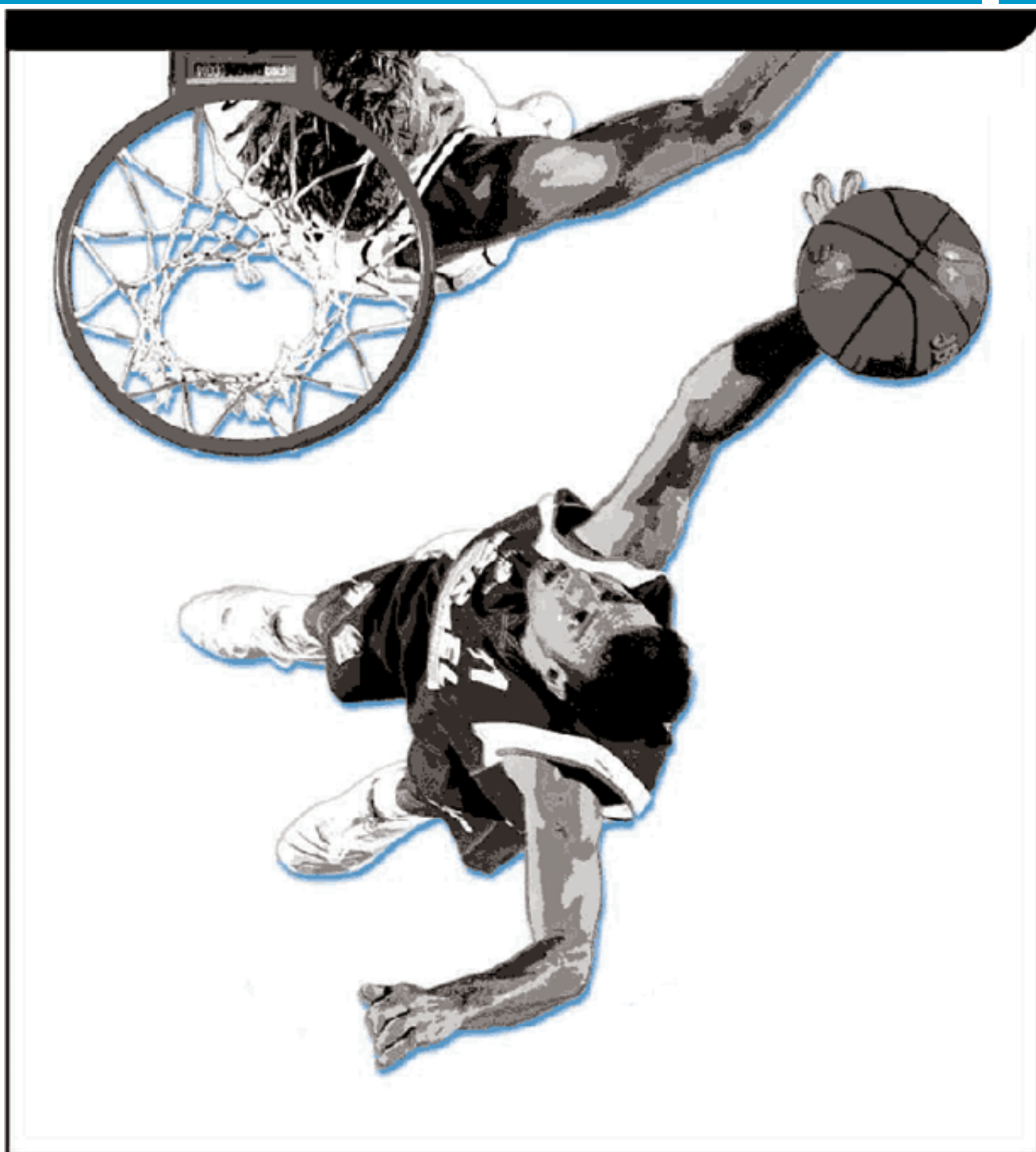




**FIBA**  
We Are Basketball

# PLAYBOOK

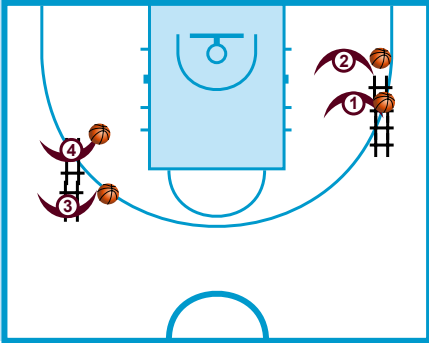
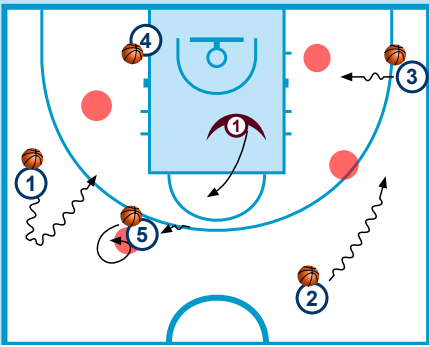
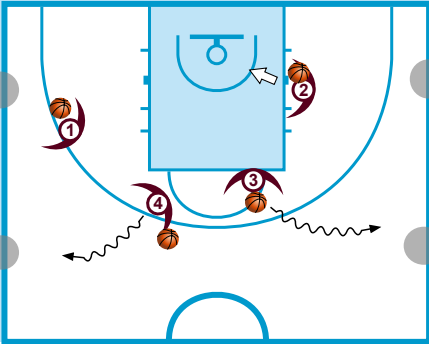
## Täby Basket U7-U8 Aktiv Start



# FIBAEUROPE.COM<sup>↙</sup>

### Play Title: Täby Basket U7-U8 Aktiv Start

Description: TRÄNINGSPLANERING (60 min) Exempel 5´ Samling: Basketståget, presentation ledare, närvaro \*ha gärna på musik i bakgrunden\* 5´ Lära känna bollen: enkla bollkontrollövningar. AKTIVITETER Kan genomföras i stor grupp eller i stationsform i mindre grupper - anpassa aktiviteterna till ytan/tillgängliga korgar. 10´ Aktivitet 1 10´ Aktivitet 2 Vattenpaus 10´ Aktivitet 3 10´ Aktivitet 4 alt spel på 1 eller 2 korgar. 10´ Avslutning: Tuggummit, Täby Basket-cirkeln

	<p>AKTIVITET 1</p> <p>Dribbla på/från bänkar</p> <p>Ställ ut bänkar på och runt planen Vänd upp och ner på några bänkar (smalare)</p> <p>Låt spelarna testa att dribbla:</p> <p>Bollen på bänkarna, gåendes på golvet.</p> <p>Bollen på golvet, gåendes på bänkarna.</p> <p>Variera vänster och höger hand.</p>
	<p>AKTIVITET 2</p> <p>Krokodilen &amp; grodorna</p> <p>Lägg ut 6-8 platta koner på planen En coach/förälder/spelare är krokodil Resten är grodor med varsin boll</p> <p>Grodorna dribblar omkring och aktar sig för att bli tagen av krokodilen. De kan landa på ett näckrosblad (platt kon) för att undvika att bli tagen. På näckrosbladet roterar grodan med en fot i golvet, runt runt.</p> <p>Grodan blir fri att dribbla igen genom att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rotera ett visst antal varv.</li> <li>- en grodkompis kommer och nuddar hen.</li> </ul> <p>Blir en groda tagen av krokodilen ger grodan sin boll till krokodilen, och de byter roller.</p>
	<p>AKTIVITET 3</p> <p>Basketkorgen och skott</p> <p>Gå igenom vilka delar basketkorgen består av: plankan, ringen och nätet. Fråga barnen om de vet vad varje del heter.</p> <p>Fråga hur många poäng man får i basket om bollen går igenom nätet (2). Säg att de nu ska få prova på att samla ihop så många poäng som möjligt genom att skjuta på korgarna. Men att de även kan få poäng och med träffar plankan eller/och ringen (1), även om bollen inte går i.</p> <p>Låt spelarna dribbla runt till valfria korgar och samla ihop poäng. OBS man får inte skjuta på samma korg två gånger i rad!</p> <p>Kör 2-3 minuter. Samla gruppen igen och fråga hur många poäng de fick ihop. Fråga vad de tror att de behöver göra för att klara av att få ihop fler poäng nästa gång (ex.sikta, fokusera, träffa hörnet på kvadraten - plankan i, dribbla snabbare mellan korgarna, komma närmare korgen).</p> <p>Om tid finns, låt spelarna testa att slå sitt rekord under 2-3 minuter.</p> <p>Hur många slog sitt rekord?</p>

## AKTIVITET 4

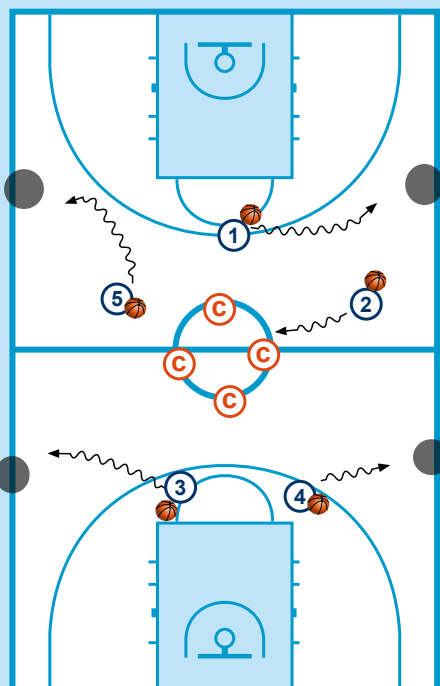
## High Five med skott

Coacherna ställer sig i mittcirkeln med ansiktena utåt. Spelarna dribblar till valfri korg och skjuter ett skott, och dribblar sedan tillbaka till mittcirkeln och ger någon av coacherna en "high five". Därefter får spelarna dribbla till en ny korg för att skjuta o.s.v

Kör 2-3 minuter: hur många bollar hann du sätta?

Möjliga laddningar:

- Får bara dribbla med vänster hand.

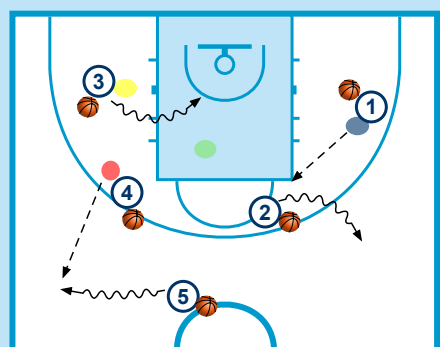


## AKTIVITET 5

## Pokemon basket

Alla spelare med varsin boll.  
Ett antal mjukisbollar.  
"Alla mot alla"

Spelarna dribblar sin basketboll och ska försöka hitta en mjukisboll att kasta på kompisarna (träffa midjan och neråt). Om spelaren blir träffad får man en uppgift, exempelvis: sätta ett skott eller göra 5 croos over eller 5 grodhopp etc Sen är man med i leken igen.



## AKTIVITET 6

## Släpp basketspelarna fria

Yta: halvplan

Lägg ut lika många platta koner som det finns spelare.  
Alla spelare med varsin boll, ställer sig på varsin platt kon.

Coach i mitten av planen, snurrar runt och blundar och ropar "Släpp basketspelarna fria!"

Då måste alla spelare dribbla till en ny platt kon. Coachen försöker kulla spelaren innan de hinner fram.

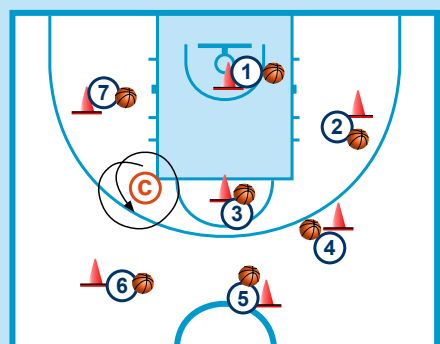
Om någon blir kullad så:

- 1) Byter de med coachen i mitten eller
- 2) kör tillsammans med coachen i mitten, tills alla barn är kullade.

Möjliga laddningar:

- Spelarna gör anvisad bollkontroll medan de står på en platt kon, ex. cross overs, snurra runt magen etc.

- Får bara dribbla med vänster hand.





## AKTIVITET 7

## Sabotageboll

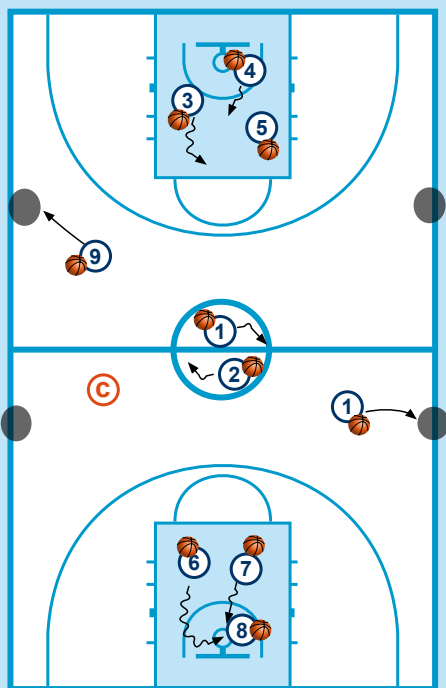
Alla spelare med varsin boll, fördelade i 3 olika zoner (3-sekundersområden och cirkel).

Spelarna dribblar sin egen boll och försöker samtidigt slå undan kompisarnas bollar, så de åker ut ur zonen.

Om en boll åker ut ur zonen, hämtar spelaren den och dribblar till en valfri korg. När spelaren satt ett skott, så får de hoppa in i leken igen men väljer då en annan zon än tidigare o.s.v

Målet är att bli "ensam herre/dam på täppan", d.v.s helt själv i en zon: då vinner man!

Kör tills nån vinner eller tills barnen tappat intresset för aktiviteten.



## AKTIVITET 8

## Trollskogen &amp; skatten

Coacher, ledare eller/och föräldrar står på mittplan. De är "trollet i skogen" och får bara röra sig på mittlinjen.

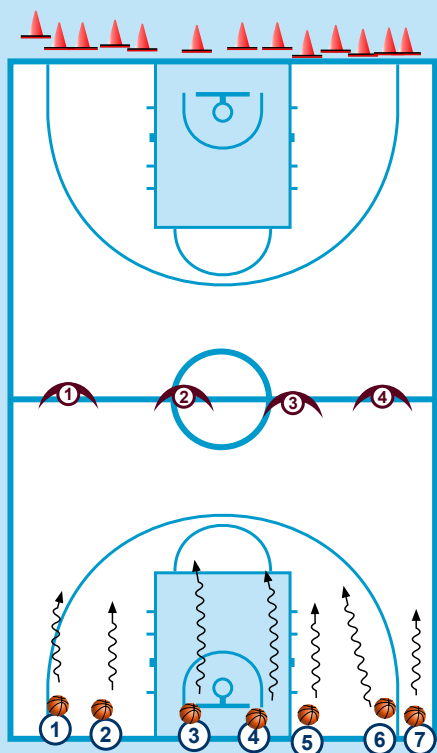
Spelarna står med varsin boll på ena baslinjen.

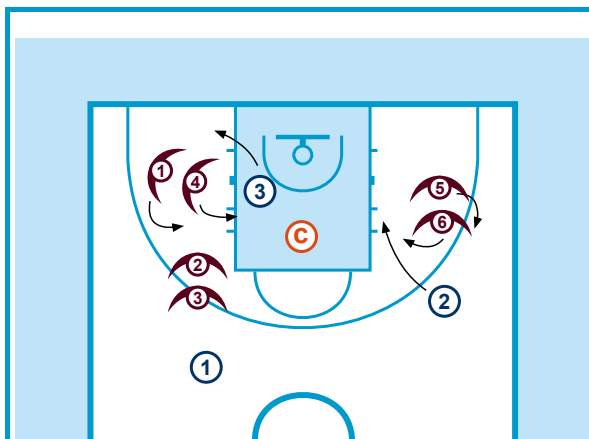
Bakom andra baslinjen finns det "skatter" i form av tennisbollar, koner, och annat.

Målet är att spelarna ska dribbla igenom "skogen" utan att bli tagen av "trollet", och hämta EN skatt åt gången, tillbaka till sin baslinje.

Olika konsekvenser när trollet kullar, exempelvis: sätta ett skott eller göra 5 cross overs eller göra 5 grodhopp.

När alla skatter blivit hämtad är leken slut.





#### AKTIVITET 9

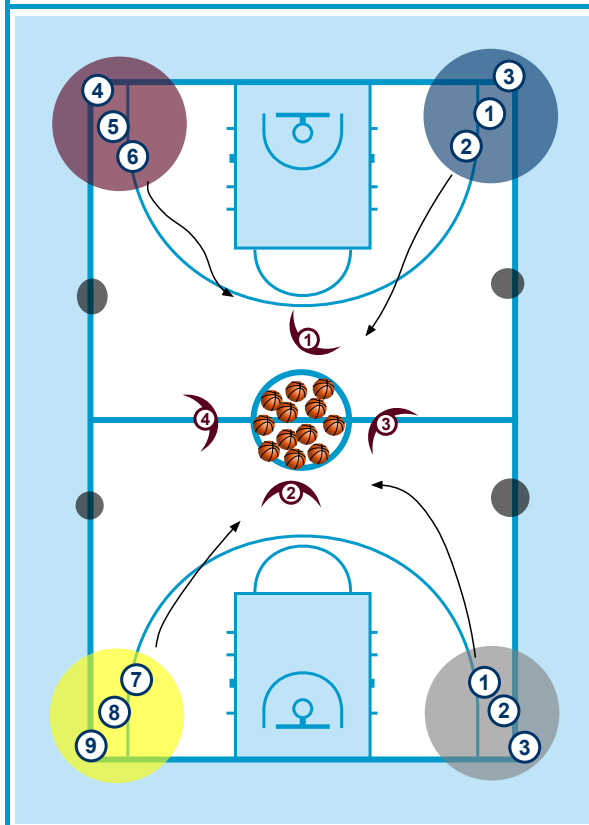
##### Svansen

Dela upp i grupper om 3.

2 spelare står i efter varandra, den längst bak lägger sina händer på axlarna på den framför.

1 spelare försöker kulla den som är längst bak (svansen).

Byt roller.



#### AKTIVITET 10

##### Bolljakten

Dela upp laget i 4 grupper, som startar i varsitt hörn av basketplanen. Ha gärna med en vuxen som håller reda på gruppen.

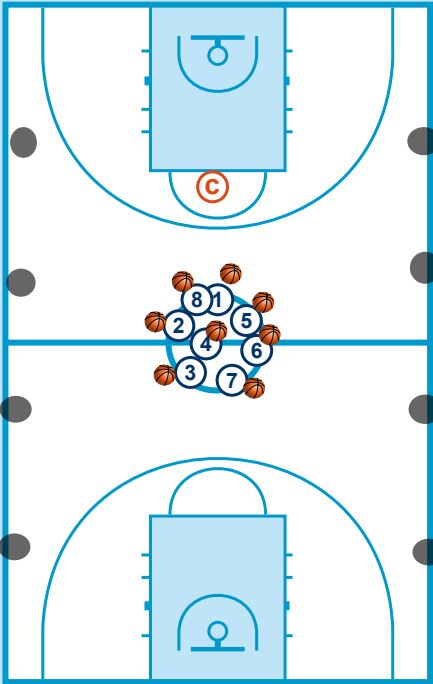
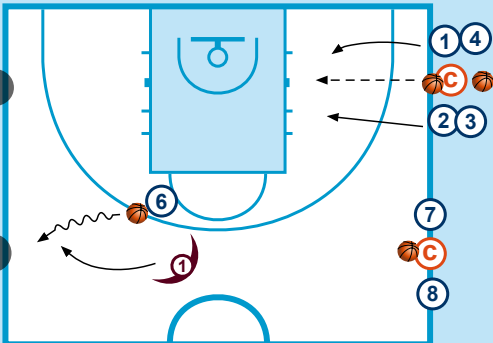
Lägg bollari mittcirkeln, och 3-4 coacher/vuxna runt som vaktar skatten.

En spelare från varderas lag startar på signal, och springer mot mittcirkeln för att försöka ta en skatt utan att bli kullad av de vuxna.

OM kullad - spring tillbaka till sitt lag och byt med nästa kompis på tur genom att ge "high five"

OM tar en boll - dribbla till korgen närmast ditt lag och skjut 1 skott. OM du sätter bollen så får laget behålla den. OM miss - lämna tillbaka bollen i mittcirkeln, spring tillbaka till ditt lag och byt med nästa kompis på tur genom att ge en "high five"

Vilket lag samlar på sig flest bollar?

	<p><b>AKTIVITET 11</b></p> <p>Skott-turnering</p> <p>Alla spelare med varsin boll, startar förslagsvis i mittcirkeln</p> <p>På startsignal dribblar spelarna ut till valfri korg och börjar skjuta. Efter ett skott måste de dribbla till en ny korg för att skjuta.</p> <p>Poängsystem: 2 p för satt boll, 1 p för träff på plankan, nätet eller ringen.</p> <p>Kör 3 minuter. Fråga "Vet du hur många du fått ihop?" Nu ska du försöka slå ditt rekord! Kör 3 minuter till</p> <p>Möjliga laddningar:      -Markera olika positioner i förhållande till korgen med platta koner.      -Dribbla med svag hand</p>
	<p><b>AKTIVITET 12</b></p> <p>Spela 1 mot 1 från utkast</p> <p>Dela upp spelarna i mindre grupper, med varsin coach eller förälder.</p> <p>Spelarna ställer sig på led på varsin sida om coachen, som kastar/rollar ut en boll. Spelarna jagar bollen, och den som tar den blir anfall den andra blir försvar.</p> <p>Anfall försöker dribbla till korgen och göra poäng. Försvar försöker komma framför anfall och stoppa hen från att göra poäng.</p> <p>Kör till anfall skjutit 1 skott, eller tills nån av spelarna gjort poäng. D.v.s om försvar tar bollen/returen, så blir hen anfall och får göra poäng och anfallaren blir försvarare.</p> <p>Spring tillbaka till ledet och börja om.</p> <p>Möjliga laddningar:      - Olika startpositioner; sitta, ligga, blunda, hoppa på 1 ben... o.s.v.</p>

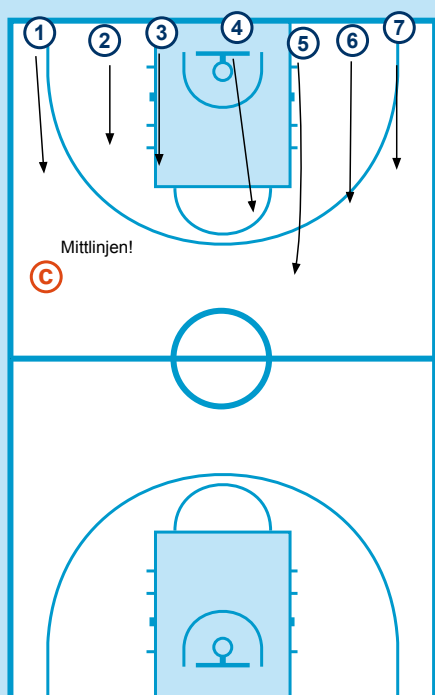


## AKTIVITET 13

## Linje-jakt

Coachen går igenom vad som är baslinje, mittlinje, sidlinje på den stora planen. Spelarna (med eller utan boll) ska ta sig till den linje som coachen ropar ut.

Lura gärna spelarna, genom att peka på "fel" linje!



## AKTIVITET 14

## Kanonkulan

Alla spelare med varsin boll

Föräldrar sprider ut sig på basketlinjerna.

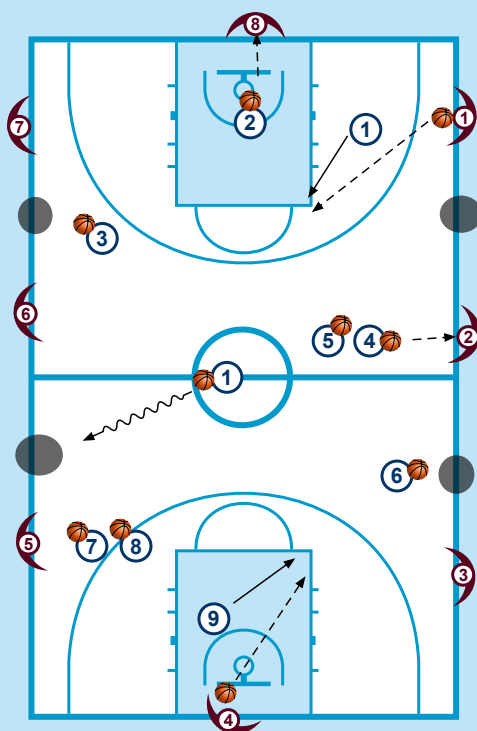
Spelarna passra till en förälder (kanonen) som kastar (skjuter) iväg bollen (kanonkulan); spring och fånga bollen!  
Försök fånga innan för många studs, sätt gärna en gräns (ex. 2 studs)

Dribbla till en valfri korg och skjut i korgen.

Börja om o.s.v

Möjliga laddningar:

- Föräldrarna visar var de önskar sig passningen: vänster-höger hand, rakt fram, högt, studs o.s.v.



### AKTIVITET 15

#### Passningstjuven

Dela upp spelarna i mindre grupper, 4-6 st, tillsammans med en coach eller förälder.

3-5 spelare passar varandra, 1 (tjuv) försöker ta bollen. Tjuven kan förslagsvis vara en förälder, så småningom en spelare.

Byt roller efter ett tag: nån annan blir tjuv.

Möjliga laddningar:

- Kör framför 1 korg, med möjligheten att skjuta bollen.
- Lägg på förflyttning mellan två korgar och försöka göra poäng.

### AKTIVITET 16

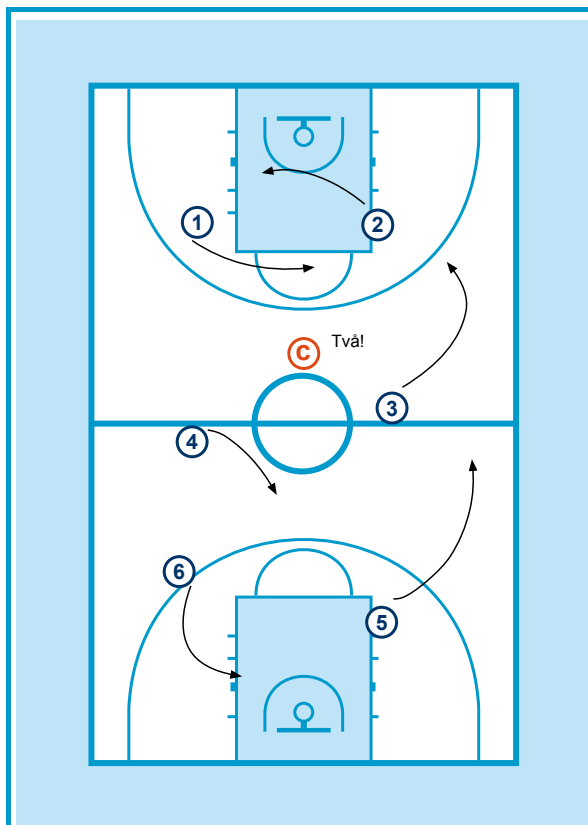
#### Kroppens ABC - kull

Bestäm en rörelse som spelarna ska utföra om de blir kullad, ex. gå på alla fyra från sidlinje till sidlinje.

Välj ut 1-4 kullare (beroende på hur stor gruppen är).

Kör igång kulleken!

Byt kullare efter ett tag, byt även rörelsen - kanske har spelarna egna förslag?



### AKTIVITET 17

#### Tempoväxling

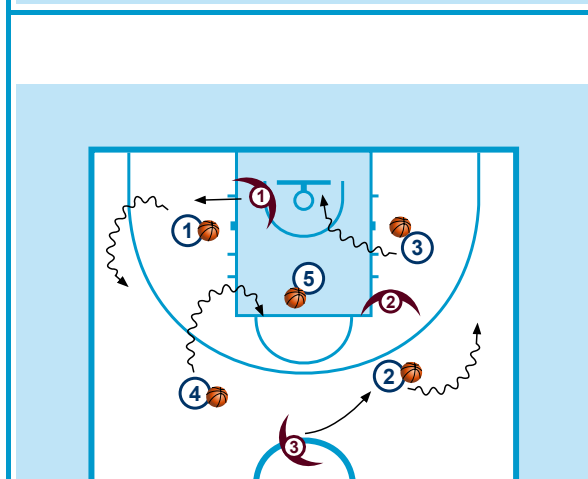
Coachen går igenom tempoväxling 1 = gå, 2 = jogga, 3 = springa

Spelarna sprider ut sig i hallen, och coachen ropar 1, 2 eller 3.

Spelarna springer i det tempo som coachen ropat.

#### Möjliga laddningar:

- Alla spelare har en boll som de dribblar i olika tempo
- Lägg till spacing: coacherna går runt i hallen, och spelarna får inte komma för nära coacherna, utan måste hålla ett visst avstånd från coacherna.
- Lägg till Jump Stop: coachen ropar "Jump", spelarna ropar "Stop" och stannar i basketställning.
- Begränsa ytan, kör på en halvplan.
- På signal: skjut på en korg!



### AKTIVITET 18

#### Bolltjuven

Alla spelare med varsin boll.

Välj ut några föräldrar som är "tjuvar".

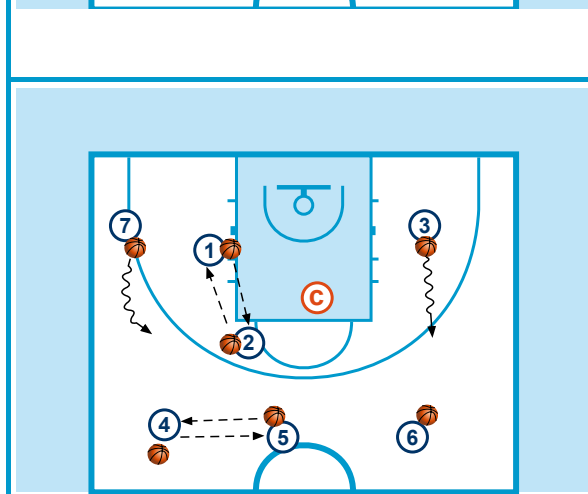
Spelarna dribblar fritt i hallen och föräldrarna försöker ta bollarna från spelarna.

Om en spelare blir av med boll, blir hen tjuv och försöker ta nån annans boll.

O.s.v

#### Möjliga laddningar

- Om spelaren stannar i "Jump Stop" när hen är jagad av en tjuv, får tjuven inte ta bollen. Men för att spelaren ska kunna dribbla igen (utan att det blir dubbeldribbling) måste hen först passa till coach som passar tillbaka bollen.
- Om tjuven tar en boll, måste hen först göra poäng innan hen får vara med i leken.



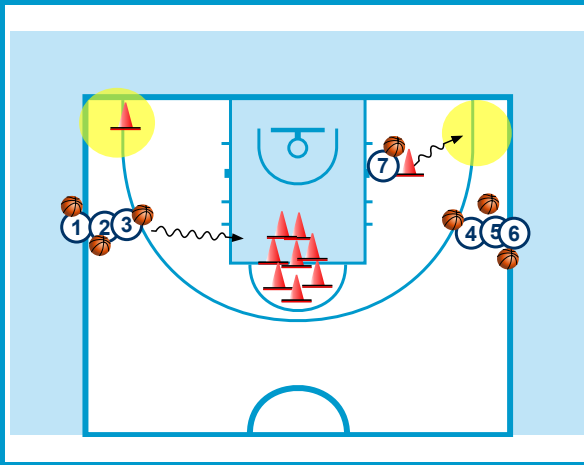
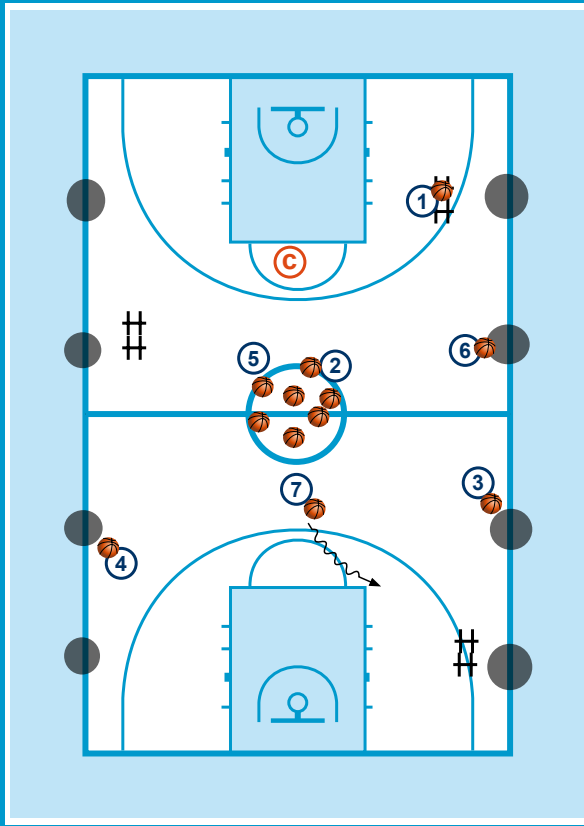
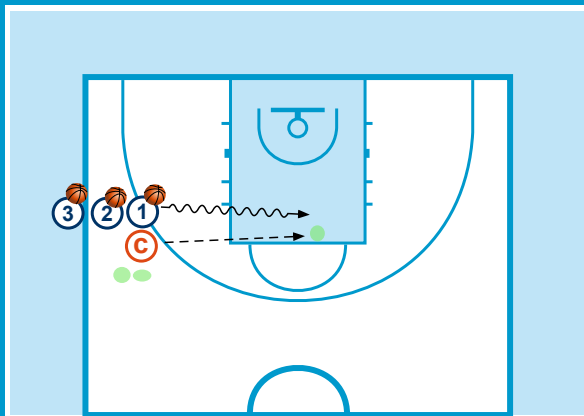
### AKTIVITET 19

#### Byta bollar med varandra x 2

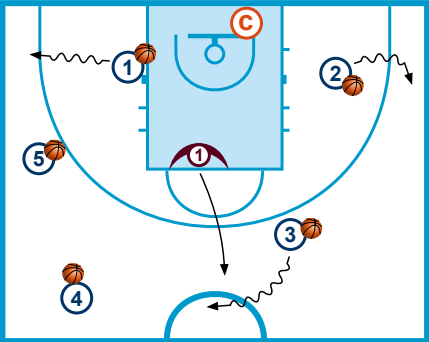
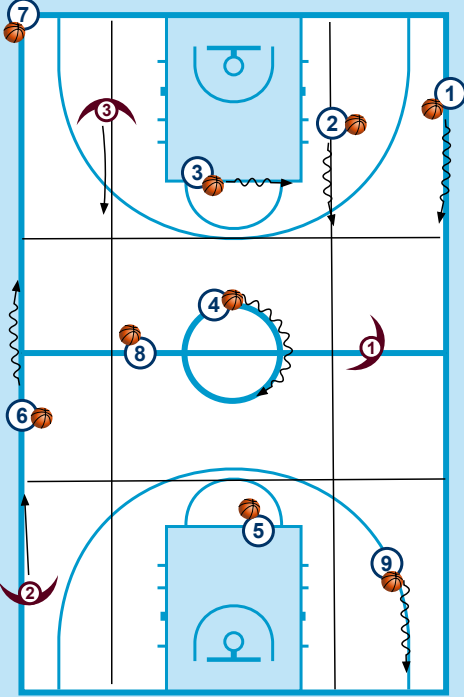
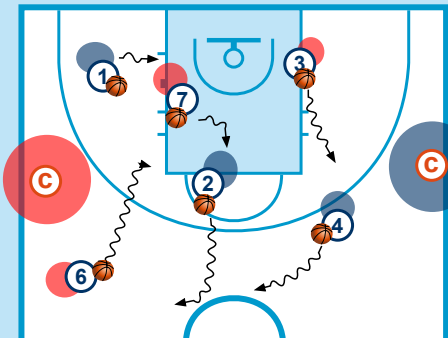
Alla spelare med varsin boll.

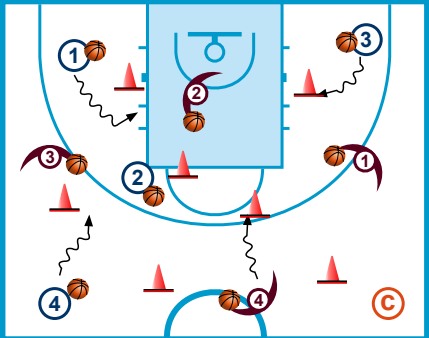
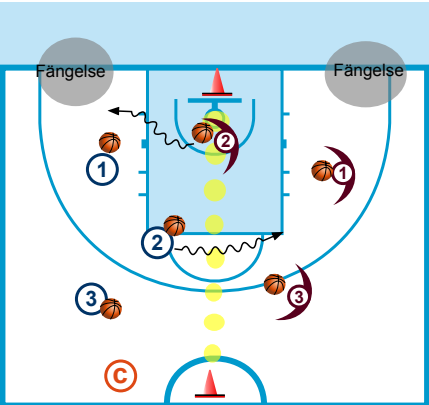
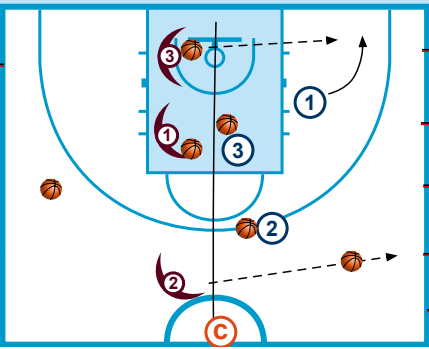
Spelarna dribblar fritt i hallen, och söker ögonkontakt med en kamrat. Båda stannar i "jump stop" och byter bollar med varandra x 2 (för att spelaren ska få tillbaka "sin" boll). Därefter dribblar de vidare och försöker byta boll med nån annan.

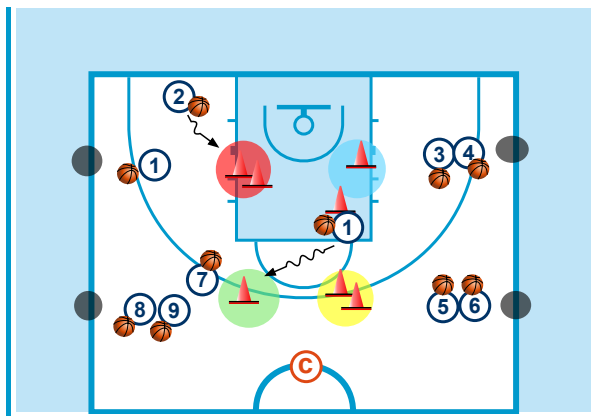
Sätt en tidsgräns ex. 3 min, hur många olika kamrater har du hunnit byta boll med? Kör igen!

	<p><b>AKTIVITET 20</b></p> <p>Skattjakt</p> <p>Dela upp spelarna i 2 lag, som startar på varsin sidlinje. (Om stor grupp, dela upp i flera lag och sprid ut dem i hörnen).</p> <p>Alla spelare har varsin boll.</p> <p>Alla lag har varsin rockring - en skattkista.</p> <p>Lägg koner, tennisbollar, ärtpåsar etc i mitten / mittcirkeln.</p> <p>På signal ska första spelaren i laget dribbla bollen och hämta 1 skatt till laget.</p> <p>Nästa spelare startar när skatten har lagts ner i lagets skattkista (ex. en rocking) osv.</p> <p>Hur många skatter samlar laget på sig?</p>
	<p><b>AKTIVITET 21</b></p> <p>Knas-skott</p> <p>Lägg olika typer av bollar (fotboll, basket, tennis, badminton etc) i mittcirkeln.</p> <p>Skjuta med bollar i olika storlekar, material, olika avstånd, höjder m.m</p> <p>Ställ bänkar framför några korgar.</p> <p>Höj nån korg till normalhöjd.</p> <p>Låt spelarna prova.</p>
	<p><b>AKTIVITET 22</b></p> <p>Tennisboll-jakt</p> <p>Coach har en hink med tennisbollar.</p> <p>Spelare ställer sig i basketställning. När coach kastar/rullar ut tennisbollen, dribblar spelaren efter och försöker fånga tennisbollen, dribblar tillbaka och lämnar den hinken och ställer sig i led igen.</p> <p>Uppmuntra spelarna att behålla dribblingen när de försöker ta upp tennisbollen.</p> <p>Möjliga laddningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efter att ha lämnat tillbaka tennisbollen, gör en lay up på en korg!</li> </ul>

	<p><b>AKTIVTET 23</b></p> <p>2&amp;2 passning</p> <p>Coach går igenom olika typer av passningar och spelarna får prova på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bröstpass två händer</li> <li>- studspass två händer</li> </ul> <p>Lägg på förflyttning i sidled och framåt.</p>
	<p><b>AKTIVTET 24</b></p> <p>Linus och Lina på linjen</p> <p>Markera ut ett antal linjer med koner. Använda gärna föräldrar som "Linus" och "Lina", som enbart får röra sig på linjen.</p> <p>Spelarna ska ta sig förbi "Linus" och "Lina" från ena sidan till den andra, fram &amp; tillbaka, utan att bli kullade.</p> <p>Blir man kullad, byter man plats med "Linus" eller "Lina", alternativt måste man sätta bollen i en korg för att få vara med igen.</p>
	<p><b>AKTIVTET 25</b></p> <p>Radarparet - skott</p> <p>Dela in spelarna 2&amp;2 med 1 boll.</p> <p>Spelarna ska röra sig i hallen, och passa bollen till varandra fram och tillbaka (gärna studspass, som är lättare att fånga, om barnen känner sig osäkra/är rädda för bollen).</p> <p>De bestämmer sig för en korg till vill skjuta på och rör sig i riktning mot den och passar samtidigt bollen till varandra fram och tillbaka (får ej dribbla bollen!).</p> <p>När de kommer till en korg får den som har bollen skjuta. Om bollen går i får paret 2 poäng. Om de missar, men kompisen som inte skjutit tar bollen/returen innan den nuddar golvet, så får de ett bonus-skott på den korgen. (Så max 2 skott!).</p> <p>När de är klara på den korgen, väljer de en ny korg o.s.v</p> <p>Kör 3 minuter, hur många poäng lyckades ni få ihop? Kör igen och försök slå rekordet!</p> <p>Fråga gärna hur de ska lyckas slå rekordet - vad behöver de göra annorlunda? Ex. springa snabbare för att få fler skottförsök, sikta och fokusera, ta fler returer...o.s.v</p>

	<p><b>AKTIVITET 26</b></p> <p>Tunnelkull med boll</p> <p>Alla spelare med varsin boll. 1 - 3 kullare utan bollar.</p> <p>Spelarna dribblar runt i hallen, och aktar sig för att bli kullade.</p> <p>Om de blir kullade ställer de sig bredbent med bollen i händerna. För att bli räddad måste en kompis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribbla fram och rulla bollen längs golvet mellan benen.</li> <li>eller</li> <li>- krypa under kompisens ben</li> <li>o.s.v</li> </ul> <p>Byt kullare efter tag.</p>
	<p><b>AKTIVITET 27</b></p> <p>PACman</p> <p>Alla spelare med varsin boll. Spelarna får enbart dribbla på linjerna som finns i hallen.</p> <p>1-2 spelare är PACman, utan bollar. PACman gör en "äta"-rörelse med armarna (stora käft) eller med handen (liten käft). PACman kan också bara röra sig på linjerna.</p> <p>Om en spelare blir "uppäten" av PACman, så</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) lägger hen undan bollen, och blir också en PACman (bra sätt att avsluta träningen på!)</li> </ol> <p>eller</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) ger bollen till PACman som blir spelare, och blir själv PACman.</li> </ol>
	<p><b>AKTIVITET 28</b></p> <p>Svansleken</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Två set med band, i olika färger, som två coacher håller i på varsin sida planen.</p> <p>Dela upp gruppen i två.</p> <p>Ena gruppen får röda svansar och den andra blåa svansar.</p> <p>Svansarna sätts fast, synliga, i shortsens baktill.</p> <p>Röda svansar ska försöka stjäla blå svansar och tvärtom.</p> <p>När en spelare blir av med sin svans (röd), byter de till den andra färgen (blå).</p> <p>Spelare som snodde en svans återlämnar den till coachen som håller den färgen.</p> <p>Kör tills det enbart finns kvar en svans-färg i hallen!</p>

	<p><b>AKTIVITET 29</b></p> <p>Stökarna och städarna</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Ställ och lägg ut ett lika antal koner i hallen.</p> <p>Dela upp gruppen i två - stökare och städare.</p> <p>Stökare ska lägga ned konerna (ej kasta/sparka!), och städarna ska ställa upp konen.</p> <p>Kör 2-3 minuter, hur många koner står upp respektive ligger ned?</p>
	<p><b>AKTIVITET 30</b></p> <p>Skatten</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Dela upp gruppen i två lag, på varsin planhalva. Markera gärna mittlinjen med platta koner.</p> <p>På utsidan av sidlinjen av varje planhalva ligger respektive lags skattkammare med skatter.</p> <p>Målet för lagen är att ta sig in på motståndarnas planhalva och in i skattkammaren, för att hämta 1 skatt åt gången - utan att bli kullad, vilket man kan bli av motståndarna på deras planhalva.</p> <p>OBS: i skattkammaren kan man inte bli kullad!</p> <p>Om kullad - gör "ett straff" ex. 10 cross overs på din egna planhalva, och börja om. Har spelaren en skatt i handen? Lämna tillbaka skatten först!</p> <p>Möjliga laddningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fängelse: markera en zon på respektive planhalva som är lagens fängelse, där de sätter de motståndare som de kullat. För att bli fri måste en lagkompis dribbla in i fängelset och hämta fången.</li> </ul> <p>Vilket lag är först med att ta motståndarnas alla skatter?</p>
	<p><b>AKTIVITET 31</b></p> <p>Konkampen</p> <p>6-8 koner 1-2 meter på vardera sidlinje</p> <p>2 lag, alla spelare med boll.</p> <p>Lagen har varsin planhalva och kan inte gå över på motståndarnas planhalva.</p> <p>Målet är att med kasta/rolla bollarna för att välla motståndarnas koner och skydda sina egna koner.</p> <p>OBS: det går inte att stå BAKOM sidlinjen för att skydda konerna.</p> <p>Första laget att välla alla koner vinner.</p> <p>Alternativt laget med flest välla koner inom en viss tid vinner.</p>
	<p><b>AKTIVITET 32</b></p> <p>Tömma kistan-skott</p> <p>2-4 lag framför varsin korg, alla spelare med varsin boll.</p> <p>"Kista": Lägg en rockring eller markera ett område bakom varje lag, i vilken det ligger 4-5 ärtpåsar (eller andra prylar/koner/bollar)</p> <p>Spelarna ställer sig i led efter varandra, och skjuter ett skott i taget.</p>



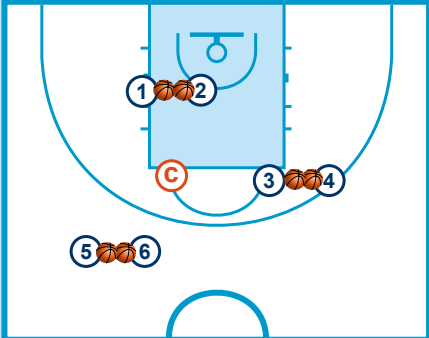
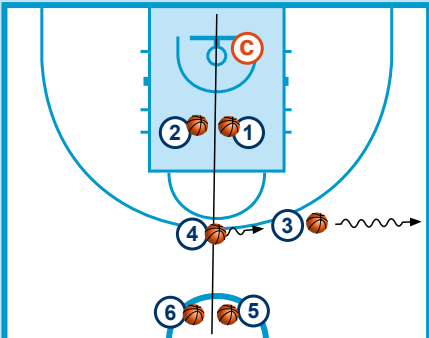
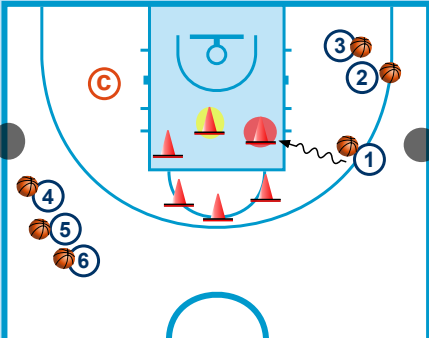
Om skottet missas, ställer sig spelaren sist i det egna lagets led.

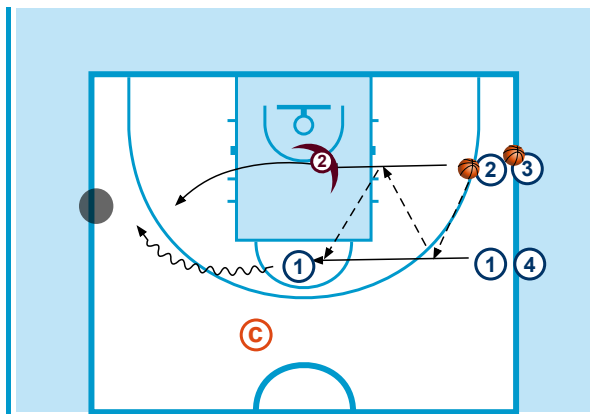
Om bollen går i, får spelaren ta en av de egna ärtpåsar och dribbla till någon av de andra lagens område och dumpa ärtpåsen. Spelaren dribblar sen tillbaka till sitt lag och ställer sig sist i ledet.

Vilket lag blir först av med alla sina ärtpåsar?



	<p><b>AKTIVITET 33</b></p> <p>1 mot 1 på alla korgar</p> <p>Dela upp barnen i par med 1 boll var. Coach kan vara med om det är ojämnt antal barn.</p> <p>Paren spelar 1-1 på alla korgar. Spelare med boll kan med andra ord göra poäng på vilken korg som helst. Kompisen är försvarare och ska försöka placera sig mellan spelaren och den korg hen siktar på - "spring ikapp och förbi". Spelaren har 1 skottförsök, sen byter barnen roller.</p> <p>Kör 2-3 minuter. Byt i paren, så man får möta någon annan.</p> <p>Visa hur man kan ändra riktning genom att göra en riktningförändring med bollen: cross over (handbyte framför kroppen) och bakom ryggen (handbyte bakom ryggen).</p>
	<p><b>AKTIVITET 34</b></p> <p>Killerboll med kroppens ABC</p> <p>Ta fram 4-6 mjukisbollar.</p> <p>Coachen visar en kroppsrörelse som ska utföras ifall man blir träffad av en boll.</p> <p>Alla kör mot alla, med målet att träffa en kompis midjan och neråt. Har man en mjukisboll får man max ta 2 steg innan kast. OM man blir träffad - gör kroppsrörelsen - och hoppa sen in i leken igen.</p> <p>Byt ut kroppsrörelsen mot en annan efter ett tag.</p>
	<p><b>AKTIVITET 35</b></p> <p>Träffa konen</p> <p>Sprid ut ett antal föräldrar (kan också vara spelare) i hallen med varsin större kon, som de vänder upp och ner, med hålligheten pekandes utåt och lite uppåt (som om det vore en korg).</p> <p>Spelarna har varsin boll och varit ärtpåse.</p> <p>De dribblar runt och ställer sig på lagomt avstånd från en förälder med kon, och försöker pricka den med ärtpåsen samtidigt dom de dribblar sin boll.</p> <p>Efter ett tag: Byt hand att dribbla och kasta med</p> <p>Kör 2-3 minuter - hur många träffar hade du? Kör igen och försök slå rekordet!</p>
	<p><b>AKTIVITET 36</b></p> <p>Stafett - dribbling</p> <p>Dela upp barnen i mindre grupper om 4-6 spelare. Alla med varsin boll.</p> <p>Ställ upp grupperna på sidlinjen, med spelarna på led efter varandra.</p> <p>Markera med en kon hur långt spelarna ska dribbla (om inte hela vägen till motsatt sidlinje).</p> <p>Utför olika dribblingar fram och tillbaka i stafett-form. Exempelvis: dribbla med vänster hand, baklänges, dribbla lågt-högt etc.</p>

	<p>AKTIVITET 37</p> <p>Bollkontroll-utmaning</p> <p>Utmana en kompis..</p> <p>Stå mittemot varandra, håll bollarna mot varandra med utsträckta armar.</p> <p>Nån säger "klara, färdiga, gå"</p> <p>Först att:</p> <p>1) snurra bollen runt midjan två gånger och sträcka upp bollen med armar och boll uppsträckt rakt upp i luften vinner 1 poäng</p> <p>Utmana en annan kompis.</p> <p>2) gör en 8:a runt benen</p> <p>Utmana en annan kompis.</p> <p>3) Kombinerar ovanstående</p> <p>Utmana en annan kompis.</p> <p>Osv.</p>
	<p>AKTIVITET 38</p> <p>Sten-sax-påse</p> <p>Organiserad form:</p> <p>Dela in barnen 2&amp;2 med varsin boll.</p> <p>De ställer sig mittemot varandra, på varsin sida korg-korg linjen med varsin sidlinje bakom sig.</p> <p>De håller i sin egen boll med händerna och utför "sten-sax-påse" hoppandes med fötterna: Sten = fötterna ihop, Sax = fötterna isär framåt-bakåt, Påse = fötterna isär utåt åt vänster och höger.</p> <p>Den som förlorar ska dribblandes jaga kompiserna och försöka kulla hen innan hen dribblandes når sin sidlinje (den bakom ryggen).</p> <p>Oorganiserad form:</p> <p>Låt barnen välja och byta partner fritt, utspridda i rummet. Se till som ledare att alla barnen får vara med och var beredd att para ihop dom i början av aktiviteten. Den som förlorar ska kulla kompiserna innan båda kan byta partner. o.s.v</p>
	<p>AAKTIVITET 39</p> <p>Klockan - skott</p> <p>Dela upp gruppen i 2-4 lag, varje lag står i led framför varsin korg (markera från vilken position) och alla spelare har varsin boll.</p> <p>Ställ ut 6-8 strukoner i en cirkel ("klockan"). Sätt en hattkon i olika färger på varsin strutkon, beroende på antalet lag. Varje lag har varsin färg på sin hattkon.</p> <p>För varje lag: Första spelaren i ledet skjuter - vid miss ställer sig hen sist i ledet. Vid träff dribblar spelaren till "klockan" och flyttar lagets hattkon ett steg i klockans riktning och ställer sig sedan sist i ledet o.s.v.</p> <p>Vilket lag lyckas först flytta sin hattkon ett helt varv runt "klockan"?</p>
	<p>AKTIVITET 40</p>



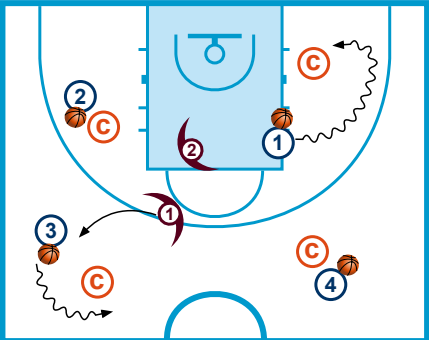
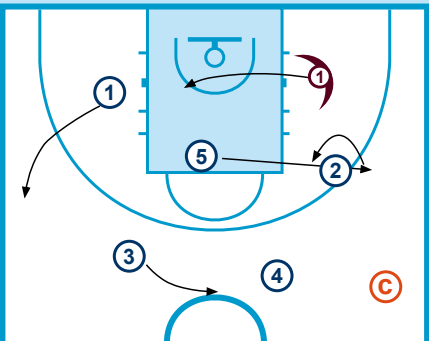
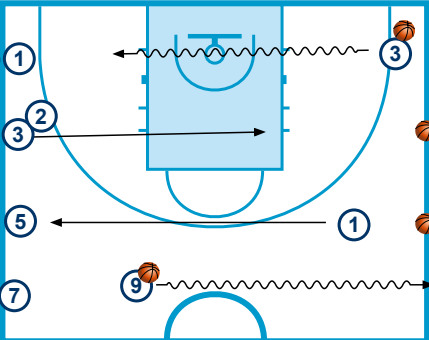
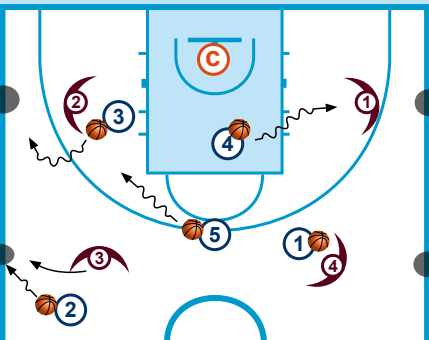
### Spel 1-1 efter 3 pass

Två led under ena korgen, bollar i ett led.

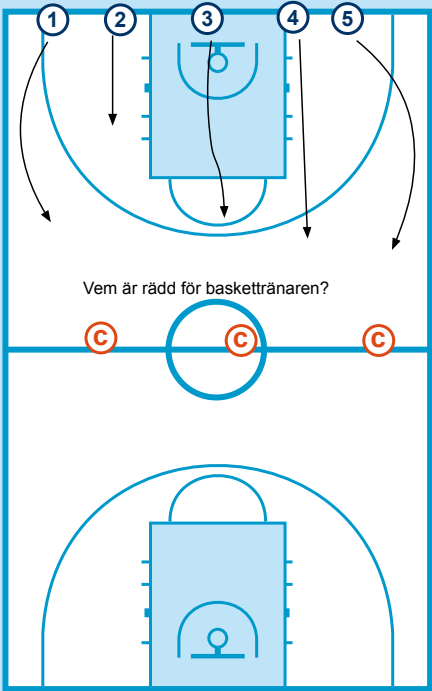
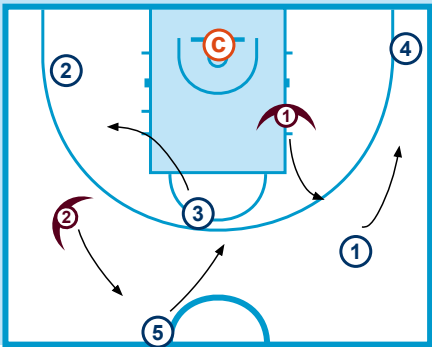
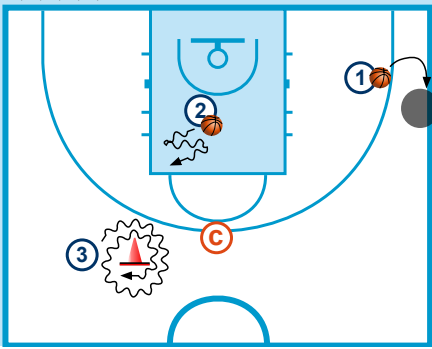
De första spelarna i vardera led passar bollen mellan sig och rör sig samtidigt framåt.

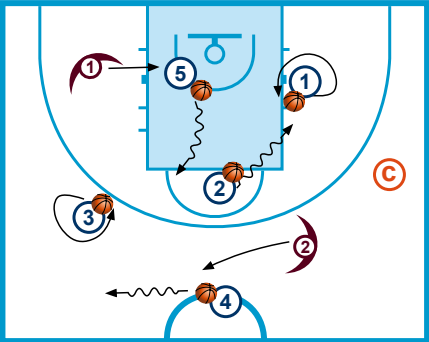
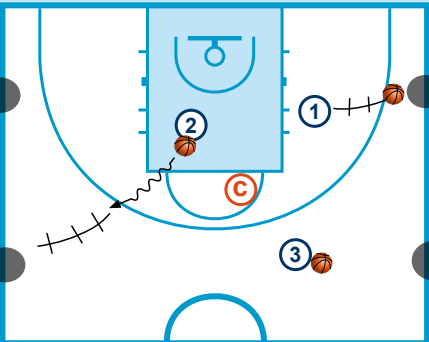
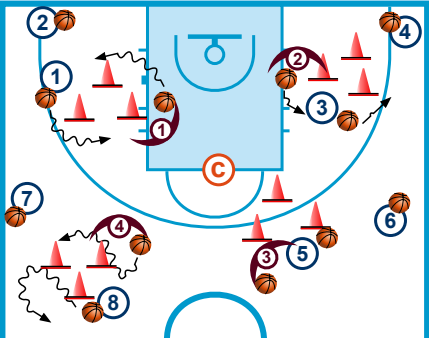
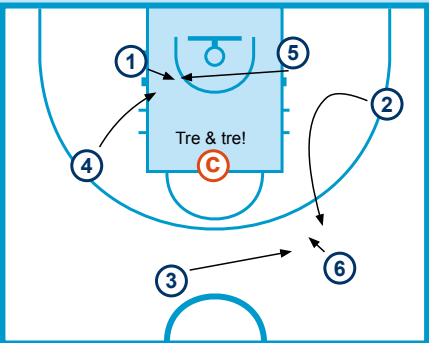
Efter den tredje passningen blir spelaren med boll anfall och den andra utan boll försvar.

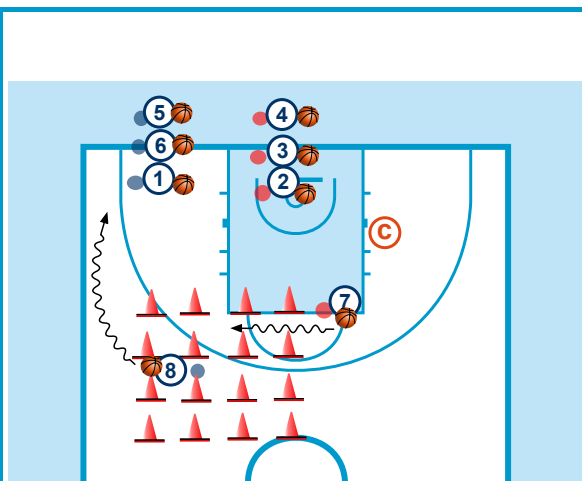
Spela 1-1 på motsatt korg, tills försvaret tar returen/bollen. Kan också spelas tills någon av spelarna gör poäng: d.v.s att försvaret blir anfall om hen tar bollen, och anfallet blir då försvarare o.s.v.

	<p><b>AKTIVITET 41</b></p> <p>Kurragömma-kull</p> <p>Ställ ut 10 föräldrar huller om buller</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Välj ut 2 kullare - kan köra med eller utan boll.</p> <p>Kullarna ska försöka kulla kompisarna.</p> <p>Kompisarna kan försöka "gömma sig" bakom föräldrar för att undvika att bli kullade (obs dribbla bollen hela tiden!)</p> <p>OM kullarna kullar, byt roller.</p>
	<p><b>AKTIVITET 42</b></p> <p>Bro- och stenkull</p> <p>Välj ut 1-2 kullare.</p> <p>Alla spelare med eller utan boll.</p> <p>Spelarna aktar sig för att bli kullade.</p> <p>Om kullad, ställer spelaren sig på alla fyra och bildar en "bro". För att bli räddad måste en kompis krypa under bron. Därefter kurar spelaren ihop sig till en "sten", som kompiserna hoppar över. Nu är spelaren räddad och kan vara med i leken igen!</p> <p>Kullaren får inte kulla någon som försöker rädda en kompis.</p> <p>Byt kullare efter ett tag.</p>
	<p><b>AKTIVITET 43</b></p> <p>Hämta-lämna boll staffett</p> <p>Dela upp gruppen i mindre grupper om 4-6 spelare.</p> <p>Grupperna ställer sig i led efter varandra på sidlinjen. Den första i ledet har en boll.</p> <p>På signal startar spelaren med boll och dribblar i högsta fart (växel 3 = spring!) til motsatt sidlinje och lämnar bollen. Spelaren springer sedan tillbaka och ger nästa spelare i ledet en high five. Hen springer och hämtar bollen, och dribblar tillbaka till ledet, lämnar över bollen till nästa spelare i ledet o.s.v.</p> <p>Kör tills alla hämtat/lämnat bollen och är tillbaka i sina led i sommar ordning som starten (1 varv).</p> <p>Variera typer av dribbling / bollbehandling spelarna ska göra. Ex. dribbla baklänges, med vänster hand.. o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 44</b></p> <p>Utmana föräldrar 1-1</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Sprid ut föräldrar framför varje korg som agerar "försvarare".</p> <p>Spelarna dribblar till valfri korg och spelar 1-1 mot föräldern och byter därefter korg.</p> <p>o.s.v.</p>

	<p><b>AKTIVITET 45</b></p> <p>Läsa 1-1</p> <p>Dela upp spelarna med varsin boll i mindre grupper och fördela dom på ett antal korgar.</p> <p>En ledare eller förälder står framför varje korg. Spelarna står i led framför ledaren/föräldern som agerar stationär försvarare.</p> <p>När försvararen lyfter vänster eller höger arm ska spelaren dribbla sig förbi/attackera korgen på samma sida som den lyfta armen, med den hand som är längst bort från försvararen. Ex. lyfter vänster arm = spelaren attackerar med vänster hand och avslutar på korgen.</p> <p>Försvararen kan "slå bort" bollen om spelaren använder "fel" hand - för att förstärka vilken hand de bör använda för att inte bli av med bollen.</p> <p>För att undvika köer och stillastående barn, lägg gärna till att spelarna dribblar till motsatt korg för avslut innan de ställer sig i kö - om det finns lediga korgar tillgängliga.</p>
	<p><b>AKTIVITET 46</b></p> <p>Dans-stopp</p> <p>Spelarna har varsin boll och sprider ut sig i hallen.</p> <p>Sätt på musik via högtalare i hallen. Under tiden musiken ljuder ska spelarna dribbla omkring i hallen på växel 2 eller 3 (jogga eller springa).</p> <p>När musiken tystnar ska spelarna stanna så fort som möjligt och stå helt stilla i basketställning.</p> <p>Om alla spelarna lyckas stanna i tid och stå helt stilla, får de 1 poäng. Om någon rör sig så tränaren märker, får tränare 1 poäng.</p> <p>Kör till 5-10 poäng och se vem som vinner - tränaren eller spelarna!</p>
	<p><b>AKTIVITET 47</b></p> <p>Lagpassning till skott (&amp; retur)</p> <p>Dela in spelarna i mindre grupper 3&amp;3 eller 4&amp;4 (förälder eller ledare får gärna vara med!)</p> <p>Varje grupp har varsin boll och varsin liten plan med 2 korgar.</p> <p>OM många grupper går det absolut bra att köra 2 grupper på 1 plan samtidigt!</p> <p>Gruppens uppgift är att förflytta sig mellan korgarna genom att springa och passa bollen till varandra.</p> <p>Väl framme vid en korg skjuter spelaren med boll. De övriga försöker ta returen innan bollen nuddar golvet. Lyckas en kompis ta returen innan den nuddar golvet får hen skjuta 1 bonus skott.</p> <p>Annars måste gruppen vända om och ta sig till korgen på andra sidan.</p> <p>Möjligt poängssystem: 2 poäng för satt skott, 1 poäng om bollen nuddar nät/ring/planka.</p> <p>Kör 2-3 minuter. Hur många poäng fick ni ihop? Kör igen - försök slå rekordet!</p> <p>Möjliga laddningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alla ska ha fått en passning innan avslut.</li> <li>- alla ska avsluta minst 1 gång var.</li> <li>- Om en passning går galet/snett/inte fångas måste alla i gruppen göra en kroppsövning innan de får fortsätta.</li> <li>- Variera pass: studspass, bröstpass, enhandspass...</li> </ul>

 <p>Vem är rädd för baskettränaren?</p>	<p><b>AKTIVITET 48</b></p> <p>Vem är rädd för baskettränaren?</p> <p>Ett kul sätt att avsluta träningen på! Går att köra med eller utan boll.</p> <p>Ledarna ställer sig på mitten av planen. Alla spelarna ställer sig på ena baslinjen.</p> <p>Ledarna ropar "Vem är rädd för baskettränaren?" Spelarna svarar "Inte jag!" Ledarna svarar tillbaka: "Bevisa det då!"</p> <p>- viket är signalen till spelarna att de får börja springa. Spelarna ska försöka ta sig förbi baskettränarna, utan bli kullade, hela vägen till motsatt baslinje på andra sidan.</p> <p>Om en spelare blir kullad blir hen också baskettränare. Kör tills alla spelare är kullade eller tills tiden är slut.</p> <p>Så småningom kan man lägga till att spelarna måste springa innanför sidlinjerna för att de får koll på hur basketplanen ser ut.</p>
	<p><b>AKTIVITET 49</b></p> <p>Danskull</p> <p>En bra uppvärmning! Ha gärna på musik i bakgrunden.</p> <p>Välj ut 2 kullare.</p> <p>De övriga ska akta sig för att bli kullade.</p> <p>OM man blir kullad måste man dansa (till musiken) på stället. För att bli räddad måste en kompis komma förbi och hära din dans!</p> <p>Byt kullare efter ett tag.</p>
 <p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	<p><b>AKTIVITET 50</b></p> <p>Tärningen.</p> <p>Ta med ett gäng tärningar till träningen.</p> <p>Skriv upp på tavla i hallen (om sån finns) eller på ett papper vad nummer 1-6 innebär, ex:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: dribbla 10 gånger med vänster hand</li> <li>2: sätt ett skott</li> <li>3: o.s.v</li> </ol> <p>Alla spelarna har varsin boll och turas om att kasta tärning, läsa av vad de ska göra och utföra uppgiften, kastar tärning på nytt o.s.v.</p>

	<p><b>AKTIVITET 51</b></p> <p>Trollträsket</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Spelarna befinner sig i "trollträsket" där 2-4 ledare eller/och föräldrar är troll.</p> <p>Spelarna dribblar runt och aktar sig för att bli tagna (kullade) av trollen.</p> <p>Om de blir tagna så fastnar de i träsket. Det innebär att en fot sitter fast i golvet och de bara kan rotera på stället med ett fast grepp om bollen.</p> <p>För att bli "uppdragna ur träsket" måste en kompis dribbla förbi och knocka sin boll med hens boll. o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 52</b></p> <p>Skipping-skott</p> <p>Initiering till lay up:</p> <p>Spelarna har varsin boll och dribblar fram till valfri korg.</p> <p>På ett visst avstånd tar de upp sin boll och börjar skippa (indianhopp) fram till korgen med ett fast grepp om bollen med två händer.</p> <p>Väl nära korgen så skjuter de iväg bollen med en hand. o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 53</b></p> <p>Jakt runt koner</p> <p>Ställ ut stationer av "koner i en triangel" utspridda på planen.</p> <p>Dela in spelarna 3&amp;3, som går till varsin station.</p> <p>Alla spelarna har varsin boll.</p> <p>2 spelare åt gången kör. En är kullare och den andra blir jagad. Den tredje vilar. Spelarna ska dribbla runt triangel, där kullaren ska försöka kulla kompisens. När så skett, byter spelarna roller: Den som vilat kliver in och blir kullare, kullaren blir jagad och spelaren som blev kullad vilar. o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 54</b></p> <p>Gruppnummer</p> <p>Spelarna springer fritt i rummet.</p> <p>Coachen ropar ett visst gruppantal, exempelvis "3 &amp; 3" och spelarna ska då snabbt bilda grupper om det antalet, så långt det är möjligt. Är det ojämt antal så bildar man grupp till det närmaste talet (ex en grupp blir 4 istället för 3).</p> <p>Kombinera med</p> <p>Zoo:et: ormen (ålar), björnen (går på alla 4), storken (hoppas på 1 ben), grisen (rullar), grodan (hoppar), hästen (galloperar).</p> <p>eller</p> <p>Tempoväxling 1-2-3: gå-jogga-spring</p> <p>eller</p> <p>Med varsin boll där spelarna dribblar.</p>



#### AKTIVITET 55

4 (eller 3) i rad

Ställ ut 4x4 höga koner.

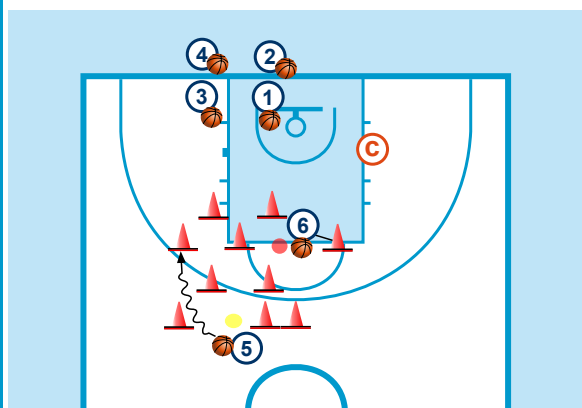
Dela upp gruppen i 2 lag om 4-6 spelare (om många spelare, gör fler stationer/lag).

Båda lagen har 4 låga koner med hål i, i varsin färg (ex. blå och röd).

I laget står spelarna i led efter varandra, de fyra första med varsin låg kon i lagets färg (ex. blå).

På signal dribblar första spelaren fram och sätter fast sin låga kon på valfri hög kon, och dribblar tillbaka till laget. Då får nästa spelare starta o.s.v. När alla låga koner är utlagda så flyttar nästa spelare en kon, för att försöka få 4 i rad o.s.v.

Vilket lag får först 4 i rad?



#### AKTIVITET 56

Memory

Ställ ut ett antal koner (ex. 10) med en ärtpåse under. Det ska finnas 5 par ärtpåsar i samma färg ex. blå-blå, grön-grön, gul-gul, röd-röd. Finns inte tillräckligt med ärtpåsar i olika färger, använd något annat (ex. ett par tennisbollar).

Se till att spelarna inte tjuvkikar!

Dela upp gruppen i 2 lag om 4-6 spelare (om många spelare, gör fler stationer/lag).

I laget står spelarna i led efter varandra, med varsin boll.

På signal dribblar första spelaren fram och lyfter på 2 valfria koner, och ställer de på sidan om ärtpåsar så alla kan se färgerna på ärtpåsar.

Om ärtpåsar matchar ska spelaren ta med sig båda konerna tillbaka till sitt lag. Om de inte matchar, ställer spelaren tillbaka konerna ovanpå ärtpåsar. När spelaren dribblat tillbaka till sitt lag, får nästa spelare starta o.s.v.

Vilket lag får matchar flest ärtpåsar/har bäst minne?

#### AKTIVITET 57

Trafikljuset

Coachen står vid halvplan och håller i tre koner i rött, gult och grönt.

Alla spelare med varsin boll på baslinjen. Låt spelarna berätta vilken typ av fordon de är, ex. "en motorcykel", "en Volvo" etc.

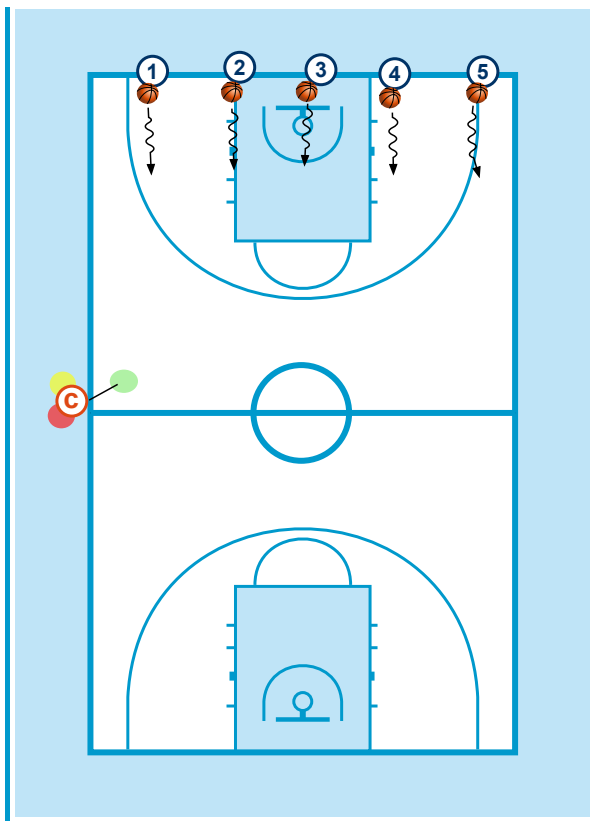
Låt barnen förklara vad trafikljusets färger betyder och koppla ihop det med en action i basket, exempelvis.

Rött: Stopp: står på stället i basketställning med ett fast grepp om bollen. Gult: Förbered: dribbla bollen (ex. cross overs) på stället. Grönt: Start: dribbla framåt.

Spelarna står redo på baslinjen och coachen visar en kon i en viss färg, och spelarna utför motsvarande action o.s.v fram till baslinjen på andra sidan.

Förvirra spelarna! Meddela att du som coach nu kommer att säga färgen, samtidigt som du kanske visar en annan färg och att "spelarna ska göra som du säger, och inte som du visar". Går förstås att även göra tvärtom!





## AKTIVITET 58

## Diribbla med ärtpåse

Alla spelare med varsin boll och varsin ärtpåse

Coachen instruerar hur ärtpåsen ska positioners på kroppen, exempelvis

- på huvudet
- på axeln
- på knäet
- på magen
- på foten
- etc

Spelarna ska försöka balanser ärtpåsen samtidigt som de dribblar bollen.

## ANDRA ÖVNINGAR

Dribbla och:

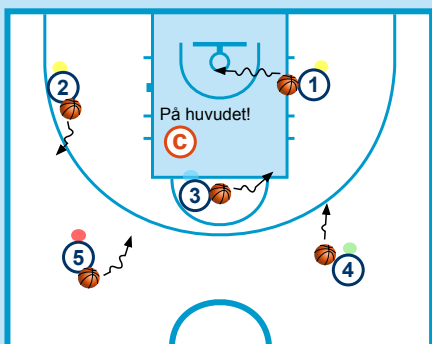
- kasta upp och fånga
- byt hand på ärtpåse och boll

Lägg ärtpåsen på golvet, dribbla bollen och

- hoppa över fram och tillbaka
- hoppa över sida till sida
- spring varv runt ärtpåsen
- dribbla bollen runt ärtpåsen

Dribbla fram till en korg, släpp ärtpåsen framför dig och:

- hoppa över, landa i jump stop och skjut
- gör en cross over förbi, landa i jump stop och skjut.

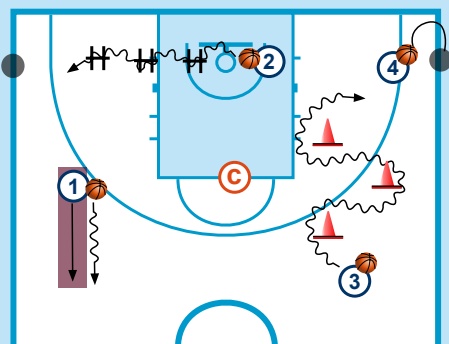


## AKTIVITET 59

## Hinderbana

Använd utrustning och material som finns tillgängligt, ex. bänkar, häckar, mattor, koner, korgar etc.

Gör en hinderbana, visa och låt barnen dribbla runt den!



## AKTIVITET 60

## Roterings-kull

Placera ut 3-4 spelare med varsin boll i varsin rockring.

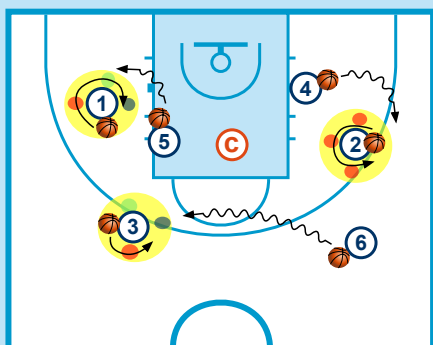
Lägg ärtpåsar i rockringen.

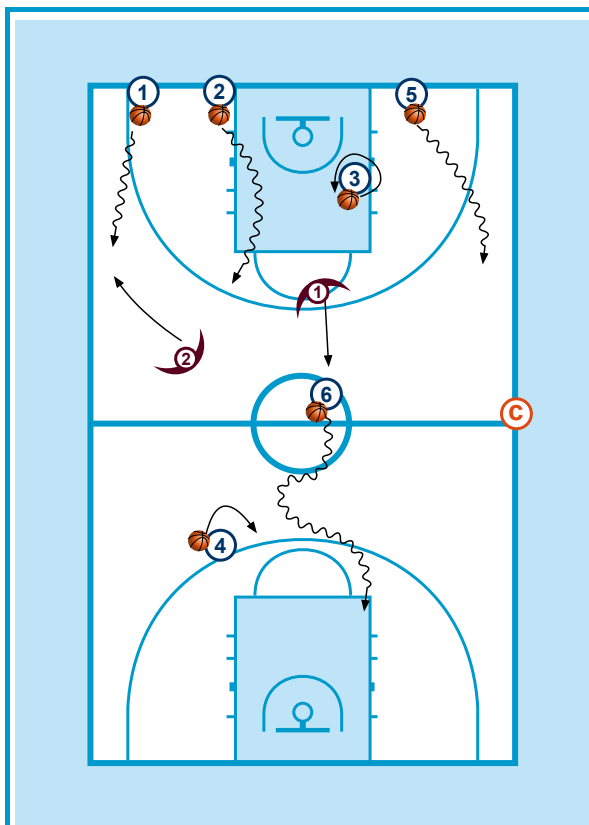
Spelaren med boll i rockring kan bara rotera på 1 ben "som sitter fast i rockringen".

Övriga spelare dribblar sina bollar och försöker stjäla en ärtpåse åt gången i någon av rockringarna.

Spelare med boll i rockring försöker kulla kompisarna med sin boll. Om de lyckas så byter de roller.

O.s.v





### AKTIVITET 61

#### Småfiskarna och hajarna

Välj ut två-tre "hajar" (kan vara ledare, föräldrar eller spelare), som

Övriga spelare "småfiskarna" har varsin boll och står på ena baslinjen (stranden).

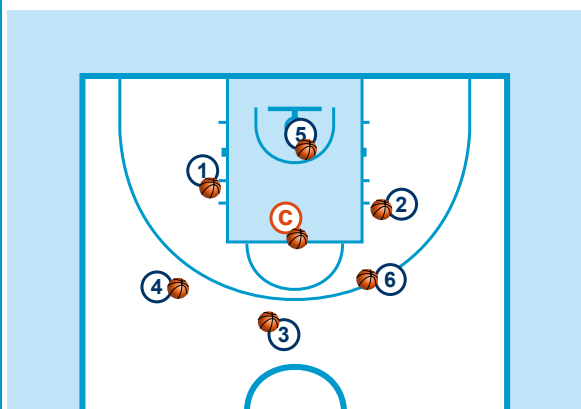
På coachens signal ska "småfiskarna" simma (dribbla) över till andra stranden (baslinjen).

Hajarna ska försöka "äta upp" (kulla) småfiskarna, som då förvandlas till sjögräs.

Sjögräset sitter fast i botten men svajar i vattnet = en fot är fri, och spelarna kan rotera runt sin egen axel med ett fast grepp om bollen.  
Sjögräset kan också kulla småfiskarna genom att nudda dem med bollen.

När småfiskarna tagit sig över till motsatt strand, startar de om - och aktar sig för hajarna och sjögräsen!

Kör tills alla småfiskarna är "uppätta".



### AKTIVITET 62

#### Bollutmaningar

Coachen ger spelarna några roliga utmaningar med bollen som de skall testa på.

Exempel:

Kasta upp bollen - klappa 1-2-3 gånger, snurra ett varv, klapp på knäna, kors över bröstet, knälyft, nudda marken med händerna, hoppa och fånga m.m - innan fångst.

Kasta upp bollen och låt den studsas - fånga efter 1 studs, hoppa i takt med studsens, klappa under-över boll, spring under bollen så många gånger som möjligt, bilda en ring med armarna och låt bollen gå igenom.

Snurra bollen - runt huvudet, midjan, benen, ett ben i taget, i en åtta mellan benen.

Håll bollen bakom nacken med två händer - släpp och fånga bollen bakom ryggen med två händer.

Håll bollen bakom ryggen med två händer - för bollen neråt och släpp mellan benen och fånga med två händer.

Kombinera båda varianterna.

Rulla bollen framåt, spring i kapp och -fånga bakom, - fånga framför, - låt rulla mellan benen, - spring ett varv runt bollen - stoppa bollen genom att sätta dig på den.

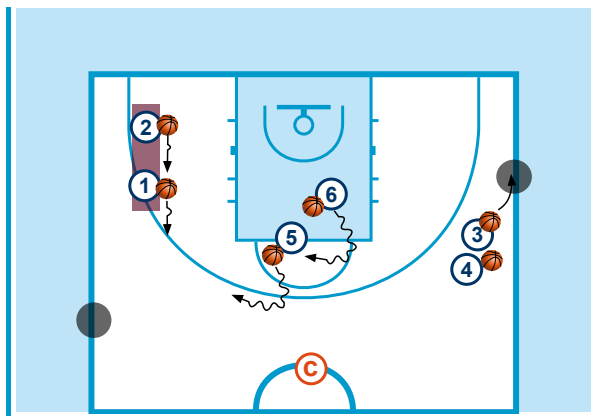
Studsas bollen - lågt-mellan-högt, sittandes på rumpan, på knä, liggandes på mage, på rygg.

### AKTIVITET 63

#### Följa John/Johanna

Coach visar först vad spelarna kan göra, exempelvis

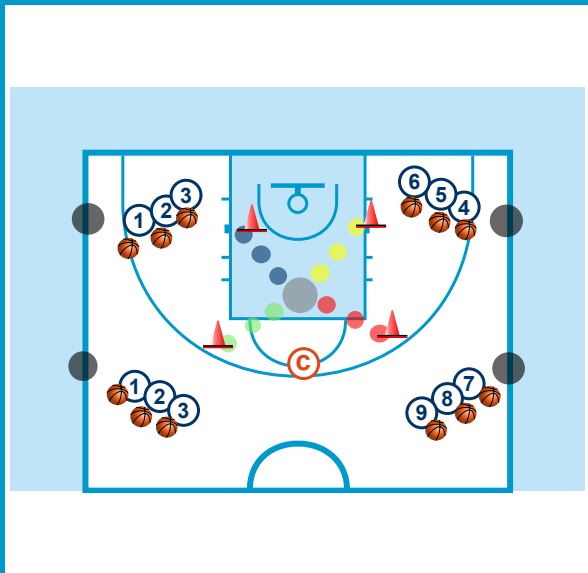
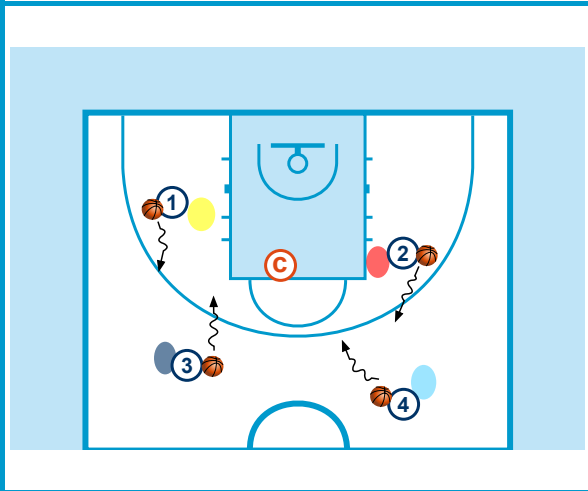
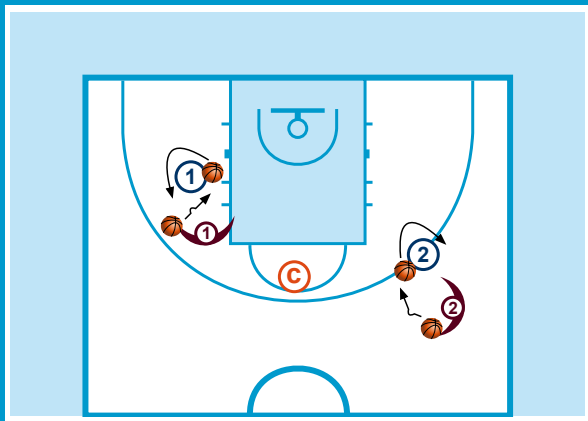
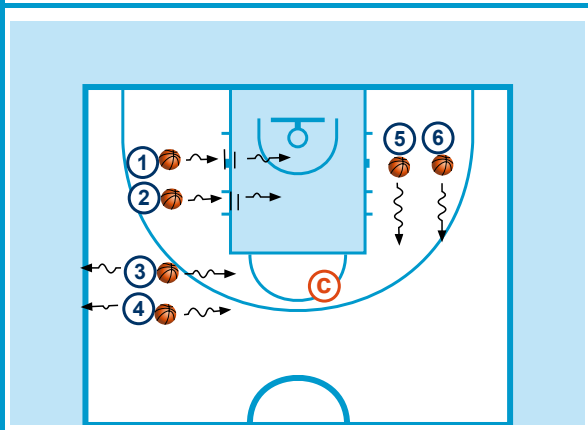
- springa och dribbla - vänster hand - höger hand - dribbla högt-lågt - byta hand

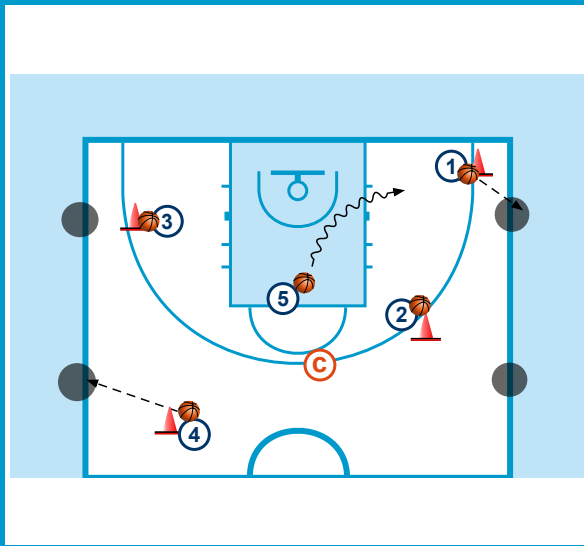
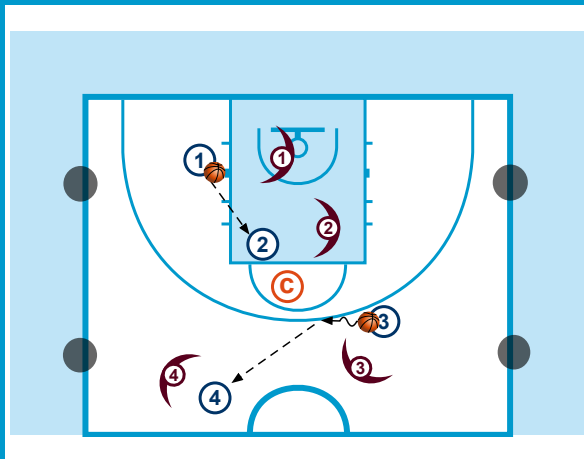
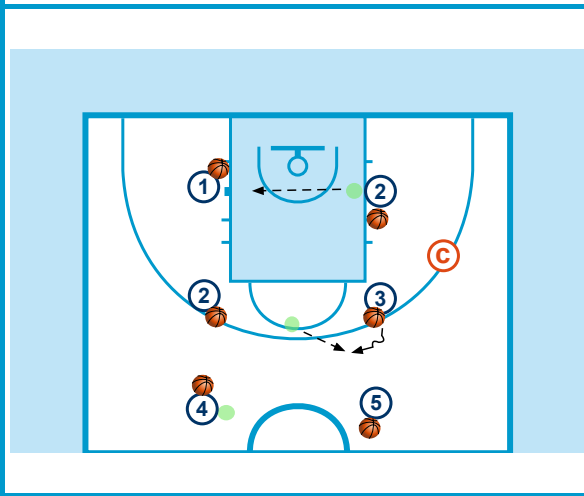
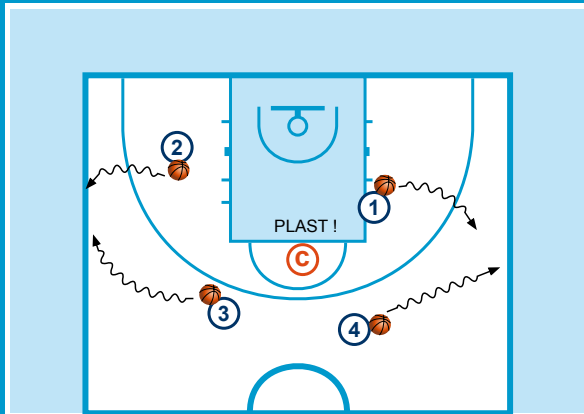


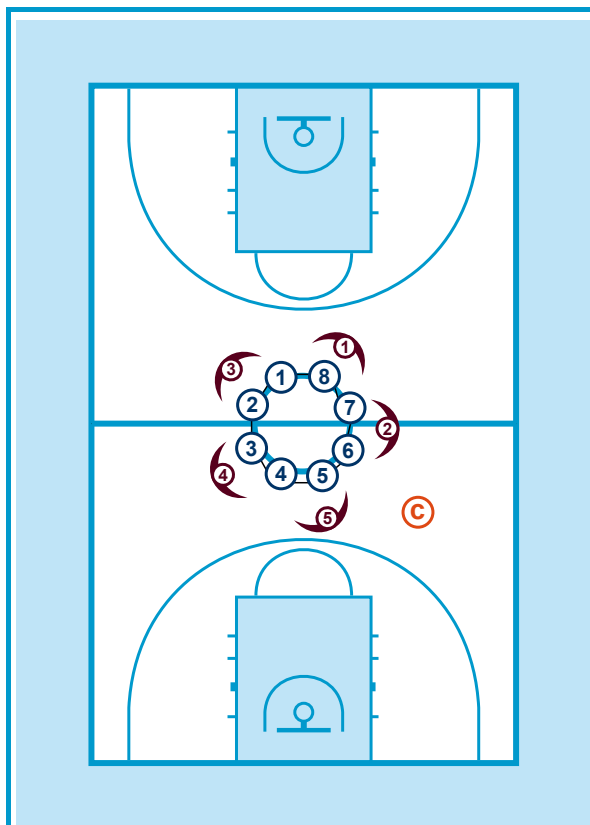
(cross over) - hoppa och studsa - skjuta på korg - dribbla på/från bänkar m.m

Dela in barnen 2&2 eller 3&3, den ena leder (John/Johanna) och de(n) andra följer. Härna vad kompisen gör!

Byt ledare - följare efter ett tag.

	<p><b>AKTIVITET 64</b></p> <p>Skott - Fia med knuff</p> <p>Skapa en spelplan för Fia med knuff - lägg ut ett antal platta koner i olika färger (om möjligt) i rad och ställ en kon på den yttersta.</p> <p>Dela in gruppen i två - fyra lag (beroende på antalet spelare. Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Varje lag har sin korg och sin del av spelplanen (ex röda platta koner).</p> <p>Den första spelaren i laget skjuter sin boll. OM träff - flytta lagets kon ett steg mot mitten. OM miss, ställt dig sist i lagets led. o.s..v</p> <p>Vilket lag når först till mitten av spelplanen med sin kon?</p> <p>Variant: Spelaren som sätter bollen kan istället för att flytta fram det egna lagets kon, välja att flytta tillbaka ett motståndarlags kon ett steg.</p>
	<p><b>AKTIVITET 65</b></p> <p>Ballong-dribbling</p> <p>Blås upp ett antal ballonger innan träningen, så varje spelare får varsin.</p> <p>Genomför bollkontroll med ballong!</p> <p>Exempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbla bollen med höger - och dutta ballongen upp i luften med vänster och tvärtom.</li> <li>- Förflytta sig dribblandes och samtidigt hålla ballongen i luften.</li> <li>- Nicka ballongen samtidigt som du dribblar.</li> <li>- Försök dutta ballongen i en korg.</li> <li>- Passa ballongen till en kompis, som passar sin ballong till dig.</li> </ul> <p>o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 66</b></p> <p>2&amp;2 Rotering med bollsnudd</p> <p>Coach visar var rotering är.</p> <p>Spelare A håller/skyddar i sin boll och står "fast i golvet" med en fot och får bara rotera på den foten.</p> <p>Spelare B dribblar sin boll och försöker samtidigt nudda spelare A:s boll. Kan även köras utan boll/dribbling - spelare B springer istället.</p> <p>Vid snudd - byt roller.</p>
	<p><b>AKTIVITET 67</b></p> <p>2&amp;2 Tempoväxling</p> <p>2 spelare med varsin boll, står axel mot axel med blicken framåt i banan. (kan också köras utan boll!)</p> <p>Den ena leder och dribblar sin boll i olika tempo samt bakåt och framåt men i en rak linje. Den andra ska följa med och försöka härma tempot och riktningen och behålla samma linje axel mot axel med kompiserna.</p> <p>Byt roller, byt hand.</p>

	<p><b>AKTIVITET 68</b></p> <p>Skottvinklar</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Placera ut ett antal platta kon på olika avstånd och vinklar runt korgen på ena sidan och den andra sidan.</p> <p>Låt barnen dribbla fram och tillbaka och välja olika koner att skjuta ifrån i ca 1-2 minuter.</p> <p>Exempel på olika poängsystem som kan tillämpas: Sätter bollen = 2 poäng Tar returen innan studs = 1 poäng. Om man tar returen innan studs får man skjuta igen på samma korg.</p> <p>Leken kan laddas med att en/flera coach(er) ställer sig mellan korgarna och försöker "ta bollen", så barnen får öva dribbling mot "försvar".</p>
	<p><b>AKTIVITET 69</b></p> <p>Spel 2-2 /3-3 utan studs, 1 studs, 2 studs etc.</p> <p>Dela in spelarna i olika lag, två och två eller tre och tre, beroende på hur många de är.</p> <p>Spelarna börjar spela utan studs, enbart passningar.</p> <p>OM laget gör poäng, får spelarna i det laget ta 1 studs / gång en spelare har bollen. Nästa gång de gör poäng, får laget ta 2 studs / gång en spelare har bollen.</p> <p>o.s.v.</p> <p>Nedladdning: om det är svårt för spelarna att nå upp till korgen, kör med dopp av boll bakom en sidlinje istället.</p>
	<p><b>AKTIVITET 70</b></p> <p>2&amp;2 rull/kast med tennisboll</p> <p>2 spelare med varsin basketboll som de studsar + 1 tennisboll.</p> <p>Stå mitt emot varandra. Dribbla basketbollen och rulla tennisbollen till varandra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rakt och plocka upp tennisboll med handen</li> <li>- rakt och stanna tennisboll med foten</li> <li>- rulla snett och plocka upp tennisboll med handen</li> <li>- rulla snett och stanna tennisboll med foten</li> </ul> <p>En står med ryggen emot och den andra rullar tennisbollen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vid sidan om kompis, som dribblar och tar upp tennisbollen.</li> <li>- mellan benen på kompis, som dribblar och tar upp tennisbollen.</li> </ul> <p>UPPladdning: istället för rulla, kasta underhandskast.</p>
	<p><b>AKTIVITET 71</b></p> <p>Färger/material</p> <p>Alla spelare dribblar varsin boll runt hallen</p> <p>Coachen ropar en färg/material som finns i hallen (ex. röd eller trä), och spelarna måste dribbla dit och röra vid färgen/materialet</p> <p>o.s.v.</p> <p>Variant 1: Coachen står i mittcirklern/i ett hörn/förflyttar sig. När spelarna rört vid färgen/materialet måste de snabbt dribbla dit coachen står.</p> <p>Variant 2: Spelarna ska dribbla till ett ställe i hallen så lång bort från den angivna färgen/materialet som möjligt.</p>



## AKTIVITET 72

### Tuggummit

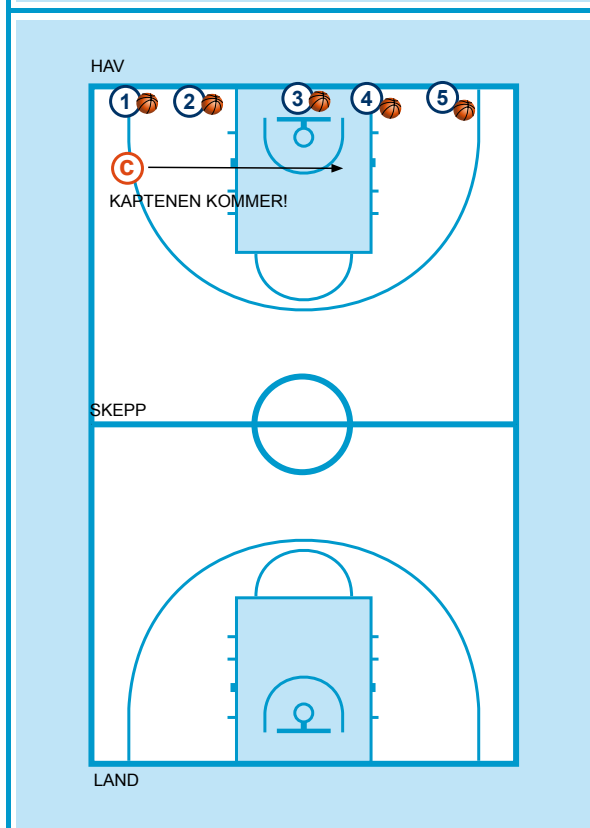
Bra lek att avsluta träningen med! :)

Alla spelare lägger sig på mage runt mittcirkeln, med huvudena innåt. De tar tag i varandra händer och håller fast.

Föräldrarna får i uppdrag att "plocka upp tuggummin som fastnat i golvet" och ska dra isär barnen genom att dra i deras ben.

När en spelare är "upplockad" blir hen också "tuggumiplockare" och drar i kompisarnas ben.

Kör tills alla "tuggummin är upplockade"!



## AKTIVITET 73

### Hav - skepp - land

Varje spelare med varsin boll.

Coachen instruerar var Hav, Skepp och Land är på basketplanen.

När coachen (kaptenen) ropar SKEPP - dribblar spelarna (piraterna) dit o.s.v

Väl på plats kan kapten ropa andra kommandon, som piraterna ska utföra samtidigt som de dribblar bollen.

Bommen kommer - lägga sig platt på mage och sen upp igen.

Kapten kommer - gör givakt!

Hajen kommer - hoppa på stället.

Piratdisco - dansa!

Livräddad - lägga sig på rygg och sen upp igen.

o.s.v

## AKTIVITET 74

## Fängelseskott

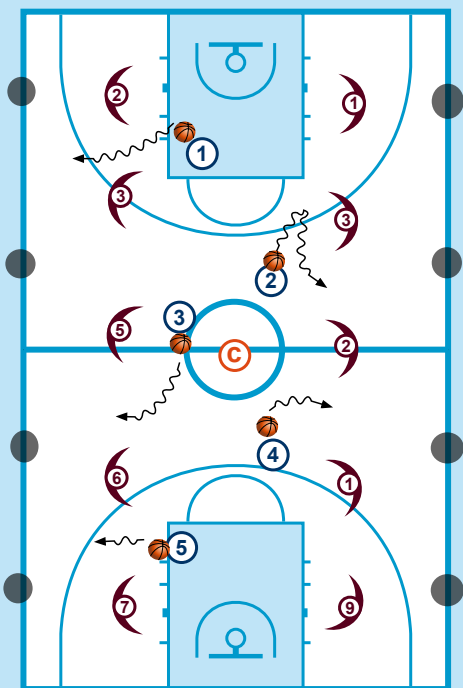
Fängelse: Ställ föräldrar (fängelsevakter) runt planen med ett visst mellanrum. De får inte röra sig framåt-bakåt eller sidled, utan bra sträcka ut sina armar.

Barnen har varsin boll och befinner sig i fängelset (innanför fängelsevakterna)

De måste försöka bryta (dribbla) sig ut för att ta sig till en korg och sätta ett skott för att bli fria.

Efter skott måste de in i fängelset och börja om.

Möjlig laddning: den fånge som först sätter x antal skott, vinner.



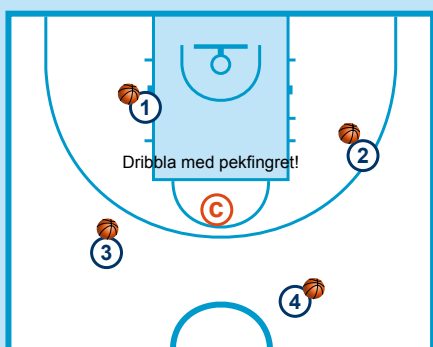
## AKTIVITET 75

## Basketroboten

Spelarna har varsin boll och är robotar som dribblar runt i hallen.

Coachen ger kommandon till robotarna som de ska utföra, exempelvis:

- Dribbla i knähöjd/midjehöjd/öronhöjd etc
- Dribbla med vänster/höger hand/pekfingret/armbågen etc
- Skjut ett skott/planka i/nära/lång ifrån etc
- Dribbla och ställ dig på knäna/lägg dig ner/på sidan etc.



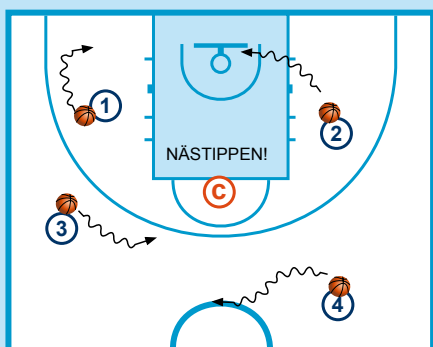
## AKTIVITET 76

## Basketkroppen

Spelarna har varsin boll och dribblar runt i hallen

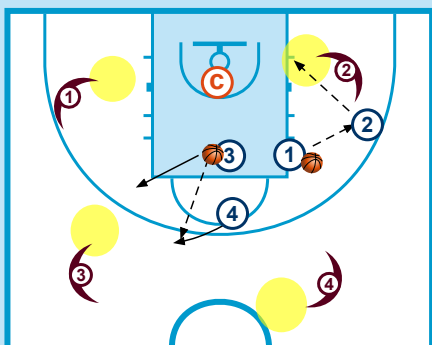
Coachen ropar en kroppsdel som spelarna måste nudda med ett finger samtidigt som de fortsätter dribbla, exempelvis:

- Nästippen
- Axeln
- Ryggen
- Hälen
- etc.





## AKTIVITET 77



Passning genom rockringar

Para ihop spelarna två och två. Varje par har varsin boll.

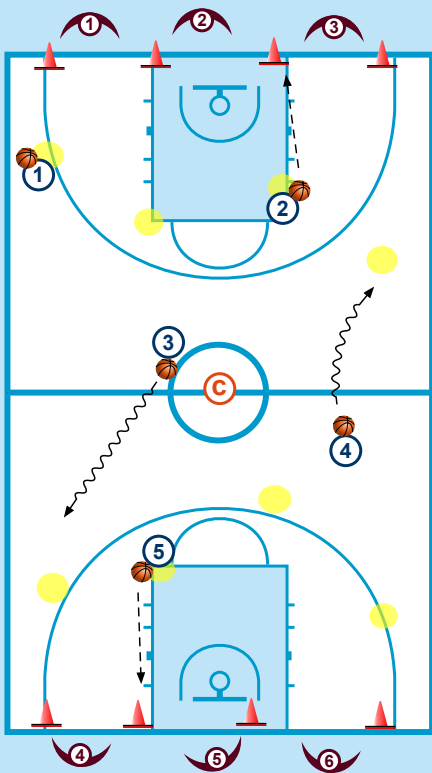
Sprid ut ett antal föräldrar (5-6 st) i hallen som håller varsin rockring i olika höjder.

Paren passar bollen till varandra och förflyttar sig fram till en förälder med rockring för att passa bollen genom rockringen.

Sen fortsätter de till nästa rockring o.s.v

Hur många rockringar har ni hunnit passa igenom?

## AKTIVITET 78



Konträff

Ställ upp ett antal koner längs båda baslinjerna. Föräldrar står bakom

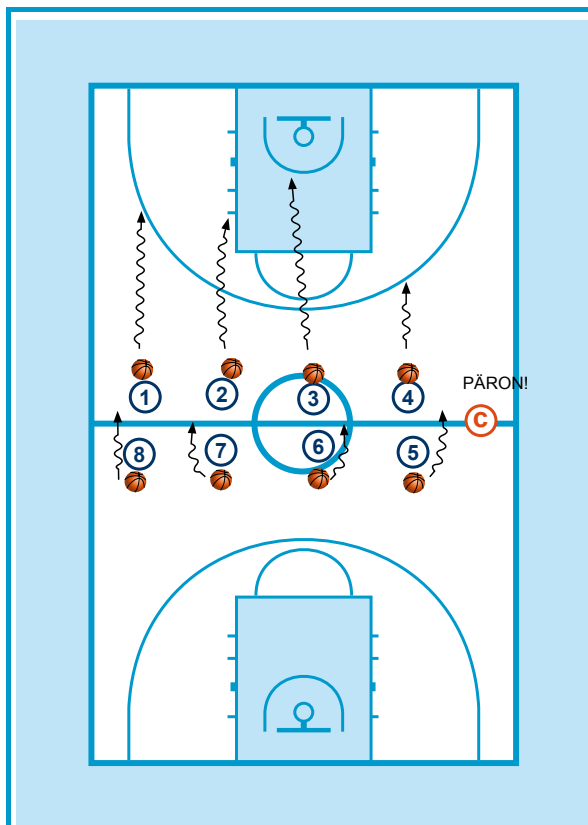
Alla spelare har varsin boll.

Markera (ex med platta koner) varifrån spelarna får kasta sina bollar på konerna.

Spelaren försöker kasta och träffa en kon med sin boll. Därefter hämtar spelaren sin egen boll och dribblar över till motsatt sida för att kasta o.s.v

(Föräldrar kan hjälpa till att ställa upp koner som träffats)

Hur många koner hinner du träffa på x minuter?



## AKTIVITET 79

## Frukt-kull

Alla spelare med varsin boll.

Spelarna bildar par och ställer sig rygg mot rygg emot varandra på halvplan.

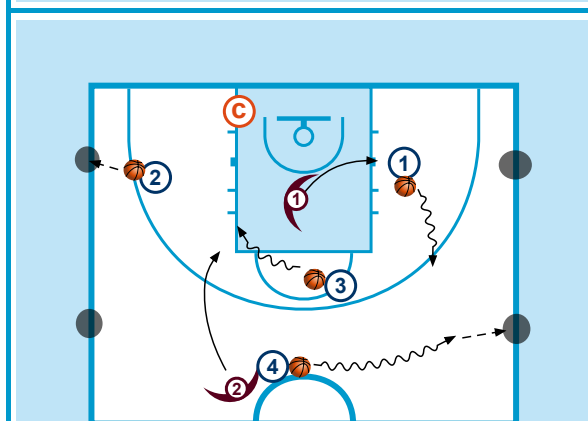
Den ena linjen spelare är "päron" den andra linjen spelare är "apelsiner"

Coachen berättar en historia och blandar in ett av lagnamnen, ex: "När jag gick på affären idag såg jag en spelare som köpte...apelsiner!"

Då ska "apelsinen" jaga och försöka kulla "päronet" innan hen hinner till baslinjen.

OBS: Båda spelarna ska dribbla sin bollar!

Varianter: kör mellan sidlinjerna (kortare sträcka), kör utan bollar, ändra frukterna, ändra spelarnas startpositioner (ex. sitta, ligga)



## AKTIVITET 80

## Skott-kull

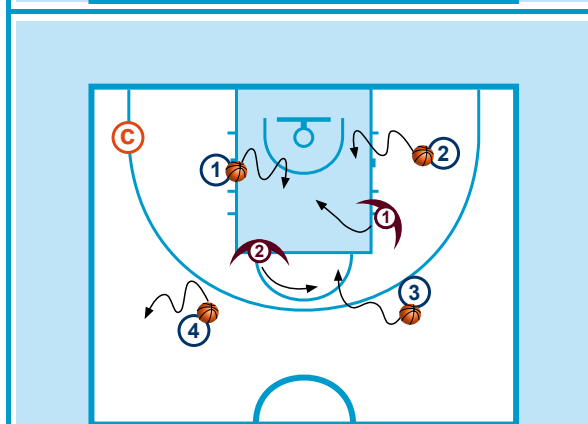
Två spelare utan boll som ska kulla övriga. Resten har varsin boll.

Spelare med boll dribblar runt i hallen och försöker undvika att bli kullade.

Om man blir kullad måste man sätta ett skott för att få vara med igen.

Variant om spelare har svårt att nå upp till korgen: måste göra 2 poäng, antingen genom att sätta bollen eller 2 ggr träffa plankan = 1 poäng eller ringen = 1 poäng.

Byt kullare efter ett tag.



## AKTIVITET 81

## Basketkängururna och hundarna

Yta: halvplan

Två - tre spelare är hundar och "springer" på alla fyra.

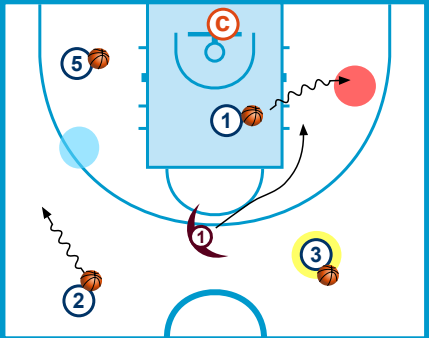
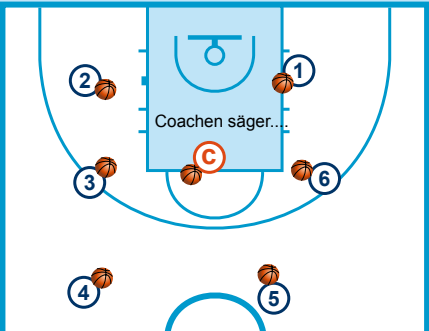
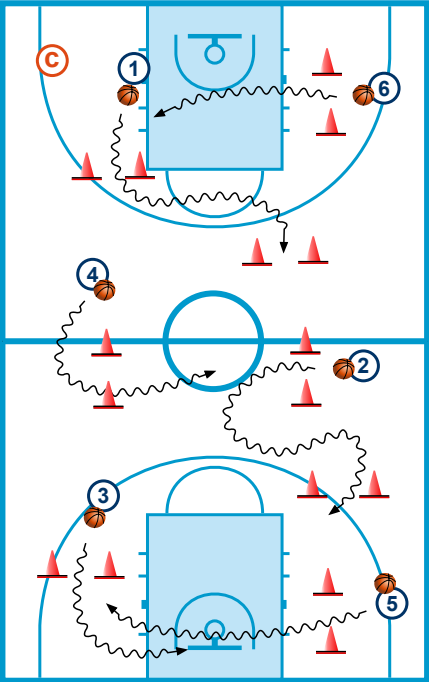
Resten av spelarna hoppar fram med en boll klämd mellan fötterna.

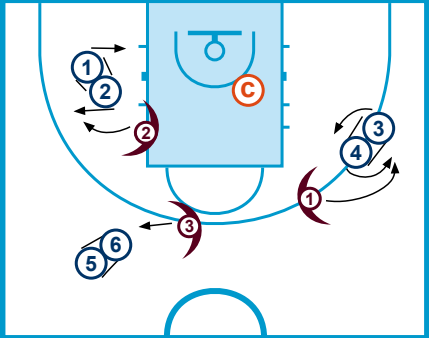
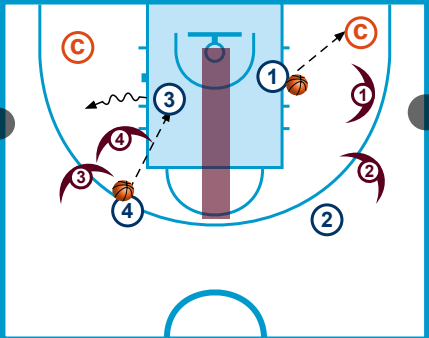
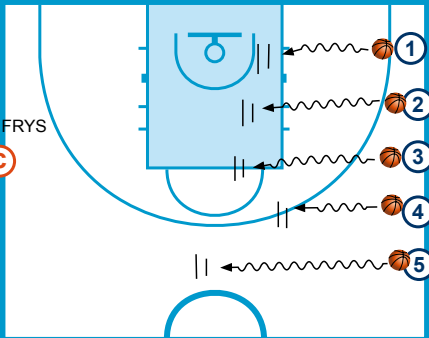
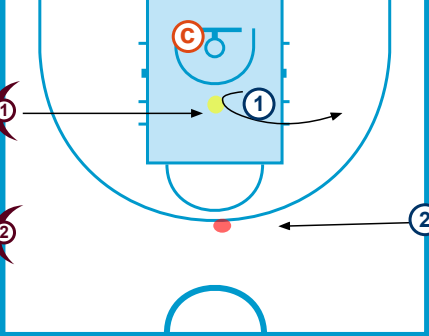
Hundarna försöker ta bollarna från kängururna. Lyckas de så byter man roller.

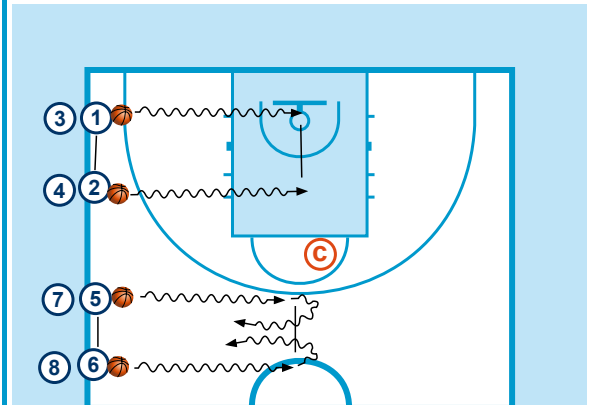
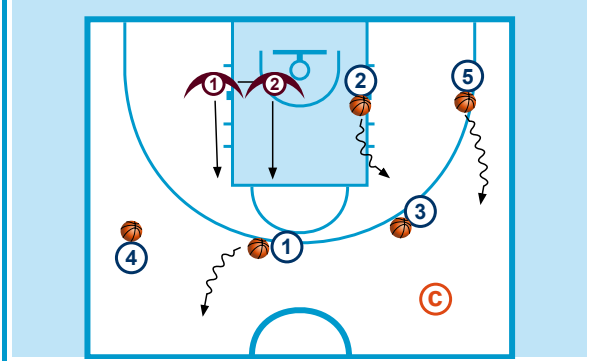
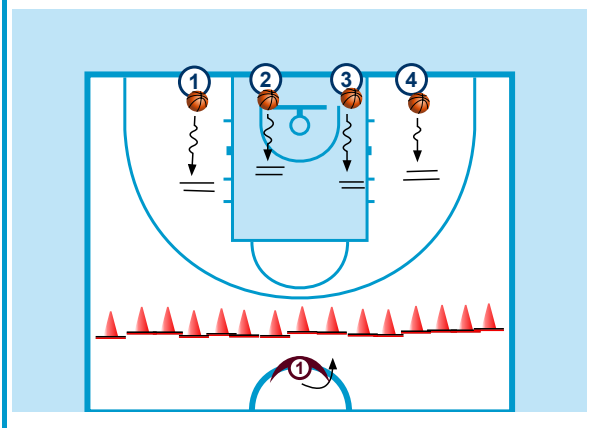
o.s.v

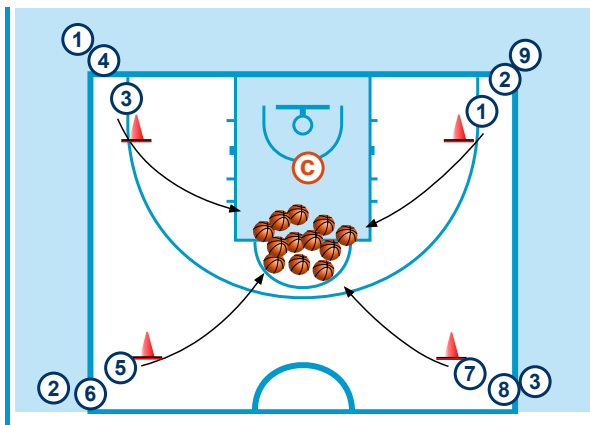
	<p><b>AKTIVITET 82</b></p> <p>Krokodil-skott</p> <p>Dela upp spelarna i grupper om 5-6 st.. Alla har varsin boll.</p> <p>Varje grupp har varsin korg. Spelarna ställer sig på ett led efter varandra.</p> <p>Den första spelaren skjuter ett skott. Om man sätter skottet ställer man sig sist i ledet.</p> <p>Om man missar skottet, blir man "uppäten av krokodilen" och ställer man sig under/bredvid korgen.</p> <p>Om nästa spelare sätter sitt skott så räddar man kompisen från krokodilen som då får vara med och skjuta igen.</p> <p>Missar spelaren så blir hen också "uppäten av krokodilen" o.s.v</p> <p>Hur många skott hinner vi sätta innan krokodilen ätit upp alla spelare?</p> <p>Ändra skottpositioinen och kör igen!</p>
	<p><b>AKTIVITET 83</b></p> <p>Bakvända basketvärlden</p> <p>Alla spelare dribblar varsin boll runt i hallen.</p> <p>Coachen ropar kommandon, men menar tvärtom.</p> <p>Så ropar coachen "dribbla med vänster hand" så menar coachen "dribbla med höger hand".</p> <p>Exempel på kommandon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbla med vänster/höger</li> <li>- Dribbla framåt/bakåt</li> <li>- Dribbla åt vänster/höger håll</li> <li>- Dribbla högt/lågt</li> </ul>
	<p><b>AKTIVITET 84</b></p> <p>Nummer-dribbling</p> <p>Alla spelare dribblar varsin boll runt i hallen.</p> <p>Coachen ropar ett nummer, som spelarna ska "måla" på golvet genom att förflytta sig dribblandes..</p>
	<p><b>AKTIVITET 85</b></p> <p>Jump stop-kull</p> <p>Alla spelare med varsin boll utom en, som är kullare, och två som är befriare (kan vara föräldrar).</p> <p>Spelarna dribblar runt i hallen och försöker undvika att bli kullade.</p> <p>Om man blir kullad, så landar man i jump stop och ropar "Jump stop", står stilla och håller i bollen.</p> <p>För att bli friad måste en befriare komma och be om att få en passning, och passa tillbaka bollen till spelaren.</p> <p>o.s.v</p>

Byt kullare efter ett tag.

	<p><b>AKTIVITET 86</b></p> <p>Rockrings-kull</p> <p>Lägg ut 5-6 rockringar på planen.</p> <p>Alla spelare med varsin boll utom en, som är kullare.</p> <p>Spelarna dribblar runt i hallen och försöker undvika att bli kullade.</p> <p>Rockringarna är frizoner där man inte kan bli kullad. Spelarna kan dribbla till en rockring och landa i den för att undvika att bli kullad. Efter 5 sekunder måste man lämna rockringen.</p> <p>Om man blir kullad ger man sin boll till kullaren och byter roller.</p>
	<p><b>AKTIVITET 87</b></p> <p>Coachen säger</p> <p>Spelarna står utspridda på planen med eller utan boll (beroende på vad ni vill göra)</p> <p>Coachen säger något spelarna ska göra, genom att säga "Coachen säger"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoppa som en groda/på ett ben, dribbla, rulla, snurra, kasta, fånga...osv.</li> </ul> <p>Och spelarna härmar.</p> <p>Luras lite!</p> <p>Coachen gör tvärtom mot vad hen själv säger, och spelarna ska "göra som coach säger och inte som coach gör".</p> <p>Gör alla spelarna rätt får de 1 poäng. Om inte så får coachen 1 poäng. Först till 5-10 poäng.</p>
	<p><b>AKTIVITET 88</b></p> <p>Slalomportarna</p> <p>Spelarna har varsin boll.</p> <p>Coach har ställt upp ett antal "slalomportar" runt om i hallen.</p> <p>Spelarna ska dribbla genom portarna och exempelvis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- byta dribblingshand efter varje port</li> <li>- skjuta ett skott efter att ha dribblat igenom fyra portar</li> <li>- byta boll två gånger med någon annan efter att ha dribblat igenom två portar</li> <li>- dribbla baklänges genom portarna.</li> <li>- tävla om hur många portar de hinner igenom på 1 minut.</li> </ul> <p>o.s.v.</p>

	<p><b>AKTIVITET 89</b></p> <p>Skydda svansen</p> <p>3&amp;3</p> <p>En spelare är svansen och står bakom en annan spelare (katten) och sina händer på hans axlar (2&amp;2)</p> <p>Den tredje spelaren ska försöka kulla "svansen" medan den första spelaren (katten) ska försöka skydda "sin svans" genom att förflytta sig.</p> <p>"Svansen" får inte tappa greppet om spelarens (kattens) axlar hen håller händerna på, då blir man självtagen!</p> <p>När kullaren nuddat/tagit svansen, byter spelarna roller.</p>
	<p><b>AKTIVITET 90</b></p> <p>Spel 2-2 med förälder/ledare som passare</p> <p>Dela upp spelarna 4&amp;4 tillsammans med 1 ledare/förälder på 1 korg.</p> <p>Markera gärna planerna med en bänk.</p> <p>Spela 2-2 på 1 korg.</p> <p>Ledare/föräldern är "med i spelet" som passare till anfallare lag och kan röra sig fritt.</p> <p>När försvar tar bollen blir de anfallare och tvärtom.</p>
	<p><b>AKTIVITET 91</b></p> <p>Statyn</p> <p>Spelarna ställer sig med varsin boll längs ena kortsidan och ledaren på andra kortsidan med ryggen mot spelarna</p> <p>När ledaren ropar "kör" börjar barnen dribbla mot ledaren med mål att nå först fram.</p> <p>Ledaren ropar "1-2-3 frys" och spelarna ska då stå stilla som en "staty".</p> <p>Om ledaren anser att de ser någon röra på sig, så ska den spelare gå tillbaka till startplatsen och man sätter igång nästa omgång.</p> <p>När första spelaren nuddar ledaren är aktiviteten slut. Kör igen!</p>
	<p><b>AKTIVITET 92</b></p> <p>Haren, bonden och moroten</p> <p>Dela upp barnen 2&amp;2, en är hare och en är bonde och ställer sig mittemot varandra på varsin sidlinje.</p> <p>Lägg en ärtpåse (moroten) mitt på planen, mellan haren och bonden.</p> <p>Haren går fram till ärtpåsen, och får ta den när den vill. Så fort haren tar ärtpåsen ska haren springa tillbaka till sin linje. Bonden får starta när haren tar ärtpåsen och försöker springa ifatt haren och kulla den.</p> <p>Byt roller.</p>

	<p><b>AKTIVITET 93</b></p> <p>Kobran</p> <p>Dela upp gruppen i ett antal lag med ex. 4-8 spelare i varje lag.</p> <p>Lagen ställer sig på ena sidlinjen 2&amp;2 efter varandra.</p> <p>Varje lag har ett hopprep (kobra) och varje spelare har varsin boll.</p> <p>Det första paret håller i hopprepet med den inre handen och dribblar med den yttre handen.</p> <p>På ledarens signal, ska första paret transportera hopprepet till en viss punkt som ledaren bestämt, lägga ned hopprepet, hoppa över "kobran" och snabbt dribbla tillbaka,</p> <p>Nästa par startar när första paret är tillbaka. De dribblar fram till hopprepet, hoppar över "kobran", tar upp hopprepet och dribblar tillbaka med det till nästa par, ger dem hopprepet... o.s.v.</p> <p>Kör ett antal vänder som ledaren bestämt.</p> <p>När laget uppnått det bestämt antalet vändorna, sätter de sig ned.</p> <p>Vilket lag blir klart först?</p>
	<p><b>AKTIVITET 94</b></p> <p>Kedjekull</p> <p>Ledaren väljer ut två kullare, som håller varandra i handen = "kedjan".</p> <p>Övriga spelare har varsin boll som de dribblar.</p> <p>"Kedjan" ska försöka kulla spelarna, och lyckas de, så lägger spelaren ifrån sig bollen, och blir en del av kedjan.</p> <p>Kör antingen EN "lång kedja" d.v.s bygg på kedjan med nya kullade spelare, eller MÅNGA "korta kedjor" d.v.s när kedjan är 4 spelare lång, så bryts kedjan och blir 2 x 2 spelare.</p> <p>Kör tills alla spelare blivit "kedja/or".</p>
	<p><b>AKTIVITET 95</b></p> <p>Jätten och skatten</p> <p>Sprid ut koner, ärtpåsar m.m (skatten) längs mittlinjen.</p> <p>Coachen (jätten) står bakom skatten.</p> <p>Spelarna står med varsin boll på baslinjen.</p> <p>När jätten vänder ryggen till dribblar spelarna i riktning mot skatten. Om Jätten vänder sig om, måste spelarna stanna upp (i basketställning) och "stå stilla, så jätten inte ser dig".</p> <p>Spelarna försöker stjäla en skatt och återvända till baslinjen så fort som möjligt. När en skatt blir stulen får jätten jaga spelarna. Om jätten kullar spelaren måste skatten läggas tillbaka.</p> <p>Kör - "först till 3 skatter" eller "tills alla skatter är tagna".</p>
	<p><b>AKTIVITET 96</b></p> <p>Popcorn</p> <p>Yta: Halvplan.</p> <p>Dela upp spelarna i fyra grupper i varsitt hörn.</p>



Lägg en massa bollar (popcorn) i straffkast-cirkeln.

På signal får första spelaren springa och hämta en boll och dribbla den tillbaka till sin grupp.

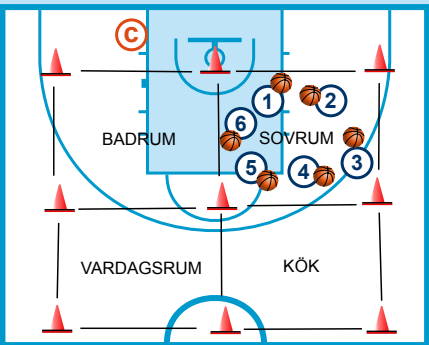
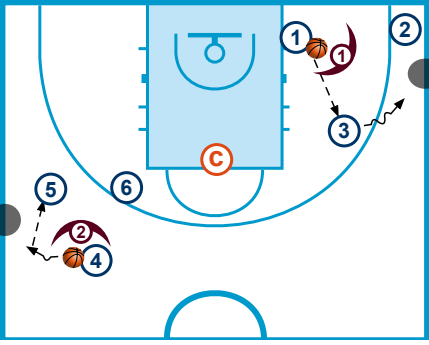
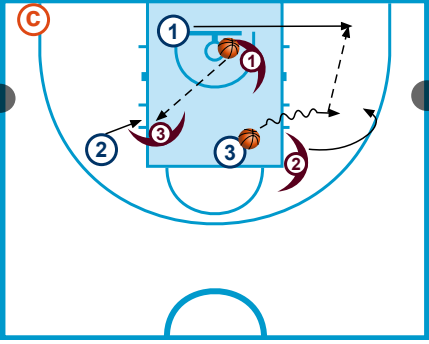
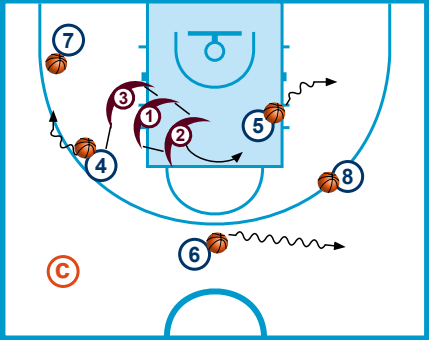
Väl framme måste alla spelare ex. kasta upp bollen i luften och klappa en gång för att få behålla bollen och innan nästa spelare får springa och hämta en ny boll o.s.v

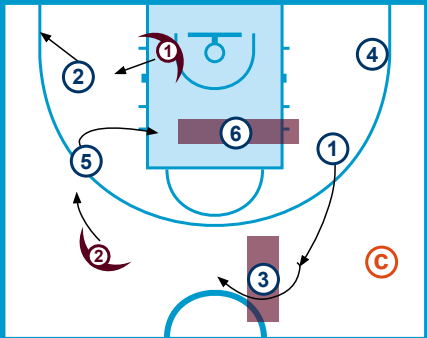
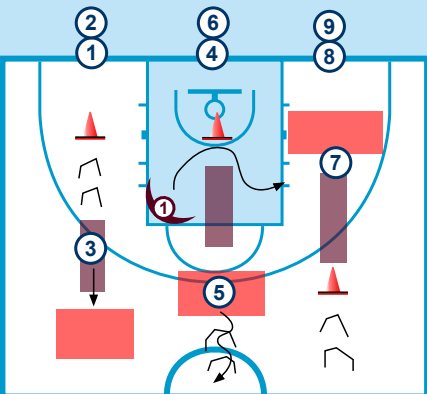
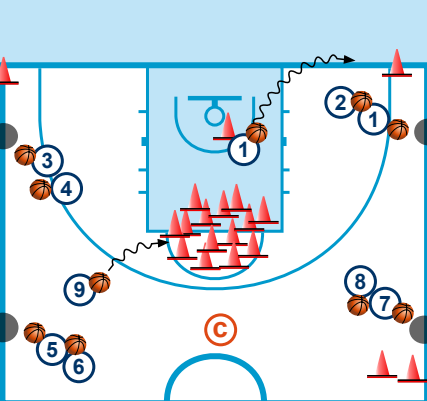
När straffkastcirkeln är tom och alla bollar finns utspridda i respektive grupperns hörn, får spelarna - under 1 minut - springa till de andra gruppernas hörn och försöka stjäla en boll i taget och dribbla tillbaka till sitt hörn och lämna bollen.

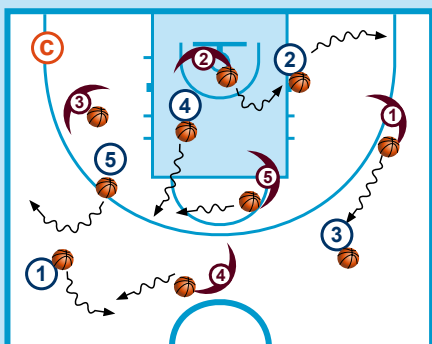
Samtidigt kan man försvara sina bollar genom att kulla de som stulit en boll - då måste bollen lämnas tillbaka o..s..v

Vilket lag har flest bollar när minuten gått?



	<p><b>AKTIVITET 97</b></p> <p>Huset</p> <p>Dela in basketplanen i fyra "rum", sovrummet, vardagsrummet, köket, badrummet.</p> <p>Coachen informerar spelarna om en handling som ska utföras och spelaren ska dribbla till det rummet som är associerat med handlingen och utföra den,</p> <p>Exempelvis      "Hoppar i sängen" = dribblar till sovrummet och hoppar och studsar samtidigt.      "Sätter sig och äter" = dribblar till köket och sätter sig ner och studsar.      "Går och duschar" = dribblar till badrummet och snurrar och studsar      "Lägger sig i soffan" - dribblar till vardagsrummet och lägger sig ner och studsar.</p> <p>Hitta på något som barnen själva får klura ut för att försöka imitera, exempelvis "lagar mat", "gå på toa" etc.</p>
	<p><b>AKTIVITET 98</b></p> <p>Smålagsspel 3-1</p> <p>Dela in gruppen i mindre grupper om 3 spelare och 1 ledare / förälder.</p> <p>Varje ledare tar med sig 1 boll och går med sin grupp till 1 korg.</p> <p>Spelarna ska försöka göra poäng mot ledaren som spelar "försvar".</p> <p>"Hitta en fri lucka för att skjuta i korgen. Är du inte fri att skjuta, passa till en kompis och rör dig till en yta där du kan få passning och skjuta"</p> <p>Introducera gärna regeln om dubbeldribbling: att man bara får passa eller skjuta efter att man tagit upp bollen från dribbling.</p> <p>3-1 även spelas på två korgar om utrymmet finns!</p>
	<p><b>AKTIVITET 99</b></p> <p>Spel 3-3/4-4 med 2 bollar.</p> <p>Dela upp gruppen i lag om 3-4 spelare i varje lag.</p> <p>Spela en vanlig match på två korgar, men med 2 bollar. D.v.s ett lag kan ha båda bollarna i anfall, eller lagen kan ha varsin boll i anfall. Det öppnar upp ytor och fler spelare får chansen att röra bollen!</p>
	<p><b>AKTIVITET 100</b></p> <p>Ormkull</p> <p>En spelare är "ormen", och är utan boll.</p> <p>Övriga spelare har varsin boll som de dribblar.</p> <p>"Ormen" ska kulla spelarna med boll, och om de blir kullade blir de en del av "ormen" genom att lägga undan bollen, och ställa sig bakom "ormen" och sätta händerna på dess axlar.</p> <p>Vilken del av "ormen" som helst kan kulla, d.v.s man kan släppa taget med en hand och kulla en spelare.</p> <p>Kör tills alla spelare är kullade!</p>

	<p><b>AKTIVITET 101</b></p> <p>Stockkull</p> <p>Välj ut en eller två spelare som är kullare, utan boll.</p> <p>Övriga spelare kan antingen köra med eller utan boll.</p> <p>Om en spelare blir kullad, ska hen lägga sig ned som en "stock" på golvet.</p> <p>För att bli befriad måste en annan spelare "hoppa över stocken".</p> <p>o.s.v. Byt ut kullaren/kullarna efter ett tag.</p>
	<p><b>AKTIVITET 102</b></p> <p>Hinderbana med troll</p> <p>Ställ upp 3-4 banor från mittplan till baslinje.</p> <p>Använd bänkar, häckar, plintar m.m</p> <p>Spelarna ställer sig i led bakom varje bana.</p> <p>1 ledare eller förälder är ett troll, som kan springa mellan banorna och kulla spelarna.</p> <p>Spelarna ska försöka ta sig från mittplan till baslinje utan att bli kullade. Sen går de antingen tillbaka till valfritt led eller kör samma bana på tillbakavägen.</p>
	<p><b>AKTIVITET 103</b></p> <p>Skott-samla koner</p> <p>Dela upp gruppen i fyra lag, med 4-8 spelare i varje lag. Varje spelare har varsin boll.</p> <p>Varje lag står vid varsin korg på ett led efter varandra, med lika långt avstånd till mittcirkeln.</p> <p>Visa från vilken position lagen ska skjuta.</p> <p>Ställ 15-25 koner i mittcirkeln.</p> <p>På coachens signal börjar första spelaren i ledet i vardera lag att skjuta. Om spelaren sätter bollen, ska hen dribbla till mittcirkeln och hämta en kon till sitt lag. Om spelaren missar, ställer sig spelaren sist i sitt led.</p> <p>Kör tills alla koner i mittcirkeln är hämtade.</p> <p>Vilket lag får ihop flest koner?</p>
	<p><b>AKTIVITET 104</b></p> <p>Lagkull</p> <p>Dela upp gruppen i 2 lag (om många spelare, kör samma aktivitet på andra halvplan med 2 lag)</p>



Alla spelare med varsin boll.

Område: halvplan eller innanför 3 poängslinjen.

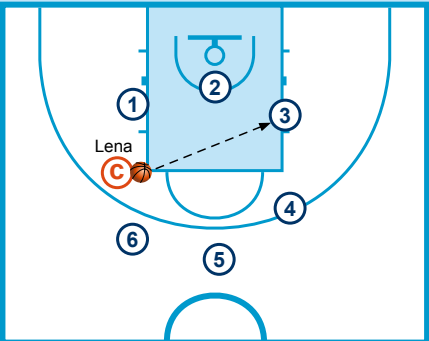
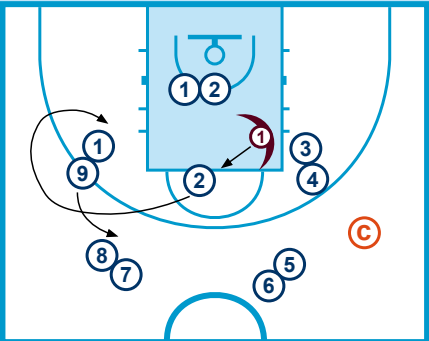
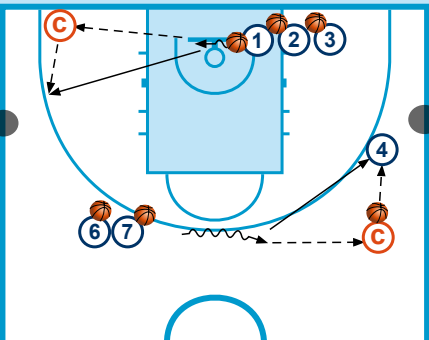
Det ena laget ska kulla så många som möjligt i det andra laget på 1 minut. Varje individ räknar sina antal kull!

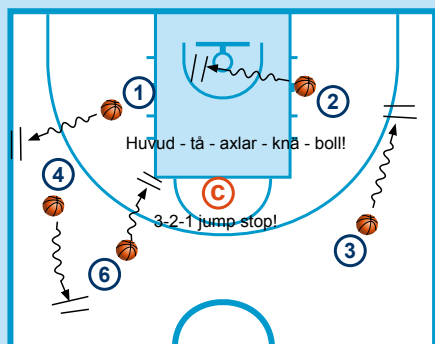
Om en spelare blir kullad: gör en kroppsövning (ex. fyra upphopp) för att kliva in i leken igen.

Hur många kull får laget ihop?

Kör igen, men byt roller på lagen!

Vilket lag fick ihop flest kull?

	<p><b>AKTIVITET 105</b></p> <p>Namn-passning</p> <p>Bra aktivitet för att lära sig namnen på kompisarna!</p> <p>Om stor grupp, dela upp i mindre grupper tillsammans med varsin ledare.</p> <p>Varje grupp har 1 boll.</p> <p>Gruppen ställer sig i en ring med lite avstånd mellan varandra.</p> <p>Ledaren har bollen, och passar den vill valfri spelare och säger samtidigt sitt eget namn.</p> <p>Spelaren fångar bollen, söker ögonkontakt med en ny spelare, passar bollen till hen, och säger sitt eget namn o.s.v.</p> <p>När alla spelare sagt sitt namn, ändras leken.</p> <p>Den här gången ska man säga namnet till den man passar bollen till!</p>
	<p><b>AKTIVITET 106</b></p> <p>Pepparkaksgubbar/gummor.</p> <p>Om stor grupp, dela upp i mindre grupper med jämt antal spelare tillsammans med varsin ledare.</p> <p>Dela i spelarna 2&amp;2, som står bredvid varandra, i en cirkel med övriga par.</p> <p>Ett par börjar som jägare och jagad.</p> <p>Den spelare som blir jagad ska ställa sig bredvid ett av paren, och den yttersta i det paret blir då antingen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jagad</li> <li>eller</li> <li>- jägare, där tidigare jägare istället blir jagad (d.v.s de byter roller).</li> </ul> <p>Kan köras med eller utan bollar!</p>
	<p><b>AKTIVITET 107</b></p> <p>Passa-springa-fånga-dribbla-skjut på korg i cirkel</p> <p>2 korgar, och 2 ledare.</p> <p>Alla spelare med varsin boll.</p> <p>Dela upp spelarna i 2 led.</p> <p>Den första spelare i ledet, dribblar, passar till ledaren, springer, får tillbaka passningen och skjut på korgen. Spelaren tar sin egen retur och ställer sig sist i nästa led. o.s.v.</p>
	<p><b>AKTIVITET 108</b></p> <p>Huvud-axlar-knä-tå</p> <p>Alla spelare med varsin boll utspridda på planen.</p> <p>Spelarna lägger bollen på golvet framför sig.</p>



Coachen säger nåt av "huvud-axlar-knä-tå" och spelarna ska toucha den del av kroppen med båda händerna.

När coach säger "boll" tar spelaren upp bollen och dribblar framåt i full fart på nedräkning "3-2-1 jump stop" och landar i jump stop.

Kör igen!

Coachen kan luras! Gör som coach "gör och inte som coach säger": d.v.s spelarna måste härma coachen- tar på "knä" - och inte lyssna på coachen -"tå"- - eller tvärtom (gör som coach säger, inte som coach gör).

Möjlig laddning:

- lägg till rotering på stället samtidigt som "huvud-axlar-knä-tå" alternativt efter jump stop.

## AKTIVITET 109

Passningsmaskinerna.

Ställ ut föräldrar i en ring runt mittcirkel med näsorna utåt

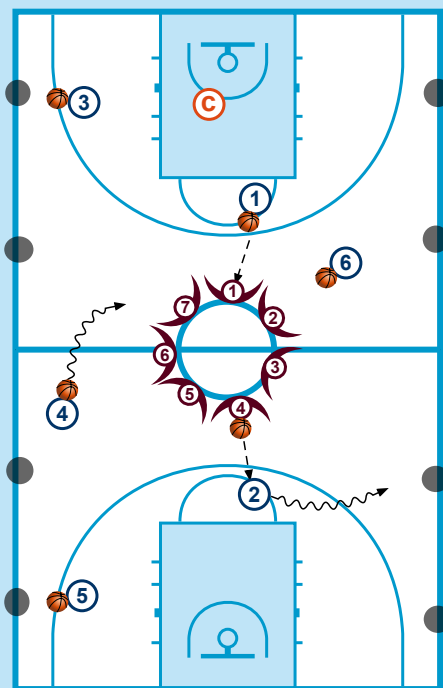
Varje spelare med varsin boll.

Informera spelarna om att "Ibland fungerar maskinerna" = förälder visar 10 fingrar och kan ta emot passning.

Dribbla och hitta en maskin som funkar, landa jump stop, passa och få tillbaka studspass - dribbla till en valfri korg och gör 1 (nät, ring, planka) - 2 (i korg) poäng o.s.v.

Kör 2-3 minuter - hur många poäng fick du ihop?

Kör igen- försök slå rekordet!



## AKTIVITET 110

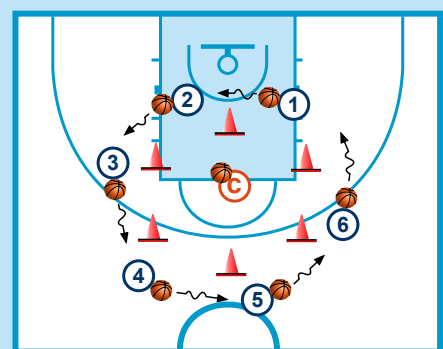
Bollutmaningar i cirkelrörelse

Ställ ut koner i en cirkel.

Varje spelare med varsin boll. Spelarna förflyttar sig runt cirkeln åt ett bestämt håll.

Coach visar olika typer av bollutmaningar spelarna ska utföra, ex. dribbla lågt, snurra runt magen, dribbla baklänges, kasta upp och fånga etc.

Coach kan också ropa "byt håll" och då ska spelarna vända sig om och köra åt motsatt håll.



## AKTIVITET 111

Passning 2&2 i fart med avslut.

Para ihop spelarna 2&2 med 1 boll.

Paret ska passa varandra (ej dribbla), förflytta sig och skjuta på valfria korgar.

Har man skjutit på en korg, måste man byta korg och skjuta på en annan. (Alternativt varje par ska skjuta 1 skott på alla korgar).

Har ena spelare skjutit första skottet, ska kompisen skjuta nästa skott o.s.v.

Poängsystem: 1 poäng om bollen nuddar nät, ring eller planka. 2 poäng om bollen går i korgen.

Bonus 1: 1 poäng om kompisen tar returen innan bollen nuddar golvet.

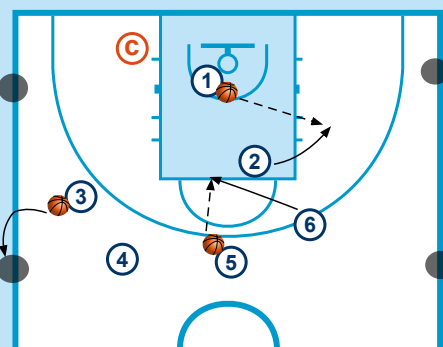
Bonus 2: får ett extraskott om kompisen tar returen innan bollen nuddar golvet.

Kör 2-3 minuter - hur många poäng fick ni ihop?

Kör igen - försök slå rekordet!

Ställ gärna frågor:

Vad behöver ni göra för att göra fler poäng den här gången? (ex. förflytta oss snabbare = fler skott, sikta i hörnet på plankan = lättare att bollen går i etc).





## AKTIVITET 112

Dribbling 2&amp;2 - joystick

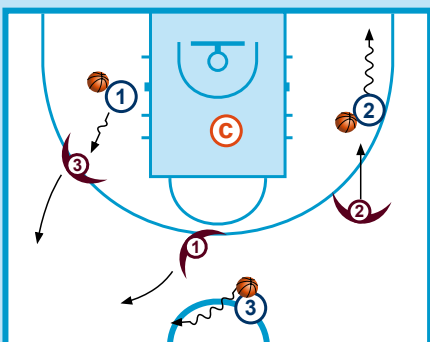
Dela upp barnen 2&amp;2 (alternativt med en förälder)

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

- Joy Stick visar handbyte - spelaren gör en cross over till motsatt hand
- Joy Stick visar en hand - spelaren passar bollen till Joy Stick och får tillbaka den.



## AKTIVITET 113

Spel 2 mot 1 träffa i rockring/träffa kon

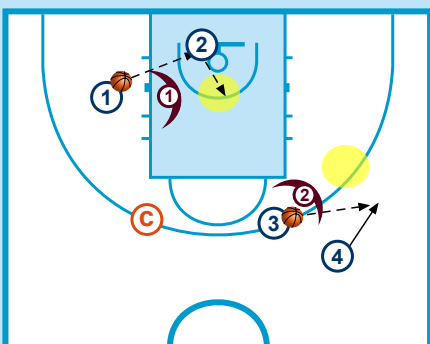
Lägg ut 8-10 rockringar/ställ ut 8-10 koner i hallen.

Be 1 förälder per rockring/kon att ställa upp som "försvarare" av rockringen.

Dela in spelarna 2&amp;2 med 1 boll.

Spelarna ska passa bollen till varandra och röra sig för att få "bästa vinkel" att kasta bollen i rockringen/träffa konen.  
Förälder "ställer sig i vägen".

Efter en träff - byt rockring/kon - rör på er och passa bollen till varandra på vägen!



## AKTIVITET 114

Spel 2 mot 2 med pass till ledare/förälder

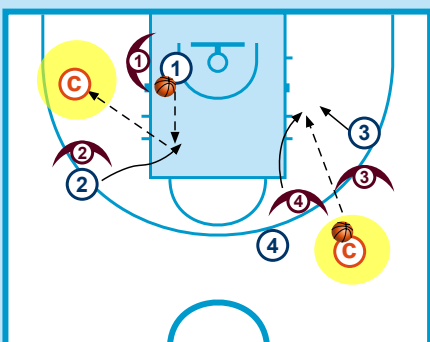
Dela upp spelarna 2 &amp; 2 med 1 boll.

En ledare ställer sin i en rockring eller en trekant/fyrkant med koner.

Spela 2 mot 2: laget med boll ska försöka att passa bollen in till ledaren/föräldern.  
Laget utan boll ska ställa i vägen för passningen. Om försvarande lag tar bollen blir de anfall och tvärtom.

När bollen nått ledaren/föräldern kaster hen ut bollen: det laget som tar bollen först är i anfall, det andra i försvar.

Lägg till att man inte får passa över huvudet på försvaret: för att hitta passningsvinklar och träna låga passningar.



## AKTIVITET 115

Bollbehandling - detektiven

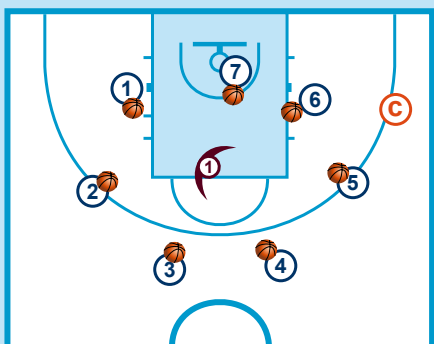
Coach väljer ut en spelare som "detektiv".

Medan detektiven står med ryggen emot, blundar och har händerna för öronen, väljer coach ut en spelare som "ledare".

Spelarna ställer sig i en stor cirkel, detektiven ställer sig mitt i cirkeln.

Ledaren ska visa typ av dribbling och resten ska härma, utan att "avslöja" ledaren.  
Ex. dribbla med vänster-höger, högt-lågt-byta hand m.m.





Detektivens uppgift är att avslöja vem som är ledaren genom att observera spelarna när de dribblar; vem är det som spelarna följer - vem är ledaren?

Detektiven har 2-3 gissningar på sig.

Byt sedan ut detektiven mot någon annan, och välj en ny ledare.

Kör igen!