

GRUNDPRINCIPER – LIDBAS U14

Varför har vi våra principer?

För att spela snabb och smart basket behöver vi en gemensam spelidé. Våra principer hjälper oss att:

- Spela som ett lag, inte bara som individer.
- Hålla tempot uppe i spelet.
- Göra det enklare att fatta rätt beslut.
- Skapa fler bra lägen att göra poäng.
- Hjälpa varandra på planen.

Om alla i laget följer dessa enkla regler, blir vi starkare tillsammans!

Våra 7 principer – korta namn att minnas

- 1. Tänk snabbt
- 2. Öppen väg
- 3. Innan det smäller
- 4. Nästa man
- 5. Passa och spring
- 6. Spela tillsammans
- 7. Alla med

1. Tänk snabbt

När du får bollen ska du direkt bestämma dig om du ska passa, skjuta eller dribbla. Vänta inte och studsa inte bara för att du är osäker.

2. Öppen väg

Spring eller dribbla mot där det är ledigt – inte rakt in i en försvarare. Använd ytorna på planen smart.

3. Innan det smäller

Passa innan försvaret hinner stänga dig. Om du väntar för länge blir det trångt och svårare att spela vidare.

4. Nästa man

Om du får en passning och ser att en lagkompis har ett bättre läge – ge bollen vidare direkt. Den extra passningen gör vårt spel farligare.

5. Passa och spring

Efter varje passning ska du börja röra dig direkt. Du kan cutta mot korgen, ställa en screen eller göra dig fri – men stå aldrig still!

6. Spela tillsammans

Vi vill ofta spela 2-mot-2. Det gör att vi kan samarbeta, skapa övertag och hitta öppna lägen. Prata och spela med din närmaste kompis på planen.

7. Alla med

Det viktigaste är att alla i laget följer principerna. Då spelar vi som ett lag – oavsett vem som gör poäng eller hur det går i ett anfall.

Sammanfattning:

Lär dig dessa principer och följ dem varje gång du spelar. Även om du råkar springa fel eller göra något tokigt så kommer laget lyckas om du följer principerna.