



Emma Gustafsson

Ålder: 23 år

Bor: Luleå – uppvuxen i en stor basket-intresserad familj.

Gör: Jobbar som Utställningstekniker på Teknikens Hus och sekreterare och coach (F99 och F04/05) i Vråken Basket.

Gillar: Mat, faktaböcker och Bob Dylan.

TEXT BRITTA WALLIN | BILD JOHAN PAULIN

Emma - ambassadör för roligare basket

Emma Gustafsson i Luleå är en av Sveriges nya EBC-utbildare. Hon har gått på kurs hos Svenska Basketbollförbundet och ska nu lära fler basketledare hur man gör basket till en kul sport.

Du var på Bosön i Stockholm och gick en utbildning i Svenska Basketbollförbundets regi. Berätta vad du fick lära dig där!

Vi fick utforma en träning från uppvärmning till avslutning, innehållande olika övningar. Vi diskuterade tillsammans hur det kan vara och hur man gör för att lära ut riktig basket på ett lekande sätt. Något som var intressant och som man kanske inte tänker på är att vi måste få in mer "styrketräning" för barnen. Barn rör sig inte på samma sätt som förr och får inte de muskler som behövs för all slags träning. Styrketräningen ordnar vi genom olika lekövningar med och utan redskap.

Genom kursen har du blivit en så kallad EBC-utbildare, vad innebär det?

Eftersom EBC är relativt nytt i bas-

ketsverige ser jag alla oss utbildare lite som EBC-ambassadörer. Jag försöker "sprida ordet", och sen såklart utbilda varena ledare, ungdom och förälder som jag någonsin kan. EBC är svinbra!

Vad tycker du är viktigast att tänka på när man ska väcka och upprätthålla intresset hos barn för basket?

Att ha en rolig och varierande träning. Engagerade ledare som lyckas få ihop gruppen och skapa en lagkänsla.

Och vad är receptet för en lyckad EBC-omgång?

Ett organiserat kaos. Det vill säga en mångfald och enormt mycket barn i hallen som spelar, leker, dansar och har fruktansvärt roligt ihop. ■

EBC-FAKTA

Easy Basket Challenge och Easy Basket är framtagna spel- och träningsformer för de yngsta spelarna. Meningen med spelformen är att skapa en enklare och roligare introduktion till basketen, en introduktion där bland annat fler ska få känna på bollen oftare. Den nya utbildningen i Svenska Basketbollförbundets regi utgår från den så kallade Spelarutvecklingsplanen och syftar till att bidra till en så allsidig träning som möjligt. Läs mer om EBC, EB och utbildningarna på www.basket.se



TÄVLA I LÄS SPELET VINN EN RESA TILL EM I FRANKRIKE!

Den digitala tävlingen LÄS SPELET är nu igång på boktipset.se. Tävlingen riktar sig till alla basketungdomar i hela landet som gillar att tävla och läsa böcker. Årets bok heter "Satsa eller krascha" författad av Charlotte Orwin.

Så här tävlar du:

Gå in på boktipset.se. Där får du läsa korta avsnitt ur boken och svara på frågor om det du precis har läst, på snabbast möjliga sätt. Nya avsnitt dyker upp varje vecka fram till maj.

Första priset är en resa för två till basket EM i Frankrike 15-16/6. Flygbiljett, biljetter till Sverige-Italien, övernattning på hotell Camanile i Vannes (***)

Du kan också vinna biljetter till för-EM i Sverige, böcker och biobiljetter. Och ditt lag kan vinna en träning med Niklas Krogh!



Spara tid! Använd koden och gå direkt in och tävla!



OFFICIELL COACH AV VINNARSKALLAR
BONNIER
Bonnierförlagen