# Övningar & Lekar

Lay-up (två-taktare).

Tips hur man kan lära ut Lay-up.

Två steg är tillåtet när man skall göra en lay up, eller två-taktare. En layup måste göras i rörelse, ej från stillastående. Det är tillåtet att göra den över hela plan men namnet kommer av att en spelare dribblandes springer mot korgen, tar upp bollen i farten, tar två steg och lägger upp bollen mot korgen.

När man ska lära ut lay-up till nybörjare, är ett bra tips att alla har en boll. Man springer runt hallen och tränar stegen, när vänster fot är fram så plockar man upp bollen. Man tar då två steg: först med höger fot, sedan hoppa med vänster fot(tvärt om med vänster lay-up). Samtidigt man hoppar med vänster fot, så håller man upp bollen i luften. Efter varje försök kan man studsa bollen 4-5 studs, sedan upprepa. När man visar detta kan man överdriva med att höja höger knä nar man hoppar(samtidigt som man höjer bollen).

Sedan kan man börja göra lay-up mot korgen. Starta ett led från halvplan, lägg ut ett hopprep eller liknade ca 2meter från korgen. När spelaren kommer mot hoprepet stampar man till lite extra med vänster fot(den ska då vara framför höger fot), man plockar då upp bollen. Tar sedan två steg och skjuter bollen mot korgen. Man bör sikta mot det högra övre hörnet på fyrkanten på plankan. Tar egen retur, studsar upp till ledet vid halvplan.

Bilden nedan visar ungefär var man kan lägga ut ett hopprep eller liknande. Bilden till höger visar var man ska sikta när man avslutar sin lay-up. Tänk på att lära ut att man ska springa i en ”båge” mot korgen. Öva gärna också lay-up rakt fram ifrån, gärna också vänster sida.

Skott

Att tänka på när man ska skjuta:

-Hitta balans i kroppen, innan man skjuter.

-Axelbredd med fötterna. Undvik att ha ena foten framför den andra.

-Böj på knäna, orkar då skjuta högre/längre.

-Vinka av bollen när man skjuter, hej då till bollen.

-Har man inte fått kraften i armarna, så är det ”tillåtet” att skjuta med två händer.

-Viktigt att stöd handen bara är stödhand.

-Bollen ska inte ligga i handflatan, ska finnas lite luft mellan handflata och boll.

Passa

Att tänka på när man ska passa bollen.:

-Tänk på att alltid ha ögonkontakt med den du ska passa till.

-Försök lära ut att man ska ha tummarna ner, när man släppt bollen.(för att få rotation på bollen).

-Spelaren som ska ta i mot passen, ska vara bered med armarna utåt.

-Börja alltid att lära ut pass, med att man står nära varandra.

-För att orka passa längre kan man, kan man ta ett steg framåt när man passar.

LEKAR

**Vem är rädd för Micke Lampe?**

Alla barn står på baseline. En kullare står i mitten. Kullaren ropar: ”*Vem är rädd för Micke Lampe*”. Barnen svarar: ”*Inte jag*”. Kullaren ropar: ”*Kom då* ”. Alla barnen ska nu dribbla sin boll över till andra baseline och akta sig för att bli kullade. Blir man kullad blir man kullare. *Förklara vem Micke Lampe är.*

- Antingen kullar man med handen eller så kan man köra med att kullaren ska försöka slå undan bollen från dribblaren. Blir man av med bollen, eller tappar dribblingen av sig själv blir man kullare.

- Vill man göra det svårare för kullaren ger man henne en boll som hon måste dribbla samtidigt som hon försöker slå undan de andras bollar.

**Sabotageboll**

Alla spelare har varsin boll som de ska dribbla innanför ett markerat område. Samtidigt som du skyddar din egen boll ska du försöka slå undan/ut de andras bollar. Blir ens boll utslagen ska man så snabbt man kan göra mål på en korg, dock ingen korg i området där man dribblar, innan man får komma tillbaka till det markerade området.

Om barnen vill göra en tävling av det kan den som slagit de andras bollar flest gånger bli segrare.

**Pacman**

Alla har en varsinn boll. Man får endast dribbla/springa på linjerna i hallen (alla linjer). En pacman försöker kulla. Den som blir kullad blir pacman och får jaga tillsammans med de andra pacmans.

**Klappass**

Spelarna (4-8 st) bildar en cirkel med ca 4 m i diameter. Person A står i mitten med en boll. A:s uppgift är att passa spelarna runt cirkeln. Men innan man fångar bollen ska man klappa händerna en gång. Hinner man inte med det får man utföra en förbestämd rörelse, t.ex. springa (eller hoppa på ett ben) ett varv runt cirkeln. A behöver inte klappa händerna när A ska få tillbaka bollen. A kan även göra passningsfinter så någon råkar klappa händerna utan att den får bollen. Då får man också utföra rörelsen.

Viktigt att få lite fart i övningen. Det är lätt hänt att bollen fastnar hos A.

**Kull**

Helt vanlig kull, men att alla ska dribbla.

Andra varianter:

- Bollen mellan knäna. Man får springa eller hoppa.

- Bollen mellan anklarna. Man måste hoppa.

- För bollen genom benen medan man går (ej dribbla)

- Kräftgång (gå på händer och fötter, men med rumpan vänd mot golvet). Kan ha bollen mellan knäna.

**Fånga in**

En annan variant på kull. Alla har en varsinn boll, förutom två kullare som delar på en boll. Alla jagade spelare dribblar runt och runt (inte för stort område). Kullarna får endast passa varandra. De ska genom att passa varandra försöka komma nära någon dribblare. Man kullar genom att stöta bollen på personen. Om någon blir kullad lägger man ifrån sig bollen och går med i gruppen som ska kulla.

Viktigt att få kullarna att förstå att man ska röra på sig så fort man har passat och passa snabbt.

**Enhoppskull**

Alla måste hoppa på ett ben. Om spelarna kan, så ska alla dribbla samtidigt.

Kan även köra parvis sida vid sida, som i parkull.

**Parkull**

Stå rygg mot rygg. Kroka armarna på varandra. Kulla varandra.

Alternativt: stå sida vid sida och kroka armarna. Detta även med att hoppa på ett ben.

**En i mitten**

Tre spelare, en boll. En spelare är mellan de andra två spelarna och ska försöka ta bollen medan de andra passar varandra. För att spelarna ska passa bollen snabbare kan man göra så att man även kan kulla den som håller i bollen. Övningen går även att göra med fler spelare och då kan man ha 1-2 spelare i mitten. Den som blir av med bollen eller blir kullad ställer sig i mitten.

**Farozonen**

Spelarna blir upp delade i tre lag. Alla har boll och ska dribbla. Lag 1 och 3 står bakom en varsin baslinje. Lag 2 står i mitten och ska kulla. L1 och L3 ska försöka ta sig över till andra sidan, medan L2 står i mitten och kullar. Blir man kullad får man gå tillbaka till sin ursprungliga baslinje. Första laget att ta sig över till andra sidan med alla spelare vinner.

**Spegeldribbling**

Alla har boll. En spelare står på ena planhalva och är den som leder. De andra står på andra planhalvan vända mot den ensamma spelaren (= spegel). De andra ska dribbla som spegeln, men spegelvänt. Dribblar spegeln med vänster hand så dribblar de andra med höger. Backar spegeln, backar de andra osv. Spegeln får dribbla och göra vilka rörelser han vill.

Första gången bör tränaren vara spegeln så spelarna ser vilka möjligheter som finns.

**Cirkeldribbling**

Spelarna dribblar runt en cirkel. Man dribblar med yttersta handen. På tränarens signal så byter man håll och hand.

**Plintbasket**

Två plintar ställs under respektive korg. Spelarna delas upp i två lag. En från varje lag har en spelare på en plint. Laget ska försöka passa upp till plinten så den spelaren kan göra mål. Vid varje mål byter man spelare på plinten.

**Bilen**

Alla har boll och utspridda på planen. Spelarna ska härma en bil. När de dribblar är motorn igång. De får fritt röra sig på plan. Om tränaren skriker ”rött ljus” måste de stanna i ett jumpstop så fort som möjligt. När tränaren skriker ”grönt ljus” får de återigen dribbla runt. ”Gult ljus” betyder att man måste hoppa samtidigt som man dribblar. Om tränaren skriker ”parkera” ska dem dribblandes sätta sig ned. Så fort tränaren skriker ”grönt ljus” så dribblar man som vanligt. Viktigt att man håller dribblingen i liv hela tiden. För att göra det roligare kan man be barnen låta som bilar (”brumma”). Om man håller på att krocka kan man ”tuta”.

**Vargen och lammen**

Alla har boll. En spelare är varg, de övriga är lamm. Alla lammen börjar utspridda i alla tre cirklarna. Vargen är utanför och får aldrig befinna sig i cirklarna. När tränaren skriker ”Vargen är inte här” så kan lammen fritt röra sig/dribbla på plan. Även vargen finns då på plan. När tränaren skriker ”Vargen är här” så måste lammen så snabbt de kan dribbla till en cirkel och i särkehet. Blir man kullad/uppäten omvandlas man till varg.

**Fryskull**

Alla har boll. Vanlig kull. Om man blir kullad måste man stå kvar på stället med benen isär. För att bli frisläppt måste en icke kullad spelare krypa igenom benen på den personen som blivit kullad.

**Jumpstop**

Alla har boll, förutom en person (A) som står ensam på en baslinje. Alla andra står på den andra baslinjen. När A vänder ryggen till får de andra spelarna dribbla mot A. När A skriker ”JUMPSTOPP” ska han vända sig om och alla slutar dribbla. Om A ser någon som inte håller i bollen får den personen gå tillbaka till baslinjen och börja om. De andra ska försöka dribbla hela vägen till andra baslinjen.

STAFETTER

*Barn älskar stafetter. Men nackdelen med stafetter är att många spelare får stå still och vänta medan en person utför banan. Försök att ha få spelare i varje lag och redigera gärna om stafetten så du har fler barn i rörelse samtidigt. Stafetter kan användas i slutet på en träning, så att barnen går hem med ett positivt minne från träningen.*

**Dribblingsstafett**

Placera en kon fem meter framför ledet. Dribbla runt konan och tillbaka. Lämna över till nästa person i ledet. Du kan placera ut fler koner i rad så man dribblar zick-zack mellan konerna.

**Bänkstafett**

Några meter framför ledet placerar du en bänk. Framför bänken placerar du lika många bollar som det är spelare i ledet. Spelaren ska springa över bänken och hämta en boll som spelaren dribblar tillbaka (ej på bänken). När alla bollar är över på andra sidan är det slut.

I stället för en bänk kan man göra en annan rörelse (kullerbytta, hjula, rulla på sidan etc).

**Rulla bollen**

Den som står längst fram har en boll. Den personen rullar bollen genom allas ben. Den som står sist tar emot bollen. Alla lägger sig ned på mage och den som har bollen springer över alla och ställer sig längst fram. Sen börjar det om igen. När alla sprungit en gång med bollen är det slut.

**Hoppa & ducka**

Personen längst fram i ledet börjar. Därefter ska varannan person stå upp med händerna utsträckta på sidan och varannan sitta ned med händerna utsträckta på sidorna. Den personen näst längst fram sitter alltid ner, därmed står den tredje personen, osv. Den som står först ska springa och ställa sig längst bak, men personen måste hoppa över armarna på dem som sitter ned och krypa under de som står upp. När personen kommit längst bak skriker han/hon ”färdig” och då börjar nästa person. Men alla måste då ta en ny position – dem som satt ned ställer sig upp och dem som stod upp sätter sig ned.

Positionerna kan ändras till ”händerna utsträckta = krypa under” respektive ”ligg på rygg = hoppa över”

**KOORDINATIONS ÖVNINGAR**

**KOORDINATION – SINGEL**

Övningarna görs tillsammans med hela gruppen, men barnen utför övningarna ensamma.

**Kasta upp bollen i luften och...**

Flera övningar:

 fånga bollen i luften så högt upp som möjligt.

 som ovan, men hoppa med ett ben och fånga bollen i luften.

 klappa händerna två gånger, avancera till tre klapp, avancera till fyra klapp, avancera till vem som klarar flest klappar.

 klappa händerna framför och bakom kroppen. Lägg på fler klapp, men varannan klapp är framför och varannan bakom.

 klappa händerna under höger och vänster ben (lyft benet). Lägg på fler klapp.

 snurra armen (rak arm) runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsa helt. Byt arm.

 håll ihop händerna och snurra armarna runt bollen, så bollen befinner sig mellan bröstet och armarna. Variera håll.

 snurra benet runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsa helt. Byt ben.

 förflytta hela kroppen sida till sida under bollen medan den studsar.

 döda studsen med foten (tryck fast bollen i golvet med foten). Byt fot.

 döda studsen med rumpan.

 innan du fångar ska du variera med att; göra en piruett, nudda golvet med händerna eller nudda golvet med rumpan.

 innan du fångar bollen ska du ner och nudda golvet med bröstkorgen. Bollen får studsa en gång. Testa om någon klarar detta utan att bollen studsar.

 på varje studs ska du klappa händerna på varje studs. Ändra sedan till att man ska stampa med respektive fot, växelvis med fötterna samt båda fötterna samtidigt. Testa sist att klappa samtidigt som man stampar med båda fötterna.

**Bollbehandling på stället**

Flera övningar:

 Stå med fötterna ihop. Snurra bollen runt knäna, magen, bröstet och huvudet.

 Gör åttan med och utan dribbling.

 Sitt upp och dribbla bollen med ett finger i taget. Dribbla 3-5 gånger med samma finger innan du byter finger. Gör samma sak med alla 10 fingrar.

 Trumma på bollen växelvis med båda händerna (håll bollen i studs hela tiden).

 Kasta upp bollen bakifrån mellan benen och fånga på framsidan.

 Dribbla bollen fram och tillbaka mellan benen.

 Dribbla bollen medan man lägger sig ned på rygg. Nästa gång lägger man sig på mage.

 Dribbla bollen med fötter, armbågar respektive huvud.

 Dribbla bollen med knuten näve, sidan av handen och baksidan av handen.

 Som ovan, men båda händerna samtidigt.

 Håll bollen med händerna, men ha bollen mellan benen. Den ena handen kommer framifrån och den andra bakom. Släpp bollen och försök byta position på händerna.

 Dribbla ”jättehögt” (över huvud), ”högt” (axelhöjd), ”mellan” (midjehöjd), ”lågt” (knähöjd) och ”jättelågt” (1-2 cm över golvet).

 Kasta upp bollen med en hand och fånga med samma (variera). Byt till att man fångar med motsatt hand man kastar med. Du kan variera med att stå upp, sitta ned, sitta på knän etc.

 Dribbla och blunda samtidigt.

**Använd fötterna**

Flera övningar:

 Du ligger/sitter på golvet och greppar bollen med anklarna. Släpp bollen, så den studsar, och fånga sedan bollen, endast med anklarna.

 Håll bollen med båda anklarna, förflytta höger fot över vänster fot så att benen formar ett kors, utan att tappa bollen. Förflytta tillbaka foten. Ta nu den andra foten och gör samma sak.

**Rörelser på stället**

Flera övningar:

 Sitt ned, lyft på benen (böjda ben) och rulla bollen under knäna.

 Ligg på rygg, lyft på rumpan och rulla bollen under rumpan.

 Som ovan, men runt huvudet också, så bollen rör sig i stor cirkel.

 Ligg på rygg. Lägg boll på fötterna. Rulla bollen ner till bröstet.

 Ligg på rygg. Sätt boll mellan anklarna. Gör en halv kullerbytta bakåt. Försök röra golvet bakom huvudet med bollen.

 Olika hopp på stället medan man dribblar; jämfota, en fot, hoppa och ben in-ut etc.

 Studsa bollen mellan benen så att den hamnar bakom ryggen. Vänd dig om och fånga bollen innan den studsar igen.

**Släpp bollen**

Flera övningar:

 Håll bollen så högt upp som möjligt. Fånga bollen så nära golvet som möjligt.

 Håll bollen bakom huvudet. Låt bollen rulla ner längs ryggen och försök fånga bollen vid svanken.

 Håll bollen så högt upp som möjligt. Släpp bollen så den faller ner bakom ryggen. Vänd dig om och försök fånga bollen innan den når golvet.

**Gå/springa på olika sätt**

Alla kan stå på baslinjen med en varsin boll. De övningar där det inte står vad de ska göra med bollen kan de hålla i bollen alternativt dribbla om de kan göra två saker samtidigt. Barnen ska gå/springa på följande sätt:

 Gå på hälar

 Gå på tå

 Gå på utsidan av foten

 Gå på insidan av foten

 Spring framlänges och dribbla samtidigt.

 Spring baklänges och dribbla samtidigt.

 Spring framlänges och sparka fram med raka ben. Håll bollen bakom ryggen med utsträckta armar.

 Som ovan, men spring baklänges.

 Spring baklänges och sparka bakåt så du tar stora kliv. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.

 Spring framåt samtidigt som du snurrar bollen runt magen.

 Som ovan, men spring baklänges.

 Höga knädrag. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.

 Gå så snabbt du kan med bollen mellan anklarna.

 Hoppa med bollen mellan anklarna.

 Kryp med bollen mellan anklarna.

 Rulla fram bollen, spring ikapp och låt bollen rulla mellan benen bakifrån och ta sedan upp bollen.

 Rulla fram bollen och spring cirklar runt den.

 Gå på alla fyra och försök knuffa fram bollen med huvudet.

 Gå så snabbt du kan framåt medan du för bollen genom benen (ungefär som ”åttan”).

 Dribbla och hoppa samtidigt (jämfota/enfota). Dribbla i både takt och otakt.

 Hoppa två steg på höger ben, två steg på vänster ben, två steg på höger ben osv. Måste få in rytmen, det ska inte bli hackigt mellan bytena.