

# BASKETKUL



# Träningsinspiration

Stomme:

1. Lek
2. Basketövning
3. Bana
4. Basketövning
5. Lek
6. Basket
7. Tävling

Träningsuppbyggnad:

1. Uppvärmning
2. Huvuddel
3. Avslutning

Vad	Hur?	Vad behövs?	Tidsåtgång	Kommentar
Inledning				
Huvuddel				
Avslutning				

Tips!

- Träningen ska vara rolig
  - Barnen ska känna sig sedda och att de mästrar
  - Håll alla igång, alla har en boll.
  - Så lite väntan som möjligt, dela laget om ni är flera tränare.
  - Om en övning inte funkar -> avbryt! Prova heller igen vid ett senare tillfälle.
  - Ge klara besked
  - Anpassa träningen till barnets nivå. Visa det lättaste först, om barnen tycker det är lätt kan du öka svårighetsgraden. Låt alla barn känna att de lyckas.
  - Korrigera inte för mycket. Peta inte för mycket i detaljer.
  - Spela max 3 mot 3: involvera så många som möjligt.
- 
- Ställ frågor till spelarna: Vad måste vi tänka på? Varför? Hur?

Flera övningar hittar ni här Uppland BDF:s övningsbank

(<https://sites.google.com/site/ovningsbank/home>) och på t ex YouTube (bl a basket.se)

Många vill vara tagare, byt efter en kort stund.

Var gärna med i leken för att höja intensiteten och engagemang. Om alla vill vara tagare kan det ibland vara enkla om du är.

Tagare körs på lagom utrymme, t ex halva hallen.

*Alla lekar kan köras med och utan boll.*

Vid alla tillfällen ni får berätta om basket. Låt spelarna ställa sig på baseline, sidlinjen, i 3 sek området, mittcirkel etc. Berätta om basketreglar i lekar och övningar där det är lämpligt, t ex kroppskontakt och stegfel.

Varje träning har 7 övningar. Ingen tid är angiven då det är viktigt att ni anpassar detta efter gruppen. Fungerar en övning bra, kan ni köra lite längre. Fungerar den mindre bra, avsluta innan barnen tappat intresse/fokus. Kom ihåg att detta bara är tänkt som en inspiration, sätt gärna ihop egna träningar av de övningar som beskrivs nedan eller välj egna. Det viktigast är att ha planerat innan.

Lycka till och ha kul!

#### Träning 1

1. Tunnelkull
2. Bollbehandling
3. Bana
4. Tävling dribbla i 3 sek
5. Stafett "plocka potatis"
6. Moroten

#### Träning 2

1. Ambulanstagare
2. Skott över bom
3. Bana
4. Närskott
5. Under hökens vingar kom
6. Guld
7. Rulla boll -> 1 mot 1

#### Träning 3

1. Spegelkull
2. Passa
3. Bana
4. Passningstagare
5. Jägare
6. Titrex
7. Kungen

#### Träning 4

1. Doktorskull
2. Passa i rörelse
3. Bana
4. Bläckfisken
5. Hur mycket är klockan farbror lejon?
6. 2 mot 2 utan studs
7. Stafett "Rulla mellan benen, dribbla slalom tillbaka"

#### Träning 5

1. Iskull eller banankull
2. Bollbehandling med två bollar
3. Bana
4. Dribbla mot varandra riktningsförändring och passa
5. Hur mycket är klockan farbror lejon?
6. Tävling dribbla i 3 sek
7. Guld

#### Träning 6

1. Hajen kommer
2. Bollbehandling rygg mot rygg
3. Bana
4. Dribbla och hälsa
5. Under hökens vingar kom
6. Lay-up: en studs, två takter
7. 2 & 2: skott först till 10
8. Stafett "plocka potatis"

#### Träning 7

1. Kedjekull
2. Skott över bom
3. Bana
4. Närskott
5. Banankull
6. 2 & 2: skott först till 10
7. Rulla boll -> 1 mot 1

#### LITE SVÅRARE

#### Träning 8

1. Parsisten
2. 2 & 2: runt kroppen, över huvudet/mellan benen, 8:a
3. Bana
4. IQ
5. Vad är klockan farbror lejon?
6. Titrex
7. Guld

## Träning 9

1. Svanskull
2. Lay-up: ett studs och två takter
3. Bana
4. Fyrkant: dribbla in i mitten, jump stop, pivotera och passa
5. Under hökens vingar kom
6. 1 mot 1: rulla boll
7. Moroten

## Träning 10

1. Pacman/linjekull
2. Outlet, dribbla in i mitten, jump stop, lay-out
3. Bana (alternativt stationsträning)
4. Passa: retur-outlet-få tillbaka bollen-passa mitten-få tillbaka bollen-passa vinga-få tillbaka bollen-lay up
5. Passningstagare
6. 11:an
7. Skottävling: fyra lag, fyra positioner, byta korg efter ett lag har vunnit, först till 10

# Övningar

## 2 mot 2 utan studs

Vad behövs? Två och två. En boll och en kon per korg.

Hur? Spela två mot två utan studs. Börja varje anfall vid konen. Vanliga basketregler förutom att man inte får studsa.

## 2 & 2: skott först till 10

Vad behövs? Två och två, en boll per par. En "basketplan" med två motstående korgar.

Hur? Paret står på halvplan (alternativt mitt emellan korgarna). Spelare 1 studsar bollen och försöker göra mål på en korg. Tar sin egen retur och studsar över till andra korgen för ett nytt skott och retur. Spelare 1 passar sedan till spelare 2 som gör samma. Ett poäng för alla skott, första par till 10 satta skott.

## Ambulanstagare

Vad behövs? Två mattor

Hur? 2-3 tagare. Blir man tagen får man lägga sig på golvet. Man blir fri när två lagkompisar bär spelaren till en matta/sjukhuset.

## Banankull

Vad behövs? Inget

Hur? Utse några tagare. När man blir tagen ställer man sig med båda armarna uppsträckta ovanför huvudet, som en oskalad banan. Man blir fri igen när en kompis kommer och skalar en som en banan, dvs tar ner armarna, som när man skalar en banan.

## Bläckfisken

Vad behövs? Två och två. En boll per par.

Hur? Tre spelare är bläckfiskar. Bläckfiskarna kan röra sig inom halvcirkeln över straffsträcket på båda sidor och i mittcirkeln, en bläckfisk per område/bläckfisken får inte röra sig utanför detta område. Övriga står i två led under korgen. Springer och passar. Bläckfiskarna försöker ta bollen. Instruera varför det är viktigt med raka pass.

## Bollbehandling

Vad behövs? En boll per spelare.

Hur? Stå i en stor cirkel. Runt magen (låt bollen till en början få stöd av kroppen), runt benen, runt huvudet, 8 (låt bollen till en början rulla på golvet), studsa i takt, sätt dig ner/res dig upp, kasta bollen upp/klapp/fånga (till en början med studs), kasta över huvudet/fånga på ryggen, ha bollen på ryggen/mellan benen, kasta upp bollen/sätta sig och resa sig upp igen, kasta upp bollen/handen så många gånger som möjligt runt, kasta upp bollen/så många gånger som möjligt under, spindel (två studs framför kroppen, två studs bakom/studs mellan benen), en hand fram och en bak/släpp bollen och byt position på händerna/fånga.

### **Bollbehandling med två bollar**

Vad behövs? Två bollar per par. Två och två.

Hur? Ställa upp parvis på ena sidlinjen. En spelare före den andra. Den första spelaren har båda bollarna. En i varje hand. Studsa fram och tillbaka över plan.

- Studsa bollarna samtidigt
- Studsa varannan
- Studsa en framför och en på sidan
- Riktningförändring: crossover, mellan benen, bakom ryggen och spin move
- Balansera bollarna uppe på varandra

### **Bollbehandling rygg mot rygg**

Vad behövs? Två och två, en boll per par.

Hur? Spelarna står rygg mot rygg. För bollen runt kroppen: få bollen från en sida, rotera och ge på andra sidan. Benen står planterat på marken. Byt håll. Spelare 1 för bollen över huvudet, spelare 2 tar emot bollen och för den mellan benen. Spelar 1 tar emot bollen mellan benen och för den över huvudet där spelare 2 fångar den igen. Byt håll efter en stund. Kliv några steg isär, spelare 1 roterar åt ett håll, spelare 2 roterar åt andra hållet och fångar bollen. Roterar och fortsätt. Bollen ska röra sig som en åtta.

### **Bana (hinderbana)**

Vad behövs? Använd de redskap som finns i hallen, t ex bänkar, rep, tjockmatta och andra mattor, bom. Annat kan vara rock ringar, koner etc.

Hur? Här sätter bara fantasin stopp. T ex kan ni:

- Krypa under/klättra över bom
- Kullebytta på matta, alternativ rulla.
- Hoppa harhopp över bänk
- Krypa/åla under mattor som ligger på två bänkar
- Hoppas grodhopp i ringar
- Gå upp för bänk som lutar mot bom, hoppa ner på tjockmatta
- Klättra över plint
- Springa slalom
- Spurta

Låt barnen få springa 3-5 varv.

### **Doktorskull**

Vad behövs? Ingen redskap behövs.

Hur? Börja med en tagare. Om näste spelare blir nuddad på huvudet, måste spelaren hålla sig på huvudet när den ska ta nästa. Blir man tagen på vaden, måste man springa runt samtidigt som man håller sig på vaden. Om man blir tagen på rumpan, måste man springa runt och hålla sig på rumpan etc. En tagare åt gången, alternativt kan man köra med flera tagare.

### **Dribbla mot varandra riktningsförändring och passa**

Vad behövs? 2-4 bollar per led beroende på erfarenhet

Hur? Spelarna skapar två led som står vänt mot varandra. Spelarna som står först i respektive led dribblar mot varandra, när de möts gör de en riktningsförändring och passerar varandra. Stanna i jump stop och passa till nästa spelare i leden.

### **Dribbla mot varandra riktningsförändring och passa**

Vad behövs? Två-fyra bollar per grupp (beroende på hur erfara de är: två bollar för nybörjare, fyra för de mer avancerade). 8-10 spelarna.

Hur? Lika många spelare i varje led. Leden står vända mot varandra. De två första i båda leden har boll. De två första studsar mot varandra. När de möts gör de en riktningsförändring, ca två studs med andra handen och passa till nästa i ledet. Kom ihåg att göra med båda höger och vänster.

### **Dribbla och hälsa**

Vad behövs? En boll per spelare.

Hur? Använd ett lagom stort område av basketplanen, innanför 3 poängslinjen alternativt 3 sek området beroende på hur stor gruppen är. Spelarna ska nu dribbla och hälsa på sina lagkompisar. Gå igenom vikten att studsa långt, ha balans och skydda bollen. Visa. Ett alternativ är att spelarna byter namn med varandra.

### **Guld**

Vad behövs? En boll per spelare. Lika 2-3 spelare i varje lag. Använd alla korgar ni har till rådighet.

Hur? Skottävling. Första laget att sätta t ex 3 skott (antal satta skott beror på gruppens förmåga). När laget har fått 3 ropar man guld och roterar vidare till nästa korg. Kör till ett antal vinster (3 eller 5).

### **Hajen kommer**

Vad behövs? Fyra mattor eller rockringar/något för att markera boen.

Hur? Dela upp gruppen i fyra. En haj/tagare behövs i mitten, använd gärna mittcirkeln. Lägg mattorna/markeringarna i lagom spring avstånd från hajen. Be varje lag komma på ett lagnamn (fisknamn är passande, t ex laxar). En ledare (alternativt hajen) ropar "Alla laxar ut och simma", då ska alla i lax-laget springa runt hajen till ledaren ropar "Hajen kommer!". Nu ska laxarna springa tillbaka till sitt bo utan att bli tagen av hajen. Blir en lax tagen blir hen haj. Ledaren som ropar ut lagen kan välja att kalla ut ett eller flera lag åtgången, alternativt "alla fiskar ut och simma" om spelarna har fått stått still ett tag.

### **Hur mycket är klockan farbror lejon?**

Vad behövs? En boll per spelare.

Hur? Alla spelarna står på baseline med boll. Spelarna frågar "Hur mycket är klockan farbror lejon?" Lejonet, som står på motsatt sida, svara t ex 4 elefantsteg. Spelarna studsar bollen samtidigt som de går fyra långa steg. Detta fortsätter några omgångar och vid tillfället svarar lejonet: "lunchdax". Då ska spelarna vända sig om och springa, samtidigt som de dribblar bollen, tillbaka till baseline. De spelarna som blir tagna blir också lejon.



## **Iskull**

Vad behövs? Inget.

Hur? Utse några tagare. Blir man tagen ska man stå still som en isskulptur. För att bli fri kan kompiserna lägga handen på en och säga sol då får man fortsätta leka.

## **Jägare**

Vad behövs? En boll per spelare. Ungefär 8 spelare/8 bollar.

Hur? Lägg bollarna i en cirkel. Två spelare kör åt gången. Börja vid boll 1 och 5. Spelarna ska nudda varje boll med rumpan/"sätta sig" på bollen. Mål att ta igen den framför sig. Kör i ca 20-30 sek per par.

## **Kedjekull**

Vad behövs? Inget

Hur? En eller två personer börjar att vara tagare. Varje person som blir tagen hakas fast på "kedjan", dvs håller tagaren/tagarna i handen. Det är bara de två längst ut i kedjan som får ta, och om kedjan inte sitter ihop får man inte ta.

Variation: Varje gång det blir fyra i en kedja kan den delas 2-2, så det blir många små kedjor. Detta går fortare än att göra en lång kedja och kräver inte lika mycket samarbete.

## **Kungen**

Vad behövs? En boll per spelare. En boll som skiljer sig ut från övriga = kungen. Två bänkar.

Hur? Dela spelarna in i två lag. Utgå från mittcirkeln. Lägg kungen i mitten i mittcirkeln. Lägg bänkarna med ovansidan framåt, en på varje sida. Ett lag bakom varje bänk. Alla spelare börjar med en boll. Mål: att få kungen över på det andra lagets bänk/över linjen. Att få kungen över ger poäng till det lag som fick bollen över. Börjar varje "boll" med att lägga kungen på mitten.

## **Lay-up: en studs, två takter**

Vad behövs? En boll per spelare, fördela ut spelarna på de korgar som finns tillgängliga. Optimalt 2-3 spelare.

Hur? Instruerar lay-up. Till en början träna med enbart fokus på tajmingen med sista studs och två takter. Fokus är inte i första hand att sätta lay-upen, men att få in rytmen. Kom ihåg att köra båda höger och vänster sida.

## **Moroten**

Vad behövs? Inget.

Hur? Spelarna ligger på mage i cirkel och håller varandras händer. En spelare ska försöka att dra loss en annan. Den som tappar taget får dra nästa gång. Två alternativ: 1) den som drar byter, dvs den som lossnar blir den som drar, 2) den som dras loss får tillsammans med den första försöka dra loss flera. En eller fler cirklar beroende på antalet spelare.

### **Närskott**

Vad behövs? En boll per spelare. Använd de korgar ni har.

Hur? Stå nära ca 45 grader. Låt spelarna sikta och skjuta på det översta hörnet i lilla fyrkanten. Instruerar spelarna att sätta ett antal skott. Kom ihåg båda höger och vänster sida.

### **Skott nära korgen**

Vad behövs? En boll per spelare.

Hur? Fördela ut spelarna på de korgarna som finns i hallen. Om möjligt 2-3 spelare per korg. Gå igenom skotteknik och vart man ska sikta på plankan. Låt spelarna skjuta till de har satt ett antal skott tillsammans eller i några minuter. Kom ihåg att köra på båda höger och vänster sida.

### **Passa**

Vad behövs? Två och två. En boll per par.

Hur? De två spelarna står mot varandra på lagom avstånd. Gå genom passningsteknik bröstpass och studspass. Hur lång bröstpass klarar ni utan att bollen går i golvet? Till början kan det vara svårt att fånga, säg då till barnen att de ska sträcka ut armarna med handflatan upp. Räkna 1-2-3 innan man passar. Det är ok att till en början fånga bollen mot kroppen. För unga nybörjare kan annat alternativ är att man kan låter bollen studs i marken.

### **Pass i rörelse**

Vad behövs? Två och två. En boll per par.

Hur? Två led under korgen. Springa och passa. Bröst- och studspass. Springa med kroppen och näsan framåt.

### **Passningstagare**

Vad behövs? En boll.

Hur? Två börjar med att vara tagare. Bollen passas mellan spelarna. Här kanske åtminstone en ledare måste vara med till en början. Om en av tagarna nuddar en annan spelare med bollen är denna också tagare, dvs att flera och flera blir tagare. Man får inte kasta bollen på en spelare. Basketregler gäller vid antal steg. Dela upp gruppen om ni är många för att aktivera så många som möjligt.

### **Rulla boll -> 1 mot 1**

Vad behövs? Några bollar

Hur? Två led ungefär mellan trepoängslinjen och halvcirkeln med ansiktet på korgen. En ledare rullar boll på golvet. Att tränare släpper bollen är startsignalen för att spelarna för börja springa. Den som tar bollen först är anfall, den andra är försvar. Spelar sedan 1 mot 1 på en korg. Ett annat alternativ är att spelarna börjar liggande på mage eller rygg.

### **Spegelkull**

Vad behövs? Ingen redskap behövs.

Hur? 2-3 tagare. Blir man tagen får man stå som en staty. För att frias måste en av lagkompisarna kopiera statyn.

## Stafett

- **"Plocka potatis"**: ca 4 spelare i varje lag. En boll per lag. Första spelarna springer och lämnar bollen på lagom distans (börja med halvplan om ni har fullstor hall). Spelare ett springer till och byter med spelare 2 som springer och hämtar bollen som sedan lämnas till spelare 3 osv. Kör gärna flera varv. Variera mellan att köra med och utan boll, alternativt kör en gång med boll där spelaren studsar samtidigt som hen springer för sedan att köra en gång till utan boll.
- **"Rulla boll mellan benen, dribbla slalom tillbaka"**: två lag. Stå med ca 1-1,5 m mellanrum mellan spelarna, från baseline och över planen. Ansikten är vända mot baseline. Först i leden rullar bollen genom benen, bollen ska rulla helt till sista spelare. Sista spelaren tar upp bollen och dribblar slalom mellan spelarna fram till baseline. När spelaren som dribblar har passerat rycker spelaren bakåt. Först till att ha gått ett helt varv vinner.

## Skott över bom

Vad behövs? Två och två. En boll per par. Bommar som sänks till lagom höjd, ca 2.60 m är bra.

Hur? Genomgång skotteknik. Skjut till varandra över bommen, bollen ska komma så nära bommen som möjligt.

## Titrex

Vad behövs? En boll. Fyra koner för att markera spelplan.

Hur? Dela spelarna in i två lag, ca 4 per lag. Om möjligt ha fler spelplaner. Syfte: att passa fem pass utan att försvararna får tag i bollen. Börja med uppkast. Övningen ger tillfälle att berätta om vikten av att sprida ut sig och att komma sig fri från sin försvarare.

## Tunnelkull

Vad behövs? Inget

Hur? Ett antal tagare beroende på hur stor gruppen är. Det som blir tagen ställer sig så benen bildar en tunnel. Om en lagkompis kryper igenom är man fri.

## Tävling dribbla i 3 sek

Vad behövs? En boll per spelare. Uppmärkning på golvet.

Hur? Barnen studsar inom 3 sek området. Målet är att skydda sin egen boll samtidigt som man försöker putta ut lagkompisen boll. När bollen hamnar utanför går man vidare till mittcirkeln för sedan att gå vidare till motsatt 3 sek område. Här kan man låta spelarna börja om från början, alternativt sätta ett eller två skott innan de får börja om.

Tips. Bra tillfälle och berätta vad 3 sek området är och vad det fyller för syfte. Låt gärna ledarna stå på varje streck.

Gå igenom att skydda bollen och balans. I övningen kan man berätta om vad en bra position med kroppen är, varför det är viktigt att stå lite bredbent, hur man kan skydda bollen och att man måste titta upp. Gå igenom att skydda bollen och balans. Viktigt att följa basketreglerna.

### **Under hökens vingar kom**

Vad behövs? Inget särskilt material behövs.

Hur? En hök som står på mittlinjen/mitt mellan start och stopplinjen med ryggen till spelarna. Spelarna står på baseline/start. Höken ropar "Under hökens vingar kom", spelarna svarar "Vilken färg?". Spelarna som har den färg

En hök utses som ställer sig mitt i salen. Övriga samlas vid ena kortsidan. Höken börjar leken med att säga: "Under hökens vingar kom!". De övriga deltagarna frågar: "Vilken färg?!". Höken väljer en färg och svarar till exempel: "Röd!". Alla deltagare som har något rött i sin klädsel får fri lejd över till andra kortsidan. För de övriga gäller det sedan att ta sig dit utan att bli kullad av höken. Alla som blir kullade blir också hökar och leken fortsätter tills det bara finns en kvar eller alla blivit tagna.