## ****Spelarutveckling och träningsupplägg****

När det gäller vad vi vill träna på har vi gjort en planering som utgår från att vi genomför tematräningar.

Vi har gjort en detaljerad beskrivning av samtliga träningar - se [Våra byggstenar](http://idrottonline.se/VibyBasketklubb-Basket/Ledare/Traningsupplagg/Varabyggstenar). Det här ska ses som ett smörgåsbord för varje huvudtränare att plocka utav för att själv sätta samman träningar som passar respektive grupp. Det finns förslag på hur ni komponerar er träning samt en hel del tips och idéer som ni kan ha nytta av.

De viktigaste ingredienserna i träningarna är **Tempo, Engagemang och Glädje!**

## Våra byggstenar

Efter många år som baskettränare så ser vi ett stort behov av att skapa en ordentlig utbildningsplan för baskettränare till de yngsta spelarna. Denna plan ska fungera som hjälpmedel och styrmedel för utbildningen av unga spelare. Det finns många skäl för detta.

 De första åren i barns idrottsutövande är viktigast. Här läggs grunden för glädjen, nyfikenheten till idrottande, kamratskapen och teknikinlärningen. Det är viktigt att barnen får rätt grunder från början, såväl värderingsgrunder som att teknikgrunder lärs ut på ett korrekt sätt. Även om barnen inte fortsätter med idrotten i många år ska den erfarenhet barnen får med sig ge dem en ökad självkänsla, ökad tilltro på sin egen förmåga att utvecklas, goda kamrater och många positiva upplevelser. Brister i spelarnas grunder hämmar deras utveckling när de kommer upp i tonåren och felaktig teknik är svår att ändra.

För att utvecklas till en komplett basketspelare och nå sin fulla potential är det många delar som spelaren behöver utveckla. Vi har delat upp de olika delarna i vad vi kallar för byggstenar i basket. Under säsongen bör vi arbeta med dessa utifrån spelarnas och gruppernas nivå.

Vi arbetar med dessa byggstenar utifrån principerna för ”Spelarutvecklingsplanen” där vi följer de riktlinjer som arbetats fram av Svensk Basket:

1. Jag
2. Jag & bollen
3. Vi & bollen
4. Vi & dem & bollen

På www.basket.se kan ni läsa mer om spelarutvecklingsplanen.

Tanken med denna sammanställning är att ledarna ska få inspiration och förslag på moment och övningar som kan användas för att hitta en röd tråd i träningarna. För varje grupp bör nivån anpassas för att se till att alla spelare får chansen att tillgodogöra sig de olika färdigheterna samt att utmana spelarna att nå högre nivåer.

 Som ett stöd kan våra mer erfarna ledare ställa upp och hålla i (eller assistera vid) träning av de olika byggstenarna.

 Det är inte nödvändigt att använda nedanstående ordning, men att arbeta med moment 1-4 i början är önskvärd.

#### ****Moment 1 Fotarbete****

* **Snabba fötter**
* **Slajding**
* **Försteg**

**Vårt fokus kring försteg:**

* V-cuts - inga U-svängar!
* Ordentlig tempoväxling
* Ögonkontakt med bollhållaren
* Visa händerna när man vill ha bollen

**Andra viktiga detaljer:**

* Timing
* Tempoväxling
* Titta upp
* Böjda ben
* Snabba fötter
* Balans

## Temaövningar:

* Gå igenom varför vi måste göra försteg för att bli fria
* **V-cut.**Spelarenjoggarin mot tresekunders och cuttar ut på signal från coachen. Spelaren visar tydligt när man vill ha passningen, coachen passar och spelaren roterar upp mot korgen och skjuter. Viktigt att tempoväxlingen sker på signal åtminstone de första gångerna för att få explosiviteten i rörelsen.
* **V-cut med överspelande försvarare.**Samma övning som ovan men när anfallaren har gjort sin v-cut spelare en coach över i försvar. Spelaren cuttar då omdelbart in mot korgen igen och får passning från en annan spelare i guardposition. Anfallande spelare skjuter, tar egen retur och spelar guardposition nästa sekvens.
* **Försteg.**Coach står till höger utanför tresekunders med vänster hand utsträckt. Spelaren joggar fram till coach, gör ett ordentligt försteg med höger fot, flyttar överkroppen och nuddar coahcens vänster hand innan spelaren går förbi. Syftet är att tvinga fram ett ordentligt försteg med en ändring av överkropp och tyngdpunkt. Efter att spelaren gått förbi så får spelaren en passning från straffkastlinjen och går mot korgen.
* **Give and Go.** Vi kör först utan dribbing för att få in försteget ordentligt. Anfallaren börjar en bit utanför trepoängslinjen, gör ett ordentligt försteg för att göra sig fri, går på utsidan av coach eller kon, får sin passning, går mot korgen och gör en lay up.
* **Give and Go**från dribbling. Både front cut och back door cut (dvs gå på båda sidorna om försvararen) om det hinns med.
* **Försteg triangeln.** Bollen hos guard, passning till höger vinge, guard cuttar in mot korg, får inte passning direkt utan springer igenom ut mot vänster och vänster vinge fyller på guardpositionen. Höger vinge tillbaka till guard som passar till vänster vinge som nu är fri att skjuta. Efter skottet byter höger vinge med vänster vinge och övningen startar om. Syftet är att öva på att fylla på i positionerna och inte bli stillastående om en Give and Go inte funkar.

**Vårt fokus kring fotarbete:**

* På tå + böjda ben
* Ordentlig slajding
* Stride stop
* Springa baklänges
* Riktningsförändring + tempoväxling

**Andra viktiga detaljer:**

* Snabbhet i fotisättningarna

För att lära ut ett korrekt fotarbete måste man vara mycket noggrann. Eftersom detta är rörelser som ska sitta i ryggmärgen måste de därför nötas in. Undvik att träna lay ups innan spelarna lärt sig ordentligt stride stop eftersom tvåtaktare med hopp försvårar korrekt inlärning av stopp med och utan boll.

När spelaren stannar i stride stop ska det ske med böjda ben (basketställning). Tyngdpunkten på bakre roteringsfoten så att spelaren inte lyfter eller släpar den – (vilket blir stegfel).

## ****Temövningar:****

**Visa korrekt basketställning**

* Slå varandra på vaderna (lekfullt)
* Slajding efter signal från tränare
* Slajding efter koner (sprint - slajd - sprint)
* Stafett. Börja på kortsidan vid tresekunderslinjen. Sprint upp till straffkast - slajda snett ned till motsatt hörn av tresekundersområdet. Sprint upp till straffkastlinjen - slajda ned tillbaka till ursprungliga hörnet av tresekundersområdet. Klapp till nästa kompis som kör.
* Motorn
* Krabbgång baklänges
* Stride stop
Ställ spelarna i led mot varandra efter långsidan. På den ena sidan står man två och två. På andra sidan en spelare. Spelare med boll intar basketställning. Dribblar till mitten av planen och stannar stride stop (två fotnedsättningar). Passar bollen till motstående spelare (studspass) och springer vidare och ställer sig bakom denne, som i sin tur dribblar i motsatt riktning och passar, osv.
* **Rotering**
Spelarna parvis med en boll. Dribbla till halva planen / stanna med stride stop (två fotnedsättningar) / rotering kring bakre foten / passa tillbaka till kompis som upprepar övningen.
* **Bolldragkamp**Två och två. Den ena håller hårt i bollen.
Vissla! Den andre ska då försöka ta bollen. Den som håller i bollen får enbart rotera på ena foten.
* **Teknikstegar**. Framlänges, sidleds, baklänges.

#### Monent 2 [Bollbehandling](http://idrottonline.se/VibyBasketklubb-Basket/Ledare/Traningsupplagg/Varabyggstenar/Bollbehandling)

## Vårt fokus kring bollbehandling:

* Pumpa dribblingen med underarmen
* Dribbla vid höften - låg studs
* Ordentliga handbyten - mellan ben, bakom rygg & reverse dribble (sälj in finten, tempoväxling)
* Dribbla med två bollar

**Andra viktiga detaljer:**

* Bestämd i handleden/armen, men avslappnad kupade fingrar.
* Alltid böjda ben
* Titta upp
* Dribbla i fart = pusha bollen framför dig
* Vanlig dribbling = vid höften utan att slajda
* Skyddad dribbling = använd höften för att skydda, låg studs
* Handbyte = alltid låg studs, tyngdpunktsförändring och verkligen flytta bollen från ena sidan till andra + tempoväxling.
* Viktigt att vi inte dribblar tills vi stannar. Titta upp - passa i farten, behåll dribblingen tills vi ska passa.
* Stanna med balans = stride stop, böjda ben, kunna rotera.

## Uppvärmning:

**Övningar på stället:**

* **Boll runt kroppen** (tempot måste vara högsta möjliga och armarna ska verkligen jobba – det ska vara svettigt värre!)
o Passa bollen mellan händerna – försök kom långt ut med händerna
o Snurra bollen runt midjan
o Snurra runt vaderna (ihop med benen – böj benen, rak rygg)
o Snurra runt huvudet (inte över)
o Snurra som en korkskruv – vader – midja – huvud – vader etc…
o Snurra en åtta mellan benen
o Snurra runt ena vaden, byt vad snabbt och öka hela tiden.
o 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.
* **Dribblingsteknik** (målet är att barnen ska lära sig att kontrollera dribblingen och använda rätt teknik)
o Stå i basketställning och jobba med olika hårdhet och höjd på dribblingen. Kontroll och pumpa med armen. Axelhöjd, midjehöjd, knähöjd, fothöjd.
o Gå ner på knä, rumpan, ligg ned på rygg / mage
o Sitt och dribbla med ett finger i taget. Dribbla 3-5 gånger med samma finger innan du byter finger.
o Dribbla i åttan, först många studs – sedan få studs.
o Trumma på bollen växelvis med båda händerna (håll bollen i studs hela tiden).
o Dribbla bollen med en hand från sida till sida samt fram och tillbaka.
o Handbyte mellan benen.
o Handbyte bakom ryggen
o Dribbla bollen fram och tillbaka mellan benen.
o Dribbla och blunda samtidigt

**Andra övningar:**

* **Tempodribbling** (börja med en boll, använd sedan två bollar)
o Dribbla – stanna till (utan att ta upp bollen) – accelerera i dribbling – stanna till (utan att ta upp bollen) – acelerera i dribbling – stanna i stride stop.
o Samma sak men med ett handbyte och tempoväxling
* **Krabbgång** (börja framåt, men kör även bakåt som är bra för koordinationen och fotarbetet)
o Ta långa kliv framåt och stanna lågt. För bollen mellan benen från insidan samtidigt som foten sätts i marken. Försök att öka tempot hela tiden.
* **Slalomdribbling** (se konerna som slalomkäppar) Kör som en slalomåkare och skydda med handen mot ”slalomportarna”. Lägg till försvarare. (Vanligt handbyte/mellan benen/bakom ryggen/reverse dribble).

## Temaövningar:

* **Dribblingsteknik med fart** (dribbla runt i salen, i fyrkant el zick-zack)
o Hårdhet/Höjd på studs
o Tempoväxling
o Hesitation dribbling (stanna till kort och kör sedan full fart)
o Full fart – pusha bollen
o Skydda bollen
o Dribbla baklänges
o Cross over (handbyte framför kroppen)
o Handbyte mellan benen (ett sätt att lära sig att komma in i handbyte på rätt sätt är att istället för att dribbla mellan benen så tar man upp bollen och för den mellan benen och gör handbytet/riktningsförändringen).
o Handbyte bakom ryggen
* **Dribbla runt salen.**Skapa ett led av spelare vid sidan av spelplanen. Varje spelare med varsin boll. Träna bollbehandling med dribbling runt planen. Utgångsläge basketställning, dribbla bollen utan att titta på den. Starta spelarna med lämpligt mellanrum, ingen får passera den framför. Beroende på hur spelarna behärskar bollen bygger man vidare med:
• Dribbling med sämsta handen.
• Att stanna och starta vid t ex visselsignal
• Skydda bollen med andra handen, byta hand
• Ändra tempo, speed drible – driv bollen framåt
* **Get and Go** (öva på att ta emot med böjda ben och sen explodera). Två led, ett med bollar. De utan bollar står i basketställning och visar var de vill ha passningen. Så fort de får passen ska de köra full fart mot korgen. Kompisen som passat följer efter och tar retur.
* **Kroken.**Två spelare dribblar från varsin sida av mittlinjen. Den ena sidan bestämmer åt vilket håll de ska köra och försöker finta den andre spelaren m h a kroppsfinter. Först att göra mål vinner.
* **Sabotageboll.**
o Alla spelare har varsin boll som de ska dribbla innanför ett markerat område. Samtidigt som de skyddar sin egen boll ska de försöka slå undan/ut de andras bollar. Blir ens boll utslagen ska man så snabbt möjligt göra mål på en korg, dock ingen korg i området där man dribblar, innan man får komma tillbaka till det markerade området.
o Om barnen vill göra en tävling av det kan den som slagit de andras bollar flest gånger bli segrare eller att man inte kan komma tillbaka in i spelet.
* **Svanskull.**
o Varje spelare har ett band bak på byxan. Alla dribblar i ett avgränsat område och försöker ta varandras svansar samt skydda sin egen
* **Armkrok**, varsin boll i yttre hand. Dribbla 4 längder. Tappar någon bollen så måste paret backa till föregående kortsida.
* **Linjekull**
* **Pack Man**

**Dribblingsteknik med två bollar:**

* I takt / i otakt
* Låg studs / hög studs / ena låg – andra hög
* Tempoväxling (hårda studs med kontroll och pusha)
* Hesitation dribbling (stanna till kort och kör sedan full fart)
* Full fart – pusha bollen
* Backa
* Cross over (handbyte framför kroppen)
* Handbyte mellan benen
* Handbyte bakom ryggen

##### Ytterligare bollbehandling

##  (Bollbehandling – från 6 år uppåt)

Säg till spelarna att flytta sig bakåt och bilda en större cirkel, så att de inte stör varandra. Ställ dig i mitten. Visa basketställning. Börja med bästa (höger) handen. När du kollat att alla försöker göra rätt, byt basketställning för dribbling med vänster hand.

För att öva bollsäkerheten kan du be spelarna ställa sig på knä, sätta sig eller lägga sig på golvet samtidigt som de behåller kontrollen över dribblingen. Ha dock inte för bråttom. Se först och främst till att tekniken är bra.

## Dribbla runt salen

## (Bollbehandling – från 6 år uppåt)

Ställ spelarna på ett led vid sidan av mittlinjen. Varje spelare med boll. Träna bollbehandling med dribbling runt planen. Utgångsläge basketställning, dribbla bollen med bästa (höger) handen utan att titta på den. Starta spelarna med lämpligt mellanrum, ingen får passera den framför. Beroende på hur spelarna behärskar bollen bygger man på med svårare moment:

·        Dribbling med sämsta handen.

·        Att stanna och starta vid t ex visselsignal

·        Skydda bollen med andra handen

·        Höga resp låga studs

·        Göra handbyten

·        Ändra tempo, speeddribbel – driv bollen framåt

·        Dribbla och göra indianhopp samtidigt

**Dribblingsstafett**

**Svanskull**

**(Bollbehandling – från 6 år uppåt)**

Varje spelare har ett band bak på byxan. Alla dribblar i ett avgränsat område och försöker ta andras svansar samt skydda sin egen.

**Fryskull med passningsbefrielse**

**(Bollbehandling – från 6 år uppåt)**

2-4 befriare med boll.

2-3 kullare utan boll.

Resten är ”villebråd” utan boll.

Kullarna ska försöka kulla de som inte har någon boll. Blir man kullad så ska man frysa i basketställning, redo att ta emot en pass. Befriarna måste dribbla bollen hela tiden och kan befria de som blivit kullade genom att slå en studspass till dem. Först ska befriaren dock säga namnet på kompisen (för att han/hon ska vara beredd) och sedan slå en bra studspass. Den kullade blir därefter en befriare och ska försöka dribbla runt för att hitta andra kompisar att befria. Denna övning är också bra för att barnen ska lära sig varandras namn. Kan man inte kompisens namn så får man först fråga – Vad heter du? Alla håller sig i ett avgränsat område.

####

#### ****Stafett****

**(Bollbehandling – från 6 år uppåt)**

Två (el fler) lag. Lagen står på ett led bakom en linje. Förste spelaren i varje lag har en boll. Starta på tränarens signal. Dribbla så fort man kan ner till andra sidan och runda en kon. Full fart tillbaka. LÄMNA över bollen till kompisen som står på tur i ledet. När man dribblat sätter man sig sist i ledet.  Olika typer av dribblingar kan göras antingen båda vändorna eller växla vid vändningen.

·        Höger/vänster hand

·        Dribbla baklänges

·        Studsa mellan benen

·        Dribbla med två bollar

 **Tärningsstafett**

**(Bollbehandling – från 6 år uppåt)**

Två lag där en efter en dribblar fram till en stor tärning och slår ett slag. Beroende på utslaget får HELA laget göra något, t ex armhävningar, sit ups tec.

####

#### ****Ball scramble****

**(Bollbehandling/fotarbete – från 6 år uppåt)**

Alla dribblar i ett avgränsat område. Vissla! Alla springer till baslinjen. Under tiden tar Coachen bort två bollar. De två som inte hittar en boll går och skjuter på andra korgen.

**Dribbla slalom**

## (Bollbehandling – från 7 år uppåt)

Runt koner. Handbyten. Åk som en slalomåkare och skydda med handen mot ”slalomportarna”.

**Ranta runt i ringen**

**(Bollbehandling/skotteknik – från 7 år uppåt)**

Hälften dribblar runt ena uppkastringen - resten runt den andra. Vissla! Nu ska varje spelare gör mål på den närmaste korgen (och ev sedan den bortre). Sedan in i mittcirkeln.

## Moment 3 Passningsteknik

**Vårt fokus kring passningsteknik:**

* Pass i fart samt rörelse efter pass
* Hela tiden böjda ben när vi passar
* Finta och sen pass (över huvud & studspass)
* Enhandspassningar

**Andra viktiga detaljer:**

* Alla passningar måste vara väl timade
* Alla passningar måste vara stenhårda
* Kunna rotera och passa (studspass med hårdhet)

Studspassning är bra att börja med för de allra yngsta, som i början kan ha svårt för att fånga bollen och ibland är rädda att ta emot den. Ställ spelarna i två led riktade mot varandra.
Viktigt: Bollen ska hållas i brösthöjd, under bröstet och över midjan. Händerna på sidorna av bollen med fingerkontakt, tummarna bakom bollen och pekande uppåt. Armbågarna in efter kroppen. Bollen ska studsa på ett avstånd av 2/3 till mottagaren. Händerna förs fram ungefär som ett simtag där handflatorna vänds utåt och tummarna ska peka mot golvet när passningen är klar. Se till att snärta till i passningen – bollen ska inte ges någon överskruv! Fotarbetet är viktigt. Den främre foten kan flyttas för att ge extra kraft i passningen, men den bakre måste vara fast. Bollmottagning med utsträckta armar (inte helt raka dock) och tummarna bakom bollen vid mottagning.

## ****Uppvärmning:****

* **Studspass.** Två och två.
* **Enhandsstudspass**(lägg till försvarare som har händerna över huvudet)
* **Direktpass till ledare.**4-5 spelare framför varje ledare. Spelarna ska slå stenhårda passningar till ledaren och kunna ta emot hårda passningar. Ett kul moment är att tävla som grupper - först till 50 passningar!
* **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.
* **Passningskull**. Alla har boll utom kullaren. Om man blir kullad sätter man bollen under ena foten och ställer sig för att ta emot en pass. En kompis kan då komma och rädda sin "frysta" kompis genom att slå en passning. Börja med studspass. Ett sätt att skapa kontakt mellan spelarna är att de måste säga kompisens namn innan de slår passen.

## Temaövningar:

* **Passfrenesi.**  Alla delar in sig två och två och får springa runt i salen hur som helst. Inga stegfel och max en studs. Viktigt att titta upp så man inte krockar.
* **Passpar**. 2 och 2 som passar varandra i fart från ena kortsidan till andra.
* **Passning i fart.** sprid ut 4-6 spelare längs långsidan. Resterande spelare står under korgen med varsin boll. Spelaren börjar med att passa första ”passaren” och springer sedan rakt fram för att i farten ta emot passningen. Utan att göra stegfel ska spelaren passa andra ”passaren” osv passa bollen på ett löpande band för att komma ned till andra sidan och göra lay up. Hårda pass, högt tempo. Kan köras runt hela salen också. Byt ”passare” med jämna mellanrum. Kan även avslutas med skott.  Tänk på att springa med tårna pekandes framåt, vrid överkroppen. ”Passarna” ska passa något framför för att den som springer inte får bollen bakom sig. Börja med studspass för att undvika näsblod…Kolla stegfel och att spelarna springer (inte slajdar fram). Övningen kan göras så att de som står på långsidan står på olika sidor, vilket innebär att spelaren får först slå passen åt ett håll och ta emot för att sedan slå passen till andra sidan.
* **Flätan.**
* **Passningar på pärlband**Ställ barnen på två linjer snett emot varandra. Coach 1 har alla bollar och passar spelare X1 som i sin tur passar spelare X2 osv… När bollen kommer till coach 2 så rullar coach 2 bollen tillbaka till coach 1. Coach 1 lägger till fler bollar vart efter för att höja tempot. Jobba med att möta bollen med händerna för att sedan slå iväg passningen i en sammansatt rörelse. Kliv fram med foten för att möta och rotera över direkt för att passa vidare.

Coach 1        X2        X4
(Boll in)

               X1       X3         Coach 2  (Rullar tillbaka boll)

* **Give and Go**
Två led från mittlinjen. Bollar i ena ledet. Bollen passas till spelaren i andra ledet, som dribblar snabbt mot korgen och passar tillbaka till den första spelaren som sprungit mot korgen. Tar emot pass och skjuter mot korgen. Bägge spelare försöker ta retur innan bollen når golvet. (Noga med balans i skottet och skott över huvudet.)
* **Fyrkanten.**
* **Enhandspass mot vägg**
* **Enhandspass mot vägg direkt från dribbling**
* **Enhandspass från dribbling till ledare**
* **Baseballpass (outlet) - avslut med lay up.** Se till att få handen bakom bollen – inte under bollen. Bollen ska snudda det egna örat.
* **3 mot 3 utan studs**

## Moment 4 Skott

**Vårt fokus kring skotteknik:**

* Bra balans - böjda ben
* Enhandsskott över huvudet
* Snabbt distinkt avslut nära korgen (planka i från nära håll - det är enklast!)
* Finta + skott
* Stride stopp + skott
* Hoppskott

**Andra viktiga detaljer:**

* Rätt basketställning (alla tår pekar framåt)
* Foten på skotthandssidan en bit framför andra foten
* Håll bollen som en kypare
* Bollen ovanför pannan, vid hårfästet
* Sprid ut fingrarna bakom bollen
* ”Vänster” hand som stöd
* Böj benen
* Rakt upp med skotthanden
* Vinka av bollen
* Håll kvar handen, handen som en svan
* Armbången skall efter avslut vara i höjd med ögonen
* Stödhanden skall vara rakt upp och handflatan skall inte ha vridits mot korgen

Vid sidan av fotarbetet är detta det område som är mest försummat. Många spelare lär sig ett skott med en teknik som inte fungerar på elitnivå. Träna därför alltid skott från nära håll för att inte skapa en felaktig teknik.

Skott över huvudet kräver att man använder benen. Bollen får inte tas ned under hårfästet, kraften hämtas från böjda ben. Fötterna, höfter och axlar ska vändas i skottriktning mot korgen. Fötterna parallella eller med foten på skotthandsidan något framför den andra (högst 1 dm).

## ****Temaövningar:****

* **Skottövning**Eftersom det kan vara svårt att nå upp till korgen i början kan man träna skott på följande sätt. Ställ spelare mot varandra i två led. Visa hur man håller bollen ”Som en kypare håller en bricka” över huvudet. Skotthanden bakom och under bollen. Fingerkontakt med andra handen på ”örat” av bollen. Böj på benen, mesta kraften hämtas från benen. Skjut bollen i en hög båge till motstående spelare. Skotthanden vinkar ”hej då” till bollen.Skjut bollen i en hög båge till motstående spelare. **Alternativ:**Träna samma sak mot en vägg. Ganska snart klarar alla skott på korgen.
* **Skott, 3 positioner**2 och 2 på varsin korg. Skott från sidan (planka i från 45 graders vinkel) och framifrån
* **Skott med retur**Två och två på varsin korg. Skjut från nära avstånd. Efter skott så ska spelaren följa bolen för att ta returen. 2 p för mål, 1 p för retur – max 3 p per omgång. Räkna samman poängen med kompisen.
* **Laban.** Dela upp i grupper och olika korgar. Första gruppen som sätter 3 skott ropar "Laban". Därefter roterar alla grupper till en ny korg.
* **Skott efter dribbling**Från straffkastpunkten starta dribbling åt höger – stride stop – skott.
Utgångsläge: fötterna parallella, vänstersteg, bollen studsas i golvet samtidigt som vänsterfoten sätts i golvet.
* **Skottjakt**Stafett: två lag på motstående baslinjen i ett led. Den första spelaren i varje lag ska starta på given signal. De ska då dribbla ner till motsatt korg och stanna 2-4 m från korgen (45 grader) i stride stop och skjuta. Spelarna måste antingen göra mål eller ta en retur innan den studsar i backen (det uppmuntrar till att gå på returtagning). När spelaren gjort detta så dribblar de tillbaka och passar bollen till första spelaren i ledet. Om det ena laget hinner ikapp det andra laget så får det laget en poäng. Därefter startar man om med de spelare som stod på tur**.**
* **Skidskytte**Stafett: två lag på baslinjen i ett led. Dribbla ner till korgen och stanna 2-4 m från korgen (45 grader) i stride stop och skjut. Den som missar gör en straffrunda runt uppkastringen.

## Moment 5 Försvarspel

**Vårt fokus kring försvarspel:**

* Böj benen + slajda
* Rätt position (mellan spelare & korg samt lagom avstånd)
* Pistolerna (se sin spelare + boll)
* Styr motståndaren ut mot närmaste hörn

**Andra viktiga detaljer:**

* Stå på tå
* Tryck ut bollföraren mot hörnen. Ställ upp för att "ge" bollföraren en viss riktning och håll din linje.

## Uppvärmning:

* **Pistolövning**. Varje spelare väljer ut två andra spelare utan att berätta vilka han/hon har valt. Spelaren ska i alla lägen se till att forma en liksidig triangel med de spelare spelaren har valt. Alla spelarna går omkring i övningen.
* Utfallssteg

## Temaövningar:

**Försvarsposition**

* Gå igenom försvarsprinciper och din position i förhållande till bollhållare och din anfallare (pistolerna ska peka på både boll och din anfallare).
* Klockan. Gå igenom och kör en övning två och två där den ena kör klockan och den andra dribblar och gör cross over. Vid handbytet ändrar försvararen sin "Klockposition".
* Gå igenom hur vi styr bollhållaren ut mot hörnen. Poängtera speciellt att försvararen slajdar ordentligt och håller sin linje.
* Övning på att styra ut mot hörnen
* **1 mot 1.** Spelare med boll under korgen. Studspass ut till spelare på straffkastlinjen. Försvaren under korgen springer snabbt ut och kom i rätt försvarsställning. Spelare som får bollen ska attackera direkt. Viktigt att man snabt kommer ner i försvarsposition och inte kommer för nära sin anfallare.
* Två mot två med bara Lay up

**Två mot en**

* Två mot noll (pass, dribbla mot korg och 2:an startar när 1:an börjar dribbla)
* Två mot en (sista försvararen startar när 1:an fått passning, 2:an startar när 1:an börjar dribbla)

## Försvarsprinciper

* Håll din spelare
* Ryggen mot egen korg
* Se din spelare + bollen (pistolerna)
* Lagom avstånd (var på planen är ni?, hur snabb är du / din motspelare?)
* Backa hem vid bollförlust

**Försvar på boll**

* Alltid vara på rätt sida
* Lagom avstånd (kan spelaren dribbla?)
* Böj benen
* Hindra skott / dribbling / pass (klockan)
* Därefter kan vi backa hem

#### Hjälpförsvar

1)  Försvarare ställer sig i rätt position

Mot bollhållare D2 (Defence 2)

* En armlängds avstånd
* Låg stans (sitta ned med böjda ben)
* Armarna lågt för att hindra drive om spelarna är långt från korgen, annars en hand up för att blocka skott

Mot spelaren på hjälpsidan

* Pistolerna, dvs D1 ska bilda en triangel med den spelare D1 håller och bollhållaren. Triangeln ska ”likna” en liksidig triangel.
* Böjda ben för att snabbt kunna komma iväg och hjälpa

2)      Passningen går över till andra sidan och D1 och D2 byter position.



3)      Passningen går tillbaka igen och D1 och D2 byter position igen.

4)      Efter två passningar attackerar O2 och slår D2 som ropar på hjälp. D1 hjälper och D2 droppar ner, byter och tar O1



Sen har respektive försvarare bytt anfallare och spelar tills första skott



För att variera kan anfallarna få ett visst antal passningar som måste slås innan man får attackera korgen. Då tvingas försvararna alltid gå in i rätt position eftersom man inte vet när attacken kommer.

## Moment 6 Anfallspel

**Vårt fokus kring anfallsspel:**

* Ta emot bollen med böjda ben + på tå komma i tripple threat postion
* Blicken framåt
* Ändra tyngdpunkt utan att tappa balansen
* Rotera
* Finta

**Andra viktiga detaljer:**

* Passa i fart
* Pass - sen rörelse
* Inte köra ned huvudet

## Temaövningar:

* **1 mot 1 från straffkastlinjen.** (spelare med boll under korgen. Studspass ut till spelare på straffkastlinjen. Snabbt ut och kom i rätt försvarsställning. Spelare som får bollen ska välja mellan: A) Skjuta, B) Passa lagkamrat på vingen (Give and Go), C) Driva starkt mot korgen.
* **1 mot 1 från vinge.** Samma övning som ovan fast starta med att spelaren gör ett försteg och kommer ut på vingen.
* **2 mot 2.**Två spelare under korgen på varsin sida (en som har bollen). Två spelare ovanför straffkast utan boll. Spelaren under korgen slår en studspass upp till spelaren på straffkast (diagonalt). Därefter är det 2 mot 2.
* ***Triangelövningar för att få upp rörelsen i anfallsspelet.***Guard kör give and go och ledig forwards fyller på.
* **Utan tvekan.**En spelform där varje tvekan i passningssituationen innebär en turnover och att det andra laget får bollen. Bollen läggs då ner på marken och valfri spelare från andra laget får plocka upp bollen och anfalla. Max 5 studs vid dribbling (annars börjar alla att bara dribbla) och 2 eller 3 sekunder har spelaren på sig innan avblåsning vid tvekan (beror lite på laget). I dess ursprungsform har spelformen förbud mot finter, en dribblingsstuds och inga finter.
* **3 mot 3**

## ****Moment 7 Spel under korgarna****

**Vårt fokus kring insidespel:**

* Ta emot bollen och skydda den samt böjda ben
* Rotera rätt
* Finta
* Avslut mot korg med kraft
* Ta retur och lägg i planka i

**Andra viktiga detaljer:**

* Ta aldrig ner bollen under axelhöjd efter retur

## Temaövningar:

* Coachen kastar bollen i plankan. Spelaren hoppar upp och tar returen - böj benen och samla kraft - hoppskott planka i.
* Mican drill.
* Försteg från svag sida - möt bollen vid low post. Passning från vinge. Rotera upp (korrekt) och skjut. Tänk på att behålla låg ställning och böja benen hela tiden.
* Försteg från svag sida - möt bollen vid low post. Passning från vinge. Rotera upp (korrekt) och finta skott. Ta bollen starkt till korgen och avsluta med lay up. Tänk på att behålla låg ställning och böja benen hela tiden samt att ta ett ordentligt kliv och studs framåt.
* Drop step. Försteg från svag sida - möt bollen vid low post. Passning från vinge. Den yttre foten roteras ned mot korgen bakåt. Vrid kroppen och ta en studs mot korgen samtidigt. Hoppskott planka i.
* Insidespel 1 mot 1
* Insidespel 2 mot 2. Inside + vinge. Poängtera fördel med att kunna passa ut bollen.

**Vårt fokus kring returtagning:**

* Ta sig framför sin spelare
* Sök upp sin spelare (kroppskontakt)
* Böj benen - ut med rumpan
* Följ bollen, upp med händerna och sug in bollen (hela tiden böjda ben)

## Uppvärmning:

* Kasta upp bollen och fånga den
* Kasta upp bollen, klappa och fånga den
* Kasta upp bollen och fånga den med en hand (även kasta upp med en hand)
* Kasta upp bollen och fånga den på ett ben
* Kasta upp bollen, hoppa, fånga och skydda
* Kasta upp bollen, hoppa fånga och kasta upp den direkt igen.

## Temaövningar:

**Offensiv retur**

* **Egen retur från plankan**. Spelaren tar egen retur från plankan, hoppar upp igen och lägger i. Tar returen och lägger i igen. Alla gör två försök på att lägga i
* **Retur från planka.**Coach skjuter mot planka och spelaren tar retur som föregående övning. Börja med spelaren nära korgen och låt sen spelaren börja en bit utanför korgen och springa in på returen.

 **Defensiv retur**

* Gå igenom position och visa blockera ut
* Skydda boll som ligger på marken. Bollen ligger på golvet och en spelare blockerar ut och hindrar den andra spelaren från att ta bollen. Försvararen startar varje moment.
* Skydda boll som studsar under korgen. Samma som ovan men bollen släpps ner av Coach och studsar under korgen och försvararen ska blockera ut och skydda bollen.
* Returtagning och pass. Coachen kastar upp bollen på plankan. Spelaren tar retur och skyddar bollen från coachen som nu agerar försvarsspelare. Spelaren ska rotera (korrekt) och slå en hård studspass till kompis som står utanför trepoängslinjen i höjd med straffkastlinjen.
* Blockera ut. Fyra spelare under korgen coach skjuter och ropar ”skott kommer”, de två försvararna blockerar ut. Vinner anfallare ett skott och om försvare vinner passa ut till andre försvararen.
* **1 mot 1.**Pass från försvarare under korgen ut till anfallare. Försvaren springer ut och intar snabbt försvarsposition. Anfallaren fintar och skjuter och försvaren blockerar ut. Viktigt att försvaren blockerar ut ordentligt och söker kontakt.
* **1 mot 1.**Pass från försvarare under korgen ut till anfallare. Försvaren springer ut och intar snabbt försvarsposition. Anfallaren fintar och passar en vinge som skjuter. Försvaren blockerar ut sin anfallare.
* **2 mot 2.** Varje sekvens börjar med skott och utblockering sen fritt spel. Vid mål - skott från det lag som inte gjorde mål.

##

## Moment 8 Transition

## ****Moment 9 Matchsituationer****

När vi spelar match (antingen under träning eller på kvällen) är det viktigt att spelarna använder sina kunskaper och får möjlighet att hitta tryggheten i sitt spel. Matchen ska vara ett roligt och spännande moment där spelarna får testa sina färdigheter. Vinna el förlora är inte viktigt, men att alla kämpar och gör sitt bästa för laget är självklart. Som ledare vill vi att alla känner glädje och delaktighet i matchsituationerna. Varje spelare behöver ofta få veta vad hon/han förväntas göra. Ibland är det inte möjligt att prata med varje spelare innan match, men försök att hålla instruktionerna korta, tydliga och riktade åt rätt spelare. Tänk på att spelarna har svårt att ta till sig instruktioner när de är på plan. Använd pauserna för att ge instruktioner - när de spelar bör vi hålla oss till rent peppande utrop.

**Vårt fokus kring matchsituationer:**

**Det allra viktigaste i matcherna är att få till bra rörelse.** Spelarna måste vara aktiva utan boll och försöka hitta bra positioner där de är spelbara. För att åstadkomma detta krävs framför allt tre delar:

1. **Bra försteg** - Timing, Tempoväxling & Ögonkontakt
2. **Hårda passningar** - i Fart, direkt från Dribbling
3. **Spelmönster** - Vingar som håller bredden, Guards som spelar fram bollen, Inte fastna under korgen. Cutta, Give & Go, Back door etc.

**Anfall**

* Göra dig fri utan boll
* Börja inte dribbla direkt du får bollen - titta upp först
* Kolla framåt för att kunna passa snabbt
* Våga gå starkt på korgen
* Stå inte still - försök byta positioner i anfall
* *Sätt screens för kompisarna (aktuellt för 99:0rna)*

**Försvar**

* Håll koll på din spelare
* Se alltid bollen + din spelare
* Spring hemåt när motståndarna får bollen
* Alla kan kämpa!

Andra färdigheter:

* Vi vill att spelarna förstår hur vi vill komma upp i anfall (se nedan kring roller). Tryggt upp med bollen - försök passa fram bollen.
* 2 spelare tar upp bollen - de andra 2 spring upp över halva plan (beredda på att möta bollen).
* 2 spelare som "vingar" - dessa får inte stå stilla.
* Göra ordentliga försteg - tempoväxling, timing, visa händerna och balans.
* Gå ifrån bollen vid inkast - snabbt försteg och försök passa bollen framåt.
* Böja benen och kunna finta innan vi passar.
* Alltid böjda ben i anfall & försvar - ALLTID!
* Kunna slå passningar direkt från dribbling.
* Bli snabbare på att göra något med bollen om vi tar upp den från dribbling eller får en pass.
* Alltid titta upp innan vi börjar dribbla och inte dribbla in i smeten.
* Bli tuffare under korgen.
* Styra spelare med boll mot kanterna/hörnet.
* Spela tuffare (närmare) på den som har bollen, framför allt när denne har tagit upp bollen.
* Ta utrymme under försvarkorgen.
* Blockera ut - böj benen - ta bollen.

**Instruktioner**

Vi bör ge spelarna tydliga instruktioner INNAN matchen. Vad ska de fokusera på. Dela gärna upp spelarna utifrån vilka roller de ska ha. Ge inga avancerade instruktioner när spelarna spelar. Det är även bra att prata med spelarna och använda exempel från det de ser på planen för att ge instruktioner. Spelare som ska byta in bör även förberedas på sin roll och vad de bör fokusera på. Framför allt ska vi alltid peppa spelarna till att tycka att det är roligt att spela och kämpa.

**Tydliggöra roller**

Det kan vara enklare för spelarna att förstå vad de bör/kan göra om vi tydliggör att det ofta finns olika roller i laget. Dessa roller är inte fasta och alla bör få chansen att prova på samtliga roller.

**Exempel på roller:**

* **Guard** - 2 spelare som hjälper varandra att driva upp bollen i anfall. Dessa ska försöka passa en medspelare innan de kommer upp till trepoängslinjen.
* **Inpassare** - ibland kan det vara lämpligt att ha en given person som tar hand om alla inkast. Vi kan se till att vi snabbare kommer i ordning för att verkligen hitta en fri spelare samt minska onödiga diskussioner. Inpassaren kan även ha rollen som center och kommer då upp i anfall som en "trailer".
* **Forward** - 2 spelare som ser till att snabbt springa upp i anfall för att göra sig fri och dra bort sina försvarare från guardsen. Det är viktigt att forwards håller koll på guardsen för att ev hjälpa de samt att göra sig fri för att få pass. Om forwards inte blir fria eller om de kommer upp före guardsen kan passa så kan forwards med fördel byta "vinge" med varandra.
* **Center** - ibland vill vi utnyttja en spelares styrka under korgen. När vi spelar 5 mot 5 blir det ganska naturligt att använda en spelare som jobbar i tresekundersområdet (ofta med ryggen mot korgen). Det är viktigt att centern inte står still och rör sig även utanför tresekundersområdet.

Vi vill gärna att spelarna börja se **spelmönster** när vi spelar match, t ex:

* Kom ut ordentligt på vingen
* Se 3 mot 3
* Give and Go
* Timing i försteg
* *Back door*

En annan del som vi vill jobba med när vi spelar match är **vilka val vi gör**, t ex:

* Titta upp först - inte dribbla direkt
* Hitta bra lägen
* Spara på krutet - kör inte 110 km/h hela tiden, växla tempo!

## ****Moment 10 Löpteknik****

Basket är en sport med hög fart, snabba tempoväxlingar och riktningsförändringar. Att ha ett bra löpsteg, vara snabb i fötterna med böjda ben och på tå är viktiga framgångsfaktorer.

**Vårt fokus kring löptekniken:**

* Upp på tå
* Håll överkroppen rak
* Höga knän
* Snabba fötter (vi tar hjälp av våra stegar)

## Moment 11 Styrketräning

Studier från bl a [RF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_1228/cf_72266/image.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank) visar på att det finns en rad positiva effekter med styrketräning för barn. Vetenskapliga undersökningar har visat att styrketräning kan ha skadeförebyggande effekter samt stimulera uppbyggnad av skelett. Ökad styrka underlättar även motorisk inlärning och skapar därmed bättre förutsättningar för en allsidig, lustbetonad träning inriktad på förvärvande av en bred rörelsearsenal vilket bör vara det främsta målet med fysisk träning av barn.

**Vårt fokus kring styrketräning:**

* Ben - benböj och utfallssteg
* Rätt knäposition vid knäböj (över tårna - inte innanför!)
* Armar/bröst - push ups och dips
* Mage - "plankan och båten"

En ordentlig uppvärmning är alltid viktig när vi tränar. För att minimera skaderisken (framför allt knäskador) är det viktigt att benmusklerna värms upp. Baksida lår, framsida lår och vader bör ges tid för ordentlig uppvärmning där musklerna väcks till liv. Basketsmart heter ett koncept som visar på uppvärmningsövningar som är lämplia för detta.

Se mer om basketsmart på www.basket.se

**Andra färdigheter:**

**Övningar:**

* Benböj (med bollen över huvudet)
* Enbensböj
* Utfallsteg (med bollen över huvudet)
* Utfallsteg (bollen korsvis från sida till sida)
* Krabbgång med boll
* Armhävningar (breda/smala)
* Armhävningar på boll
* Dips mot bänk
* Plankan
* Båten
* Fällkniven

**Rörlighetsträning:**

En central och viktig del i fysträningen är att arbeta upp rörligheteten i leder och smidighetet för att kunna omsätta och bygga muskler som blir smidiga. Vi samarbetar en del med **Ultimate Performance** – som har ett väldigt bra program för dessa som bygger på att utveckla ”Skadefria, snabba och starka individer. Det bygger mycket på ”mobility training, flexibility och stability”. Första steget för rörlighetsträning består bl a av:

1. Sprinter starts
2. 90 – 90
3. Sumo squats
4. Leg extentions
5. Spider crawl

Läs mer på [www.ultimateperformance.se](http://www.ultimateperformance.se)