

**Säsongspanering år 5. Haga Haninge**  
**För årskurs 4 – U11**



**Innehåll**

Träningsplaneringens bakgrund .....	4
Träningsplaneringens syfte.....	4
Du som tränare ska tänka på .....	4
Träningsplaneringens innehåll.....	4
Vi är <b>SKARPA!</b> .....	6
Vecka 1 Träning 1 och 2 .....	6
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	6
Vecka 2 Träning 3 och 4 .....	9
Till denna period behövs det: Basketbollar.....	9
Vecka 3 Träning 5 och 6 .....	12
Till denna period behövs det: Basketbollar, band eller träningsvästar. ....	12
Vecka 4 Träning 7 och 8 .....	13
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	13
Vecka 5 Träning 9 och 10 .....	15
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	15
Vecka 6 Träning 11 och 12 .....	18
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	18
Vecka 7 Träning 13 och 14 .....	21
Till denna träning behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor .....	21
Vecka 8 Träning 15 och 16 .....	23
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	23
Vecka 9 Träning 17 och 18 .....	26
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	26
Vecka 10 Träning 19 och 20 .....	28
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	28
Vecka 11 Träning 21 och 22 .....	31
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	31
Vecka 12 Träning 23 och 24 .....	34
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	34
Vecka 13 Träning 25 och 26 .....	38
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	38
Vecka 14 Träning 27 och 28 .....	41
Till denna träning behövs det: Basketbollar koner alt. vattenflaskor .....	41
Vecka 15 Träning 29 och 30 .....	44
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	44
Vecka 16 Träning 31 och 32 .....	47
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	47
Vecka 17 Träning 33 och 34 .....	50
Till denna träning behövs det: Basketbollar, band eller västar .....	50
Vecka 18 Träning 35 och 36 .....	52



Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	52
Vecka 19 Träning 37 och 38 .....	55
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	55
Vecka 20 Träning 39 och 40 .....	58
Till denna träning behövs det: Basketbollar koner alt. vattenflaskor och band eller västar .....	58
Vecka 21 Träning 41 och 42 .....	60
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	60
Vecka 22 Träning 43 och 44 .....	62
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	62
Vecka 23 Träning 45 och 46 .....	64
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	64
Vecka 24 Träning 47 och 48 .....	67
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	67
Vecka 25 Träning 49 och 50 .....	69
Vecka 26 Träning 51 och 52 .....	72
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	72
Vecka 27 Träning 53 och 54 .....	75
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	75
Vecka 28 Träning 55 och 56 .....	76
Till denna träning behövs det: Basketbollar koner alt. vattenflaskor och band eller västar .....	76
Vecka 29 Träning 57 och 58 .....	79
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	79
Vecka 30 Träning 59 och 60 .....	82
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	82
Vecka 31 Träning 61 och 62 .....	85
Till denna träning behövs det: Basketbollar.....	85
Vecka 32 Träning 63 och 64 .....	87
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	87
Vecka 33 Träning 65 och 66 .....	89
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	89
Vecka 34 Träning 67 och 68 .....	92
Till denna träning behövs det: Basketbollar koner alt. vattenflaskor och band eller västar .....	92
Vecka 35 Träning 69 och 70 .....	94
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	94
Vecka 36 Träning 71 och 72 .....	97
Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor. ....	97



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

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

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 en gång 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 baskettermerna – **gratulera!**

## Träningsplaneringens innehåll

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

**NYTT FÖR SÄSONGEN:** Styrketräning introduceras med egen kroppsvikt. Ta ca fem minuter vid varje träningslut eller om ni kan använda en annan del/yta av hallen när träningen är över. Dessutom kommer varje träning som är "lekträningar" innehålla fem övningar som är fungerar bra som uppvärmningsövningar.

Uppvärmningsövningarna är dessa:

1. 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.
2. Dagliga skotten, spelarna ska skjuta/avsluta från sex olika positioner under 30 sekunder.
  - 2.1. Mikan drill, spelarna ska stå under korgen och växelvis avsluta på höger och vänster sida med höger respektive vänster hand. Fördelaktigt om spelarna har varsin korg. Annars går det



bra att dela parvis och spelarna får turas om att avsluta.

- 2.2. 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.
- 2.3. 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.
- 2.4. 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 sju 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 10 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 fyra gånger och byt till vänster, eller kör växelvis ben sammanlagt åtta 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 15 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 endast armbågsleden rättas upp och böjs för bästa resultat. Upprepa 15 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 45 sekunder.
6. Klassiska armhävningar, upprepa 10 gånger.
7. Lateralhopp, växelvis. Barnen ska stå på ett ben och hoppa i sidled för att landa på andra benet. Utför knäböjningen långsamt innan sidledshopp. Upprepa åtta gånger.

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. Och som vanligt, kom ihåg att ha tålamod med barnens olika utvecklingskurvor och inlärningshastighet för att de ska ges chansen att bli så skarpa basketspelare som möjligt.



## Bild beskrivning

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

**Vi är SKARPA!**

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

Solidariska – Vi välkomnar alla och de välkomnas av alla.

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

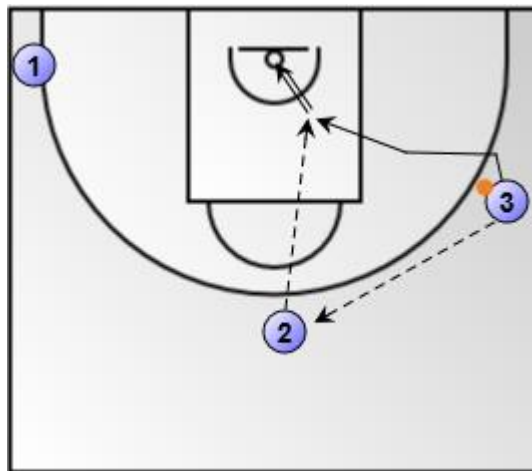
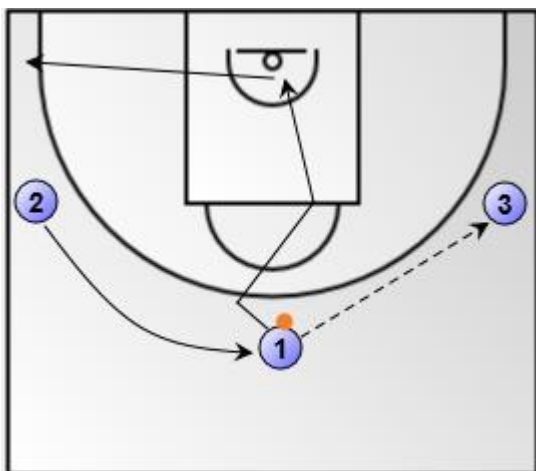
Aktiva – Vi är närvarande och aktiva på träningarna, för barnens skull.

**Vecka 1 Träning 1 och 2**

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

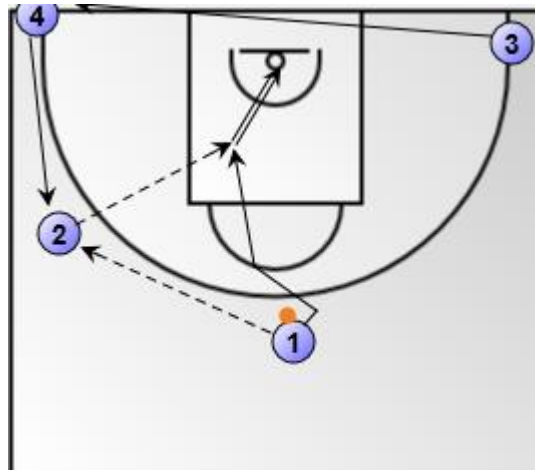
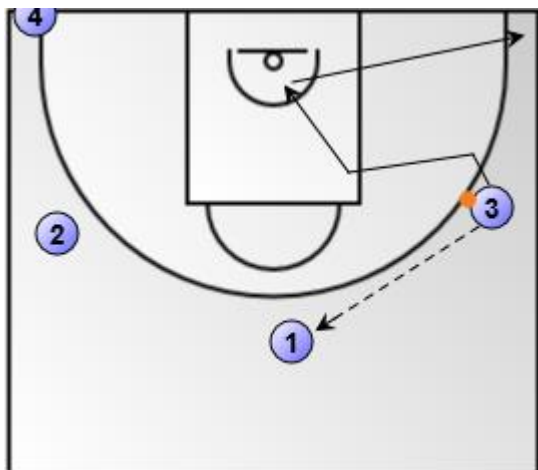
**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompiserna som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



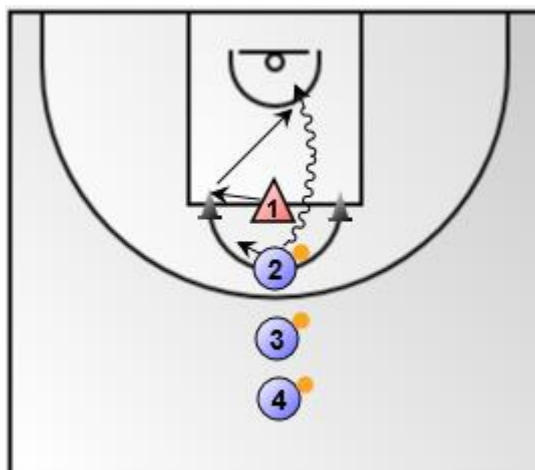
**Genomgång av jabsteget** – Berätta för barnen att som anfallare kan man försöka lura/finta sin motståndare att man tänker dribblingsattacker åt en riktning, genom att ta ett kort men hastigt kliv åt ena sidan. Syftet är att försvararen ska flytta med steget så man enklare öppnar en lucka att dribblingsattacker i. Efter jabsteget kommer också korssteget väldigt naturligt. Fiffigt va!? 😊

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



**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Förvararen som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

**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.

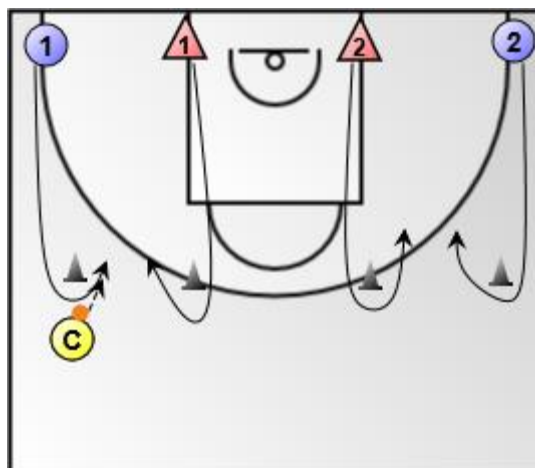


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### Varianter!

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

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







**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. Försvarens 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 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.

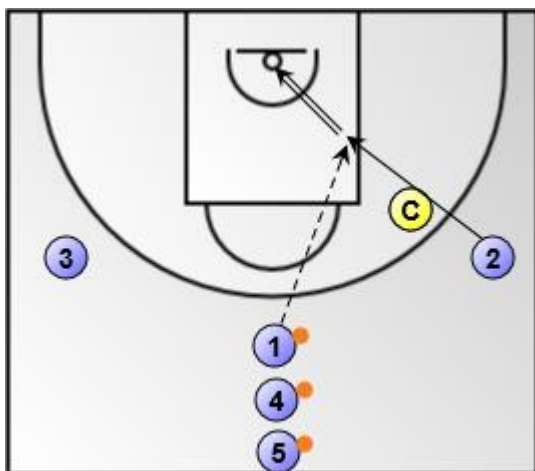
## **Vecka 2 Träning 3 och 4**

*Till denna period behövs det: Basketbollar.*

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

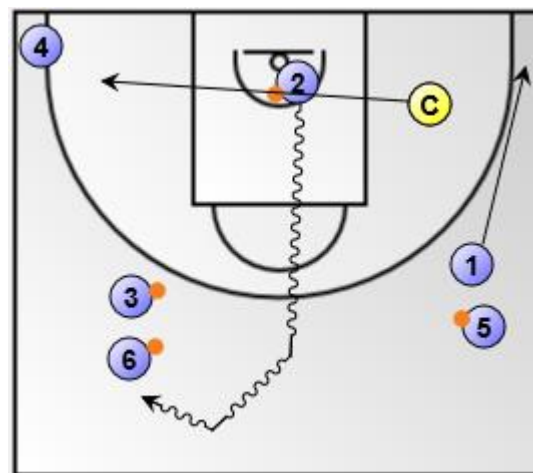
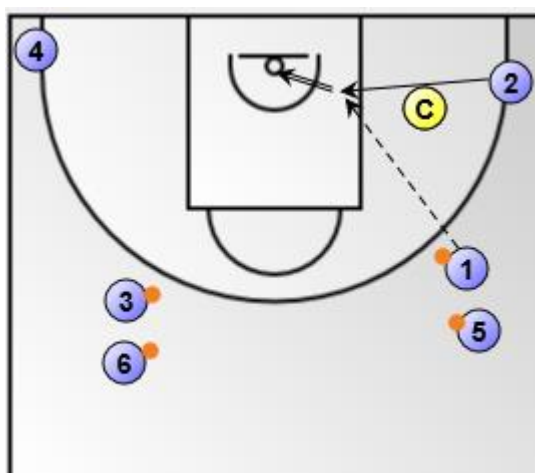
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



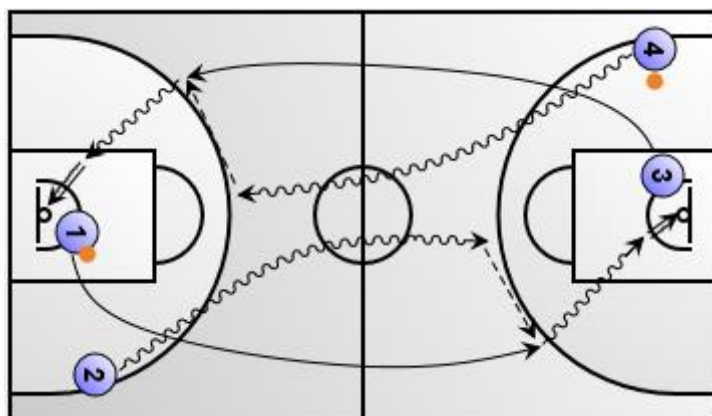
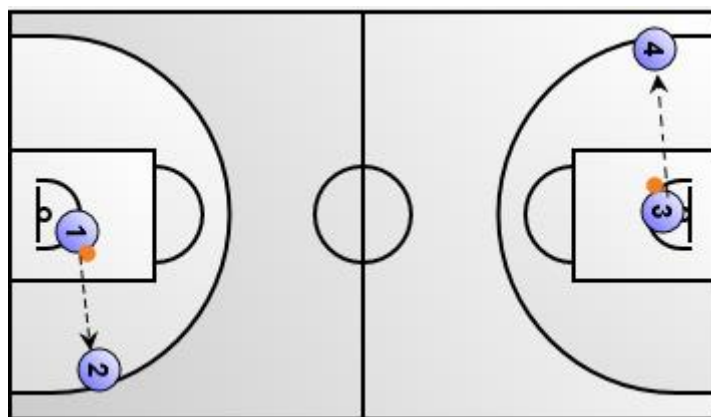
**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



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



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

**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.

**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!

**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 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**

*Till denna period behövs det: Basketbollar, band eller träningsvästar.*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

**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. Försvarens uppgift är att 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 passat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

### **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.



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

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

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

**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.

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

**Reaktion med passare** – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen mot korgen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg



får anfallaren börja studsa mot korgen. Kör till 5 poäng, båda anfallarna får poäng om det blir mål. Till sin hjälp har spelaren med boll passaren som måste få minst en passning innan någon av anfallarna får försöka göra mål. Om försvararen tar bollen eller tvingar bollen utanför planen får denne 1 poäng.

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

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

**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.

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

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

**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 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.

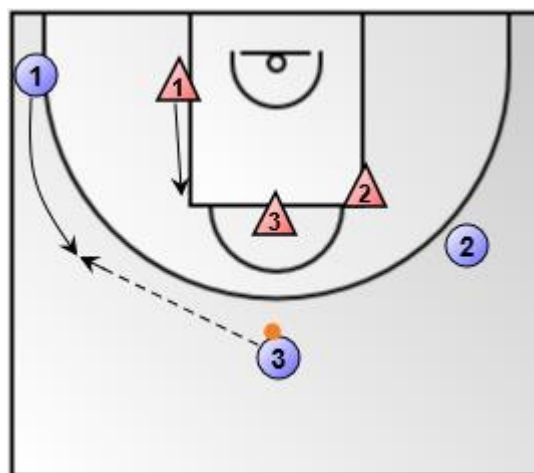
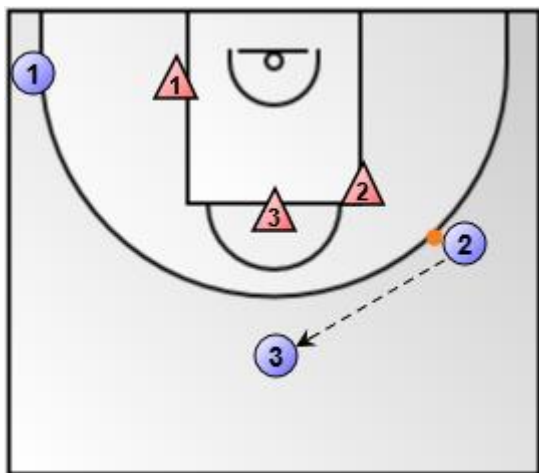
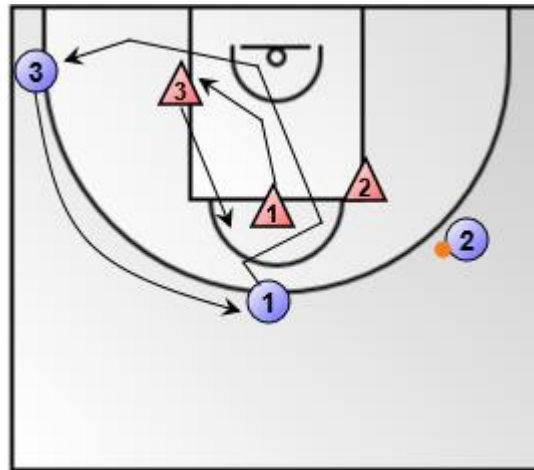
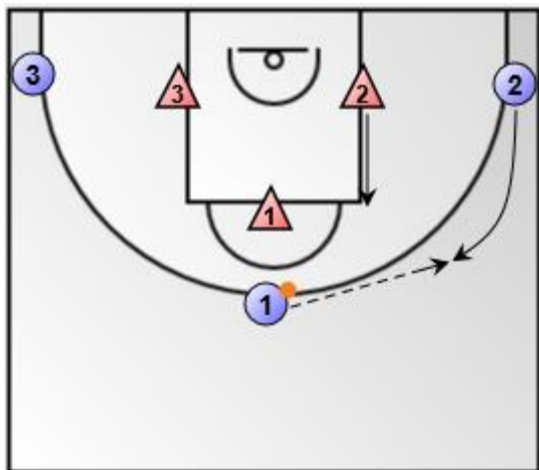


## Vecka 5 Träning 9 och 10

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

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

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



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska





försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

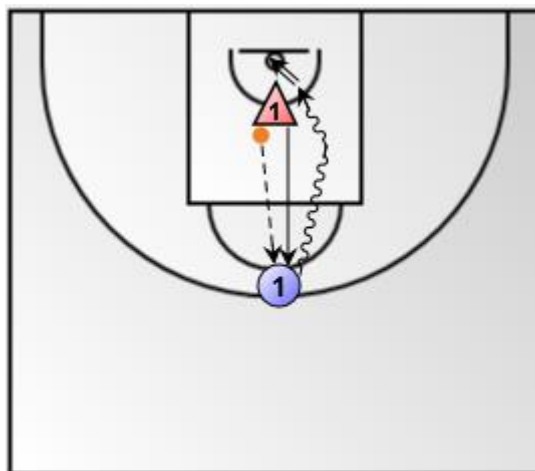


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dem har boll liggandes på golvet. Bakom dem står minst en person som också har varsin boll liggandes på golvet. När spelaren längst fram med boll böjer sig ner och plockar upp bollen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

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

**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.

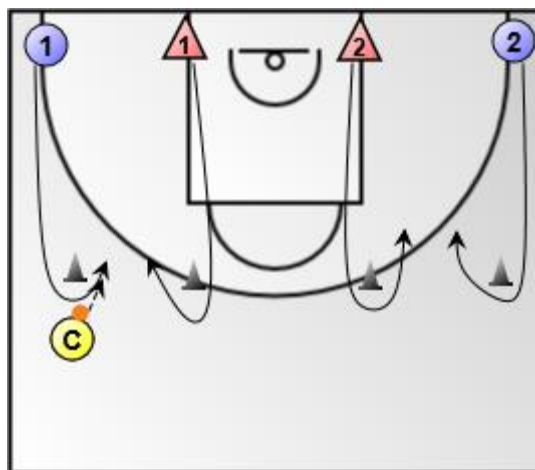


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### Varianter!

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

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



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

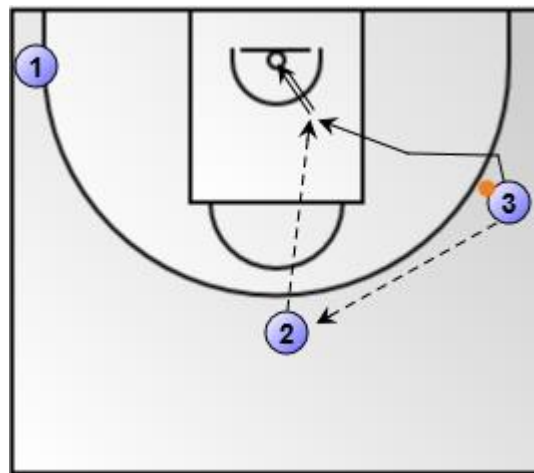
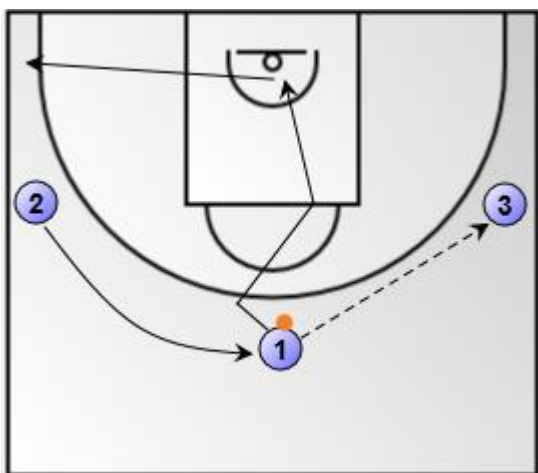
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 6 Träning 11 och 12

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

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

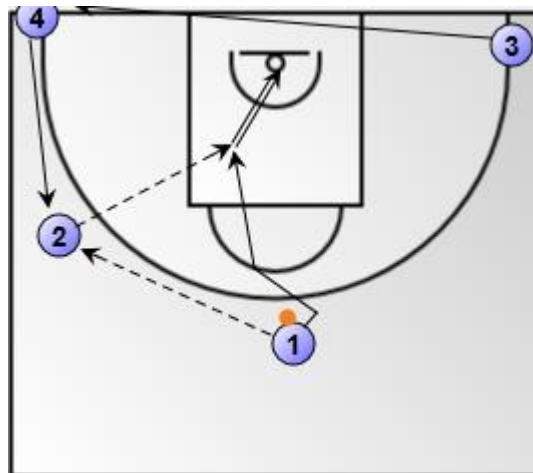
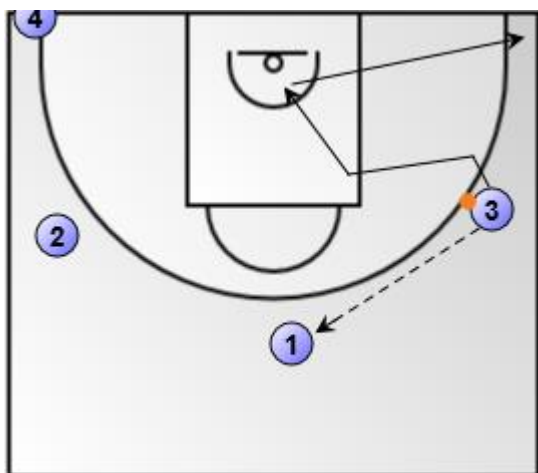
**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

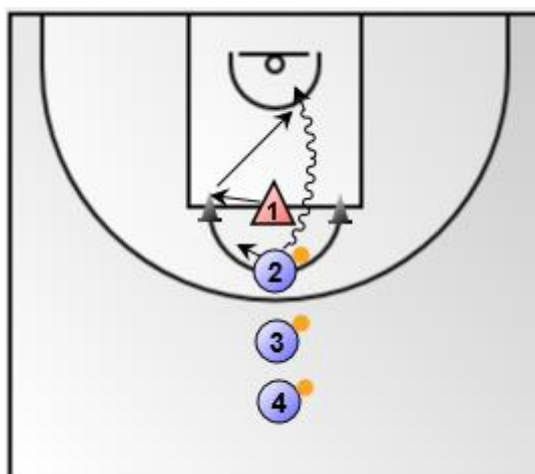


**Genomgång av jabsteget** – Berätta för barnen att som anfallare kan man försöka lura/finta sin motståndare att man tänker dribblingsattacker åt en riktning, genom att ta ett kort men hastigt kliv åt ena sidan. Syftet är att försvararen ska flytta med steget så man enklare öppnar en lucka att dribblingsattacker i. Efter jabsteget kommer också korssteget väldigt naturligt. Fiffigt va!? 😊

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

**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvararen som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

**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.

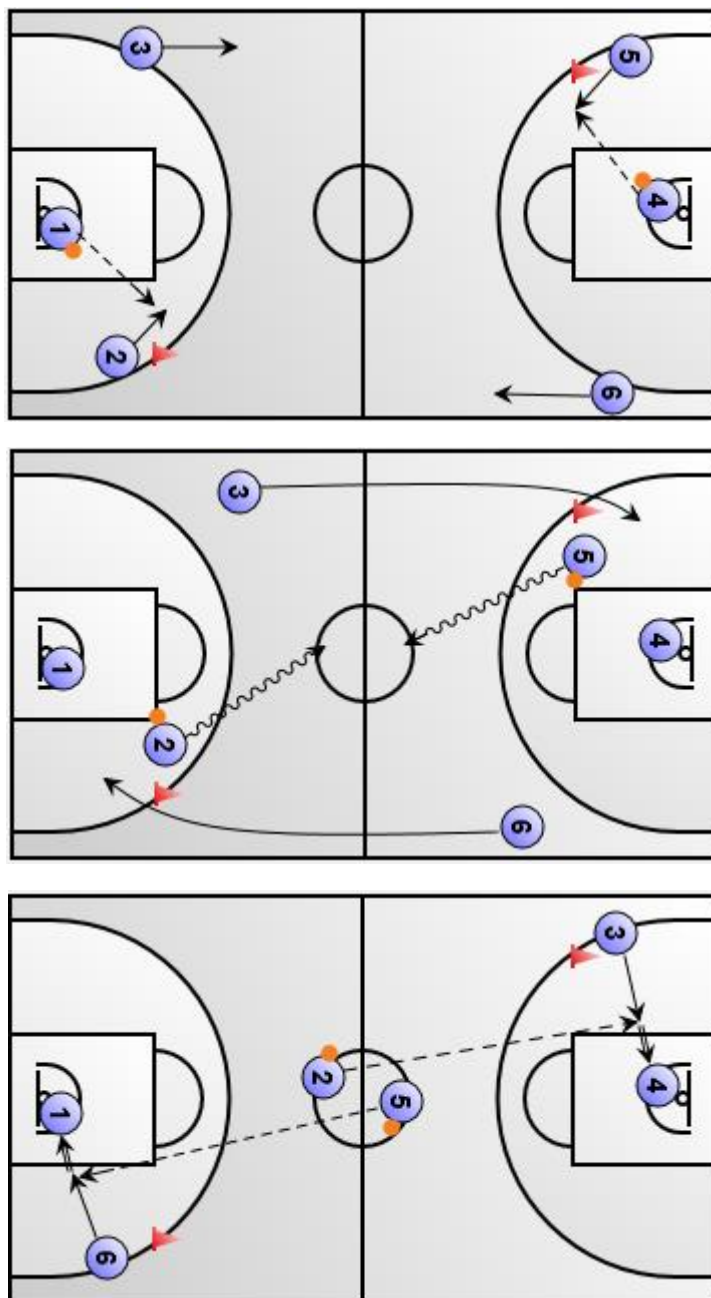


**Spelomställning grund 3** – Placera en spelare med boll under respektive korg. En spelare till höger strax under en kon som är placerad på vingen (förlängd straffkastlinje) och en tredje spelare på andra vinge i linje med konen. Övningen börjar med att spelaren bakom konen



börjar springa inåt i banan för att ta emot en passning av spelaren under korgen. Samtidigt så påbörjar den tredje spelaren sin löpning i ytterkorridoren. Spelare ② och ⑤ dribblar mot mittcirkeln medans spelare ③ och ⑥ fortsätter löpningen runt konen innan passning slås för avslut. Spelare ① och ④ står raklång stilla kvar i "No charge" cirkeln med uppsträckta händer för att störa lite i avslutsmomentet.

Spelaren som avslutar stannar under korgen. Spelaren som stod i No charge området ställer sig bakom konen till höger och spelaren som dribblade ställer sig på vingen på vänster sida.



**Tänk på!** Påminn spelaren som avslutar att ta sig runt spelaren i No charge området för att träna rörlighet och balans i avsluten.

**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. Försvarna **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 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

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

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



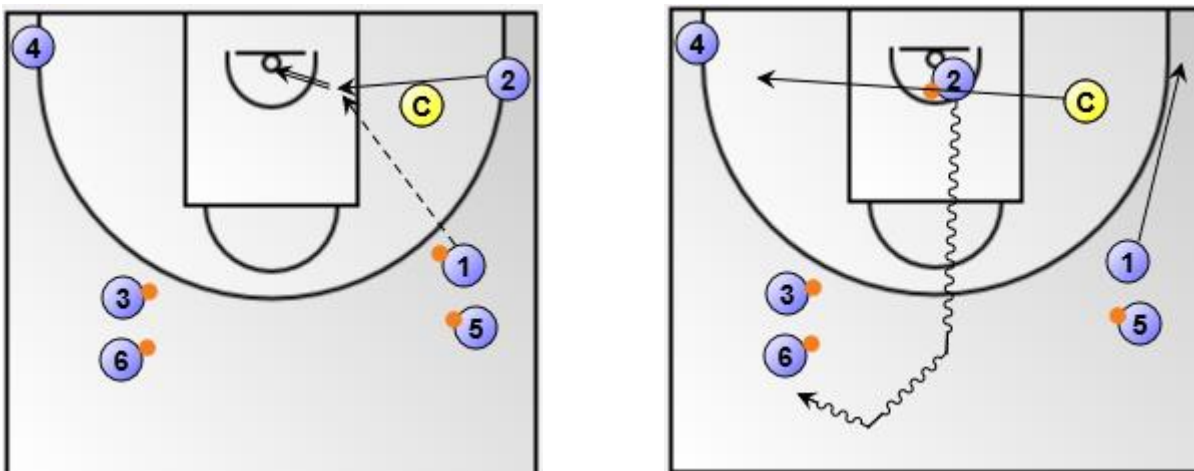
**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom



coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

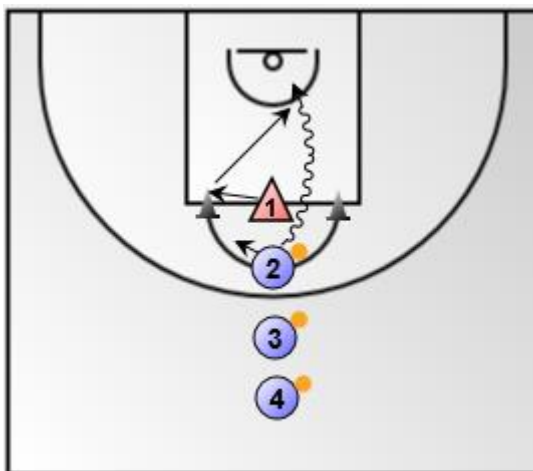
Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvaren som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn anfallaren att skära av försvaren 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. Försvarens **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.

**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. Försvarens **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.

**Tänk på!** Uppmuntra försvarsspelarna att försöka ta bollen när anfallaren avslutat sin studs/dribbling, annars är det lätt hänt att försvaren 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 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**

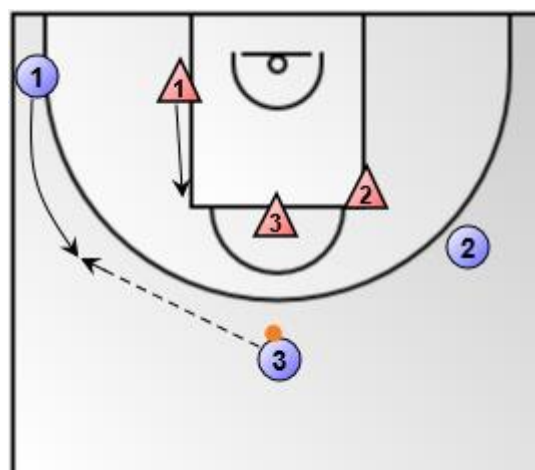
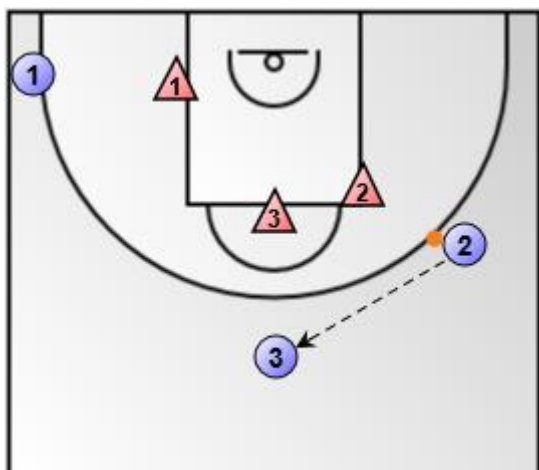
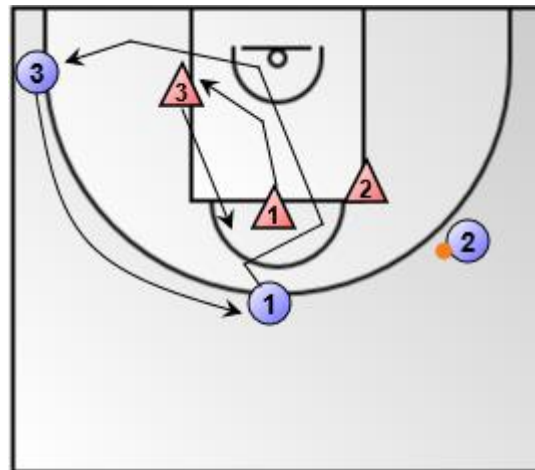
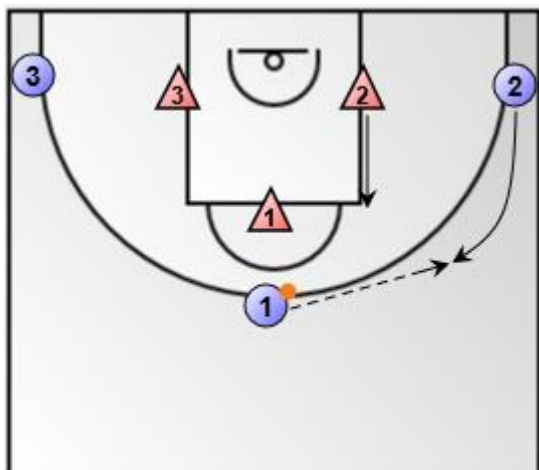
*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

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



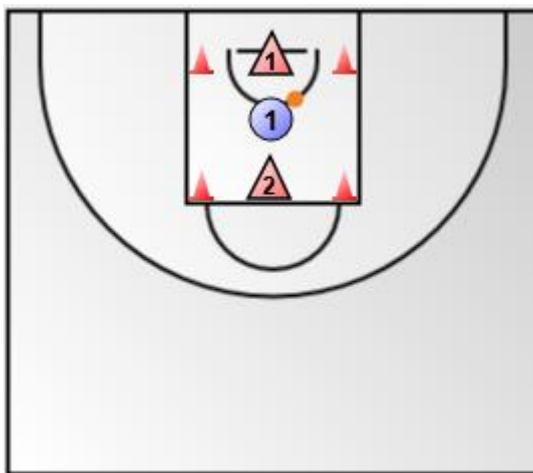
lämna tresekundersområdet. Låt bollen hamna två gånger på vänster vinge och två gånger på höger vinge. Därefter så blir anfallarna försvarare och vice versa.

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



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

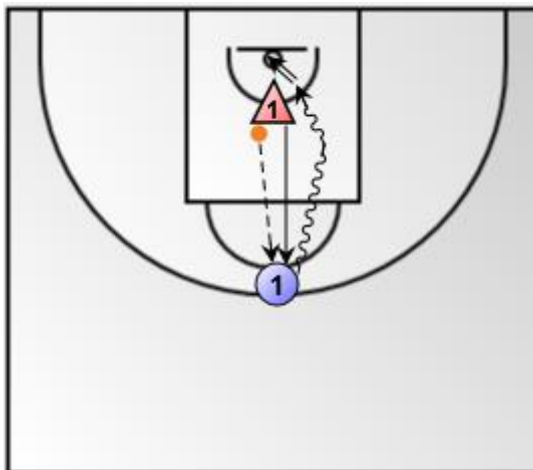


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

**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.





**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. Försvarens 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 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

*Till denna träning behövs det: Basketbollar.*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

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

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

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

**Stride stop-kull** – Välj ut två barn med varsin basketboll. De ska kulla de andra barnen, som också dribblar, på ryggen. Men om man stannar med ett stride stop, skyddar bollen och



roterar innan man blir träffad på ryggen så kan man inte bli kullad. Om ett någon blir kullad ställer man sig på ett ben. För att bli fri ska en kompis dribbla ett varv runt, det går inte att kulla någon som befriar. Leken fortsätter i ca 60 sekunder. Ta hjälp av en förälder att klocka tiden! Kullarnas uppgift är att kulla alla så att de andra inte längre kan hjälpa varandra. De andras uppgift blir att hela tiden hjälpa varandra så att kullarna inte vinner.

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

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

1. Jumpstop
2. Stridestop
3. En tvåtaktare

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

#### **Varianter!**

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

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

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

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

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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.

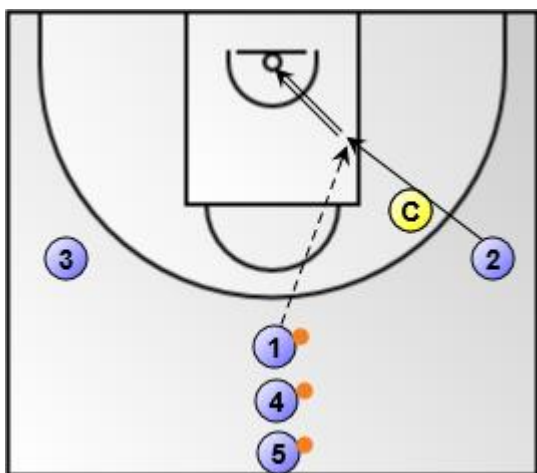
## Vecka 10 Träning 19 och 20

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

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

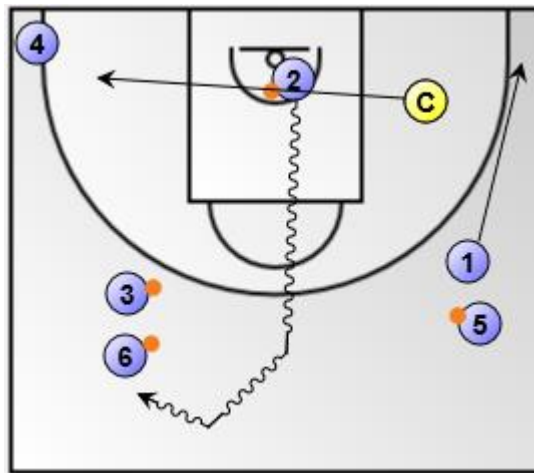
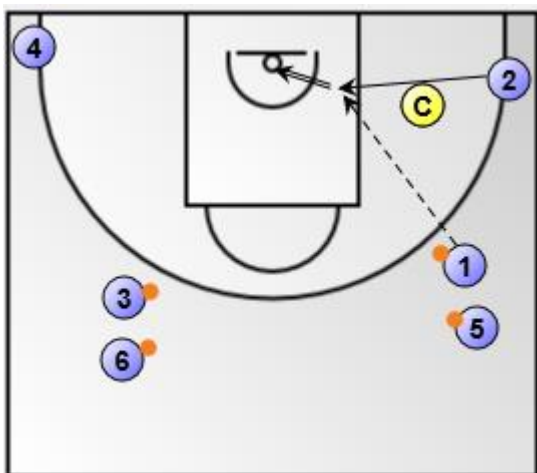


**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

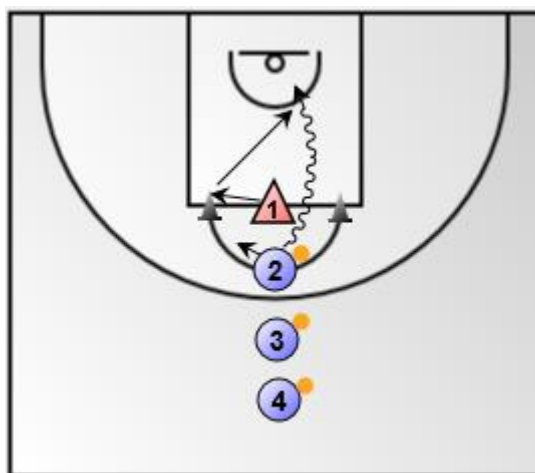
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.





**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvaren som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

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

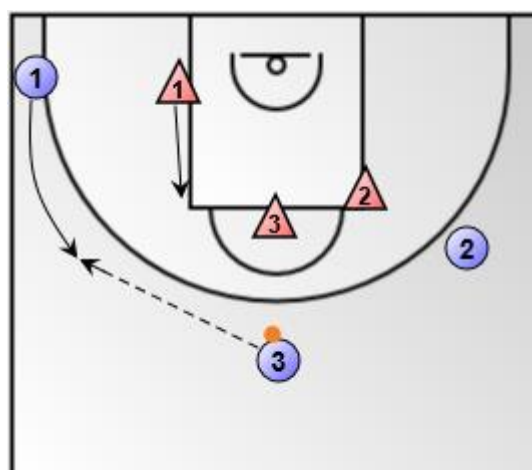
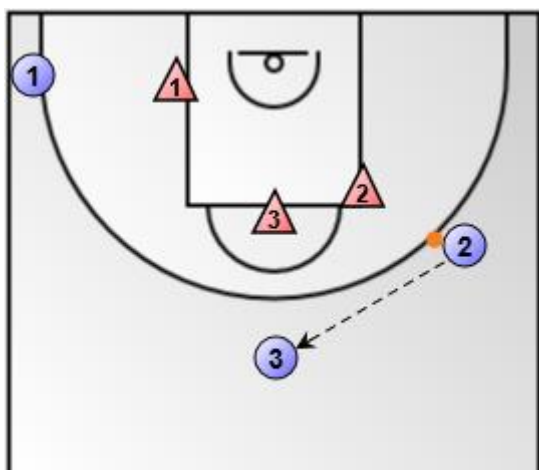
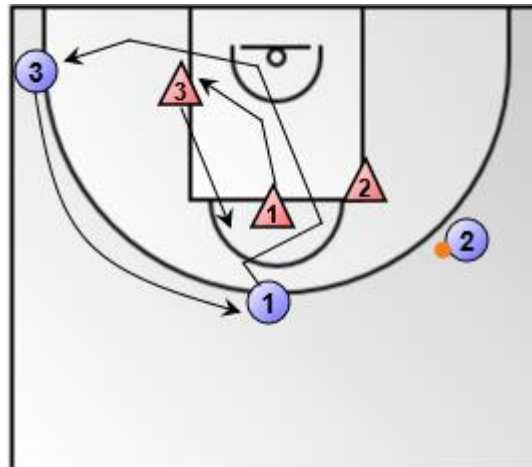
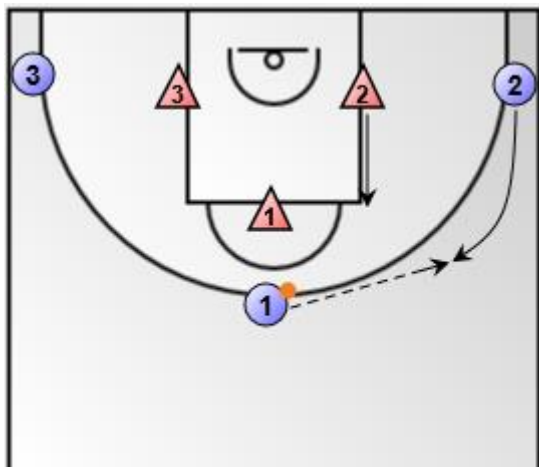


**Kompakt försvar triangel** – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt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

**Tänk på!** Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot



bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



**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 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.

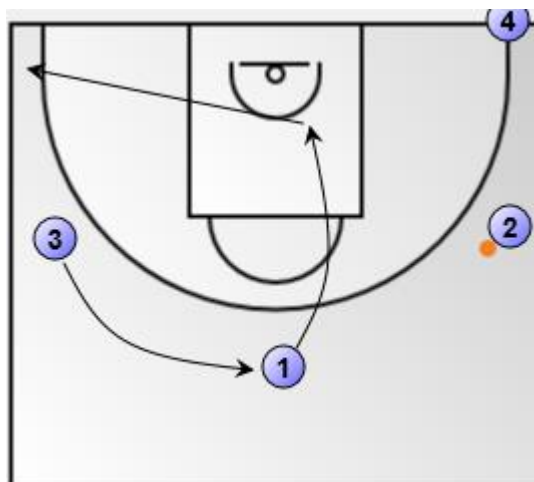
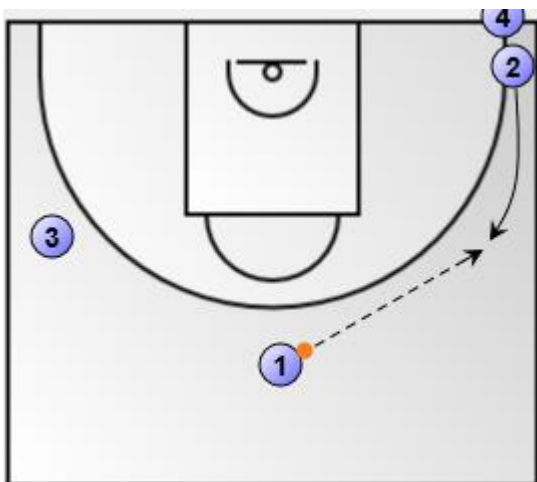
## Vecka 11 Träning 21 och 22

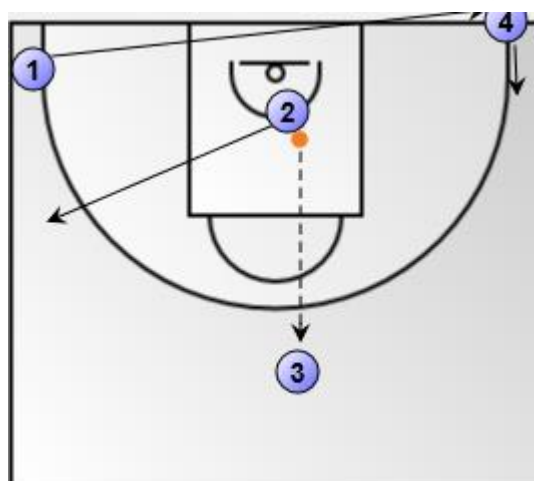
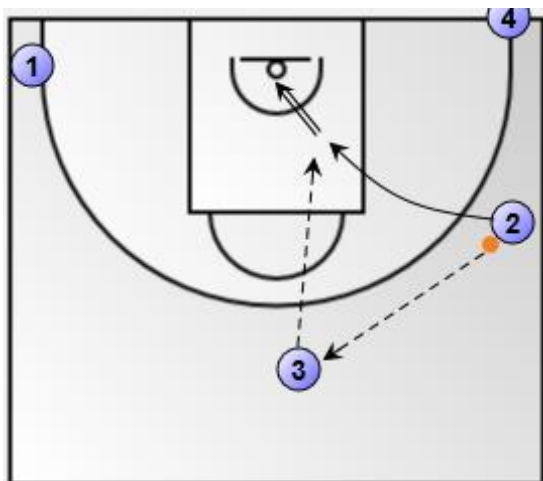
*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll vingen, fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ② efter att denne fyllt vingen från hörnet. Spelare ① cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ② passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Om du vill ha led i denna övning så går spelare ② ut på vänster vingen och passar till spelare ③ på toppen. Spelare ① kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

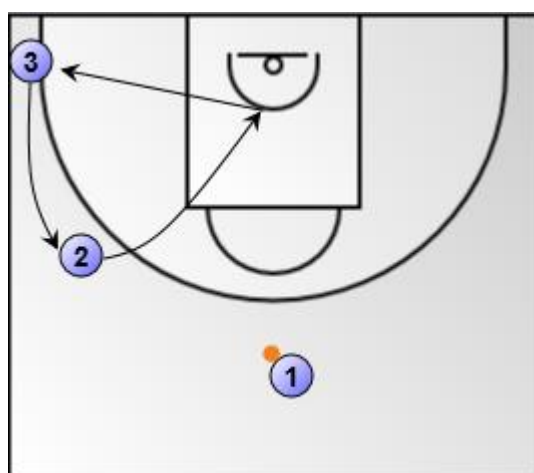
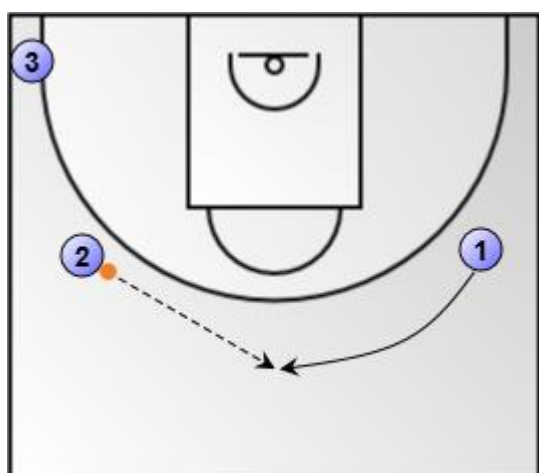


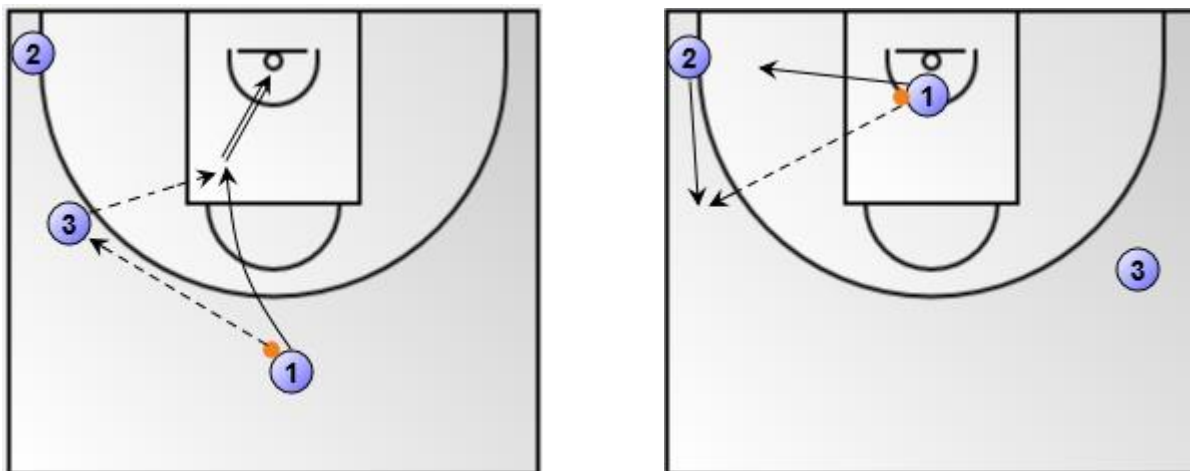


**Give and go fyll två platser efter pass** – Spelare ② passar till spelare ① efter att denne fyllt toppen från vingen. Spelare ② cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på vingen från sitt hörn. Efter attacken fyller spelare ② motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Spelare ① passar till spelare ② som kliver upp på vingen. Spelare ③ ställer sig på motsatt vinge. Spelare ① kliver ut till hörnet.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompis som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompis som är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



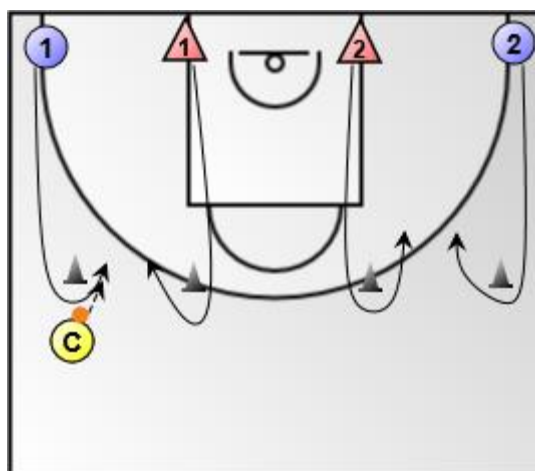


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### Varianter!

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

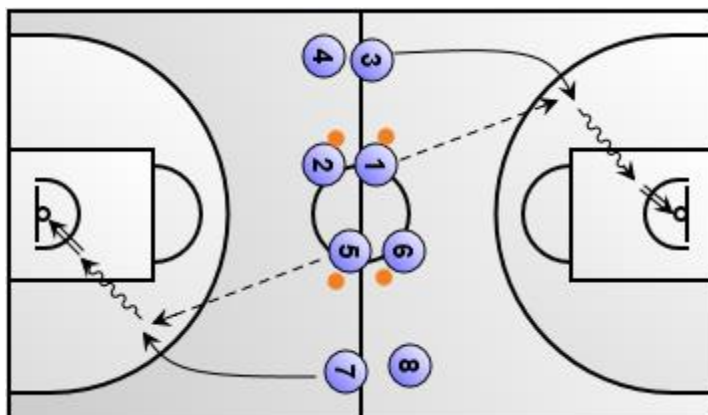
**Tänk på!** Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att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



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



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



**Helplansmatch 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. Försvarna **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 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.

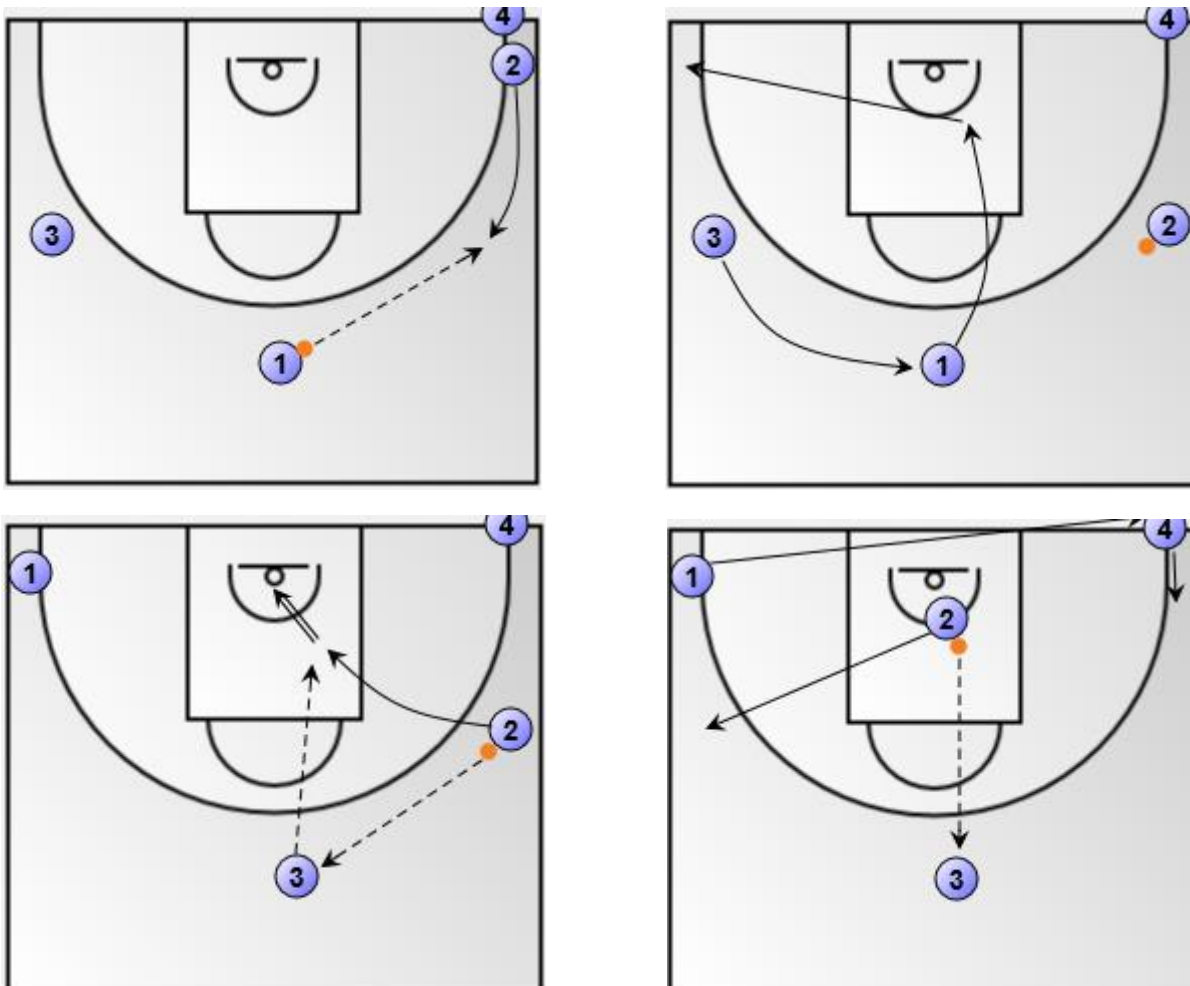
## Vecka 12 Träning 23 och 24

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll vingen, fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ② efter att denne fyllt vingen från hörnet. Spelare ① cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ② passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Om du vill ha led i denna övning så går spelare ② ut på vänster vingen och passar till spelare ③ på toppen. Spelare ① kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

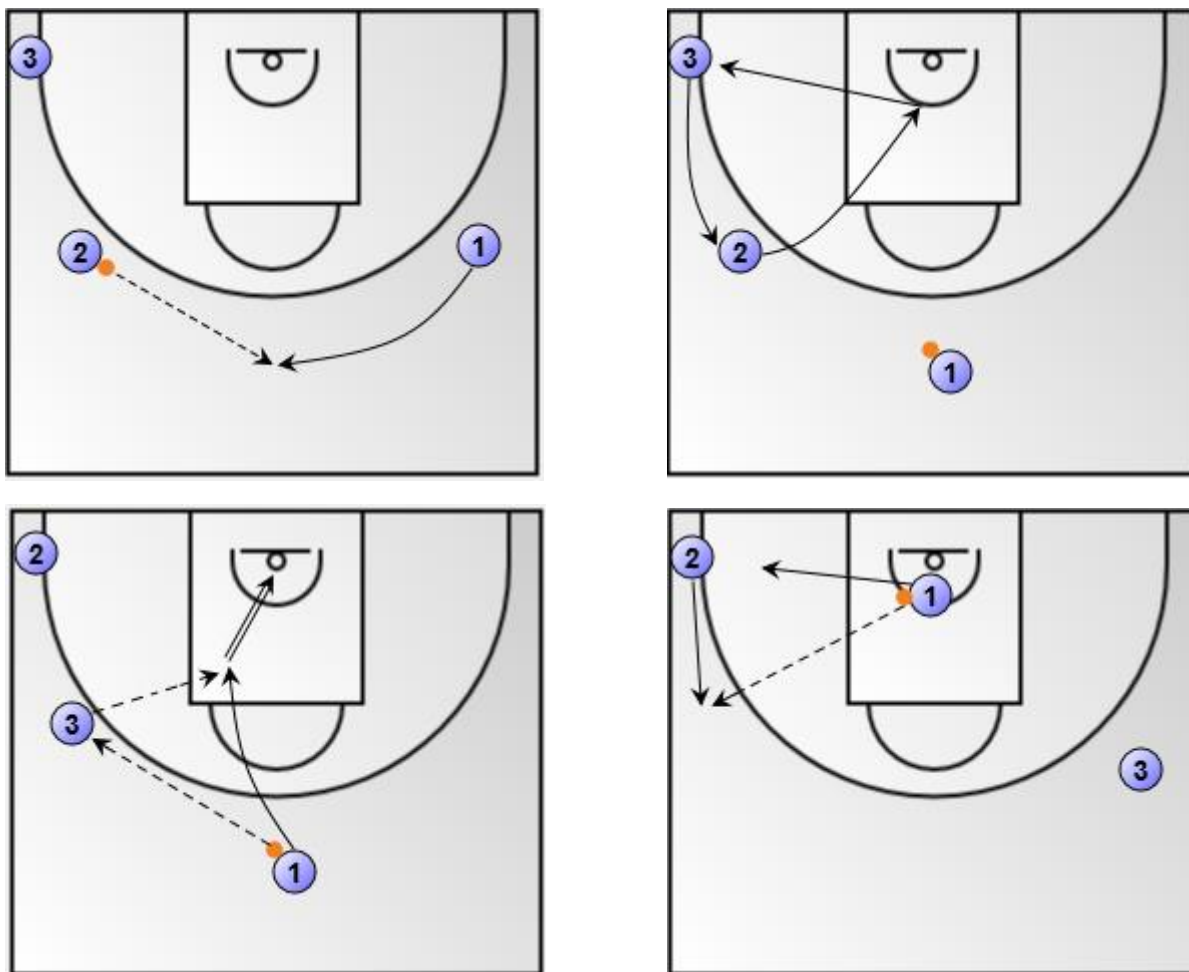


**Give and go fyll två platser efter pass** – Spelare ② passar till spelare ① efter att denne fyllt toppen från vingen. Spelare ② cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på vingen från sitt hörn. Efter attacken fyller spelare ② motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Spelare ① passar till spelare ② som kliver upp på vingen. Spelare ③ ställer sig på motsatt vinge. Spelare ① kliver ut till hörnet.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.





**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.

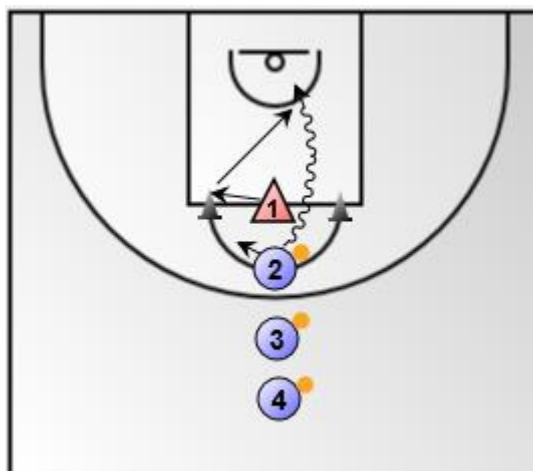
**Tänk på!** Uppmuntra barnen att hela tiden leta efter nästa passning innan man sätter igång bollen i dribbling och gå efter returen. Beröm och gratulera när barnen utför något av de saker ni tränat på.

**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvaren som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.





**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.



**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 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.

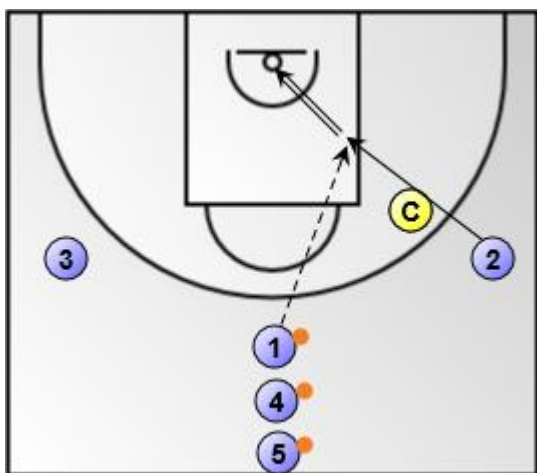
## Vecka 13 Träning 25 och 26

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

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

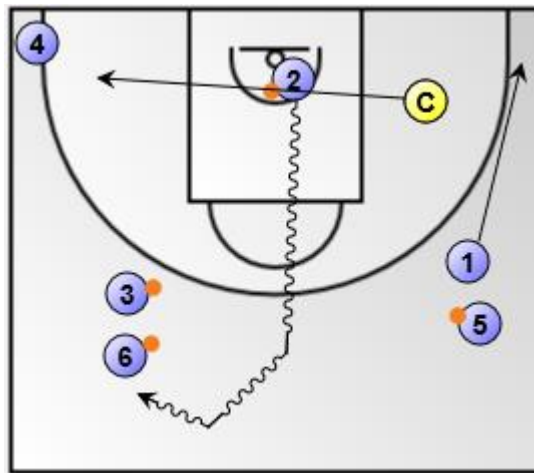
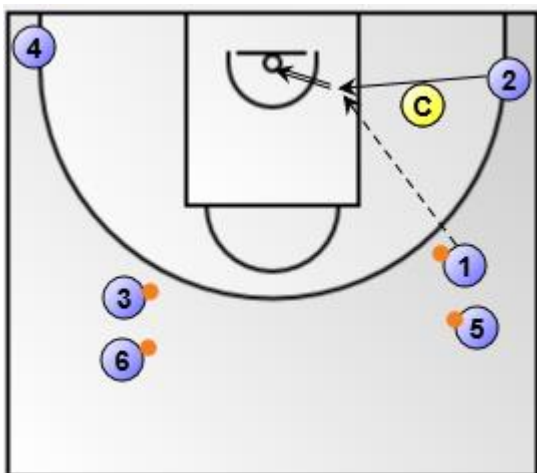
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

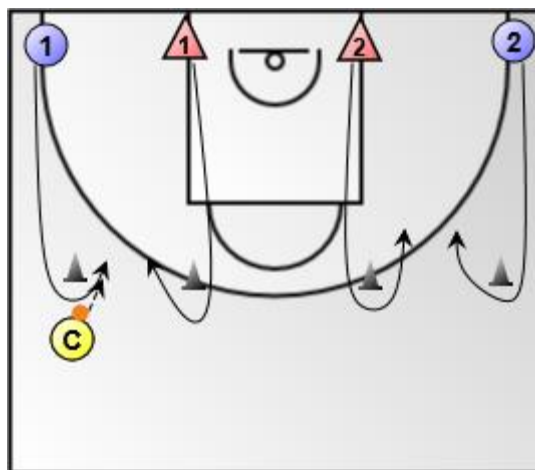


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### Varianter!

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

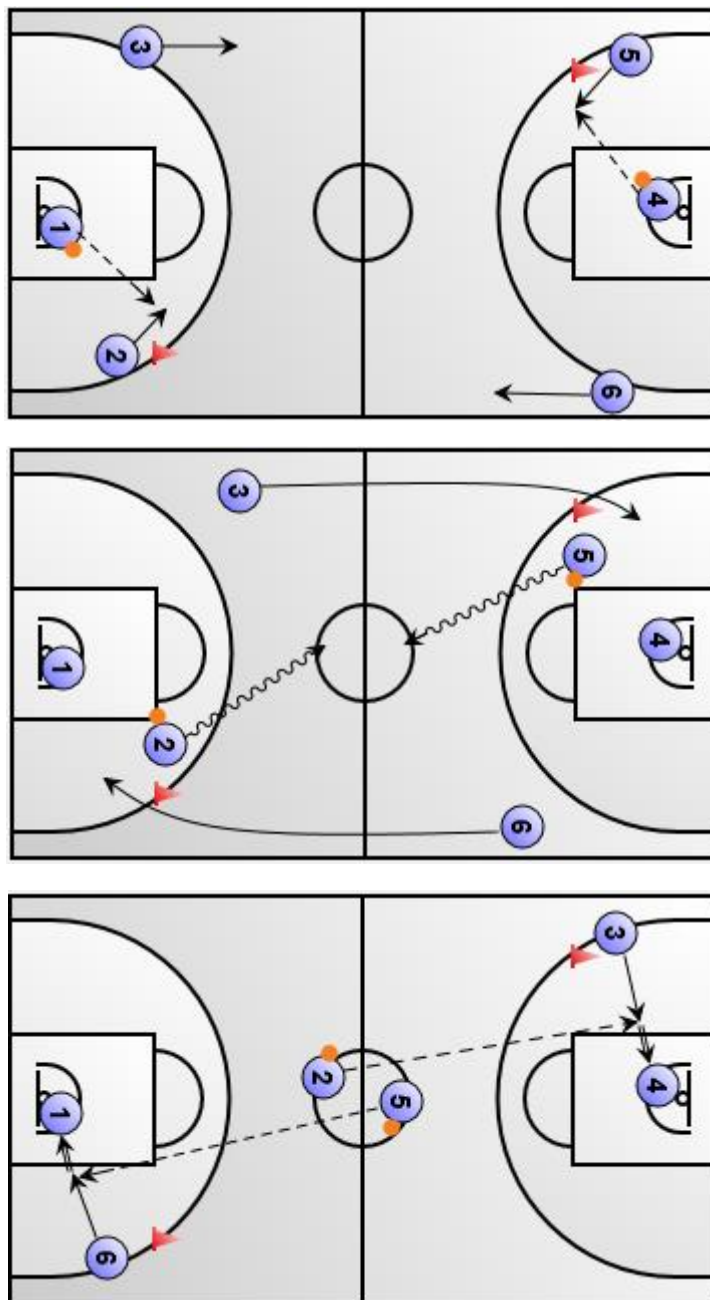
**Tänk på!** Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att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



**Spelomställning grund 3** – Placera en spelare med boll under respektive korg. En spelare till höger strax under en kon som är placerad på vingen (förlängd straffkastlinje) och en tredje spelare på andra vinge i linje med konen. Övningen börjar med att spelaren bakom konen börjar springa inåt i banan för att ta emot en passning av spelaren under korgen. Samtidigt så påbörjar den tredje spelaren sin löpning i ytterkorridoren. Spelare ② och ⑤ dribblar mot mittcirkeln medans spelare ③ och ⑥ fortsätter löpningen runt konen innan passning slås för avslut. Spelare ① och ④ står raklång stilla kvar i "No charge" cirkeln med uppsträckta

händer för att störa lite i avslutsmomentet.

Spelaren som avslutar stannar under korgen. Spelaren som stod i No charge området ställer sig bakom konen till höger och spelaren som dribblade ställer sig på vingen på vänster sida.



**Tänk på!** Påminn spelaren som avslutar att ta sig runt spelaren i No charge området för att träna rörlighet och balans i avsluten.

**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 5.

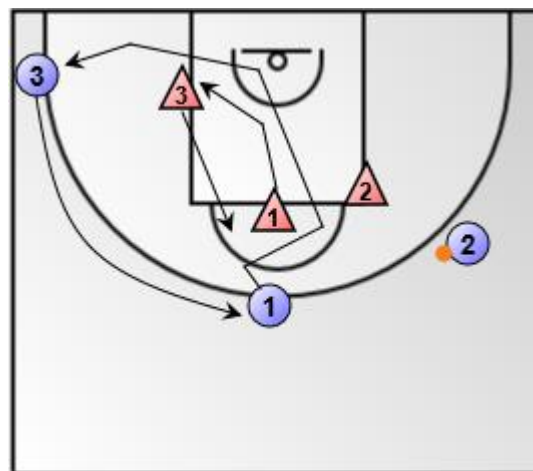
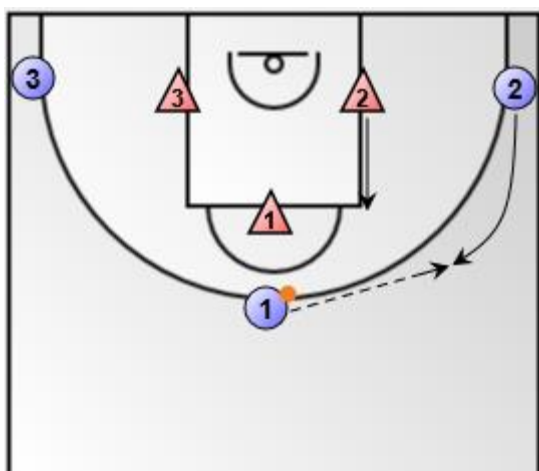
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

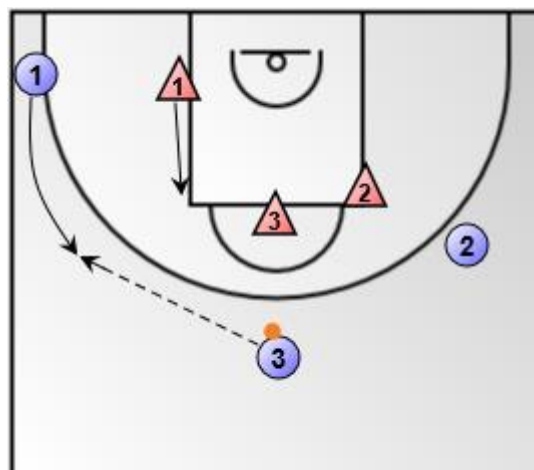
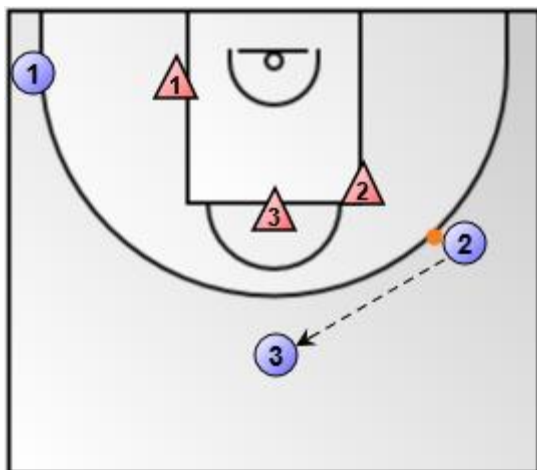
## Vecka 14 Träning 27 och 28

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

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

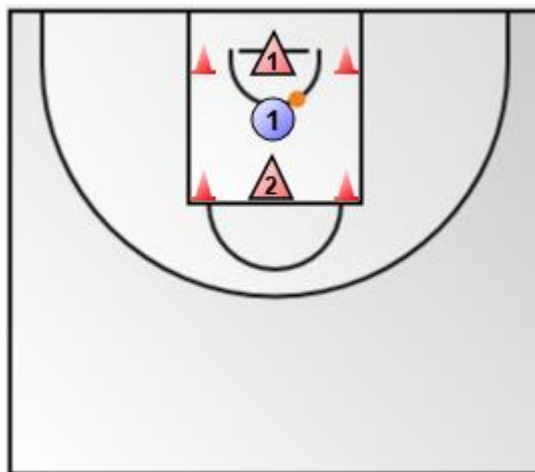
**Tänk på!** Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊



**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompis mitt emot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompis mitt emot och övningen upprepas.

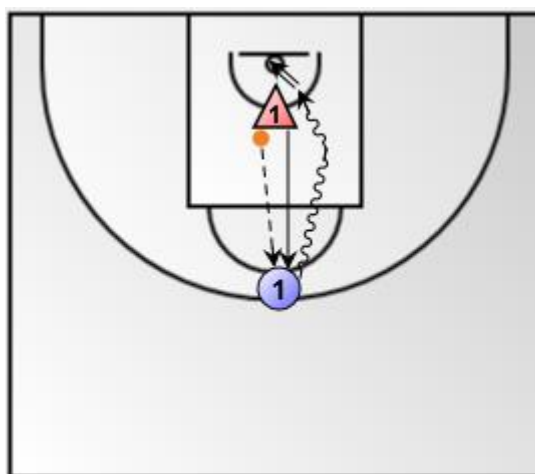




**Tänk på!** Påminn försvararen att ha böjda ben och att korta ner stegen desto närmare denne kommer anfallaren. Uppmuntra försvararen att hela tiden vara aktiv. Påminn anfallaren om basketställning och skydda bollen.

**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.

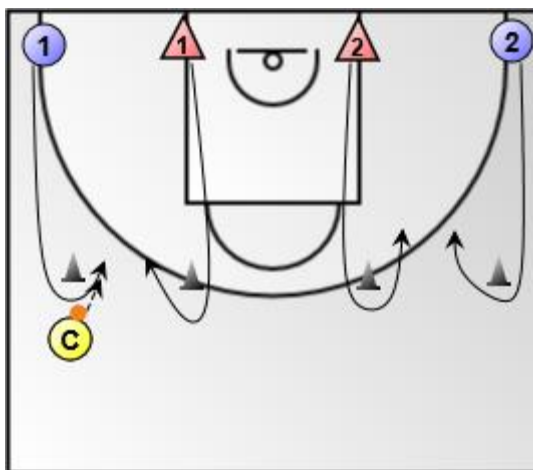


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### **Varianter!**

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

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



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

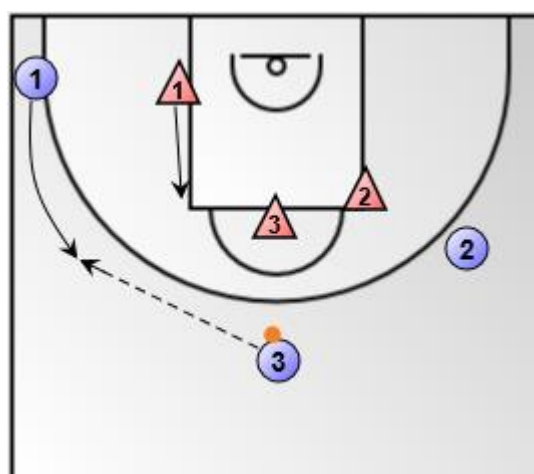
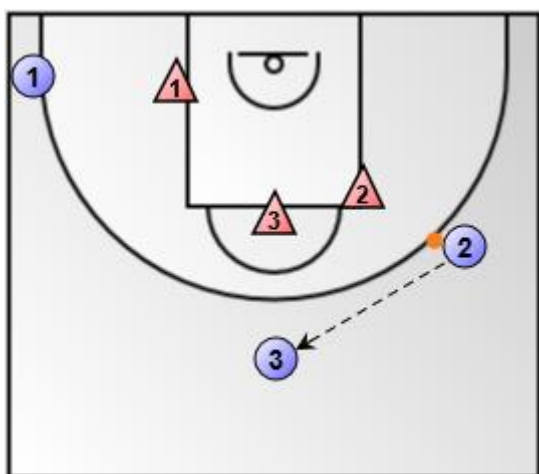
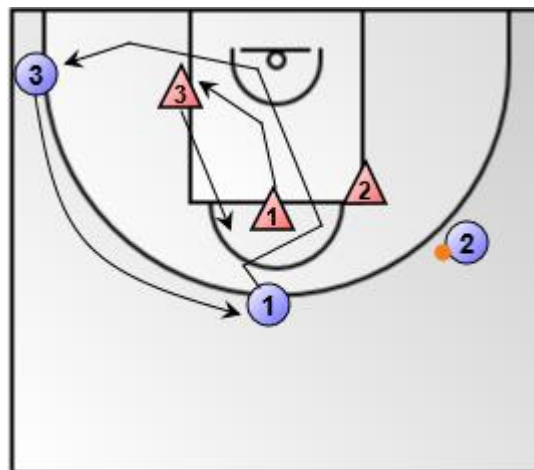
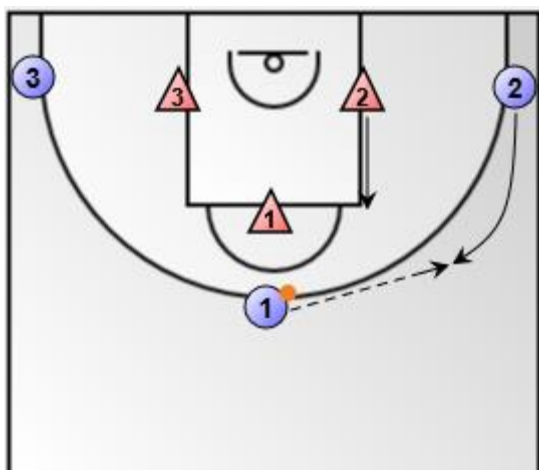
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 15 Träning 29 och 30

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

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

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



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

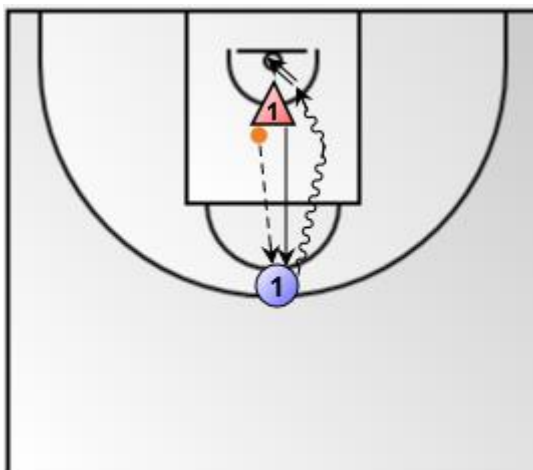


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca **2,5** meters avstånd, en av dom håller i en boll. Bakom dom står minst en person utan boll. Spelaren med boll **passar** över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som tar emot passningen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll passar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

**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.





**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 5.

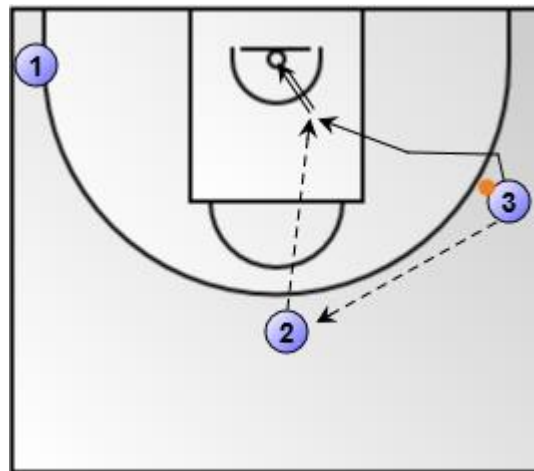
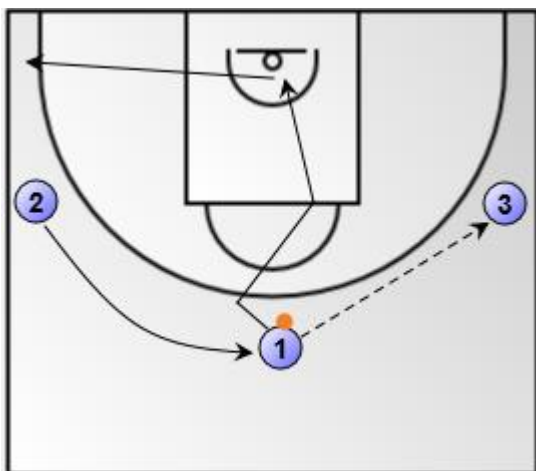
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 16 Träning 31 och 32

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

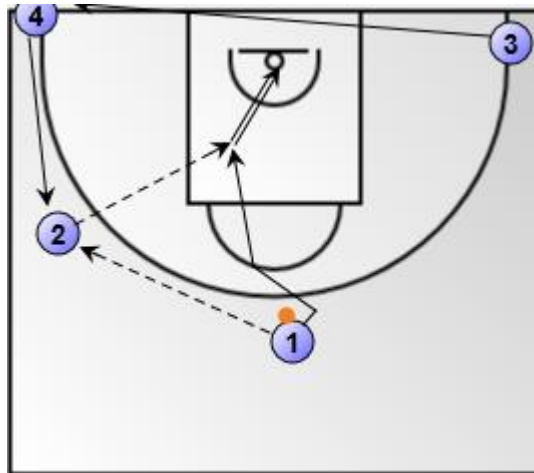
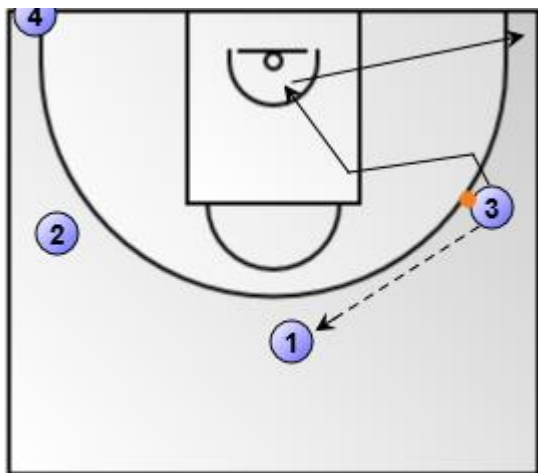
**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompiserna som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

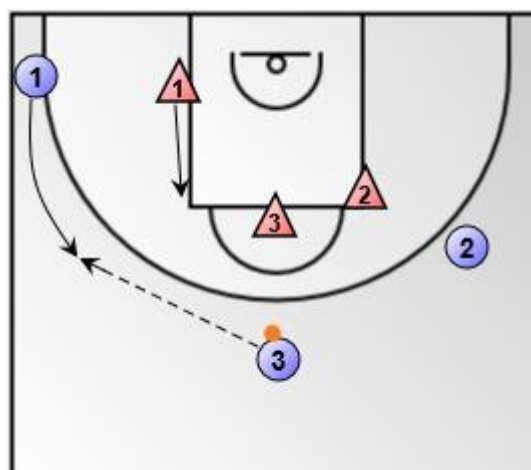
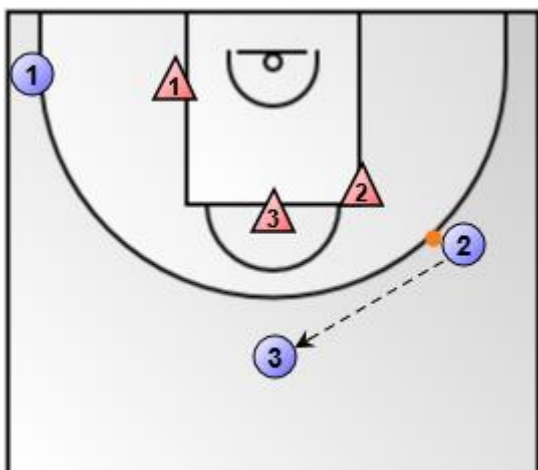
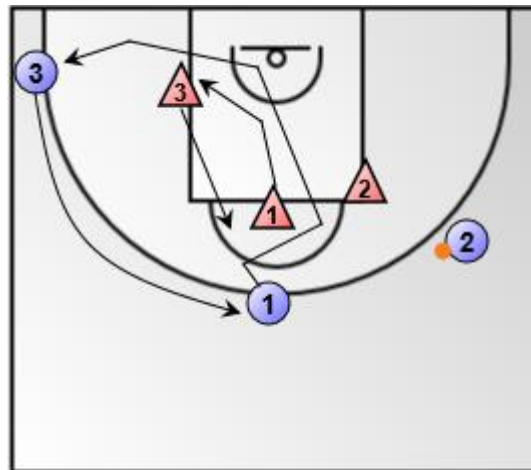
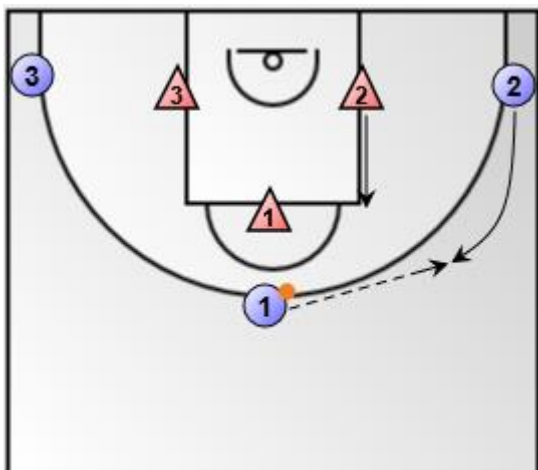


**Kompakt försvar triangel** – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt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



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

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



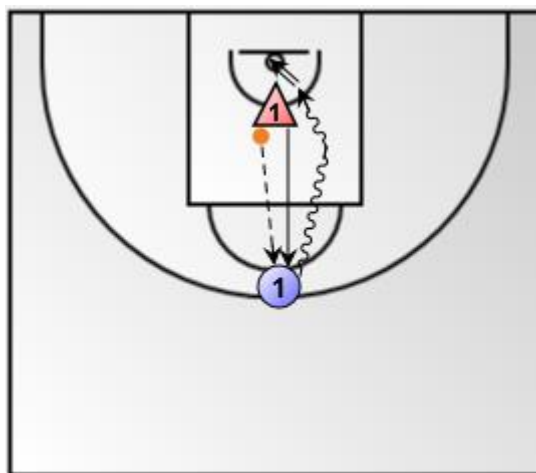
**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mitt emot varandra med ca två meters avstånd, en av dom håller i en boll. Bakom dom står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompis mitt emot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompis mitt emot och övningen upprepas.

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



**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.



**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar, band eller västar*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

**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.

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

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

**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.

**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.

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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.

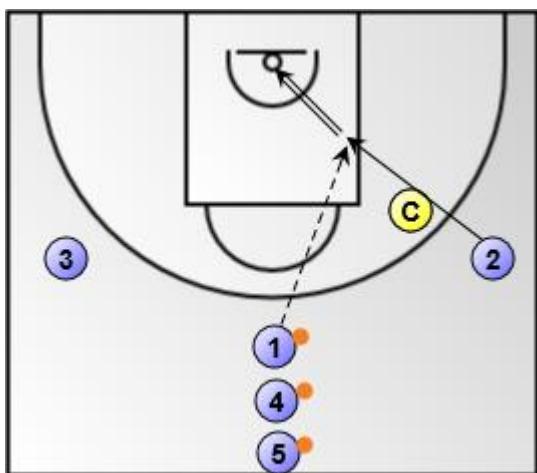
## Vecka 18 Träning 35 och 36

Till denna träning behövs det: Basketbollar

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

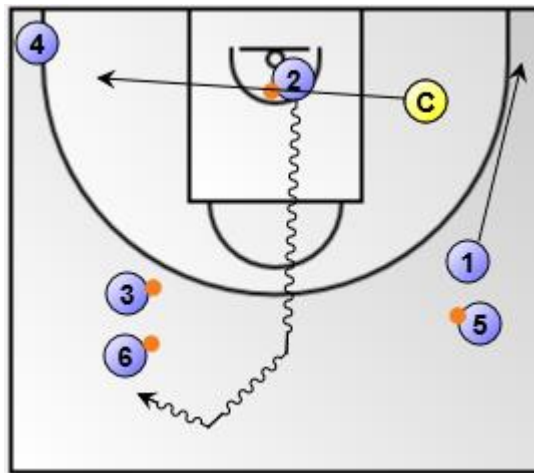
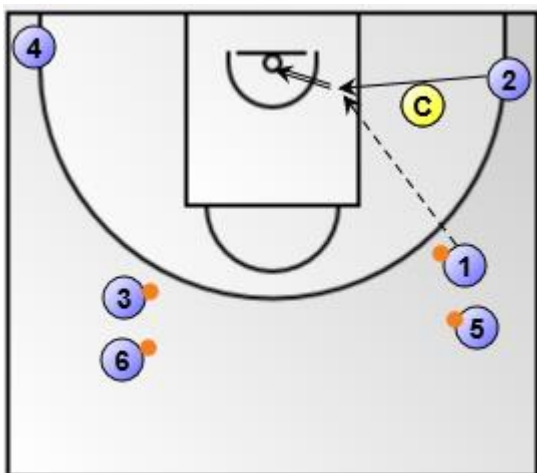
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

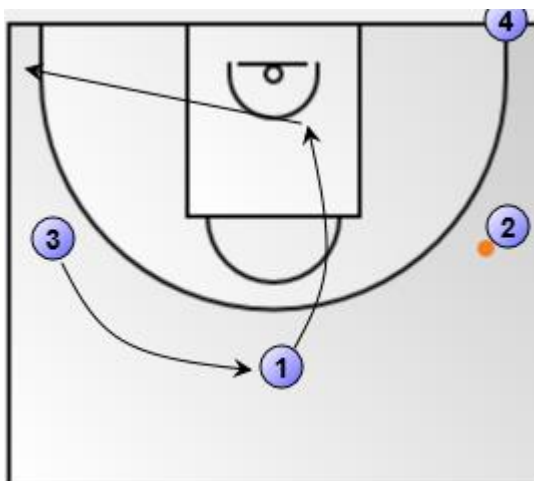
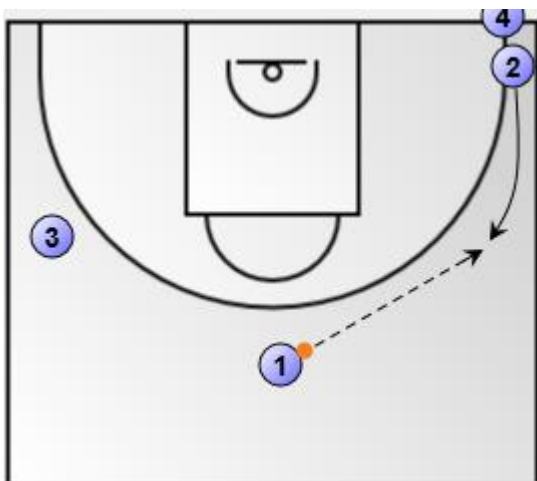
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

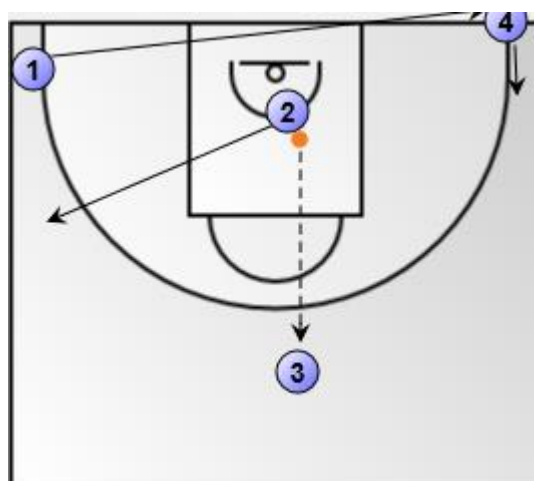
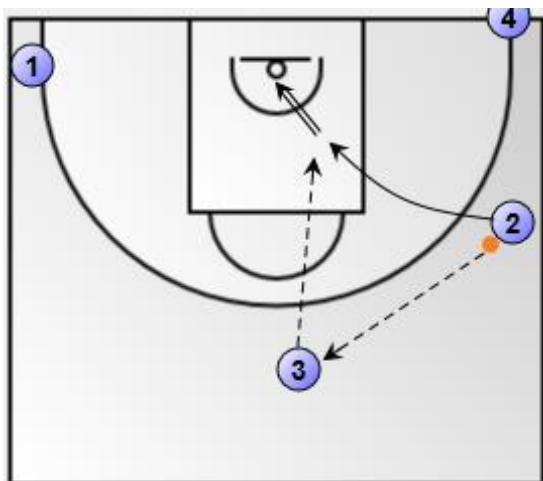


**Give and go fyll vingen, fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ② efter att denne fyllt vingen från hörnet. Spelare ① cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ② passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Om du vill ha led i denna övning så går spelare ② ut på vänster vingen och passar till spelare ③ på toppen. Spelare ① kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

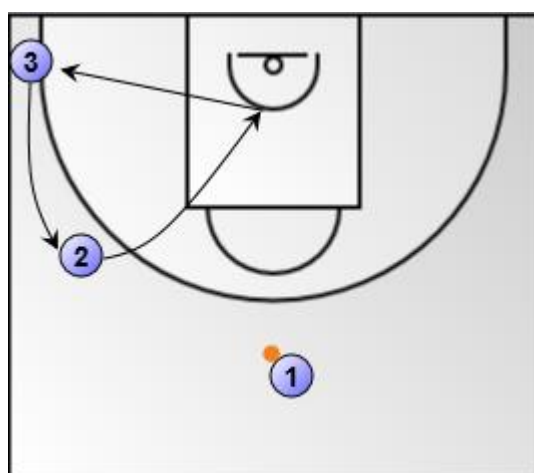
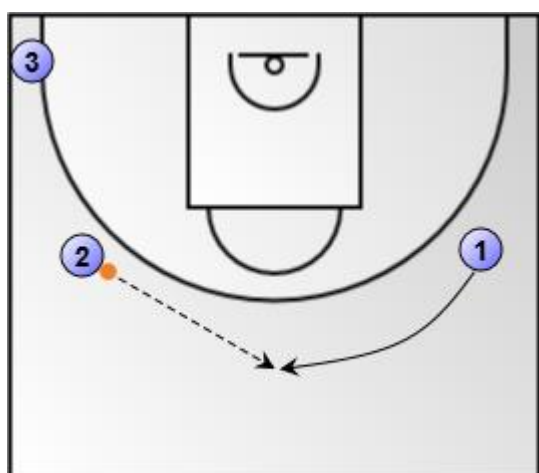




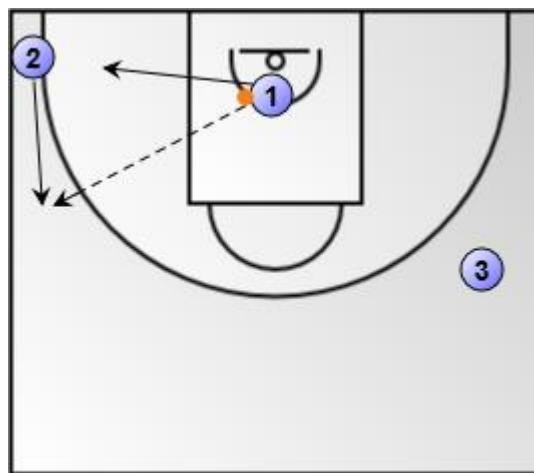
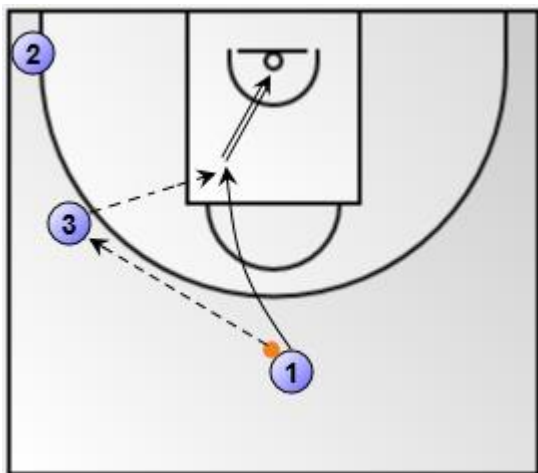
**Give and go fyll två platser efter pass** – Spelare ② passar till spelare ① efter att denne fyllt toppen från vingen. Spelare ② cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på vingen från sitt hörn. Efter attacken fyller spelare ② motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Spelare ① passar till spelare ② som kliver upp på vingen. Spelare ③ ställer sig på motsatt vinge. Spelare ① kliver ut till hörnet.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompis som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompis är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.







**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 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!

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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.

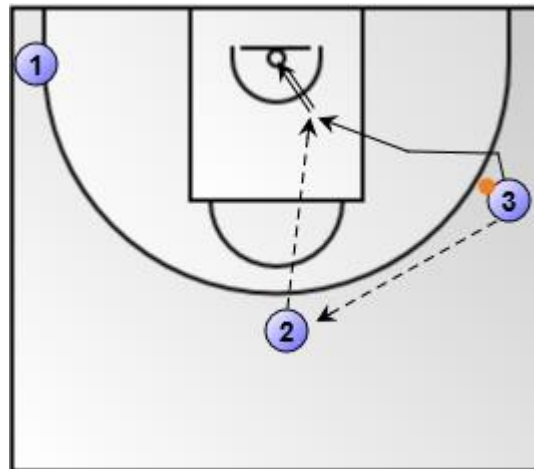
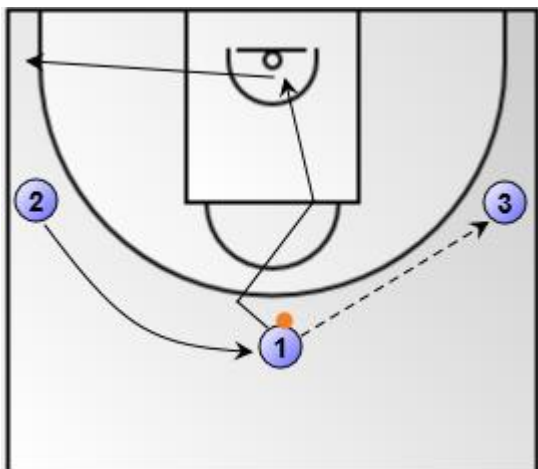
## Vecka 19 Träning 37 och 38

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②.

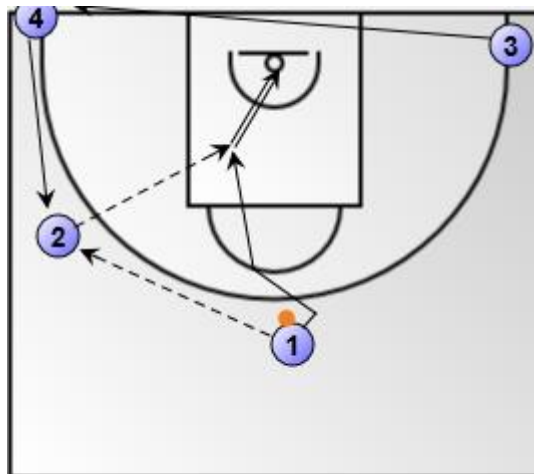
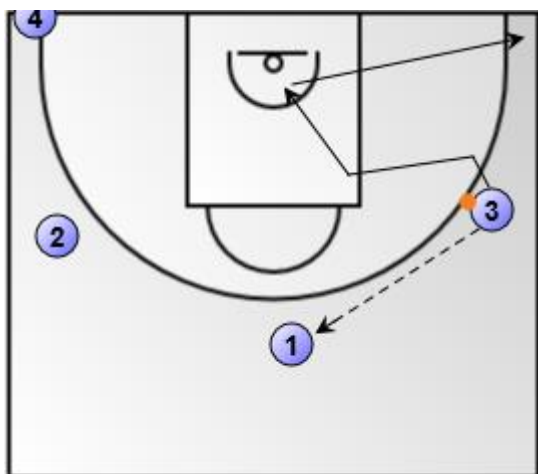
Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompis som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompis är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

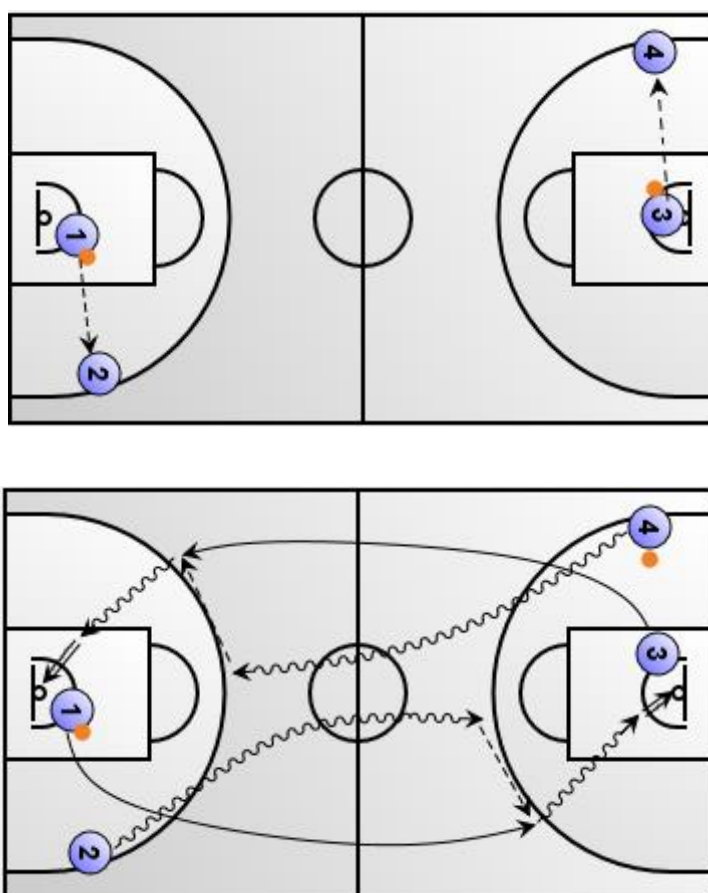


**Helplansmatch 3 vs 3** – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag). Tre barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarena **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen utan att 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.

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



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

**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 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**

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

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

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

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



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

### **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.

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

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

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

**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 5.

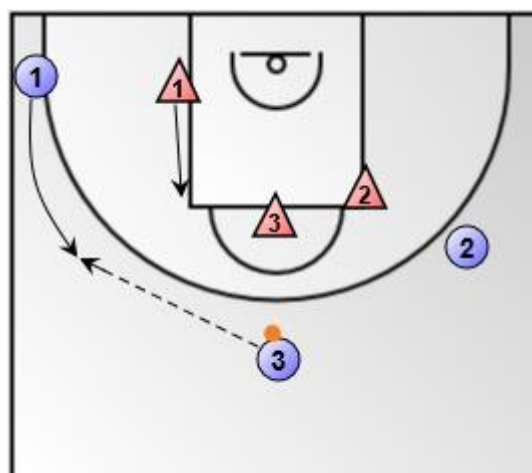
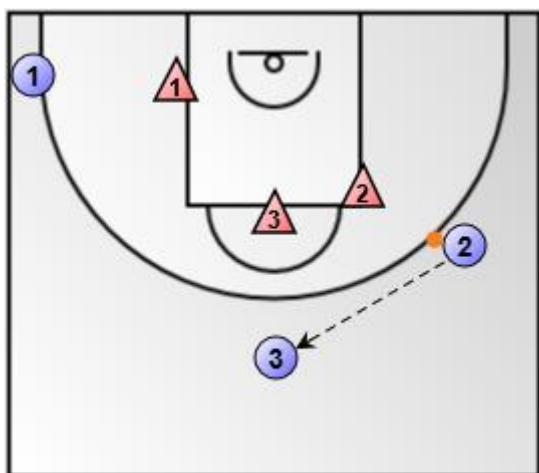
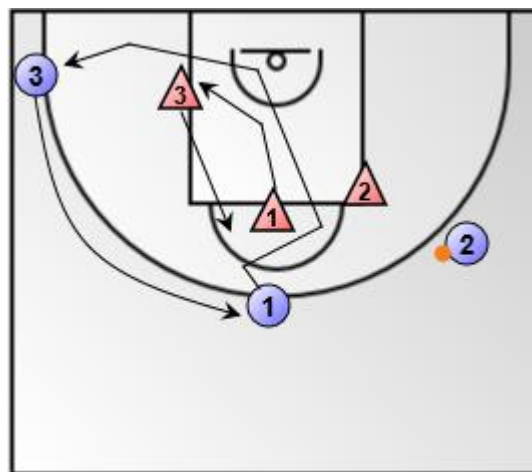
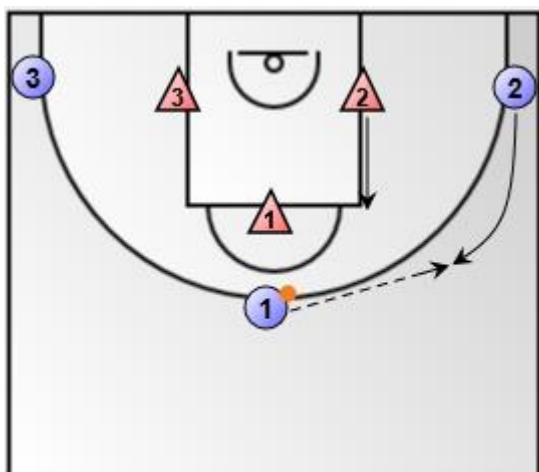
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 21 Träning 41 och 42

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

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

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

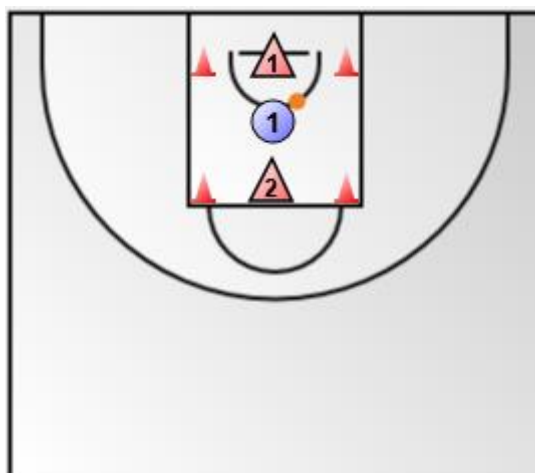


**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren.



Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

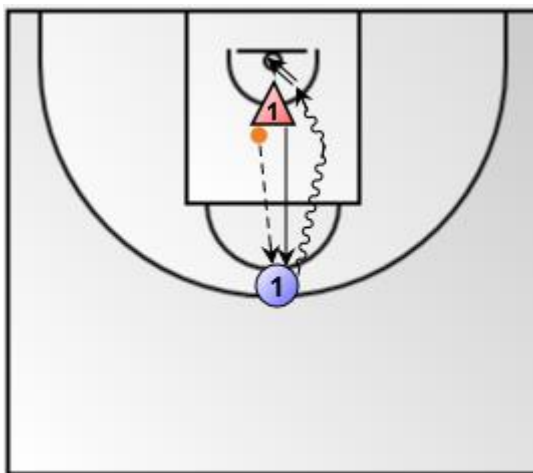


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompisens mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompisens mittemot och övningen upprepas.

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

**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.



**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 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

*Till denna träning behövs det: Basketbollar*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.



**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.

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

1. Jumpstop
2. Stridestop
3. En tvåtaktare

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

**Varianter!**

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

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

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

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

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

**Krypstafett med boll och mål** – Dela in barnen i grupper om 5-8 barn. Grupperna bildar ett led där barnen tittar åt samma håll. Barnet längst bak har en boll och ska krypa under och mellan benen på sina kamrater. Väl längst fram dribblar man till en korg för ett avslut och



vänder om. Därefter stannar man längst fram och ropar "NÄSTA" och rullar bollen mellan benen till personen längst bak. Stafetten fortsätter tills ett av leden lyckats göra 9 mål.

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

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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**

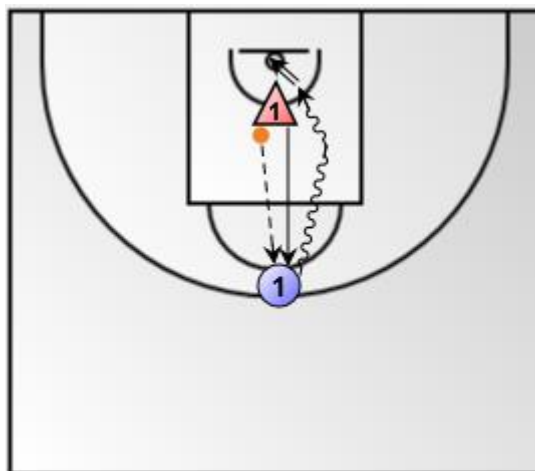
*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

**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.



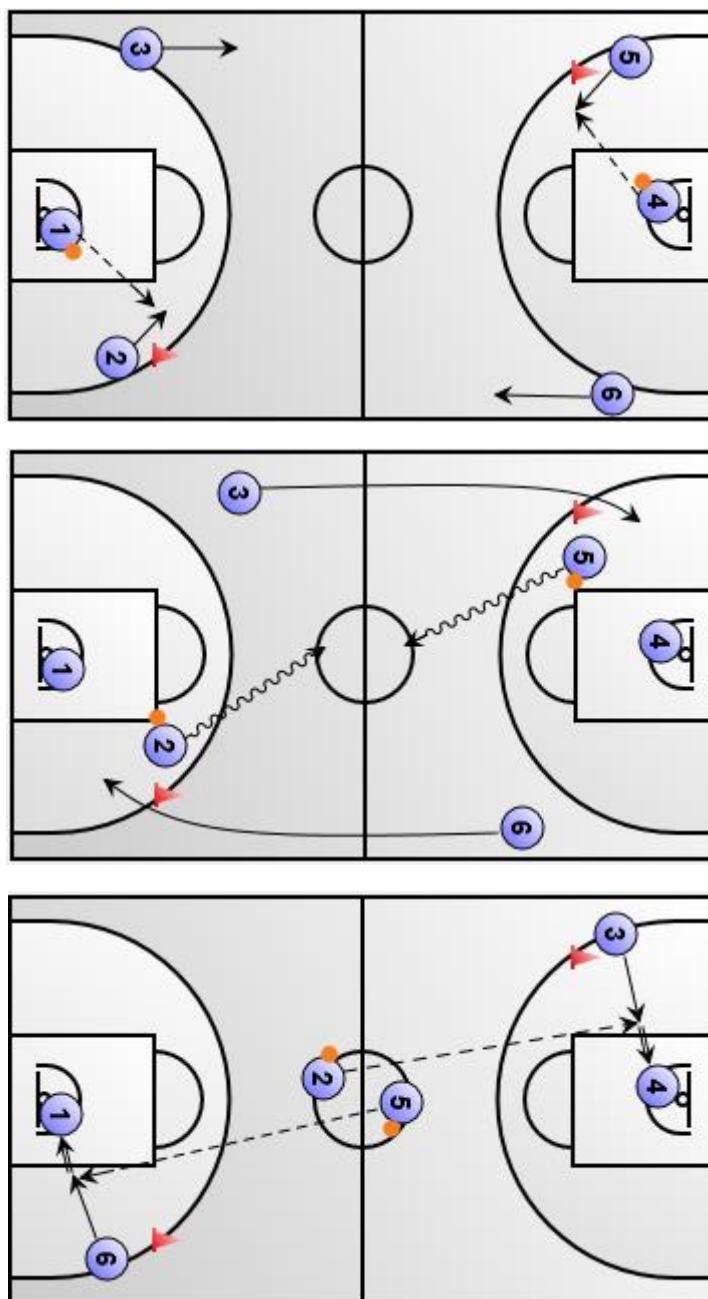
**Halvplansmatch 2 vs 2** – Dela in alla barnen i flera lag (om det finns tillräckligt med korgar, annars blir det två lag per korg). Två barn från varje lag spelar samtidigt på planen. Barnen spelar med en boll. Försvarearna **får** ta bollen från någon som håller i den. När två spelare kämpar om bollen 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.

#### Varianter!

1. Finns det flera korgar kan lagen ha en avbytare. Försvarearen 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 grund 3** – Placera en spelare med boll under respektive korg. En spelare till höger strax under en kon som är placerad på vingen (förlängd straffkastlinje) och en tredje spelare på andra vinge i linje med konen. Övningen börjar med att spelaren bakom konen börjar springa inåt i banan för att ta emot en passning av spelaren under korgen. Samtidigt så påbörjar den tredje spelaren sin löpning i ytterkorridoren. Spelare ② och ⑤ dribblar mot mittcirkeln medans spelare ③ och ⑥ fortsätter löpningen runt konen innan passning slås för avslut. Spelare ① och ④ står raklång stilla kvar i "No charge" cirkeln med uppsträckta händer för att störa lite i avslutsmomentet.

Spelaren som avslutar stannar under korgen. Spelaren som stod i No charge området ställer sig bakom konen till höger och spelaren som dribblade ställer sig på vingen på vänster sida.



**Tänk på!** Påminn spelaren som avslutar att ta sig runt spelaren i No charge området för att träna rörlighet och balans i avsluten.

**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. Försvarna **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 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 24 Träning 47 och 48

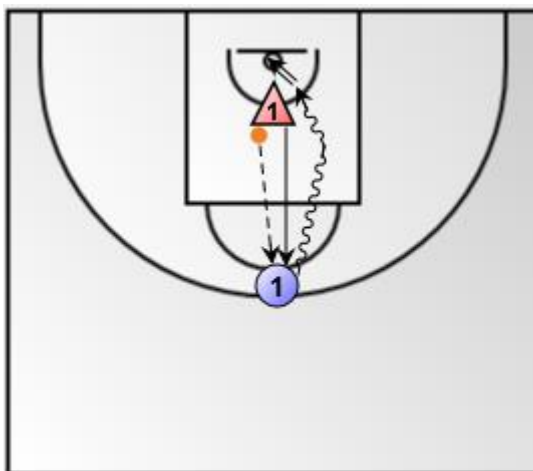
*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca **2,5** meters avstånd, en av dom håller i en boll. Bakom dom står minst en person utan boll. Spelaren med boll **passar** över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som tar emot passningen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll passar då bollen över till kompisens mittemot och övningen upprepas.

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

**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.



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

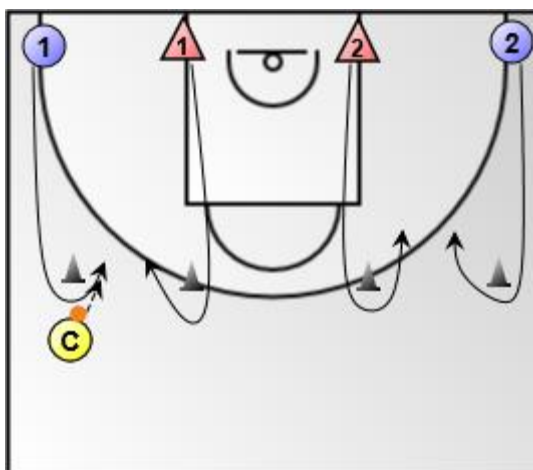


som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden spelar anfall. Anfallarna har 10 sekunder på sig att göra mål och spelar tiden ut om inga mål görs eller tills försvaret tar bollen. Nedräkningen börjar när den vuxna lämnat över bollen.

### Varianter!

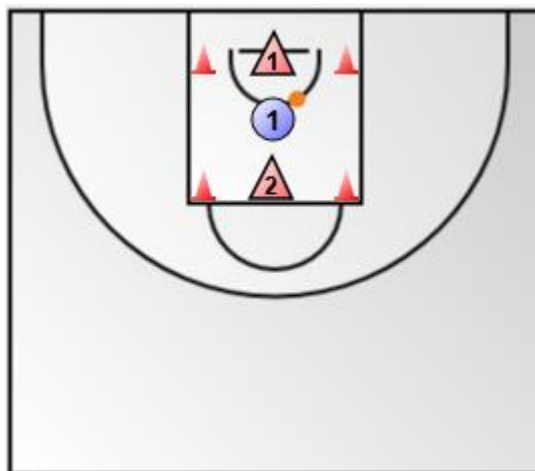
1. Förkorta tiden till åtta eller sex sekunder
2. Spelaren som hämtar bollen får endast ta två studsar

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



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊



**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. 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.

#### 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 5.

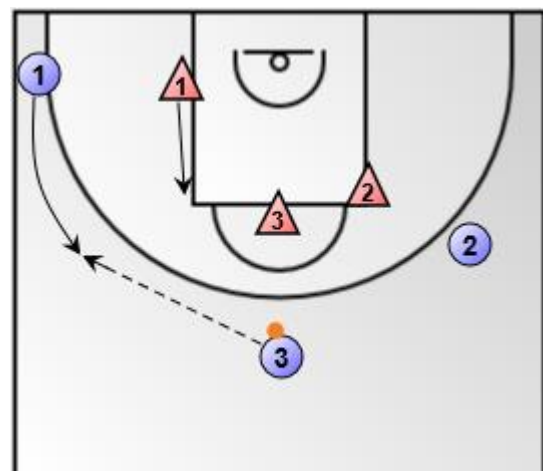
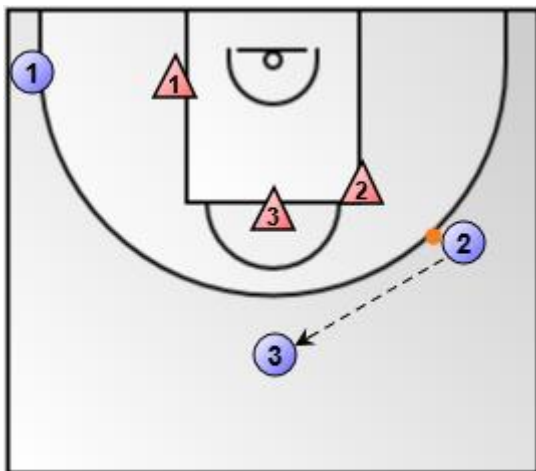
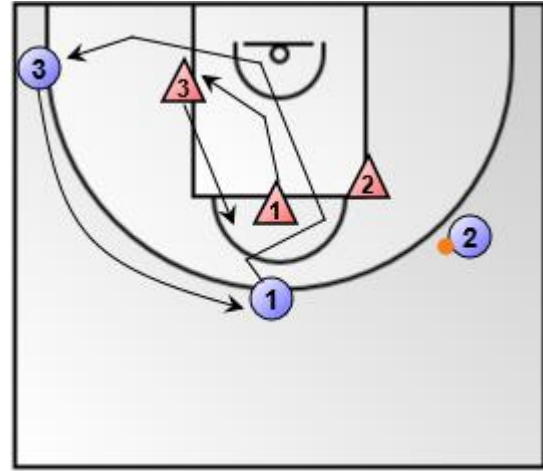
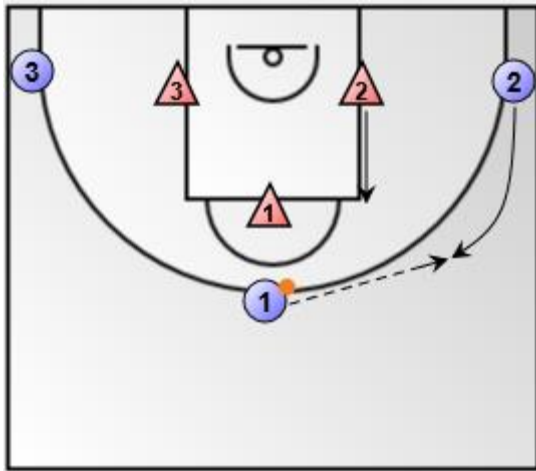
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 25 Träning 49 och 50

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

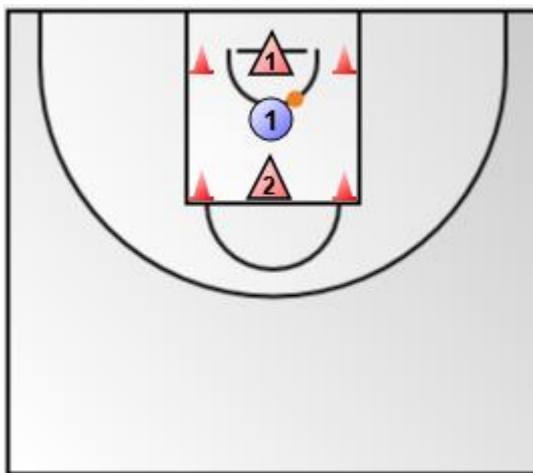
**Kompakt försvar triangel** – Placera tre försvarare (röd) och tre anfallare (blå) som bilden visar. Spelare ① i mitten har boll. En spelare från hörnet kommer upp till vingen för att ta emot passningen. Efter passningen gör spelare ① ett försteg och går igenom tresekundersområdet för att fylla på motsatt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

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



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

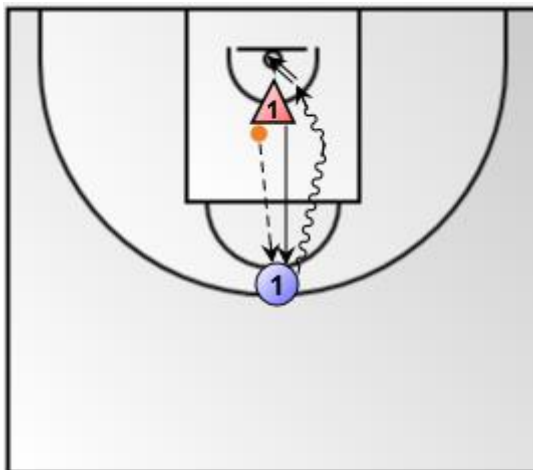


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca två meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll rullar över bollen till kompis mitt emot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som får bollen rullandes till sig, plockar upp bollen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll rullar då bollen över till kompis mitt emot och övningen upprepas.

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

**1 vs 1 mot försvar del 4 efter 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.



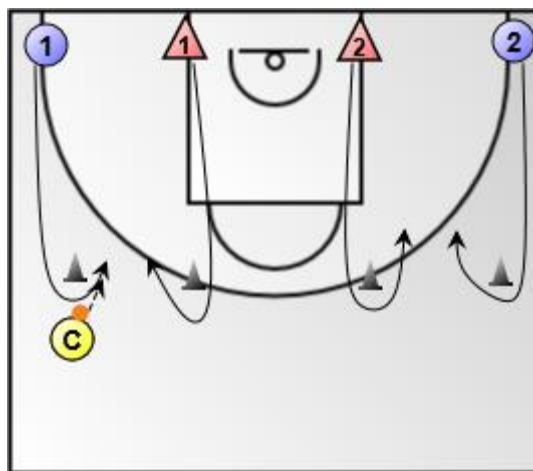


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

### Varianter!

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

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



**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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.

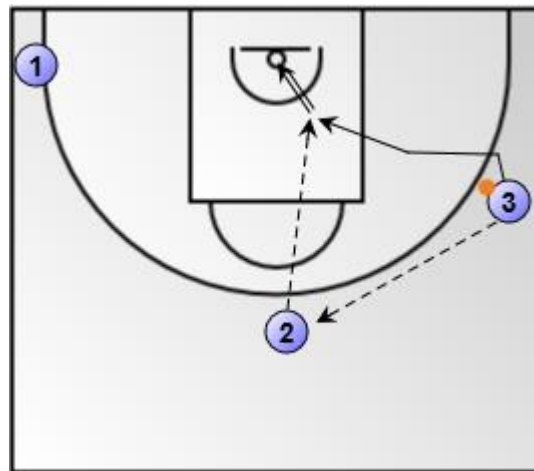
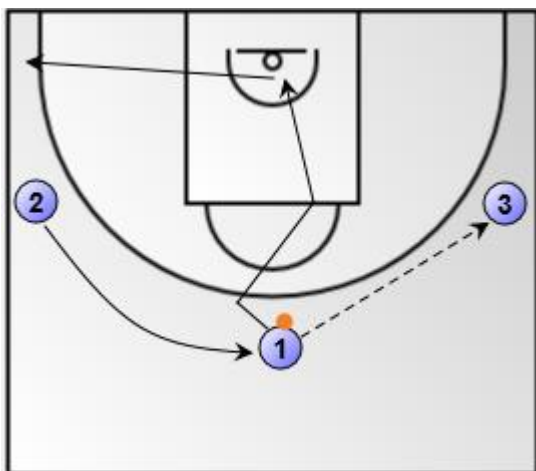
## Vecka 26 Träning 51 och 52

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompis som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompis är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

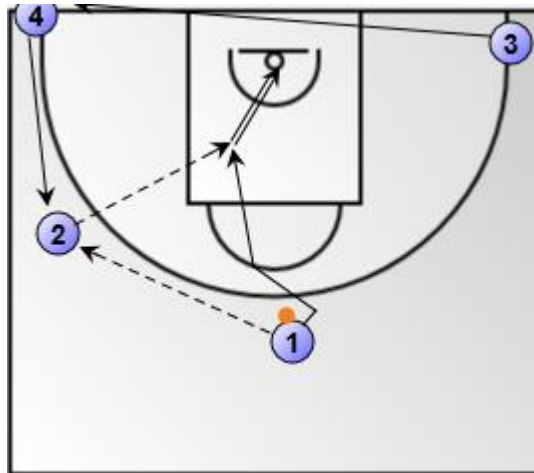
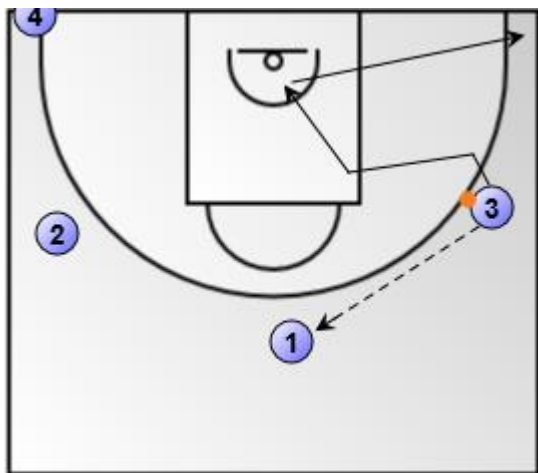




**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

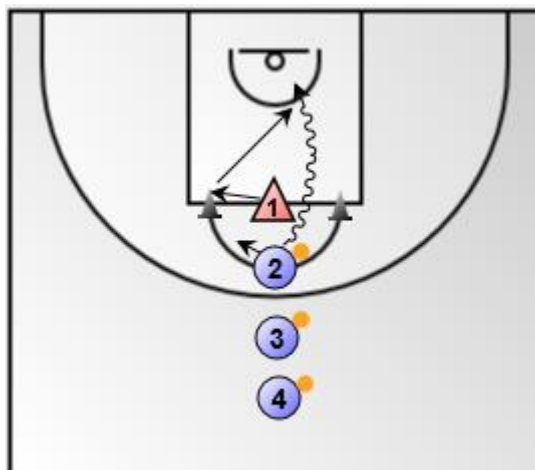
Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompiserna som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvaren som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn anfallaren att skära av försvaren 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. 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.

#### 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.

**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 försvaren 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 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**

*Till denna träning behövs det: Basketbollar.*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

**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 passerat för att själva bli passningsbara. Uppmuntra barnen i anfall att röra sig mycket och att göra mål om en bra målchans dyker upp.

**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.

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



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

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

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

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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**

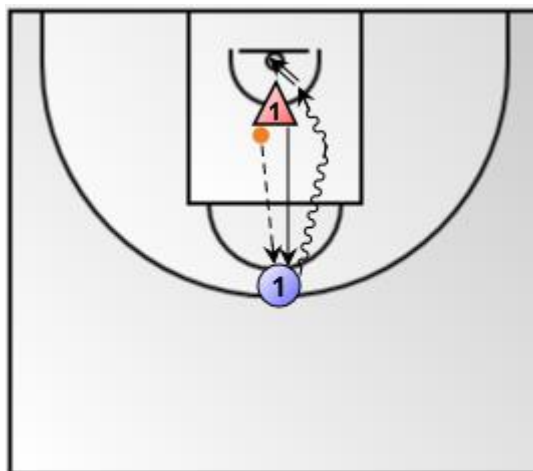
*Till denna träning behövs det: Basketbollar koner alt. vattenflaskor och band eller västar*

**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca **2,5** meters avstånd, en av dom håller i en boll. Bakom dom står minst en person utan boll. Spelaren med boll **passar** över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som tar emot passningen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll passar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

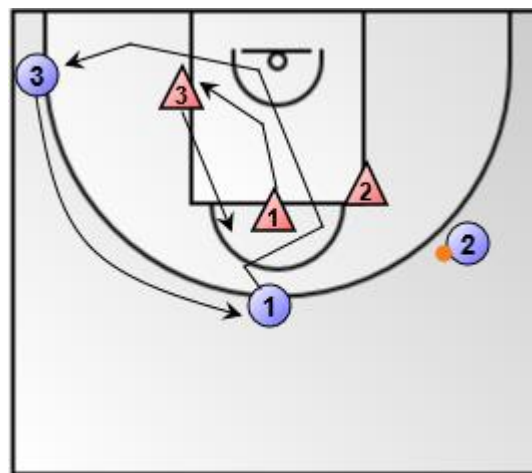
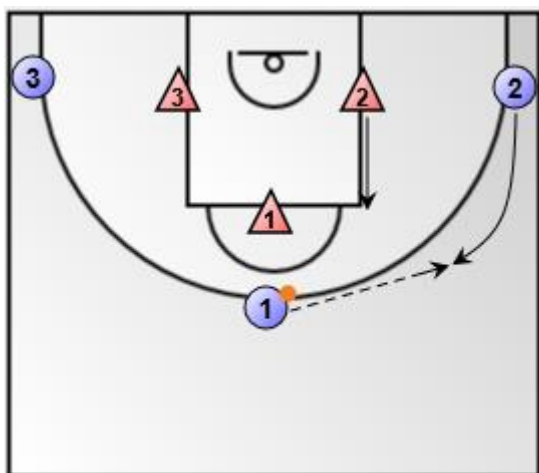
**1 vs 1 Close out** – Spelare ① tar emot en passning från försvararen som står strax under korgen. Försvararen ska snabbt göra en close out och anfallaren behöver nudda golvet med bollen. Därefter spelar båda en mot en. Anfallaren får använda sig av två jabsteg innan dribblingsattack.

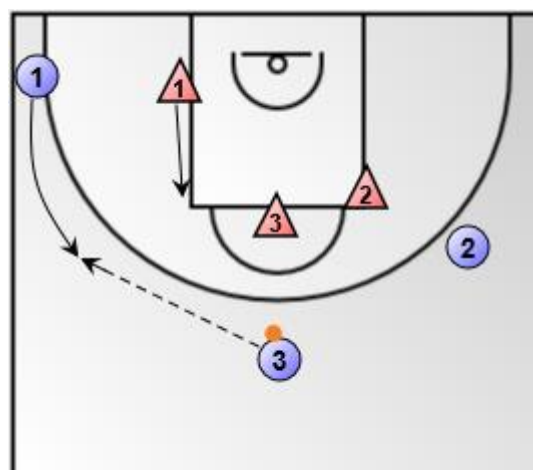
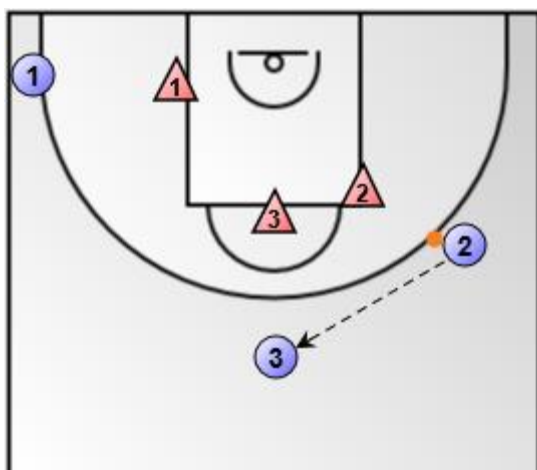
**Tänk på!** Viktigt att anfallaren läser av försvararens position på fötterna. Påminn anfallaren om att använda korssteget och att försöka skära av försvararen för att ha kontrollen. Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket. INGA SKOTT! Endast layupförsök eller avslut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



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

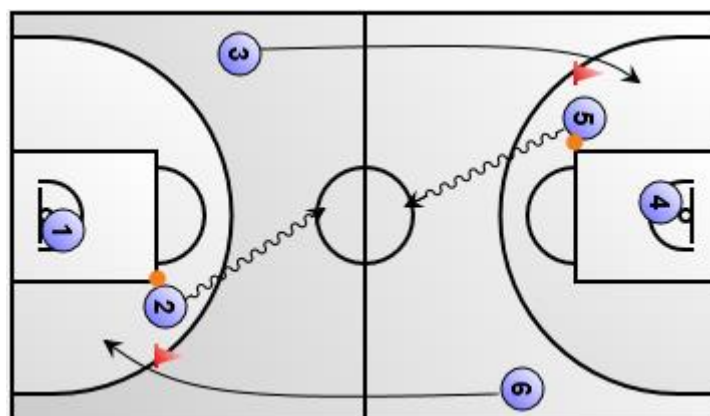
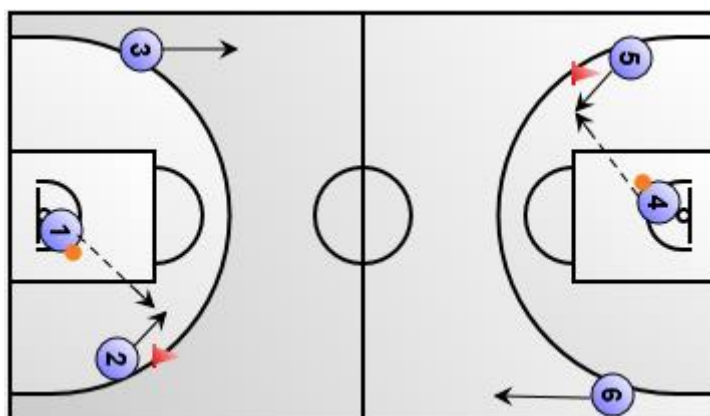
**Tänk på!** Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



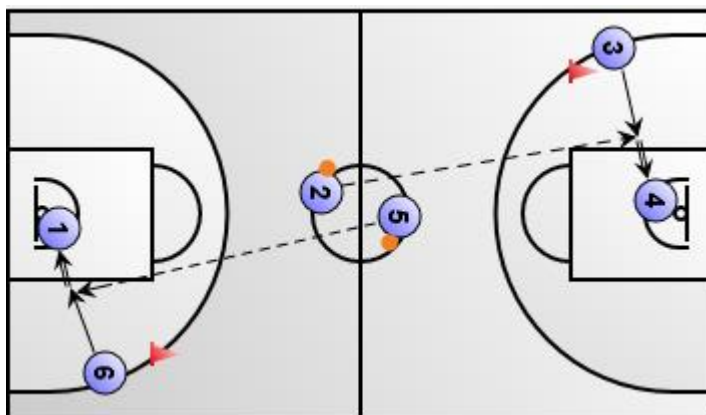


**Spelomställning grund 3** – Placera en spelare med boll under respektive korg. En spelare till höger strax under en kon som är placerad på vingen (förlängd straffkastlinje) och en tredje spelare på andra vinge i linje med konen. Övningen börjar med att spelaren bakom konen börjar springa inåt i banan för att ta emot en passning av spelaren under korgen. Samtidigt så påbörjar den tredje spelaren sin löpning i ytterkorridoren. Spelare ② och ⑤ dribblar mot mittcirkeln medans spelare ③ och ⑥ fortsätter löpningen runt konen innan passning slås för avslut. Spelare ① och ④ står raklång stilla kvar i "No charge" cirkeln med uppsträckta händer för att störa lite i avslutsmomentet.

Spelaren som avslutar stannar under korgen. Spelaren som stod i No charge området ställer sig bakom konen till höger och spelaren som dribblade ställer sig på vingen på vänster sida.







**Tänk på!** Påminn spelaren som avslutar att ta sig runt spelaren i No charge området för att träna rörlighet och balans i avsluten.

**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 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.

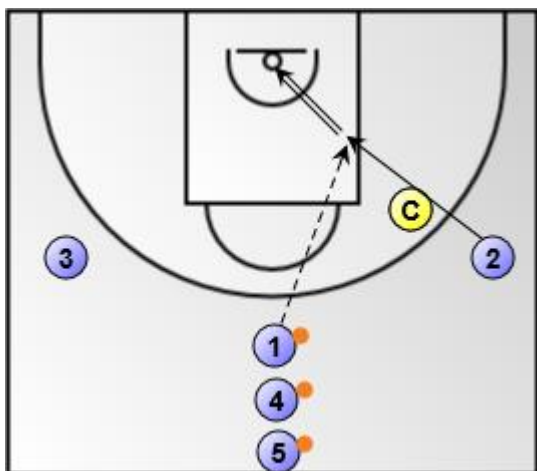
## Vecka 29 Träning 57 och 58

*Till denna träning behövs det: Basketbollar.*

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

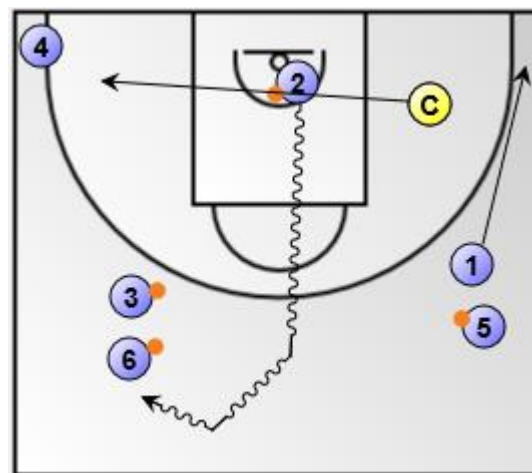
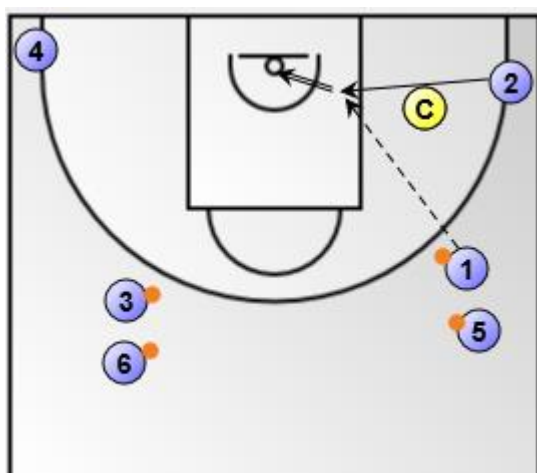
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



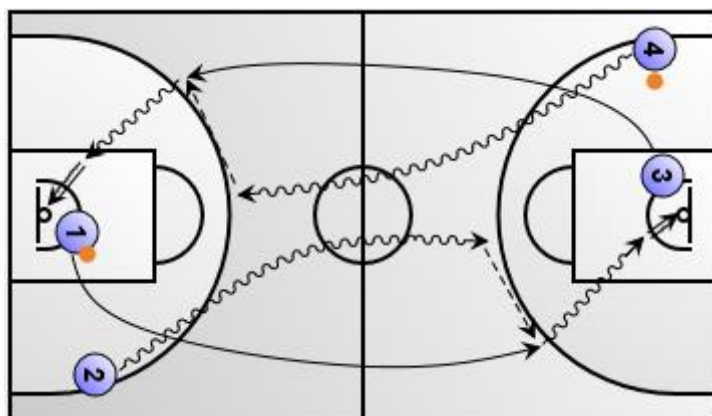
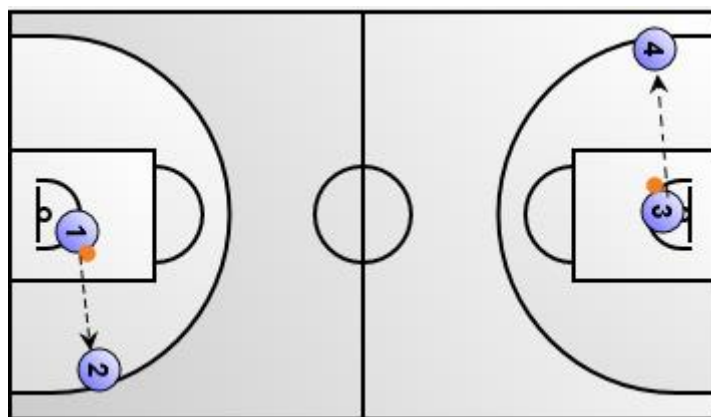
**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



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



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

**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.

**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!

**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 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.

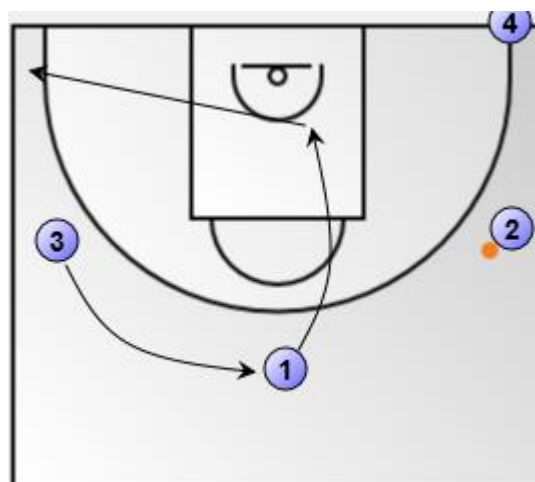
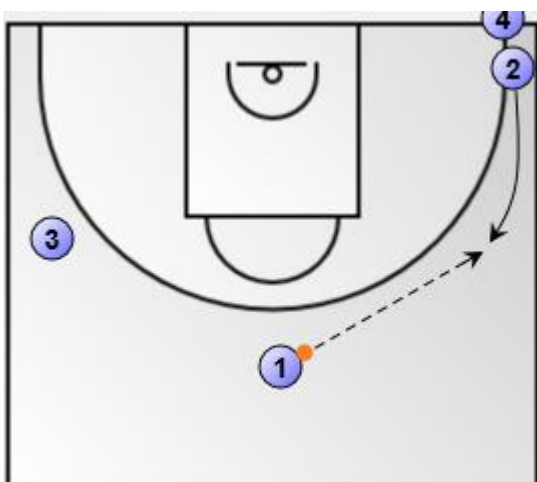
## Vecka 30 Träning 59 och 60

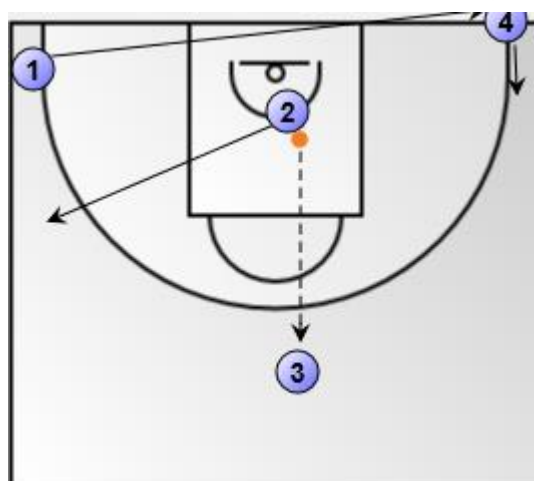
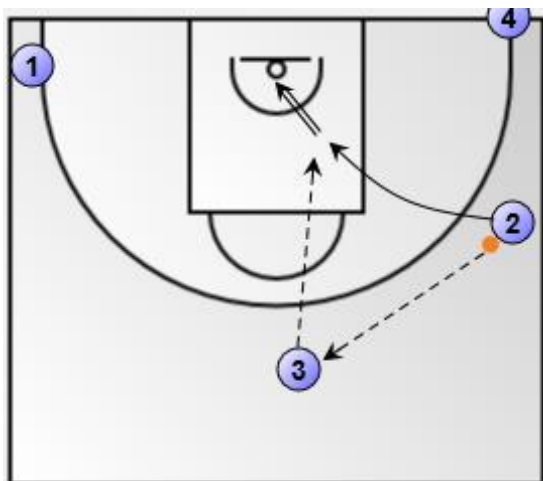
*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll vingen, fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ② efter att denne fyllt vingen från hörnet. Spelare ① cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ② passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Om du vill ha led i denna övning så går spelare ② ut på vänster vingen och passar till spelare ③ på toppen. Spelare ① kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

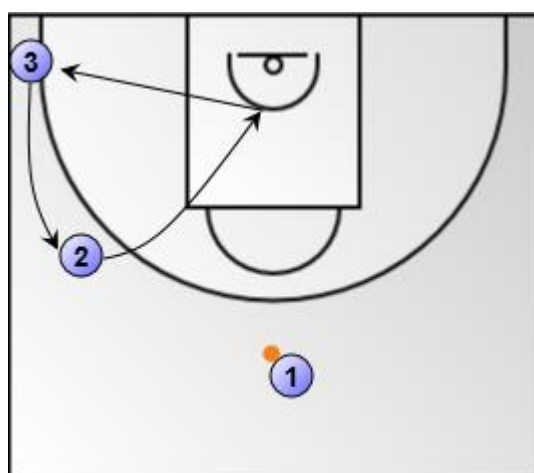
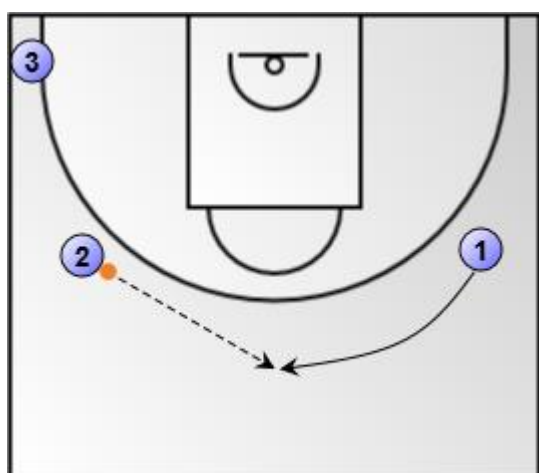


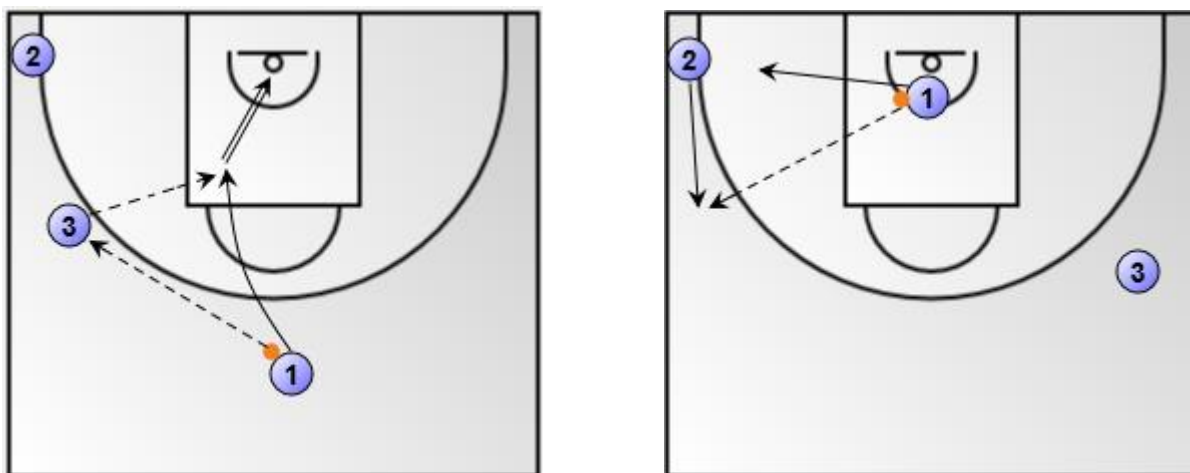


**Give and go fyll två platser efter pass** – Spelare ② passar till spelare ① efter att denne fyllt toppen från vingen. Spelare ② cuttar på bollsida, dvs utan försteg, samtidigt fyller spelare ③ på vingen från sitt hörn. Efter attacken fyller spelare ② motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ③, attackerar på bollsida och spelar ett give and go spel med spelare ③.

Spelare ① passar till spelare ② som kliver upp på vingen. Spelare ③ ställer sig på motsatt vinge. Spelare ① kliver ut till hörnet.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ① tittar på kompis som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompis är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



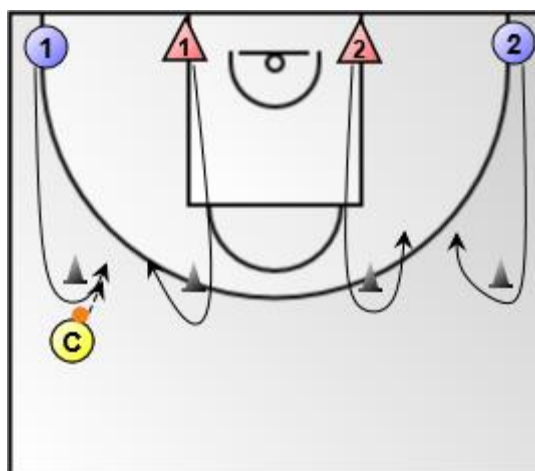


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

#### Varianter!

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

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

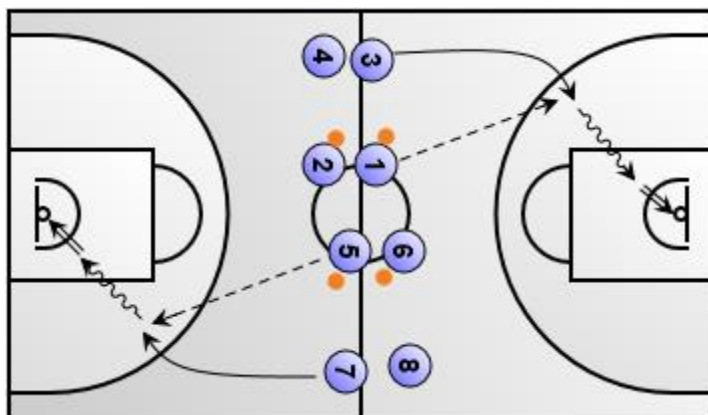


**Spelomställning grund 1** – Fördela barnen så de bildar fyra led. De två leden i mitten har bollar. Barnen i det yttre ledet springer mot korgen och spelaren i mittledet passar bollen i djupet så spelaren från det yttre ledet kan fånga bollen utan att tappa fart i sitt målförsök. Avslutaren tar egen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





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



**Helplansmatch 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. Försvarna **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 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

*Till denna träning behövs det: Basketbollar.*

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

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

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

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

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

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

**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.

**Dribblingsjakten** – Dela in gruppen i minst om par med en boll. Personen med boll ska stå vid väggen/under korgen och kamraten ska stå mitt emot 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 5.

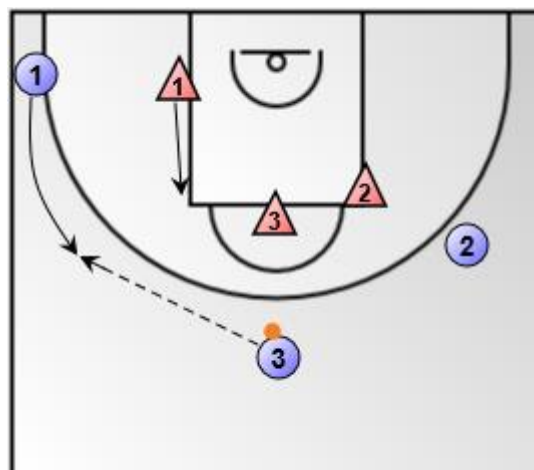
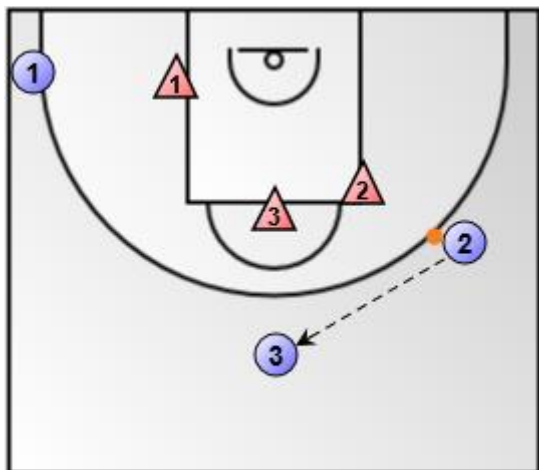
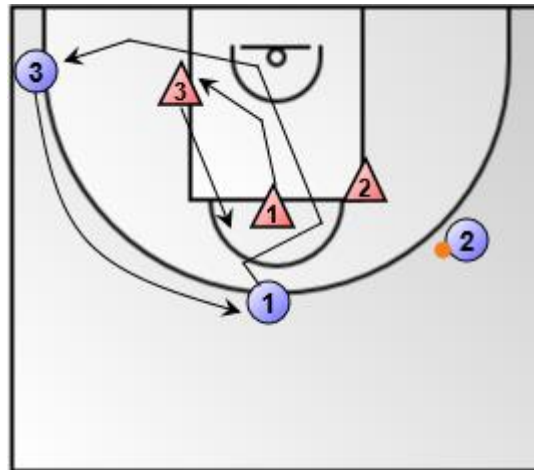
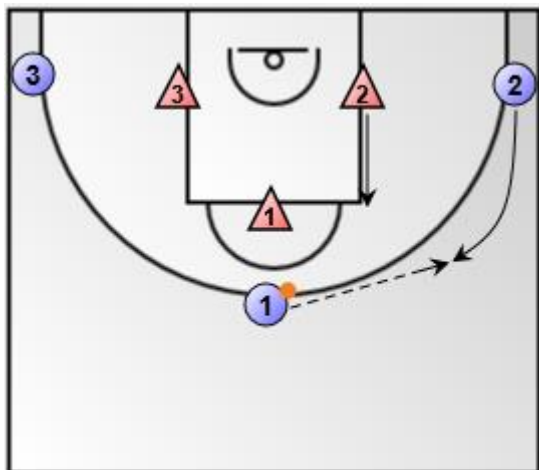
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 32 Träning 63 och 64

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

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

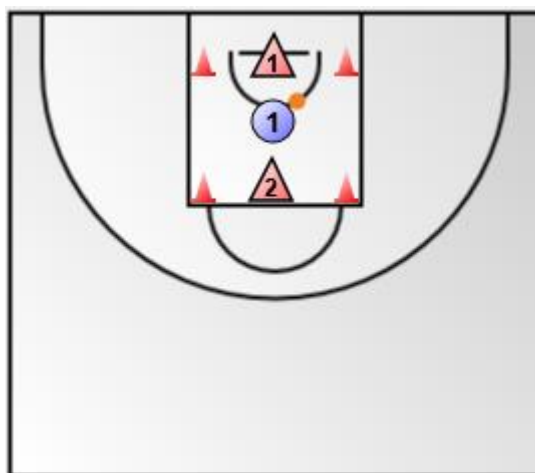
**Tänk på!** Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.





**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊

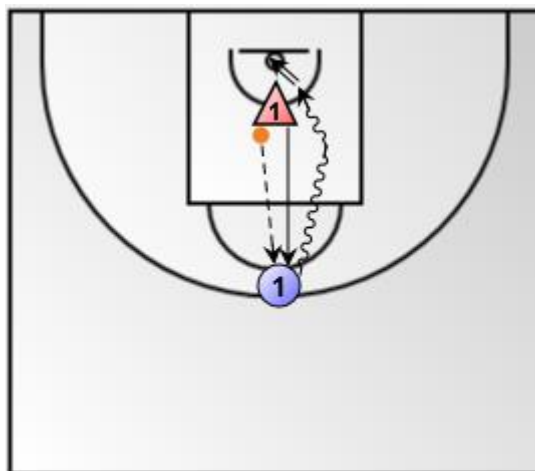


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca **2,5** meters avstånd, en av dem håller i en boll. Bakom dem står minst en person utan boll. Spelaren med boll **passar** över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som tar emot passningen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll passar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

**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.



**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. 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.

#### 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 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.

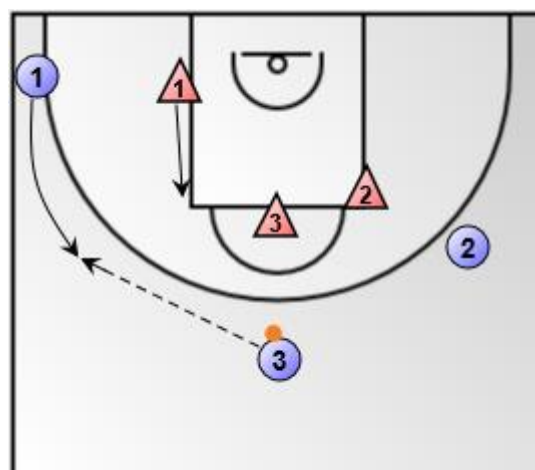
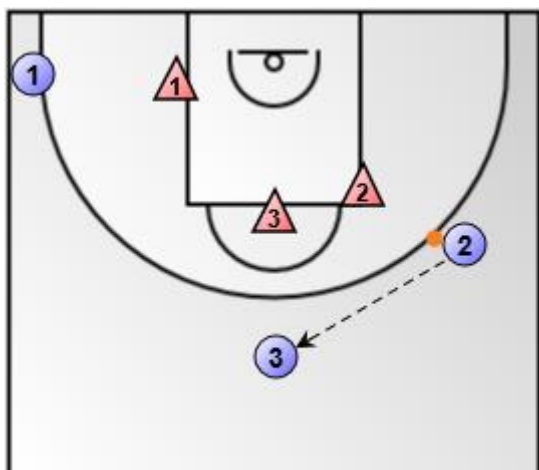
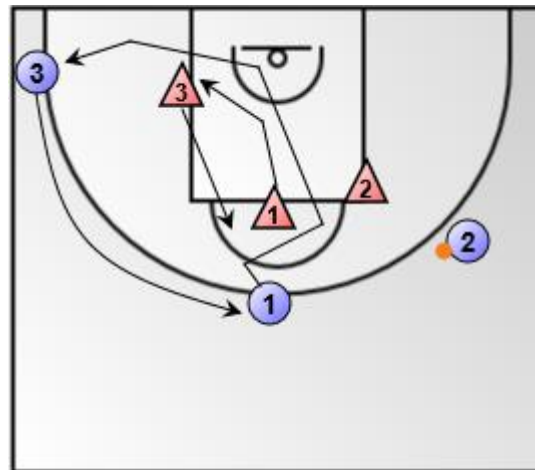
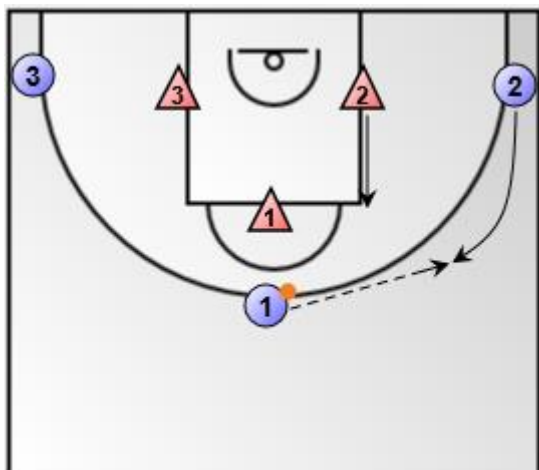
## Vecka 33 Träning 65 och 66

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

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

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

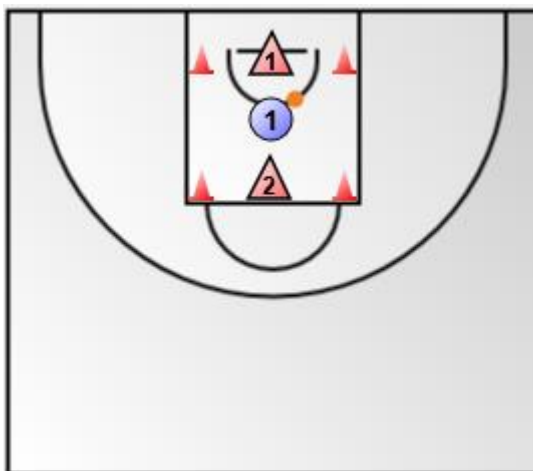
**Tänk på!** Påminn barnen om att stå i basketställning både som anfallare och försvarare, plus att försvararna som inte markerar bollhållaren, håller ut sina armar så ena armen pekar mot bollen och andra mot den man markerar. Ha alltid ryggen mot kortsidan och blicken upp i banan.



**Pressa bollen** – Två försvarare som står cirka en meter mellan två koner och cirka 2,5 meter ifrån mittemot varandra. En anfallare med boll har ena handen bakom ryggen. Anfallaren ska försöka dribbla förbi konerna och försvararen ska förhindra försöket genom att pressa, dvs röra fötterna så pass snabbt så att försvararen ALLTID är rakt framför och nära anfallaren. Övningen pågår i fem sekunder sedan byter anfallare och försvarare plats och den nya anfallaren försöker mot den andra försvararen. Om anfallaren lyckas ta sig igenom får anfallaren fortsätta mot den andra försvararen. 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 fem sekunder, inte att ta bollen från anfallaren! Påminn även anfallaren att ha ena handen bakom ryggen 😊



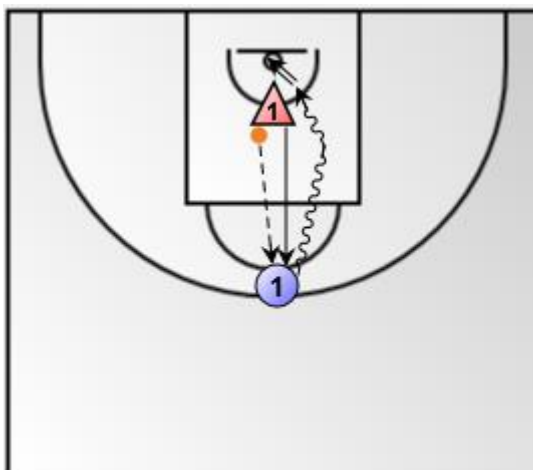


**Öva close out** – Skapa grupper om minst fyra. Två och två står mittemot varandra med ca **2,5** meters avstånd, en av dom håller i en boll. Bakom dom står minst en person utan boll. Spelaren med boll **passar** över bollen till kompisen mittemot, gör en close out (ca en armlängds avstånd) så fort som möjligt. Spelaren som tar emot passningen, roterar runt ett varv och spelaren som gjorde close out, ställer sig bakom den som står sist i ledet. Spelaren med boll passar då bollen över till kompisen mittemot och övningen upprepas.

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

**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.



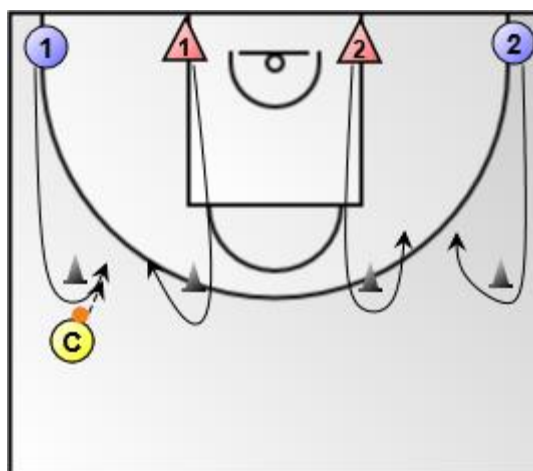


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

### Varianter!

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

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



**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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

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

**Uppvärmning - Layupklockan och dagliga skotten** – Två minuter layups och avsluta/skjuta från sex olika positioner enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 4 till 5.

**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.

**Reaktion med passare** – Tre och tre med en boll i mittcirkeln. Tränaren rullar ut bollen mot korgen och två av deltagarna kämpar om bollen och den tredje agerar som passare. Den som tar bollen blir anfall och den andra försvar. När försvararen ställt sig mellan boll och korg



får anfallaren börja studsas mot korgen. Kör till 5 poäng, båda anfallarna får poäng om det blir mål. Till sin hjälp har spelaren med boll passaren som måste få minst en passning innan någon av anfallarna får försöka göra mål. Om försvararen tar bollen eller tvingar bollen utanför planen får denne 1 poäng.

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

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

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

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

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

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

**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.

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

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

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

**Styrketräning** – Övningsförslag och utförande enligt beskrivning i "Träningsplaneringens innehåll" på sida 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.

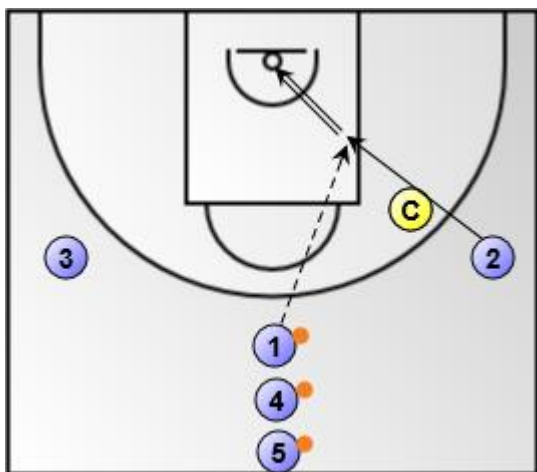
## Vecka 35 Träning 69 och 70

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Back cut från vingen** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ut till vingen där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut på andra vingen och spelare ② dribblar upp mot toppen och övningen fortsätter.

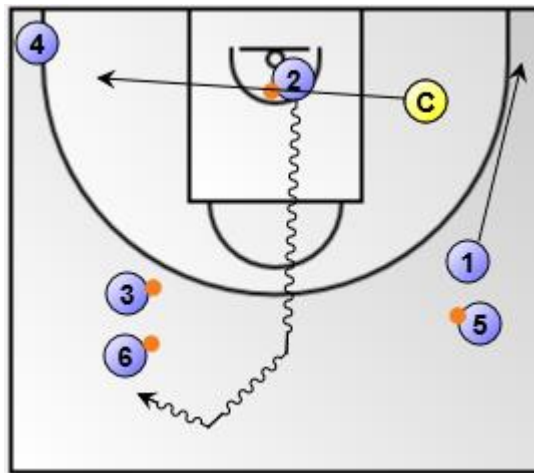
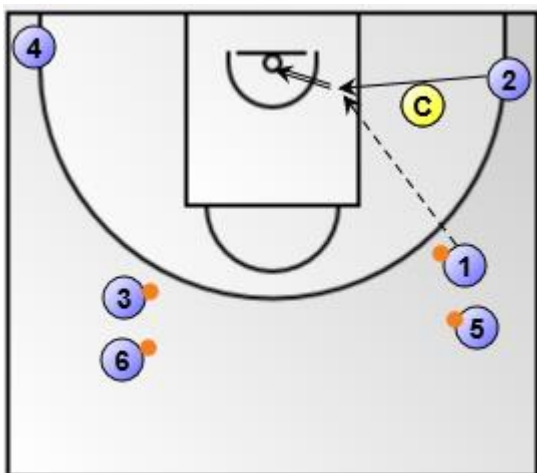
**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**Back cut från hörnet** – Spelare ② ska titta på coachen © som är gulmarkerad på bilderna. När coachen vänder bort blicken och tittar på spelare ① ska spelare ② omgående attackera bakom coachens rygg för att ta emot en passning från spelare ①.

Spelare ① kliver ner till hörnet där passningsmottagaren startade. Coachen kliver ut till andra hörnet och spelare ② dribblar upp till andra ledet och övningen fortsätter.

**Tänk på!** Påminn spelare med boll att skydda bollen ståendes i basketställning och att följa passningsrörelsen med armarna. Påminn även spelaren som attackerar bakom coachen att visa händerna var denna vill ha passningen. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompiserna är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

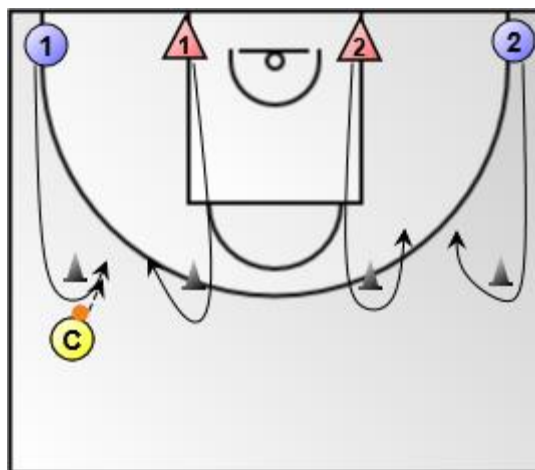


**2 mot 2 alla vänder** – Bilda fyra led under varje korg. Placera fyra koner i linje med varandra framför leden. En vuxen ställer sig med boll vid en av ytterkonerna. På signal springer de fyra som står först i leden upp mot konerna och rundar dem, spelarna i mittleden spelar försvar och ytterleden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

### Varianter!

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

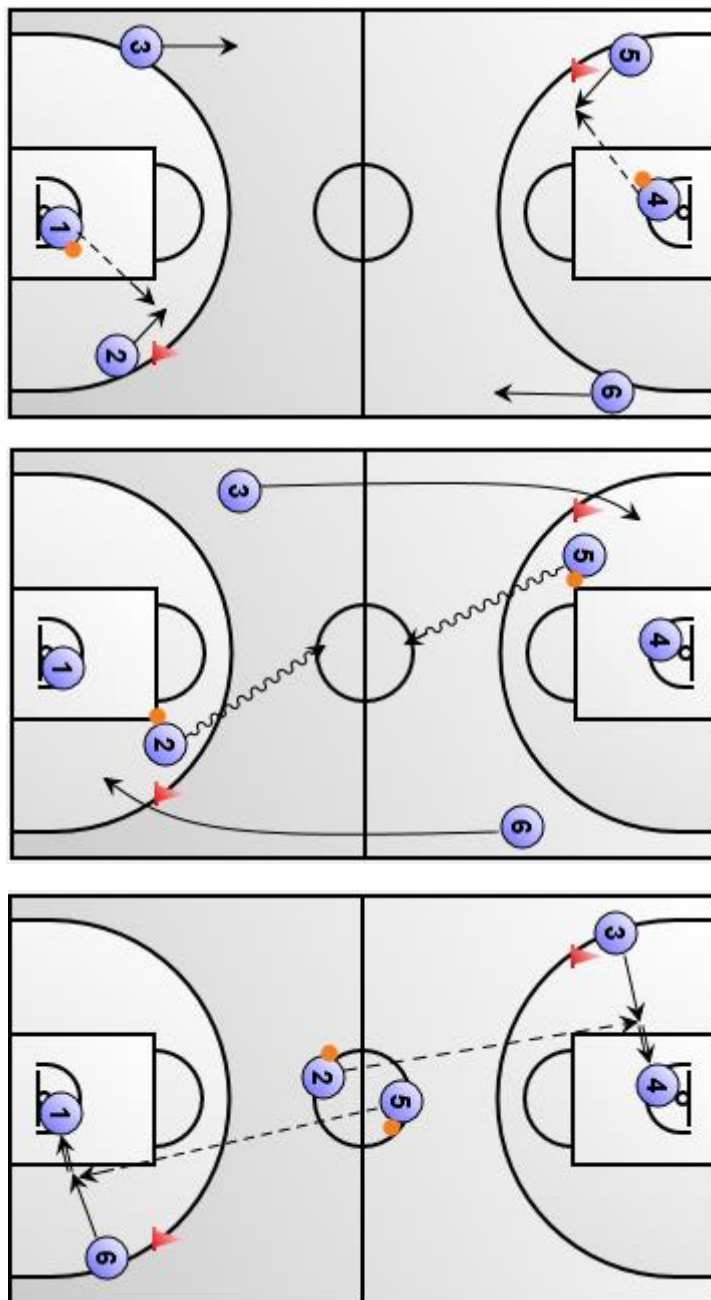
**Tänk på!** Anfallaren utan boll ska tydligt visa händerna så man ser var de vill fånga passningen någonstans. Anfallaren som tar bollen ska vara rättvänd mot korgen innan överlämningen sker för att undvika stegfel. Uppmuntra spelaren utan boll att springa fort ner mot korgen och spelaren med boll att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



**Spelomställning grund 3** – Placera en spelare med boll under respektive korg. En spelare till höger strax under en kon som är placerad på vingen (förlängd straffkastlinje) och en tredje spelare på andra vinge i linje med konen. Övningen börjar med att spelaren bakom konen börjar springa inåt i banan för att ta emot en passning av spelaren under korgen. Samtidigt så påbörjar den tredje spelaren sin löpning i ytterkorridoren. Spelare ② och ⑤ dribblar mot mittcirkeln medans spelare ③ och ⑥ fortsätter löpningen runt konen innan passning slås för avslut. Spelare ① och ④ står raklång stilla kvar i "No charge" cirkeln med uppsträckta

händer för att störa lite i avslutsmomentet.

Spelaren som avslutar stannar under korgen. Spelaren som stod i No charge området ställer sig bakom konen till höger och spelaren som dribblade ställer sig på vingen på vänster sida.



**Tänk på!** Påminn spelaren som avslutar att ta sig runt spelaren i No charge området för att träna rörlighet och balans i avsluten.

**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. Försvarna **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 5.

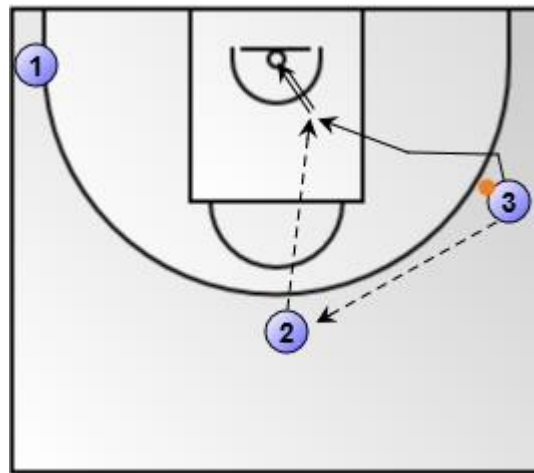
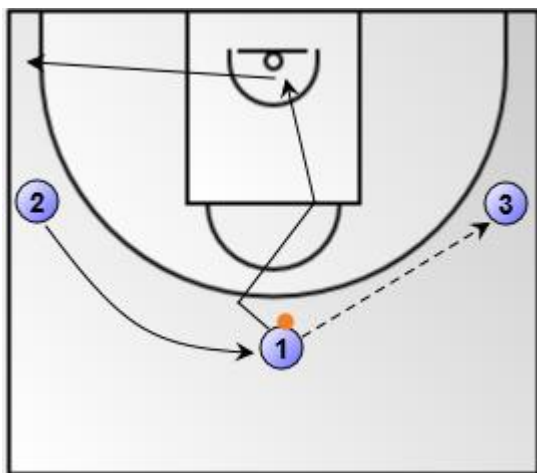
**Tänk på!** Viktigt att du som tränare demonstrerar övningarna och att barnen härmar dig som ledare, dessutom så får barnen lära sig rätt tempo så bästa möjliga resultat nås.

## Vecka 36 Träning 71 och 72

*Till denna period behövs det: Basketbollar, koner alt. vattenflaskor.*

**Give and go fyll toppen efter pass** – Spelare ① passar till spelare ③ och cuttar efter ett försteg. Samtidigt fyller spelare ② på toppen. Efter attacken fyller spelare ① motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ③ spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även att spelare ③ tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②. Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.

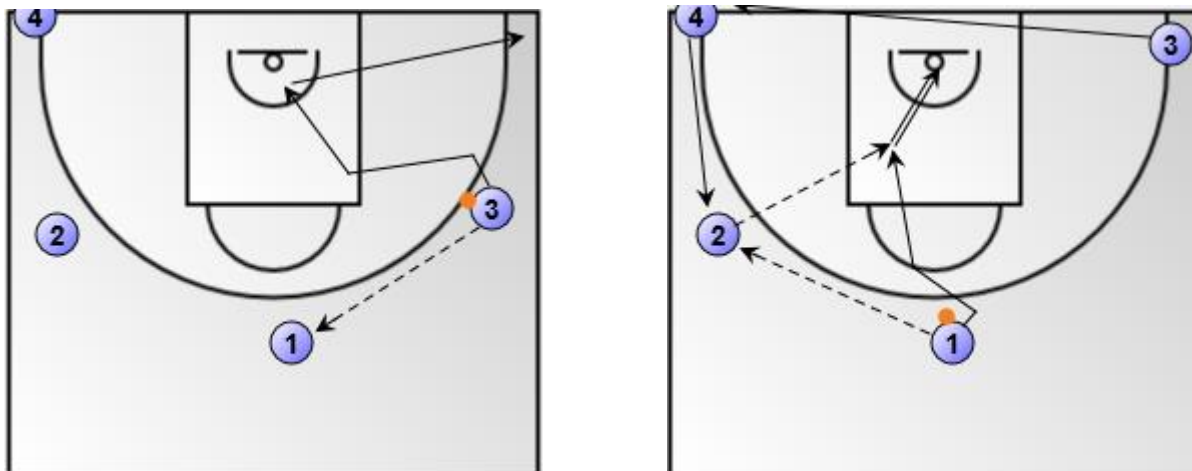


**Give and go passa vidare efter pass** – Spelare ③ passar till spelare ① och cuttar efter ett försteg. Efter attacken fyller spelare ③ motsatt hörn gentemot passningsriktningen. Spelare ① passar spelare ②, attackerar med ett försteg och spelar ett give and go spel med spelare ② för ett avslut.

Om du vill ha led i denna övning så ställer sig spelare ① på höger vinge med bollen. Spelare ② ställer sig på toppen och spelare ③ kliver av bakom kortsidan så spelare ④ kan ställa sig på vingen där spelare ② stod.

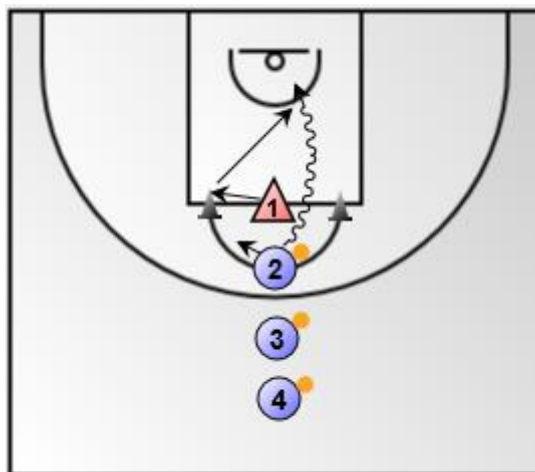
**Tänk på!** Påminn båda att stå i basketställning och om passningsrörelsen med armarna. Påminn även om att fånga passningen med ett jumpstop samt att skydda bollen, och även

att spelare ① tittar på kompisen som cuttar innan passningen utförs till spelare ②.  
Uppmuntra barnen att göra studspassningar och att passa dit kompisen är på väg. Ha tålamod 😊 Tänk på att det både går att stanna i jumpstop och stridestop vid målförsöket.



**1 vs 1 Jabsteget** – Spelare ② använder ett jabsteg åt endera håll. Försvaren som står mellan två koner en knapp meter ifrån på vardera sida ska reagera på anfallarens jabsteg genom att slajda över och nudda konen med handen. Anfallaren attackerar på sidan som öppnas upp för ett avslut.

**Tänk på!** Påminn anfallaren att skära av försvaren 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. Försvarna **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.

**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. Försvaren **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 försvaren 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 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.