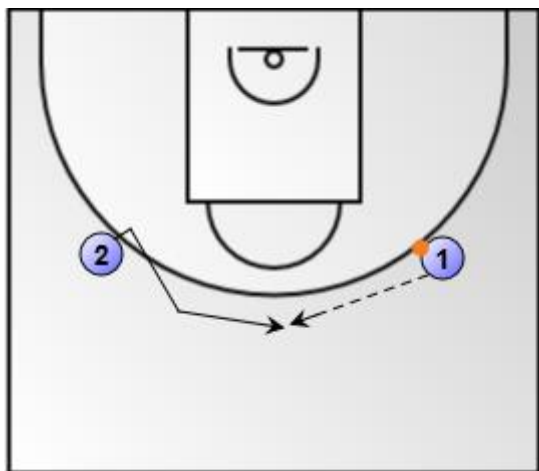
Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av försteg – I basket är det bra om man fintar sin motståndare med ett "försteg" så man kan bli passningsbar. Det betyder att man tar ett kliv åt ena sidan och lägger tyngden på det benet för snabbt skifta riktning så man blir fri. Träna försteg genom att starta från basketställning, ta ett steg åt ena hållet, tryck ifrån och tempoväxla åt andra hållet. Upprepa 10 gånger åt höger och 10 gånger åt vänster.

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

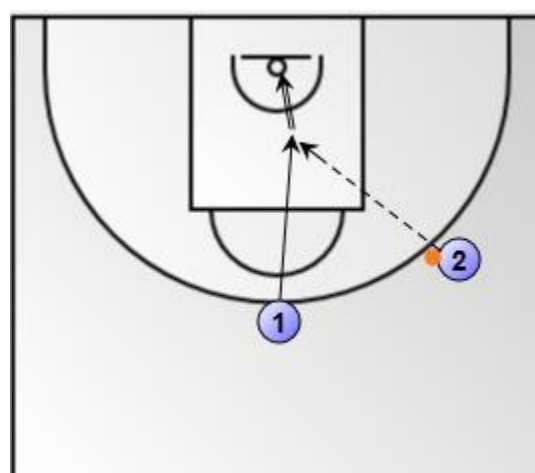
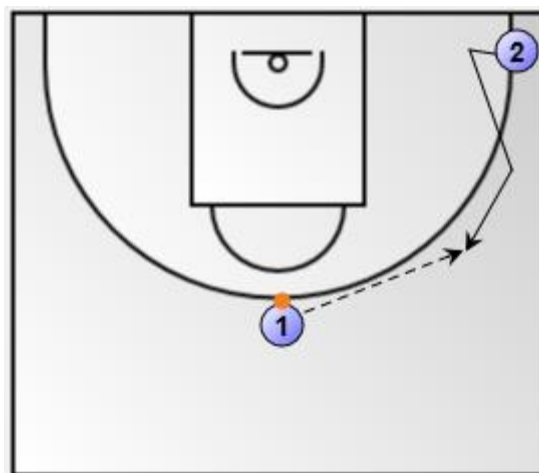
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

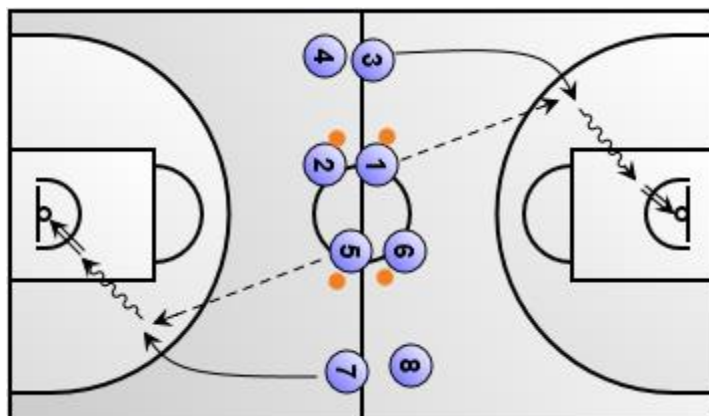
Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med

händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Spelomställning grund 1 – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre leden springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen retur och ställer sig i mittledet på andra sidan. Passaren ställer sig i ytterledet. På bilden så ska spelare ① ställa sig bakom spelare ⑧ och spelare ③ bakom spelare ⑥. Som en cirkelövning. Träna avslut på både höger och vänster sida.

Tänk på! Påminn barnen med boll att göra bröstpassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Barnen i ytterleden ska vara redo med händerna för att fånga passningen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop eller att använda två-taktaren, vid målförsöket.



Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarearna 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 de saker ni tränat på.

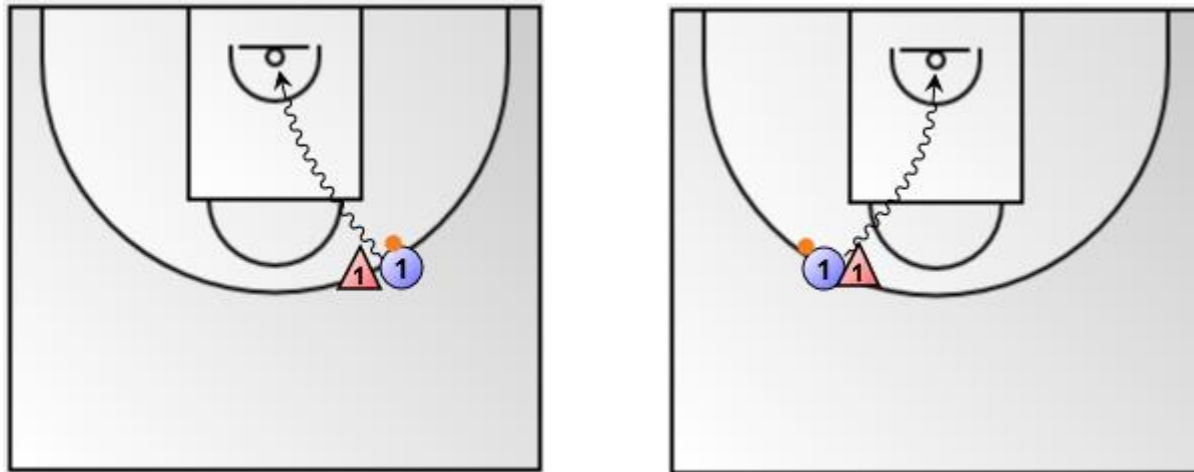
Vecka 7 Träning 13 och 14

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

1 vs 1 Skär av 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 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.

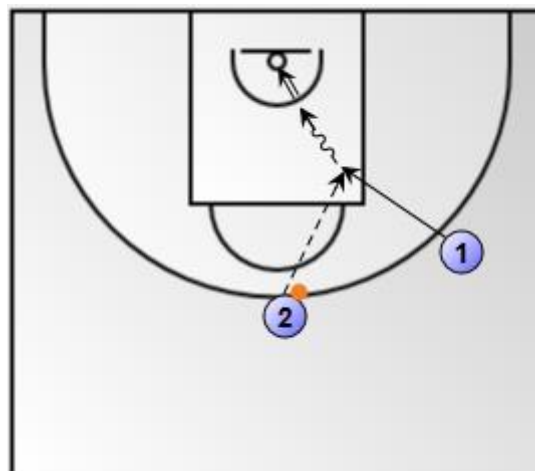
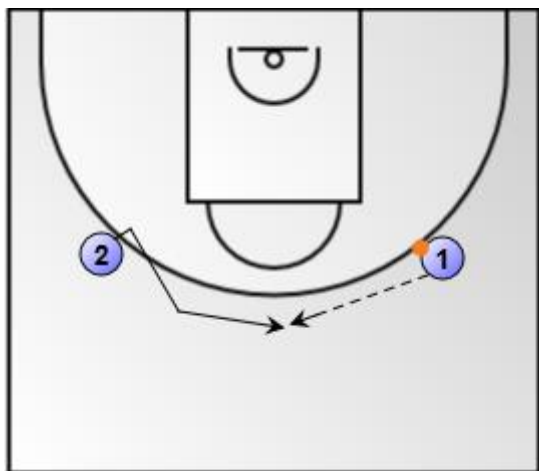


Genomgång av försteg – I basket är det bra om man fintar sin motståndare med ett "försteg" så man kan bli passningsbar. Det betyder att man tar ett kliv åt ena sidan och lägger tyngden på det benet för snabbt skifta riktning så man blir fri. Träna försteg genom att starta från basketställning, ta ett steg åt ena hållet, tryck ifrån och tempoväxla åt andra hållet. Upprepa 10 gånger åt höger och 10 gånger åt vänster.

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

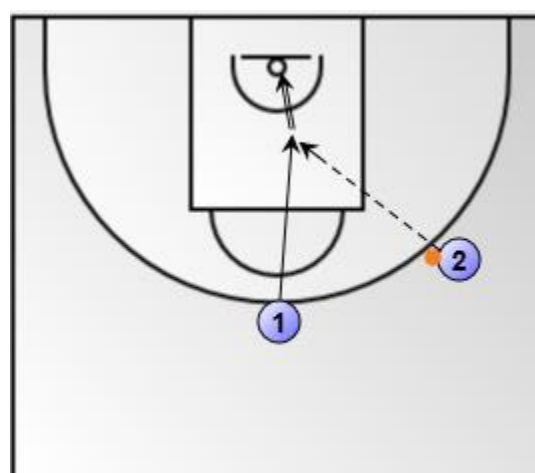
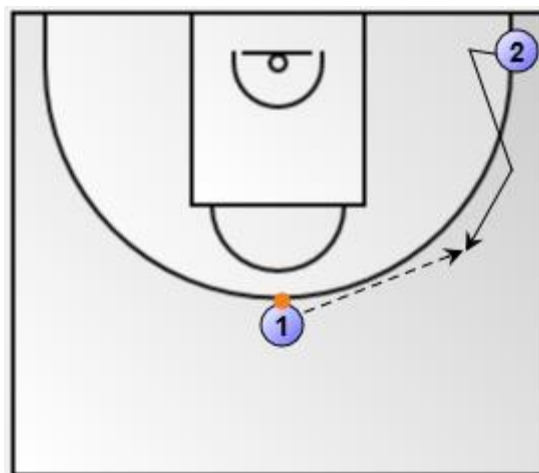
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med



händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena 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 de saker ni tränat på.

Vecka 8 Träning 15 och 16

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av fotarbete i försvar 2 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar med riktningförändringar. Exakt som föregående säsong så är slajdsteget en krabblig gång och nu med riktningförändringar. Slajdar man åt höger flyttar man höger ben först, det klivet kallas slajdsteget. Ta några slajdsteg diagonalt bakåt åt vänster, stanna, ha vänsterfoten kvar i golvet och rotera bakåt 45 grader så höger fot blir nya "slajdsteget". Förklara att foten vid slajdsteget pekar i samma riktning som du rör dig.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

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.

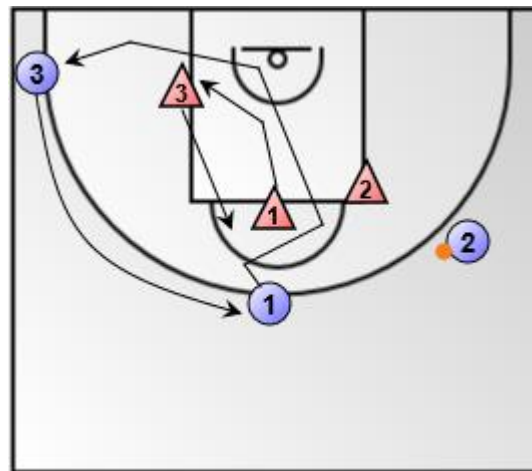
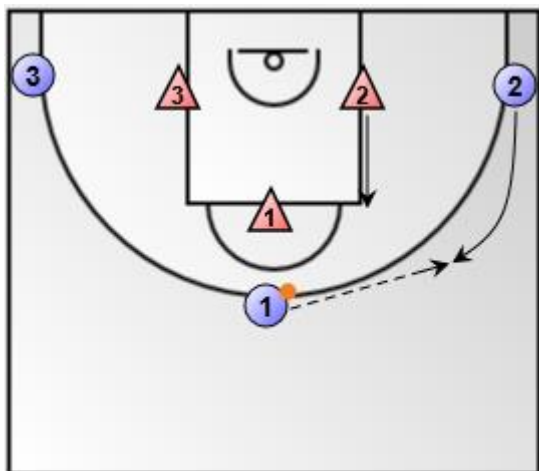


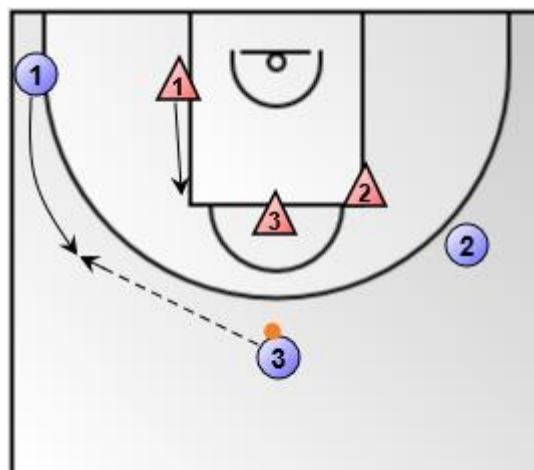
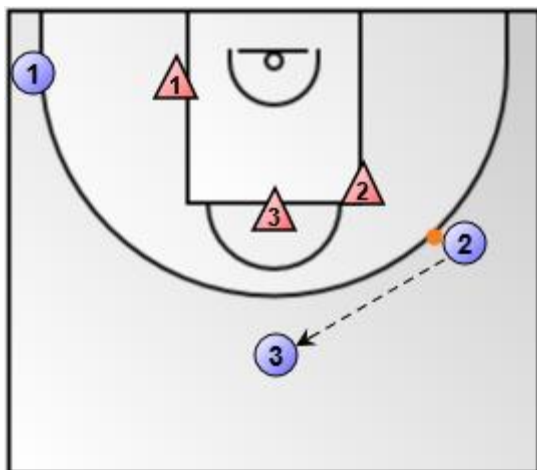
Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen 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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





Genomgång av close out "stäng" motståndaren – I basket kan man "stänga" sin motståndare om man är snabb. Det kallas för close out. Det går till genom att man som försvarare närmar sig, med böjda ben i försvarsställning, den man markerar. Ta korta steg och låt dom bli kortare när du har ca en meter kvar. Korta steg gör att du snabbare kan ändra riktning om det skulle behövas.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dom har boll liggandes på golvet. Bakom dom står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.



Vecka 9 Träning 17 och 18

Till denna träning behövs det: Basketbollar och golvmarkörer

Uppvärmning give and go – Dela in spelarna i par med en basketboll per grupp, sprid ut paren fritt i hallen. På signal ska spelarna passa varandra och göra mål. Bollen ska aldrig vidröra marken under uppvärmningen, det vill säga att dribblingar och studspassningar är otillåtna. Varje mål ger ett poäng och första paret till 15 poäng. Om bollen vidrör marken blir det 1 minuspoäng. Kör två omgångar

Tänk på! Påminn barnen om att snabbt hitta en ny plats i hallen efter att de passat iväg bollen och att hålla ett avstånd som gör det enkelt att passa och fånga bollen så den inte nuddar marken.

Breakstafett – Grupper om tre till fyra spelare per grupp. Spelarna bildar ett led och boll längst bak. Bollen förs framåt ovanför lagkamraternas huvuden medans spelaren längst bak kryper under benen. När den krypande spelaren kommit längst börjar denne springa mot ett mål, spelaren med boll passar i djupet och spelaren fångar bollen och utför ett

1. Jumpstop
2. Stridestop
3. En tvåtaktare

innan avslut. Efter avslutsförsöket dribblar spelaren tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills en av grupperna lyckats med ett förutbestämt antal mål.

Varianter!

1. För varje missat målförsök, ta bort ett poäng från gruppen.
2. För varje misslyckad passningen (om spelaren som ska fånga bollen måste stanna i sin löpning eller inte når passningen, typ fumlar med bollen), ta bort ett poäng från gruppen.
3. Misslyckad passning och missat målförsök, ta bort två poäng från gruppen.
4. Vid misslyckad passning, ta bort tre poäng och målförsöket uteblir.

Tänk på! Påminn spelarna att passa framför sina lagkamrater för att passen ska gå i djupet.

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.

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!

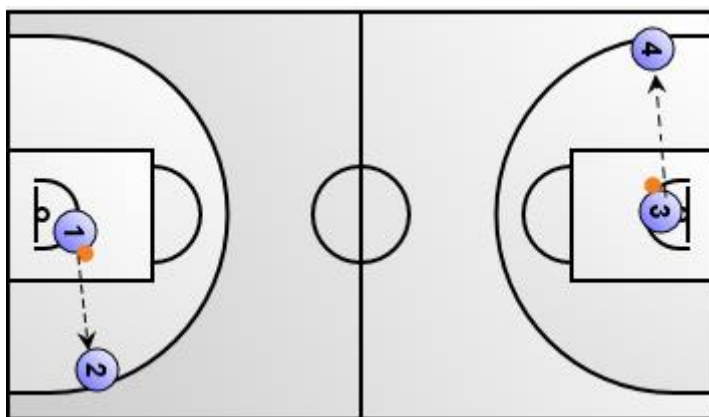
Passa, dribbla och skjuta – Alla barnen har varsin boll utspridda över hela hallen. Man börjar med att passa någon av tränarna (3-4 stycken, ta in någon förälder om det behövs) för ett väggspel, en så kallad "give and go". Så fort man fått tillbaka bollen dribblar man till valfri korg och skjuter en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

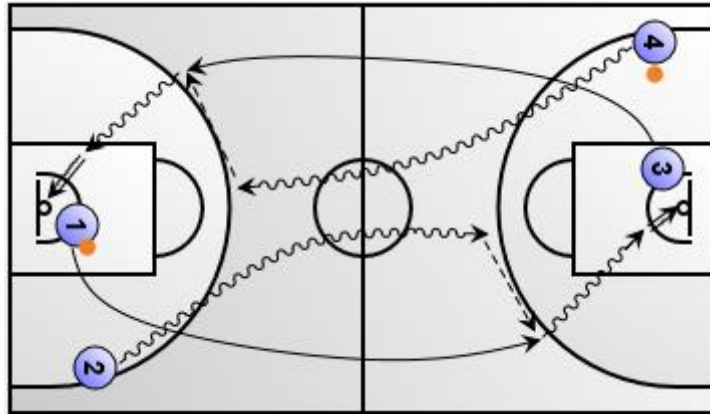
Tänk på! Påminn barnen om att göra ett jumpstop innan de passar till tränaren och skjuter bollen mot mål.

Vecka 10 Träning 19 och 20

Till denna träning behövs det: Basketbollar och golvmarkörer

Spelomställning grund 2 – Placera spelarna en under korgen med boll och den andra till höger utan boll. Spelaren med boll passar lagkamraten som direkt börjar dribbla mot korgen på motsatt sida. Spelaren som passade ska springa bakom och förbi sin dribblande lagkamrat för att ta emot en passning och avsluta med ett målförsök. Spelare ② tar bollen och ställer sig under korgen för att passa till lagkamraten, spelare ① och övningen upprepas.

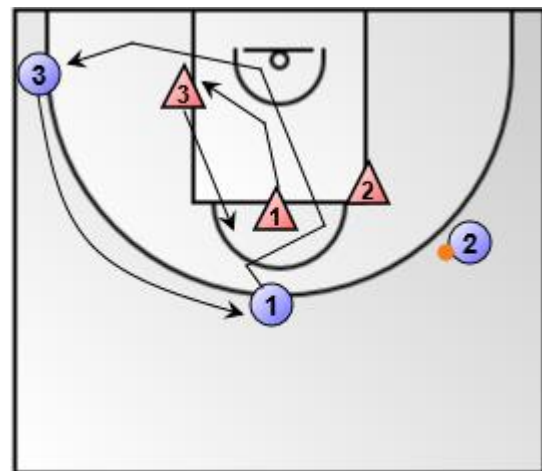
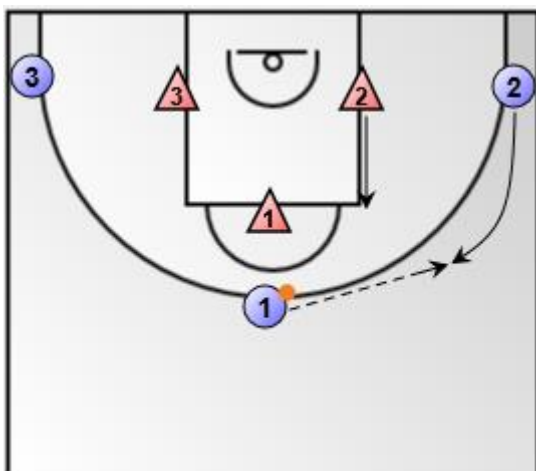


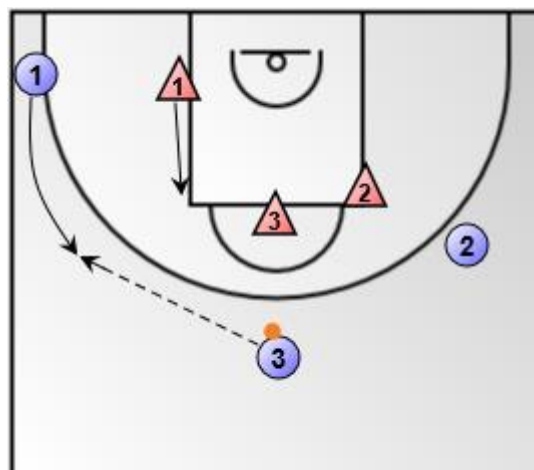
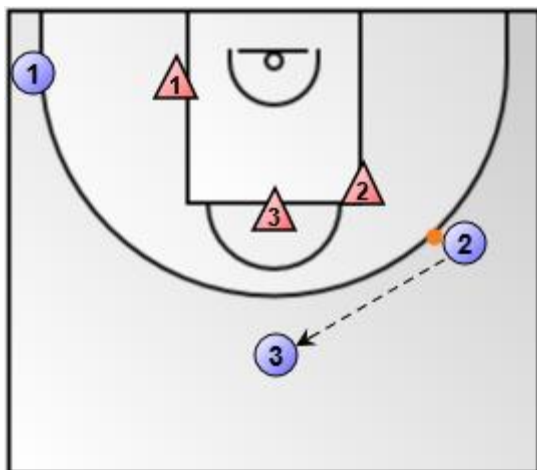


Tänk på! Påminn spelaren som dribblar, om denne är för snabb, att sakta ner sin dribbling så returtagaren kommer ikapp och kan avsluta.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

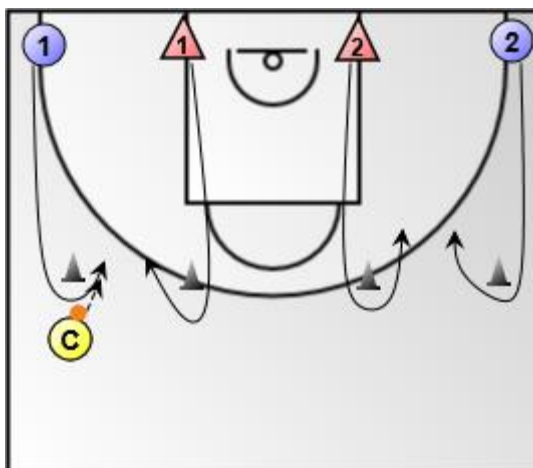
Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Vecka 11 Träning 21 och 22

Till denna period behövs det: Basketbollar, västar eller band, koner alt. vattenflaskor och ärtpåsar

Breakstafett – Grupper om tre till fyra spelare per grupp. Spelarna bildar ett led och boll längst bak. Bollen förs framåt ovanför lagkamraternas huvuden medans spelaren längst bak kryper under benen. När den krypande spelaren kommit längst börjar denne springa mot ett mål, spelaren med boll passar i djupet och spelaren fångar bollen och utför ett

1. Jumpstop
2. Stridestop
3. En tvåtaktare

innan avslut. Efter avslutsförsöket dribblar spelaren tillbaka mot ledet och ställer sig längst



fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills en av grupperna lyckats med ett förutbestämt antal mål.

Varianter!

1. För varje missat målförsök, ta bort ett poäng från gruppen.
2. För varje misslyckad passningen (om spelaren som ska fånga bollen måste stanna i sin löpning eller inte når passningen, typ fumlrar med bollen), ta bort ett poäng från gruppen.
3. Misslyckad passning och missat målförsök, ta bort två poäng från gruppen.
4. Vid misslyckad passning, ta bort tre poäng och målförsöket uteblir.

Tänk på! Påminn spelarna att passa framför sina lagkamrater för att passen ska gå i djupet.

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.

Curry drill – Alla har varsin boll och står i en ruta på ca 2x2 meter. Antingen om det finns rutor i någorlunda rätt storlek på golvet. Annars så markera med hjälp av koner eller vattenflaskor. Spelarna ska dribbla inom rutan/området och varje gång de kommer till hörnet/konen etc ska de utföra ett valfritt handbyte och därefter byta riktning.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden ändra rörelse så de inte dribblar "framåt" hela tiden, utan i sidled, baklänges och/eller diagonalt. Påminn om att blicken upp och ha låga studs för bästa bollkontroll.

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.

Give and go kull – Dela in träningsgruppen i två lag, ena laget har en boll. Använd band eller västar om det behövs till ena laget. Ett av lagen är kullare och ska genom att hålla i bollen försöka kulla så många av det andra laget som möjligt på 90 sekunder. Kullarna får endast passa, rotera OCH kulla när de håller i bollen. Blir man kullad fortsätter man men kullarna får ett poäng. Byt uppgift efter 90 sekunder

Variant! Endast studspassningar kan kulla vid träff men om passningen inte träffar och bollen studsar två gånger blir det minuspoäng för att uppmuntra passningar istället för "kullförsök".

Tänk på! Uppmuntra spelarna att samarbeta genom att passa kvickt och byta plats direkt efter passningen.

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.

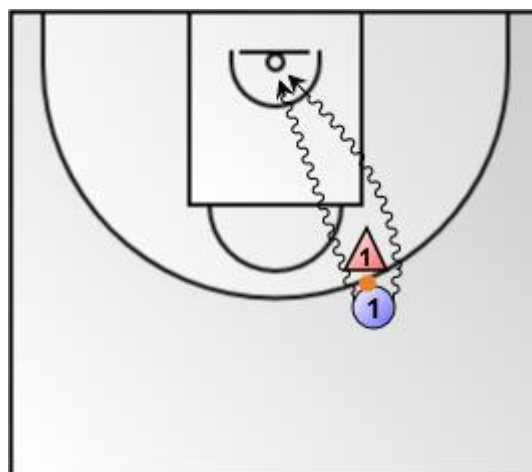
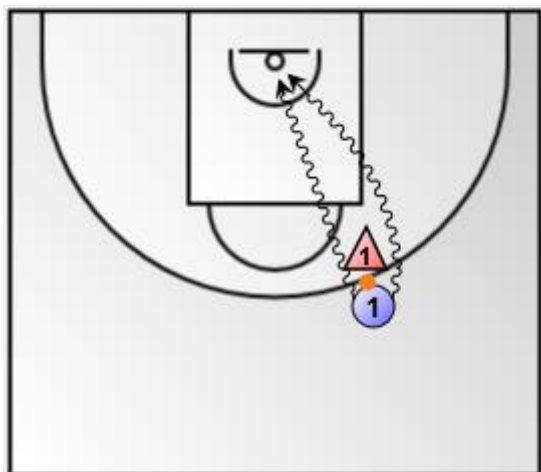
Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Vecka 12 Träning 23 och 24

Till denna träning behövs det: Basketbollar

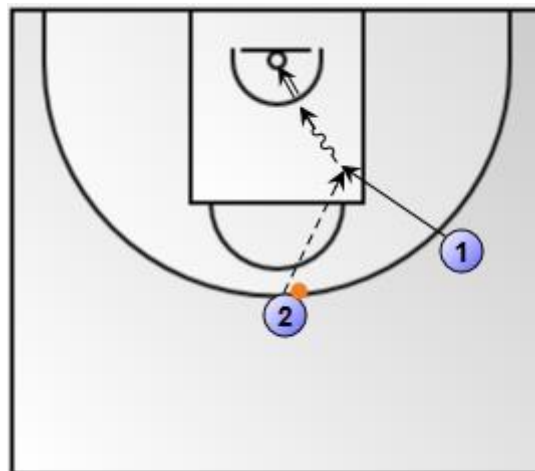
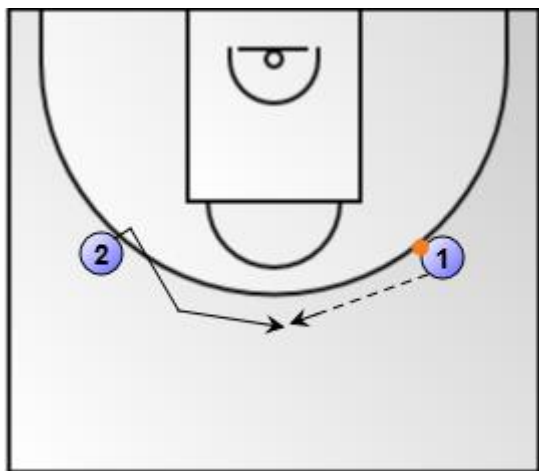
1 vs 1 Korssteg del 3 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



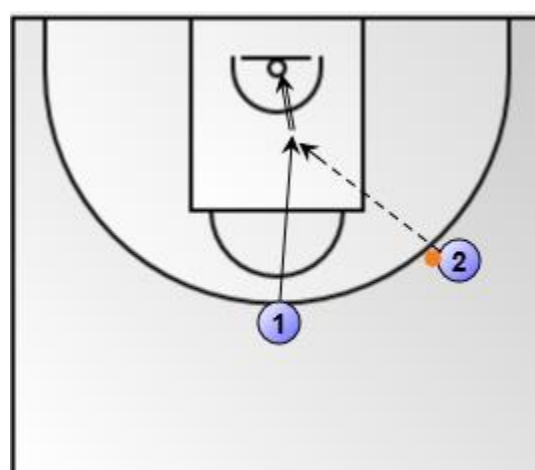
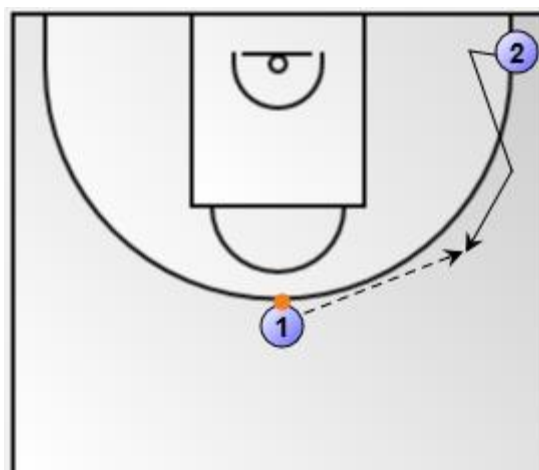
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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.

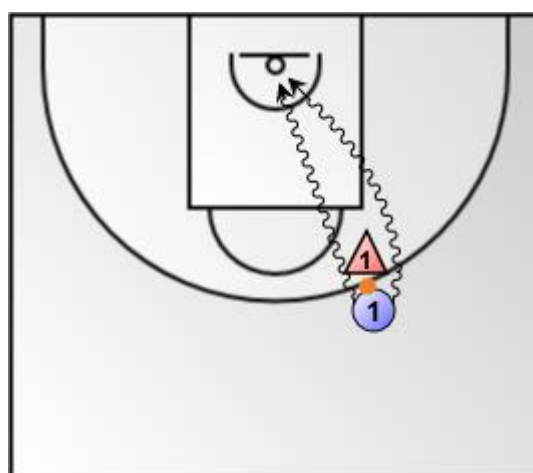
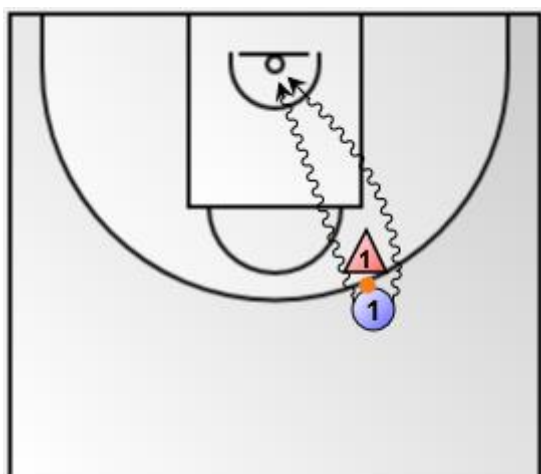
Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Vecka 13 Träning 25 och 26

Till denna träning behövs det: Basketbollar

1 vs 1 Korssteg del 3 – 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.

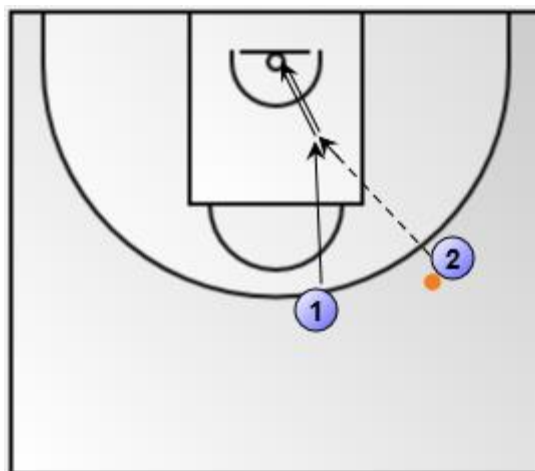
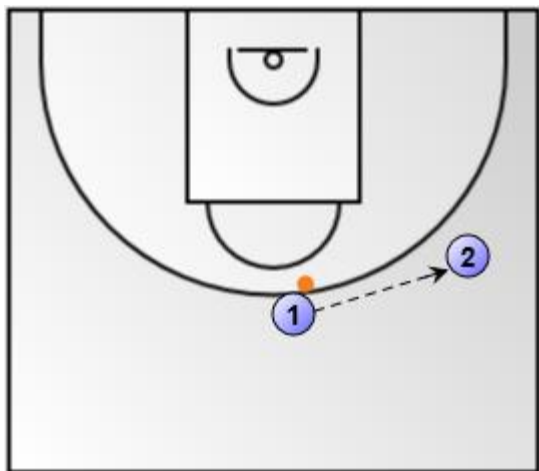


Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till



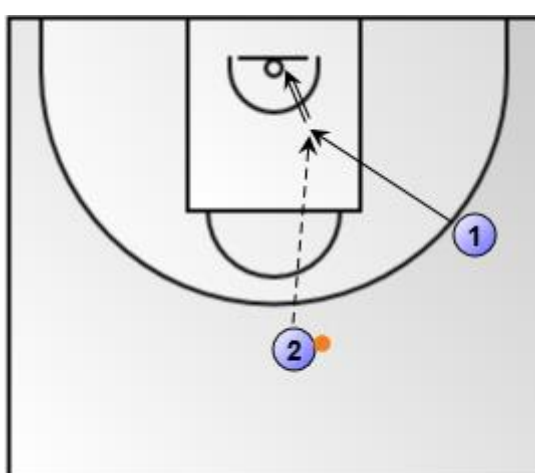
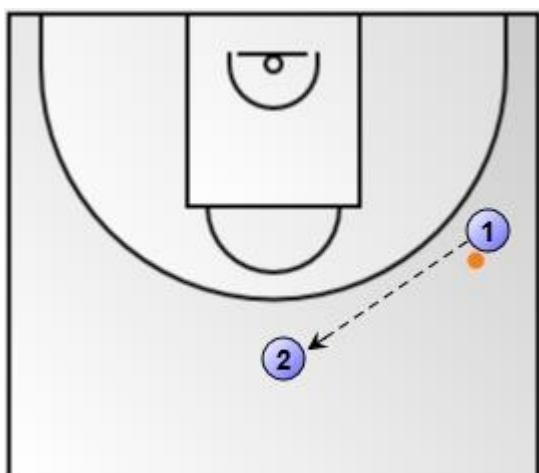
spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig sist på vingen.

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.

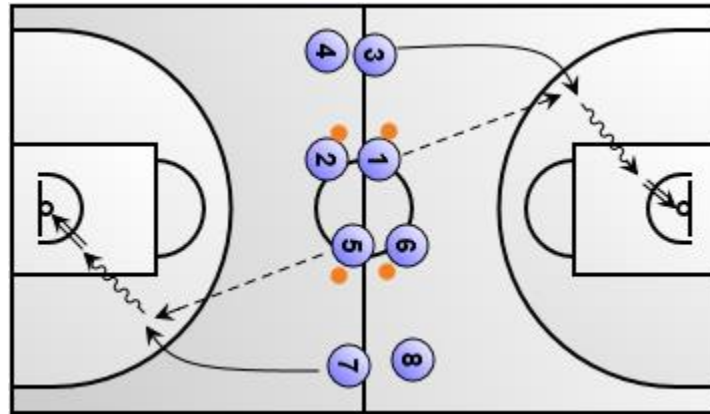
Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊



Spelomställning grund 1 – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre ledet springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen retur och ställer sig i mittledet på andra sidan. Passaren ställer sig i

ytterledet. På bilden så ska spelare ① ställa sig bakom spelare ⑧ och spelare ③ bakom spelare ⑥. Som en cirkelövning. Träna avslut på både höger och vänster sida.

Tänk på! Påminn barnen med boll att göra bröstpassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Barnen i ytterleden ska vara redo med händerna för att fånga passningen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop eller att använda två-taktaren, vid målförsöket.

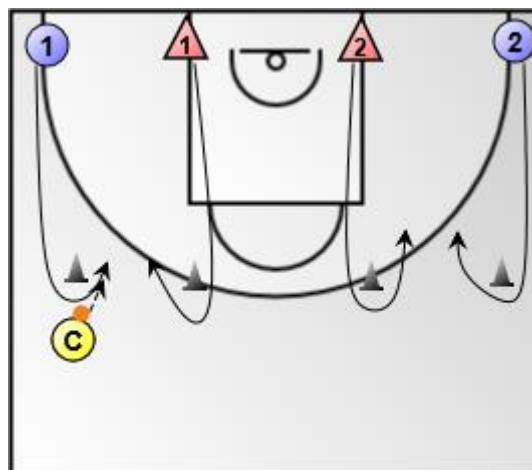


2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelaren ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.





Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Vecka 14 Träning 27 och 28

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

Passningskampen med kull – 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 blir att få ihop 5 passningar utan att försvar lyckas sno bollen. Lyckas försvar sno bollen blir de anfall tillsammans med tränaren. Försvar ska förutom att försöka sno bollen också kulla bollen. Lyckas man med det blir man automatiskt anfall. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden efter att de passat bollen springer till en ny plats och påminn dom om att använda sig av tränaren i spelet.

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 behåller bollen och blir sjögräs. Sjögräset hjälper hajarna att kulla men måste stå still på sin plats där de blivit kullade. Till hjälp får de rotera och måste kulla med bollen, dock inte kasta iväg bollen.

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

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!

Stride stop-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar med ett stride stop, 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 de andra inte längre kan hjälpa varandra. De andras uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

Tänk på! Påminn spelarna om att stanna med ett två-steps-stopp. Det vill säga sätta ner ena foten före den andra. Roteringsfoten som blir kvar på golvet är foten som sattes ner först. Exempel, om en spelare landar med höger fot före vänster så ska den högra foten vara kvar i golvet vid rotering.

Handbyte, nudda golvet (eller kon) – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag stillastående. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

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 kompiserna bakom och ställer sig sist i ledet, kompiserna 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 ett 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 "medalj" ska de byta platser, ropa lite långsammare ut klara - färdiga - gå medans de byter plats så alla lag får chansen att börja samtidigt.



Vecka 15 Träning 29 och 30

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av fotarbete i försvar 2 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar med riktningförändringar. Exakt som föregående säsong så är slajdsteget en krabblik gång och nu med riktningförändringar. Slajdar man åt höger flyttar man höger ben först, det klivet kallas slajdsteget. Ta några slajdsteg diagonalt bakåt åt vänster, stanna, ha vänsterfoten kvar i golvet och rotera bakåt 45 grader så höger fot blir nya "slajdsteget". Förklara att foten vid slajdsteget pekar i samma riktning som du rör dig.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

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.

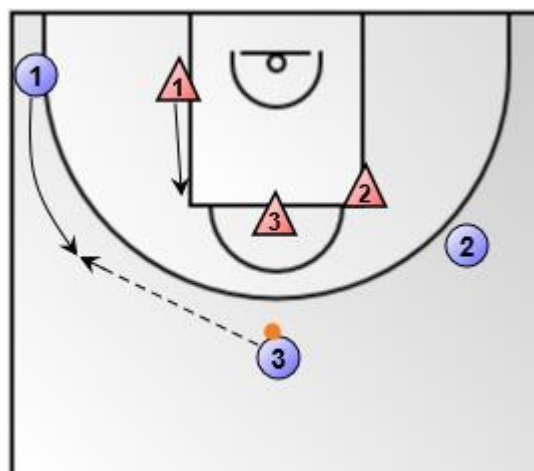
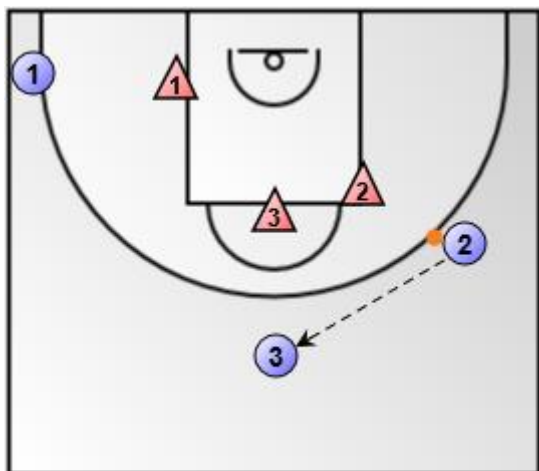
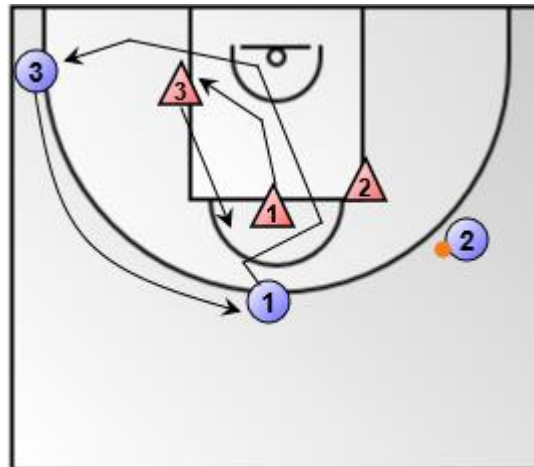
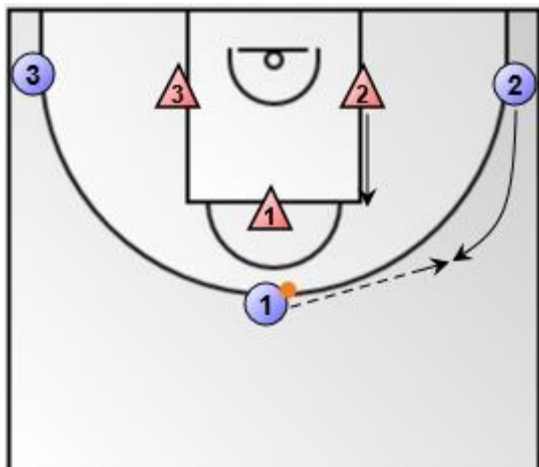
Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen 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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom

tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvarens uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



Genomgång av close out "stäng" motståndaren – I basket kan man "stänga" sin motståndare om man är snabb. Det kallas för close out. Det går till genom att man som försvarare närmar sig, med böjda ben i försvarsställning, den man markerar. Ta korta steg och låt dom bli kortare när du har ca en meter kvar. Korta steg gör att du snabbare kan ändra riktning om det skulle behövas.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dom har boll liggandes på golvet. Bakom dom står minst en



person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Vecka 16 Träning 31 och 32

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Genomgång av fotarbete i försvar 2 – Visa barnen hur man förflyttar sig när man försvarar med riktningförändringar. Exakt som föregående säsong så är slajdsteget en krabblig gång och nu med riktningförändringar. Slajdar man åt höger flyttar man höger ben först, det klivet kallas slajdsteget. Ta några slajdsteg diagonalt bakåt åt vänster, stanna, ha vänsterfoten kvar i golvet och rotera bakåt 45 grader så höger fot blir nya "slajdsteget". Förklara att foten vid slajdsteget pekar i samma riktning som du rör dig.

Tänk på! Visa samtidigt som du förklarar.

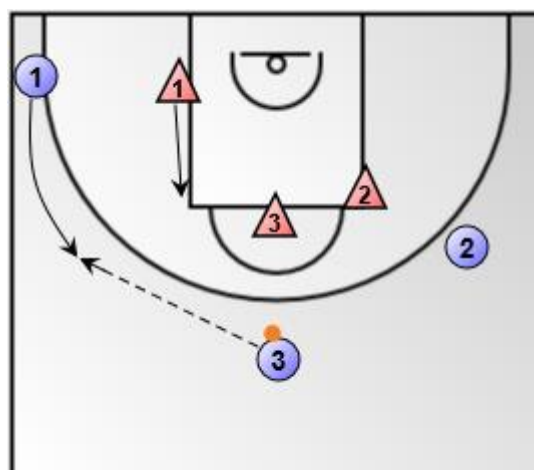
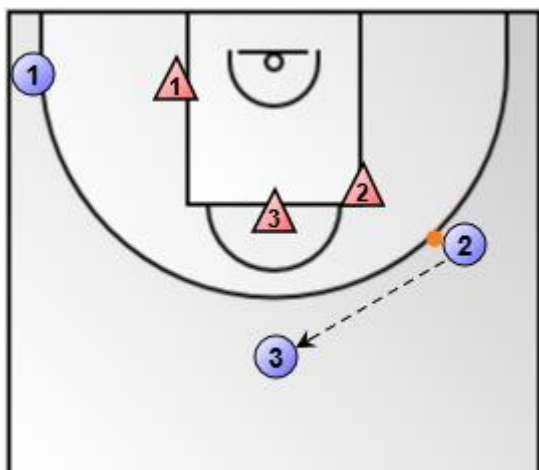
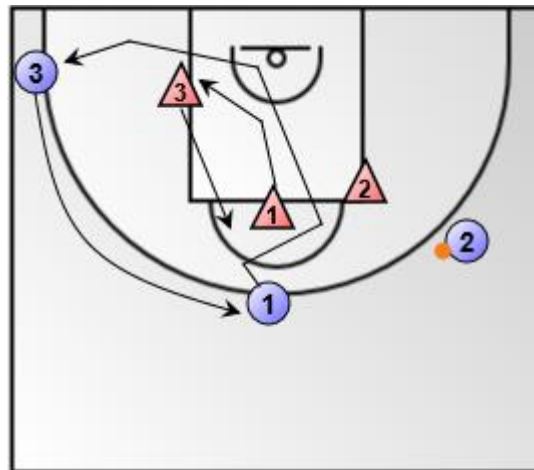
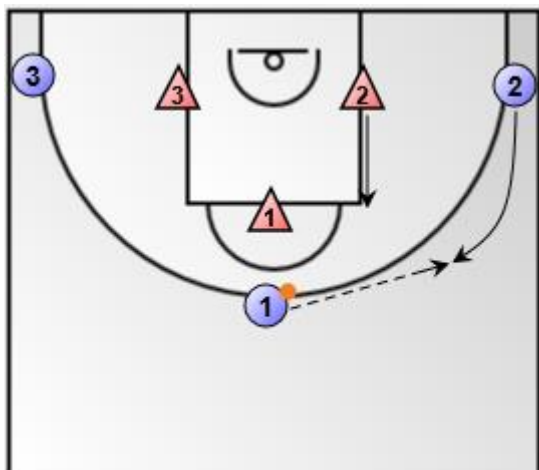
Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att

lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca 2,5 meters avstånd, en av dem har boll. Bakom dem står minst en person som också har en boll. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

2 mot 2 alla vändor – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra

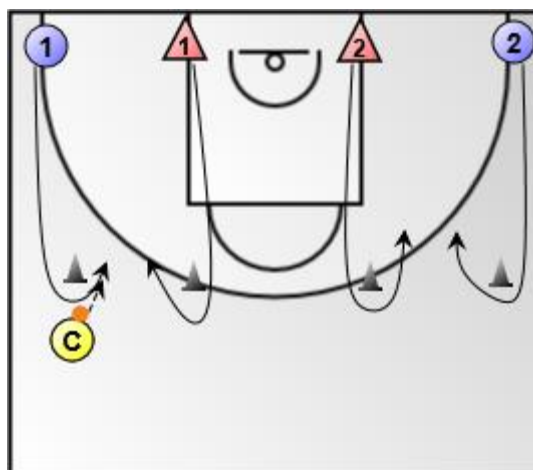


som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelartiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena 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 de saker ni tränat på.



Vecka 17 Träning 33 och 34

Till denna träning behövs det: Basketbollar, band eller västar

Give and go kull – Dela in träningsgruppen i två lag, ena laget har en boll. Använd band eller västar om det behövs till ena laget. Ett av lagen är kullare och ska genom att hålla i bollen försöka kulla så många av det andra laget som möjligt på 90 sekunder. Kullarna får endast passa, rotera OCH kulla när de håller i bollen. Blir man kullad fortsätter man men kullarna får ett poäng. Byt uppgift efter 90 sekunder

Variant! Endast studspassningar kan kulla vid träff men om passningen inte träffar och bollen studsar två gånger blir det minuspoäng för att uppmuntra passningar istället för "kullförsök".

Tänk på! Uppmuntra spelarna att samarbeta genom att passa kvickt och byta plats direkt efter passningen.

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.

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.

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 kompisen mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompisen som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompisen mittemot, som studspassar kompisen till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompisen 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.

Zick zack dribbling – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag i rörelse. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golv stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra.

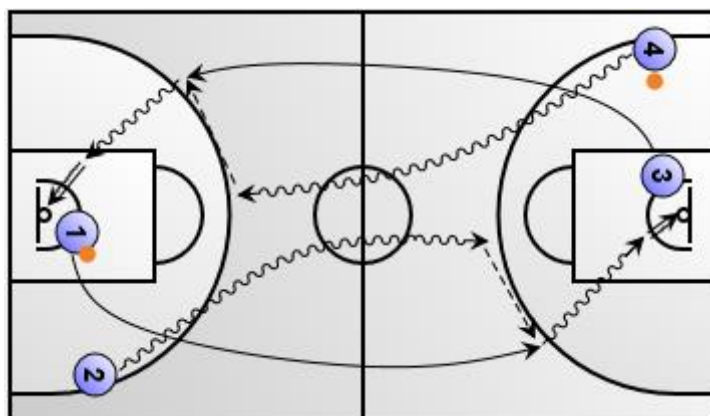
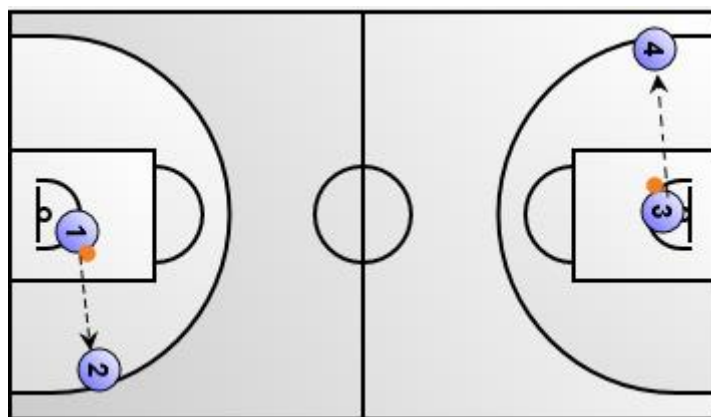
Reaktion – Två barn, med ett led bakom var och en, står med varsin boll ansikte mot ansikte i höjd med mittlinjen och axlarna pekandes mot sido-basketkorgarna. Utse ena ledet till de som bestämmer. Barnen längs fram i leden dribblar mot varandra och gör en high five när de möts, barnet som kommer från 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.

Vecka 18 Träning 35 och 36

Till denna träning behövs det: Basketbollar

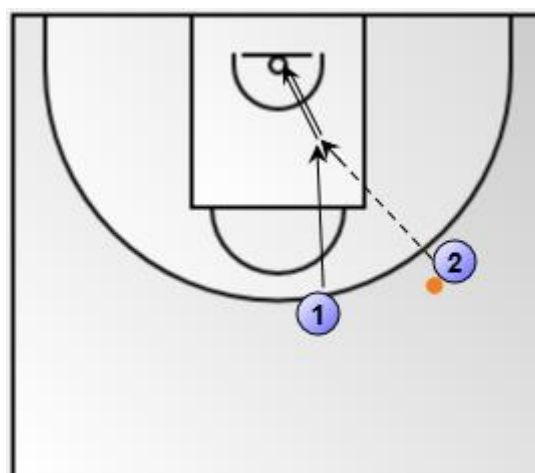
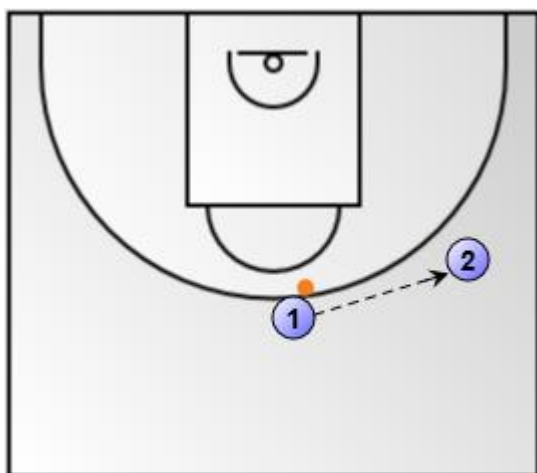
Spelomställning grund 2 – Placera spelarna en under korgen med boll och den andra till höger utan boll. Spelaren med boll passar lagkamraten som direkt börjar dribbla mot korgen på motsatt sida. Spelaren som passade ska springa bakom och förbi sin dribblande lagkamrat för att ta emot en passning och avsluta med ett målförsök. Spelare ② tar bollen och ställer sig under korgen för att passa till lagkamraten, spelare ① och övningen upprepas.



Tänk på! Påminn spelaren som dribblar, om denne är för snabb, att sakta ner sin dribbling så returtagaren kommer ikapp och kan avsluta.

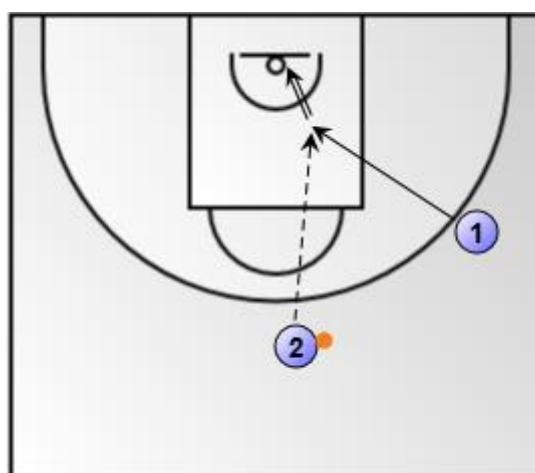
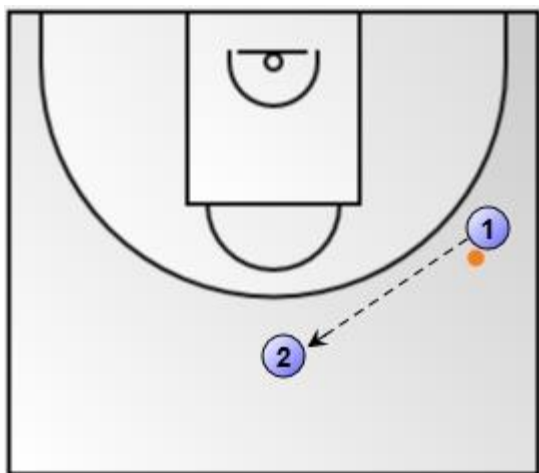
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen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



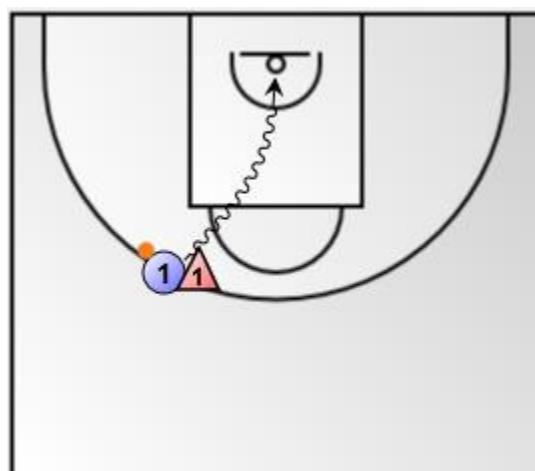
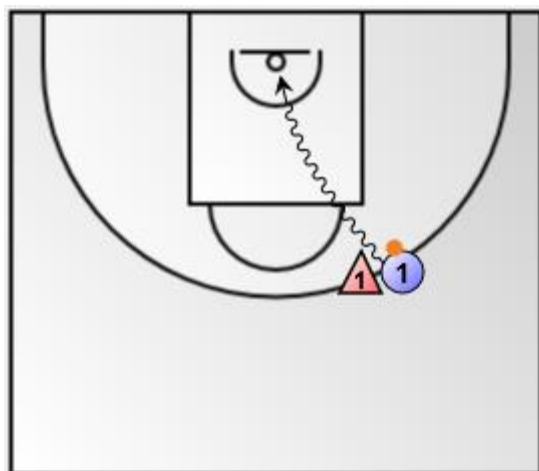
Give and go från toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på vingen ① med boll. Andra hälften på toppen ② utan boll. Vingen ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen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





Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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.

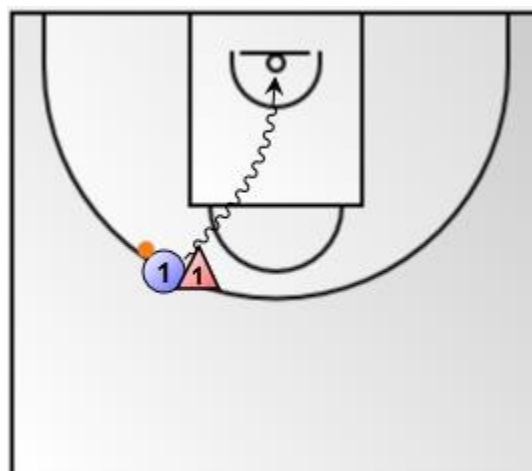
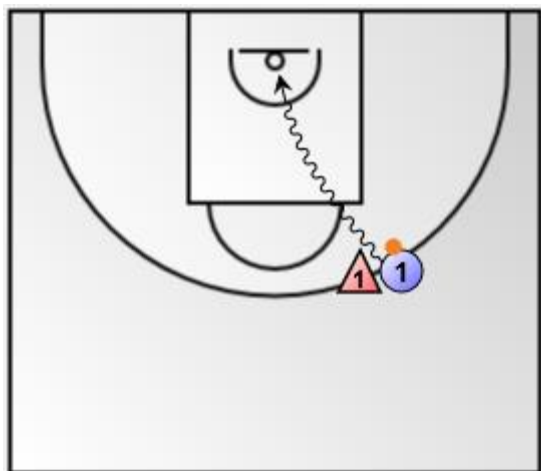
Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Vecka 19 Träning 37 och 38

Till denna träning behövs det: Basketbollar

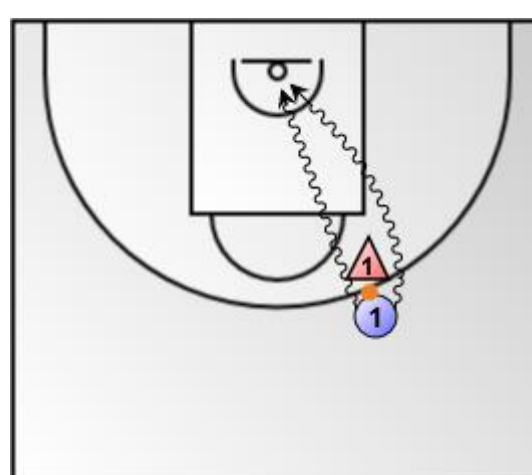
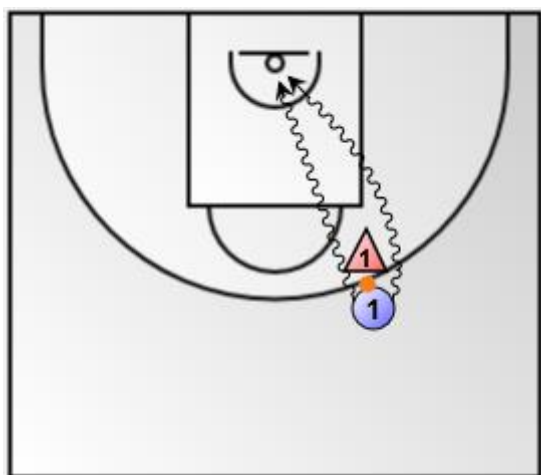
1 vs 1 Skär av del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren 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.



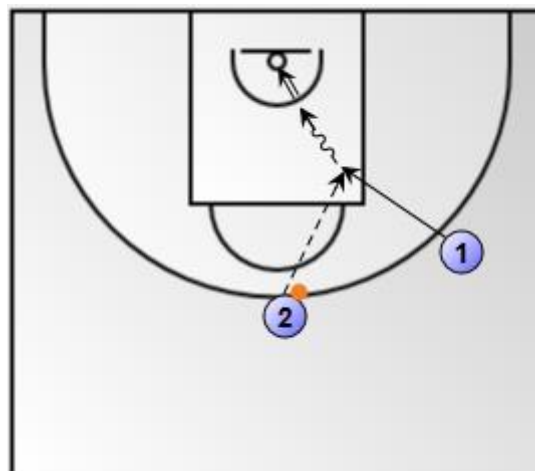
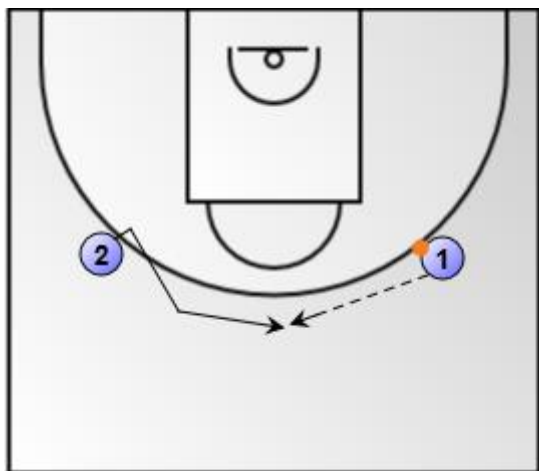
1 vs 1 Korssteg del 3 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



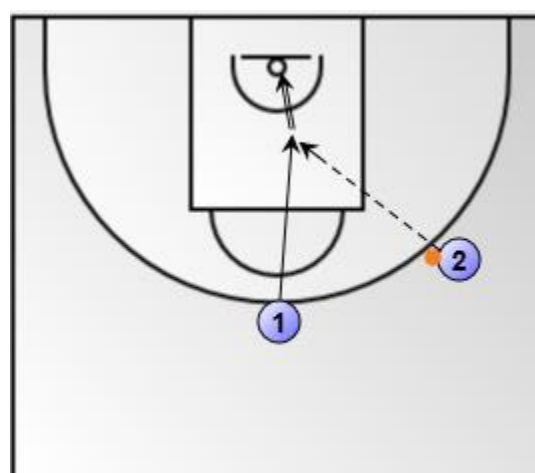
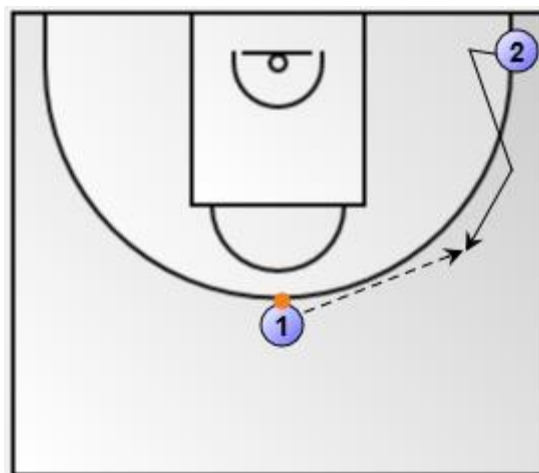
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med



händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena 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 de saker ni tränat på.

Vecka 20 Träning 39 och 40

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

Uppvärmning give and go – Dela in spelarna i par med en basketboll per grupp, sprid ut paren fritt i hallen. På signal ska spelarna passa varandra och göra mål. Bollen ska aldrig vidröra marken under uppvärmningen, det vill säga att dribblingar och studspassningar är otillåtna. Varje mål ger ett poäng och första paret till 15 poäng. Om bollen vidrör marken blir det 1 minuspoäng. Kör två omgångar

Tänk på! Påminn barnen om att snabbt hitta en ny plats i hallen efter att de passat iväg bollen och att hålla ett avstånd som gör det enkelt att passa och fånga bollen så den inte nuddar marken.

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.

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.



Curry drill – Alla har varsin boll och står i en ruta på ca 2x2 meter. Antingen om det finns rutor i någorlunda rätt storlek på golvet. Annars så markera med hjälp av koner eller vattenflaskor. Spelarna ska dribbla inom rutan/området och varje gång de kommer till hörnet/konen etc ska de utföra ett valfritt handbyte och därefter byta riktning.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden ändra rörelse så de inte dribblar "framåt" hela tiden, utan i sidled, baklänges och/eller diagonalt. Påminn om att blicken upp och ha låga studs för bästa bollkontroll.

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 hörn 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.

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.

Vecka 21 Träning 41 och 42

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

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 bröstsköld, hamnar man efter behöver försvararen jaga ikapp, förbi och ställa sig framför. Då kör man på nytt igen.

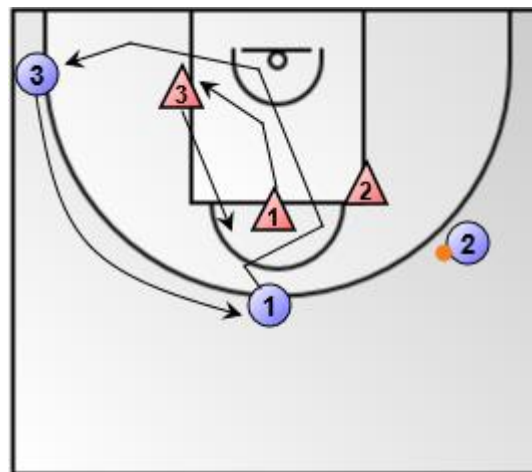
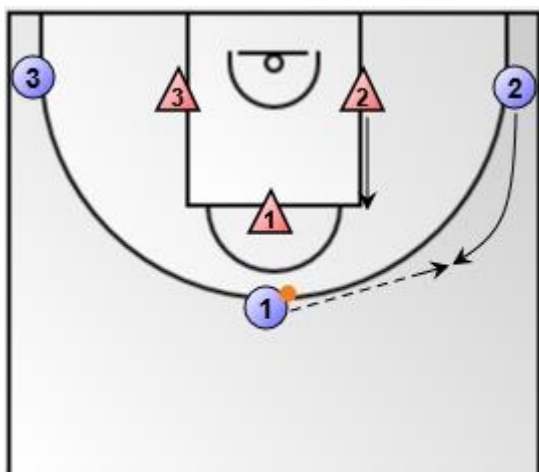
Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

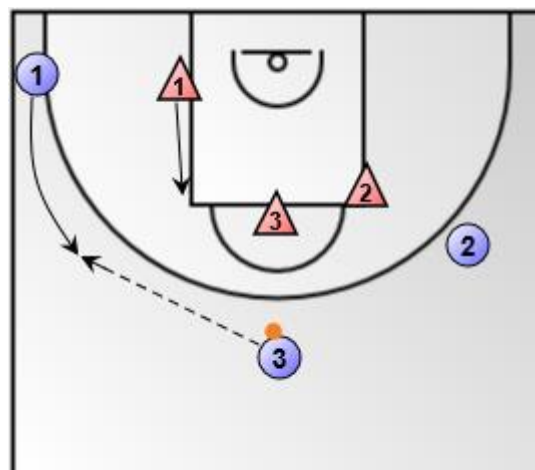
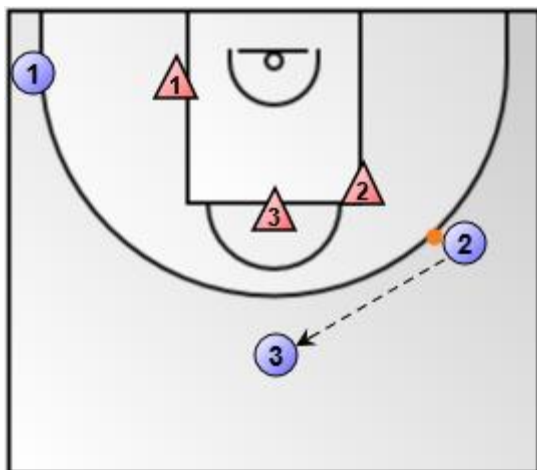
Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen 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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dem har boll liggandes på golvet. Bakom dem står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

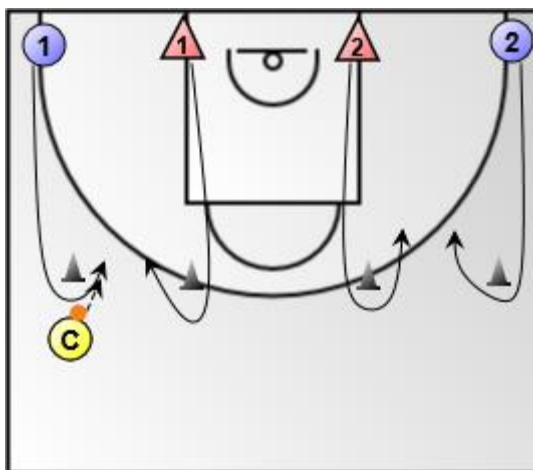
Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Vecka 22 Träning 43 och 44

Till denna träning behövs det: Basketbollar

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.

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 mitt emot 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 ett 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 "medalj" ska de byta platser, ropa lite långsammare ut klara - färdiga - gå medans de byter plats så alla lag får chansen att börja samtidigt.

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.

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!

Zick zack dribbling – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag i rörelse. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golv stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra.

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.

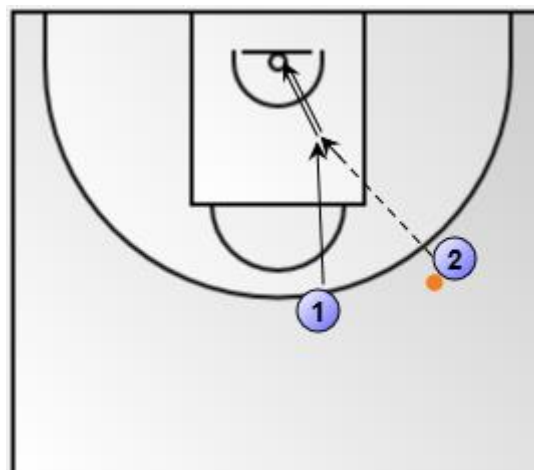
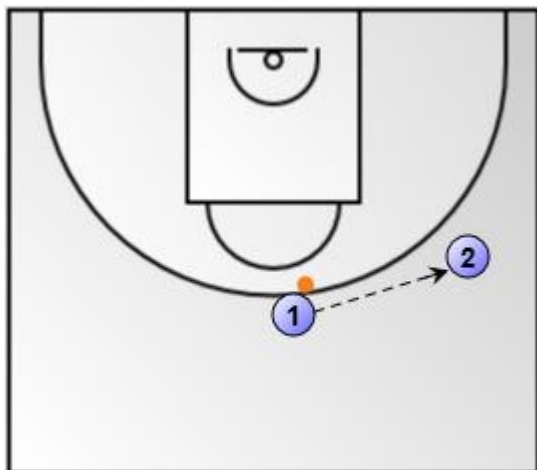
Vecka 23 Träning 45 och 46

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in

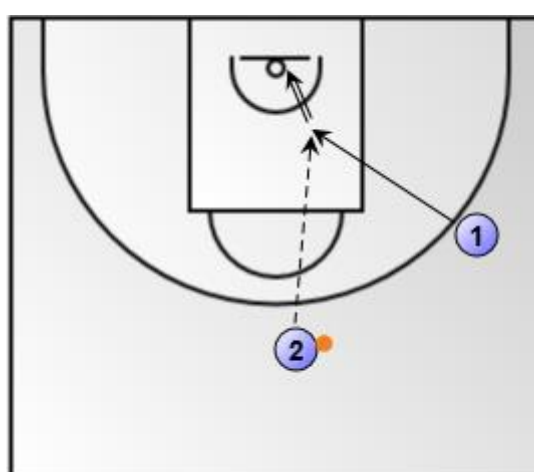
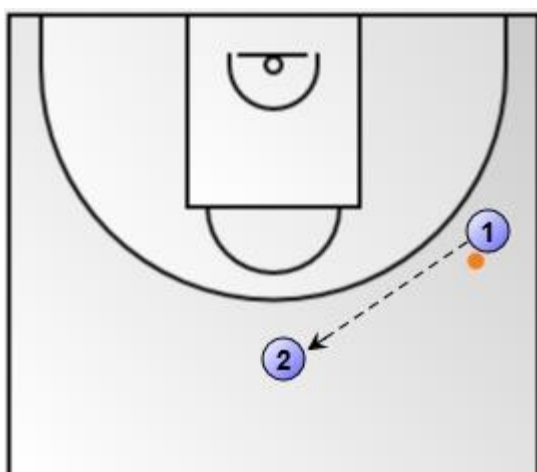
grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen tar spelare ② bollen och ställer sig sist i ledet på toppen. Spelaren ① ställer sig 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 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.

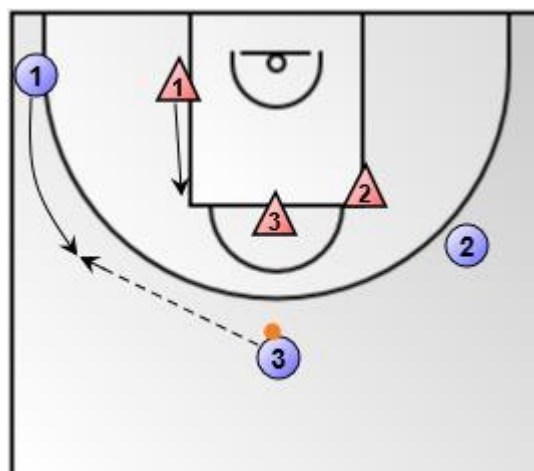
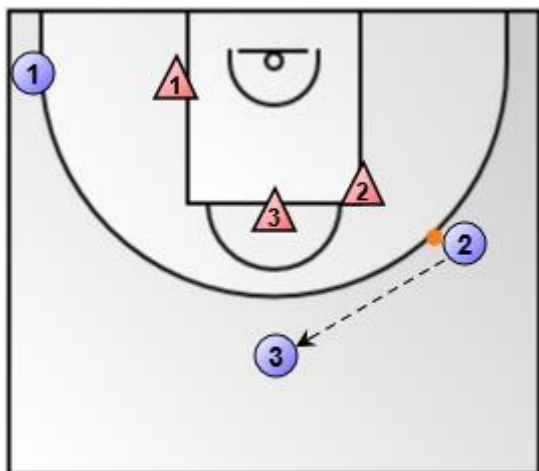
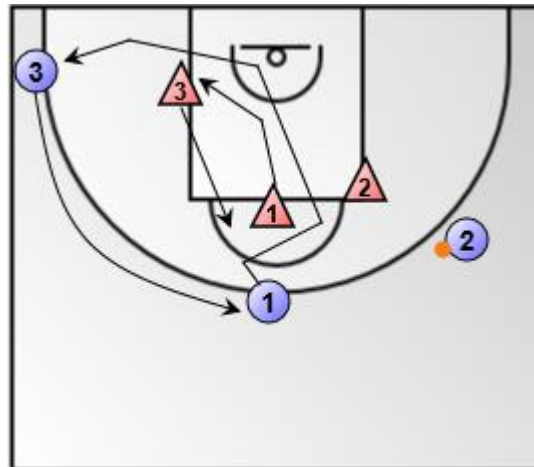
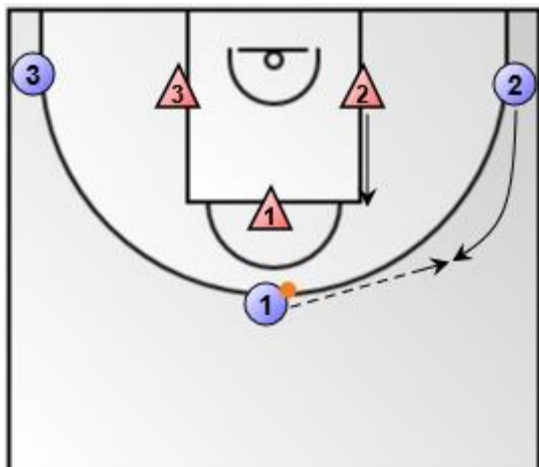
Tänk på! Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisens är på väg. Ha tålamod 😊



Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom

tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvarearnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dem har boll liggandes på golvet. Bakom dem står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

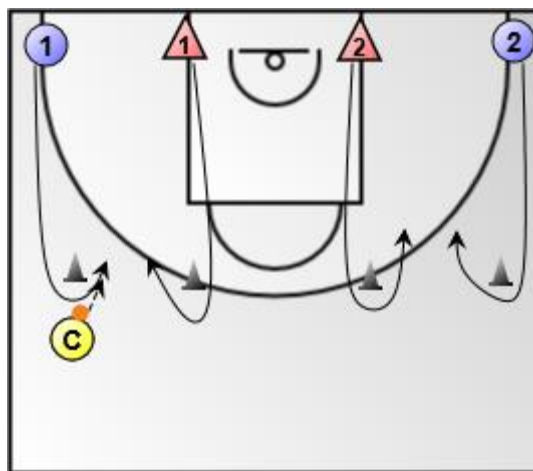
Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Helplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena 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 de saker ni tränat på.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena 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 de saker ni tränat på.



Vecka 24 Träning 47 och 48

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Breakstafett – Grupper om tre till fyra spelare per grupp. Spelarna bildar ett led och boll längst bak. Bollen förs framåt ovanför lagkamraternas huvuden medans spelaren längst bak kryper under benen. När den krypande spelaren kommit längst börjar denne springa mot ett mål, spelaren med boll passar i djupet och spelaren fångar bollen och utför ett

1. Jumpstop
2. Stridestop
3. En tvåtaktare

innan avslut. Efter avslutsförsöket dribblar spelaren tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills en av grupperna lyckats med ett förutbestämt antal mål.

Varianter!

1. För varje missat målförsök, ta bort ett poäng från gruppen.
2. För varje misslyckad passningen (om spelaren som ska fånga bollen måste stanna i sin löpning eller inte når passningen, typ fumlar med bollen), ta bort ett poäng från gruppen.
3. Misslyckad passning och missat målförsök, ta bort två poäng från gruppen.
4. Vid misslyckad passning, ta bort tre poäng och målförsöket uteblir.

Tänk på! Påminn spelarna att passa framför sina lagkamrater för att passen ska gå i djupet.

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 målförsöket 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!

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.



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.

Reaktion med passare – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen mot korgen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja studsa mot korgen. Kör till 5 poäng, båda anfallarna får poäng om det blir mål. Till sin hjälp har spelaren med boll passaren som måste få minst en passning innan någon av anfallarna får försöka göra mål. Om försvararen tar bollen eller tvingar bollen utanför planen får denne 1 poäng.

Variant! Anfallaren som tar bollen är begränsad med endast två studsar

Tänk på! Påminn anfallaren utan boll att ta löpningar mot korg för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn att passa bollen framför anfallskompisen så att denne får en bra möjlighet att skjuta. Uppmuntra försvararen att kliva upp mot anfallaren med boll för att spegla bollen och därmed försvåra att bollen når passaren.

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.

Vecka 25 Träning 49 och 50

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.



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.

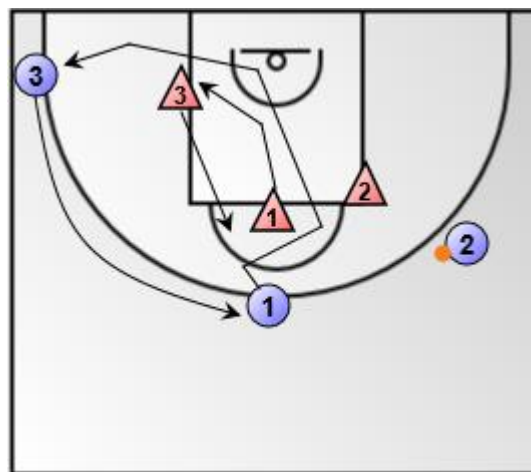
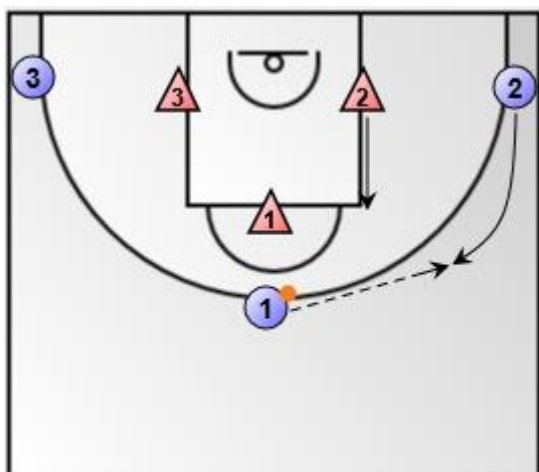
Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna mening "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

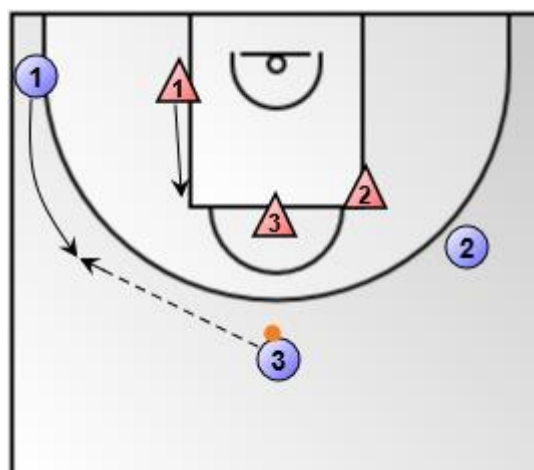
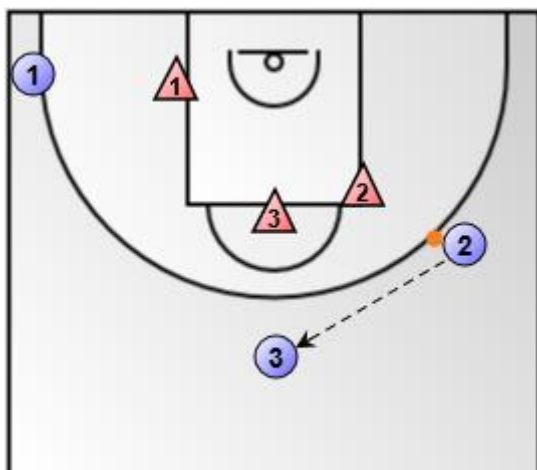
Spegla bollen – Två och två med en boll. Ena kompiserna står med bollen (anfallare) och den andra ungefär en meter ifrån vänd mot kompiserna. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen 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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem har boll liggandes på golvet. Bakom dem står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

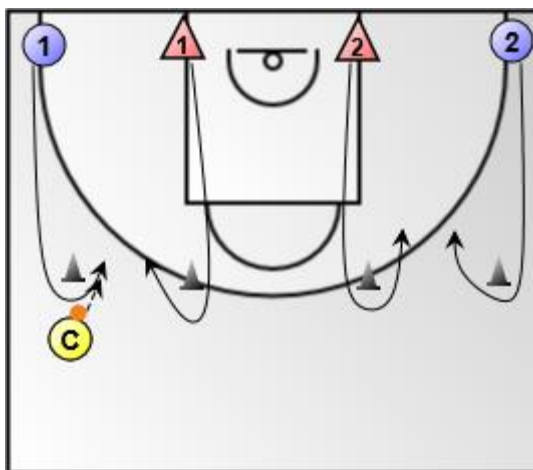
Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.

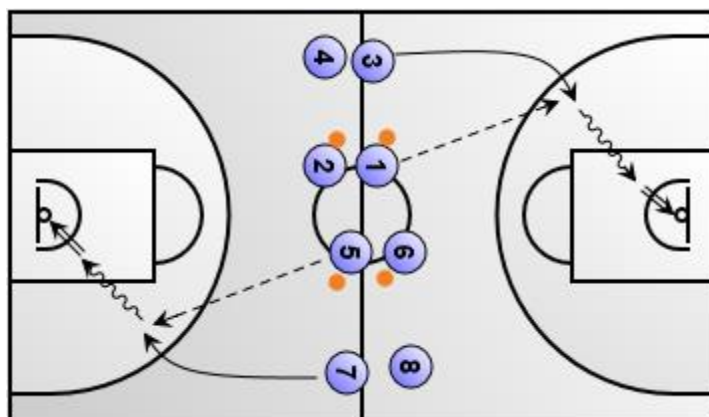


Vecka 26 Träning 51 och 52

Till denna träning behövs det: Basketbollar

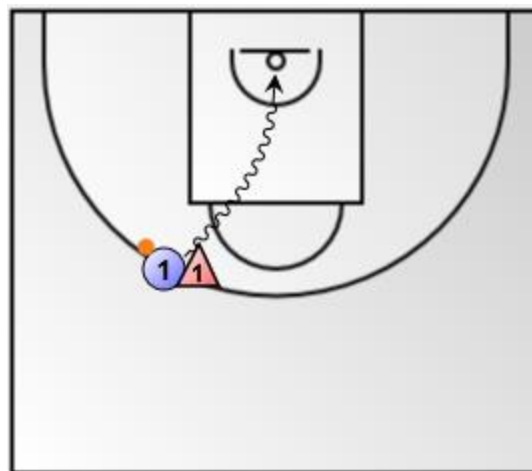
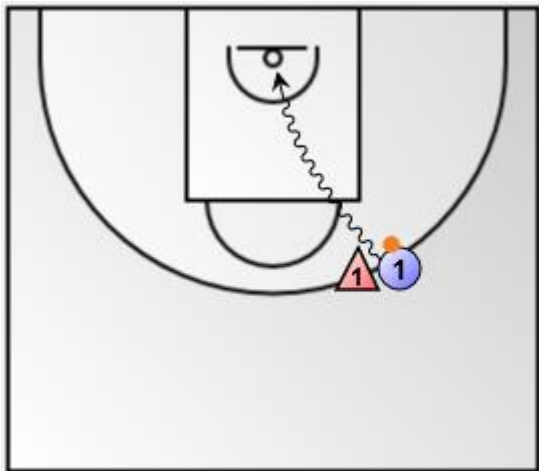
Spelomställning grund 1 – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre leden springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen retur och ställer sig i mittledet på andra sidan. Passaren ställer sig i ytterledet. På bilden så ska spelare ① ställa sig bakom spelare ⑧ och spelare ③ bakom spelare ⑥. Som en cirkelövning. Träna avslut på både höger och vänster sida.

Tänk på! Påminn barnen med boll att göra bröstpassningar och att passa dit kompisens är på väg. Ha tålamod 😊 Barnen i ytterleden ska vara redo med händerna för att fånga passningen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop eller att använda två-taktaren, vid målförsöket.



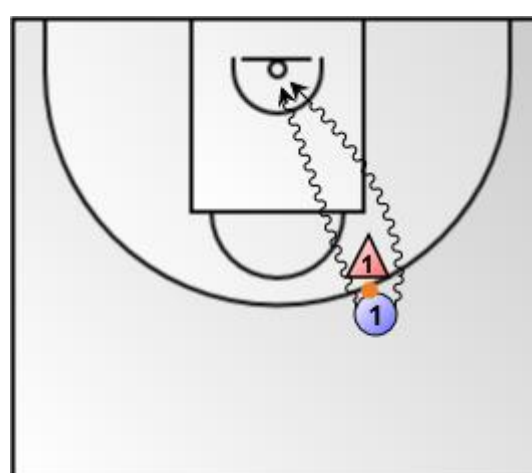
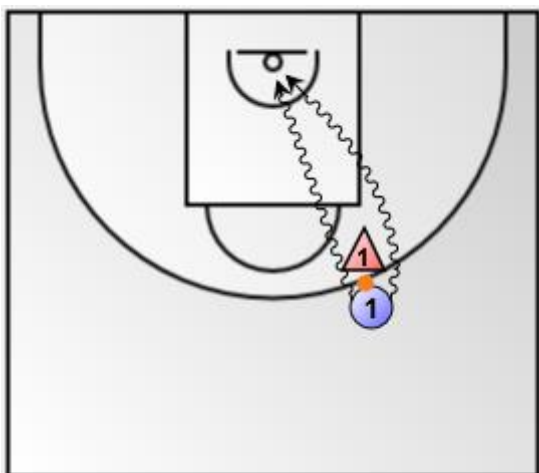
1 vs 1 Skär av del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren 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.



1 vs 1 Korssteg del 3 – 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken spelare i vardera lag. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren



stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Vecka 27 Träning 53 och 54

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

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.

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.

Passningskampen med kull – 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 blir att få ihop 5 passningar utan att försvar lyckas sno bollen. Lyckas försvar sno bollen blir de anfall



tillsammans med tränaren. Försvar ska förutom att försöka sno bollen också kulla bollen. Lyckas man med det blir man automatiskt anfall. Första personen som får bollen efter att bollinnehavet gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden efter att de passat bollen springer till en ny plats och påminn dem om att använda sig av tränaren i spelet.

Handbyte, nudda golvet (eller kon) – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag **stillastående**. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

Stride stop-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar med ett stride stop, 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 de andra inte längre kan hjälpa varandra. De andras uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

Tänk på! Påminn spelarna om att stanna med ett två-steps-stopp. Det vill säga sätta ner ena foten före den andra. Roteringsfoten som blir kvar på golvet är foten som sattes ner först. Exempel, om en spelare landar med höger fot före vänster så ska den högra foten vara kvar i golvet vid rotering.

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.

Vecka 28 Träning 55 och 56

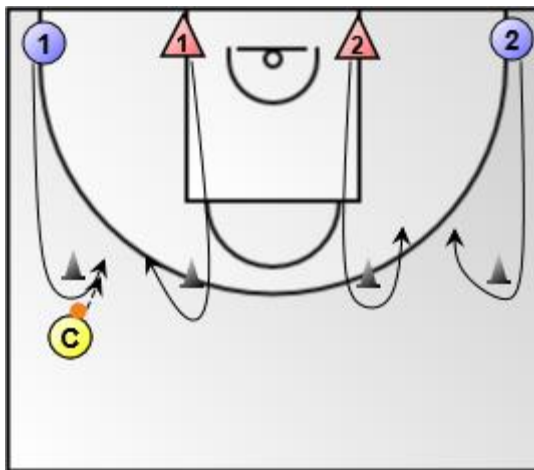
Till denna träning behövs det: Basketbollar

2 mot 2 alla vänder – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

Varianter!

1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

Tänk på! Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att titta upp för att få till en snabb passning.



Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dom har boll liggandes på golvet. Bakom dom står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

Match 2 mot 2 – Dela in gruppen i lag om två till tre stycken. Spela två mot två på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar.



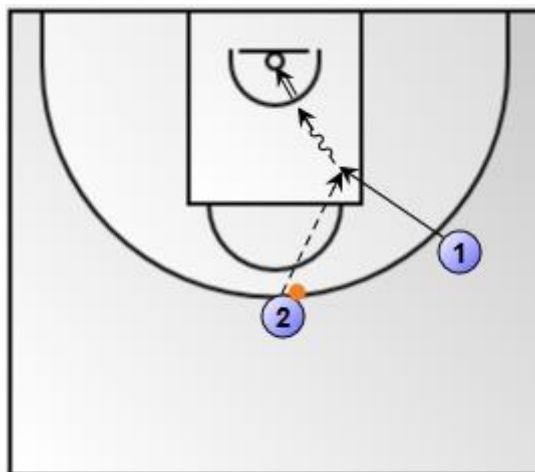
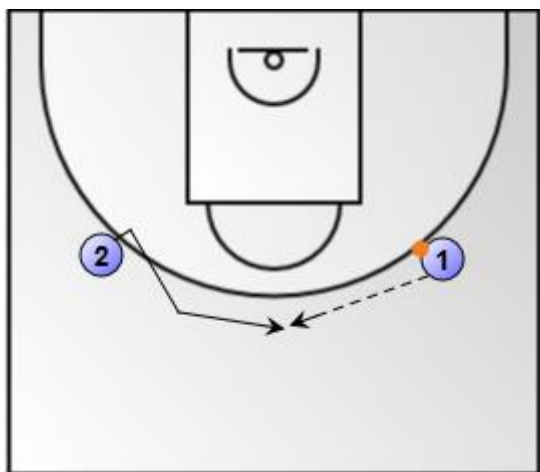
Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

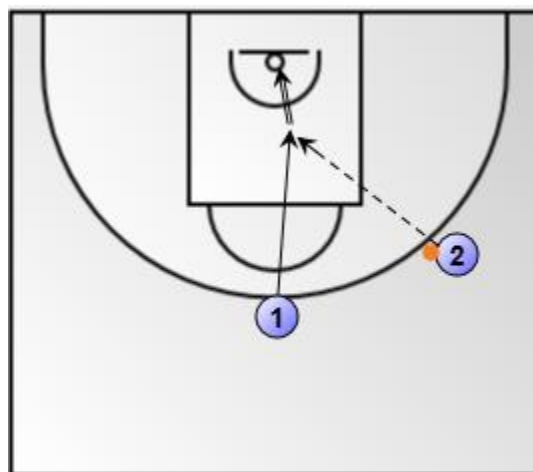
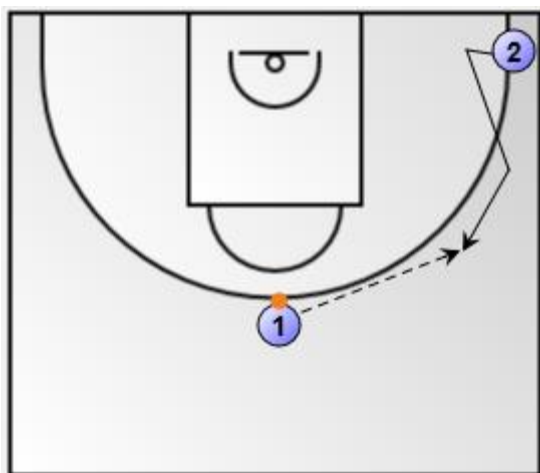
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Match 3 mot 3 – Dela in gruppen i lag om tre till fyra stycken spelare i vardera lag. Spela tre mot tre på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Vecka 29 Träning 57 och 58

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

Uppvärmning give and go – Dela in spelarna i par med en basketboll per grupp, sprid ut paren fritt i hallen. På signal ska spelarna passa varandra och göra mål. Bollen ska aldrig vidröra marken under uppvärmningen, det vill säga att dribblingar och studspassningar är otillåtna. Varje mål ger ett poäng och första paret till 15 poäng. Om bollen vidrör marken blir det 1 minuspoäng. Kör två omgångar

Tänk på! Påminn barnen om att snabbt hitta en ny plats i hallen efter att de passat iväg bollen och att hålla ett avstånd som gör det enkelt att passa och fånga bollen så den inte nuddar marken.

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.

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 behåller bollen och blir sjögräs. Sjögräset hjälper hajarna att kulla men måste stå still på sin plats där de blivit kullade. Till hjälp får de rotera och måste kulla med bollen, dock inte kasta iväg bollen.

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

Handbyte, nudda golvet (eller kon) – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag **stillastående**. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

Give and go kull – Dela in träningsgruppen i två lag, ena laget har en boll. Använd band eller västar om det behövs till ena laget. Ett av lagen är kullare och ska genom att hålla i bollen försöka kulla så många av det andra laget som möjligt på 90 sekunder. Kullarna får endast passa, rotera OCH kulla när de håller i bollen. Blir man kullad fortsätter man men kullarna får ett poäng. Byt uppgift efter 90 sekunder

Variant! Endast studspassningar kan kulla vid träff men om passningen inte träffar och bollen studsar två gånger blir det minuspoäng för att uppmuntra passningar istället för "kullförsök".

Tänk på! Uppmuntra spelarna att samarbeta genom att passa kvickt och byta plats direkt efter passningen.

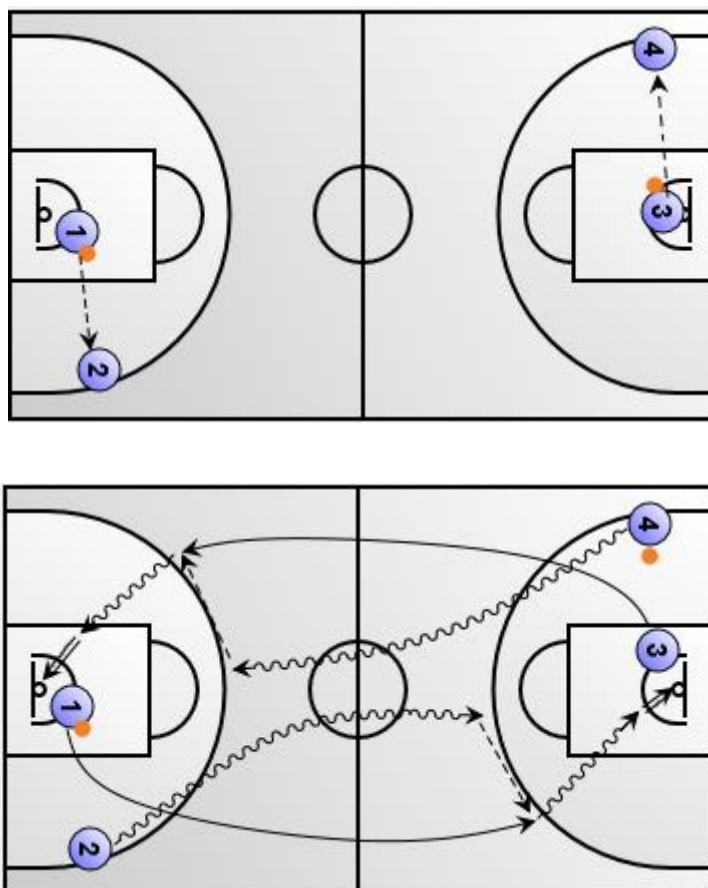
Parpassningar med mål 2 – Alla barnen står utspridda i hallen med varsin boll. När tränaren ropar "KÖR" ska man hitta en kamrat som man passar sinsemellan med två plus två gånger. Båda passar en enhandspassning med samma hand. Efter två passningar så byter båda passningshand, därefter dribblar man iväg 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!

Vecka 30 Träning 59 och 60

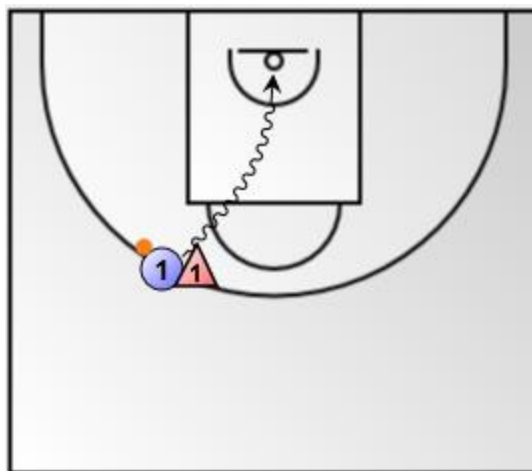
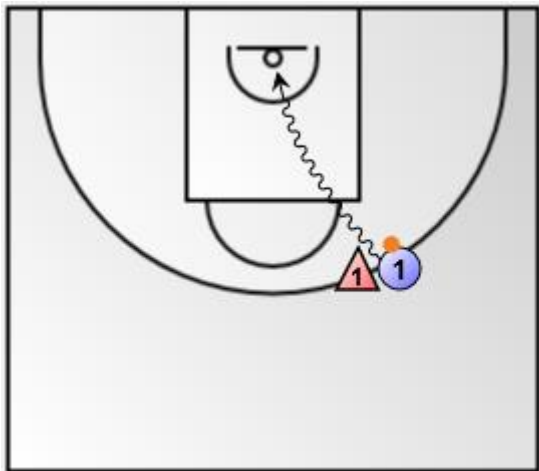
Till denna träning behövs det: Basketbollar

Spelomställning grund 2 – Placera spelarna en under korgen med boll och den andra till höger utan boll. Spelaren med boll passar lagkamraten som direkt börjar dribbla mot korgen på motsatt sida. Spelaren som passade ska springa bakom och förbi sin dribblande lagkamrat för att ta emot en passning och avsluta med ett målförsök. Spelare ② tar bollen och ställer sig under korgen för att passa till lagkamraten, spelare ① och övningen upprepas.



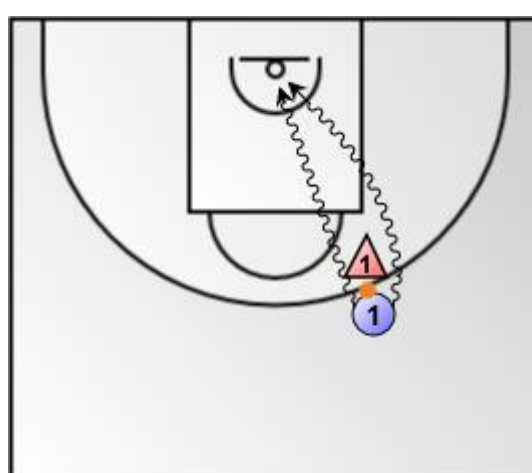
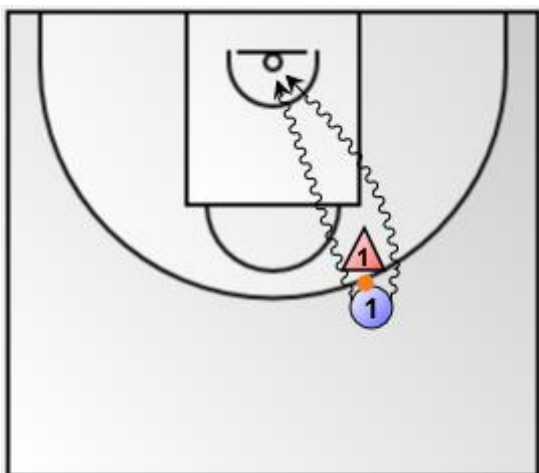
1 vs 1 Skär av del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren 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.



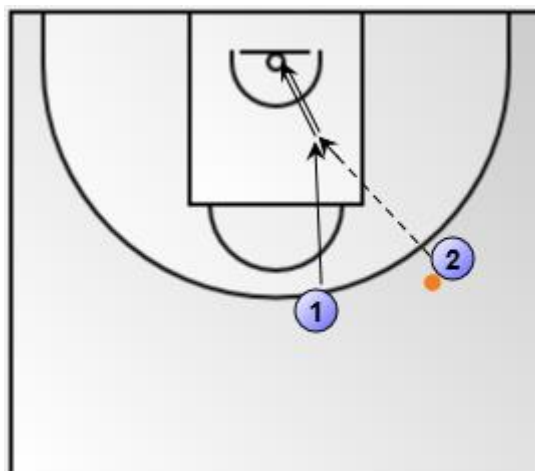
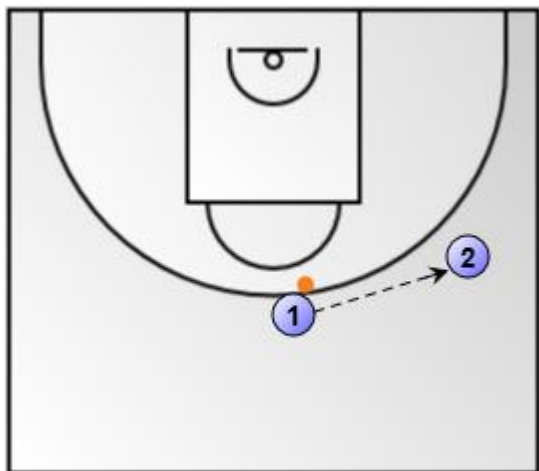
1 vs 1 Korssteg del 3 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



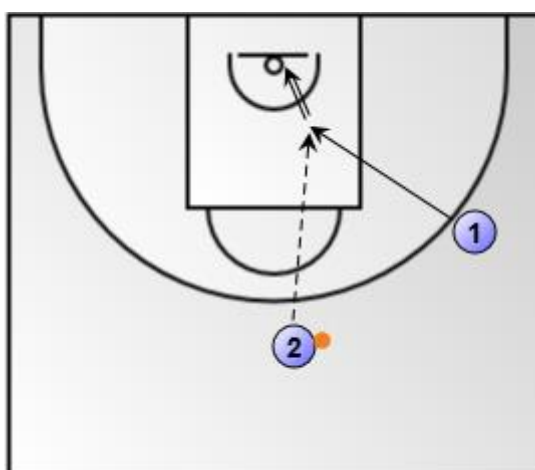
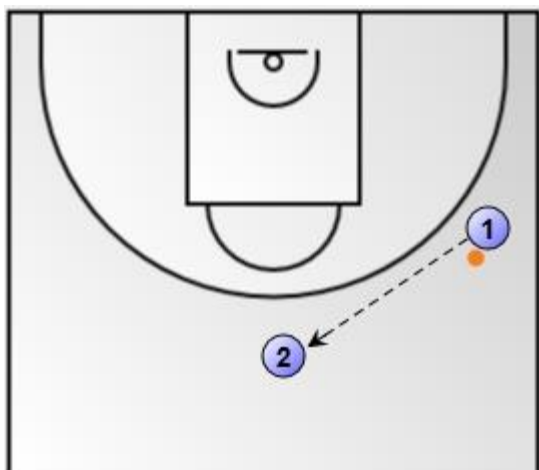
Give and go från vingen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på toppen ① med boll. Andra hälften på vingen ② utan boll. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ①. Efter tillbakapassningen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



Match 3 mot 3 – Dela in gruppen i lag om tre till fyra stycken spelare i vardera lag. Spela tre mot tre på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.



Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.

Vecka 31 Träning 61 och 62

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

Stride stop-kull – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar med ett stride stop, 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 de andra inte längre kan hjälpa varandra. De andras uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

Tänk på! Påminn spelarna om att stanna med ett två-steps-stopp. Det vill säga sätta ner ena foten före den andra. Roteringsfoten som blir kvar på golvet är foten som sattes ner först. Exempel, om en spelare landar med höger fot före vänster så ska den högra foten vara kvar i golvet vid rotering.

Curry drill – Alla har varsin boll och står i en ruta på ca 2x2 meter. Antingen om det finns rutor i någorlunda rätt storlek på golvet. Annars så markera med hjälp av koner eller vattenflaskor. Spelarna ska dribbla inom rutan/området och varje gång de kommer till hörnet/konen etc ska de utföra ett valfritt handbyte och därefter byta riktning.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden ändra rörelse så de inte dribblar "framåt" hela tiden, utan i sidled, baklänges och/eller diagonalt. Påminn om att blicken upp och ha låga studs för bästa bollkontroll.

Breakstafett – Grupper om tre till fyra spelare per grupp. Spelarna bildar ett led och boll längst bak. Bollen förs framåt ovanför lagkamraternas huvuden medans spelaren längst bak kryper under benen. När den krypande spelaren kommit längst börjar denne springa mot ett mål, spelaren med boll passar i djupet och spelaren fångar bollen och utför ett

1. Jumpstop



2. Stridestop
3. En tvåtaktare

innan avslut. Efter avslutsförsöket dribblar spelaren tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills en av grupperna lyckats med ett förutbestämt antal mål.

Varianter!

1. För varje missat målförsök, ta bort ett poäng från gruppen.
2. För varje misslyckad passningen (om spelaren som ska fånga bollen måste stanna i sin löpning eller inte når passningen, typ fumlar med bollen), ta bort ett poäng från gruppen.
3. Misslyckad passning och missat målförsök, ta bort två poäng från gruppen.
4. Vid misslyckad passning, ta bort tre poäng och målförsöket uteblir.

Tänk på! Påminn spelarna att passa framför sina lagkamrater för att passen ska gå i djupet.

Timglaslet – 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.

Reaktion med passare – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen mot korgen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg får anfallaren börja studsas mot korgen. Kör till 5 poäng, båda anfallarna får poäng om det blir mål. Till sin hjälp har spelaren med boll passaren som måste få minst en passning innan någon av anfallarna får försöka göra mål. Om försvararen tar bollen eller tvingar bollen utanför planen får denne 1 poäng.

Variant! Anfallaren som tar bollen är begränsad med endast två studsar

Tänk på! Påminn anfallaren utan boll att ta löpningar mot korg för att bli fri och direkt kunna skjuta. Påminn att passa bollen framför anfallskompisen så att denne får en bra möjlighet att skjuta. Uppmuntra försvararen att kliva upp mot anfallaren med boll för att spegla bollen och därmed försvåra att bollen når passaren.

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.



Vecka 32 Träning 63 och 64

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Slajdteknik – Bilda fyra till fem led längsmed långsidan. På signal ska spelarna slajda några steg och sedan ändra riktning. Förbered dig på att de behöver gå runt och hjälpa de spelare som har svårt med rörelsemönstret.

Tänk på! Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Uppmuntra barnen att böja på benen för då blir de rörligare och kvickare.

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.

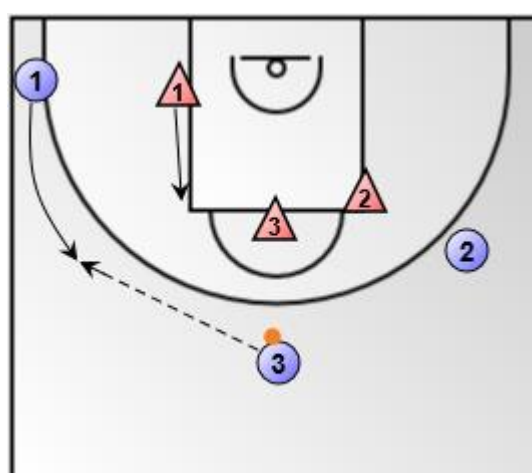
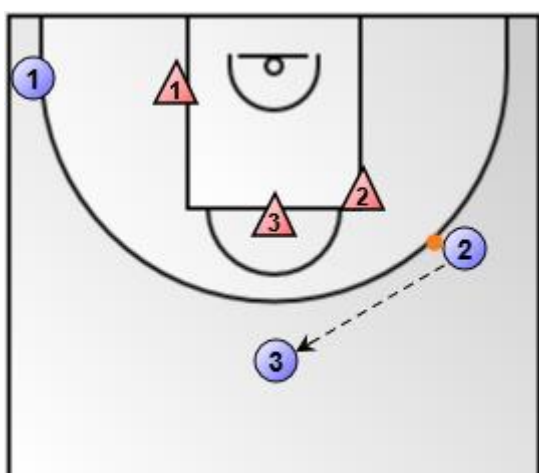
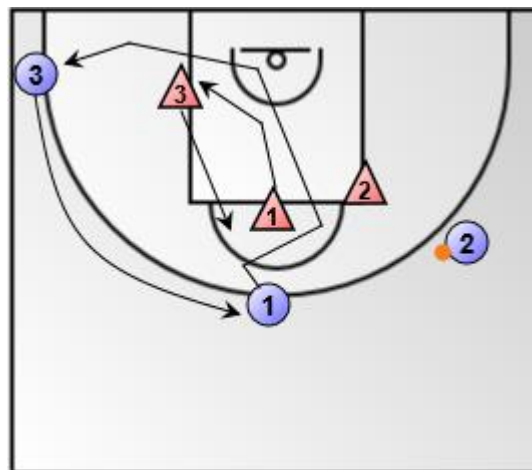
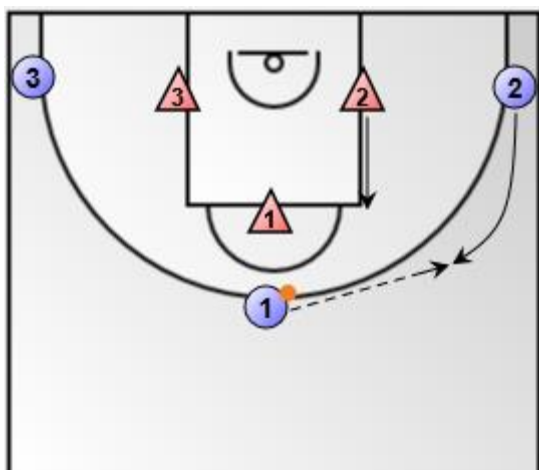
Tänk på! Påminn barnen om att ha tyngdpunkt på främre delen av foten och böjda ben eftersom man får kvickare fötter och enklare kan vara på rätt plats. Använd gärna meningen "bröst mot boll" för att hjälpa försvararen.

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.

Kompakt försvar triangel – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt vänster hörn. Spelare ③ lämnar sitt hörn för att fylla upp toppen, tar emot passningen från spelare ② och passare vidare till spelare ① som rört sig upp mot vingen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



Öva close out – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dom har boll liggandes på golvet. Bakom dom står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen ska spelaren utan boll göra en close out så fort som möjligt. Anfallaren roterar runt ett varv och lämnar därefter bollen till försvararen som ställer sig bakom den som står sist i ledet. Anfallaren blir då försvarare och spelaren i motsatt led plockar upp sin boll.

Tänk på! Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

Match 3 mot 3 – Dela in gruppen i lag om tre till fyra stycken spelare i vardera lag. Spela tre mot tre på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.



Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Vecka 33 Träning 65 och 66

Till denna träning behövs det: Basketbollar

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.

Passningskampen med kull – 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 blir att få ihop 5 passningar utan att försvar lyckas sno bollen. Lyckas försvar sno bollen blir de anfall tillsammans med tränaren. Försvar ska förutom att försöka sno bollen också kulla bollen. Lyckas man med det blir man automatiskt anfall. Första personen som får bollen efter att bollen har gått från ett lag till ett annat kan inte bli kullad.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden efter att de passat bollen springer till en ny plats och påminn dem om att använda sig av tränaren i spelet.

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 kompisen mitt emot. Kompisen ska i sin tur studspassa till kompisen som står till höger. Kompisen i mitten studspassar till kompisen mitt emot, som studspassar kompisen till vänster. Man passar med andra ord aldrig tillbaka till kompisen 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.

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.

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.

Vecka 34 Träning 67 och 68

Till denna träning behövs det: Basketbollar, västar eller band och koner alt. vattenflaskor

Give and go kull – Dela in träningsgruppen i två lag, ena laget har en boll. Använd band eller västar om det behövs till ena laget. Ett av lagen är kullare och ska genom att hålla i bollen försöka kulla så många av det andra laget som möjligt på 90 sekunder. Kullarna får endast passa, rotera OCH kulla när de håller i bollen. Blir man kullad fortsätter man men kullarna får ett poäng. Byt uppgift efter 90 sekunder

Variant! Endast studspassningar kan kulla vid träff men om passningen inte träffar och bollen studsar två gånger blir det minuspoäng för att uppmuntra passningar istället för "kullförsök".

Tänk på! Uppmuntra spelarna att samarbeta genom att passa kvickt och byta plats direkt efter passningen.

Handbyte, nudda golvet (eller kon) – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag stillastående. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som



bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

Zick zack dribbling – Alla barnen har varsin boll och ska göra handbyten av olika slag i rörelse. Efter handbytet ska barnen vidröra golvet med handen som bollen var hos innan handbytet. Dvs om bollen är i höger hand ska höger hand ner i golvet efter handbytet.

1. Utför handbyte framför kroppen
2. Utför handbytet mellan benen
3. Två handbyten framför kroppen följt av ett mellan benen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet och att de ska böja benen när de ska vidröra golvet stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra.

Curry drill – Alla har varsin boll och står i en ruta på ca 2x2 meter. Antingen om det finns rutor i någorlunda rätt storlek på golvet. Annars så markera med hjälp av koner eller vattenflaskor. Spelarna ska dribbla inom rutan/området och varje gång de kommer till hörnet/konen etc ska de utföra ett valfritt handbyte och därefter byta riktning.

Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden ändra rörelse så de inte dribblar "framåt" hela tiden, utan i sidled, baklänges och/eller diagonalt. Påminn om att blicken upp och ha låga studs för bästa bollkontroll.

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 ett 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.

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 målförsöket så dribblar man och finner en ny kamrat som man ska passa fyra gånger. Fortsätt tills någon fått ihop 5-7 mål.

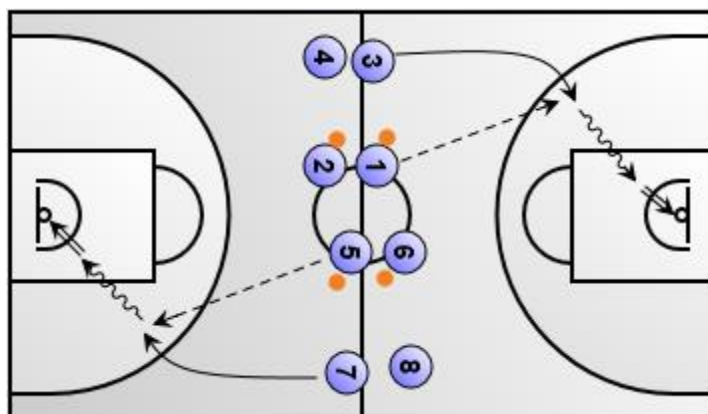
Tänk på! Mottagaren visar måltavla med händerna och använder tummarna som bromsar. Påminn barnen om att ha armbågen bakom bollen vid enhandspass och att alltid använda handlederna!

Vecka 35 Träning 69 och 70

Till denna träning behövs det: Basketbollar

Spelomställning grund 1 – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre leden springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen retur och ställer sig i mittledet på andra sidan. Passaren ställer sig i ytterledet. På bilden så ska spelare ① ställa sig bakom spelare ⑧ och spelare ③ bakom spelare ⑥. Som en cirkelövning. Träna avslut på både höger och vänster sida.

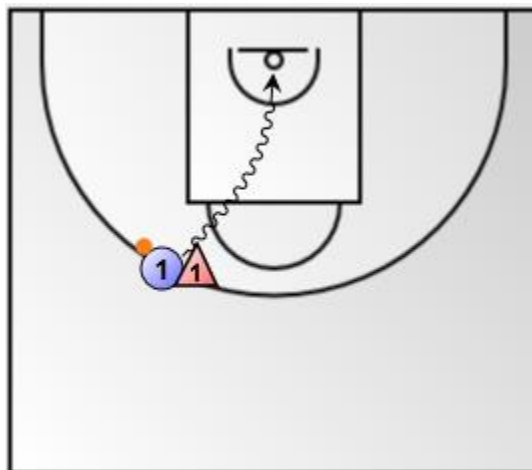
Tänk på! Påminn barnen med boll att göra bröstpassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Barnen i ytterleden ska vara redo med händerna för att fånga passningen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop eller att använda två-taktaren, vid målförsöket.



1 vs 1 Skär av 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 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,

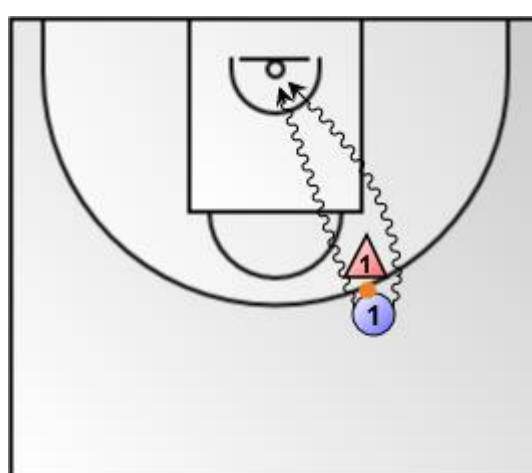
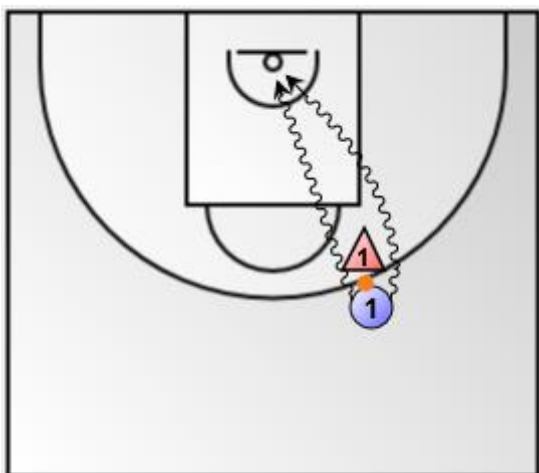
försvararen tar bollen och ställer sig sist i anfallsledet. Träna både från höger och vänster sida om målet.

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.



1 vs 1 Korssteg del 3 – 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 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



Match 3 mot 3 – Dela in gruppen i lag om tre till fyra stycken spelare i vardera lag. Spela tre mot tre på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar



genom att byta korg och börjar anfälla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

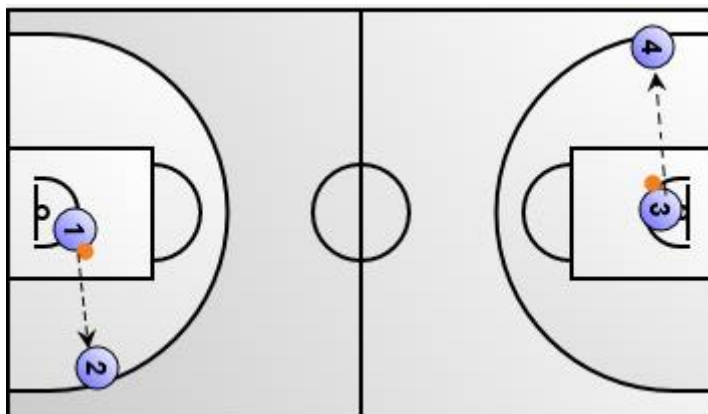
Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna får inte ta bollen från någon som håller i den. Vi spelar med tresekundersregeln, vilket innebär 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.

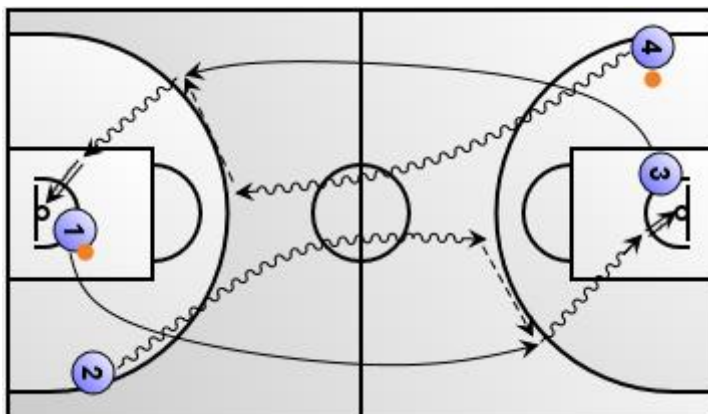
Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Vecka 36 Träning 71 och 72

Till denna träning behövs det: Basketbollar

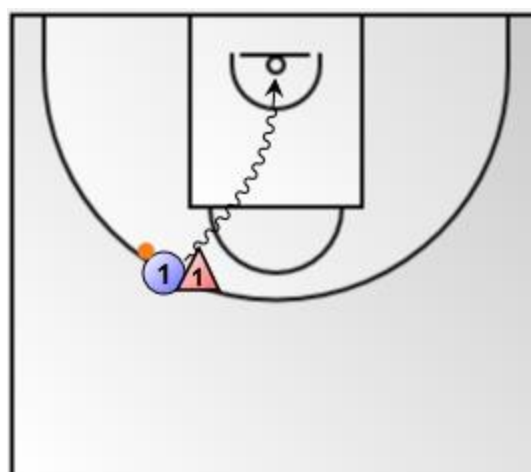
Spelomställning grund 2 – Placera spelarna en under korgen med boll och den andra till höger utan boll. Spelaren med boll passar lagkamraten som direkt börjar dribbla mot korgen på motsatt sida. Spelaren som passade ska springa bakom och förbi sin dribblande lagkamrat för att ta emot en passning och avsluta med ett målförsök. Spelare ② tar bollen och ställer sig under korgen för att passa till lagkamraten, spelare ① och övningen upprepas.





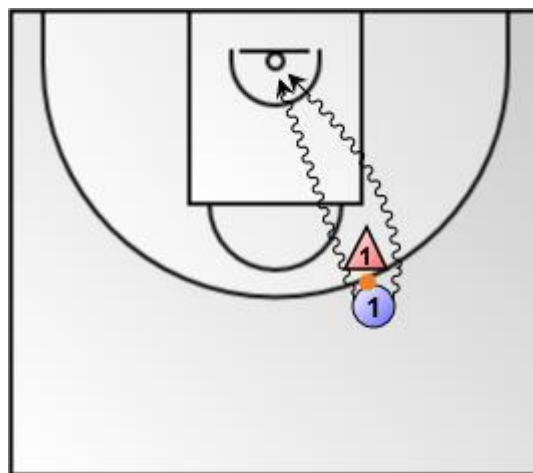
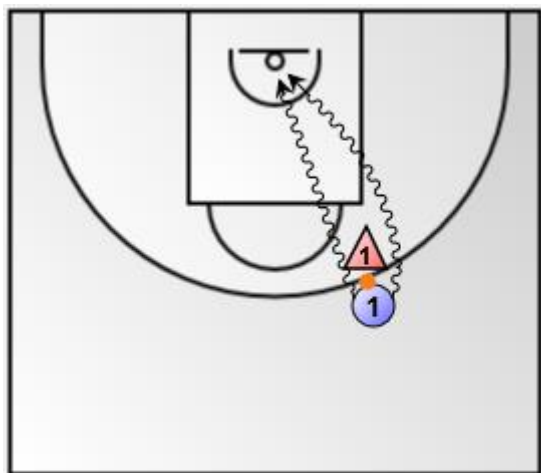
1 vs 1 Skär av del 2 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står bredvid anfallaren med bröstet mot anfallarens axel. Försvararen har en fot bakom och en framför anfallaren. När anfallaren 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.



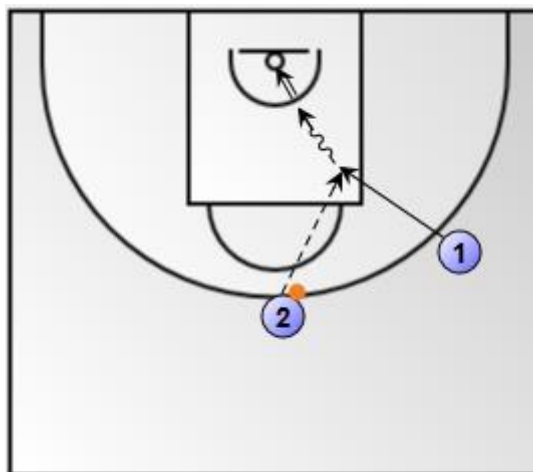
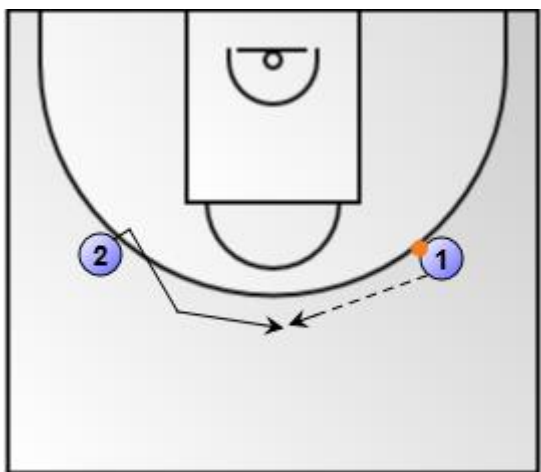
1 vs 1 Korssteg del 3 – Fördela spelarna till ganska ett hyfsat jämnt antal på varje korg. Dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. En spelare är försvarare och står med ryggen mot anfallaren som håller en boll mot försvararens rygg. När anfallaren tar bort bollen från ryggen börjar 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, försök att skära av försvararen. Det vill säga, undvika att dribbla "runt" försvararen. Uppmuntra till anfallsförsök på vänster sida också och spelaren är högerhänt och vice versa.



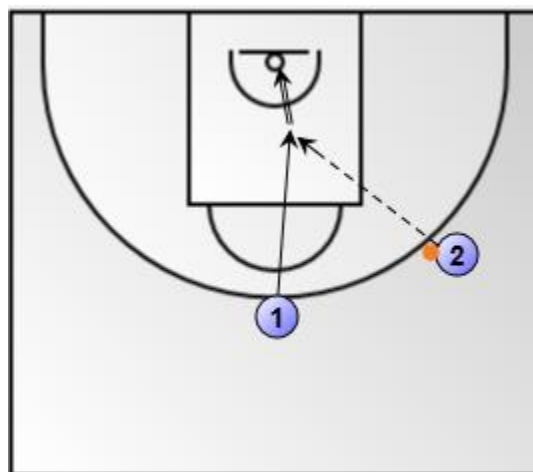
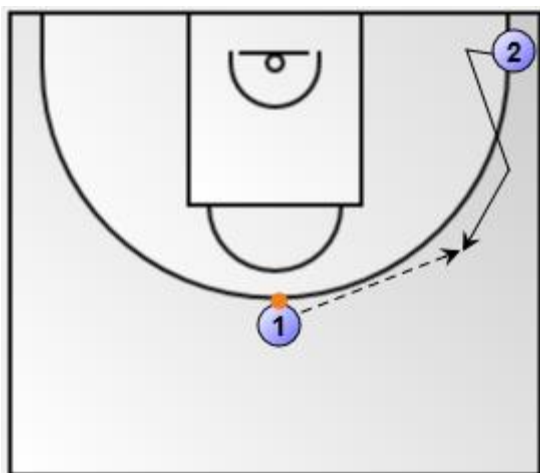
Give and go fyll på toppen – Fördela spelarna minst två och två på varje korg. Försök dela in grupperna så jämnt det går i basketkunskap/-nivå. Hälften av barnen på ena vingen ① med boll. Andra hälften på andra vingen ② utan boll. Vingen ② gör ett försteg och rör sig mot toppen. Spelare ① passar till toppen ② som passar tillbaka till spelare ① som försöker göra mål. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Give and go fyll på 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 i hörnet ② utan boll. Spelaren i hörnet ② gör ett försteg för att bli fri och rör sig mot vingen. Toppen ① passar till vingen ② som passar tillbaka till spelare ① som gör ett målförsök. 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 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



Match 3 mot 3 – Dela in gruppen i lag om tre till fyra stycken spelare i vardera lag. Spela tre mot tre på en korg tills det blir mål eller försvararen tar bollen. Starta aningen från straffkastlinjen eller någon meter ovanför straffkastlinjen. Om anfallarna gör mål vinner dom, om försvaret tvingar ut bollen eller tar kontroll över bollen vinner dom. Vinnaren avancerar genom att byta korg och börjar anfalla mot de som förlorade på "nya" korgen. Förloraren stannar och spelar försvar. Försten till åtta mål. Om någon grupp är tre så byter man ut en spelare efter varje omgång, tex om man förlorar så byter den som försvarade på målgöraren.

Variant! Ta bort dribbling för att tvinga anfallarna att ha med fart när de attackerar korgen utan boll.

Tänk på! Påminn spelarna att använda både studspass och bröstpass samt att de visar med händerna var de vill ha passningarna. Uppmuntra spelaren utan boll att ALLTID attackera på bollsidan, dvs att själv vara mellan bollen och sin motståndare.

Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar 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 de saker ni tränat på.