

Säsongspanering år 6. Haga Haninge
För årskurs 5 – U12



**Innehåll**

Träningsplaneringens bakgrund	3
Träningsplaneringens syfte.....	3
Du som tränare ska tänka på.....	3
Träningsplaneringens innehåll.....	3
Vi är SKARPA!	5
Vecka 1 Träning 1 och 2.....	6
Vecka 2 Träning 3 och 4.....	8
Vecka 3 Träning 5 och 6.....	11
Vecka 4 Träning 7 och 8.....	14
Vecka 5 Träning 9 och 10.....	17
Vecka 6 Träning 11 och 12.....	21
Vecka 7 Träning 13 och 14.....	25
Vecka 8 Träning 15 och 16.....	27
Vecka 9 Träning 17 och 18.....	31
Vecka 10 Träning 19 och 20.....	34
Vecka 11 Träning 21 och 22.....	36
Vecka 12 Träning 23 och 24.....	39
Vecka 13 Träning 25 och 26.....	42
Vecka 14 Träning 27 och 28.....	45
Vecka 15 Träning 29 och 30.....	49
Vecka 16 Träning 31 och 32.....	51
Vecka 17 Träning 33 och 34.....	55
Vecka 18 Träning 35 och 36.....	57
Vecka 19 Träning 37 och 38.....	61
Vecka 20 Träning 39 och 40.....	64
Vecka 21 Träning 41 och 42.....	66
Vecka 22 Träning 43 och 44.....	69
Vecka 23 Träning 45 och 46.....	71
Vecka 24 Träning 47 och 48.....	74
Vecka 25 Träning 49 och 50.....	76
Vecka 26 Träning 51 och 52.....	79
Vecka 27 Träning 53 och 54.....	82
Vecka 28 Träning 55 och 56.....	85
Vecka 29 Träning 57 och 58.....	88
Vecka 30 Träning 59 och 60.....	91
Vecka 31 Träning 61 och 62.....	93
Vecka 32 Träning 63 och 64.....	96



Vecka 33 Träning 65 och 66	99
Vecka 34 Träning 67 och 68	102
Vecka 35 Träning 69 och 70	105
Vecka 36 Träning 71 och 72	108

Träningsplaneringens bakgrund

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

Träningsplaneringens syfte

Träningsplaneringen är framtagen för att säkerställa den sportsliga basketutvecklingen. År 6 är som år 5 uppbyggd med "veckoblock" som innefattar 2 träningar per block med antingen teknik- eller spelövningar. Lagen tränar två gånger i veckan, därför upprepas samma träningsinnehåll under en och samma vecka. Totalt kommer 72 träningar utföras under säsongen, den mängd som spelarna i denna ålder tränar under en säsong.

Till **VARJE TRÄNING** (bortsett två stycken) **BEHÖVS DET KONER** eller liknande såsom vattenflaskor, därför saknar innehållsförteckningen och rubrikerna, vilken utrustning som behövs till varje träning.

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

Du som tränare ska tänka på

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

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

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

Träningsplaneringens innehåll

Fler övningar inom spelförståelse, och speluppfattning, men nu även med mer teknikövningar som tränar barnens grundteknik i basket.

NYTT FÖR SÄSONGEN: Fördelaktigt om majoriteten av träningsgruppen tränat basket sedan årskurs tre, eller om majoriteten inte är nybörjare, är att träna på höga korgar och så gott det går på fullstor plan, detta för att vänja spelarna redan nu för det som väntar när denna säsong har nått sitt slut.

På bilderna finns nu pilar som är rödfärgade. De betyder att de rörelserna sker efter den första/initiala rörelsen, pilen som är svartfärgad. **SPACING** [spej-sing] är en term som är viktig att upprepa, det betyder att spelarna har ungefär 2,5 – 3 meters avstånd mellan varandra. Bra spacing bidrar till att ytor öppnar upp sig och **PASSNINGSFÖNSTER** (de ytor som bollhållaren har för att slå en passning förbi sin försvarare), **PASSNINGSVINKLAR** (de ytor som attackerande spelare skapar för att ta emot en passning) och dribblingsattacker ges mer utrymme. Fler termer som är nödvändiga att upprepa är: **AKTIV** och **NÄRVARO**. Dessa termer betyder helt enkelt att spelare som inte är direkt involverade till



vart bollen är, behöver ända ha händerna redo, se vad som händer, läsa av spelet och agera utifrån det som sker.

Styrketräning med egen kroppsvikt utökas också. Ta ca åtta minuter vid varje träningslut eller om ni kan använda en annan del/yta av hallen när träningen är över. Även uppvärmningsövningarna utökas och är nu i början av varje träning.

Uppvärmningsövningarna är dessa:

1. Atletiska dribblingar, spelarna ska utföra totalt sex dribblingsövningar medans de hoppar i 30 sekunder.
 - 1.1. Dribbla med en hand och ha fötterna axelbrett, hoppa och landa dubbelt så brett, hoppa igen och landa nu axelbrett. Upprepa i 30 sekunder, byt hand och upprepa hoppen igen.
 - 1.2. Dribbla med en hand och ha en fot fram och den andra bak. Hoppa och byt plats på fötterna inför landning. Det vill säga, landa med bakre foten fram och vice versa. . Upprepa i 30 sekunder, byt hand och upprepa hoppen igen.
 - 1.3. Ha fötterna parallellt och axelbrett, hoppa upp och ner samtidigt som spelarna studsar bollen runt kroppen med hjälp av handbyten framför kroppen till bakom kroppen, till framför kroppen till bakom kroppen och så vidare. Efter 30 sekunder utför samma sak men i motsatt riktning.
2. Layupklockan, spelarna ska stå under korgen och ta två till tre studsar diagonalt åt höger med höger hand. Vänd om med ett handbyte (långsammast), mellan benen (snabbare), bakom ryggen (snabbast) och avsluta med en tvåstegslayup. Dribbla sedan ut diagonalt åt vänster med vänster hand två till studsar, vänd om med valfritt handbyte och avsluta med en tvåstegslayup. Fortsätt i två minuter.
3. Dagliga skotten, spelarna ska skjuta/avsluta från sex olika positioner under 30 sekunder.
 - 3.1. Mikan drill bakåt, spelarna ska stå under korgen och växelvis avsluta med höger hand baklänges på vänster sida med vänster hand på höger sida. Fördelaktigt om spelarna har varsin korg. Annars går det bra att dela parvis och spelarna får turas om att avsluta.
 - 3.2. Skjut från "blocket" (45 grader ca en meter från korgen). Först från höger sida sedan från vänster sida. Det går bra att ha led med ca tre spelare från höger och vänster sida som kör under denna övning. Efter 30 sekunder får de byta plats med varandra.
 - 3.3. Skjut från "armbågen" som är hörnet av straffkastlinjen och tresekundersområdet (ca 1,5 meter längre bort från korgen än "blocket". Fördela spelarna som övningen ovanför om inte varsin korg finns.
 - 3.4. Straffkast, spelarna ska skjuta straffkast och ska efter landning fortfarande stå på "rätt" sida om linjen. Om någon har svårt att komma fram till korgen så kan de barnen ta ett steg fram för att komma närmare. Ha som mest tre barn per korg i denna övning.

Styrketräningen innehåller nio övningar:

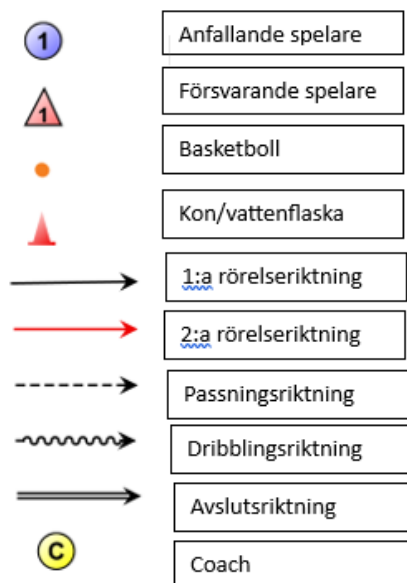
1. Knäböj med basketboll, håll bollen med raka armar ovanför huvudet och vid knäböjningen håll bollen med raka armar framför bröstkorgen. Utför knäböjningen långsamt. Återgå till upprättad ställning med raka armar hållandes bollen ovanför huvudet. Upprepa 14 gånger.
2. Utfallssteg med basketboll, håll bollen med raka armar framför bröstkorgen. Ta ett kliv fram med höger ben så bakre (vänster) benets knäskål nästan vidrör marken (utfallssteg). Samtidigt som utfallssteget ska basketbollen flyttas med raka armar åt samma håll som steget. Höger ben – höger sida. Vänster ben – vänster sida. Utför utfallssteget långsamt.



- Återgå till upprättad ställning med raka armar hållandes bollen framför bröstkorgen. Upprepa sex gånger och byt till vänster, eller kör växelvis ben sammanlagt 12 gånger.
3. Vadlyft, barnen ska stå på en bänk eller liknande och gärna kunna hålla i sig i någonting. Ena foten ska vara fri och den andra fotens tår ska vara i kontakt med bänken. Sänk hälen och sedan tryck upp hälen. Sänk långsamt. Upprepa 20 gånger och byt ben för vadlyft.
 4. Dips, barnen ska sitta med en bänk mot ryggen. Sätt händerna på bänken bakom ryggen med fingrarna pekandes framåt. Armbågsleden ska vara böjd. Tryck upp kroppen med hjälp av armarna och armbågsleden (inte axlarna) och sänk sedan rumpan så den nästa nuddar golvet, tänk på att det endast är armbågsleden som rättas upp och sedan böjs för bästa resultat. Upprepa 20 gånger.
 5. Plankan, barnen ska hålla kroppen rak med tår och underarmar vilandes mot golvet. Viktigt att kroppshållningen är rak så det inte svankas i rygg eller att höften lyfts upp i brygga. Håll ställningen i 90 sekunder.
 6. Klassiska armhävningar, upprepa 15 gånger.
 7. Lateralhopp, växelvis
 8. Rygglyft, ligg på magen med armbågarna utåt och händer under hakan. Lyft bröstkorgen från marken och sjunk ner. Upprepa 16 gånger.
 9. Grodhopp, stå på alla fyra med rumpan nästan i golvet. Hoppa upp och sträck armarna uppåt innan landning. Upprepa 12 gånger.

Viktigt att du som tränare har tålamod med barnens olika utvecklingskurvor och inlärningshastighet för ett de ska ges chansen att bli skarpa basketspelare.

Bild beskrivning



Vi är SKARPA!

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

Solidariska – Vi välkomnar alla och de välkomnas av alla.

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

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

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

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

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

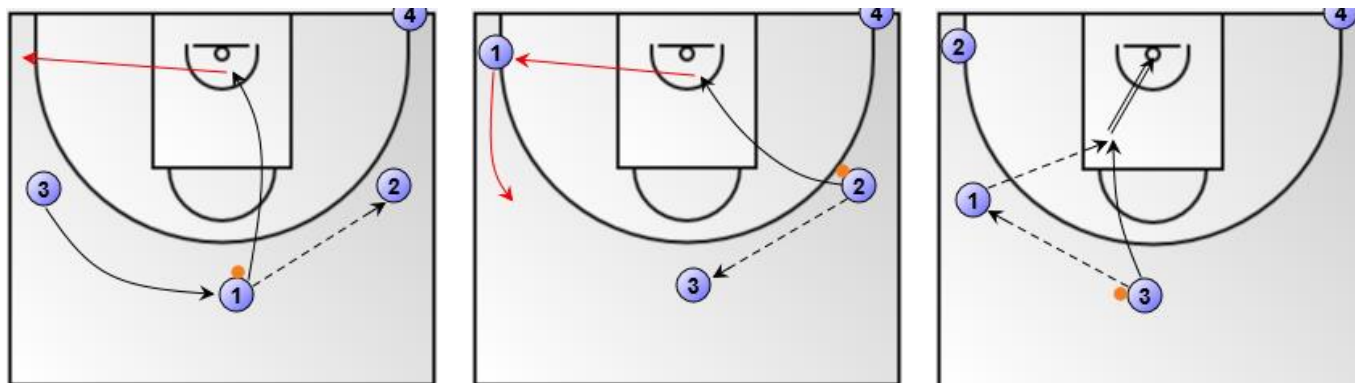
Vecka 1 Träning 1 och 2

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

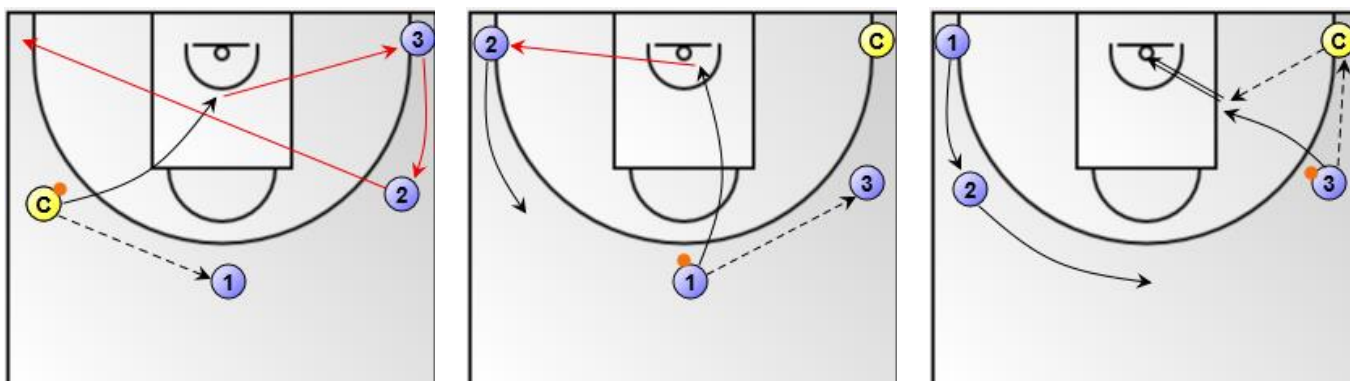


Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar



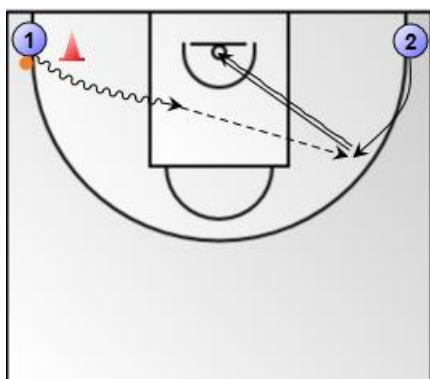
ledaren returnen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

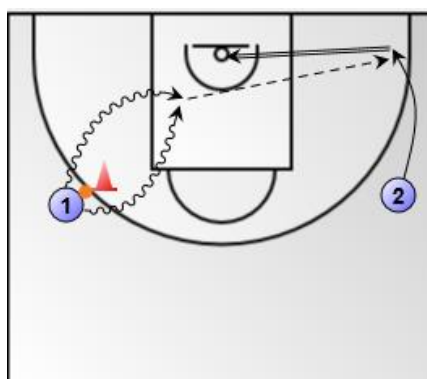


Dribbla och kicka ut del 1 och 2 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Del 1



Del 2



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvaren som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
 2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.
- Tänk på!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 2 Träning 3 och 4

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

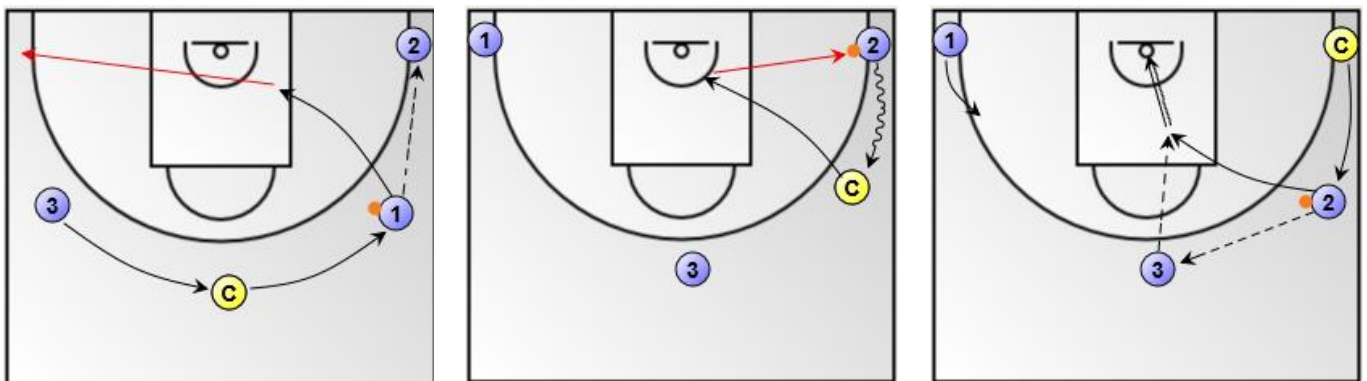
Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på



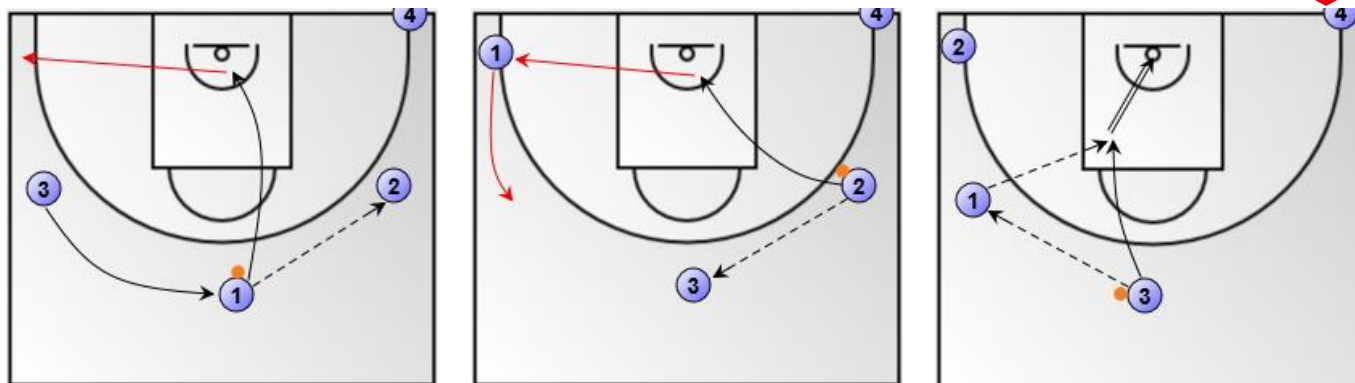
bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



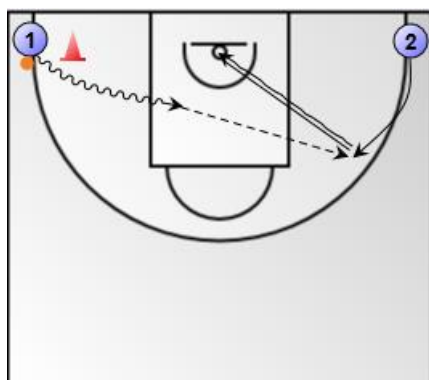
Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

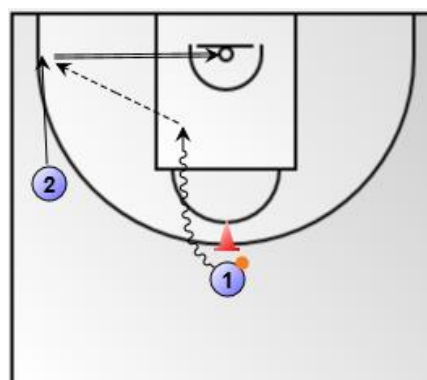


Dribbla och kicka ut del 1 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Del 1



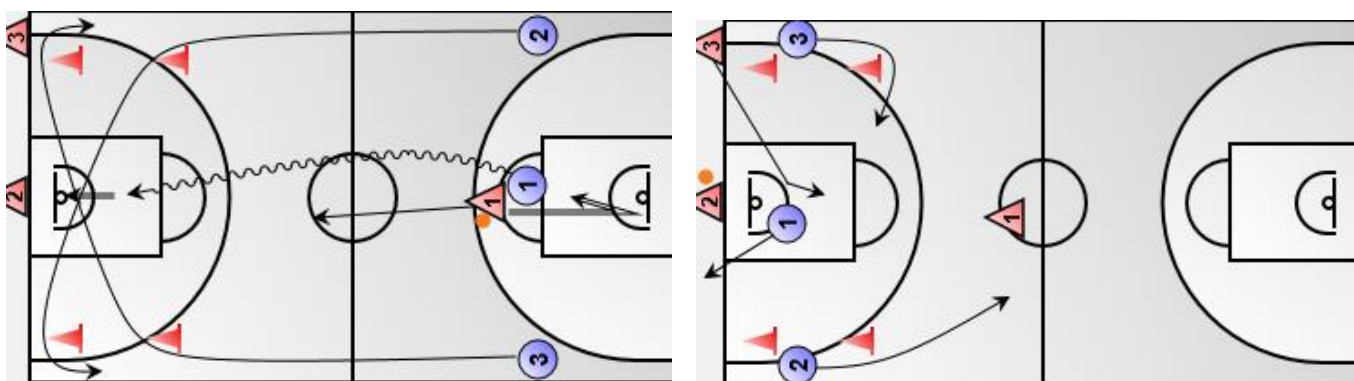
Del 3

Spelomställning anfall grund 3 – Försvare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvare ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka



förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 3 Träning 5 och 6

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.



Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag **i rörelse** och kompiserna ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

Passningslek - övertag anfall med mål – Barnen delas in i två lag om fyra med en boll, försvarande lag har en avbytare vilket betyder att anfallarna spelar fyra mot tre. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar och därefter försöka göra mål. Försvararna ska försöka ta bollen. Lyckas försvararna med det blir de automatiskt anfallare. Anfallaren som sist rörde bollen blir då avbytare. Om anfallarna gör mål blir de försvarare och den som gjorde målet blir avbytare

Tänk på! Påminn barnen som är anfallare att de springer till en ny yta efter de passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

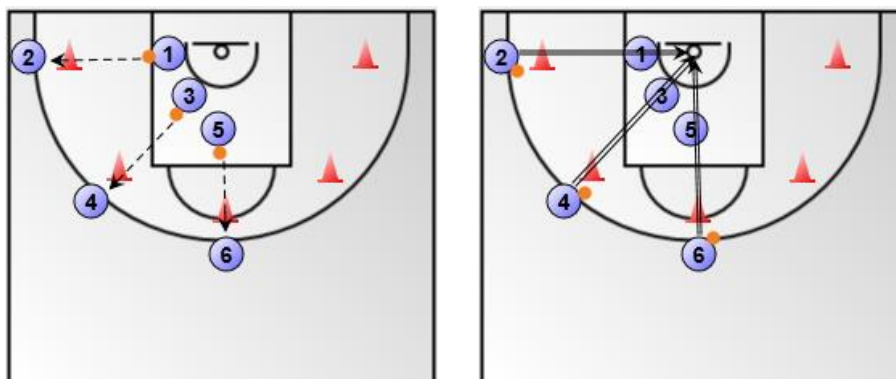
Dribblingsjakten – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mittemot ca 1,5 - 2 meter inne på planen. Övningen börjar med att personen med boll dribblar mot korgen på motsatt sida. Samtidigt ska kamraten springa mot kompisens startposition för att vända och sedan försöka kulla kompiserna innan denne hinner utföra ett layupförsök. Därefter byter spelarna uppgift och övningen fortsätter

Tänk på! Påminn spelaren med boll att trycka bollen framåt vid dribbling för att så snabbt som möjligt ta sig framåt.

Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

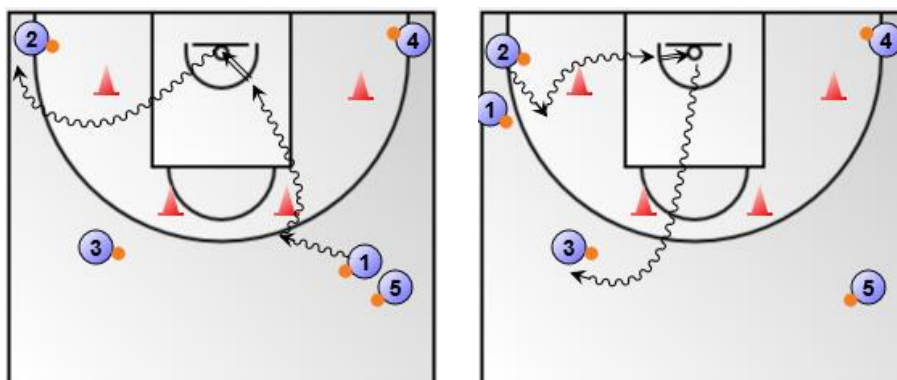
Tänk på! Påminn spelarna, både passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Upplys också att skyttarna

ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Layup efter handbyte – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand åt vänster håll och vice versa. När spelaren kommer fram mot konen så ska spelaren utföra ett handbyte och kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

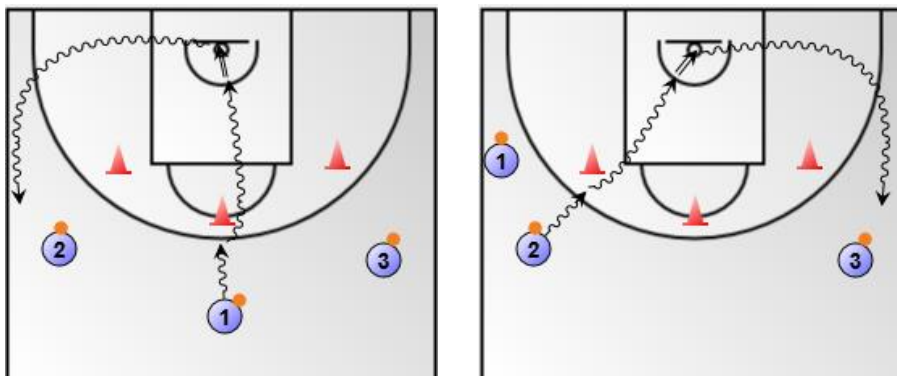
Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på benet för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Så, dribbla i vänster riktning med vänster hand och lägg tyngden på vänster ben. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslayup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Dribblingsfinta och attack – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren närmar sig konen ska spelaren ta ett litet enfotshopp och landa på samma fot. Vid landning lägg tyngden på det benet och trycka iväg förbi konen med en tempoväxling och med fart och gå för avslut. Upplys spelarna om att det är ett sätt att överraska försvararen och få denne ur "balans". Vanligast är att om man dribblar med höger hand gör man hoppet med motsatt fot, dvs vänster.



Tänk på! Uppmuntra spelarna att försöka hoppa så tydligt som möjligt för att överraska försvararen ännu mer **MEN** att basketbollen **INTE** får vila i spelarens hand. Dvs ha handen under bollen. Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att luta kroppen framåt vid tempoväxlingen för att få ännu mer fart använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

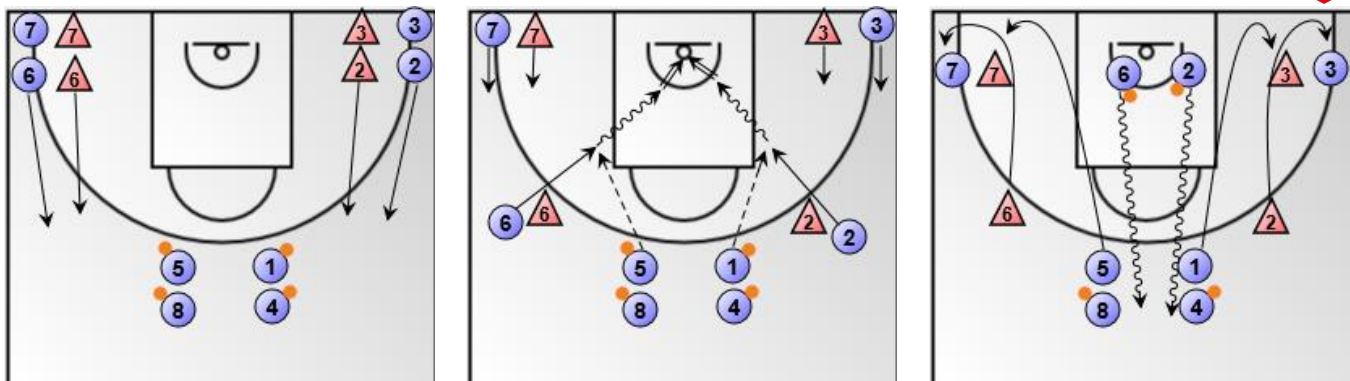
Vecka 4 Träning 7 och 8

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

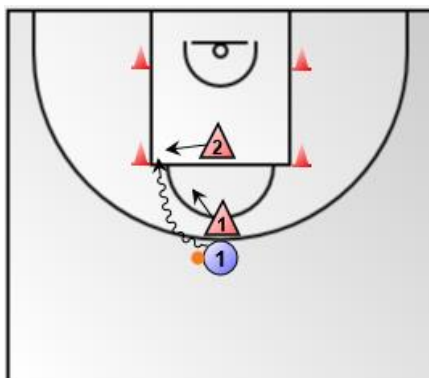
Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

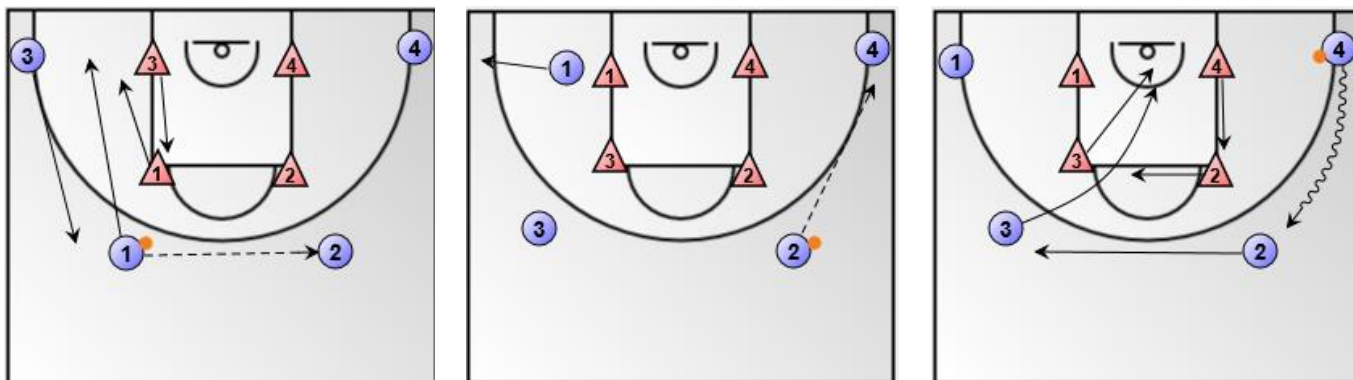
Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

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

banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

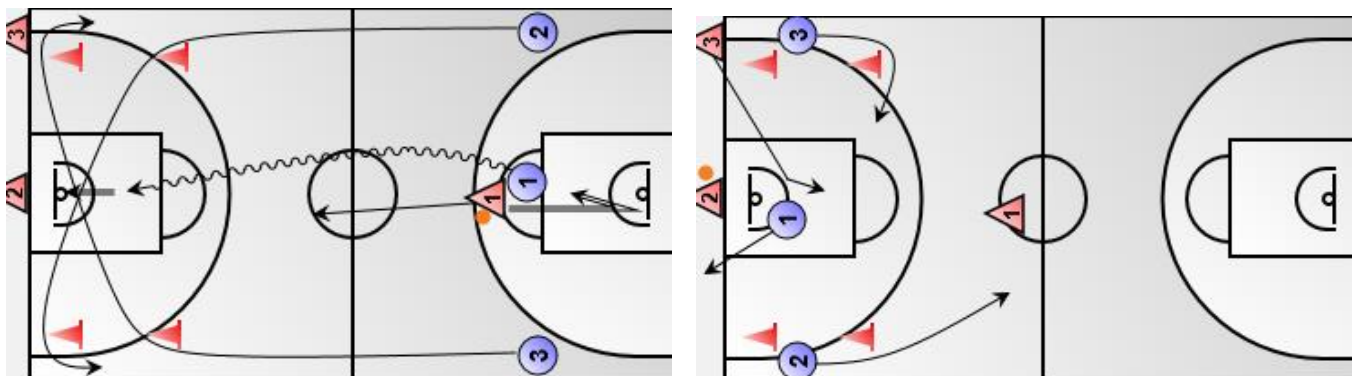
1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot

en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 5 Träning 9 och 10

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

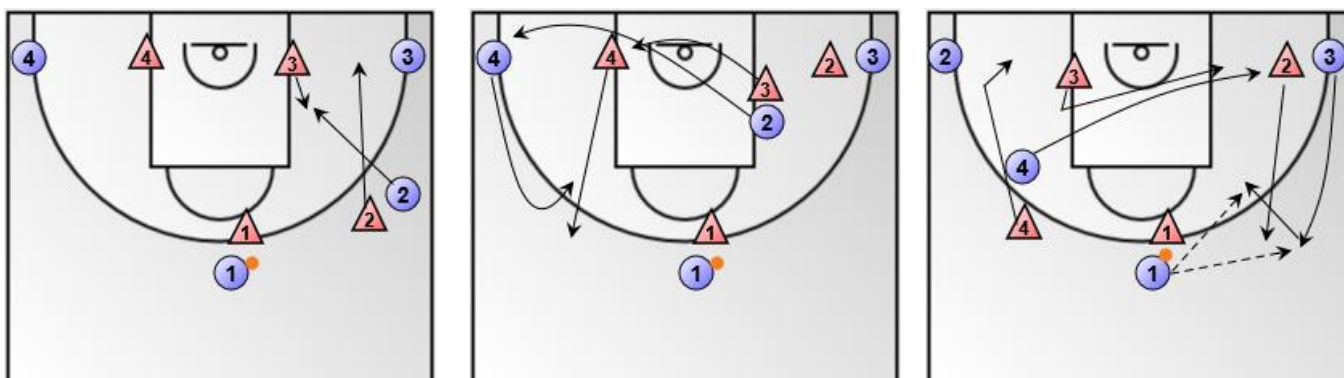
Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.



Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål.

Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".

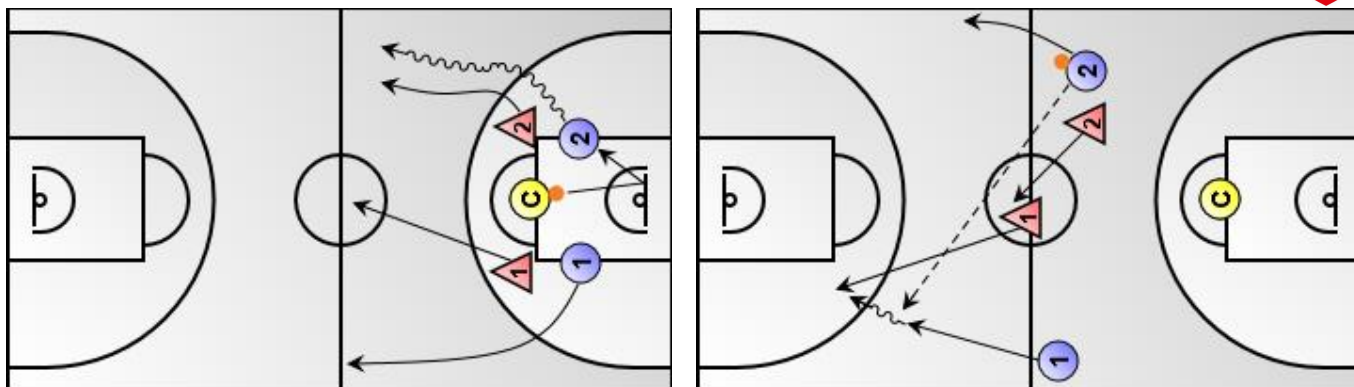


Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket.

Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen.

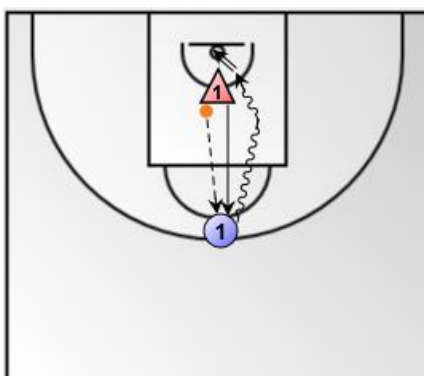
Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida mot sida mot anfallaren.



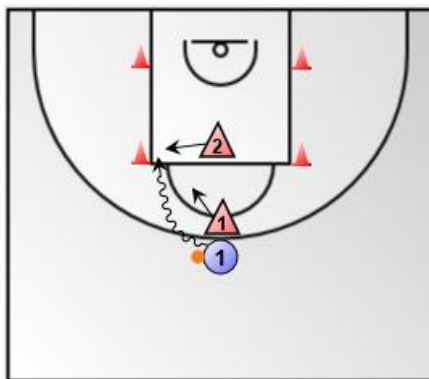
1 vs 1 Close out – Spelare ① tar emot en passning från försvararen som står strax under korgen. Försvararen ska snabbt göra en close out och anfallaren behöver nudda golvet med bollen. Därefter spelar båda en mot en. Anfallaren får använda sig av två jabsteg innan dribblingsattack.

Tänk på! Viktigt att anfallaren läser av försvararens position på fötterna. Påminn anfallaren om att använda korssteget och att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök eller avslut kring ringen.



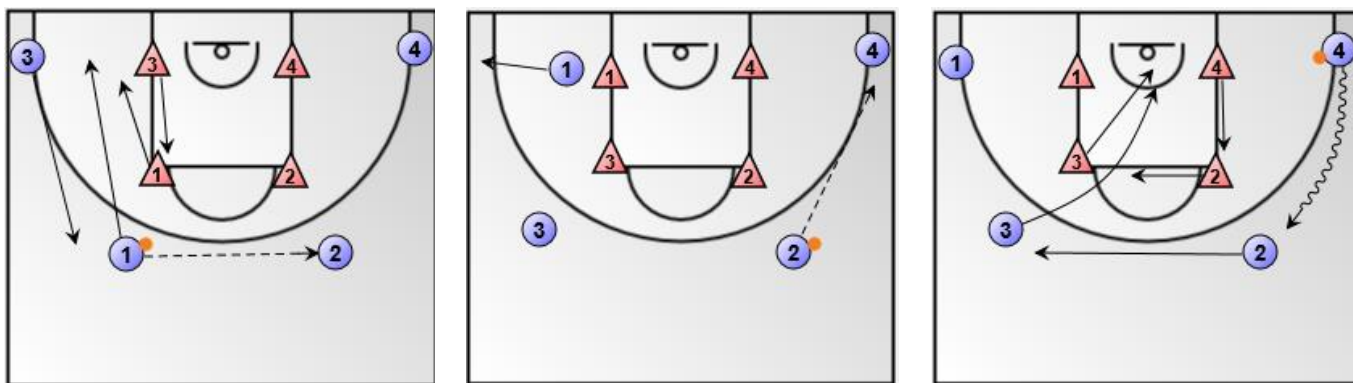
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfälla följande gång.



Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

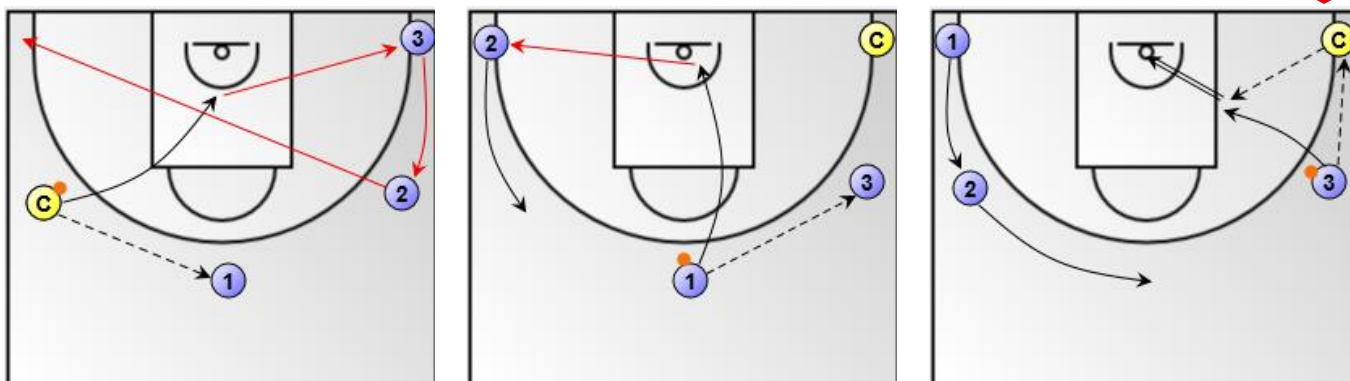
Vecka 6 Träning 11 och 12

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

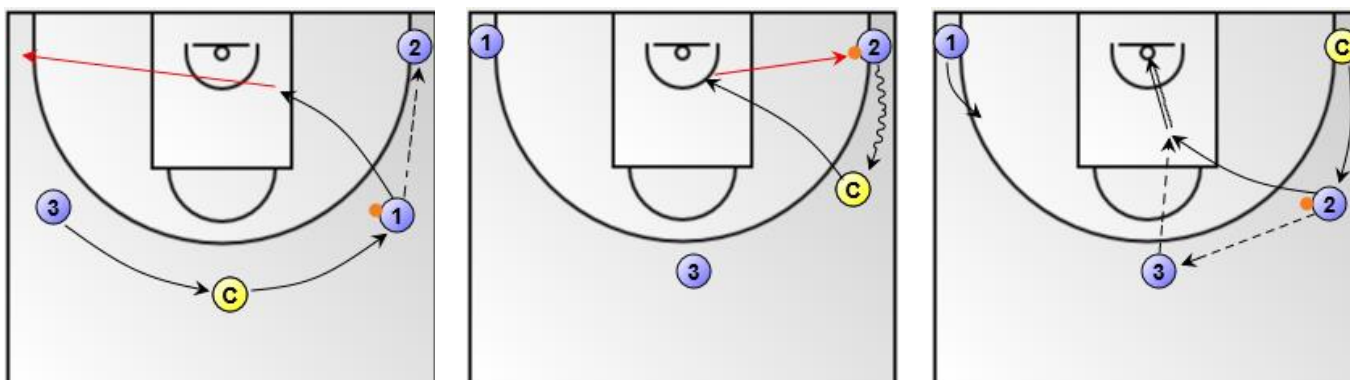
Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsidan för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

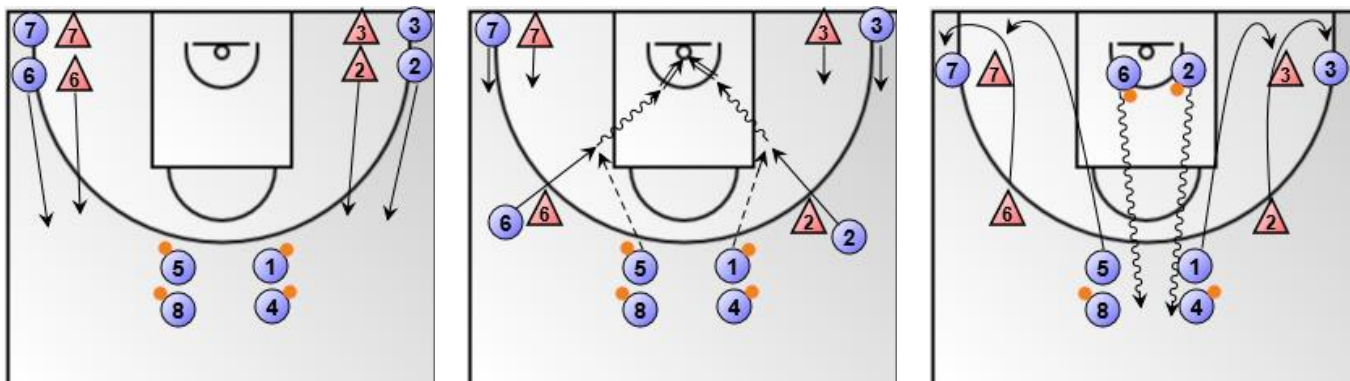
Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning.

Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.

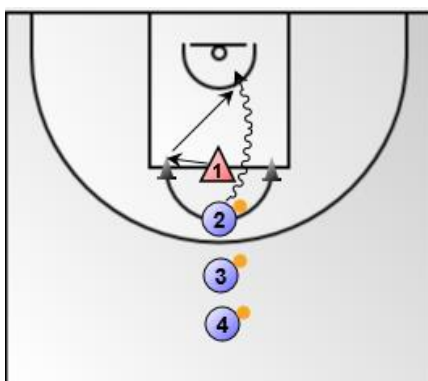


Genomgång förlängda steget – ABC Förklara att ibland så kan det förlängda steget vara en fördelaktig attack eftersom det steget gör att du kommer längre med ditt förstasteg än korssteget. Det förlängda steget innebär att du kliver fram med samma ben som dribblingshand. Visa gärna samtidigt som du förklarar.

Tänk på! Viktigt att spelarna studsar bollen samtidigt som steget tas, annars blir det stegfel. Bollen måste sättas i golvet samtidigt som steget tas. Uppmuntra spelarna att studsa bollen framåt så de tar ett långt steg, nästan så de får jaga ikapp bollen!

1 vs 1 mot försvar del 5 välj steg – Spelare ① förflyttar sig till en av konerna på sidan. Spelare ② ska reagera snabbt för att attackera den sidan som öppnas upp för ett avslut. Anfallaren kan använda korssteget eller välja att kliva fram med samma fot som dribblingshanden.

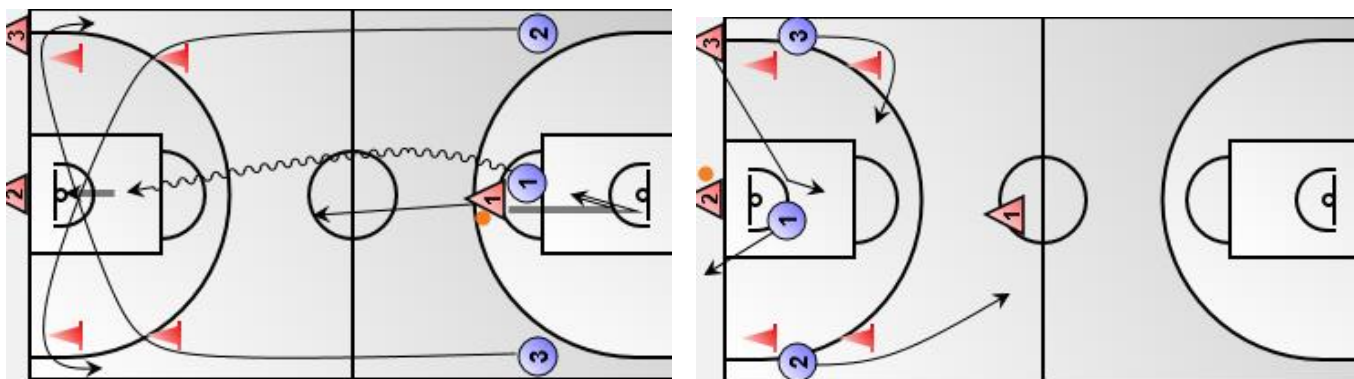
Tänk på! Påminn anfallaren att skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.





Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndslaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

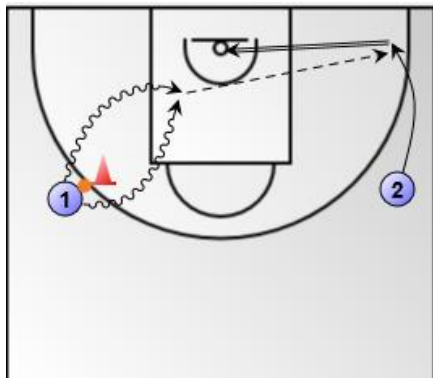
Vecka 7 Träning 13 och 14

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

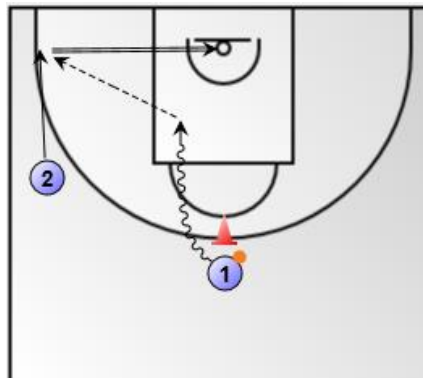
Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Dribbla och kicka ut del 2 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Upplys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Del 2



Del 3

Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Förvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

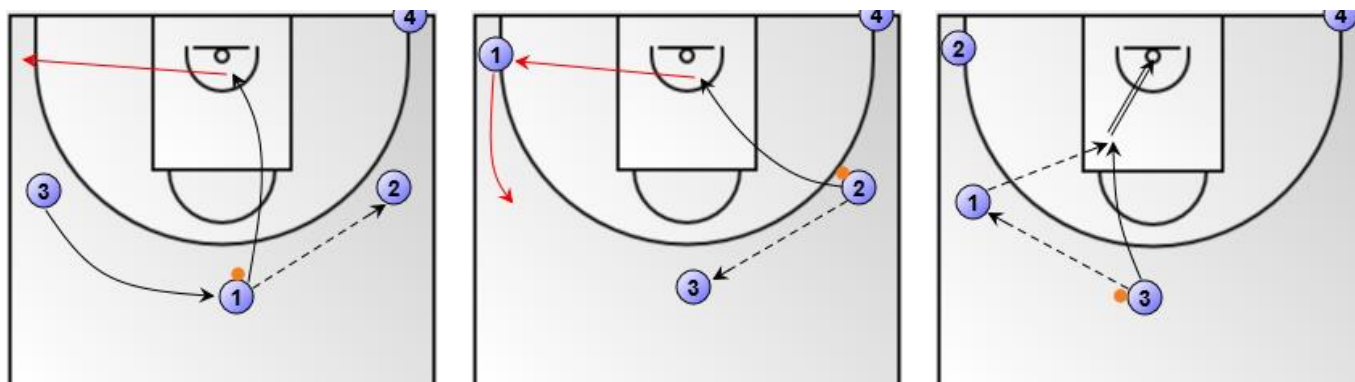
1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvaren som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest



mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag. **Tänk på!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

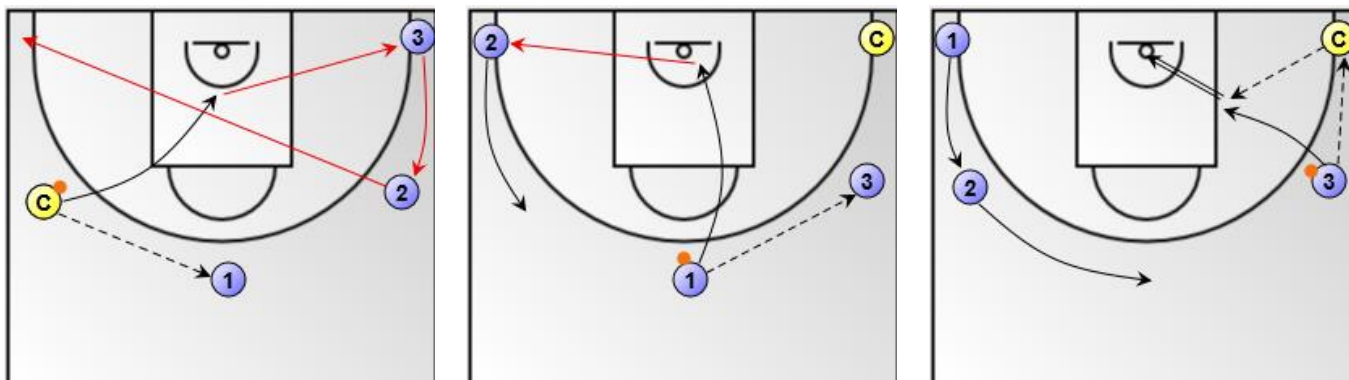
Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsidan för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.



Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvararen inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbyttta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvararen håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 8 Träning 15 och 16

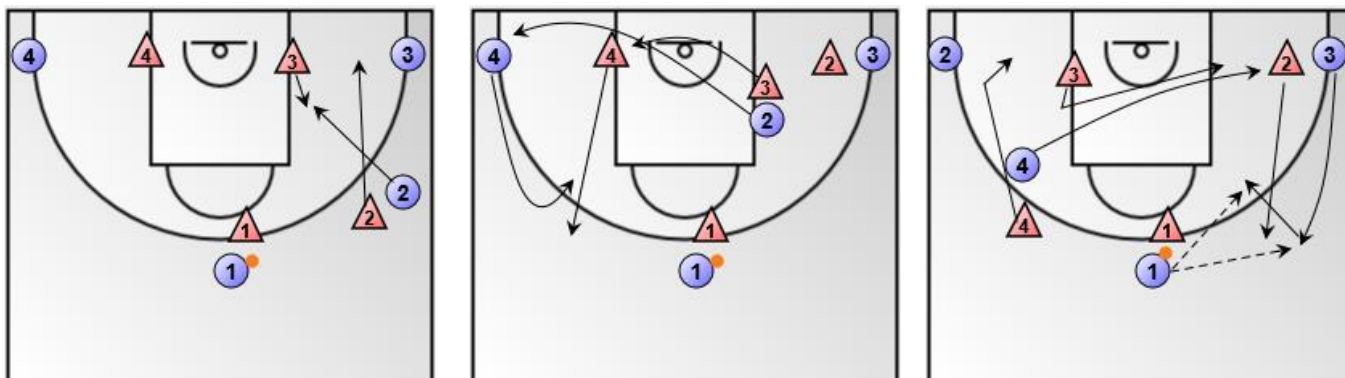
Uppvärmning – **Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten** – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.



Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

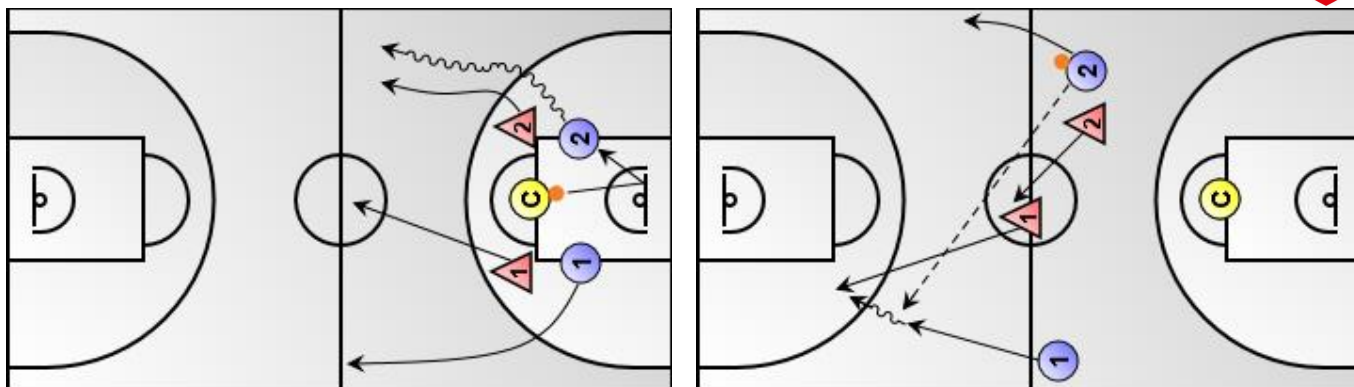
Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål. Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".



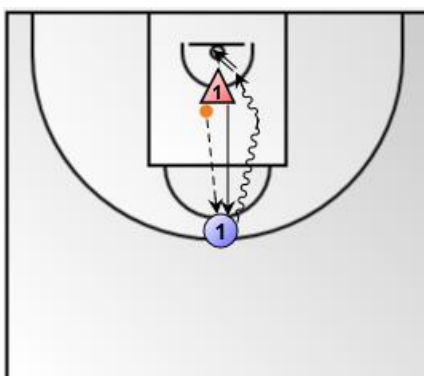
Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket. Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen. Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida mot sida mot anfallaren.



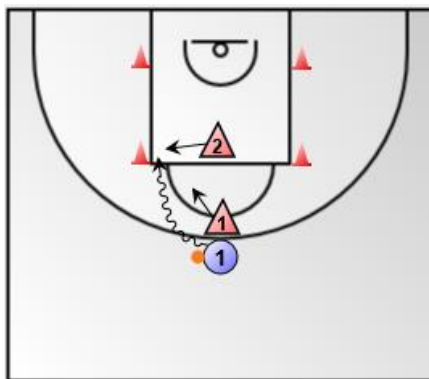
1 vs 1 Close out – Spelare ① tar emot en passning från försvararen som står strax under korgen. Försvararen ska snabbt göra en close out och anfallaren behöver nudda golvet med bollen. Därefter spelar båda en mot en. Anfallaren får använda sig av två jabsteg innan dribblingsattack.

Tänk på! Viktigt att anfallaren läser av försvararens position på fötterna. Påminn anfallaren om att använda korssteget och att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök eller avslut kring ringen.



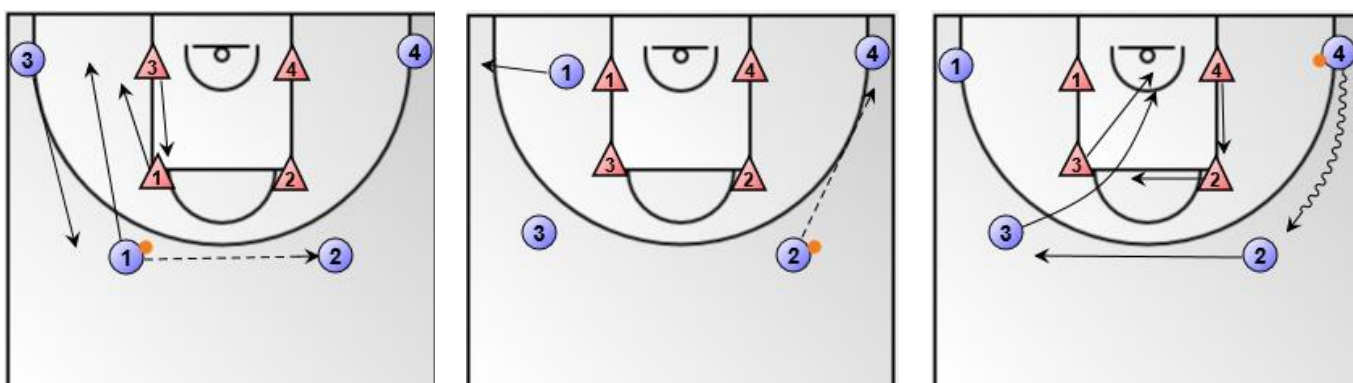
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

**Varianter!**

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
 2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.
- Tänk på!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 9 Träning 17 och 18

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

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

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

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

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

Blixtpassningar

Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop tio passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.



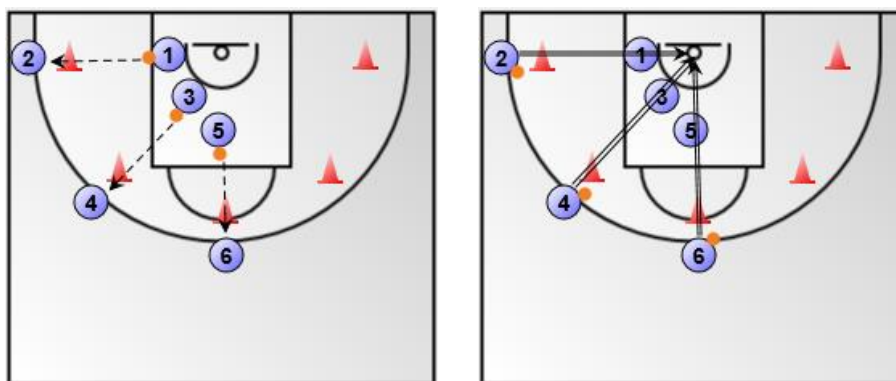
Tänk på! Coacha aktivt barnen genom att påminna, uppmuntra, berömma och gratulera dem för att nå bra samspel. Speciellt fokus på att anfallare utan boll tar löpningar för att bli spelbar. Påminna barnen i försvar att markera an av anfallarna istället för att jaga bollen.

Passningslek - övertag anfall med mål – Barnen delas in i två lag om fyra med en boll, försvarande lag har en avbytare vilket betyder att anfallet spelar fyra mot tre. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar och därefter försöka göra mål. Försvararna ska försöka ta bollen. Lyckas försvararna med det blir de automatiskt anfallare. Anfallaren som sist rörde bollen blir då avbytare. Om anfallarna gör mål blir de försvarare och den som gjorde målet blir avbytare

Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

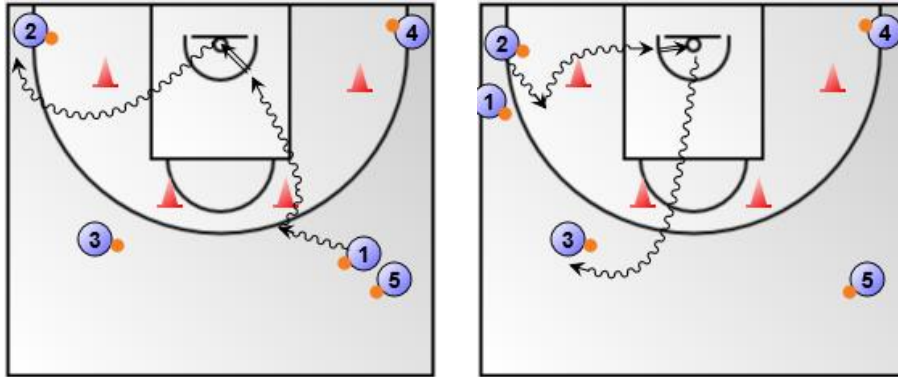
Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Upplys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Layup efter handbyte – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand åt vänster håll och vice versa. När spelaren kommer fram mot konen så ska spelaren utföra ett handbyte och kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

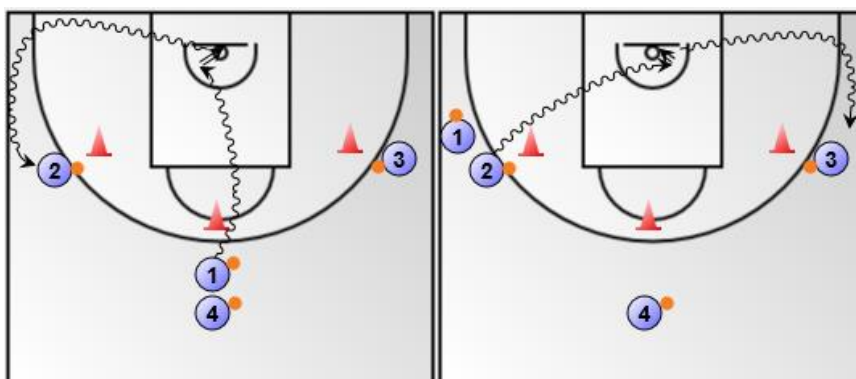


Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på benet för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Så, dribbla i vänster riktning med vänster hand och lägg tyngden på vänster ben. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslyup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslyup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslyup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

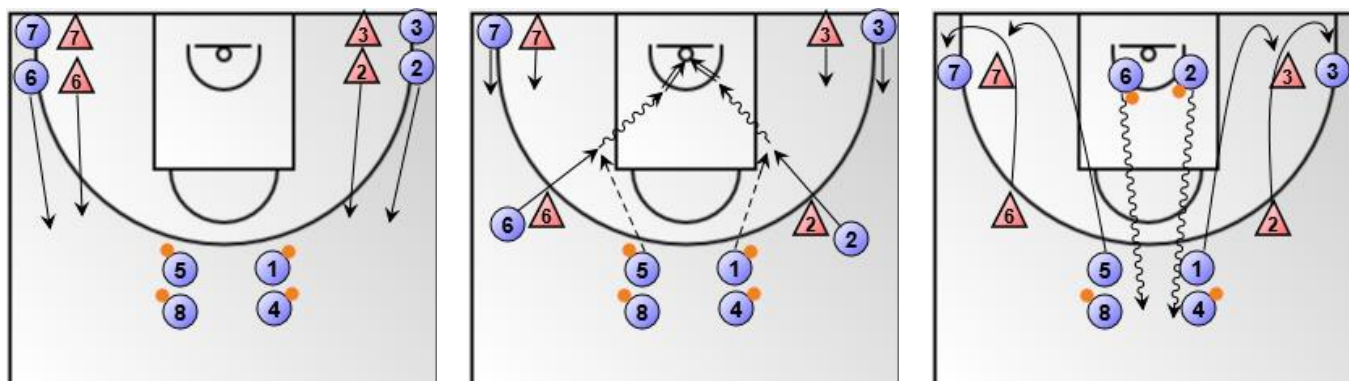
Vecka 10 Träning 19 och 20

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

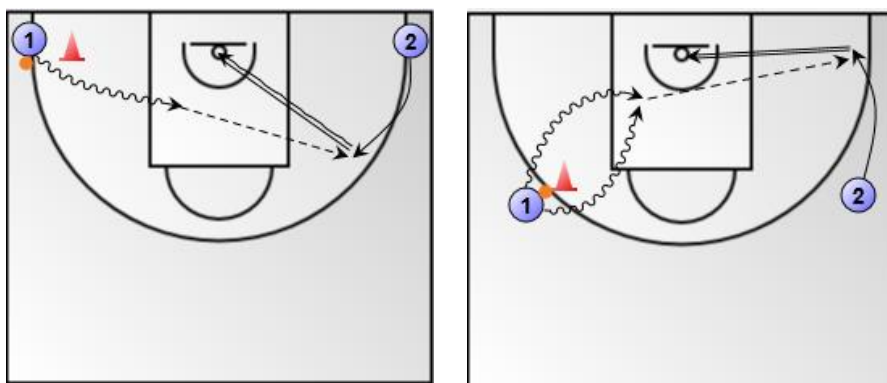
Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Dribbla och kicka ut del 1 och 2 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Del 1

Del 2

Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

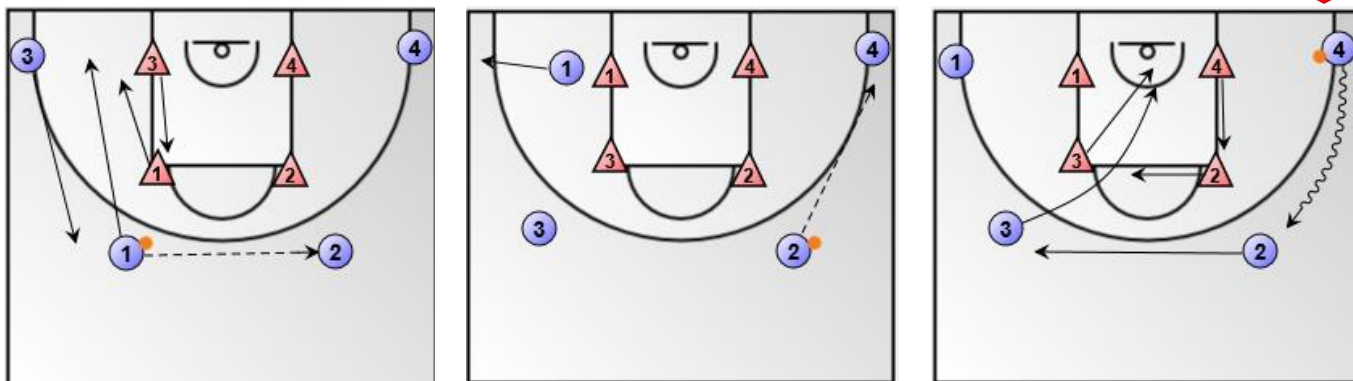
Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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

Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 11 Träning 21 och 22

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något

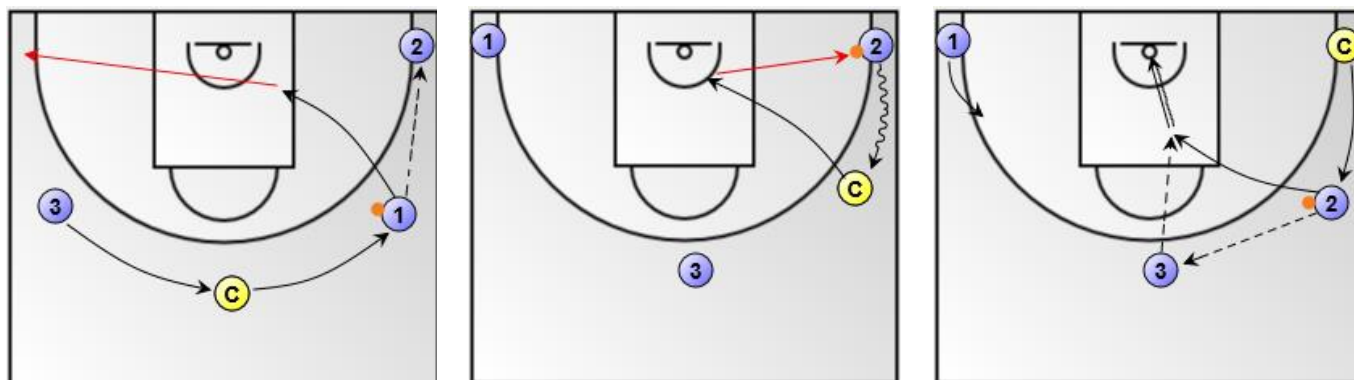


själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

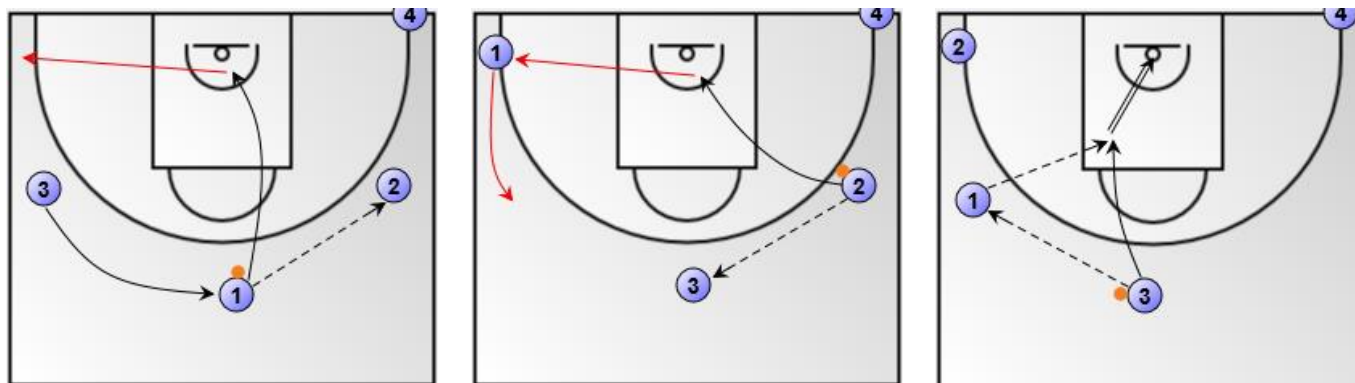
Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsidan för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

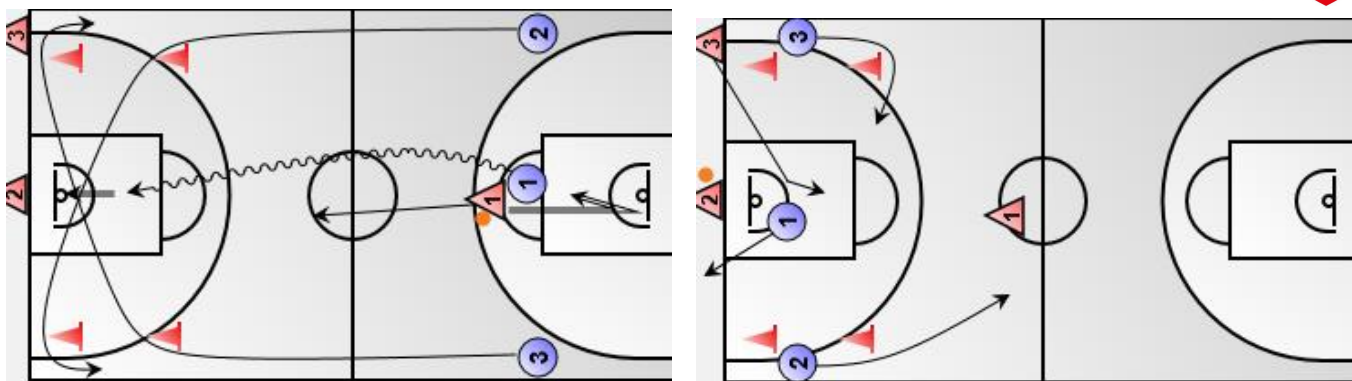


3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 12 Träning 23 och 24

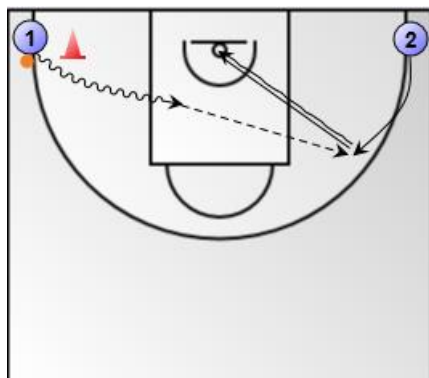
Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

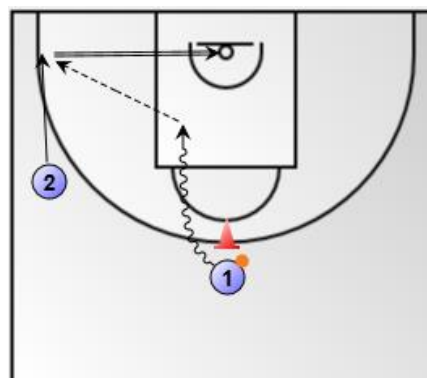
Dribbla och kicka ut del 1 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid

mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



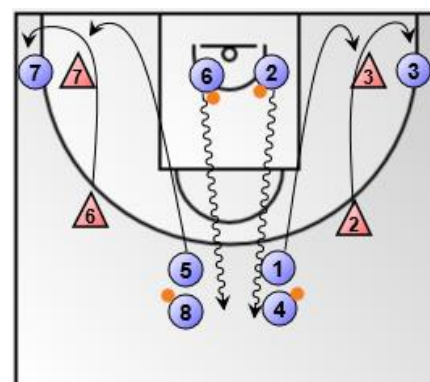
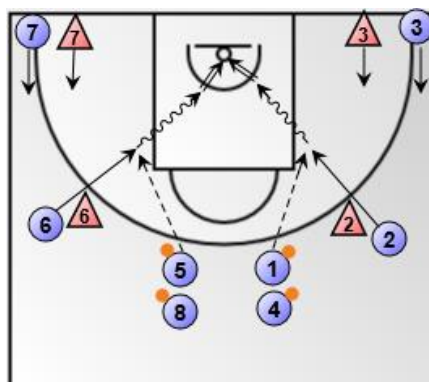
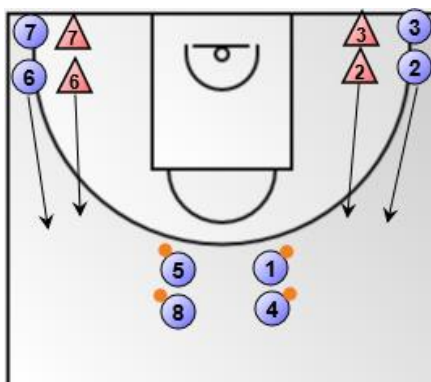
Del 1



Del 3

Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

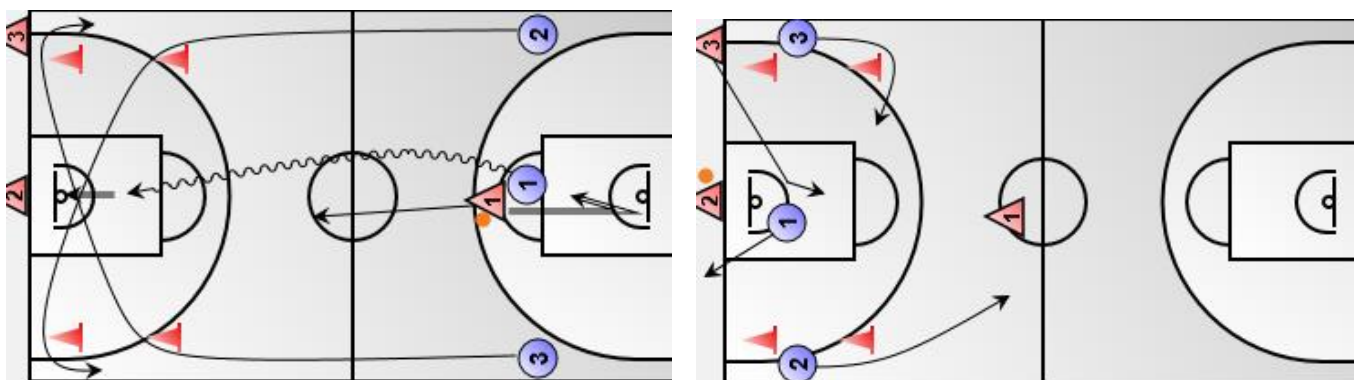
Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsas varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de



gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbyttas laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

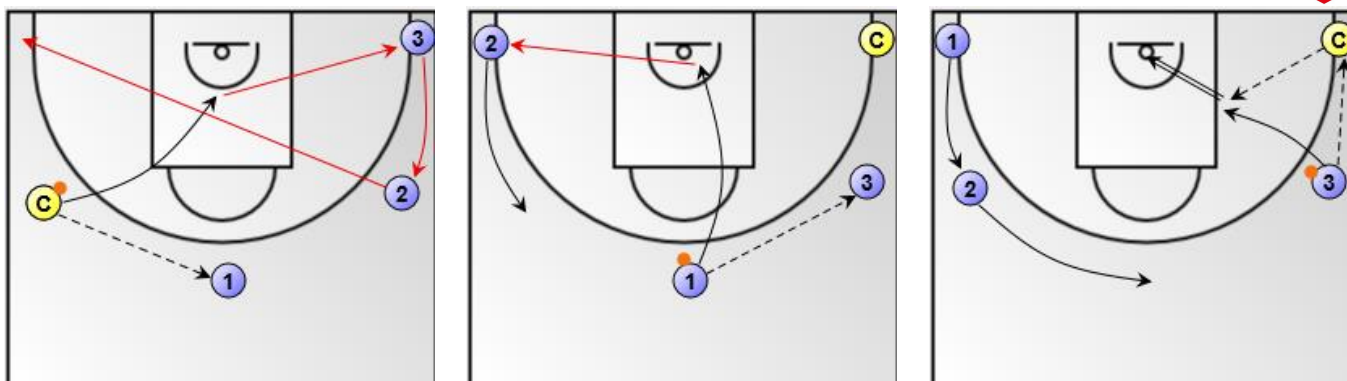
Vecka 13 Träning 25 och 26

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

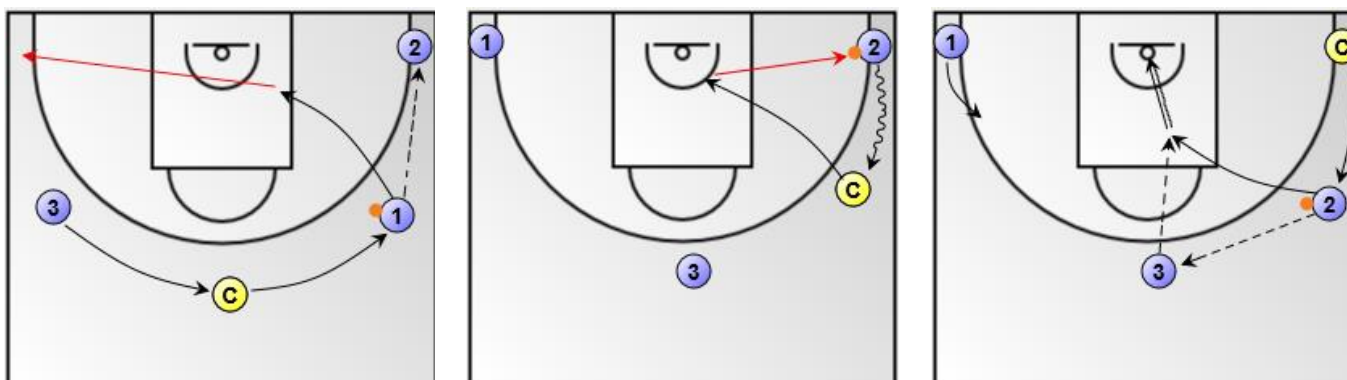
Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsidan för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

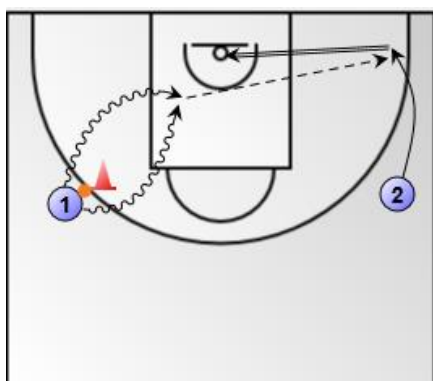


Dribbla och kicka ut del 2 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen.

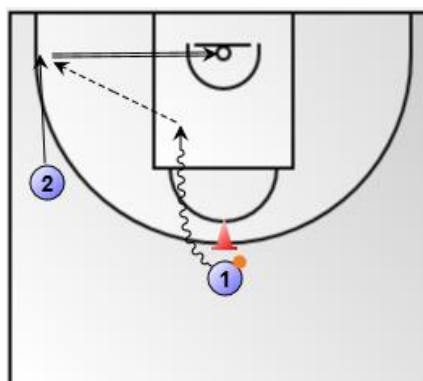


Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



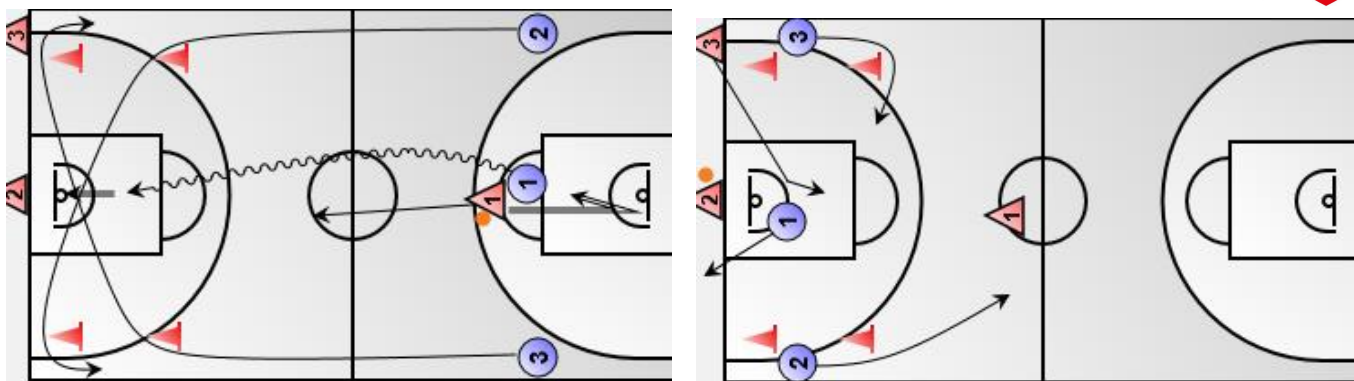
Del 2



Del 3

Spelomställning anfall grund 3 – Försvare (1) skjuter bollen mot målet och anfallare (1) blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare (2) och spelare (3) springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare (1) dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvare ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare (1) kliver av banan efter avslut och försvare (1) står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare (2) och röd spelare (3) passar in bollen med ett inkast. Blå spelare (2) och blå spelare (3) behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvare, plus att försvare som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvaren. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbyttta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 14 Träning 27 och 28

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

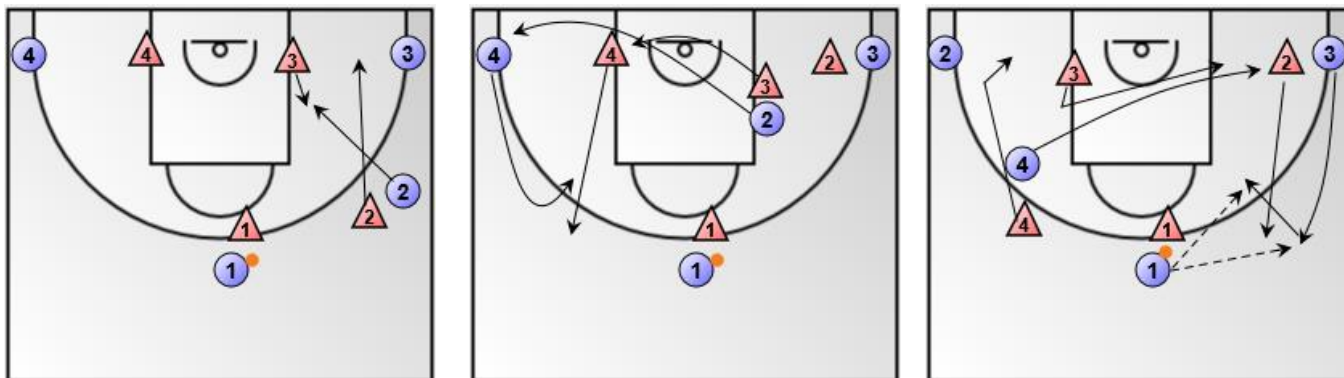
Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②,



för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål.

Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "byt plats".

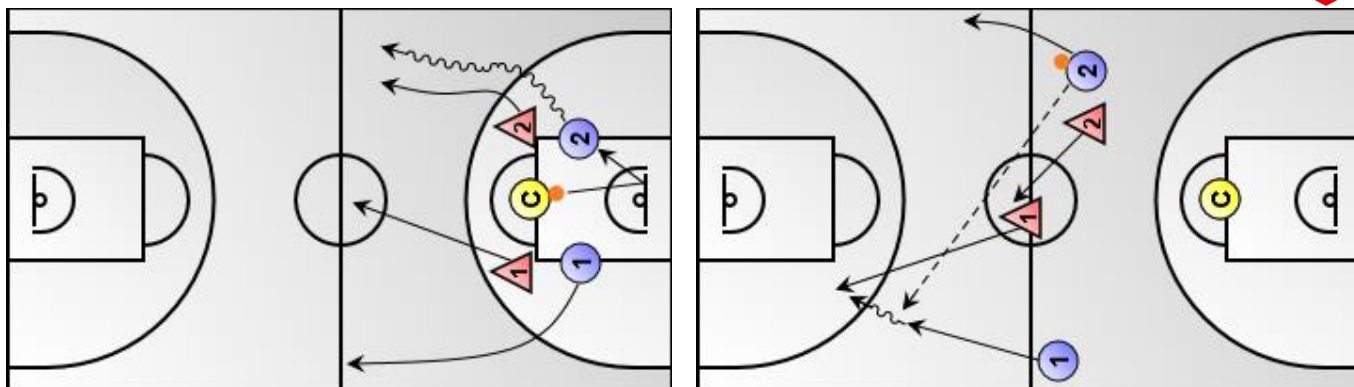


Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket.

Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen.

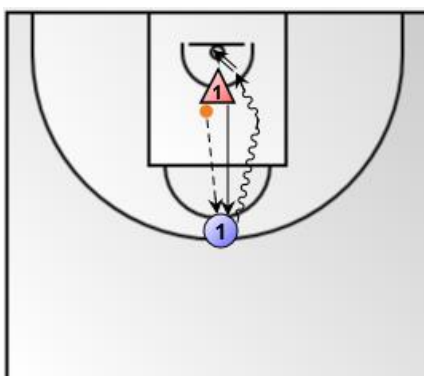
Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida mot sida mot anfallaren.



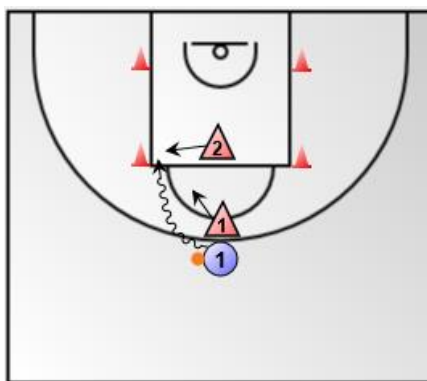
1 vs 1 Close out – Spelare ① tar emot en passning från försvararen som står strax under korgen. Försvararen ska snabbt göra en close out och anfallaren behöver nudda golvet med bollen. Därefter spelar båda en mot en. Anfallaren får använda sig av två jabsteg innan dribblingsattack.

Tänk på! Viktigt att anfallaren läser av försvararens position på fötterna. Påminn anfallaren om att använda korssteget och att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök eller avslut kring ringen.



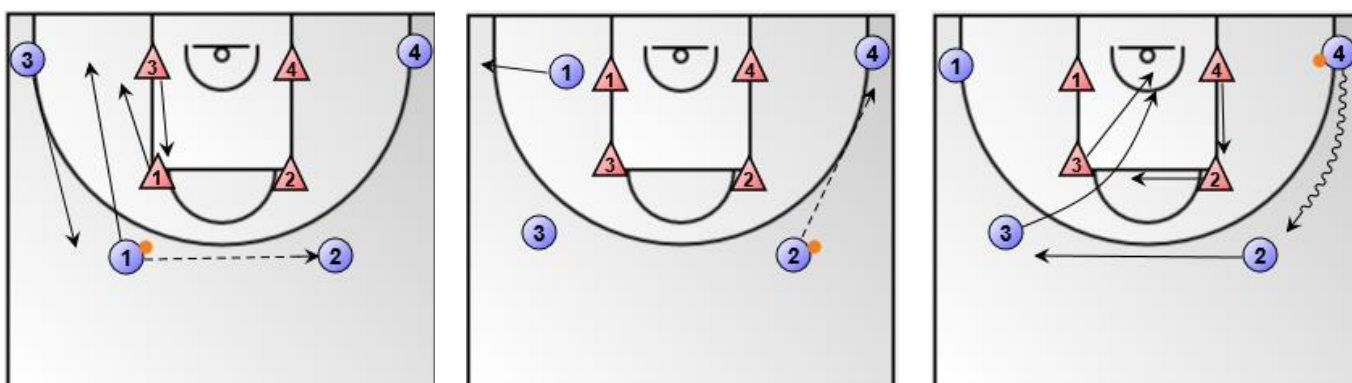
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.



Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 15 Träning 29 och 30

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Uppgiftsdribbling i rörelse med två bollar – Tre och tre med två bollar ståendes på långsidorna. Där bollarna är står tredje personen bakom, som ett led. Gruppen får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning pågår i cirka 2 min

1. Dribbla bollarna i takt/rytmiskt.
2. Dribbla bollarna i otakt/orytmiskt.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att dribbla två bollar.

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

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

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

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



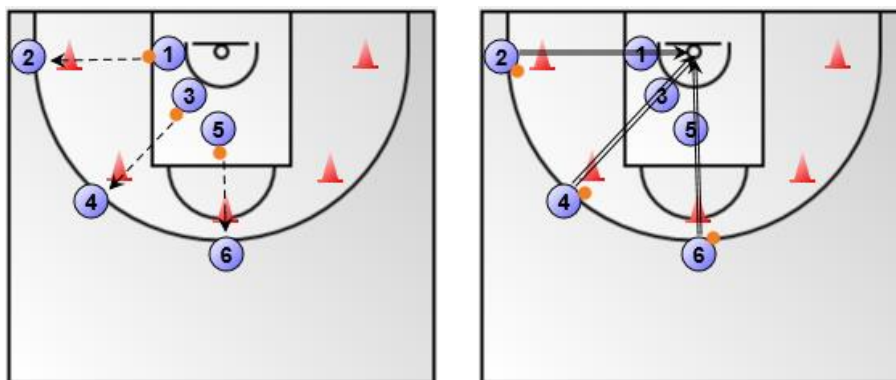
Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag i rörelse och kompisen ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

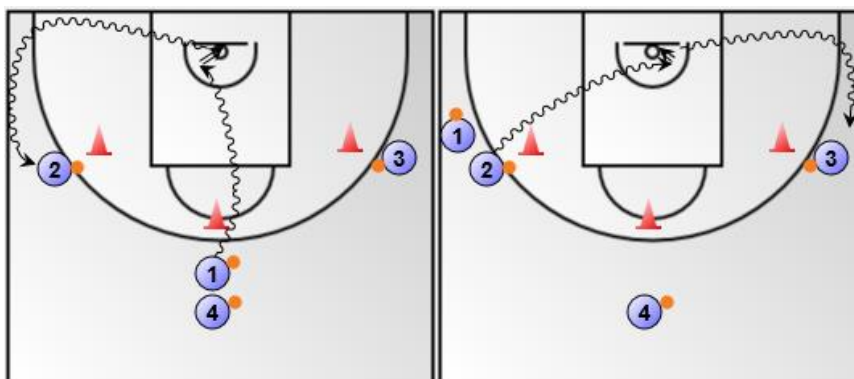
Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedläggningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



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

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

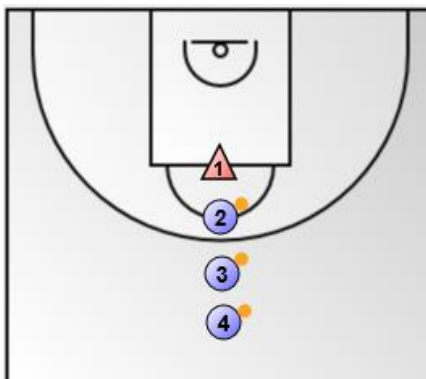
Vecka 16 Träning 31 och 32

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

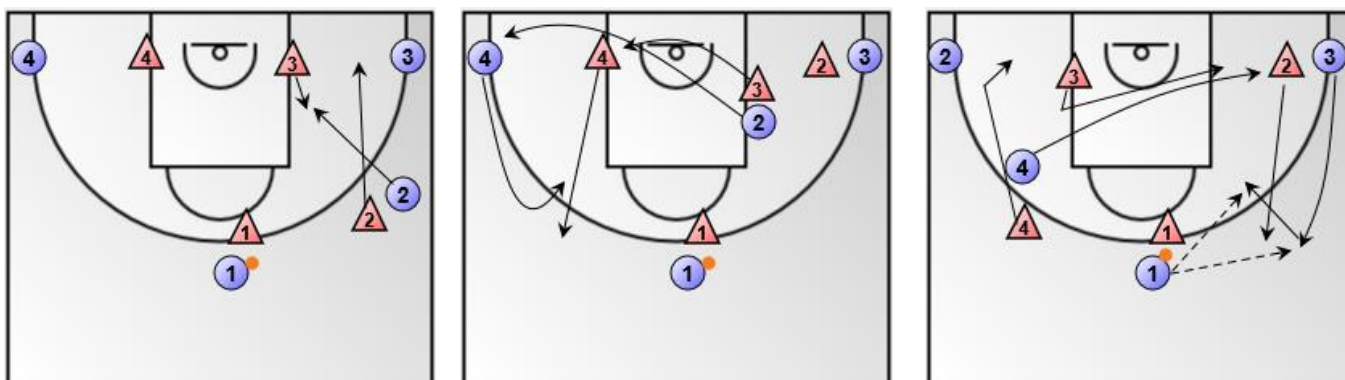
1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① får passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål. Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".

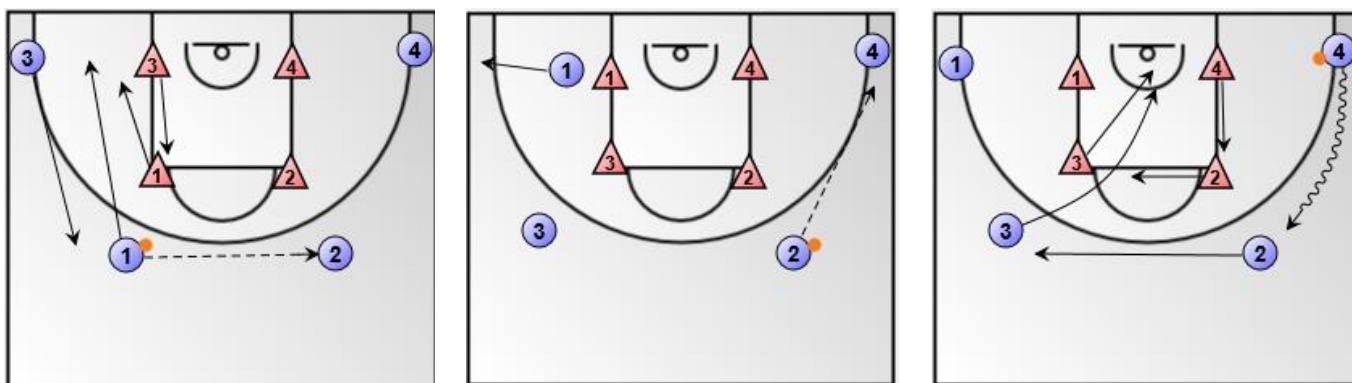


Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar"



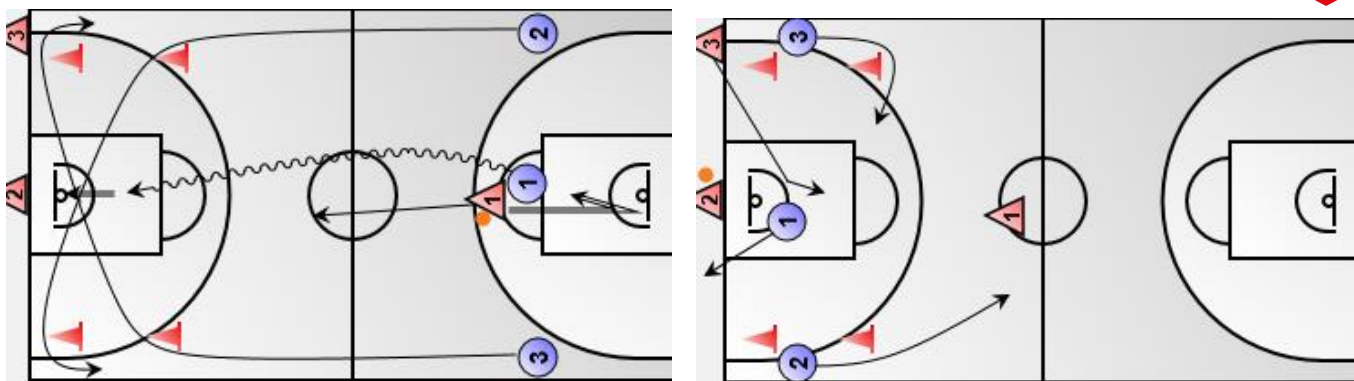
på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



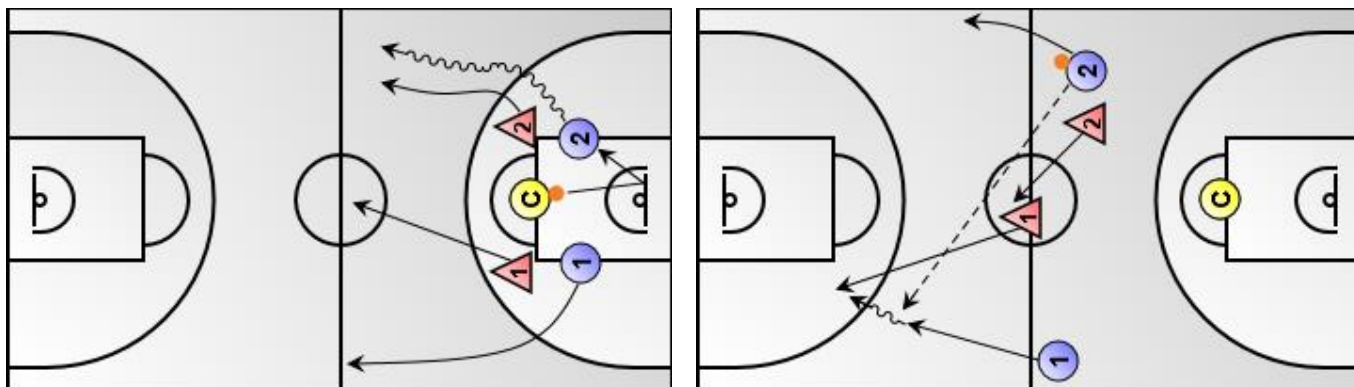
Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar ”skott”. Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket. Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen. Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida mot sida mot anfallaren.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.



Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 17 Träning 33 och 34

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

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

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

Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag **i rörelse** och kompiserna ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

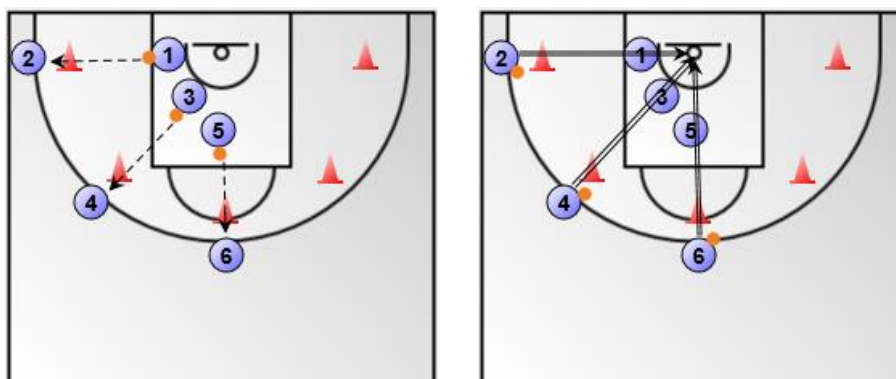
Dribblingsjakten – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mittemot ca 1,5 - 2 meter inne på planen. Övningen börjar med att personen med boll dribblar mot korgen på motsatt sida. Samtidigt ska kamraten springa mot kompisens startposition för att vända och sedan försöka kulla kompiserna innan denne hinner utföra ett layupförsök. Därefter byter spelarna uppgift och övningen fortsätter



Tänk på! Påminn spelaren med boll att trycka bollen framåt vid dribbling för att så snabbt som möjligt ta sig framåt.

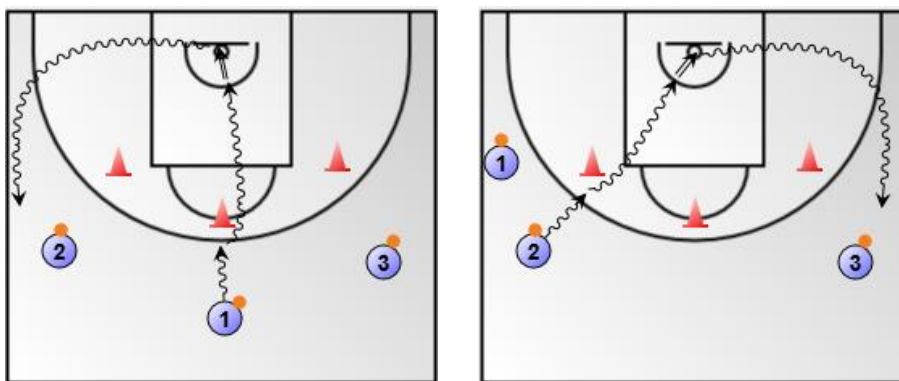
Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



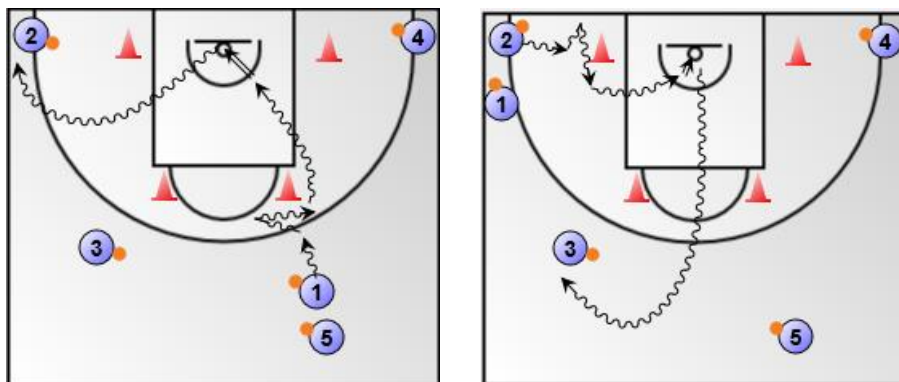
Dribblingsfinta och attack – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren närmar sig konen ska spelaren ta ett litet enfotshopp och landa på samma fot. Vid landning lägg tyngden på det benet och trycka iväg förbi konen med en tempoväxling och med fart och gå för avslut. Uppllys spelarna om att det är ett sätt att överraska försvararen och få denne ur "balans". Vanligast är att om man dribblar med höger hand gör man hoppet med motsatt fot, dvs vänster.

Tänk på! Uppmuntra spelarna att försöka hoppa så tydligt som möjligt för att överraska försvararen ännu mer **MEN** att basketbollen **INTE** får vila i spelarens hand. Dvs ha handen under bollen. Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att luta kroppen framåt vid tempoväxlingen för att få ännu mer fart använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Layup efter två handbyten – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren kommer fram till konen så ska spelaren utföra ett handbyte, vänta en sekund, för ett sedan göra ett handbyte till och sen kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på benet, framförallt vid andra handbytet, för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslayup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 18 Träning 35 och 36

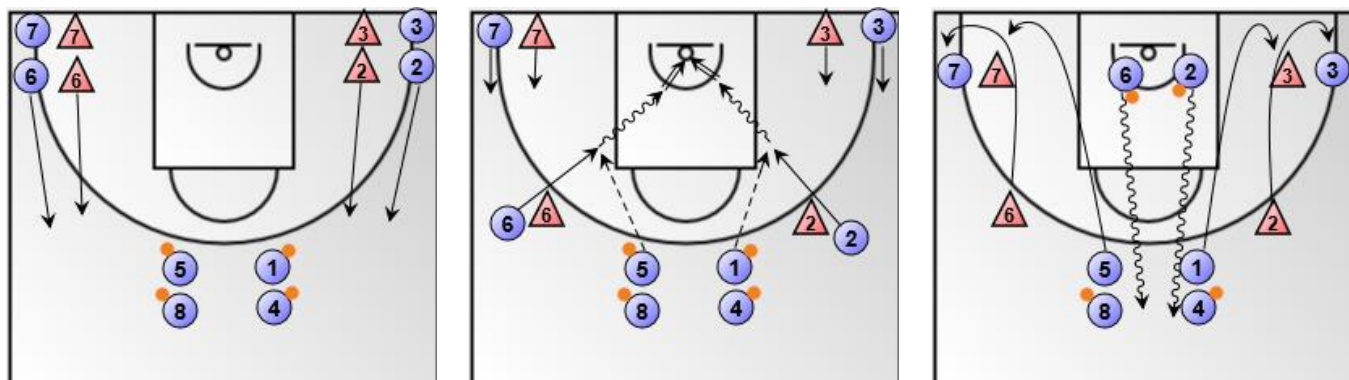
Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.



Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

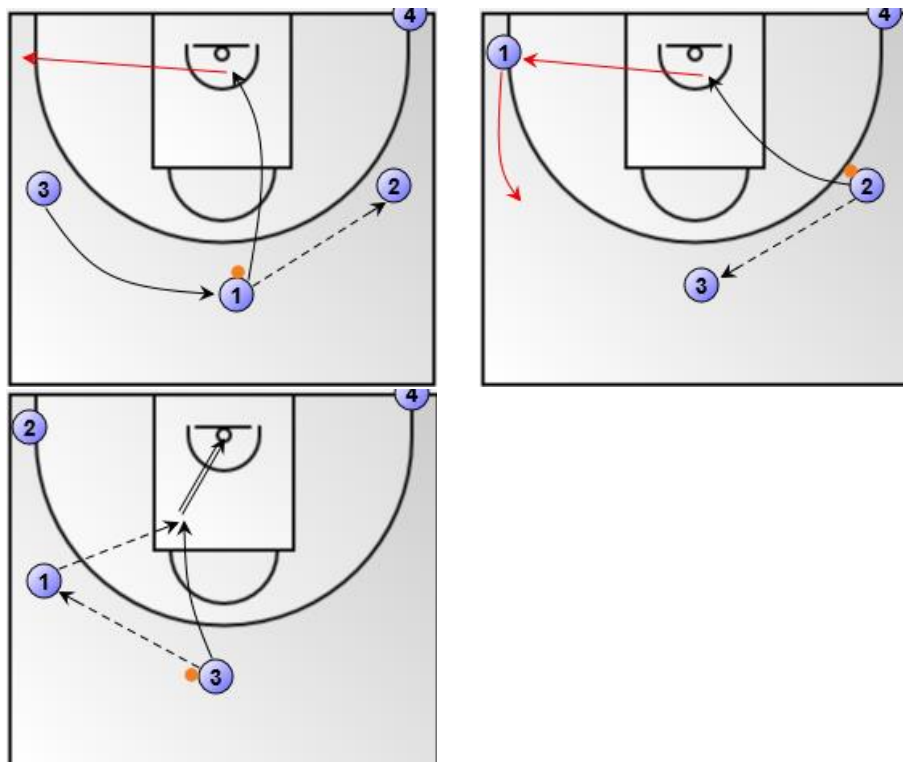
Tänk på! Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om



det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

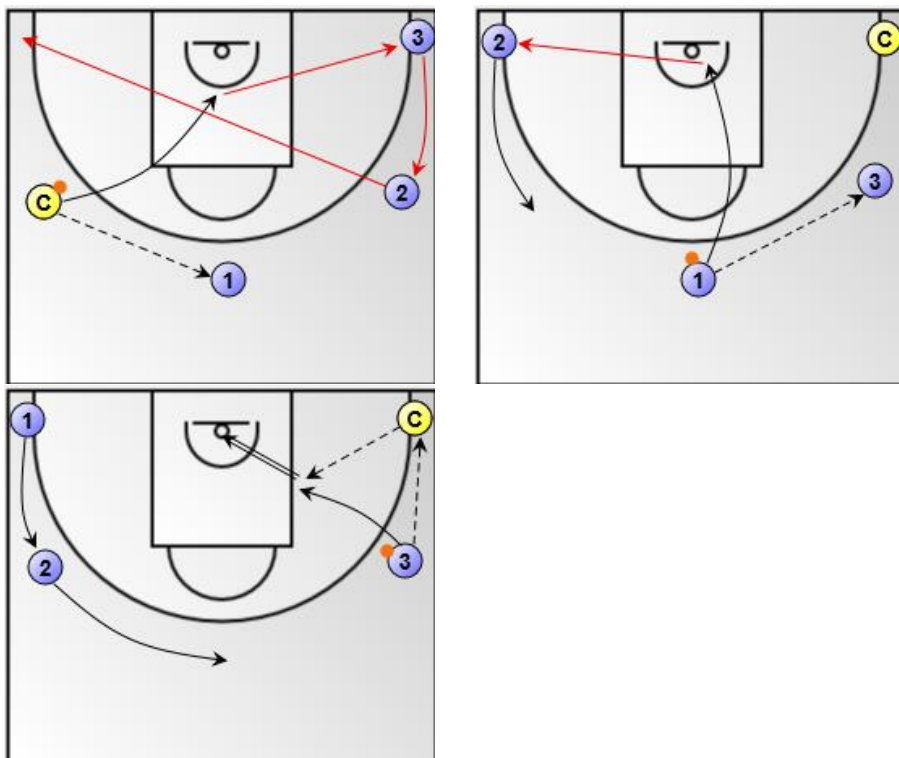


Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt

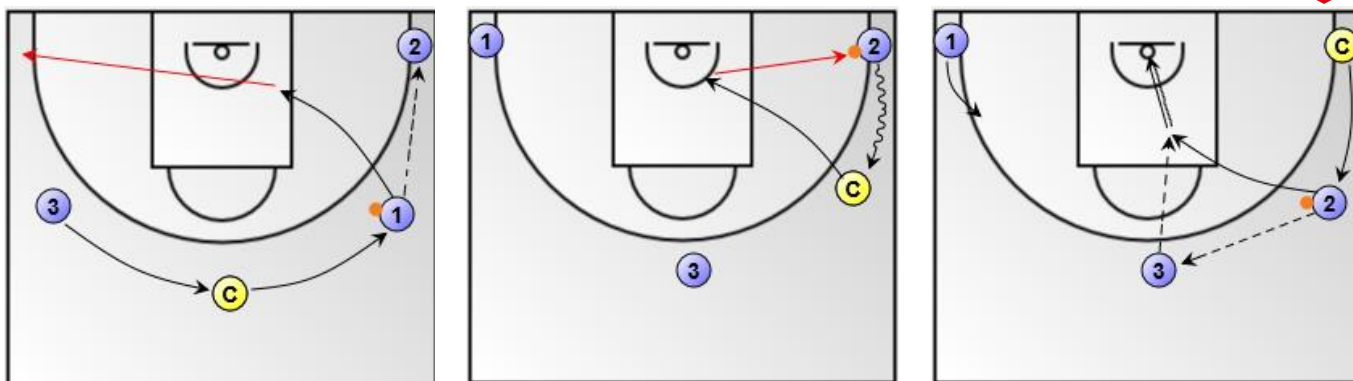


för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsidan för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 19 Träning 37 och 38

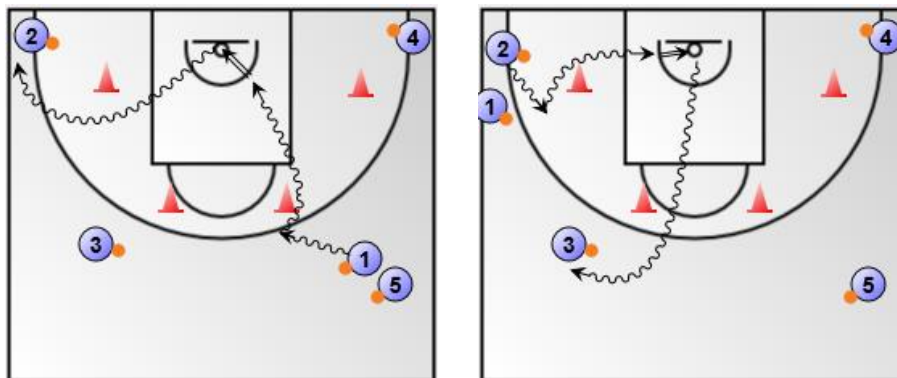
Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Layup efter handbyte – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand åt vänster håll och vice versa. När spelaren kommer fram mot konen så ska spelaren utföra ett handbyte och kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

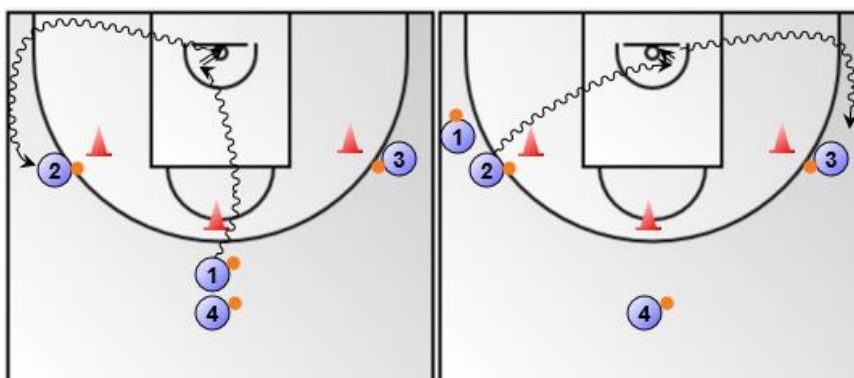
Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på

benet för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Så, dribbla i vänster riktning med vänster hand och lägg tyngden på vänster ben. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslayup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studs extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Uppgiftsdribbling i rörelse med två bollar – Tre och tre med två bollar ståendes på långsidorna. Där bollarna är står tredje personen bakom, som ett led. Gruppen får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning pågår i cirka 2 min

1. Dribbla bollarna i takt/rytmiskt.
2. Dribbla bollarna i otakt/orytmiskt.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.



Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att dribbla två bollar.

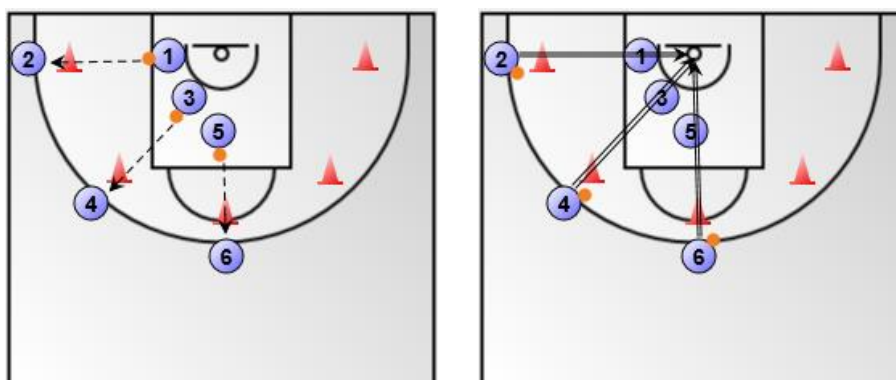
Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag **i rörelse** och kompisen ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Passningslek - övertag anfall med mål – Barnen delas in i två lag om fyra med en boll, försvarande lag har en avbytare vilket betyder att anfallet spelar fyra mot tre. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar och därefter försöka göra mål. Försvararna ska försöka ta bollen. Lyckas försvararna med det blir dem automatiskt anfallare. Anfallaren som



sist rörde bollen blir då avbytare. Om anfallarna gör mål blir de försvarare och den som gjorde målet blir avbytare

Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

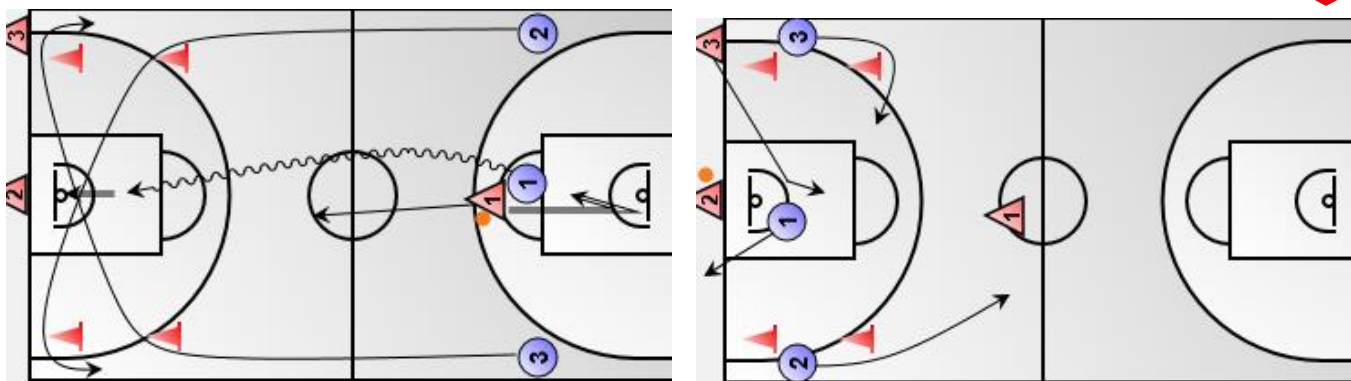
Vecka 20 Träning 39 och 40

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.

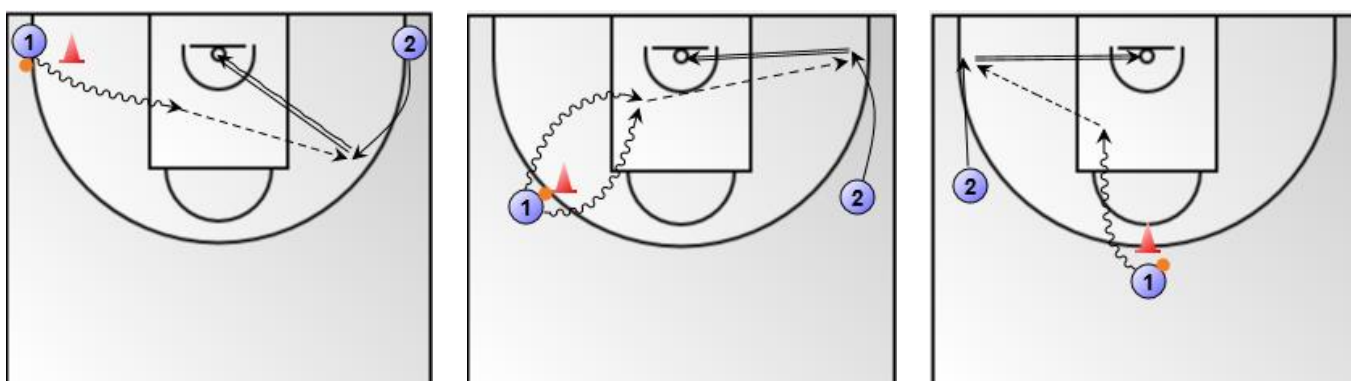


Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarearna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Dribbla och kicka ut del 1, 2 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skott hand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!





3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

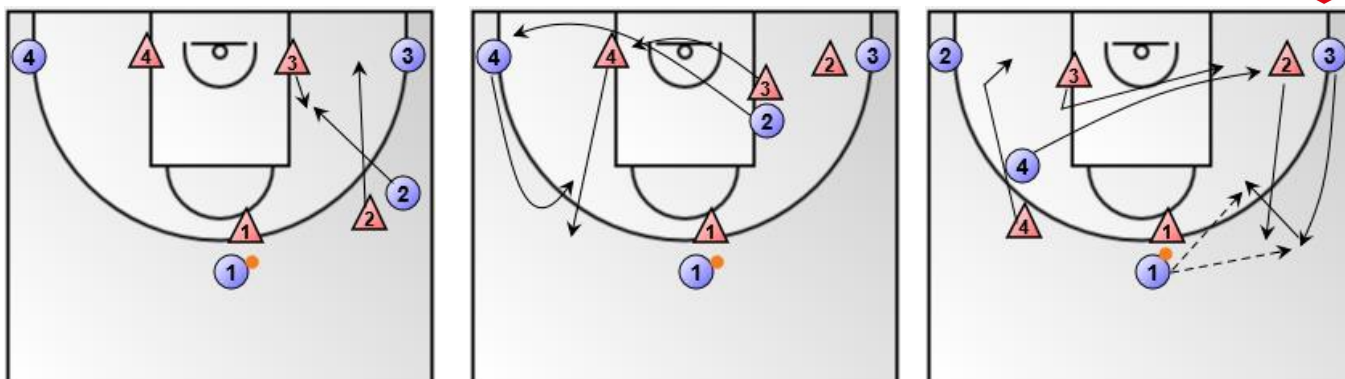
Vecka 21 Träning 41 och 42

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

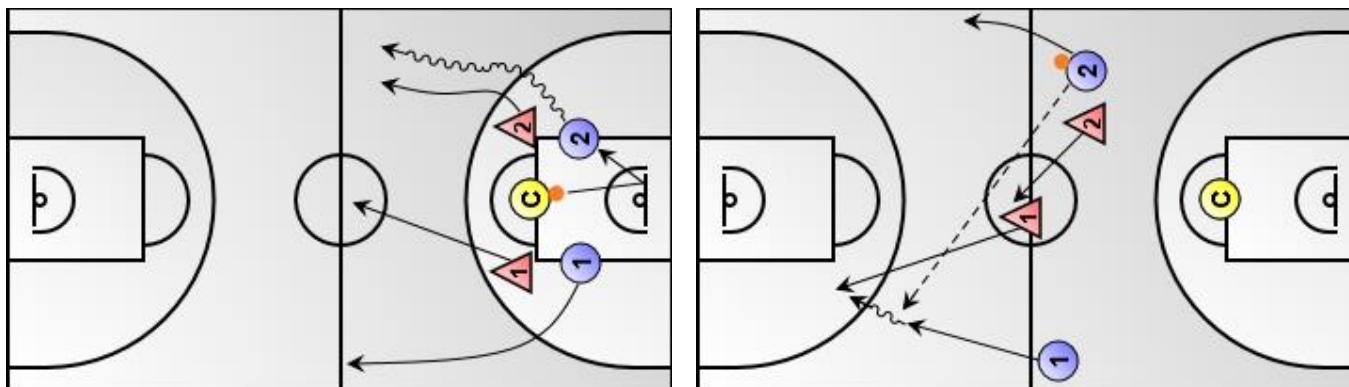
Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål. Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".



Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket. Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen. Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida med sida mot anfallaren.



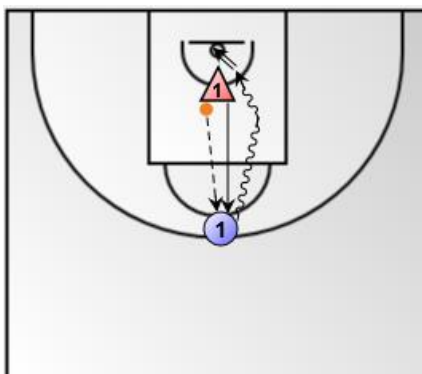
Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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



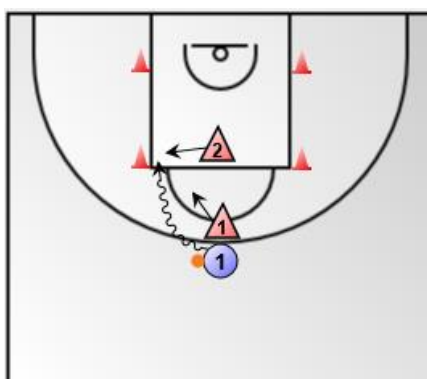
1 vs 1 Close out – Spelare ① tar emot en passning från försvararen som står strax under korgen. Försvararen ska snabbt göra en close out och anfallaren behöver nudda golvet med bollen. Därefter spelar båda en mot en. Anfallaren får använda sig av två jabsteg innan dribblingsattack.

Tänk på! Viktigt att anfallaren läser av försvararens position på fötterna. Påminn anfallaren om att använda korssteget och att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök eller avslut kring ringen.



Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två



spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

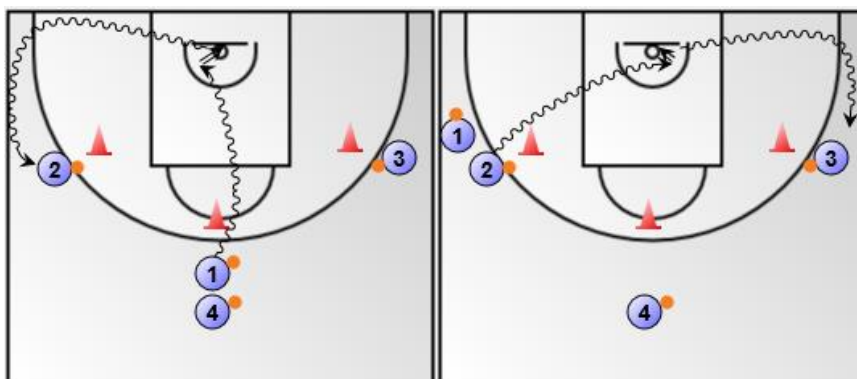
Vecka 22 Träning 43 och 44

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Uppgiftsdribbling i rörelse med två bollar – Tre och tre med två bollar ståendes på långsidorna. Där bollarna är står tredje personen bakom, som ett led. Gruppen får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning pågår i cirka 2 min

1. Dribbla bollarna i takt/rytmiskt.
2. Dribbla bollarna i otakt/orytmiskt.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att dribbla två bollar.

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

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

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

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

Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag i rörelse och kompiserna ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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



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

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

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

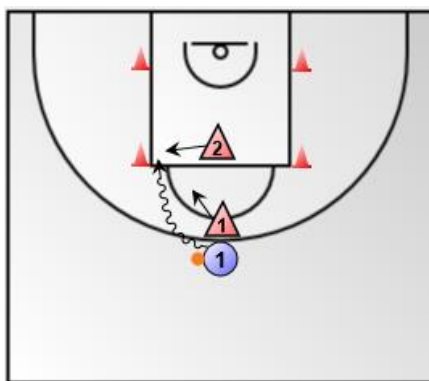
Vecka 23 Träning 45 och 46

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

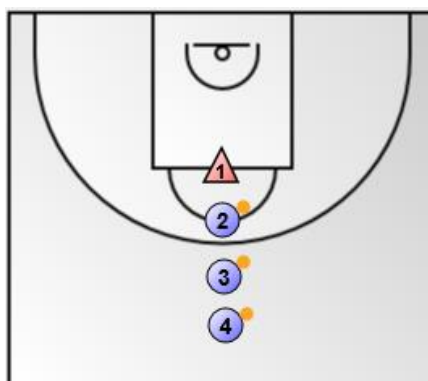
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
 2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.
- Tänk på!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

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

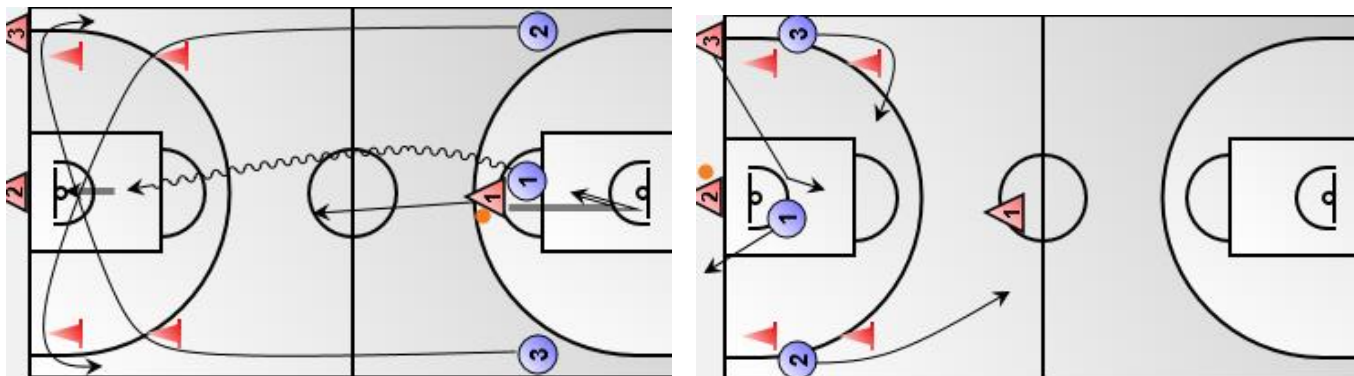


boll. Försvarearna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Spelomställning anfall grund 3 – Försvare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvarearna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvarearna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvaren. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvarearna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de



gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbyttat laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Vecka 24 Träning 47 och 48

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Blixtpassningar

Dela in barnen i grupper om fyra eller sex stycken. Dessa delas in i två lag. Spelet går ut på att man ska få ihop tio passningar som lag utan att motståndarna tar bollen. Man får inte hålla i bollen längre än tre sekunder och man får inte ta bollen från någon som håller i den. Så fort ett nytt lag har bollinnehav måste man passa tränaren innan man får börja passa inom laget. Uppmuntra passningar till tränaren.

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

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

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

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

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

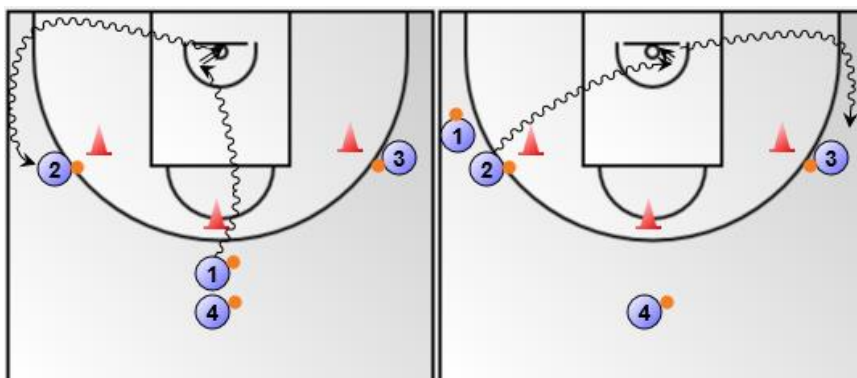
Variant! Om golvet är för svårt att nå, ställ fram en kon eller en vattenflaska så blir det lite enklare för barnen.

Tänk på! Påminn barnen att ha handen på sidan av bollen och trycka till bollen vid handbytet

och att de ska böja benen när de ska vidröra golv stället för att böja sig framåt. Utmana barnen att försöka utföra handbyten direkt efter varandra och ha blicken fram.

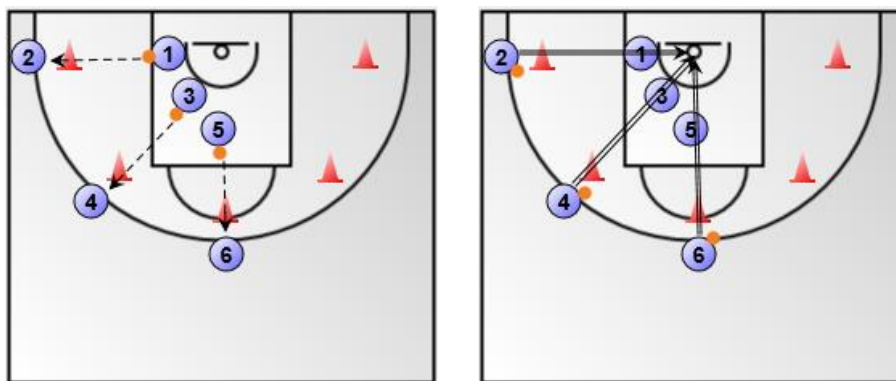
Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker ”bakåt”. Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen ”regel”. Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Dribblingsjakten – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mittemot ca 1,5 - 2 meter inne på planen. Övningen börjar med att personen med boll dribblar mot korgen på motsatt sida. Samtidigt ska kamraten springa mot kompisens startposition för att vända och sedan försöka kulla kompisens innan denne hinner utföra ett layupförsök. Därefter byter spelarna uppgift och övningen fortsätter

Tänk på! Påminn spelaren med boll att trycka bollen framåt vid dribbling för att så snabbt som möjligt ta sig framåt.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 25 Träning 49 och 50

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

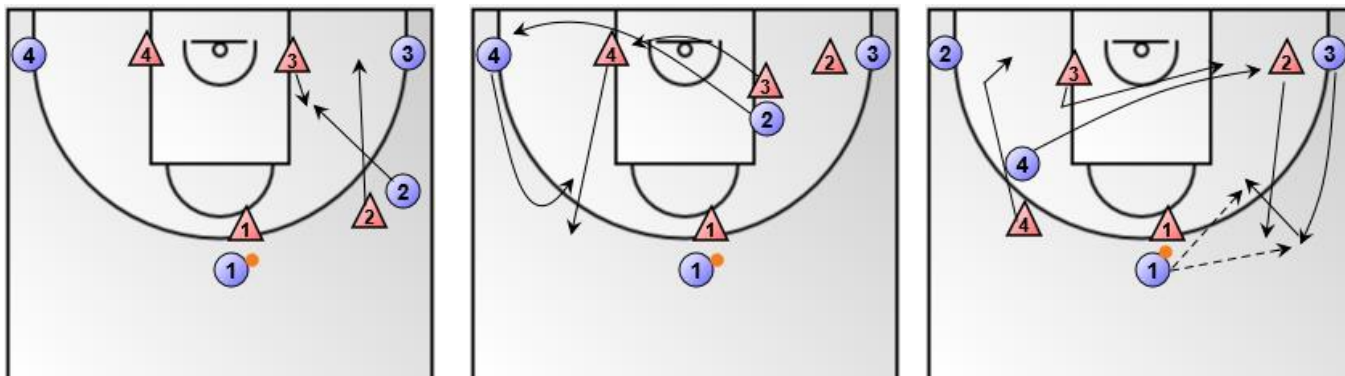
Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① får passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är

över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål.

Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".

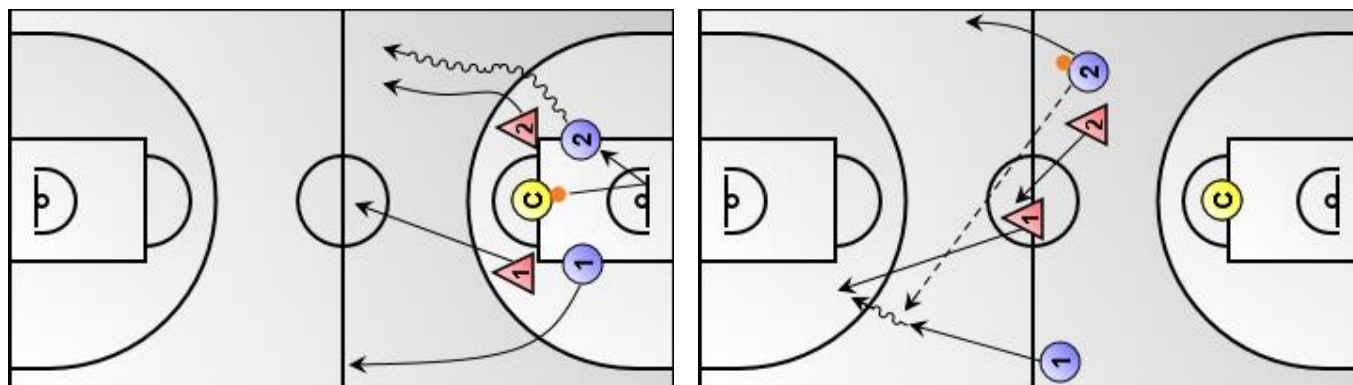


Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket.

Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen.

Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida med sida mot anfallaren.

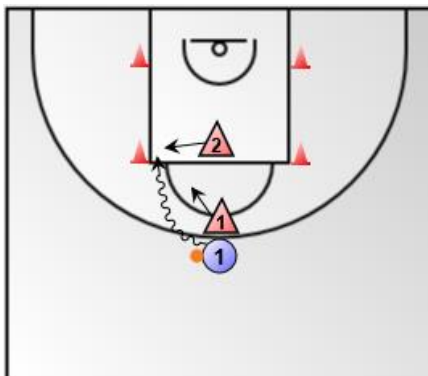


Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska



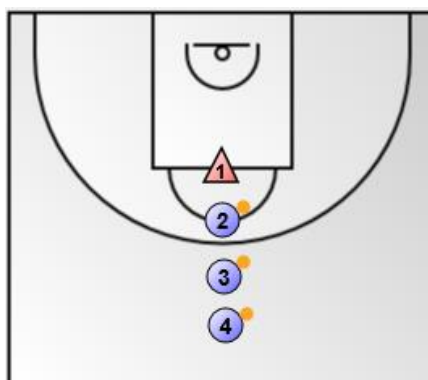
försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



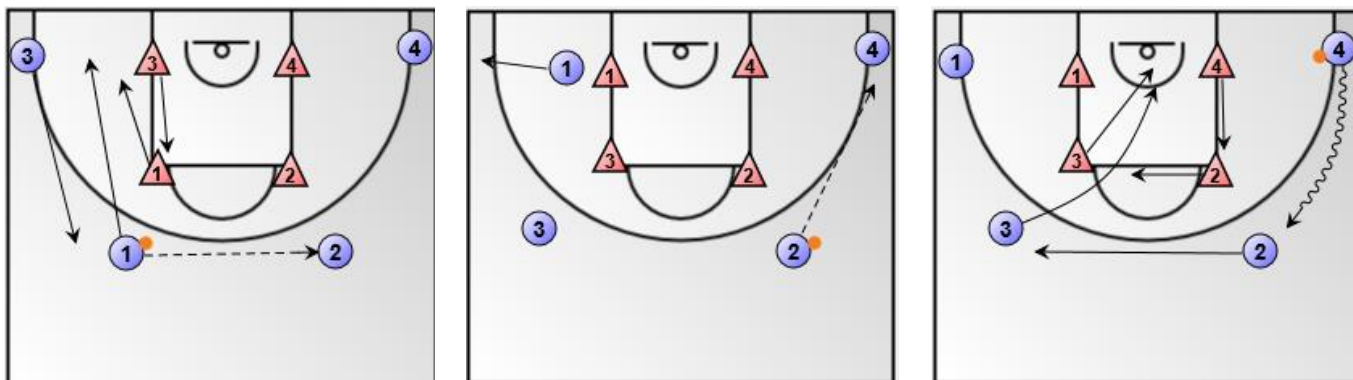
1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till ett avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

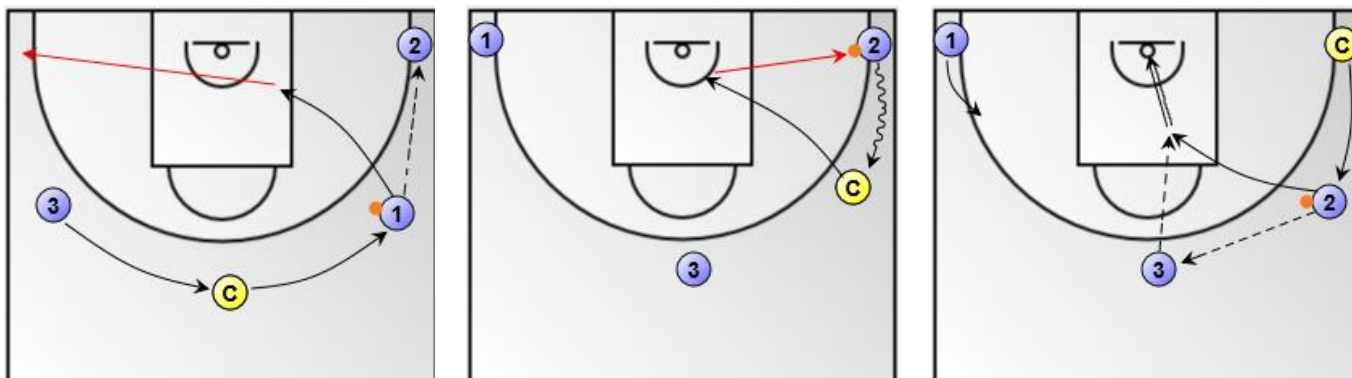
Vecka 26 Träning 51 och 52

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

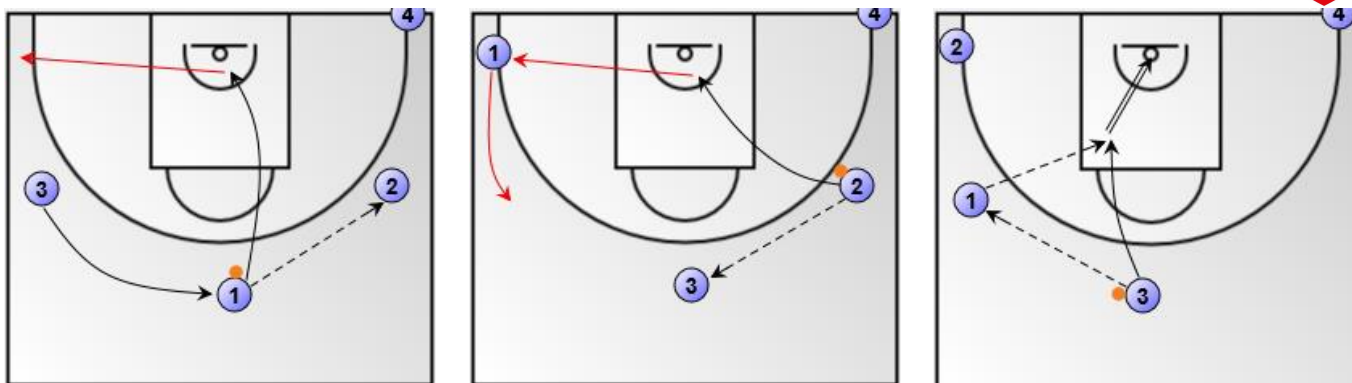
Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



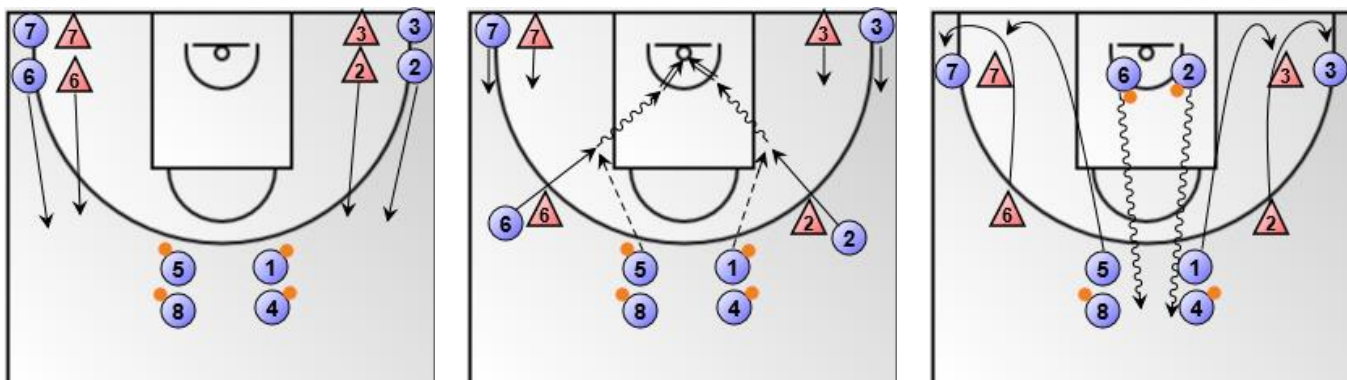
Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

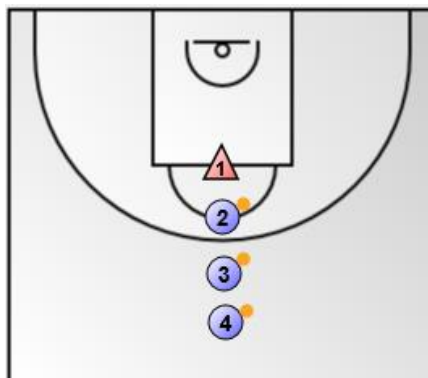
1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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



1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 27 Träning 53 och 54

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.



Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Curry drill – Alla har varsin boll och står i en ruta på ca 2x2 meter. Antingen om det finns rutor i någorlunda rätt storlek på golvet. Annars så markera med hjälp av koner eller

Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag i rörelse och kompiserna ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

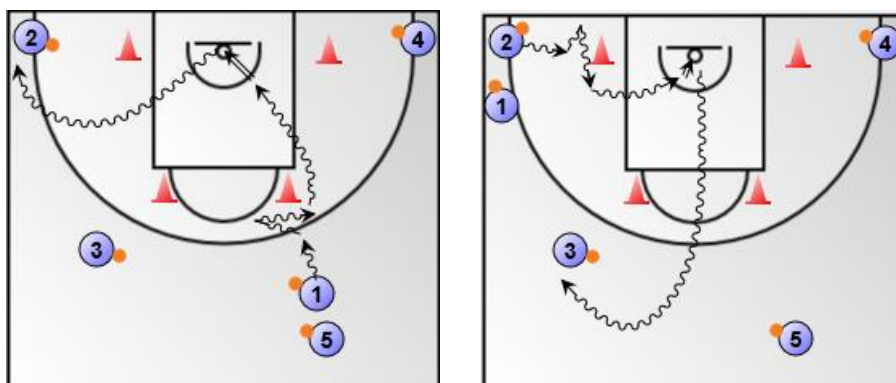
Dribblingsfinta och attack – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren närmar sig konen ska spelaren ta ett litet enfotshopp och landa på samma fot. Vid landning lägg tyngden på det benet och trycka iväg förbi konen med en tempoväxling och med fart och gå för avslut. Upplys spelarna om att det är ett sätt att överraska försvararen och få denne ur "balans". Vanligast är att om man dribblar med höger hand gör man hoppet med motsatt fot, dvs vänster.

Tänk på! Uppmuntra spelarna att försöka hoppa så tydligt som möjligt för att överraska försvararen ännu mer MEN att basketbollen INTE får vila i spelarens hand. Dvs ha handen under bollen. Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att luta kroppen framåt vid tempoväxlingen för att få ännu mer fart använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



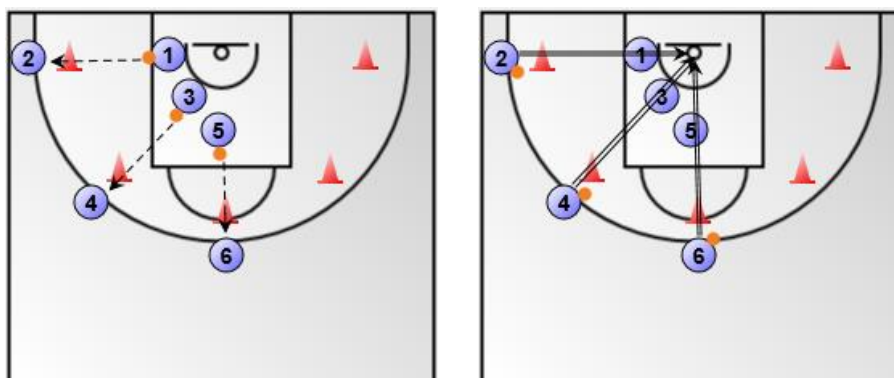
Layup efter två handbyten – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren kommer fram till konen så ska spelaren utföra ett handbyte, vänta en sekund, för ett sedan göra ett handbyte till och sen kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på benet, framförallt vid andra handbytet, för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslayup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skott hand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!





Passningslek - övertag anfall med mål – Barnen delas in i två lag om fyra med en boll, försvarande lag har en avbytare vilket betyder att anfalllet spelar fyra mot tre. Anfallande lagets uppgift är att få ihop 5 passningar och därefter försöka göra mål. Försvararna ska försöka ta bollen. Lyckas försvararna med det blir dem automatiskt anfallare. Anfallaren som sist rörde bollen blir då avbytare. Om anfallarna gör mål blir de försvarare och den som gjorde målet blir avbytare

Tänk på! Påminn barnen som är anfall att de springer till en ny yta efter de passat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

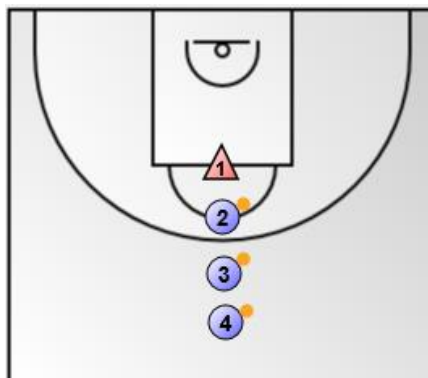
Vecka 28 Träning 55 och 56

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till ett avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.

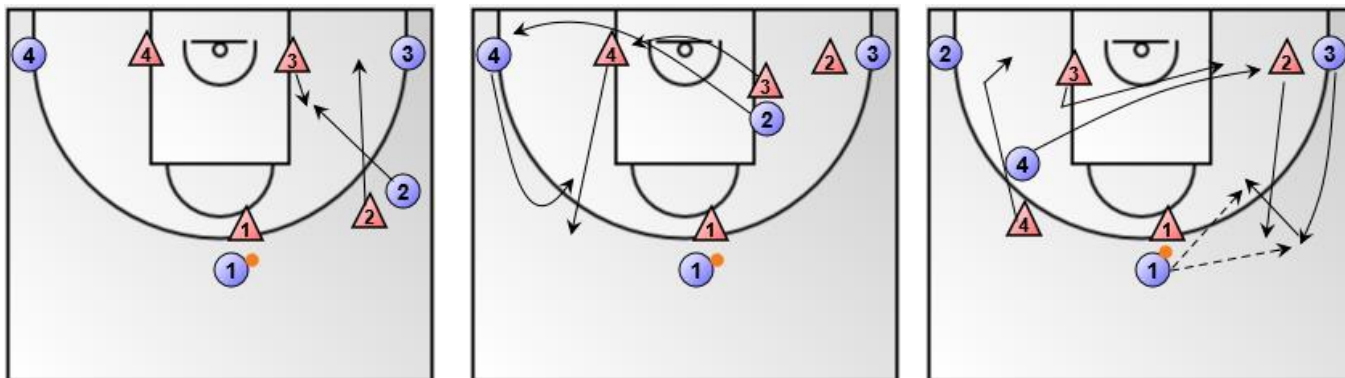


Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②,

för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål.

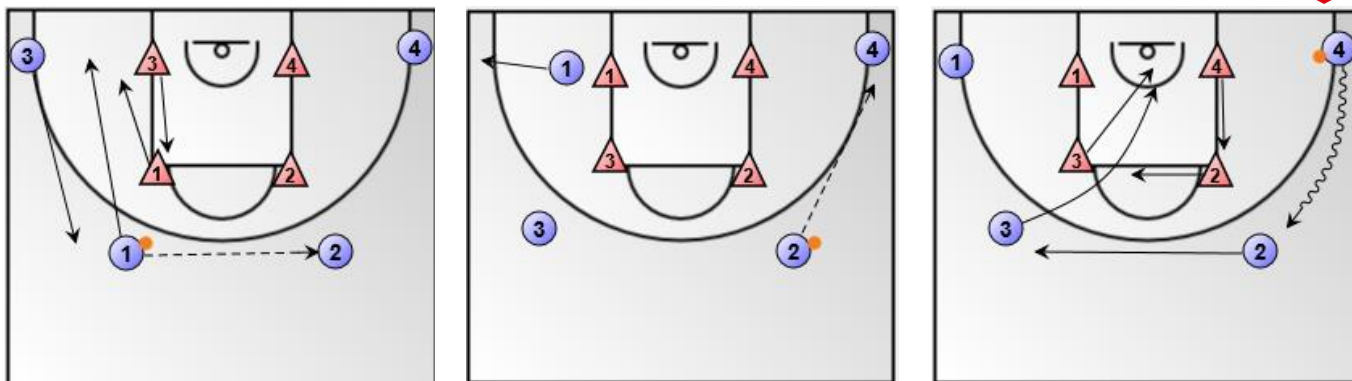
Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "byt plats".



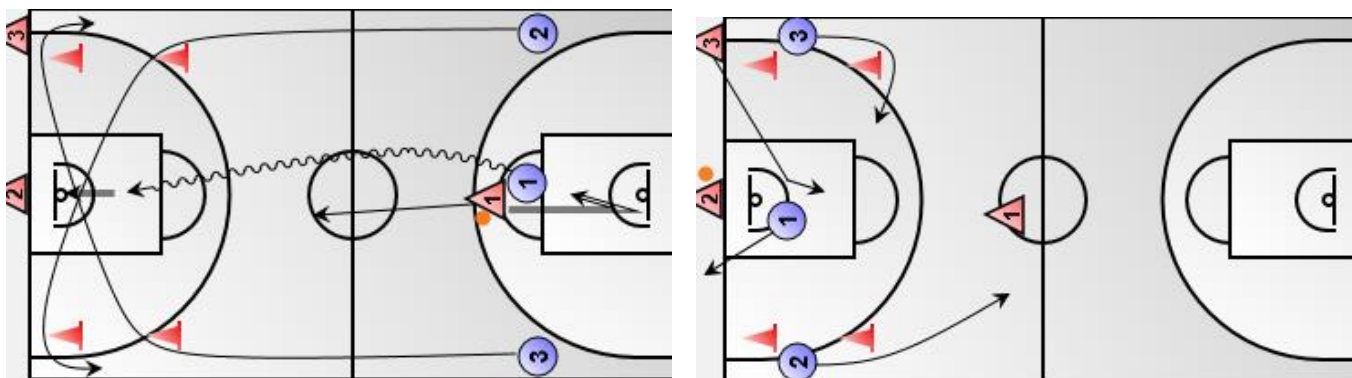
Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Spelomställning anfall grund 3 – Försvare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvarna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

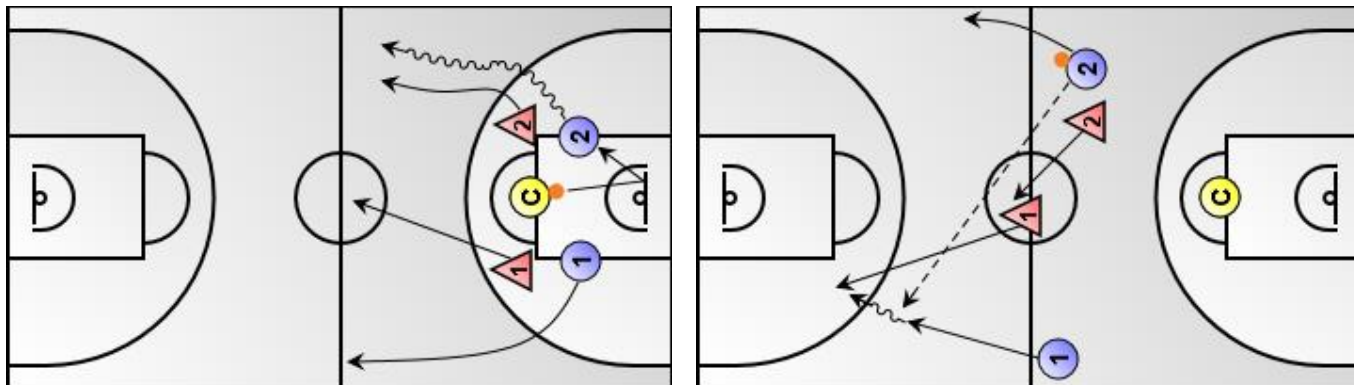
Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvare, plus att försvarna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvaren. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Spelomställning försvar lätt – Placera två försvare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvaren ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvaren som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket. Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvare ① får bryta

passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen. Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida med sida mot anfallaren.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 29 Träning 57 och 58

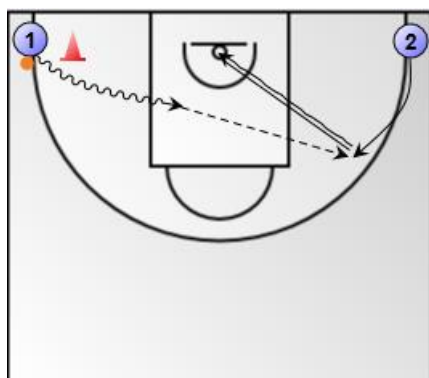
Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

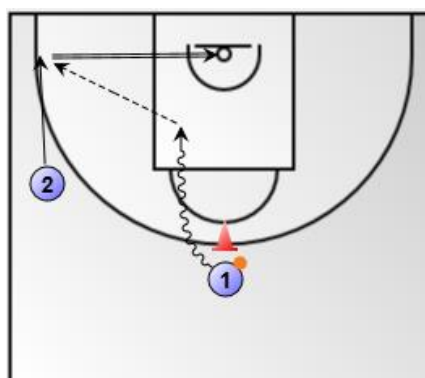
Dribbla och kicka ut del 1 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna

visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skott hand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



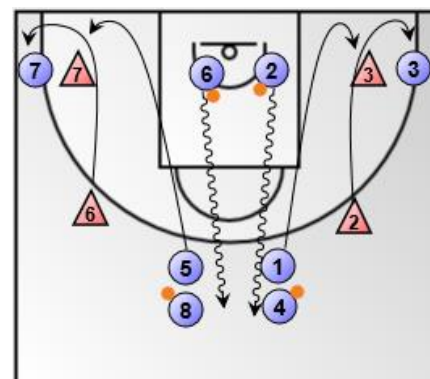
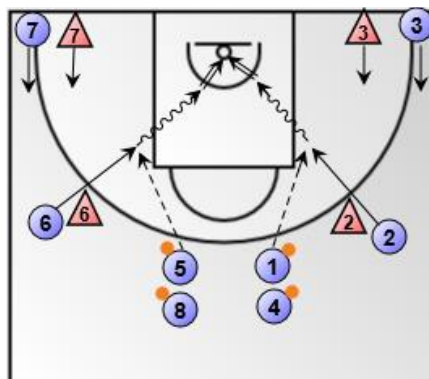
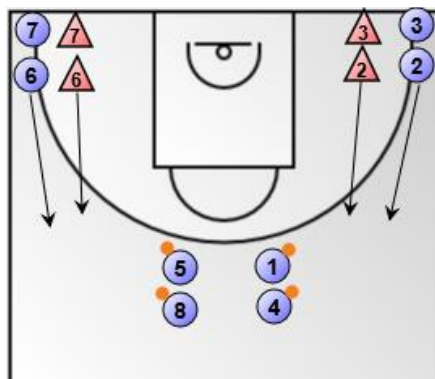
Del 1



Del 3

Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



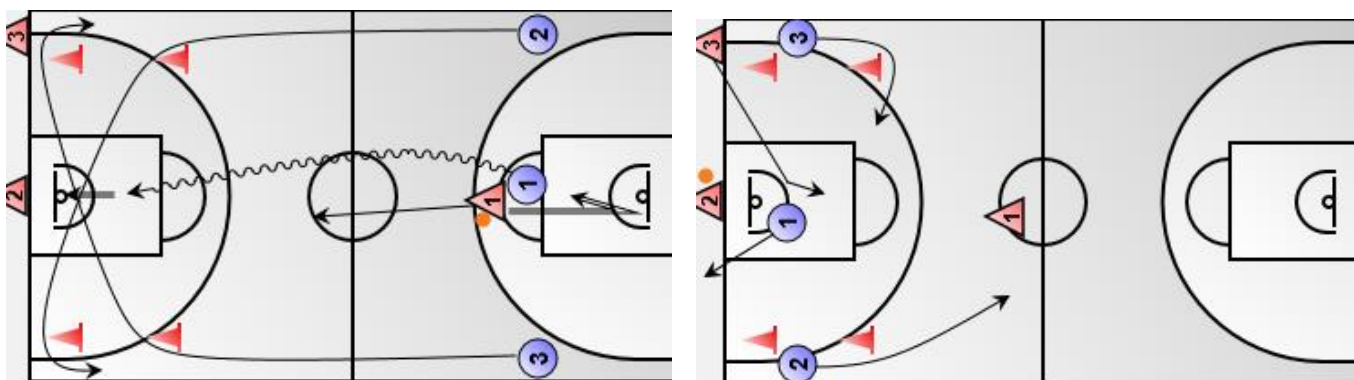


3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.



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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

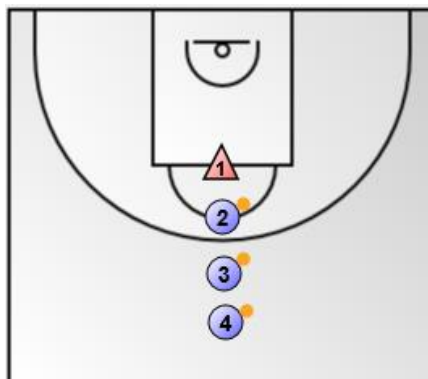
Vecka 30 Träning 59 och 60

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.

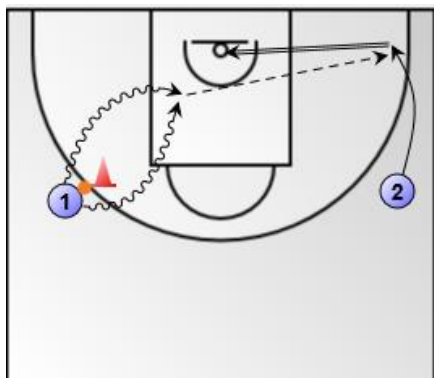


Dribbla och kicka ut del 2 & 3 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

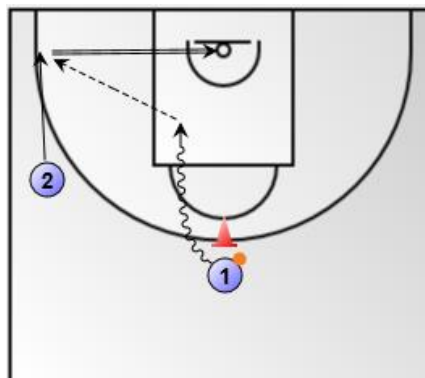
Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma



som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Del 2



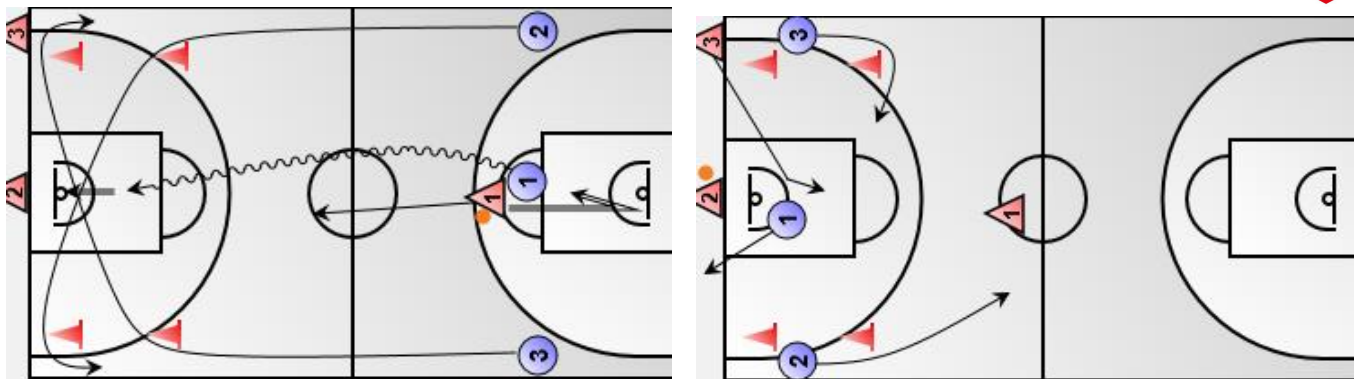
Del 3

3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 31 Träning 61 och 62

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

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

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

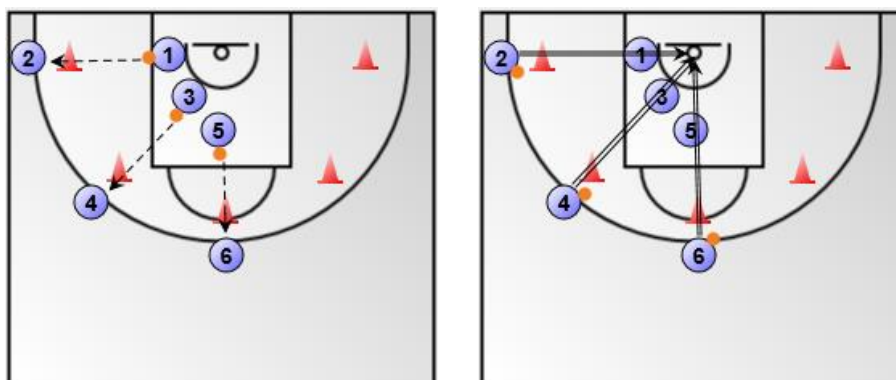
Uppgiftsdribbling i rörelse med två bollar – Tre och tre med två bollar ståendes på långsidorna. Där bollarna är står tredje personen bakom, som ett led. Gruppen får olika dribblingsuppgifter som de utför till motsatt långsida och överlämnar bollen till sin kamrat som utför samma uppgift. Varje övning pågår i cirka 2 min

1. Dribbla bollarna i takt/rytmiskt.
2. Dribbla bollarna i otakt/orytmiskt.
3. Dribbla två studs med en hand, handbyte och två studs med andra handen.
4. Dribbla en studs med en hand, handbyte och en studs med andra.
5. Dribbla och gör handbyten vid varje studs.

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att dribbla två bollar.

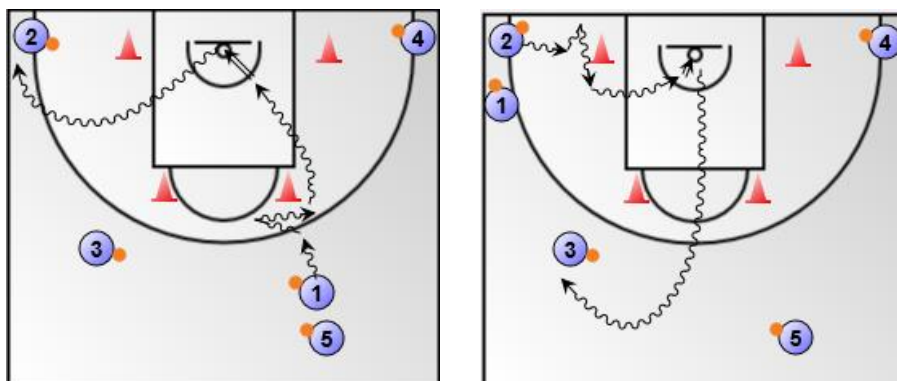
Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



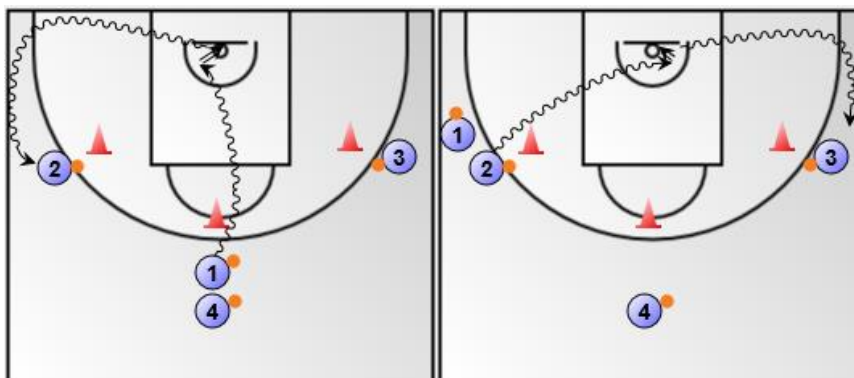
Layup efter två handbyten – Placera fyra koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren kommer fram till konen så ska spelaren utföra ett handbyte, vänta en sekund, för ett sedan göra ett handbyte till och sen kvickt ta sig runt konen för ett avslut. Därefter dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Viktigt att spelarna lägger tyngden på benet, framförallt vid andra handbytet, för att kunna trycka ifrån och få fart förbi. Ha tålamod med att vissa får större utmaning än andra med att undvika stegfel eller få in rätt fot vid sin tvåstegslayup. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).



Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Dribblingsjakten – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mittemot ca 1,5 - 2 meter inne på planen. Övningen börjar med att personen med boll dribblar mot korgen på motsatt sida. Samtidigt ska kamraten springa mot kompisens startposition för att vända och sedan försöka kulla kompisens innan denne hinner utföra ett layupförsök. Därefter byter spelarna uppgift och övningen fortsätter



Tänk på! Påminn spelaren med boll att trycka bollen framåt vid dribbling för att så snabbt som möjligt ta sig framåt.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

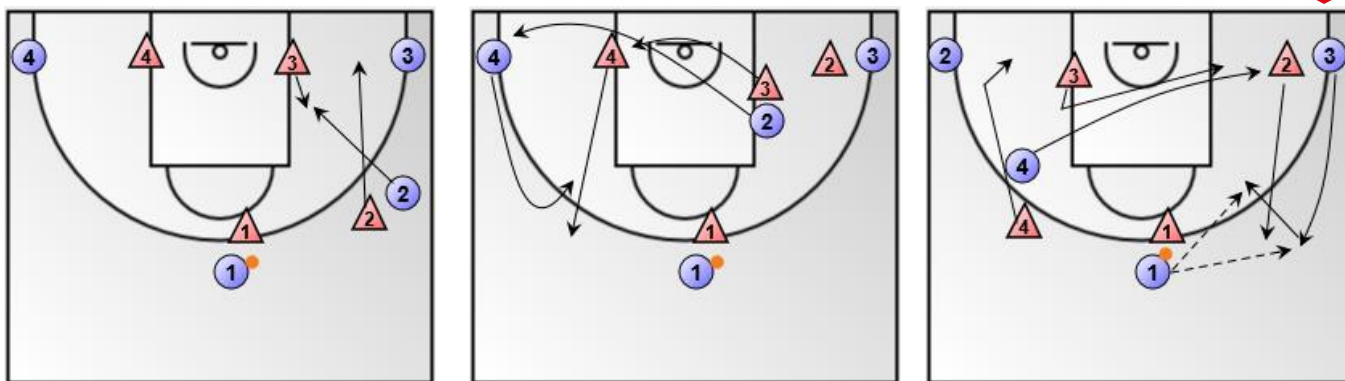
Vecka 32 Träning 63 och 64

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

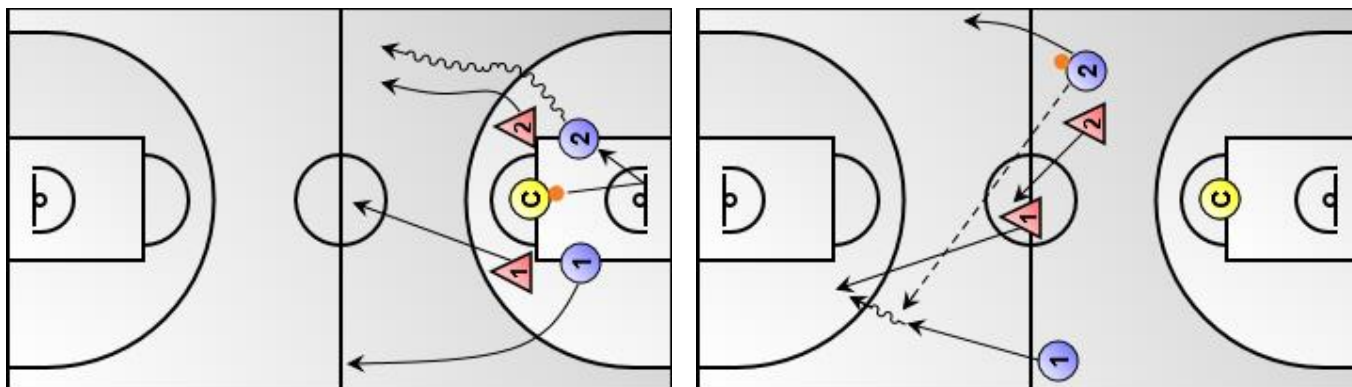
Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas övningen och denna gång måste anfallare ① får passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål. Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".



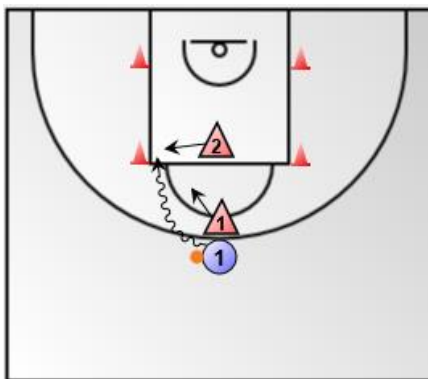
Spelomställning försvar lätt – Placera två försvarare (röd) och två anfallare (blå) som bilden visar. Coach står med boll på straffkastlinjen och skjuter/kastar bollen mot plankan som närmaste anfallare tar emot. Anfallaren som inte tar emot bollen springer i sin ytterkorridor upp mot mittlinjen. Anfallaren som tog emot bollen dribblar och försvararen ska tvinga ut anfallaren mot långsidan. Försvararen som markerar den andra anfallaren håller sig i mitten av banan för att stänga yta och eventuellt bryta passningsförsöket. Anfallare ② måste slå en passning innan ett avslutsförsök kan ske. Försvarare ① får bryta passningen men bör först och främst förhindra anfallare ① att få fri väg mot korgen. Om försvaret tar bollen eller anfallarna tappar ut den vinner försvaret och lagen byter uppgift.

Tänk på! Påminn spelarna att titta upp vid dribbling och att försvararna hjälps åt att stänga ytor. Försvararen på boll behöver ha sin kropp mot anfallarens hellre än att vara sida mot sida mot anfallaren.



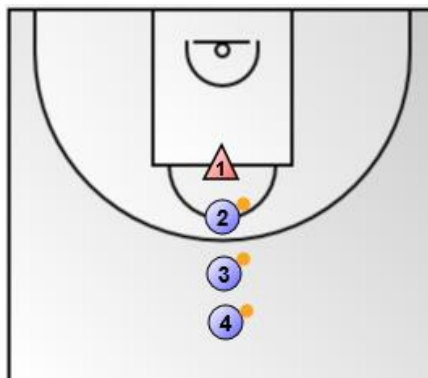
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



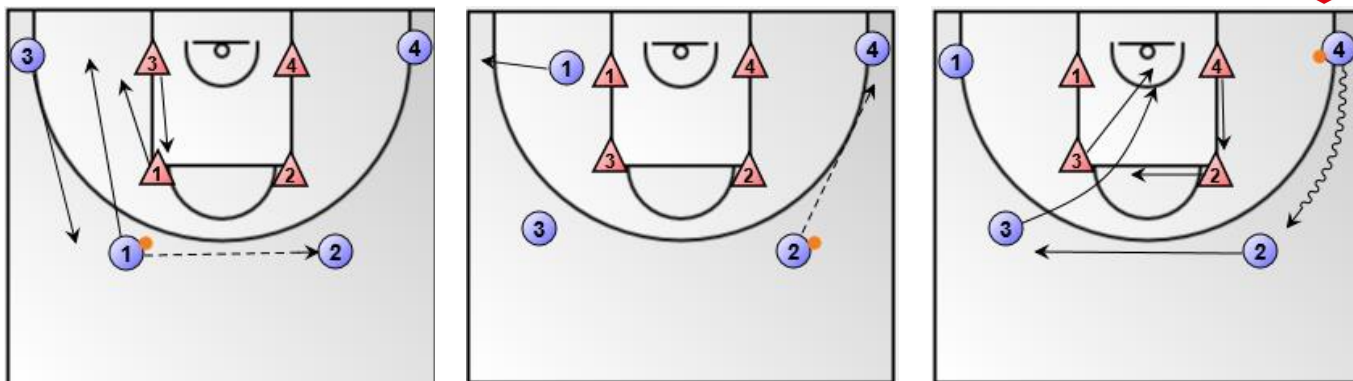
1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



Kompakt försvar kvadrat - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll och passar spelare ② för att sedan byta plats med spelare ③. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ② passare vidare till spelare ③ nere i hörnet. Spelare ③ dribblar upp mot vingen och "flyttar" på spelare två som rör sig till motsatt sida på toppen. Spelare ② attackerar målområdet med avsikt att ta emot en passning för målchans. Så med andra ord blir det fritt spel efter spelare ④ börjat dribbla bollen. Försvararnas uppgift är att följa med den man markerar utan att lämna tresekundersområdet. Anfallarna får inte skjuta utan **MÅSTE** avsluta kring ringen och har 12 sekunder på sig att göra mål efter att spelare ③ börjar dribbla bollen.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvaren som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

Vecka 33 Träning 65 och 66

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

Dribblingsjakten – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mittemot ca 1,5 - 2 meter inne på planen. Övningen börjar med att personen med boll dribblar mot korgen på motsatt sida. Samtidigt ska kamraten springa mot kompisens startposition för att vända och sedan försöka kulla



kompisen innan denne hinner utföra ett layupförsök. Därefter byter spelarna uppgift och övningen fortsätter

Tänk på! Påminn spelaren med boll att trycka bollen framåt vid dribbling för att så snabbt som möjligt ta sig framåt.

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

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

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

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

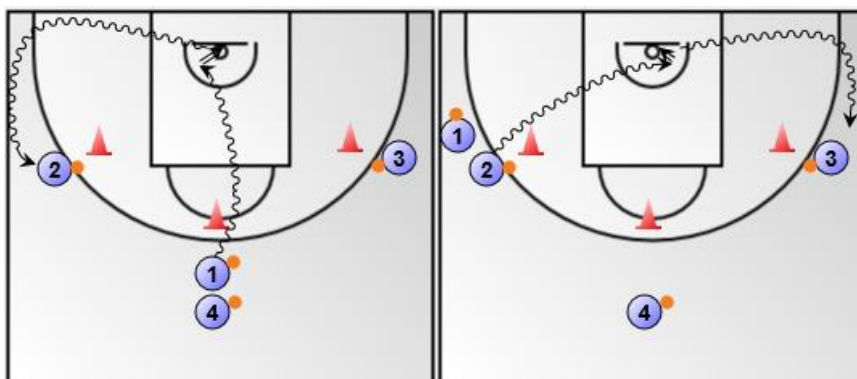
Zick zack dribbling mot försvar – Dela in spelarna i par med en boll ståendes längsmed långsidan. Spelaren med boll ska göra handbyten av olika slag **i rörelse** och kompisen ska agera försvarare. Efter handbytet ska spelaren tempoväxla i två steg, låta försvararen komma ikapp och upprepa handbyte och tempoväxling igen. Övningen pågår tills båda har förflyttat sig från ena långsidan till den andra och tillbaka, därefter byter de plats och övningen fortsätter.

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

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

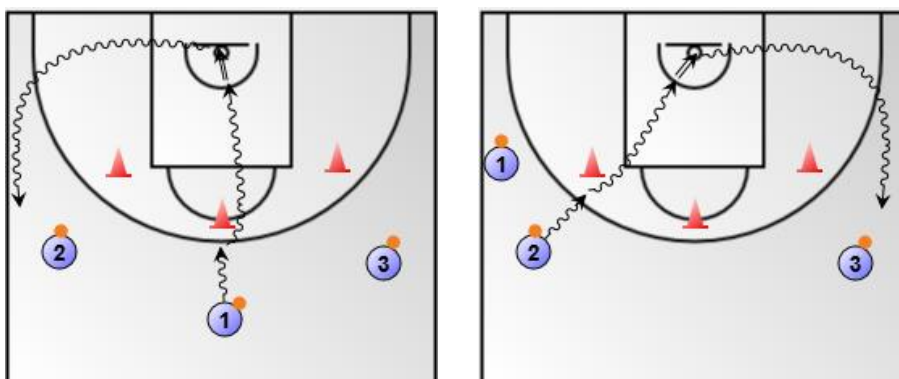
Reverse layup – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med rätt hand. Vänster hand på vänster sida om konen och vice versa. När spelaren kommer fram mot korgen så ska denne ta en eller två studsar extra innan sin tvåstegslayup så avslutet sker "bakåt". Vilken hand man väljer att avsluta med är ganska oväsentligt. Naturligtvis är det bra att träna att avsluta med båda händerna men det finns ingen "regel". Efter avslut dribblar spelaren till platsen som bilden visar, ① till ②, ② till ③, ③ till ④ och så vidare...

Tänk på! Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att ha balans i kroppen vid tvåstegs-fotnedsättningarna. Ha stort tålamod i denna övning, uppmuntra ALLA försök OCH gratulera de försök som lyckas!



Dribblingsfinta och attack – Placera tre koner eller liknande samt en spelare med varsin boll som bilden visar. Använd gärna så många korgar som möjligt så att så få led som möjligt bildas. Spelare ① börjar med att dribbla mot närmaste konen med valfri hand. När spelaren närmar sig konen ska spelaren ta ett litet enfotshopp och landa på samma fot. Vid landning lägg tyngden på det benet och trycka iväg förbi konen med en tempoväxling och med fart och gå för avslut. Upplys spelarna om att det är ett sätt att överraska försvararen och få denne ur "balans". Vanligast är att om man dribblar med höger hand gör man hoppet med motsatt fot, dvs vänster.

Tänk på! Uppmuntra spelarna att försöka hoppa så tydligt som möjligt för att överraska försvararen ännu mer **MEN** att basketbollen **INTE** får vila i spelarens hand. Dvs ha handen under bollen. Påminn spelarna om att titta upp mot korgen när de dribblar basketbollarna, att luta kroppen framåt vid tempoväxlingen för att få ännu mer fart använda fingertopparna och ha mjuka handleder. Uppmuntra spelarna att använda sig av de tre olika fotarbetena. Tvåstegslayup, tvåfotsstopp (stride stop) eller jämnfotastopp (jumpstop).

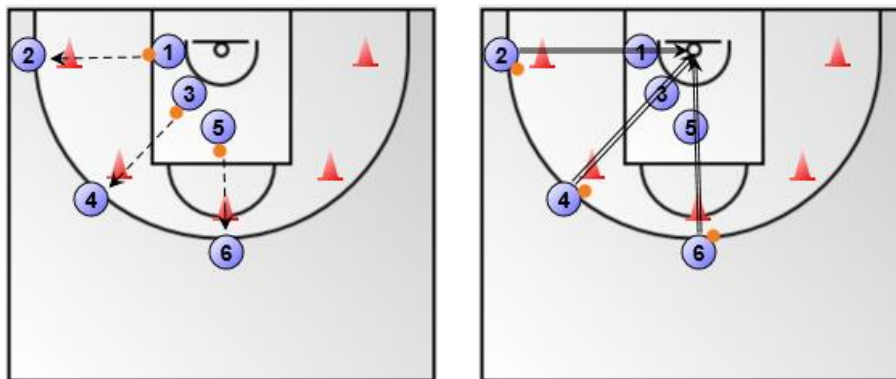


Skjuta från pass. Topp, vinge och hörn – Placera ut fem koner som bilden visar och lag om två spelare per lag med en boll. Övningen börjar med att spelaren med boll står inne i treskundersområdet och passar bollen till sin kompis som skjuter efter fångad passning. Varje spelare får fyra skottförsök på sig, därefter byter man plats med sin kompis. Målet är att sammanlagt sätta fyra skott på en samma plats för att få byta till en ny plats. När ett lag lyckats sätta fyra skott på samtliga fem platser är övningen slut.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Skyttar har händerna redo att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen under bollen och



armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Uppllys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!



Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

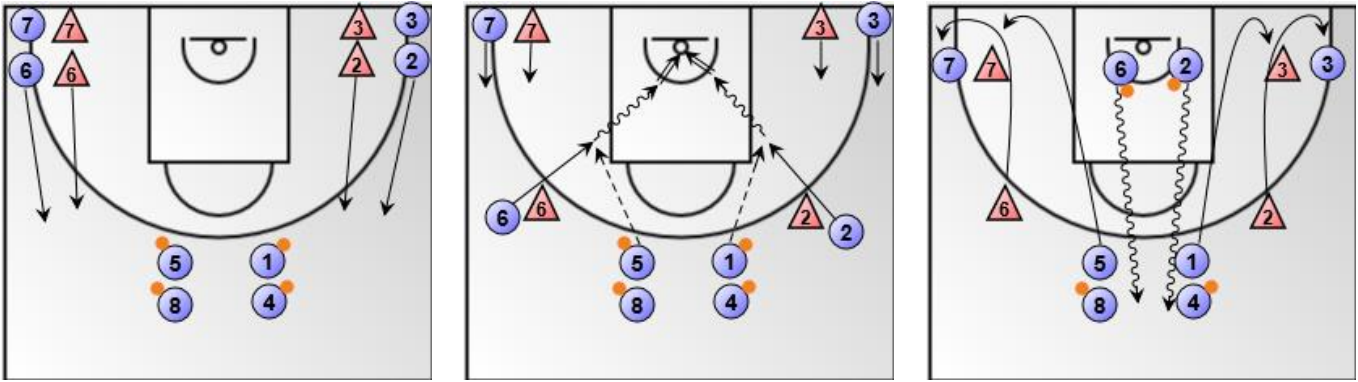
Vecka 34 Träning 67 och 68

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

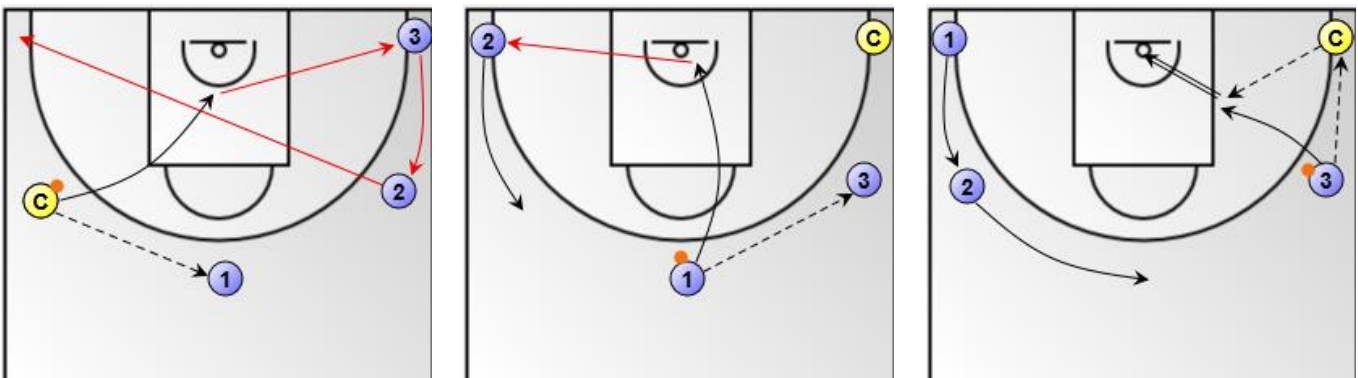
Backcut vid hard deny – Ha två led ute i hörnet, det yttre är anfallare och det inre ledet är försvarare. Ha två mittenled med bollar. Anfallare i yttre ledet ska attackera mot vingen, försvararen följer naturligtvis med och ska förhindra en passning. Anfallaren ska med hjälp av det övre benet och böjt knä, samla kraft för att trycka iväg åt motsatt håll för en passning. Efter målförsök tar spelarna med sig bollen till passningsleden och försvar blir anfall, och passningsspelare blir försvar.

Tänk på! Påminn spelarna om att stå i basketställning även i passningsledet och när anfallaren attackerar bakom försvararen behöver dem visa handen så passningen har ett "mål". Uppmuntra spelarna att välja tvåtaktare eller stride-stop avslut beroende på omgivningen.



Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till © i hörnet och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

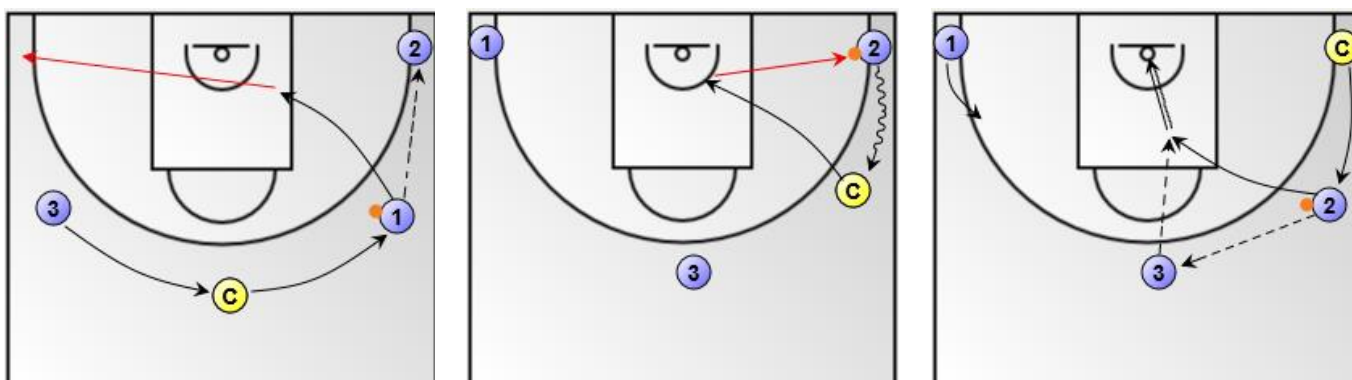


Give and go, efter tredje cut del 3 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. © fyller på vingen och spelare ③ följer efter. När väggspellet uteblir blir andra rörelseriktningen att gå till hörnet på motsatt sida



för spelare ①. Spelare ② dribblar upp mot vingen, således behöver © attackera korgen, och eftersom andra rörelseriktningen av © blir mot hörnet där spelare ② befann sig ska spelare ① stå kvar i hörnet. Slutligen så passar spelare ② till toppen och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Spelare ① kan röra sig lite från hörnet för en passning från spelare ② (som i denna övning uteblir). Om det finns led så tar spelare ③ returen och ställer sig på höger vinge, ledaren ställer sig på startposition, spelare ① kliver upp till vänster vinge. Spelare ② kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ② startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



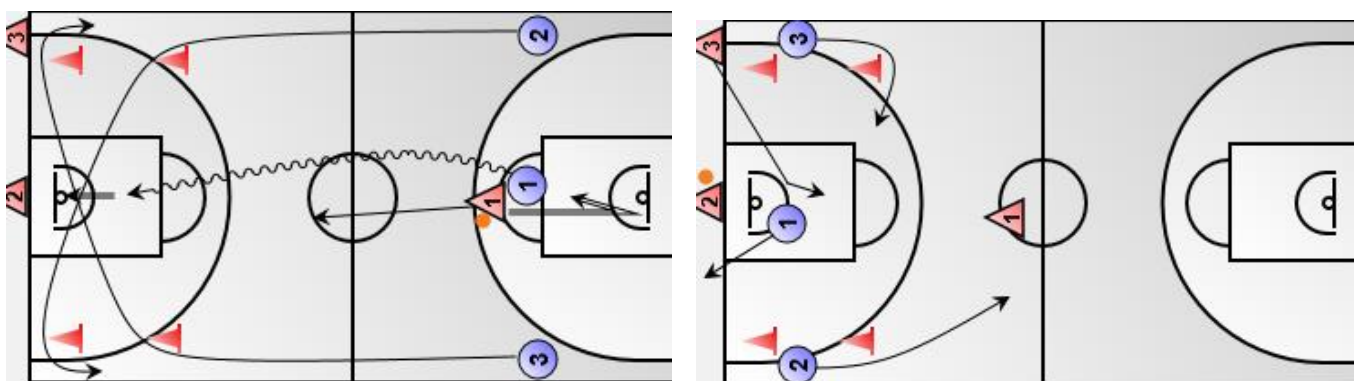
3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Spelomställning anfall grund 3 – Försvarare ① skjuter bollen mot målet och anfallare ① blockerar ut och ropar "skott". Vid utrop ska spelare ② och spelare ③ springa utmed ytterkorridorerna och runda de övre konerna. Korsa varandras väg och sedan runda de nedre konerna. Samtidigt ska spelare ① dribbla upp bollen för ett avslut vid korgen. Försvararna ska naturligtvis följa med anfallarna men fortfarande hålla ihop. Spelare ① kliver av banan efter avslut och försvarare ① står nu på mittlinjen. Här byter anfall och försvar roller. Röd spelare ② och röd spelare ③ passar in bollen med ett inkast. Blå spelare ② och blå spelare ③ behöver snabbt stoppa spelare med boll och dessutom försöka

förhindra den röda spelaren som står på mittlinjen från att fånga bollen för att dribbla och göra mål.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen.



Helplansmatch 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

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

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

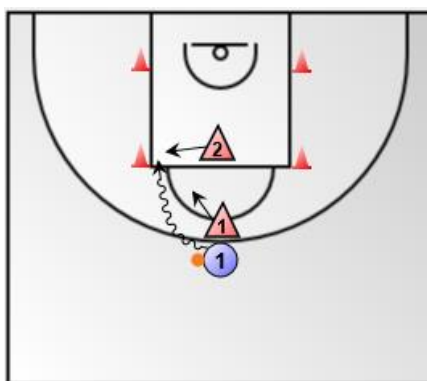
Vecka 35 Träning 69 och 70

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

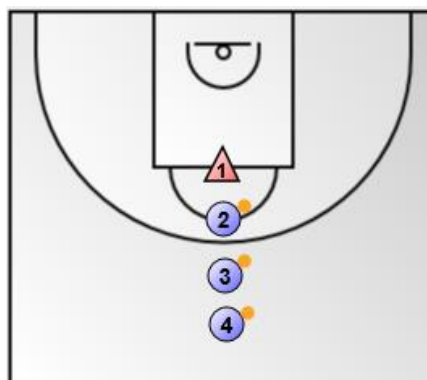
Bollpress 1+1 vs 1 - Placera fyra koner utmed tresekundersområdet. Två försvarare, en som är nära anfallaren och en strax nedanför, och en anfallare med boll. Anfallaren ska försöka dribbla sig förbi båda försvararna och ta igenom tresekundersområdet och förbi dem nedre konerna utan att dribbla bollen utanför eller själv vara utanför tresekundersområdet. Övningen pågår i åtta sekunder. Övre försvarare blir nedre, nedre försvarare blir anfallare, och anfallaren blir således övre försvarare. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren ytterligare ett försök. Om anfallaren lyckas igen så byter man plats med försvararen hur som helst. Så max två lyckade anfallsförsök

Tänk på! Uppmuntra försvararen att ha låg försvarsställning så denna snabbt kan röra sig i sidled och hålla sig nära anfallaren för att försvåra eventuella. Påminn försvararen att det väsentliga är att förhindra anfallaren att dribbla förbi i åtta sekunder, inte att ta bollen från anfallaren!



1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till ett avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.



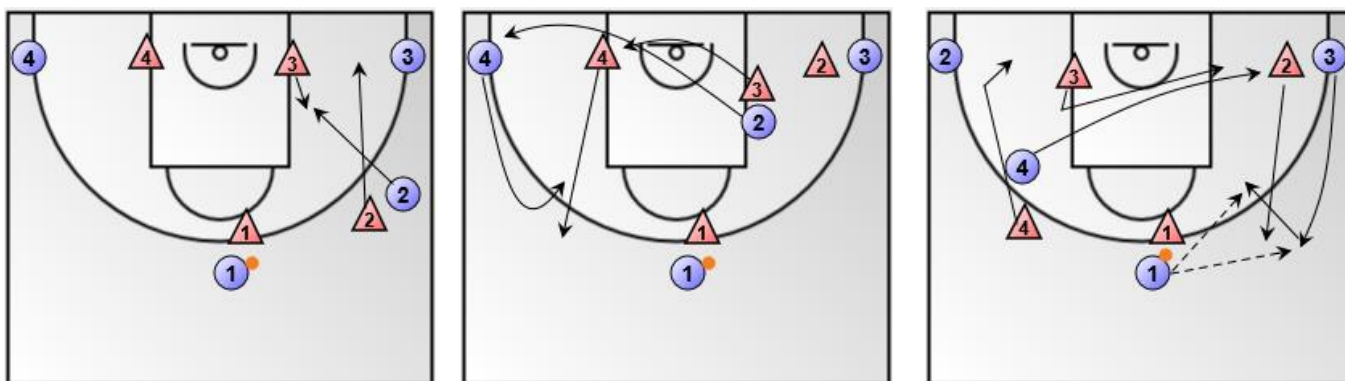
Spela över med hjälp bakom - Placera fyra försvarare (röd) och fyra anfallare (blå) som bilden visar. Anfallare ① har boll och försvarare ② spelar över passningen till anfallare ②, för att bli spelbar behöver anfallare ② göra en attack bakom försvarare ②. Försvarare ③ kliver upp och i hjälp och försvarare ② byter då plats med försvarare ③. Anfallare ④ rusar upp mot vingen och försvarare ④ följer med för att spela över passningen. Anfallare ④ attackerar bakom försvarare ④. Försvarare ③ hjälper igen och försvarare ④ byter även denna gång. Anfallare ① får passa till anfallare ④ om denne vill. Annars upprepas



övningen och denna gång måste anfallare ① få passa till anfallare ③, antingen på vingen eller på backdoor attacken. När anfallare ① har passerat bollen blir det 3 mot 3 spel. Spelat är över när försvaret har bollinnehav eller om anfallarna gör mål.

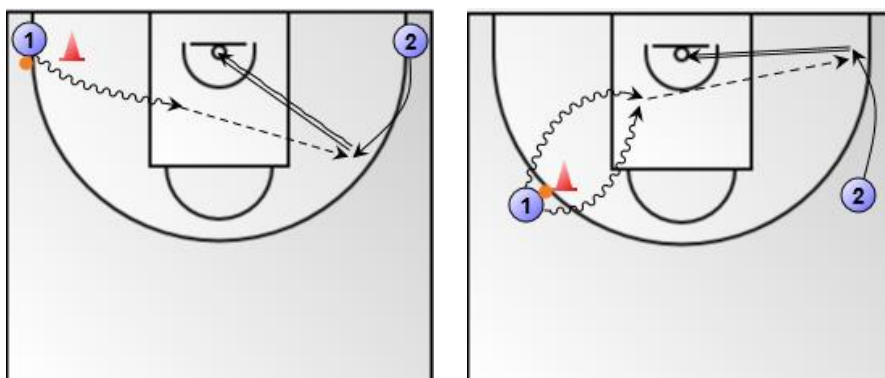
Tar försvaret bollen blir de anfall. Gör anfallet mål fortsätter dom upp till tre anfall i rad.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför inte bakom försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Uppmuntra försvararna att prata vid hjälp och byte genom att ropa ut informationen. "Finns hjälp" från försvarare ③ och försvararen som fick hjälp ropar "bytt plats".



Dribbla och kicka ut del 1 och 2 – Placera ut en spelare med boll och en kamrat som bilderna visar. Spelaren med boll dribblar med rätt hand förbi konen, höger hand om höger sida om konen och vice versa. Från hörnet dribblas bollen **ALLTID** på ovansidan om konen. Kamraten rör sig mot platsen som bilden visar när spelaren med boll når linjerna vid tresekundersområdet. Passning till skytten blir dit skytten ska, inte var skytten är.

Tänk på! Påminn spelarna, båda passare och skyttar, om att stå i basketställning. Passarens armar ska riktas mot dit bollen ska. Uppmuntra gärna enhandspassningar också. Skyttar har händerna redo (också för att visa var de vill ha passningen) att fånga bollen och vid mottagning ta två steg. Första steget ska vara motsatt som skotthand, andra steget samma som skott hand. Så högerhänta ska ta andra steget med höger fot. Påminn även om att fötterna ska peka mot korgen och vara parallella med varandra. Armbågen är under bollen och armen ska vara utsträckt med handleden vinklad ned efter skottet. Upplys också att skyttarna ska försöka känna att sista fingret som lämnar bollen är långfingret. Mycket att tänka på här och påminna om. Bra jobbat coach!





3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfalla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

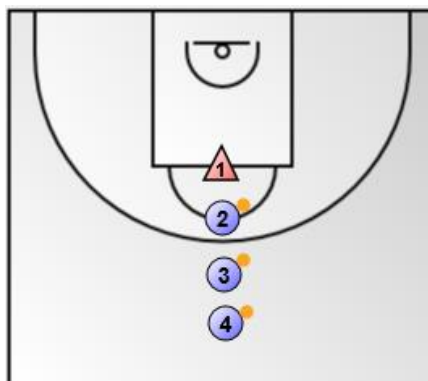
Vecka 36 Träning 71 och 72

Uppvärmning – Atletiska dribblingar, layupklockan och dagliga skotten – Sammanlagt tio minuters uppvärmning enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sidan 4.

Tänk på! Uppmuntra och beröm spelarna när de försöker och när de lyckas. Påminn om det behövs vad de ska tänka på gällande använda fingertoppar och handleder, samt att titta upp vid dribbling. Böja benen och att ha armbågen under bollen vid skott.

1 vs 1 mot försvar del 6 LIVE – Spelare ② ska försöka få till att avslut mot spelare ①. Inga fördelar här utan klassisk en mot en.

Tänk på! Påminn anfallaren att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök.





Halvplansmatch 2 vs 2 – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Ha snabba byten, tänk två till tre anfallsförsök per lag.

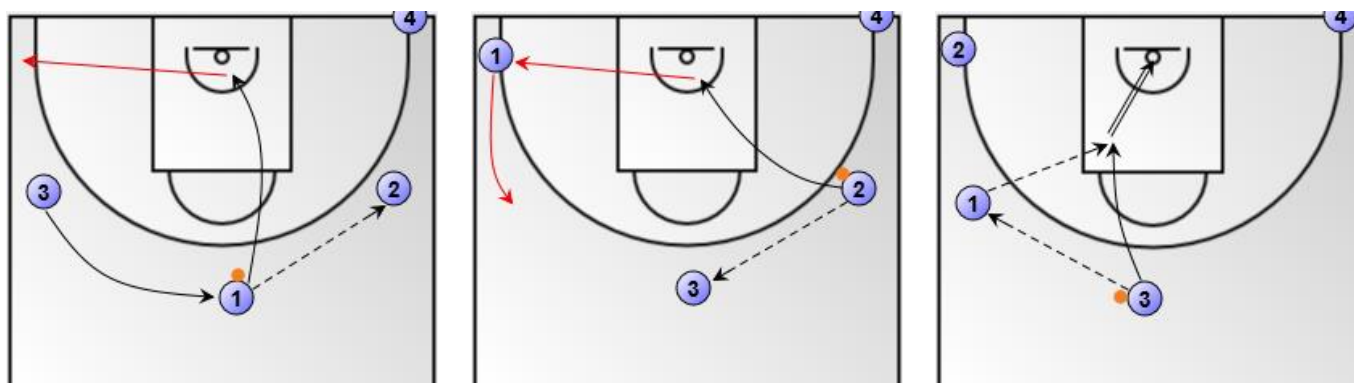
Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvararen som släpper in mål byter ut. Vid inget mål efter fyra sammanlagda anfall blir det byte för båda lagen.
2. Ha tre lag på en korg. Spela i två minuter. Efter två minuter stannar det lag som har flest mål eller gjorde sista målet. Vid 0-0 stannar laget som spelade försvar och blir anfallande lag.

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

Give and go, efter tredje cut del 1 – Placera tre spelare som bilden visar. Spelare ① passar till spelare ② och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ③ fyller på den ytan som blir tom. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ② att gå ut till hörnet där spelare ① står, varpå spelare ① behöver gå upp till vingen. Spelare ③ passar till spelare ① för ett väggspel och avslut. Om det behövs led så tar spelare ② bollen och ställer sig på toppen, spelare ③ kliver av och spelare ④ (som skymtas i höger övre hörn) kliver in på höger vinge.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.

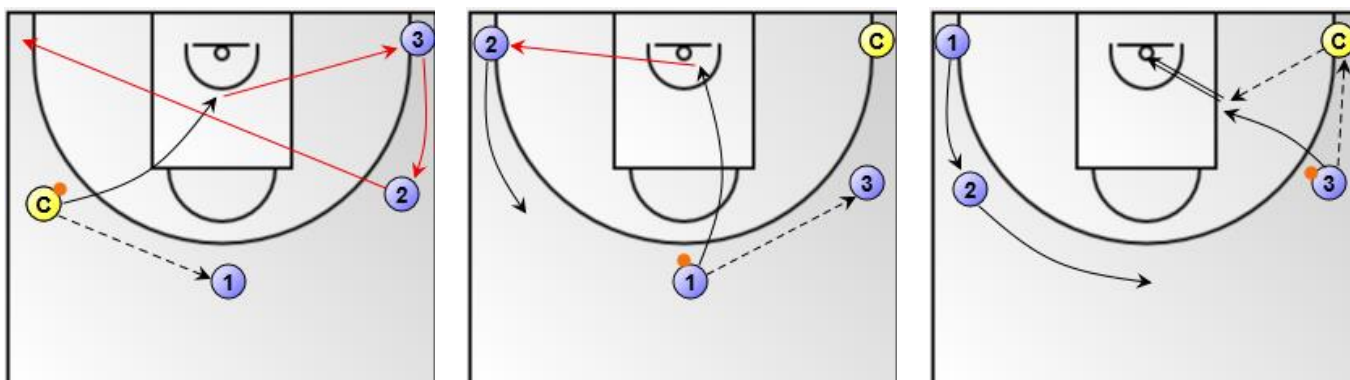


Give and go, efter tredje cut del 2 – Placera tre spelare som bilden visar och ha en ledare eller en förälder © om det finns. © passar till spelare ① och attackerar på bollsidan (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för © att gå ut till hörnet där spelare ③ står, varpå spelare ③ behöver gå upp till vingen där



spelare ② står, varpå denne behöver förflytta sig ner till hörnet på motsatt sida. Spelare ① passar till spelare ③ och attackerar på bollsida (mellan försvararen och bollen) för ett väggspel och spelare ② fyller på vingen. När väggspelet uteblir blir andra rörelseriktningen för spelare ① att gå ut till hörnet där spelare ② befann sig. Slutligen så passar spelare ③ till ① i hörnet och attackerar på bollsida för ett väggspel och avslut. Om det finns led så tar ledaren returen och ställer sig på startposition, spelare ② stannar på toppen och spelare ① rör sig ut på motsatt vinge. Spelare ③ kliver ut och första person i ledet tar den plats som spelare ③ startade vid.

Tänk på! Påminn barnen om att stå i basketställning under hela övningen. Vid varje attack för ett väggspel så behöver attackerande spelare visa en hand så att spelarna tränar på att vara redo. Dessutom behöver den med bollen titta på attackerande spelare och skydda bollen i basketställning. Anfallarna behöver inte göra försteg utan kan attackera korgen direkt för att ta emot en passning, OM attacken sker framför, inte bakom, försvararen. Attackera bollsida – på samma sida som bollen. Beröm alla aktioner där spelarna gör rätt utan att du behöver påminna dem! Påminn även om att hålla avstånd mellan varandra för bra "spacing" (utrymme mellan spelarna), ca 2,5 – 3 meter ifrån varandra.



3 vs 3 fördel försvar – Dela in spelarna i lag om tre, försök få så jämna lag som möjligt. Tänk gärna dom bästa mot dom bästa, lagom duktiga mot lagom duktiga och så vidare. Ett lag är anfallare och ett lag som försvarar. Spela på en korg. Anfallande laget har en spelare som får ta avslut, både skott och layups, **MEN SOM INTE** får dribbla. Dennes försvarare behöver fortfarande vara med och hjälpa till i lagförsvaret. Anfallarna har 12 sekunder på sig att komma till avslut, och försöka göra mål. Om tiden tar slut eller när försvaret tar bollen vinner dom. Om anfallarna gör mål vinner dom. Vinnande lag får anfälla följande gång.

Tänk på! Uppmuntra anfallarna att hitta väggspel och backdoor attacker. Påminn försvararen till anfallaren som inte får dribbla att ändå vara med på hjälp utan att lämna anfallaren helt ensam. Beröm och gratulera när spelarna utför något av de saker ni tränat på.

Three-peat 3 vs 3 – Dela in alla barnen i flera lag, minst tre lag med max tre spelare per spelplan som finns. Finns det fyra korgar på långsidorna bildas två spelplaner (finns det endast två korgar, blir det endast tre lag). Ha gärna denna övning då det finns fler korgar. Barnen spelar med en boll. Försvararna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att få kontroll på den, vinner alltid försvaret inkastet. Vi spelar med titta fram-regeln, vilket innebär att när någon fångat bollen måste spelaren titta framåt mot korgen innan något annat görs. Görs inte detta går bollen över till motståndarlaget. Två lag tävlar mot varandra om att göra mål först, det lag som släpper in mål byter ut. Målet är att ett lag ska göra tre obesvarade mål, dvs göra tre mål i rad utan att släppa in något



själva. Om man som lag släpper in ett mål byts hela laget ut och laget förlorar då de mål de gjort fram till dess. Varje gång det blir ett byte börjar det inbytta laget med ett inkast under den korgen som målet gjordes på.

Tänk på! Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvararen begår en foul. Men det är fortfarande av största vikt att man markera en motståndare så försvaret håller ihop och samarbetar. Förstärk ditt beröm när barnet gör något av det ni tränat på när de spelar!

Styrketräning – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

Tänk på! Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.