



Utveckla Spelet-märket

U8-Basketbollen

U7-U8 UTVECKLA SPELET

INNEHÅLL

Basketställning

Fånga/hålla boll

Start-stop/tempoväxlingar

BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over

Skott och layup

Studpass och stötpass - fint

Försvar framför

Spring hem i försvar

Röra sig till fria ytor

Spring upp i anfall

Passa bollen och rör dig

Gör mål

U8 Spelförståelse



FOKUS

Tempoväxling, spacing, ta in information

GENOMFÖRANDE

Barnen dribblar runt i rummet och när coachen:

a) ropar "JUMP" - landar barnen i jump stop och ropar "STOP" och fortsätter sedan dribbla runt.

När coachen:

b) ropar en växel 1=gå 2=jogga 3=springa, så växlar barnen tempo

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

A) Coachen/erna dribblar runt i rummet. Barnen ska hålla avstånd från/inte komma för nära coachen/erna (spacing).

B) Coachen ropar ex. "3 & 3" och barnen ska snabbt gå ihop i grupper om 3.

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Växla tempo.
- Titta upp, var är kompisarna/coachen?
- Landa i balans, böjda ben.
- Hitta snabbt en grupp att gå ihop med!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Varför är det bra att titta upp när man dribblar?
- Vad är balans (bra för)?
- Vad kan man göra för att så snabbt som möjligt bilda grupper?



U7-U8 UTVECKLA SPELET

INNEHÅLL

Basketställning
Fånga/hålla boll
Start-stop/tempoväxlingar
BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over
Skott och layup
Studspass och stötspass - fint
Försvar framför
Spring hem i försvar
Röra sig till fria ytor
Spring upp i anfall
Passa bollen och rör dig
Gör mål

U8 Bollkontroll & Dribbling



FOKUS

Dribbling i olika riktningar-tempoväxling-cross over.

GENOMFÖRANDE

Dela upp barnen 2&2

En spelare har boll och en spelare är "joy stick" utan boll och ska styra spelaren med boll. De ska alltid befinna sig ansikte mot ansikte med 2-3 meters mellanrum mellan sig. Byt roller efter ett tag.

När Joy Stick går/springer framåt - dribblar spelaren bakåt i motsvarande fart
När Joy Stick går/springer bakåt - dribblar spelaren framåt i motsvarande fart.
När Joy Stick går/springer i sidled - dribblar spelaren i sidled i motsvarande fart.
När Joy Stick går/springer svängandes- dribblar spelaren svängandes i motsvarande fart.

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

- A) Joy Stick visar handbyte - spelaren gör en cross over till motsatt hand
- B) Joy Stick visar en/två händer - spelaren passar bollen till Joy Stick och får tillbaka den.

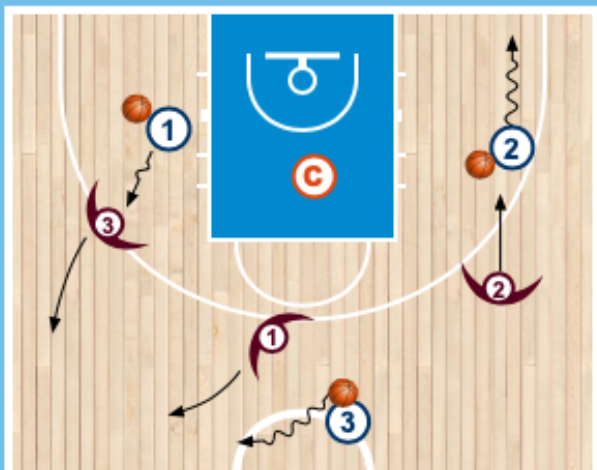
ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Basketställning: böjda ben
- Följsam dribbling: följ med/möt bollens rörelse (ej slå).
- Tryck bollen framåt/bakåt.
- Cross over: bollen ska hamna utanför kroppen, ge bollen en putt med handen på sidan av bollen.
- Titta upp: vad visar Joy Stick?

FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur dribblar du bollen följsamt?
- Vad är en cross over?
- Varför är det viktigt att titta upp?

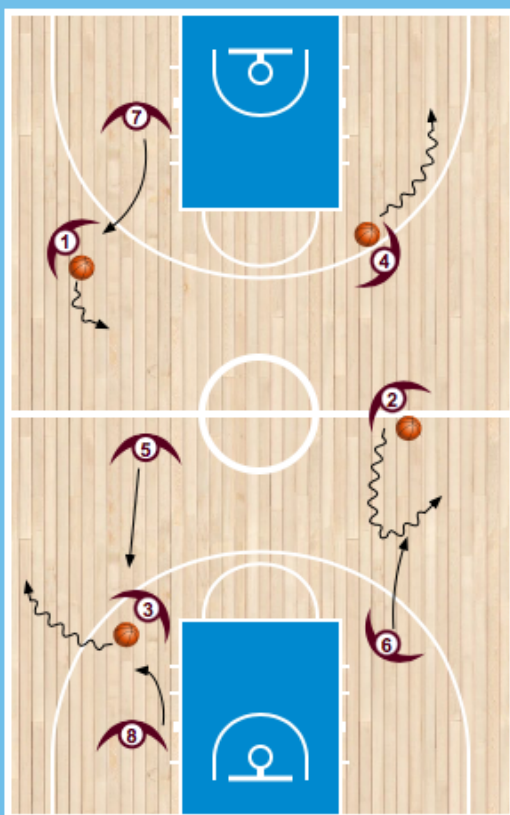


U7-U8 UTVECKLA SPELET

INNEHÅLL

Basketställning
Fånga/hålla boll
Start-stop/tempoväxlingar
BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over
Skott och layup
Studspass och stötspass - fint
Försvar framför
Spring hem i försvar
Röra sig till fria ytor
Spring upp i anfall
Passa bollen och rör dig
Gör mål

U8 Försvar



FOKUS

Stjäla boll, skydda boll, regel dubbel-dribbling

GENOMFÖRANDE

Bolltjuven: Hälften med boll och hälften utan boll.
Spelarna med boll dribblar fritt i rummet.
De utan boll, "bolltjuvarna", försöker stjäla en boll.
Om en spelare blir av med bollen blir hen bolltjuv osv.

MÖJLIGA LADNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

- På signal ska anfallarna dribbla till en korg och försöka göra mål.
Om en bolltjuv tar returen/bollen, så blir anfallaren bolltjuv.
- Om bolltjuven upptäcker dubbel-dribbling så blir anfallaren av med bollen.
- Ha med coacher som passare. Om en spelare tar upp bollen så måste hen passa en coach innan fortsatt dribbling för att undvika dubbel-dribbling. Bolltjuven får försöka ta passningar.
- Ändra ytans storlek, för att ge bolltjuven större möjlighet att ta bollen.

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt.
Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

FÖRSVAR

- Försök överraska spelaren med boll, kom bakifrån på "bollsidan".
- Slå bort bollen med handflatan uppåt.

ANFALL

- Titta upp och se var bolltjuvarna är.
- Dribbla med motsatt hand från bolltjuven.
- Skydda bollen med arm och kropp.
- Vid avslut, testa 1-2 hopp!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur skyddar man bollen i dribbling?
- Vad kan du göra som bolltjuv för att överraska och ta bollen?
- Vad är en dubbeldribbling?



U7-U8 UTVECKLA SPELET

INNEHÅLL

Basketställning

Fånga/hålla boll

Start-stop/tempoväxlingar

BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over

Skott och layup

Studspass och stötspass - fint

Försvar framför

Spring hem i försvar

Röra sig till fria ytor

Spring upp i anfall

Passa bollen och rör dig

Gör mål

FOKUS

Studs-och stötspass, fånga-hålla, rörelse, skjuta

GENOMFÖRANDE

Lag om 3 och 3 eller 4 och 4

Passa bollen till varandra och förflytta sig i grupp med passningar mellan 2 korgar fram och tillbaka.

Börja med studspass (lättare att fånga).

Spelaren närmast korg skjuter på korgen. Poängtera att en ny spelare måste få skjuta nästa gång osv.

De andra försöker fånga returen/bollen innan den träffar golvet. Samla poäng ihop.

Träffa i korg = 2 poäng. Träffa nät eller planka = 1 poäng.

Kör i 2 minuter. Försök sen slå rekordet!

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

- A) Ropa namnet på den man vill passa till.
- B) Ta retur innan bollen nuddar golvet= 1 poäng.
- C) Finta innan pass.
- D) Lägg till 1 försvarare som "stör/jagar" passningarna.

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt.

Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

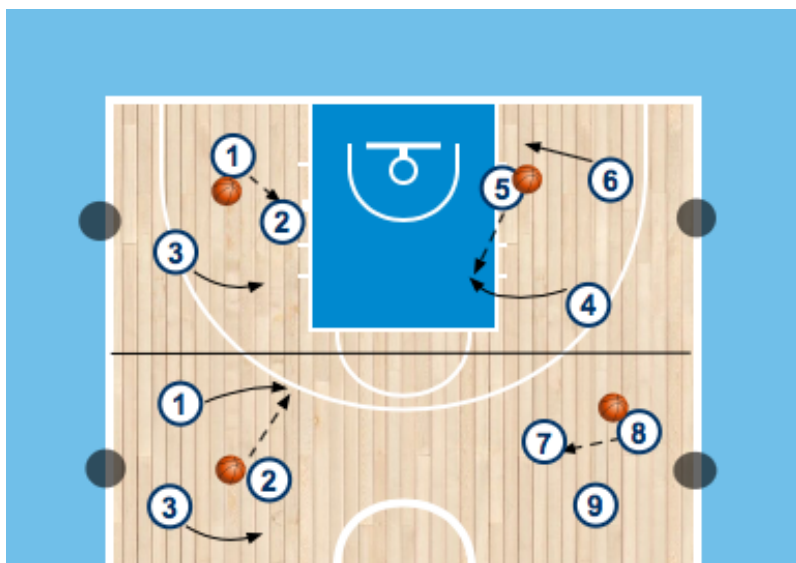
- Passa med två händer, tummarna bakom, ge skjuts på bollen med ett stort kliv fram
"Det ska kännas i armarna"
- Mottagaren visar 10 fingrar, sök ögonkontakt med passaren, var redo att fånga bollen bestämt med två händer.
- Växla upp tempot i passningar/förflyttningar - växel 2 eller 3.
- Hoppa efter bollen - ta returen!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad behöver man göra för att visa att man är redo för att fånga en passning?
- Hur vet man när kompis är redo att fånga en passning?
- Vad ska man göra efter en kompis har skjutit bollen?
- För att kunna samla fler poäng som lag på den tiden ni har, vad kan ni göra då?



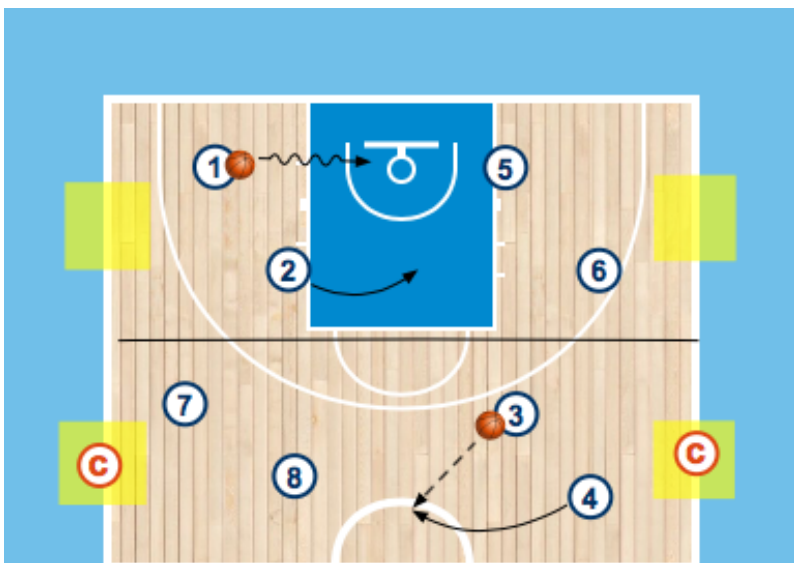
U8 Avslut



INNEHÅLL

Basketställning
Fånga/hålla boll
Start-stop/tempoväxlingar
BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over
Skott och layup
Studspass och stötspass - fint
Försvar framför
Spring hem i försvar
Röra sig till fria ytor
Spring upp i anfall
Passa bollen och rör dig
Gör mål

U8 Spel



FOKUS

Samspel, rörelse/dribbling till/vid fria ytor, passningar

GENOMFÖRANDE

Spel 2 mot 2 eller 3 mot 3 vanlig match på två korgar / genom att passa till coachen som står i ett område /"doppa" bollen i området om inte coach finns tillgänglig.

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

- A) Ta bort en försvarare och spela övertag 2-1 eller 3-2
- B) Bara (en viss typ av) passningar
- C) Kommunikation: ropa namnet på den man passar för att få passa
- D) Göra ett visst antal passningar innan man får göra mål

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

ANFALL

- Dribbla framåt vid fria ytor.
- Rör dig framåt till fria ytor.
- Passa framåt till fri kamrat.
- Gör poäng!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad går spelet ut på?
- Om du dribblar bollen, vad gör du om ingen står framför/i vägen för dig?
- Vart rör du dig för att kunna få passningen/bollen?
- Vem är fri(ast) för att få bollen?