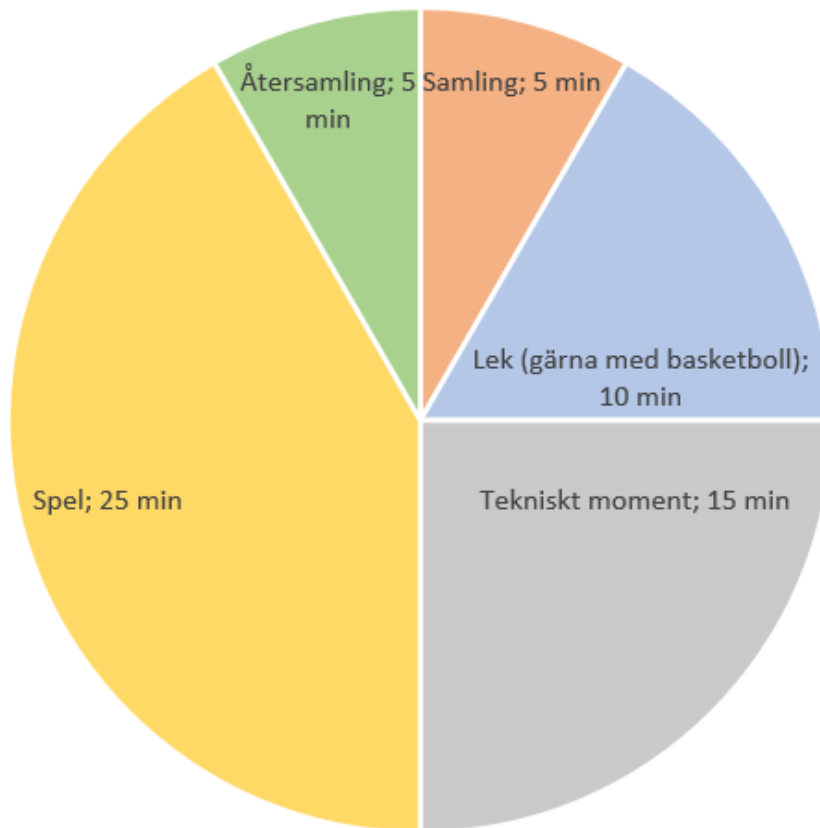


Övningsbank och träningsupplägg

Träningsupplägg:

Förslag på träningsupplägg



Varje träning bör innehålla en samling i början av träningen. Checka av hur läget är med gruppen och prata om kvällens träning. Minst halva träningen bör ägnas åt spel. Spelformen är det bästa sättet att lära sig en sport på. Barnen tycker oftast att det är den roligaste delen av träningen. Den andra halvan av träningen kan innehålla lekar och andra tekniska moment som man vill träna extra mycket. Det skulle kunna vara dribbling, passning eller skott. Om det är någon föräldratränare som inte är van basket så går det bra att spela match hela träningen, se då till att det är ett schysst spel. I slutet av varje träning bör man ha en återsamling. Kolla av vad spelarna tyckte om träningen. Tumme upp/tumme ner brukar fungera ganska bra.

Övningar:

BOET För att göra denna övning behöver man sex basketbollar och 6–10 deltagare.

- Vid åtta deltagare kommer deltagarna att delas upp i fyra grupper bestående av två deltagare per grupp.

- Man kör tre tävlingsomgångar och varje omgång ska man ha någon typ skill som grupperna måste göra under spelets gång.

- Till exempel: Första omgångens skill är att studsa bollen med vänsterhand från centralboet till egna boet och landa i jumpstop innan man lämnar över bollen till lagkompisen. Kompisen måste ta bollen lägga ner den på golvet innan hen springer för att hämta nästa boll.

Andra omgångens skill är att studsa bollen med varannan hand till lagets bo och landa i jumpstop efter det snurra bollen runt kroppen en gång sedan lämna över bollen till lagkompisen som då måste lägga ner bollen innan hen springer för hämta nästa boll.

Tredje omgången springer man fram till boet tar bollen snurrar den runt kroppen två gånger sedan får man välja vilken han man dribbla med till lagets bo för boet för överlämning.

- Grupperna kommer att vara på varsitt hörn av basketplanen(halvplan) eller där ledaren bestämt att grupperna ska stå (gruppens bo).

- Boet med sex basketbollar kommer ligga centralt så att det är lika långt avstånd för grupperna att nå.

- Innan man startar bestämmer man i gruppen vem som startar först.

- När ledaren säger "kör" springer man fram till boet med sex basketbollar som ligger på straffkastlinjen/centralt på planen, tar en boll och dribblar till egna lagets bo.

- Man måste få in tre basketbollar till sitt bo för att vinna, det är endast en person åt gången per grupp som får springa och hämta boll från boet. Skrik gärna WINNER om det är så att man har fått in tre bollar till sitt bo.

- Om alla bollar som ligger i central boet tagit slut och ingen har vunnit så får man springa till varandra bo och ta bollar, man får inte skydda sitt eget bo eller hindra motståndarna från att ta boll från boet (annars är det samma spelregler som gäller).

[BOET video youtube](#)

BOWLINGBASKET I denna övning behövs det lite mer material jämfört med de andra övningarna (tunna gummiplattor, en tratt, en tennisboll, basketbollar, basketkorg(ar)).

- Man delas upp i grupper bestående av 2–4 personer. Det optimala med denna övning är att använda sig av fler basketkorgar för att involvera så många som möjligt, dock funkar det också att man kör på en basketkorg.
- Grupperna ska ha en boll vardera och varsin basketkorg, man står i led bakom linjen där man ska skjuta ifrån eller göra en layup.
- Gummiplattorna ska man ställa vid eller under korgen till varje grupp eftersom det är där man ska bowla ifrån.
- I mitten av planen ska man ställa en tratt med en tennisboll på och det ska vara i samma avstånd till grupperna (man kan också ställa en kon med en minibönsäck på)
- Övningen går till så här: Varje grupp måste göra fem mål för att man får bowla och det är alltid den personen gör femte målet i gruppen som får bowla, man bowlar alltid från gummiplattan med basketbollen så att den ska träffa tratten med tennisbollen. När tennisbollen trillar av då får man ett poäng/en stjärna. Efter varje poäng startar man alltid om på ledarens signal och övningen börjar om med fem satta skott eller layups för att man ska få bowla.
- Laget som först får fyra stjärnor/poäng vinner.

[Basketbowling video youtube](#)

TJUREN I MITTEN

I denna övning behöver man en basketboll och minst fyra deltagare. Är man fyra deltagare så ska man ställa sig i triangel med en deltagare i mitten i triangeln. Är man fler än fyra deltagare då ska man ställa sig i kvadrat med en deltagare i mitten i kvadraten. Är man fler än fem deltagare bör man bilda en cirkel med en deltagare i mitten av cirkeln.

- Innan övning börjar bör man bestämma tillsammans i gruppen hur stor cirkeln/kvadraten/rektangeln bör vara och man bör undvika att göra den större under övningens gång.
- Övningen går ut på att man ska passa runt bollen i triangeln/cirkel/kvadraten och den som är i mitten av triangeln/cirkel/kvadraten ska försöka ta bollen när den passas runt.
- Tar man bollen eller kullar man den som har bollen så måste man byta plats med den personen som blivit kullad eller passat bort bollen, efter det börjar övningen om. Viktigt att man inte passar bollen över tjuren som är i mitten och använd gärna passfintar för att ska bra passningsmöjligheter.

[Tjuren i mitten video youtube](#)

 Best Basketball Drills for 6 Year Olds | Fun Beginner Basketball Drills by MOJO

Basketövningar som passar både yngre och äldre gruppen. Många övningar handlar om att dribbla bollen i en lekfull form.

 Best Basketball Passing Drills for Kids | Fun Youth Basketball Drills by MOJO

Basketövningar som riktar sig mot passningsspel och fotisättningar
