



**SVENSK
BASKET**



EXEMPEL- TRÄNING U9-U10

Utveckling av färdigheter genom lek- och spelbaserade övningar.

Bakgrundsinformation

ÅLDER	U9-10
TRÄNINGSTID	60 minuter
SPELARE	4–16
UTRUSTNING	Gymnastiksal med minst 2 korgar Bollar till minst hälften av spelarna

Träningens innehåll

BASKET	Introduktion och utveckling av basketspecifika färdigheter genom lek- och spelbaserade övningar <ul style="list-style-type: none">• Träna på grundläggande basketspecifika färdigheter• Fatta beslut utifrån försvararens agerande Lära sig/repetera grundläggande basketregler
MENTALT	Fatta beslut och utföra färdigheter under tidspress Våga skjuta, passa och dribbla Våga göra misstag
SOCIALT	Vara schysst mot alla sina lagkamrater, inklusive i tävlingssituation Kommunicera och samarbeta med flera olika lagkamrater
FYSISKT	Agility, snabbhet, motorik

PROGRAM

Incheckning	Samling i helgrupp – 5 min
Uppvärmning	Boltjuven – 10 min
Huvudpass	3 mot 1 Rondo – 10 min 1 mot 1 High five – 10 min 2 mot 2 med coach – 10 min
Avslutande lek	Sten sax påse-kull – 10 min
Utcheckning	Samling i helgrupp – 5 min
Extraövning vid behov	Hav-skepp-land – 5 min

Incheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten, se till att alla ser alla. Hälsa alla välkomna och om du inte gjort det innan träningen gå gärna varvet runt och hälsa på alla med en high five och ögonkontakt. Prata gärna om något vardagligt eller ställ en fråga så att alla spelare får komma till tals.

Exempel: Fråga hur deras dag har varit och be alla berätta vad deras favoritdjur är.

Fråga om spelarna kommer ihåg några viktiga regler ni har i gruppen eller på träningarna (t.ex. vara schysst mot alla, lyssna på den som pratar).

Uppvärmning (10 min)

Bolltjuven (10 min)

SYFTE

FYSISKT Värma upp, snabbhet

BASKET Dribbla med blicken uppe
Fortsätta dribbla under press
Skydda boll genom att använda kroppen och byta hand
Regler: Dubbeldribbling, foul

SOCIALT Interagera med flera/alla i laget

ÖVNING

Spelarna sprider ut sig på en bestämd yta (t.ex. halv- eller helplan, beroende på antal spelare och hallens storlek). 50-75% av spelarna har boll. Spelarna utan boll är "bolltjuvar" och ska försöka ta bollen från de som har. Om de lyckas slå bort eller ta bollen så är den tagen. Spelaren som tog bollen behåller den och börjar dribbla, den som blev av med bollen blir ny bolltjuv och försöker ta bollen från någon annan spelare (inte samma – måste interagera med olika spelare).



FOKUS

Förklara de första två när du instruerar övningen. Spara övriga till planerade avbrott eller kommunikation med enskild spelare under övningen.

ANFALL Fortsätt dribbla när försvar kommer (ej dubbeldribbling)

FÖRSVAR Ta bollen utan att slå eller tackla (ej foula)

ANFALL Skydda bollen med kropp/arm men utan att knuffas (liknelse: "Håll upp skölden")

ANFALL Byt hand om försvararen kommer och försöker ta bollen från ena sidan

LADDNINGAR BASKET

Uppmuntra till att pröva olika handbyten (mellan benen, bakom ryggen).
Öka eller minska antalet spelare utan boll. Fler spelare utan boll = högre tempo i övningen och mer press på de som dribblar.
Öka eller minska ytan. Större yta = mer spring. Mindre yta = mer kontakt och fler personer i vägen när man ska dribbla.

KOMMUNIKATION

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN Påminn om fokuspunkter ifall någon glömmer ("Fortsätt dribbla hela tiden!").

Beröm när spelare försöker tillämpa någon av fokuspunkterna eller pröva något nytt, oavsett om de lyckas eller inte ("Bra att du försökte byta hand när försvararen kom!").

Om en spelare inte ser när försvarare kommer för att ta bollen: Påminn om att hålla blicken uppe medan de dribblar.

Om en spelare blir stillastående under längre tid: Hoppa in i övningen och försök ta deras boll för att aktivera dem igen.

ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN

Ge spelaren 4–5 försök att lösa själv med "live"-kommunikation först, därefter:

Om problemet är att spelaren plockar upp bollen när försvar kommer

- Fråga om spelaren märkte att hen plockade upp bollen.
- Fråga om spelaren kommer ihåg dubbeldribblingsregeln.
- Stäm av att spelaren har en plan för vad hen kan göra istället för att plocka upp bollen (skydda bollen, byta hand).

Ge spelare som hanterar övningen väl ytterligare en fokuspunkt. Låt gärna denna spelare visa om ni sedan introducerar fokuspunkten för hela gruppen under nästa planerade avbrott.

STANNA ÖVNINGEN

Planera två avbrott under övningen (ca 3 min mellan varje). Introducera fokuspunkt 3 och 4 under dessa stopp.

I övrigt stoppa bara om majoritet av spelarna har samma problem eller har missförstått reglerna/övningen.

Huvudpass (30 min)

3 mot 1 Rondo (10 min)

SYFTE

BASKET

Passa mot försvarare
Läsa av vilken medspelare som är fri
Skapa yta och vinkel för passning genom finter och roteringar
Regler: Stegfel, rotering

MENTALT

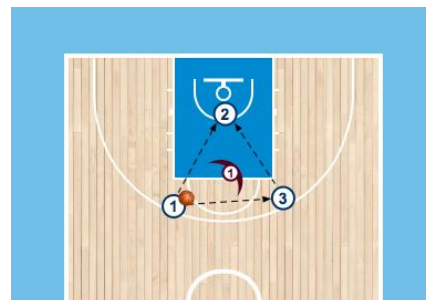
Fatta beslut under tidspress

SOCIALT

Våga använda rösten och räkna passningarna högt

ÖVNING

Dela in spelarna i grupper om 4 personer med 1 boll i varje. Placera tre spelare i en triangel med ca 4-5 meter mellan varandra och en spelare i mitten. Spelarna i triangeln ska passa bollen till varandra och spelaren i mitten ska försöka bryta passen. Om anfallarna lyckas slå 10 passningar i rad så vinner de, om försvararen lyckas ta bollen så vinner hen. När någon av dessa händer byt in ny försvarare.



Passningar över huvudet på försvararen är inte tillåtet.

Vid ojämnt antal spelare går det att fylla på med tränare/föräldrar där det saknas spelare eller köra 4 mot 1 i några grupper. Undvik 2 mot 1 då detta tar bort beslutsmomentet "Vem är fri?".

FOKUS

Checka av att fokuspunkter 1-3 ser okej ut innan du går vidare till nästa, fortsatt så långt du hinner.

- | | |
|---------|--|
| ANFALL | Läs av vem som är fri för att få passen |
| SOCIALT | Anfallet räknar passningarna högt |
| FÖRSVAR | Göra sig så stor som möjligt med armarna och vara i basketställning |
| ANFALL | Använd passningsfinter för att få försvararen ur position |
| ANFALL | Använd roteringar för att hitta passningsvinklar och undvika stegfel |

LADDNINGAR

BASKET Uppmuntra till studspassningar.

Öka eller minska storlek på triangeln. *Fråga spelarna efter en stund vad skillnaden blev för anfall och försvar.*

Låt anfallarna röra sig inom ett begränsat område.

Öka antalet spelare i övningen, t.ex. 4 mot 1 eller 3 mot 2.

MENTALT Begränsa tiden passaren har att fatta beslut ("Måste passa inom 2 sekunder"/"Bollen är en het potatis").

KOMMUNIKATION

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN Påminn om fokuspunkterna ifall någon glömmet ("Kom ihåg att räkna passningarna!").

Beröm när spelarna försöker tillämpa fokuspunkterna eller pröva något nytt, oavsett om de lyckas eller inte ("Jag såg att du försökte finta bort försvararen – bra, försök igen!").

ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN *Ge spelaren 4-5 försök att lösa själv med "live"-kommunikation först, därefter:*
Om problemet är att spelaren gör stegfel när hen har bollen

- Fråga om spelaren kommer ihåg stegfelsregeln.

- Påminn om att man får rotera (om ni introducerat detta).

Spelaren är inte beredd eller har svårt att fånga passen:

- Påminn om att alltid se spelaren med boll.
- Påminn om att ha händerna redo för att fånga bollen.

STOPPA EN GRUPP

Om spelarna i gruppen har svårt att se vem som är fri:

- "Frys" övningen och be spelarna peka på den som borde få passen.
eller
- Hoppa själv in som försvarare i någon minut och gör det extra tydligt vem som är fri och vem som är täckt.

Om gruppen hanterar övningen väl introducera nästa fokuspunkt.

För att introducera en laddning för en enskild grupp. T.ex. en grupp behöver "het potatis"-laddningen för att börja passa snabbare.

STANNA ÖVNINGEN

När möjligt använd i första hand stopp för enskilda grupper som beskrivet ovan.
Ifall flera grupper har samma utmaningar och behöver hjälp att lösa dessa.

För att introducera en laddning för alla grupper.

För att flytta fokus från en fokuspunkt till nästa för alla grupper.

1 mot 1 High five (10 min)

SYFTE

BASKET

Anfall: Läsa av försvararens rörelse och attackera öppen sida med rätt hand. Dribbla och avsluta i fart.
Försvar: Springa ikapp och försvara utan att foula.

MENTALT

Kontrollerat utförande under tidspress

SOCIALT

Samarbeta med medspelare kring övningsstart

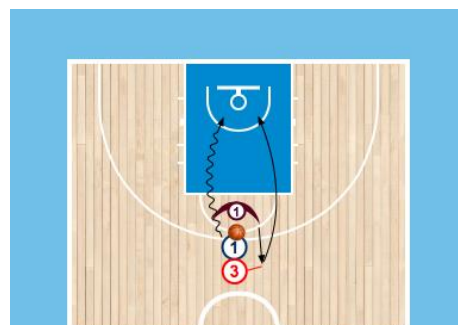
FYSISKT

Reaktion, snabbhet

ÖVNING

Dela upp spelarna i grupper om tre spelare med en boll. Varje grupp tar en korg, alternativt flera grupper på samma korg (t.ex. höger/vänster sida) om många spelare och få korgar. Spelarna ställer sig på ett led med bollen hos spelaren i mitten som blir anfallare. Spelaren längst fram vänder sig om och blir försvarare.

Spelaren längst bak sträcker en arm rakt ut åt ena sidan. Försvararen ska nudda handen (high five) och sedan springa ikapp och stoppa anfallaren. Anfallaren attackerar så fort försvararen rör sig för att nudda handen.



FOKUS

- ANFALL Attackera så snabbt som möjligt mot korgen
- FÖRSVAR Springa ikapp för att 1) sno bollen i dribbling 2) störa avslut med händerna högt
- ANFALL Dribbla med handen längst från försvararen

LADNINGAR

- BASKET Anpassa övertag genom att förändra high five-positionen (hand närmare/längre bort, högt/lågt osv).
- Anpassa övertag genom att öka eller minska avstånd mellan de tre spelarna.
- Ge fler poäng för layups för att uppmuntra spelarna att våga pröva detta (om de redan känner till detta sedan tidigare).
- SOCIALT Spelaren som inte är aktiv i spelet måste heja på sina lagkompisar när de spelar.
- MENTALT Räkna poäng, t.ex. tävling till 5p, för att öka fokus på tävlingsmoment.

KOMMUNIKATION

- "LIVE" UNDER ÖVNINGEN Påminn om fokuspunkterna ifall någon glömmer.
- Beröm när spelarna försöker tillämpa fokuspunkterna eller pröva något nytt, oavsett om de lyckas eller inte ("Bra att du dribblade med vänster hand!").
- ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN *Ge spelaren 4-5 försök att lösa själv med "live"-kommunikation först, därefter:*
- Om problemet är att anfallaren glömmer att dribbla med rätt hand
- Tipsa försvaret om att de kan ta bollen om bollen är på sidan närmast dem
 - Om försvaret tar bollen, fråga anfallet varför det blev så och vad de kan göra annorlunda nästa gång.
- Om försvararen ofta foular
- Fråga om de kommer ihåg foul-regeln
 - Fråga vad de ska tänka på för att det inte ska bli foul (inte tackla, hålla händerna högt vid avslut)
- STANNA ÖVNINGEN Ifall stor del av gruppen behöver samma information.
- Låt spelarna att reflektera över vad som funkar bra och mindre bra.
- Använd för att flytta fokus från en fokuspunkt till nästa.

Match med joker (10 min)

SYFTE

- BASKET Anfall:
Utveckla snabbt beslutsfattande. Uppmuntra till snabbt passningsspel och rörelse utan boll.

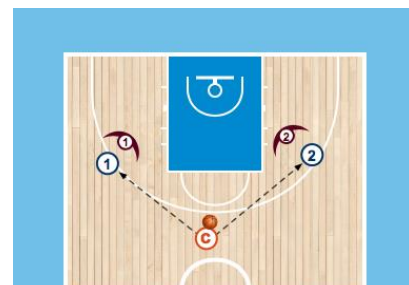
Försvar:
Stoppa spelaren med boll. Täcka passningar och skott.

MENTALT Hantera tävlingsituation

SOCIALT Samarbete och peppa inom laget
Bete sig schysst mot medspelare och motståndare i tävlingsituation

ÖVNING

Matchspel, en coach deltar som "joker". Jokern är med som passningsspelare för båda lagen (men får inte göra mål). Detta öppnar upp fler passningsmöjligheter då jokern alltid är fri. Coachen har även möjlighet att "belöna" bra beteenden – t.ex. slå en passning till någon som cuttar mot korgen – samt styra spelet genom att öka eller minska tempot, hålla i bollen och påminna om fokuspunkter eller regler och så vidare.



Använd den variant som passar era förutsättningar med antal spelare, coacher och korgar i hallen:

Variant 1 – en korg (1 coach per korg behövs)

Spela match på en korg med 2 spelare per lag och en joker. Vid byte av possession (anfall ska bli försvar och vice versa) måste passen först gå till jokern så spelarna hinner ställa om innan bollen passas tillbaka den till det nya anfallande laget.

Variant 2 – helplan (1 coach per plan behövs)

Spela match på helplan med 3-4 spelare per lag och en joker som följer med spelet fram och tillbaka. Om ni har många spelare och hallen har flera planer på tvären använd gärna dessa för att hålla så många som möjligt igång.

Om det finns avbytare i lagen byt ofta så ingen sitter på sidan för länge. Uppmuntra även de på sidan att heja på sina lagkamrater på planen.

Om ni har flera korgar/planer igång så rotera gärna lagen efter halva tiden för att möta nya motståndare.

FOKUS

ANFALL Med boll: Fatta snabbt beslut att passa/dribbla/skjuta.

ANFALL Utan boll: Röra sig till öppen yta.

FÖRSVAR Se till att stoppa spelaren med bollen och att ingen är fri under korgen.

SOCIALT Tacka motståndarna med high five eller liknande efter avslutad match.

LADDNINGAR

BASKET Begränsa tiden anfallet har att fatta beslut (t.ex. måste dribbla/passa/skjuta inom 2 sekunder).
Lägg på regel att anfallet måste röra sig när de inte har bollen.

MENTALT Lägg till poängräkning för att öka tävlingsmomentet. Exempelvis först till 3 poäng, alternativt 3 minuters match med poängräkning.

KOMMUNIKATION

STARTA ÖVNINGEN	Ha en plan för uppdelning av lag (t.ex. ge dem siffror). Ha västar eller lekband redo ifall ni har sådana. Påminn om basketregler (stegfel, dubbeldribbling, foul). Fokusera sedan på att få igång spelet så snabbt som möjligt.
"LIVE" UNDER ÖVNINGEN	Beröm när spelarna försöker tillämpa fokuspunkterna eller pröva något nytt, oavsett om de lyckas eller inte ("Bra att du försökte passa snabbt!") Påminn om att de kan passa tränaren om bolltempot avstannar ("Här, jag är fri!"). Jokern kan hålla i bollen i ett par sekunder och påminna om en fokuspunkt innan de passar tillbaka bollen (t.ex. "Kom ihåg att röra på dig!", sedan belöna med pass när spelaren rör sig och blir fri).
ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN	Främst om/när spelaren är avbytare och behöver påminnas om regel eller fokuspunkt.
STANNA ÖVNINGEN (PÅ EN KORG/PLAN)	Planerat stopp efter ca 2 minuter för att flytta fokus från att få övningen att fungera till fokuspunkterna. Om spelarna börjar bli trötta eller tappa fokus: <ul style="list-style-type: none">• Ta en timeout + vattenpaus och låt spelarna reflektera över vad som fungerar bra och vad vi kan göra bättre med hjälp av frågor Använd pauser mellan matcher eller planerade stopp med några minuters mellanrum för att introducera eller påminna om ny fokuspunkt. Max 1 fokuspunkt per avbrott.

AVSLUTANDE LEK

Sten, sax, påse-kull (10 min)

SYFTE	
FYSISKT	Snabbhet, motorik, lätt styrka Få upp tempot genom en lek utan boll (om spelarna inte utvecklat god bollkontroll än har de svårt att köra för fullt när de tränar med boll)
SOCIALT	Samarbeta med kompis kring övningsstart Interagera med flera lagkamrater
MENTALT	Lekfull och rolig avslutning på träningen

ÖVNING

Spelarna står två och två på varsin sida mittlinjen. Spelarna kör "Sten, sax, påse". Förloraren ska vända sig och springa till baslinjen på sin sida. Vinnaren ska försöka kulla förloraren innan denne hinner till baslinjen. Sedan springer de tillbaka om börjar om i mitten.

Låt spelarna själva lösa med sin motståndare exakt hur de ska göra ramsan (alla har olika varianter – ”sten, sax, påse”, ”sten, sax, på-se”, ”1-2-3” osv).

Ändra startposition efter ca 1 minut, kör så många ni hinner:

- Börja sittandes med raka ben
- Börja liggandes på mage
- Börja liggandes på rygg
- Börja i armhävningsställning
- Hoppa jämfota
- Hoppa på ett ben
- Förloraren måste springa baklänges

Vid varje byte rotera även motståndare så spelarna får köra mot många olika lagkamrater.

FOKUS

FYSISKT Springa så snabbt man kan.
Komma till löpning snabbt från startposition.

MENTALT Reagera snabbt på om man ska jaga eller bli jagad.

SOCIALT Tacka med high five och ”Bra jobbat!” när man byter motståndare.

LADDNINGAR

FYSISKT Ändra startposition (se övningsinstruktionen)
Öka eller minska avstånd mellan spelarna
(svårare/lättare för den som jagar)

MENTALT Byt roller – nu ska vinnaren fly och förloraren jaga.

KOMMUNIKATION

Håll instruktioner utöver själva övningsutförandet till ett minimum, målet är att leka av sig och kunna springa och ta i för fullt.

Utcheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten och fråga vad de lärt sig eller blivit bättre på under träningen, och vad som var roligast idag. Om spelarna inte svarar använd fokuspunkterna från övningarna för att ställa smalare frågor. Exempelvis: Vad skulle vi tänka på när vi spelade match idag?

Efter spelarna har reflekterat, kommentera vad du upplevde spelarna lärde sig eller förbättrade mest under träningen.

Avsluta med händerna i mitten, ett-två-tre [klubbnamn].

EXTRAÖVNING: Hav-skepp-land (5 min)

Om spelarna börjar tappa koncentrationen eller bli trötta under träningen så lägg in denna övning som en lekfull mental "paus" från basketfokus. Anpassa resten av planeringen efter vad ni hinner med.

SYFTE

MENTALT Mental vila från basketfokus
Reagera snabbt på instruktioner

FYSISKT

Snabbhet, motorik
Få upp tempot genom en lek utan boll (om spelarna inte utvecklat god bollkontroll än har de svårt att springa för fullt när de tränar med boll).

ÖVNING

Alla spelarna på ena baslinjen. Förklara att där de står nu är "Hav", mittlinjen är "Skepp" och motsatta baslinjen är "Land". Du kommer ropa en signal och spelarna ska följa detta så snabbt de kan. Börja med de tre första och utöka allt eftersom spelarna lär sig övningen:

Hav = alla springer så snabbt de kan till "Hav"

Skepp = alla springer så snabbt de kan till "Skepp"

Land = alla springer så snabbt de kan till "Land"

Bommen kommer = alla måste lägga sig platt på mage och snabbt upp igen

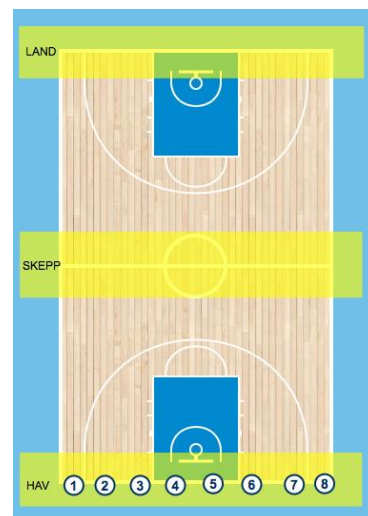
Kanonkula = alla kryper ihop som en kanonkula och snabbt upp igen

Kapten kommer = alla måste ställa sig i givakt

Hajen kommer = alla måste hoppa upp från golvet

Piratdisco = alla måste dansa

Livrädda! = alla måste lägga sig ned på rygg och snabbt upp igen



FOKUS

MENTALT Reagera så snabbt som möjligt

FYSISKT

Springa så snabbt man kan. Göra sitt bästa.

LADDNINGAR

MENTALT Lägg till ytterligare kommandon

FYSISKT

Minska tiden mellan kommandon för att öka tempot

MENTALT

Introducera tävlingsmoment: Personen som är sist med att utföra kommandot måste göra en utmaning (t.ex. 5 grodhopp eller lägga sig på mage 5 gånger) innan de får hoppa in igen.

KOMMUNIKATION

Håll instruktioner utöver själva övningsutförandet till ett minimum, målet är att kunna leka av sig så de sedan kan fokusera under nästa basketövning.



**SVENSK
BASKET**