

**Säsongspanering år 1. Haga Haninge**  
**För F-klass (U7)**



**Innehåll**

Träningsplaneringens bakgrund .....	4
Träningsplaneringens syfte.....	4
Träningsplaneringens innehåll.....	4
Vi är <b>SKARPA!</b> .....	4
Träning 1, höstterminsstart.....	5
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	5
Träning 2.....	6
Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyboll etc).....	6
Träning 3.....	7
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	7
Träning 4.....	9
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	9
Träning 5.....	10
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	10
Träning 6.....	11
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	11
Träning 7.....	12
Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor .....	12
Träning 8.....	14
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner och ärtpåsar .....	14
Träning 9.....	15
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	15
Träning 10.....	16
Till denna träning behövs det: Basketbollar, mjukbollar, pilatesboll, hopprep .....	16
Träning 11, tillbaka från höstlovet.....	17
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	17
Träning 12.....	19
Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor .....	19
Träning 13.....	21
Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyboll etc).....	21
Träning 14.....	22
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	22
Träning 15.....	23
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	23
Träning 16.....	24
Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor .....	24
Träning 17.....	25
Till denna träning behövs det: Basketbollar och fika ordnat av lagföräldrarna.....	25



Träning 18, tillbaks efter jullovet .....	27
Till denna träning behövs det: Basketbollar och hopprep. ....	27
Träning 19.....	28
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	28
Träning 20.....	29
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	29
Träning 21.....	31
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	31
Träning 22.....	32
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	32
Träning 23.....	33
Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor .....	33
Träning 24.....	34
Till denna träning behövs det: Basketbollar, mjukbollar, pilatesboll, hopprep .....	34
Träning 25.....	35
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	35
Träning 26.....	37
Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis- innebandyboll etc).....	37
Träning 27.....	38
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	38
Träning 28.....	39
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	39
Träning 29, efter påsklovet .....	41
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	41
Träning 30.....	42
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	42
Träning 31.....	43
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	43
Träning 32.....	44
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	44
Träning 33.....	46
Till denna träning behövs det: Basketbollar och koner alt. vattenflaskor .....	46
Träning 34.....	47
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner och ärtpåsar .....	47
Träning 35.....	48
Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyboll etc).....	48
Träning 36 Säsongsavslutning .....	50
Till denna träning behövs det: Basketbollar, hopprep och fika ordnat av lagförelldrarna .....	50



## Träningsplaneringens bakgrund

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

## Träningsplaneringens syfte

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

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

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

Barn lär sig bäst genom att leka och ha kul, desto varierande träningsinnehåll desto roligare och desto enklare kommer de flesta ha att behålla koncentrationen uppe.

Barn lär sig saker i olika takt, och forskning visar på att barn vill bli bättre på det dem gör, för det tycker dom är kul. Därför är det viktigt att tränaren:

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

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

## Träningsplaneringens innehåll

Säsongspaneringen innehåller sammanlagt drygt 50 övningar, mest övningar och lekar som tränar barnens grundmotorik och koordination men även basketgrunder. Få övningar är spelsituationer och matchspel för det är mindre viktigt just nu. Barnen lägger grunden här för att träna på mer specifika basketfärdigheter senare. Viktigt att du som tränare har tålamod med barnens olika utvecklingskurvor och inlärningshastighet för ett de ska ges chansen att bli skarpa basketspelare

## 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.



# Träning 1, höstterminsstart

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i idrottshallen barnen ska springa till. De har 10 sekunder på sig att springa till platsen. Nedräkning börjar direkt efter att tränaren ropat ut platsen. Om alla barnen hinner innan nedräkningen är över får barnen ett poäng, annars får tränaren ett poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Välj ställen som barnen enkelt kan hitta i hallen.

**Bli kompis med bollen** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur de ska dribbla. Till exempel, dribbla med ena handen, med andra handen, dribbla hoppandes, dribbla en studs med ena handen och utför sedan ett handbyte, upprepa. Som tidigare men två studsar innan handbytet. Dribbla högt, dribbla lågt, dribbla sittandes, dribbla joggandes, dribbla baklänges.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

**Genomgång av basketställning** – Berätta för barnen att i basket är det extra bra om man står i "basketställning", det innebär att man är redo att vara riktigt snabb! Förklara att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen springa runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen stå i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.

**Basketställning-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig i basketställning. För att bli fri ska en kompis krypa under den kullades ben. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken några gånger där varje omgång håller på i ungefär 60 sek. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Genomgång av rotering** – I basket får man "rotera". Det betyder att om ena foten är i golvet får man flytta den andra foten. Det är som när man ska stampa på en något som brinner på golvet. Ge barnen några sekunder på sig att träna rotering genom att "stampa" på eldsvådor som dyker upp på olika ställen runtomkring dom.

**Tänk på!** Berätta för barnen att de inte kan "byta" roteringsfot, då blir det stegfel. Uppmuntra barnen att ha basketställning och att rotera på främre delen av foten för bättre balans.

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen



närmast kortsidesväggen utan att bli kullade av tränarna som får röra sig. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken måste stå still men får rotera. Fortsätt några omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

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

## Träning 2

*Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyboll etc)*

**Bli kompis med bollen** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur de ska dribbla. Till exempel, dribbla med ena handen, med andra handen, dribbla hoppandes, dribbla en studs med ena handen och utför sedan ett handbyte, upprepa. Som tidigare men två studsar innan handbytet. Dribbla högt, dribbla lågt, dribbla sittandes, dribbla joggandes, dribbla baklänges.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

**Dribblings-apport** – Parvis med en basketboll och en miniboll, Den med minibollen kastar iväg den och den med basketbollen dribblar och jagar minibollen tills han eller hon kan plocka upp minibollen. När minibollen är upplockad, dribbla tillbaka och lämna basketbollen till kompis, kasta sedan iväg minibollen så kompis får jaga.

**Tänk på!** Att barnen tittar upp när de dribblar så de inte krockar.

**Världens längsta mur** – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "klara-färdiga-kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång tillsammans med tränaren. Fortsätt till det är ett barn kvar eller inga. Om det blir för många kullare så det inte går att ta sig förbi, placera ett led på främre delen och ett led på bakre delen av hallen så leken kan fortsätta.

**Tänk på!** Att barnen tittar upp när de dribblar så de inte krockar.

**Genomgång av passningen** – Berätta för barnen att det snabbaste sättet för bollen att röra på sig är passningen. Förklara att armbågarna pekar utåt och att tummarna ska vara "underst" bollen innan man passar. Efter att passningen gjorts ska armarna peka mot passningsmålet och tummarna fortsatt pekar ner medans de andra fingrarna pekar framåt/utåt.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Passningar mot vägg** – Barnen har varsin boll ståendes en bit ifrån en vägg. Det gäller att passa väggen, låta bollen studsas i golvet en gång och därefter fånga den. Börja med



bröstpass (direkt mot väggen), studspass (bollen träffar golvet innan väggen), samma sak men passa iväg bollen ståendes på ett ben. Byt ben.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Parpassningar** – Två och två med en boll ståendes en bit ifrån varandra där barnen börjar med bröstpassningar till varandra, studspassningar till varandra. Samma som innan men ståendes på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Passningskampen** – 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.

**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.

**Fånga tränarna** – Alla barnen är i ett lag och ska kulla tränarna med bollen. Tränarna får röra sig fritt i hallen och barnen passar bollen till varandra. När man håller i bollen måste man stå still och passa bollen vidare till nästa kompis. Om man inte har bollen får man röra på sig/jaga tränaren. Barnen har ca 60 sekunder på sig att kulla tränarna. Om en tränare blir kullad blir även denne kullare. Upprepa leken en gång till.

**Tänk på!** Påminn barnen att leta upp en ny plats efter att de passat så de inte blir stillastående.

## **Träning 3**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Genomgång av basketställning** – Berätta för barnen att i basket är det extra bra om man står i "basketställning", det innebär att man är redo att vara riktigt snabb! Förklara att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen springa runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen ska stanna i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.



**Basketställning-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig i basketställning. För att bli fri ska en kompis krypa under den kullades ben. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken några gånger där varje omgång håller på i ungefär 60 sek. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Genomgång av skottet** – Förklara för barnen att fötterna ska peka mot där bollen ska träffa, att böja benen för extra kraft, armar och händer under bollen och TRYCK uppåt och sträck på armarna när man skjuter iväg bollen. Skjut från sidan och försök träffa plankan innan målet.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva skott** – Barnen övar på skottet utifrån som tränaren visat och från valfri plats skjuta bollen så högt upp som möjligt upp i luften. Samma sak men skjut så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjut mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och ger den till nästa för ett skott. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, 2 poäng om bollen träffar nätet eller ringen. 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.





## Träning 4

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Repetition av rotering** – I basket får man "rotera". Det betyder att om ena foten är i golvet får man flytta den andra foten. Det är som när man ska stampa på en något som brinner på golvet. Ge barnen några sekunder på sig att träna rotering genom att "stampa" på eldsvådor som dyker upp på olika ställen runtomkring dom.

**Tänk på!** Berätta för barnen att de inte kan "byta" roteringsfot, då blir det stegfel. Uppmuntra barnen att ha basketställning och att rotera på främre delen av foten för bättre balans.

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsidenvägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidenväggen utan att bli kullade av tränarna som får röra sig. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken måste stå still men får rotera. Fortsätt några omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

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

**Roterings-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i basketställning och roterar innan tränaren kan träffa ryggen så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben, för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

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

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

**Genomgång av jumpstop** – I basket utför man ofta ett jämnfotastopp, ett så kallat "jumpstop". Det är så enkelt som att man bara landar med båda fötterna samtidigt på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man kan rotera efter sitt jumpstop och fördelen är att man får välja roteringsfot.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.



**Öva jumpstop** – Barnen har varsin boll och kastar iväg den (inte långt utan mycket nära sig själv), och försöker fånga bollen samtidigt som de tränar på jumpstop.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Trafikljus** – Alla barn har varsin boll. Ha en frågestund med barnen om trafikljusens betydelse. Vad betyder rött, gult och grönt ljus när man kör bil? Nu ska barnen vara bilar och bollen är motorn, när man dribblar är motorn igång. På kommandot "Grönt ljus" dribblar alla fritt i hallen. På kommandot "Gult ljus" stannar men håller dribblingen vid liv eftersom motorn är igång (kan utföra handbyten av olika slag). På kommandot "Rött ljus" stannar i ett jumpstop och i basketställning. Leken fortsätter tills träningen är slut.

## Träning 5

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Spegelkull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Passningskampen** – 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.

**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.

**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. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet, de behöver inte göra jumpstop såklart.

**Banankull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig och sträcker upp armarna i luften. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och drar



armarna ned. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Äpplen och Päron** – Dela in barnen i par och be dem sätta sig på mittlinjen i hallen med ryggarna mot varandra. Ena sidan är "Äpplen" och andra sidan är "Päron". Tränaren ropar ut antingen Äpplen eller Päron och då ska dom som är det ställa sig upp vända sig om och jaga sin kamrat för att kulla i ryggen, kamraten springer mot väggen eller en angiven linje för att undvika bli kullad. Oavsett om man blir kullad eller hinner till väggen/linjen så fortsätter leken.

**Variant!** Barnen kan få vara andra frukter, grönsaker, djur eller vad som helst. Endast fantasin sätter gränserna

**Tips!** Påminn barnen om att de ska ställa sig upp innan de försöker kulla. Annars blir det fusk.

## Träning 6

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "1-2-jumpstop" skall barnen stanna i basketställning och stå helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.

**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.

**Triangelpass liten yta** – Grupper om tre som bildar formen av en triangel, en spelare med boll. Spelaren med boll passar ena kompis och byter plats med den andra kompis. Spelaren som fångar passningen gör ett jumpstop innan fångst, roterar ett varv (gärna tre roteringssteg) och skydda bollen vid varje roteringssteg innan bollen passas vidare.

**Solstafett** – Dela in barnen fem och fem liggandes på mage i en ring med ansiktena nära som formar solen, fötterna utåt så kropparna bildar solstrålarna. När leken startar springer förste person runt alla på utsidan om solen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När bröstkorgen är i marken får nästa person sätta igång. Första gången tar man sig igenom springandes, andra hoppandes jämfota. Tredje gången baklänges igen och fjärde gången får barnen bestämma hur de vill göra när det är deras tur.



**Tänk på!** Påminn barnen om att hålla armarna nära kroppen och benen ihop. Annars kan man bli trampad på.

### **Ambulanskull**

Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tänk på!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

**Världens längsta mur** – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "klara-färdiga-kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång tillsammans med tränaren. Fortsätt till det är ett barn kvar eller inga. Om det blir för många kullare så det inte går att ta sig förbi, placera ett led på främre delen och ett led på bakre delen av hallen så leken kan fortsätta.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.

## **Träning 7**

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

**Evighetsstafett** – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är ungefär lika många vid de högra hörnen. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, med en high five så får denne fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

**Variant!** Barnen dribblar samtidigt och när de kommer ner till sista sträckan passar man bollen istället för high five.

**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.



**Tunnelstafett** – Grupper om fyra till fem spelare. 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 fram tar denne bollen och dribblar mot en kon och tillbaka. Spelaren dribblar tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills alla antingen dribblat två gånger eller hela ledet passerat en förutbestämd linje.

**Tänk på!** Fördela lagen jämnt så inte de snabbast och bästa på att dribbla hamnar i samma lag. Påminn barnen om att heja när kompiserna dribblar.

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "1-2-jumpstop" skall barnen stanna i basketställning och stå helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.

**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.

**Triangelpass liten yta** – Grupper om tre som bildar formen av en triangel, en spelare med boll. Spelaren med boll passar ena kompiserna och byter plats med den andra kompiserna. Spelaren som fångar passningen gör ett jumpstop innan fångst, roterar ett varv (gärna tre roteringssteg) och skyddar bollen vid varje roteringssteg innan bollen passas vidare.

**Försvaren i mitten** – Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvar. Målet är att anfallarna ska få ihop tre passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop tre passningar byter man försvarare. Om försvararen bryter så byter denne plats med barnet som passade bollen innan den bröts.

**Varianter!**

1. Man ska få ihop fem passningar.
2. Man ska få ihop sju passningar.

**Tänk på!** Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv.

**Passningskampen** – 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.

**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.



## Träning 8

*Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner och ärtpåsar*

**Basket-memory** – Dela in träningsgruppen lag med fyra till fem barn i varje lag. Använd ett jämnt antal koner stående på golvet innanför en bestämd yta, t ex tre-poängslinjen eller liknande. Göm en ärtpåse av olika färger under konerna. Använd två av varje färg av ärtpåsar men göm endast en ärtpåse under en kon. En person av ena laget börjar med att dribbla mot en av konerna lyfter den så alla lagen ser vad som gömmer sig under konen. Låt konen ligga tills personen lyfter en andra kon. Om det är samma objekt med samma färg behåller det laget objektet hos sig. Om det är två olika objekt och/eller två olika färger på objekten ställs konerna tillbaka så objekten göms på nytt. Fortsätt leken tills alla objekt samlats och räkna antalet objekt som varje lag hittat.

**Tänk på!** Uppmuntra spelarna i lagen att hjälpa kamraten som ska välta konerna genom att prata med varandra.

**Byggplatsen** – Dela in träningsgruppen i två lag, alla har varsin boll. Använd ett jämnt antal koner, hälften är stående och andra hälften är välta på golvet innanför en bestämd yta, t ex tre-poängslinjen eller liknande. Ena laget är byggare och andra laget är rivare. Under en bestämd tid (typ 60 sek) ska båda lagen dribbla bollen under hela leken – ”byggarna” ska ställa upp de välta konerna medans ”rivarna” ska välta de stående konerna. Efter tidens slut räkna antalet rivna och stående koner. Om flest koner är stående får byggarna ett poäng – och vice versa. Byt roller på lagen och välst/ställ upp så hälften av konerna står rätt. Upprepa leken tills ett lag har fått fem poäng. Innan varje omgång ska lagen byta roller.

**Variant!** Låt det vinnande laget börja i ny roll utan att konerna är jämt fördelade innan start.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att fortsätta sin dribbling även då koner välts eller ställs upp.

**Vulkanutbrott** – Alla barnen har varsin boll och står på en sida av en linje och tränaren på andra sidan. Om det finns bommar i hallen använd gärna en sådan för att markera linjen mellan tränarna och barnen, annars använd en linje på golvet. Tränarna ska slänga ärtpåsar över bommen eller linjen och barnen ska dribblades undvika att bli träffade medans dom dribblar basketbollen. Leken fortsätter tills alla ärtpåsar är på andra sidan av den markerade linjen, då byter barnen och tränarna plats.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar. Om någon blir träffad får de kliva undan och göra tre jumping jacks eller liknande sedan får de hoppa in i leken igen.

**Körkortet** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om någon kan säga bilmärket på en ”super-snabb” bil t ex Ferrari eller Lamborghini. Fråga sedan om barnen kan märket på en ganska vanlig bil t ex Volvo eller Skoda etc. Fråga sedan barnen om de vet hur en lastbil låter när den backar – låt barnen beskriva ljudet högt. När tränaren ropar ut märket på den ”super-snabba” bilen ska barnen dribbla fritt i hallen så fort de kan utan att krocka. När tränaren ropar ut märket på det vanliga bilmärket ska barnen dribbla framåt i gå-takt. När tränaren ropar ut lastbil ska barnen dribbla baklänges och låta som en backande lastbil. Lek i ca två-tre minuter.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar omkring som supersnabba bilar.



**Utryckningsfordon** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om de kan förklara vad ett utryckningsfordon är. Stanna vid polisbil, ambulans och brandbil. Förklara vad en polisbil kan rycka ut för, t ex en inbrottstjuv. Brandbilen ska släcka en brand eller rädda en katt ifrån i träd. Ambulansen ska rädda en skadad person. Berätta också att när ett fordon är ute på utryckning är det väldigt bråttom! Alla barnen får välja att vara ett av utryckningsfordonen och när tränaren ropar kör ska barnen dribbla så fort de kan från ena sidan av hallen till andra och tillbaka för att stanna i ett jumpstop och rotera ett halvt varv. När alla kommit tillbaka fråga vilka som varit respektive utryckningsfordon "vilka har varit polisbil?" med att räkna upp handen. Upprepa övningen men barnen ska dribbla med sin svagare hand. Upprepa övningen och när barnen når sidan då de ska vända utför de ett valfritt handbyte.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

## Träning 9

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

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

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

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsiddevägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsiddeväggen utan att bli kullade av tränarna som får röra sig. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken måste stå still men får rotera. Fortsätt några omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

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

**Roterings-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i basketställning och roterar innan tränaren kan träffa ryggen så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben, för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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



**Basket-dart** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och ger den till nästa för ett skott. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, 2 poäng om bollen träffar nätet eller ringen. 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.

## Träning 10

*Till denna träning behövs det: Basketbollar, mjukbollar, pilatesboll, hopprep*

**Tränaren säger** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Ropar tränaren inte ut sitt namn innan sak barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.





**Hoppstafett** – Dela upp så att man är 6-8 barn per grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Paret längst fram springer tillsammans hållandes i varsin ände av hoppstafetten till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka drar paret hoppstafetten på marken så kamraterna i ledet behöver lyfta fötterna, när alla lyft sina fötter ska paret lyfta hoppstafetten ovanför kamraternas huvuden för att slutligen lämna över hoppstafetten till första paret i ledet som gör samma sak som paret innan. När man lämnat över hoppstafetten ställer paret sig sist.

**Tänk på!** Påminn barnen i leden att dom behöver vara beredda på att först hoppa och därefter ducka för att hoppstafetten på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.

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

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

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

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

**Tänk på!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.

## **Träning 11, tillbaka från höstlovet**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Bli kompis med bollen** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur



de ska dribbla. Till exempel, dribbla med ena handen, med andra handen, dribbla hoppandes, dribbla en studs med ena handen och utför sedan ett handbyte, upprepa. Som tidigare men två studsar innan handbytet. Dribbla högt, dribbla lågt, dribbla sittandes, dribbla joggandes, dribbla baklänges.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

**Solstafett** – Dela in barnen fem och fem liggandes på mage i en ring med ansiktena nära som formar solen, fötterna utåt så kropparna bildar solstrålarna. När leken startar springer förste person runt alla på utsidan om solen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När bröstkorgen är i marken får nästa person sätta igång. Första gången tar man sig igenom springandes, andra hoppandes jämfota. Tredje gången baklänges igen och fjärde gången får barnen bestämma hur de vill göra när det är deras tur.

**Tänk på!** Påminn barnen om att hålla armarna nära kroppen och benen ihop. Annars kan man bli trampad på.

### **Ambulanskull**

Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tänk på!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

### **Samla bollar och mål**

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

**Tänk på!** Påminn barnen vad som är viktigt att tänka på vid dribbling och skott. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningsstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.



**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

### **Mattekull**

Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, ex. 2+1. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

## **Träning 12**

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

**Spegelkull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Passningskampen** – 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.

**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.

**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. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet, de behöver inte göra jumpstop såklart.



**Repetition av jumpstop** – I basket utför man ofta ett jämnfotastopp, ett så kallat "jumpstop". Det är så enkelt som att man bara landar med båda fötterna samtidigt på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man kan rotera efter sitt jumpstop och fördelen är att man får välja roteringsfot, kom ihåg att skydda bollen.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva jumpstop med basketställning** – Barnen har varsin boll och kastar iväg den (inte långt utan mycket nära sig själv), och försöker fånga bollen samtidigt som de tränar på jumpstop och basketställning.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Trafikljus** – Alla barn har varsin boll. Ha en frågestund med barnen om trafikljusens betydelse. Vad betyder rött, gult och grönt ljus när man kör bil? Nu ska barnen vara bilar och bollen är motorn, när man dribblar är motorn igång. På kommandot "Grönt ljus" dribblar alla fritt i hallen. På kommandot "Gult ljus" stannar men håller dribblingen vid liv eftersom motorn är igång (kan utföra handbyten av olika slag). På kommandot "Rött ljus" stannar i ett jumpstop och i basketställning. Leken fortsätter tills träningen är slut.

**Evighetsstafett** – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är ungefär lika många vid de högra hörnen. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, med en high five så får denne fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

**Variant!** Barnen dribblar samtidigt och när de kommer ner till sista sträckan passar man bollen istället för high five.

**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.

**Tunnelstafett** – Grupper om fyra till fem spelare. 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 fram tar denne bollen och dribblar mot en kon och tillbaka. Spelaren dribblar tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills alla antingen dribblat två gånger eller hela ledet passerat en förutbestämd linje.

**Tänk på!** Fördela lagen jämnt så inte de snabbast och bästa på att dribbla hamnar i samma lag. Påminn barnen om att heja när kompiserna dribblar.



## Träning 13

*Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyboll etc)*

**Genomgång av basketställning** – Berätta för barnen att i basket är det extra bra om man står i "basketställning", det innebär att man är redo att vara riktigt snabb! Förklara att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen springa runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen ska stanna i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.

**Basketställning-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig i basketställning. För att bli fri ska en kompis krypa under den kullades ben. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Genomför leken några gånger där varje omgång håller på i ungefär 60 sek. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Dribblings-apport** – Parvis med en basketboll och en miniboll, Den med minibollen kastar iväg den och den med basketbollen dribblar och jagar minibollen tills han eller hon kan plocka upp minibollen. När minibollen är upplockad, dribbla tillbaka och lämna basketbollen till kompis, kasta sedan iväg minibollen så kompis får jaga.

### Varianter!

1. Utför ett handbyte a) framför kroppen b) mellan benen c) bakom ryggen innan minibollen plockas upp.
2. Utför två likadana handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.
3. Utför två olika handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.

**Tänk på!** Att barnen tittar upp när de dribblar så de inte krockar.

**Alla är målvakter** – Fördela barnen i grupper om 3-4 stycken under en sidokorg tillsammans med en tränare/vuxen som håller i en basketboll. Tränaren passar bollen till ett av barnen som stannar i jumpstop och passar vidare till en lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida. Väl där får alla varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen och vända sig om (rättvända) innan tränaren hinner dit (som dribblar basketbollen på tillbaka vägen). Upprepa övningen.

**Tänk på!** Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller



ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

## Träning 14

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i idrottshallen barnen ska springa till. De har 10 sekunder på sig att springa till platsen. Nedräkning börjar direkt efter att tränaren ropat ut platsen. Om alla barnen hinner innan nedräkningen är över får barnen ett poäng, annars får tränaren ett poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Välj ställen som barnen enkelt kan hitta i hallen.

**Repetition av passningen** – Berätta för barnen att det snabbaste sättet för bollen att röra på sig är passningen. Förklara att armbågarna pekar utåt och att tummarna ska vara "underst" bollen innan man passar. Efter att passningen gjorts ska armarna peka mot passningsmålet och tummarna fortsatt pekar ner medans de andra fingrarna pekar framåt/utåt.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Passningar** – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare.

1. 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.
2. Som ovan men studspassningar

**Tänk på!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen.

**Passningar mot vägg** – Barnen har varsin boll ståendes en bit ifrån en vägg. Det gäller att passa väggen, låta bollen studsas i golvet en gång och därefter fånga den. Börja med bröstpass (direkt mot väggen), studspass (bollen träffar golvet innan väggen), samma sak men passa iväg bollen ståendes på ett ben. Byt ben.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Parpassningar** – Två och två med en boll ståendes en bit ifrån varandra där barnen börjar med bröstpassningar till varandra, studspassningar till varandra. Samma som innan men



stående på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Fånga tränarna** – Alla barnen är i ett lag och ska kulla tränarna med bollen. Tränarna får röra sig fritt i hallen och barnen passar bollen till varandra. När man håller i bollen måste man stå still och passa bollen vidare till nästa kompis. Om man inte har bollen får man röra på sig/jaga tränaren. Barnen har ca 60 sekunder på sig att kulla tränarna. Om en tränare blir kullad blir även denne kullare. Upprepa leken en gång till.

**Tänk på!** Påminn barnen att leta upp en ny plats efter att de passat så de inte blir stillastående.

## Träning 15

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Världens längsta mur** – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "klara-färdiga-kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång tillsammans med tränaren. Fortsätt till det är ett barn kvar eller inga. Om det blir för många kullare så det inte går att ta sig förbi, placera ett led på främre delen och ett led på bakre delen av hallen så leken kan fortsätta.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "1-2-jumpstop" skall barnen stanna i basketställning och stå helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.

**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.



**Körkortet** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om någon kan säga bilmärket på en "super-snabb" bil t ex Ferrari eller Lamborghini. Fråga sedan om barnen kan märket på en ganska vanlig bil t ex Volvo eller Skoda etc. Fråga sedan barnen om de vet hur en lastbil låter när den backar – låt barnen beskriva ljudet högt. När tränaren ropar ut märket på den "super-snabba" bilen ska barnen dribbla fritt i hallen så fort de kan utan att krocka. När tränaren ropar ut märket på det vanliga bilmärket ska barnen dribbla framåt i gå-takt. När tränaren ropar ut lastbil ska barnen dribbla baklänges och låta som en backande lastbil. Lek i ca två-tre minuter.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar omkring som supersnabba bilar.

**Banankull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig och sträcker upp armarna i luften. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och drar armarna ned. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Äpplen och Päron** – Dela in barnen i par och be dem sätta sig på mittlinjen i hallen med ryggarna mot varandra. Ena sidan är "Äpplen" och andra sidan är "Päron". Tränaren ropar ut antingen Äpplen eller Päron och då ska dom som är det ställa sig upp vända sig om och jaga sin kamrat för att kulla i ryggen, kamraten springer mot väggen eller en angiven linje för att undvika bli kullad. Oavsett om man blir kullad eller hinner till väggen/linjen så fortsätter leken.

**Variant!** Barnen kan få vara andra frukter, grönsaker, djur eller vad som helst. Endast fantasin sätter gränserna

**Tips!** Påminn barnen om att de ska ställa sig upp innan de försöker kulla. Annars blir det fusk.

## Träning 16

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

**Evighetsstafett** – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är ungefär lika många vid de högra hörnen. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, med en high five så får denne fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

**Variant!** Barnen dribblar samtidigt och när de kommer ner till sista sträckan passar man bollen istället för high five.

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





**Körkortet** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om någon kan säga bilmärket på en "super-snabb" bil t ex Ferrari eller Lamborghini. Fråga sedan om barnen kan märket på en ganska vanlig bil t ex Volvo eller Skoda etc. Fråga sedan barnen om de vet hur en lastbil låter när den backar – låt barnen beskriva ljudet högt. När tränaren ropar ut märket på den "super-snabba" bilen ska barnen dribbla fritt i hallen så fort de kan utan att krocka. När tränaren ropar ut märket på det vanliga bilmärket ska barnen dribbla framåt i gå-takt. När tränaren ropar ut lastbil ska barnen dribbla baklänges och låta som en backande lastbil. Lek i ca två-tre minuter.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar omkring som supersnabba bilar.

**Tunnelstafett** – Grupper om fyra till fem spelare. 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 fram tar denne bollen och dribblar mot en kon och tillbaka. Spelaren dribblar tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills alla antingen dribblat två gånger eller hela ledet passerat en förutbestämd linje.

**Tänk på!** Fördela lagen jämnt så inte de snabbast och bästa på att dribbla hamnar i samma lag. Påminn barnen om att heja när kompiserna dribblar.

**Triangelpass liten yta** – Grupper om tre som bildar formen av en triangel, en spelare med boll. Spelaren med boll passar ena kompiserna och byter plats med den andra kompiserna. Spelaren som fångar passningen gör ett jumpstop innan fångst, roterar ett varv (gärna tre roteringssteg) och skyddar bollen vid varje roteringssteg innan bollen passas vidare.

**Försvaren i mitten** – Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvarare. Målet är att anfallarna ska få ihop tre passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop tre passningar byter man försvarare. Om försvararen bryter så byter denne plats med barnet som passade bollen innan den bröts.

#### **Varianter!**

1. Man ska få ihop fem passningar.
2. Man ska få ihop sju passningar.

**Tänk på!** Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv.

## **Träning 17**

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

**Tränaren säger** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Ropar tränaren inte ut sitt namn innan sak barnen inte göra det. Leken går alltså ut på



att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

### **Mattekull**

Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, ex. 2+1. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Matchspel** – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, men fördela det jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 5-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.

**Matchspel** – Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar barnen mot föräldrarna.

**Tänk på!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

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



## Träning 18, tillbaks efter jullovet

*Till denna träning behövs det: Basketbollar och hopprep.*

**Tränaren säger** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Ropar tränaren inte ut sitt namn innan sak barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

**Hoppstafett** – Dela upp så att man är 6-8 barn per grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Paret längst fram springer tillsammans hållandes i varsin ände av hopprepet till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka drar paret hopprepet på marken så kamraterna i ledet behöver lyfta fötterna, när alla lyft sina fötter ska paret lyfta hopprepet ovanför kamraternas huvuden för att slutligen lämna över hopprepet till första paret i ledet som gör samma sak som paret innan. När man lämnat över hopprepet ställer paret sig sist.

**Tänk på!** Påminn barnen i leden att dom behöver vara beredda på att först hoppa och därefter ducka för att hopprepet på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.

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

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

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i



gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.

## Träning 19

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Banankull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig och sträcker upp armarna i luften. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och drar armarna ned. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Äpplen och Päron** – Dela in barnen i par och be dem sätta sig på mittlinjen i hallen med ryggar mot varandra. Ena sidan är "Äpplen" och andra sidan är "Päron". Tränaren ropar ut antingen Äpplen eller Päron och då ska dom som är det ställa sig upp vända sig om och jaga sin kamrat för att kulla i ryggen, kamraten springer mot väggen eller en angiven linje för att undvika bli kullad. Oavsett om man blir kullad eller hinner till väggen/linjen så fortsätter leken.

**Variant!** Barnen kan få vara andra frukter, grönsaker, djur eller vad som helst. Endast fantasin sätter gränserna

**Tips!** Påminn barnen om att de ska ställa sig upp innan de försöker kulla. Annars blir det fusk.

**Bli kompis med bollen 2** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur de ska göra. Till exempel, kasta upp bollen och klappa händerna så många gånger som möjligt och fånga bollen innan bollen studsar i backen, klappa händerna bakom ryggen, under ena benet, under andra benet. Snurra ena benet runt bollen mellan studsarna, andra benet, snurra armen runt mellan studsarna, andra armen. Kryp under bollen mellan studsarna.

**Variant!** Låt bollen studsa en gång innan barnen fångar den.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att klara av fler försök än gången innan.

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "1-2-jumpstop" skall barnen stanna i basketställning och stå



helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.

**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.  
**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.

**Repetition av jumpstop** – I basket utför man ofta ett jämnfotastopp, ett så kallat "jumpstop". Det är så enkelt som att man bara landar med båda fötterna samtidigt på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man kan rotera efter sitt jumpstop och fördelen är att man får välja roteringsfot, kom ihåg att skydda bollen.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva jumpstop med basketställning** – Barnen har varsin boll och kastar iväg den (inte långt utan mycket nära sig själv), och försöker fånga bollen samtidigt som de tränar på jumpstop och basketställning.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Trafikljus** – Alla barn har varsin boll. Ha en frågestund med barnen om trafikljusens betydelse. Vad betyder rött, gult och grönt ljus när man kör bil? Nu ska barnen vara bilar och bollen är motorn, när man dribblar är motorn igång. På kommandot "Grönt ljus" dribblar alla fritt i hallen. På kommandot "Gult ljus" stannar men håller dribblingen vid liv eftersom motorn är igång (kan utföra handbyten av olika slag). På kommandot "Rött ljus" stannar i ett jumpstop och i basketställning. Leken fortsätter tills träningen är slut.

## Träning 20

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Bli kompis med bollen** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur de ska dribbla. Till exempel, dribbla med ena handen, med andra handen, dribbla hoppandes, dribbla en studs med ena handen och utför sedan ett handbyte, upprepa. Som tidigare men två studsar innan handbytet. Dribbla högt, dribbla lågt, dribbla sittandes, dribbla joggandes, dribbla baklänges.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

**Körkortet** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om någon kan säga bilmärket på en "super-snabb" bil t ex Ferrari eller Lamborghini. Fråga sedan om barnen kan märket på en ganska vanlig bil t ex Volvo eller Skoda etc. Fråga sedan barnen om de vet hur en lastbil låter när den backar – låt barnen beskriva ljudet högt. När tränaren ropar ut märket på den "super-snabba" bilen ska barnen dribbla fritt i hallen så fort de kan utan att krocka. När



tränaren ropar ut märket på det vanliga bilmärket ska barnen dribbla framåt i gå-takt. När tränaren ropar ut lastbil ska barnen dribbla baklänges och låta som en backande lastbil. Lek i ca två-tre minuter.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar omkring som supersnabba bilar.

**Solstafett** – Dela in barnen fem och fem liggandes på mage i en ring med ansiktena nära som formar solen, fötterna utåt så kropparna bildar solstrålarna. När leken startar springer förste person runt alla på utsidan om solen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När bröstkorgen är i marken får nästa person sätta igång. Första gången tar man sig igenom springandes, andra hoppandes jämfota. Tredje gången baklänges igen och fjärde gången får barnen som bestämma hur de vill göra när det är deras tur.

**Tänk på!** Påminn barnen om att hålla armarna nära kroppen och benen ihop. Annars kan man bli trampad på.

### **Ambulanskull**

Barnen sprider ut sig i salen. Tränarna (2-3 stycken) är kullare och blir man kullad sätter man sig på marken. För att bli fri kommer två kamrater och drar en mot närmsta sidolinje. Väl där är man frisk och får delta i leken igen. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger.

**Tänk på!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort. Man behöver heller inte lyfta den kullade utan det räcker med att man drar denne.

### **Genomgång av basketställning med boll** – Fråga om barnen kommer ihåg

Basketställning, be dem visa hur man står. Visa därefter hur man skyddar bollen i basketställning dvs håller bollen vid höften handen (som är på samma sida som bollen) ovanför bollen. Påminn att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen dribbla runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen ska stanna i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.

**Basketställnings-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i basketställning innan tränaren kan träffa ryggen och skyddar bollen i tre sekunder så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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



## Träning 21

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i idrottshallen barnen ska springa till. De har 10 sekunder på sig att springa till platsen. Nedräkning börjar direkt efter att tränaren ropat ut platsen. Om alla barnen hinner innan nedräkningen är över får barnen ett poäng, annars får tränaren ett poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Välj ställen som barnen enkelt kan hitta i hallen.

**Repetition av skottet** – Förklara för barnen att fötterna ska peka mot där bollen ska träffa, att böja benen för extra kraft, armar och händer under bollen och TRYCK uppåt och sträck på armarna när man skjuter iväg bollen. Skjut från sidan och försök träffa plankan innan målet.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva skott** – Barnen övar på skottet utifrån som tränaren visat och från valfri plats skjuta bollen så högt upp som möjligt upp i luften. Samma sak men skjut så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjut mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och ger den till nästa för ett skott. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, 2 poäng om bollen träffar nätet eller ringen. 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en



bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar ”kör” börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

### **Samla bollar och mål**

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

**Tänk på!** Påminn barnen vad som är viktigt att tänka på vid dribbling och skott. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

## **Träning 22**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Repetition av passningen** – Berätta för barnen att det snabbaste sättet för bollen att röra på sig är passningen. Förklara att armbågarna pekar utåt och att tummarna ska vara ”underst” bollen innan man passar. Efter att passningen gjorts ska armarna peka mot passningsmålet och tummarna fortsatt pekar ner medans de andra fingrarna pekar framåt/utåt.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Passningar mot vägg** – Barnen har varsin boll ståendes en bit ifrån en vägg. Det gäller att passa väggen, låta bollen studsas i golvet en gång och därefter fånga den. Börja med bröstpass (direkt mot väggen), studspass (bollen träffar golvet innan väggen), samma sak men passa iväg bollen ståendes på ett ben. Byt ben.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstet. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Passningar** – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare.





1. 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.
2. Som ovan men studspassningar

**Tänk på!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen.

**Parpassningar** – Två och två med en boll ståendes en bit ifrån varandra där barnen börjar med bröstpassningar till varandra, studspassningar till varandra. Samma som innan men ståendes på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Fånga tränarna** – Alla barnen är i ett lag och ska kulla tränarna med bollen. Tränarna får röra sig fritt i hallen och barnen passar bollen till varandra. När man håller i bollen måste man stå still och passa bollen vidare till nästa kompis. Om man inte har bollen får man röra på sig/jaga tränaren. Barnen har ca 60 sekunder på sig att kulla tränarna. Om en tränare blir kullad blir även denne kullare. Upprepa leken en gång till.

**Tänk på!** Påminn barnen att leta upp en ny plats efter att de passat så de inte blir stillastående.

## Träning 23

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

**Evighetsstafett** – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är ungefär lika många vid de högra hörnen. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, med en high five så får denne fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

**Variant!** Barnen dribblar samtidigt och när de kommer ner till sista sträckan passar man bollen istället för high five.

**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.

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar ”kör” börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar ”1-2-jumpstop” skall barnen stanna i basketställning och stå helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.



**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.

**Försvararen i mitten** – Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvar. Målet är att anfallarna ska få ihop tre passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop tre passningar byter man försvarare. Om försvararen bryter så byter denne plast med barnet som passade bollen innan den bröts.

#### **Varianter!**

1. Man ska få ihop fem passningar.

2. Man ska få ihop sju passningar.

**Tänk på!** Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv.

**Tunnelstafett** – Grupper om fyra till fem spelare. 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 fram tar denne bollen och dribblar mot en kon och tillbaka. Spelaren dribblar tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills alla antingen dribblat två gånger eller hela ledet passerat en förutbestämd linje.

**Tänk på!** Fördela lagen jämnt så inte de snabbast och bästa på att dribbla hamnar i samma lag. Påminn barnen om att heja när kompiserna dribblar.

**Banankull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig och sträcker upp armarna i luften. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och drar armarna ned. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

## **Träning 24**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar, mjukbollar, pilatesboll, hopprep*

**Tränaren säger** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Ropar tränaren inte ut sitt namn innan sak barnen inte göra det. Leiken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.



**Hoppstafett** – Dela upp så att man är 6-8 barn per grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Paret längst fram springer tillsammans hållandes i varsin ände av hoppstafetten till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka drar paret hoppstafetten på marken så kamraterna i ledet behöver lyfta fötterna, när alla lyft sina fötter ska paret lyfta hoppstafetten ovanför kamraternas huvuden för att slutligen lämna över hoppstafetten till första paret i ledet som gör samma sak som paret innan. När man lämnat över hoppstafetten ställer paret sig sist.

**Tänk på!** Påminn barnen i leden att dom behöver vara beredda på att först hoppa och därefter ducka för att hoppstafetten på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.

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

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

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

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

**Tänk på!** Bra om varje lag har en reservboll som de tar fram i krislägen då den utvalda bollen rullar mot dem.

## Träning 25

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Spiegelkull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett



ben. För att bli fri kommer en kompis fram och visar en rörelseuppgift som den kullade ska härma i fem sekunder. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Passningskampen** – 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.

**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.

**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. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet de behöver inte göra ett jumpstop såklart.

**Världens längsta mur** – Alla barnen ställer sig längs kortsidesväggen och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "klara-färdiga-kör" skall barnen dribbla över till andra kortsidesväggen utan att bli kullade av tränaren som endast får springa på mittlinjen. Blir man kullad är man kullare från nästa omgång tillsammans med tränaren. Fortsätt till det är ett barn kvar eller inga. Om det blir för många kullare så det inte går att ta sig förbi, placera ett led på främre delen och ett led på bakre delen av hallen så leken kan fortsätta.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.



## Träning 26

*Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis- innebandyboll etc)*

**Repetition av basketställning med boll** – Fråga om barnen kommer ihåg Basketställning, be dem visa hur man står. Visa därefter hur man skyddar bollen i basketställning dvs håller bollen vid höften handen (som är på samma sida som bollen) ovanför bollen. Påminn att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen dribbla runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen stå i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.

**Basketställnings-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i basketställning innan tränaren kan träffa ryggen och skyddar bollen i tre sekunder så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Repetition av skottet** – Förklara för barnen att fötterna ska peka mot där bollen ska träffa, att böja benen för extra kraft, armar och händer under bollen och TRYCK uppåt och sträck på armarna när man skjuter iväg bollen. Skjut från sidan och försök träffa plankan innan målet.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva skott** – Barnen övar på skottet utifrån som tränaren visat och från valfri plats skjuta bollen så högt upp som möjligt upp i luften. Samma sak men skjut så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjut mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Basket-dart** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. Oavsett om man sätter eller missar tar man bollen och ger den till nästa för ett skott. Första laget till 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan, 2 poäng om bollen träffar nätet eller ringen. 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.



**Dribblings-apport** – Parvis med en basketboll och en miniboll, Den med minibollen kastar iväg den och den med basketbollen dribblar och jagar minibollen tills han eller hon kan plocka upp minibollen. När minibollen är upplockad, dribbla tillbaka och lämna basketbollen till kompisen, kasta sedan iväg minibollen så kompisen får jaga.

**Varianter!**

1. Utför ett handbyte a) framför kroppen b) mellan benen c) bakom ryggen innan minibollen plockas upp.
2. Utför två likadana handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.
3. Utför två olika handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.

**Tänk på!** Att barnen tittar upp när de dribblar så de inte krockar.

## Träning 27

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Hitta platsen** – Tränaren ropar ut olika platser i idrottshallen barnen ska springa till. De har 10 sekunder på sig att springa till platsen. Nedräkning börjar direkt efter att tränaren ropat ut platsen. Om alla barnen hinner innan nedräkningen är över får barnen ett poäng, annars får tränaren ett poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Välj ställen som barnen enkelt kan hitta i hallen.

**Repetition av passningen** – Berätta för barnen att det snabbaste sättet för bollen att röra på sig är passningen. Förklara att armbågarna pekar utåt och att tummarna ska vara "underst" bollen innan man passar. Efter att passningen gjorts ska armarna peka mot passningsmålet och tummarna fortsatt pekar ner medans de andra fingrarna pekar framåt/utåt.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Passningar** – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare.

1. 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.
2. Som ovan men studspassningar

**Tänk på!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen.

**Parpassningar** – Två och två med en boll ståendes en bit ifrån varandra där barnen börjar med bröstpassningar till varandra, studspassningar till varandra. Samma som innan men ståendes på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjuugo repetitioner.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt



och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Fånga tränarna** – Alla barnen är i ett lag och ska kulla tränarna med bollen. Tränarna får röra sig fritt i hallen och barnen passar bollen till varandra. När man håller i bollen måste man stå still och passa bollen vidare till nästa kompis. Om man inte har bollen får man röra på sig/jaga tränaren. Barnen har ca 60 sekunder på sig att kulla tränarna. Om en tränare blir kullad blir även denne kullare. Upprepa leken en gång till.

**Tänk på!** Påminn barnen att leta upp en ny plats efter att de passat så de inte blir stillastående.

**Alla är målvakter** – Fördela barnen i grupper om 3-4 stycken under en sidokorg tillsammans med en tränare/vuxen som håller i en basketboll. Tränaren passar bollen till ett av barnen som stannar i jumpstop och passar vidare till en lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida. Väl där får alla varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen och vända sig om (rättvända) innan tränaren hinner dit (som dribblar basketbollen på tillbaka vägen). Upprepa övningen.

**Tänk på!** Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök.

## Träning 28

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

### Mattekull

Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och ger en matteuppgift, ex. 2+1. Svarar man rätt blir man fri och svarar man fel springer kompisens vidare och man inväntar nästa räddare. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Man kan använda sig av plus eller minus, men ingen siffra högre än 10. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Äpplen och Päron** – Dela in barnen i par och be dem sätta sig på mittlinjen i hallen med ryggarna mot varandra. Ena sidan är "Äpplen" och andra sidan är "Päron". Tränaren ropar ut antingen Äpplen eller Päron och då ska dom som är det ställa sig upp vända sig om och jaga sin kamrat för att kulla i ryggen, kamraten springer mot väggen eller en angiven linje för att undvika bli kullad. Oavsett om man blir kullad eller hinner till väggen/linjen så fortsätter leken.

**Variant!** Barnen kan få vara andra frukter, grönsaker, djur eller vad som helst. Endast fantasin sätter gränserna



**Tips!** Påminn barnen om att de ska ställa sig upp innan de försöker kulla. Annars blir det fusk.

**Bli kompis med bollen 2** – Alla barnen ska ha varsin boll och tränaren ger barnen direktiv hur de ska göra. Till exempel, kasta upp bollen och klappa händerna så många gånger som möjligt och fånga bollen innan bollen studsar i backen, klappa händerna bakom ryggen, under ena benet, under andra benet. Snurra ena benet runt bollen mellan studsarna, andra benet, snurra armen runt mellan studsarna, andra armen. Kryp under bollen mellan studsarna.

**Variant!** Låt bollen studsa en gång innan barnen fångar den.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att klara av fler försök än gången innan.

**Repetition av jumpstop** – I basket utför man ofta ett jämnfotastopp, ett så kallat "jumpstop". Det är så enkelt som att man bara landar med båda fötterna samtidigt på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man kan rotera efter sitt jumpstop och fördelen är att man får välja roteringsfot, kom ihåg att skydda bollen.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva jumpstop med basketställning** – Barnen har varsin boll och kastar iväg den (inte långt utan mycket nära sig själv), och försöker fånga bollen samtidigt som de tränar på jumpstop och basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Trafikljus** – Alla barn har varsin boll. Ha en frågestund med barnen om trafikljusens betydelse. Vad betyder rött, gult och grönt ljus när man kör bil? Nu ska barnen vara bilar och bollen är motorn, när man dribblar är motorn igång. På kommandot "Grönt ljus" dribblar alla fritt i hallen. På kommandot "Gult ljus" stannar man håller dribblingen vid liv eftersom motorn är igång (kan utföra handbyten av olika slag). På kommandot "Rött ljus" stannar man i ett jumpstop och i basketställning (skydda bollen). Leken fortsätter tills träningen är slut.

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

**Tänk på!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta.





## Träning 29, efter påsklovet

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Repetition av rotering** – I basket får man "rotera". Det betyder att om ena foten är i golvet får man flytta den andra foten. Det är som när man ska stampa på en något som brinner på golvet. Ge barnen några sekunder på sig att träna rotering genom att "stampa" på eldsvådor som dyker upp på olika ställen runtomkring dom.

**Tänk på!** Berätta för barnen att de inte kan "byta" roteringsfot, då blir det stegfel. Uppmuntra barnen att ha basketställning och att rotera på främre delen av foten för bättre balans.

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsiddevägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsidsväggen utan att bli kullade av tränarna som får röra sig. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken måste stå still men får rotera. Fortsätt några omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

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

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

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

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

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

**Repetition av jumpstop** – I basket utför man ofta ett jämnfotastopp, ett så kallat "jumpstop". Det är så enkelt som att man bara landar med båda fötterna samtidigt på golvet, bäst blir det om man landar på främre delen av foten så hälen knappt rör vid golvet och med böjda ben. Förklara även att man kan rotera efter sitt jumpstop och fördelen är att man får välja roteringsfot, kom ihåg att skydda bollen.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.



**Öva jumpstop med basketställning** – Barnen har varsin boll och kastar iväg den (inte långt utan mycket nära sig själv), och försöker fånga bollen samtidigt som de tränar på jumpstop och basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången.

**Trafikljus** – Alla barn har varsin boll. Ha en frågestund med barnen om trafikljusens betydelse. Vad betyder rött, gult och grönt ljus när man kör bil? Nu ska barnen vara bilar och bollen är motorn, när man dribblar är motorn igång. På kommandot "Grönt ljus" dribblar alla fritt i hallen. På kommandot "Gult ljus" stannar men håller dribblingen vid liv eftersom motorn är igång (kan utföra handbyten av olika slag). På kommandot "Rött ljus" stannar i ett jumpstop och i basketställning (skydda bollen). Leken fortsätter tills träningen är slut.

## Träning 30

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Repetition av basketställning med boll** – Fråga om barnen kommer ihåg Basketställning, be dem visa hur man står. Visa därefter hur man skyddar bollen i basketställning dvs håller bollen vid höften handen (som är på samma sida som bollen) ovanför bollen. Påminn att benen ska vara böjda och fötterna är utanför axelbredd. Låt barnen dribbla runt tills tränaren ropar BASKETSTÄLLNING! Då ska alla barnen stå i basketställning. Gå gärna runt och peta på några för att se om de har bra balans. Låt barnen springa runt på nytt och ropa ut BASKETSTÄLLNING igen, fortsatt i ca två minuter.

**Basketställnings-kull** – Tränarna (gärna 2-3 stycken) ska kulla barnen som dribblar på ryggen. Om barnen stannar i basketställning innan tränaren kan träffa ryggen och skyddar bollen i tre sekunder så får inte tränarna kulla dem. Om ett barn blir kullad ställer man sig på ett ben och för att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra. Barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

**Repetition av skottet** – Förklara för barnen att fötterna ska peka mot där bollen ska träffa, att böja benen för extra kraft, armar och händer under bollen och TRYCK uppåt och sträck på armarna när man skjuter iväg bollen. Skjut från sidan och försök träffa plankan innan målet.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.

**Öva skott** – Barnen övar på skottet utifrån som tränaren visat och från valfri plats skjuta bollen så högt upp som möjligt upp i luften. Samma sak men skjut så högt upp mot en vägg som möjligt, samma sak men skjut mot basketkorgarna. Efter varje skott dribblar man mot en ny korg och skjuter ett nytt skott.



**Tänk på!** Gå runt och förstärk instruktionerna från genomgången. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**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. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet, de behöver inte göra jumpstop såklart.

**Basket-dart med dribbling** – Fördela några barn på varje sidokorg med två bollar i varje grupp. Varje grupp bildar ett led framför korgen. De två första i varje grupp har bollarna som de skjuter med en åt gången. 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 15 poäng. 1 poäng om bollen träffar plankan. 2 poäng om man träffar nätet eller ringen, 3 poäng om man gör mål. Efter varje omgång roterar grupperna så att de byter sidokorg. Kör första gruppen till 3 vinster eller tills träningstiden är slut. Ta hjälp av föräldrarna att hålla räkningen på varje korg.

**Tänk på!** Be grupperna ropa ut sina poäng så att alla grupper hör vad andra grupper har. Påminn barnen att hela tiden dribbla och det med en hand i taget. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

## **Träning 31**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Banankull** – Tränarna (2-3 stycken) ska kulla barnen. Blir man kullad ställer man sig och sträcker upp armarna i luften. För att bli fri kommer en kompis fram till en kullad och drar armarna ned. Man får inte kulla någon som håller på att hjälpa en kullad eller en som precis blivit fri. Kör leken 2-3 gånger där varje omgång håller på i 1 minut. Kullarnas uppgift är att kulla alla så att barnen inte längre kan hjälpa varandra och barnens uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

**Tips!** Påminn barnen om att rädda varandra så att de utöver att inte bli kullade också blir medvetna om att hjälpa andra. Annars glöms detta enkelt bort.

**Repetition av passningen** – Berätta för barnen att det snabbaste sättet för bollen att röra på sig är passningen. Förklara att armbågarna pekar utåt och att tummarna ska vara "underst" bollen innan man passar. Efter att passningen gjorts ska armarna peka mot passningsmålet och tummarna fortsatt pekar ner medans de andra fingrarna pekar framåt/utåt.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du förklarar.



**Passningar** – Barnen ställer sig tre och tre med en boll i triangelformation med cirka tre meters avstånd mellan varje deltagare.

1. 20 passningar åt ett håll och därefter 20 passningar åt andra hållet.
2. Som ovan men studspassningar

**Tänk på!** Påminn barnen att tänka på hur man tekniskt genomför en passning och tar emot bollen.

**Parpassningar** – Två och två med en boll ståendes en bit ifrån varandra där barnen börjar med bröstpassningar till varandra, studspassningar till varandra. Samma som innan men ståendes på ett ben. Alla tre övningar genomförs två gånger var och varje gång tjugo repetitioner.

**Tänk på!** Passen slås från magen/bröstit. Att man fångar bollen med händerna genom att visa måltavla, det innebär att man håller händerna framför bröstkorgen med fingrarna uppåt och handflatorna mot det håll bollen kommer ifrån. Påminn även om armbågar ut, tummarna ner som genomgången innan förklarade.

**Fånga tränarna** – Alla barnen är i ett lag och ska kulla tränarna med bollen. Tränarna får röra sig fritt i hallen och barnen passar bollen till varandra. När man håller i bollen måste man stå still och passa bollen vidare till nästa kompis. Om man inte har bollen får man röra på sig/jaga tränaren. Barnen har ca 60 sekunder på sig att kulla tränarna. Om en tränare blir kullad blir även denne kullare. Upprepa leken en gång till.

**Tänk på!** Påminn barnen att leta upp en ny plats efter att de passat så de inte blir stillastående.

**Alla är målvakter** – Fördela barnen i grupper om 3-4 stycken under en sidokorg tillsammans med en tränare/vuxen som håller i en basketboll. Tränaren passar bollen till ett av barnen som stannar i jumpstop och passar vidare till en lagkamrat. Leiken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida. Väl där får alla varsin målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen och vända sig om (rättvända) innan tränaren hinner dit (som dribblar basketbollen på tillbaka vägen). Upprepa övningen.

**Tänk på!** Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsin målförsök.

## **Träning 32**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**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 kompisens. Man jobbar ca 15 sekunder i taget innan man byter uppgift. Spelare med boll börjar med bollen på ena sidan av kroppen (tänk på att skydda bollen), flyttar bollen till ovanför huvudet, mot andra sidan av kroppen (skydda bollen), nedanför magen och till sist mot sidan av kroppen där bollen startade (skydda bollen). Spelare utan boll ska "spegla" bollen med handen som är närmast (om bollen är på försvararens högra sida använd höger hand). Upprepa några gånger.

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

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

**Tänk på!** Påminn barnen om att hela tiden försöka befinna sig mellan anfall och boll. Spela tätt och ta upp armarna när anfall är nära korgen och vill skjuta.

**Alla är målvakter** – Fördela barnen i grupper om 3-4 stycken under en sidokorg tillsammans med en tränare/vuxen som håller i en basketboll. Tränaren passar bollen till ett av barnen som stannar i jumpstop och passar vidare till en lagkamrat. Leken fortsätter tills alla barnen fått varsin passning och hela gruppen flyttat sig över hallen till korgen på motsatt sida (tränaren följer efter). Väl där får alla varsitt målförsök. Om det blir mål ger barnen varandra en high five. Efter alla skjutit ska barnen springa så fort de kan tillbaka till startkorgen och vända sig om (rättvända) innan tränaren hinner dit (som dribblar basketbollen på tillbaka vägen). Upprepa övningen.

**Tänk på!** Påminn barnen att stanna i anfallet tills alla fått varsitt målförsök.

**Frågestund** – Snart är det äntligen dags att spela match! Fråga barnen om vilka baskettermer de kommer ihåg! Hittills har det tränat på basketställning, rotering, skydda bollen, jumpstop och give and go, bröst mot boll, spegla bollen, rättvänd, målvakter. Nu är ett utmärkt tillfälle att försöka träna på dessa saker i matchspel.

**Tänk på!** Visa samtidigt som du frågar.



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

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

## Träning 33

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

**Evighetsstafett** – Placera fyra koner med cirka 10 meters avstånd mellan varandra så att de bildar hörnen i en kvadrat och fördela barnen så att de är ungefär lika många vid de högra hörnen. Då tränaren ropar kör så ska varje barn springa ikapp barnet framför och kulla denne. Hinner inte man kulla innan man sprungit sitt varv så byter man av med nästa person i sitt led, med en high five så får denne fortsätta försöka. Så fort något lag kullar ett annat är stafetten slut och man börjar på nytt.

**Variant!** Barnen dribblar samtidigt och när de kommer ner till sista sträckan passar man bollen istället för high five.

**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.

**Tunnelstafett** – Grupper om fyra till fem spelare. 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 fram tar denne bollen och dribblar mot en kon och tillbaka. Spelaren dribblar tillbaka mot ledet och ställer sig längst fram och rullar bollen mellan benen till spelaren längst bak som gör om processen. Stafetten fortsätter tills alla antingen dribblat två gånger eller hela ledet passerat en förutbestämd linje.

**Tänk på!** Fördela lagen jämnt så inte de snabbast och bästa på att dribbla hamnar i samma lag. Påminn barnen om att heja när kompiserna dribblar.

**Basketstatyn** – Barnen ställer sig längs ena kortsidan och tränaren på andra kortsidan med ryggen mot barnen. När tränaren ropar "kör" börjar barnen springa mot väggen med mål att nå först fram. När tränaren ropar "1-2-jumpstop" skall barnen stanna i basketställning och stå helt stilla. Rör de på sig för de gå tillbaka till startplatsen och leken fortsätter. När första barnet nuddar ryggen på tränaren är leken slut. Gör denna lek tre gånger.

**Variant!** Alla barnen har varsin boll och dribblar, stannar i basketställning och skyddar bollen.

**Tänk på!** Om det är samma barn som ofta inte hinner stanna, be dem sakta ner och stanna tidigare när du ropar.



**Triangelpass liten yta** – Grupper om tre som bildar formen av en triangel, en spelare med boll. Spelaren med boll passar ena kompiserna och byter plats med den andra kompiserna. Spelaren som fångar passningen gör ett jumpstop innan fångst, roterar ett varv (gärna tre roteringssteg) och skyddar bollen vid varje roteringssteg innan bollen passas vidare.

**Försvaren i mitten** – Tre och tre med en boll där två är anfallare och en är försvar. Målet är att anfallarna ska få ihop tre passningar utan att försvararen lyckas ta bollen. Lyckas man få ihop tre passningar byter man försvarare. Om försvararen bryter så byter denne plats med barnet som passade bollen innan den bröts.

#### Varianter!

1. Man ska få ihop fem passningar.
2. Man ska få ihop sju passningar.

**Tänk på!** Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv.

## Träning 34

*Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner och ärtpåsar*

**Basket-memory** – Dela in träningsgruppen i lag med fyra till fem barn i varje lag. Använd ett jämnt antal koner stående på golvet innanför en bestämd yta, t ex tre-poängslinjen eller liknande. Göm en ärtpåse av olika färger under konerna. Använd två av varje färg av ärtpåsar men göm endast en ärtpåse under en kon. En person av ena laget börjar med att dribbla mot en av konerna lyfter den så alla lagen ser vad som gömmer sig under konen. Låt konen ligga tills personen lyfter en andra kon. Om det är samma objekt med samma färg behåller det laget objektet hos sig. Om det är två olika objekt och/eller två olika färger på objekten ställs konerna tillbaka så objektet göms på nytt. Fortsätt leken tills alla objekt samlats och räkna antalet objekt som varje lag hittat.

**Tänk på!** Uppmuntra spelarna i lagen att hjälpa kamraten som ska vända konerna genom att prata med varandra.

**Byggplatsen** – Dela in träningsgruppen i två lag, alla har varsin boll. Använd ett jämnt antal koner, hälften är stående och andra hälften är vända på golvet innanför en bestämd yta, t ex tre-poängslinjen eller liknande. Ena laget är byggare och andra laget är rivare. Under en bestämd tid (typ 60 sek) ska båda lagen dribbla bollen under hela leken – ”byggarna” ska ställa upp de vända konerna medan ”rivarna” ska vända de stående konerna. Efter tidens slut räkna antalet rivna och stående koner. Om flest koner är stående får byggarna ett poäng – och vice versa. Byt roller på lagen och vänd/ställ upp så hälften av konerna står rätt. Upprepa leken tills ett lag har fått fem poäng. Innan varje omgång ska lagen byta roller.

**Variant!** Låt det vinnande laget börja i ny roll utan att konerna är jämt fördelade innan start.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att fortsätta sin dribbling även då koner vänds eller ställs upp.

**Vulkanutbrott** – Alla barnen har varsin boll och står på en sida av en linje och tränaren på andra sidan. Om det finns bommar i hallen använd gärna en sådan för att markera linjen mellan tränarna och barnen, annars använd en linje på golvet. Tränarna ska slänga ärtpåsar



över bommen eller linjen och barnen ska dribblades undvika att bli träffade medans dom dribblar basketbollen. Leken fortsätter tills alla ärtpåsar är på andra sidan av den markerade linjen, då byter barnen och tränarna plats.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar. Om någon blir träffad får de kliva undan och göra tre jumping jacks eller liknande sedan får de hoppa in i leken igen.

**Körkortet** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om någon kan säga bilmärket på en "super-snabb" bil t ex Ferrari eller Lamborghini. Fråga sedan om barnen kan märket på en ganska vanlig bil t ex Volvo eller Skoda etc. Fråga sedan barnen om de vet hur en lastbil låter när den backar – låt barnen beskriva ljudet högt. När tränaren ropar ut märket på den "super-snabba" bilen ska barnen dribbla fritt i hallen så fort de kan utan att krocka. När tränaren ropar ut märket på det vanliga bilmärket ska barnen dribbla framåt i gå-takt. När tränaren ropar ut lastbil ska barnen dribbla baklänges och låta som en backande lastbil. Lek i ca två-tre minuter.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att titta upp när de dribblar omkring som supersnabba bilar.

**Utryckningsfordon** – Alla barn har varsin boll. Fråga barnen om de kan förklara vad ett utryckningsfordon är. Stanna vid polisbil, ambulans och brandbil. Förklara vad en polisbil kan rycka ut för, t ex en inbrottsstjuv. Brandbilen ska släcka en brand eller rädda en katt ifrån i träd. Ambulansen ska rädda en skadad person. Berätta också att när ett fordon är ute på utryckning är det väldigt bråttom! Alla barnen får välja att vara ett av utryckningsfordonen och när tränaren ropar kör ska barnen dribbla så fort de kan från ena sidan av hallen till andra och tillbaka för att stanna i ett jumpstop och rotera ett halvt varv. När alla kommit tillbaka fråga vilka som varit respektive utryckningsfordon "vilka har varit polisbil?" med att räkna upp handen. Upprepa övningen men barnen ska dribbla med sin svagare hand. Upprepa övningen och när barnen når sidan då de ska vända utför de ett valfritt handbyte.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att använda handleden så studsens blir mjuk och fingertopparna ska nudda bollen, inte handflatan, det ger spelaren bättre kontroll på bollen.

## Träning 35

*Till denna träning behövs det: Basketbollar och minibollar (tennis-, innebandyball etc)*

**Repetition av rotering** – I basket får man "rotera". Det betyder att om ena foten är i golvet får man flytta den andra foten. Det är som när man ska stampa på en något som brinner på golvet. Ge barnen några sekunder på sig att träna rotering genom att "stampa" på eldsvådor som dyker upp på olika ställen runtomkring dom.

**Tänk på!** Berätta för barnen att de inte kan "byta" roteringsfot, då blir det stegfel. Uppmuntra barnen att ha basketställning och att rotera på främre delen av foten för bättre balans.

**Dribbla, stanna och rotera** – Barnen dribblar fritt runt om i salen, på tränarens signal ska de stanna i basketställning, skydda bollen och därefter rotera tre gånger. När de roterat klart kan





tränaren gå och försöka slå på barnens bollar och påminna de om att hålla i bollen hårt så att det blir svårare att ta bollen ifrån de.

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

**Bläckfisken** – Alla barnen ställer sig på den linjen i salen närmast en kortsiddevägg och tränaren på mittlinjen. När tränaren ropar "kör" ska barnen springa över till andra linjen närmast kortsiddeväggen utan att bli kullade av tränarna som får röra sig. Blir man kullad blir man bläckfisk, vilket innebär att man från nästa omgång ställer sig på den platsen där man blev kullad. Bläckfisken måste stå still men får rotera. Fortsätt några omgångar där målet är klara sig utan bli kullad då sista omgången är genomförd.

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

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

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

**Dribblings-apport** – Parvis med en basketboll och en miniboll, Den med minibollen kastar iväg den och den med basketbollen dribblar och jagar minibollen tills han eller hon kan plocka upp minibollen. När minibollen är upplockad, dribbla tillbaka och lämna basketbollen till kompiserna, kasta sedan iväg minibollen så kompiserna får jaga.

#### **Varianter!**

1. Utför ett handbyte a) framför kroppen b) mellan benen c) bakom ryggen innan minibollen plockas upp.
2. Utför två likadana handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.
3. Utför två olika handbyten av de ovannämnda innan minibollen plockas upp.

**Tänk på!** Att barnen tittar upp när de dribblar så de inte krockar.

**Cirkelstafett** – Dela in barnen fem och fem ståendes i en ring med en meters avstånd mellan varje barn. När leken startar springer förste man runt alla på utsidan om ringen och tillbaka till sin ursprungsplats. Då sätter nästa person igång och gör samma sak. När alla i gruppen sprungit ett varv är man klar. Andra omgången springer man slalom genom kompisarna. Tredje omgången hoppar man jämfota runt kompisarna på utsidan. Fjärde omgången hoppar man jämfota slalom genom kompisarna.

**Tänk på!** Påminn barnen att ha koll på ordningsföljden. De brukar bestämma vem som är först, ett sätt är att när barnet som är tillbaka på sin startplats säger namnet på den framför som ett kommando att nu är det dags för denne att starta.



## Träning 36 Säsongsavslutning

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

**Tränaren säger** – Barnen ställer sig på valfri plats i salen. Tränarens uppgift blir att ropa ut uppgifter barnen ska utföra, tex spring till blåa linjen eller lyft höger arm. Innan tränaren ropar ut det ska denne säga "Erik säger" om det är det tränaren heter och därefter det barnen ska göra. Ropar tränaren inte ut sitt namn innan sak barnen inte göra det. Leken går alltså ut på att lura barnen att göra fel. Gör alla barnen rätt får de 1 poäng. Om inte så får tränaren 1 poäng. Först till 10 poäng.

**Tänk på!** Använd fantasin så att barnen lär sig så många platser i gymnasalen som möjligt. Styr leken så att den blir så jämn som möjligt genom att ge lättare eller svårare uppgifter beroende på vad ställningen är.

**Hoppstafett** – Dela upp så att man är 6-8 barn per grupp ståendes två och två i led på kortsidan. Paret längst fram springer tillsammans hållandes i varsin ände av hopprep till angiven plats och tillbaka. På vägen tillbaka drar paret hopprep på marken så kamraterna i ledet behöver lyfta fötterna, när alla lyft sina fötter ska paret lyfta hopprepet ovanför kamraternas huvuden för att slutligen lämna över hopprepet till första paret i ledet som gör samma sak som paret innan. När man lämnat över hopprepet ställer paret sig sist.

**Tänk på!** Påminn barnen i leden att dom behöver vara beredda på att först hoppa och därefter ducka för att hopprepet på ett smidigt sätt ska kunna transporteras under och över ledet.

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

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

**Alla mål** – Parvis med en boll ställer man sig innanför mittcirkeln. När tränaren ropar "kör" börjar barnen med boll dribbla till valfri korg för att skjuta ett skott. Efter att man skjutit sitt skott dribblar man tillbaka till sin kompis i mittcirkeln som gör samma sak. Lyckas man göra mål får man 1 poäng. Leken fortsätter tills ett par gjort tre mål. Upprepa leken tills träningen är slut.

**Tänk på!** Uppmuntra barnen att skjuta från sidan och försöka träffa plankan innan mål. Påminn om böjda ben, armar under bollen och tryck uppåt. Vissa barn behöver en bänk att stå på för att nå upp till målet.

**Matchspel** – Dela upp barnen och föräldrarna i fyra lag som spelar helplansmatcher på tvären. Ha mixat barn och föräldrar i samma lag, men fördela det jämnt så att det är ungefär lika många föräldrar i varje lag. Spela tre stycken 5-minutersmatcher så att alla lagen får möta varandra.



**Matchspel** – Nu spelar man ytterligare en match den tiden som är kvar på träningen. Nu delar man upp så att man spelar barnen mot föräldrarna.

**Tänk på!** Blir det väldigt många på planen samtidigt får man se till att ha avbytare. En variant kan också vara att spela med två bollar samtidigt.

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