



Nivåanpassad Spelar Utbildnings Plan (SUP) för Solna Vikings Barn- och Ungdom.

Introduktion Spelar Utbildnings Plan

Solna Vikings vill...

Syftet med denna Spelar Utbildnings Plan (SUP) är att Solna Vikings vill underlätta arbetet för klubbens coacher som tränar spelare i Nivå 1 och Nivå 2. Utbildningsplanen är indelad i två kategorier, Nivå 1, spelare 7-11 år gamla (Åk 1-5) och Nivå 2, spelare 12-15 år gamla (Åk 6-9). Målsättning med SUP är att Solna Vikings som klubb skall tydliggöra vilka fundamentala grunder och övningar som bör prioriteras på respektive nivå och även stötta alla klubbens ungdomstränare genom att presentera en utbildningsplan som täcker de grundläggande områden som Solna Vikings tränare och spelare bör behärska. SUP baseras på följande tre områden:

- Ledarskap - Hur Solna Vikings vill att klubbens tränare skall uppträda. Den så kallade "Solna-modellen".
- Nivåanpassade teknik övningar, inom i första hand, skott-, pass- och bollbehandlingsområdet. Förslag på övningar som klubben vill att tränarna kontinuerligt skall använda sig av så att alla klubbens spelare skall ha utbildats i, och kunna behärska, samma viktiga grundmoment.
- Fysisk träning - Hur/vad/när? Här presenteras ytterligare ett stöd för klubbens ungdomstränare. Nivåanpassade övningar inom både styrke-, konditions-, motorik-, och koordinationsområdet.

Detta dokument ger Er som tränare i Solna Vikings möjlighet att få en inblick i den så kallade "Solna-modellen" och hur klubben vill att vår verksamhet skall bedrivas.

Riktlinjerna inom de nivåanpassade träningsövningarna baseras i dagsläget på tre huvudmoment – Skott, pass och bollbehandling. Dessa huvudområden känns viktigast då klubben gärna ser att vi som klubb hittar en linje i vad vi lär ut och hur vi lär ut dessa viktiga tekniskmoment till våra ungdomsspelare. Linjen kallar vi för "Solnamodellen"

Kör hårt!

Solna Vikings

VERKSAMHETSBEKRIVNING

Solna Vikings barn och Ungdomsverksamhet delas in i tre nivåer enligt nedan. Nivåerna medför självfallet både likheter och olikheter i upplägget.

Nivå:	Årskurs:	Antal träningar:	Matcher:
1	Gymn. - åk 8	4-6/vecka	Distriktserie, SM, turneringar
2	åk 7 – åk 5	3-4/vecka	Distriktserie, turneringar
3	åk 4	3/vecka	Distriktserie, turneringar
	åk 3	2/vecka	PEAB ligan
	åk 2	1/vecka	PEAB ligan
	åk 1	1/vecka, våren	Avslutnings turnering

ELITINRIKTAD UNGDOMSVVERKSAMHET – VAD ÄR DET?

Det övergripande målet med Solna Vikings ungdomsverksamhet är att genom Solna-modellen fostra blivande elitspelare till herr- och damlag. Solna Vikings ungdomsverksamhet är elitinriktad men klubben vill samtidigt skapa en bred och stabil ungdomsverksamhet där alla nybörjare kan beredas plats oavsett talang, kön eller ursprung till och med årskurs 4.

Målsättningen är att etablera en bred barnverksamhet (nivå 3) i stadsdelarna från våra rekryteringsområden i Solna & Spånga.

Att sedan sträva efter att bibehålla Stadsdelslagen så länge som möjligt och ALDRIG peta någon spelare och ALDRIG slå ihop lag i syfte att toppa.

I nivå 3 SKALL alla spelare beredas utrymme och alla barn som vill vara med skall ges möjlighet därtill.

I nivå 1-2 har tränarna rätt att neka nybörjare eller spelare utifrån tillträde till laget om tränaren bedömer att laget är numerärt fulltaligt och/eller att den nya spelaren ej kan integreras i laget på ett smidigt och naturligt sätt.

Föreningen har i dagsläget ej resurser att per automatik ta emot nybörjare i nivå 1-2, utan där får tränaren bedöma situationen från fall till fall.

Verksamheten i nivå 1, och i valda delar även nivå 2, är tydligt identifierad som Elitverksamhet. Solna Vikings elitinriktade ungdomsverksamhet bygger på följande kriterier som självfallet gäller med reservation för enskilda undantag och speciella situationer.

Laguttagning och speltid

"Matchen är en belöning för närvaro och bra attityd på träning samt en utbildningsplattform av spelaren och laget."

Det åligger tränaren i nivå 1-2 att inte kalla fler spelare till match än vad tränaren kan erbjuda speltid. I distriktets serie och i andra matcher, med undantag som specificeras nedan, MÅSTE samtliga spelare som är inskrivna i protokollet och har deltagit i lagets uppvärmning beredas speltid.

Speltiden bestäms av tränaren och ska bygga på de kriterier som klubben anser vara viktiga;

1. Träningsnärvaro och tränings disciplin, d v s spelarens inställning och attityd på träning
2. Spelarens kunskapsnivå och talang
3. Utvecklingen av individen genom speltid på rätt nivå och i rätt miljö

Med andra ord, spelare som tränar mest och med rätt attityd, är bäst = de som spelar mest.

I undantagsfall kan tränaren i samråd med spelarna i laget (i nivå 2 även med föräldrarna) toppa laget och därmed kanske ej låta alla ombytta spelare spela, detta i extrema fall såsom spel om SM, Scania Cup (inofficiellt nordiskt mästerskap) eller matcher av slutspels- och/eller finalkaraktär.

Det åligger tränaren i förekommande fall att i god tid innan informera spelare och anhöriga om undantag vad gäller speltid kommer tillämpas.

Normalt så deltar Solna Vikings lag (nivå 1-2) i två distriktserier för att därmed kunna erbjuda samtliga spelare speltid och på den nivå som passar individen för dennes utveckling.

Enligt Solnamodellen så bör extrema talanger och spelare som ligger långt fram i sin utveckling beredas möjlighet till träning och spel med äldre lag och spelare. Detta sker i samverkan mellan berörda tränare.

1: LEDARSKAP

1:1 Att vara tränare i Solna Vikings

Det ställs höga krav på dig som är ledare i Solna Vikings, detta för att vi vill ha en seriös, professionell, trygg och utvecklande miljö för våra ungdomsspelare och ge dem de bästa verktygen för att kunna utvecklas till duktiga basketspelare och människor. Som tränare ska man följa den profil och föreningsidé som genomsyrar vår verksamhet, den modell som vi kallar "Solna-modellen" och presenterar i detta dokument.

1:2 Målsättning, engagemang och planering

Det övergripande målet med Solna Vikings ungdomsverksamhet är att genom Solna-modellen fostra blivande elitspelare till herr- och damlag. Solna Vikings ungdomsverksamhet är elitinriktad men klubben vill samtidigt skapa en bred och stabil barnverksamhet där alla nybörjare kan beredas plats oavsett talang, kön eller ursprung till och med årskurs 4.

Solnamodellen bygger på en positiv ledarstil där vi uppmuntrar och engagerar spelarna istället för att skrika och skälla. Bygg ditt ledarskap på kunskap! Brinn för att lära ut, till exempel: köp böcker, se på andras träningar, våga fråga om basket och brinn helt enkelt för att lära ut! Man kan inte lura dagens ungdomar, har man inte kunskapen och framförallt engagemanget så blir det svårt att få gruppens respekt och respons.

Inför säsongen bör du ha en säsongsplanering och mål för ditt lags utveckling. Ha för vana att alltid komma till träningen med en skriftlig och genomtänkt planering, där du vet vad ni ska jobba med på träningen. Detta visar att du är engagerad, seriös och du kommer att känna dig tryggare i din roll som ledare.

Ett stort engagemang även utanför träningarna ser vi som en viktig del i ditt ledarskap. Att samla laget för att ha till exempel teorilektioner, titta på en dam- eller herrlags match eller träning, extra träning på helgerna och skollov, specialträning av en eller flera spelare med mera. Det är både ditt ansvar som tränare, i samarbete med klubben, att hela tiden leta efter möjligheter att vidareutbilda dig som coach. Detta tillsammans med hård träning kommer att få ditt lag att nå nya höjder.

Att bry sig om sina spelare på och utanför planen är också en viktig pusselbit i ledarskapet. Bry dig om hur de mår, hur det går för dem i skolan och ha en dialog med dem så att de får förtroende för dig som ledare och människa. Prata både kollektivt men framför allt enskilt mellan "fyra ögon". Tala om vad du förväntar dig av laget och den enskilde spelaren, berätta vad de gör bra och vad de kan bli bättre på. Straff bör användas mycket sparsamt eller inte alls i de yngre åldrarna. Beröm hellre ett positivt beteende hos spelarna.

Att ta sig tid att arrangera någon aktivitet med laget är även det att bry sig, spela brännboll, res iväg på gemensam övernattnig, åka på turneringar eller läger, grilla korv eller något liknande ökar sammanhållningen inom laget.

1:3 Att våga ställa krav

Som ledare måste man våga ställa krav på sina spelare, det visar att man bryr sig och tror på sitt lag. Ett av målen är att få spelarna att förstå att de hela tiden kan utvecklas och få dem att vilja överträffa sig själva genom hård och målmedveten träning. Våga bryta en övning om det inte ser bra ut. Ibland måste man använda olika tonlägen för att nå fram. Variera ditt språkbruk, och var TYDLIG med vad du vill ha. Berätta vad du vill ha ut av övningen och varför ni gör den, vad spelarna skall fokusera på och våga bryt och rätta till om det slarvas med de viktiga fundamentala grunderna.

Att ställa krav är också att se till att hålla de regler som man satt upp inom laget. Antingen är det regler som coachen bestämt eller också kan laget tillsammans själva sitta ner och bestämma reglerna, självklart är du som tränare drivande och delaktig i den processen. Hur man väljer att sätta reglerna beror på åldern på ditt lag. Det är viktigt att redan från början ha klara regler för hur du vill att ditt lag ska fungera och tydligt förmedla vilka regler som ska gälla. Som ledare måste du också våga ta ansvar för att regelverket efterlevs. Ibland måste du vara medveten om att du måste markera om regelverket bryts. Det är du som är tränare som bestämmer och ibland måste man visa auktoritet. Våga säga nej!

1:4 Lagets och spelarnas regler

Här har vi listat regler som Solna Vikings anser viktiga och som bör finnas med i varje lags "regelverk":

- Att alltid komma i god tid innan träning och match. Meddela alltid om du är sen!
- Att alltid ha rätt utrustning med sig d v s boll, vattenflaska, skor med mera. (Glömmer man vattenflaskan så ska man, på grund av smittriskan, absolut inte dricka från någon annans flaska)
- Att hålla i bollen och springa till samlingsplatsen då tränaren blåser i pipan.
- Att alltid lyssna noga då instruktioner ges.
- Att man alltid räcker upp handen när man vill fråga något.
- Att alla tar drickapaus samtidigt då coachen säger till.
- Stör inte andra lags träningar.
- Och glöm inte... Vinn med ödmjukhet och förlora utan ursäkter!

Planera och bestäm i största möjliga mån vad påföljden blir om man inte följer uppsatta regler. Vad gör du när någon bryter reglerna? Ha en klar och tydlig linje i hur du agerar oavsett vilken spelare som bryter mot reglerna. Var tydlig och klar! Låt det inte bli några missförstånd genom att missa att kommunicera och var alltid rättvis.

Det är minst lika viktigt att:

- få spelarna att alltid försöka och pröva på, även om de känner att de inte kan.
- få spelarna att vara en bra kompis och respektera sina lagkamrater, tränare, motståndare, domare, sekretariat med flera.

Allt detta handlar om att ge och ta, du måste ställa samma krav på dig själv som du ställer på spelarna. Om man som ledare inte lever efter de regler som satts upp kommer spelarna att tappa respekten och förtroendet för dig som ledare.

1:5 Tränarens ansvar och självklarheter

Här följer saker som Du som ledare ska försöka efterleva och tänka på:

- Att alltid komma i god tid innan träning och match!

- Att alltid vara ombytt på träning och ha med nödvändig utrustning såsom visselpipa, träningsplanering, koner och whiteboard med penna etc. Försök att jobba i NIKE coach tröjan så ofta du kan.
- Att alltid ansvara för var dina spelare är och gör under träning, match och resor.
- Att aldrig sitta ner på träningen.
- Att ta väl hand om matchställ och annan utrustning som tillhör laget.
- Att tänk på att Du och ditt lag alltid representerar Solna Vikings när ni spelar match eller är ute och reser. Se till att ditt lag alltid spelar med enhetligt matchställ och att alla har samma uppvärmningskläder så att alla Solna Vikings lag alltid ser snygga och prydliga ut..
- Städa efter dig och ditt lag, framförallt efter en match då det oftast lämnas tejp, papper och annat skräp kring bänken.
- Ta med ditt lag på Vikings alla hemmamatcher i Basket- eller Damligan! Jätteviktigt!
- Att alltid informera dina spelare skriftligen om vad som gäller och vad som komma skall, till exempel matchprogram, träningstider, telefonlista, föräldramöte, regler, turneringar och Dam- och Herrlagets hemmamatcher. Gör gärna ett månads program och distribuera till både spelare och föräldrar.
- Du måste ha minst ett föräldramöte med ditt lag under hösten och våren. Se dina spelares föräldrar som en resurs och skapa gärna en föräldragrupp som håller i sekretariat, resor till bortamatcher, kiosktider med mera. Var tydlig med att presentera lagets regler, målsättning och serie- och eventuellt cupdeltagande även för föräldrarna så att De är tydligt informerade om hur Du som tränare jobbar och vad klubben står för.
- Tänk på att det faktiskt också är du som tränare som har ansvar för hur dina spelares föräldrar betar sig på matcher och träningar. Var tydlig med hur du vill att de skall stötta laget.

Tänk på att ALLA tränare någon gång har varit nybörjare och ställt samma frågor som Du kanske undrar över just nu. Var inte rädd att fråga andra tränare i klubben om råd. Det finns massor med kompetens i Solna Vikings tränarstab, allt ifrån elitcoacherna för herr- och damlaget till våra elitutbildade tränare som jobbar med de äldre ungdoms- och juniorlagen.

Det tål att sägas igen; brinn för basketen och Du kommer att garanterat få med dig dina spelare!

2: TRÄNINGSUPPLÄGG

Klubbens Ungdomsutskott har valt att dela in våra ungdomsspelare enligt nedanstående nivåer. Solna Vikings målsättning är att klubben ständigt skall uppdatera och utöka den nivåanpassade Spelar Utbildnings Planen (SUP). Detta är viktigt för att föreningens tränare skall känna att de har hjälp och stöd av SUP:en som inom en relativt snar framtid skall täcka det mesta som rör Solna Vikings ungdomsverksamhet. Fokus är att utbilda våra spelare på individuell teknik och spelförståelse genom de övningar som presenteras i SUP.

Nivå 1 7-10 år (Åk 1 - 5)

Nivå 2 11-15 år (Åk 6 - 9)

2:1 Att planera och strukturera ett träningspass

Planera och tänk igenom de olika momenten som din träning skall bestå av, hur lång tid varje moment skall ta av träningen samt vad du vill ha sagt inför varje övning. Gör en skriftlig träningsplanering inför varje pass. Utvärdera vad laget behöver träna mest på.

Inledning: Samla alla spelare. Tala kort om vad som kommer att hända på dagens träning, vilka övningar som kommer och i vissa fall vad syftet med övningen och träningen är. Inledningen markerar att träningen har börjat och är ett bra tillfälle att, om det är nödvändigt, repetera regler som gäller.

Uppvärmning – Stretching: Det är viktigt att få in vanan att värma upp och stretcha innan man börjar köra för fullt. Detta blir viktigare ju äldre man blir och ju oftare man tränar. Om det är knappt om träningstid kan jogging och stretchingmoment användas innan träningstiden startar för att spara värdefull träningstid. Glöm inte att stretcha och dricka efter träningen. Spelarna skall självklart läras upp att ta eget ansvar för vätskstillförseln. Man skall dricka rikligt före, under och efter träning.

Teknikövningar: Visa övningarna först och var noga med detaljerna. Förklara för spelarna varför de gör övningen och vilka detaljer som är viktiga att tänka på och varför. Börja teknikövningar i långsamt tempo för att sedan öka farten. Teknikmoment tar tid att träna upp varför det är viktigt att upprepa samma träningsmoment ofta tills tekniken sitter. I förlängningen vill vi att alla övningar SKALL köras i matchtempo och aldrig längre än 8-10 minuter per övning. Som tränare så rekommenderar klubben att Du ägnar ungefär 1/3 av träningen åt teknik/fundamentals, 1/3 åt ett tema (typ defense och transition övningar eller liknande) och 1/3 åt spelförståelse övningar eller spelmoment/spel. Man spelar som man tränar så uppmuntra spelarna att utföra alla övningar i maxfart förutsatt självklart att de behärskar momentet. Tips! Döp gärna övningarna, till exempel "V-cut Övningen" så vet spelarna direkt vad de skall göra och du sparar tid.

Spelövningar: Spela inte bara för spelandets skull. I spelmomentet skall spelarna gärna jobba på specifika spelförståelse moment och använda sig av det som de har tränat på tidigare.

Att tävla: Tävlingsmomentet är oerhört viktigt och gör att spelarna tvingas att göra rörelser i hög fart och under stress vilket är nyttigt. Förklara vilka regler som gäller för respektive tävling och se till spelarna inte fuskar med tekniken (till exempel lägga i en vänster layup med rätt hand) bara för att vinna tävlingen. Om man kör skott eller layuptävling med yngre spelare så skall man köra "bäst av" istället för "först till" så att varje spelare har tid att vara noga med tekniken. Ju äldre spelarna blir ju mer tävlingsinriktad bör träningen bli. Själva kampmomentet och den maximala insatsen lyfter ofta individen och gruppen. Det är inte fel att spelarna ogillar att förlora så länge man inte blir en dålig förlorare såklart.

2:2 Analys av träningsgruppen

Försök att göra en analys av var gruppen står enligt nedanstående punkter, allt för att kunna utveckla dina spelare och laget maximalt.

1. Attityder – Spelare och ledare. Hur arbetar spelarna som individer och tillsammans som grupp? Lyssnar de på dig som ledare? Om inte, varför?
2. Hur skall laget spela? – Är din spelidé anpassad efter lagets fysiska och kunskapsmässiga nivå och förutsättningar?
3. Starka respektive svaga fundamentals – Vad är spelarna bra på respektive mindre bra på, individuellt och som grupp? Vad måste de utveckla?
4. Närmaste månaden – Vad behöver laget jobba på den närmaste tiden?
5. Mål med träningen, långsiktiga mål – Vad har jag som tränare för övergripande mål med laget utvecklingsmässigt? Individuella- och lag mål. Gör individuella träningsprogram för att utveckla individen maximalt.

2:3 Spelförståelse

Viktiga saker att få spelarna att förstå;

- Att passa är det snabbaste sättet att transportera bollen.
- Om man dribblar skall man ha ett mål med dribblingen, till exempel att komma närmare korgen eller att få en bättre vinkel för pass eller skott. Minimera det onödiga dribblandet och lär spelarna att komma till skott från så få studs som möjligt.

- Ingen spelare är viktigare än laget. Vill du spela i ett vinnande lag så sluta tänk egoistiskt.
- Att veta vad som är ett bra skott. Ett skott kan vara ett dåligt skott trots att det går i korgen. Spela tillsammans för att få bästa möjliga skottläge och hitta den spelare som har bäst chans att göra mål.
- Att veta när jag skall skjuta eller passa. Hur, när och till vem?
- Att som spelare veta vad som är min styrka, respektive mindre bra sidor, och att göra det som är min styrka i match och jobba på det som är min svaghet på träning. Lär spelarna att analysera vad de själva är bra på och mindre bra på.

2:4 Teknikträning

- När du skall träna teknik är det viktigt att börja med en övning där du har möjlighet att se hur varje individ utför momentet.
 - När någon gör "fel" så avbryt och förklara på ett positivt sätt hur momentet skall utföras korrekt. Varje gång du avbryter och förklarar så hör då de andra spelarna vad du säger vilket då blir som en repetition av de tekniska detaljer som är viktiga. **Våga bryt och instruera.** Var inte nöjd med att det ser ok ut, målet är att övningarna skall göras tekniskt rätt. **Våga ställa krav!** Hög kraven och tempot i övningen efter hand. Glöm inte att ge beröm och att ha kul när ni tränar teknik! Hitta gärna möjligheter att tävla mot varandra på teknikövningar. Få spelarna att förstå att det ha bra grunder är basen till att bli en duktig Basketspelare!
 - Allt eftersom spelarna lär sig tekniken kan man sprida ut övningen på fler grupper och öka tempot för att till slut utföra rörelser och teknik i matchtempo. Börja göra övningarna långsamt och tekniskt riktigt. Överdriv gärna tekniken och rörelserna när du visar övningarna.
 - Begränsa i början antalet övningar för ett visst teknikmoment. Det är antalet repetitioner som i slutändan avgör hur bra dina spelare blir. Repetera övningar och moment varje träning tills tekniken sitter. Det tar tid innan saker börjar sitta, ha tålamod!
 - Arbeta ofta med spelarnas svaga hand och från BÄGGE sidor av banan.
 - Så många repetitioner som möjligt, helst med VAR SIN BOLL, så lite köbildning som möjligt. Tidsödande köer är absolut INTE att eftersträva!

Var engagerad! Eftersom teknikövningar ibland kan uppfattas som monotona så är det dessa tillfällen som kräver störst engagemang av dig som tränare. Bra tränare och bra teknikövningar är basen i varje framgångsrik klubb och lag! Teknikträning är det absolut viktigaste du kan göra med dina spelare på en basketplan. Våga nöta och våga ställ krav. Tävla gärna men glöm inte att berömma spelarna när de gör framsteg, vilket de garanterat kommer att göra om ni lägger ned 20-30 minuter per träning på rena teknikövningar. Man kan börja köra enkla teknikövningar redan från 7 års ålder!

Nedan följer de viktigaste tekniska grunder som vi tillsammans måste fokusera på och jobba på att lära ut på ett korrekt sätt till spelare i Nivå 1 och Nivå 2 i Solna Vikings ungdomsverksamhet. Att kunna dessa grunder är absolut nödvändigt för att kunna gå vidare till nästa nivå både som spelare, lag och förening.

- Korrekt skotteknik.
- Rätt passningsteknik.
- Bollbehandling med rätt teknik och kroppsställning.
- Basketställning (böjda knän) och rätt fotarbete både i anfall och försvar.
- Skott och layup. Rätt fot isättning vid skott och layups i matchtempo.

Nivå 1, 7-11 år (Åk 1 - 5) ----- "Blå sidorna"

1. Träningsmoment SKOTT

Tänk på att vara noga med detaljerna och låt inte spelarna fuska med tekniken. Observera att skottet skall avlossas med en hand med den andra som stöd bredvid. Böjda ben, rak rygg och axelbredd mellan fötterna. Ett bra skott kommer inte av sig självt utan man måste nöta och nöta och få in stora mängder skott för att hitta rätt med tekniken och hitta en vana/rutin tekniskt sett.

Fot isättning vid skott

Detta är klassiskt ämne som svenska coacher har diskuterat i årtal. I Solna Vikings föredrar vi att lära ut Stride stoppet i första hand. Detta på grund av följande skäl:

- Stridestopp går snabbast då man inte är uppe i luften och hoppar in i skottet som man gör med ett jumpstopp, utan man har istället fötterna nära golvet och tjänar därmed tid och kan skjuta snabbare.
- Man får bäst balans. Det krävs ingen jättestyrka i benen när man landar i ett 1-2 stridestopp fotisättning istället för i ett jumpstopp. Landar man i ett stridestopp så hittar man balansen snabbare.

Man lär alltså ut att landa på antingen vänster-höger fot eller höger-vänster fot beroende på var man befinner sig på golvet. Oftast är det den inre foten man landar först på (foten närmast korgen). Jumpstopp bör främst användas när man kommer i maxfart och stannar inne i 3-sek området för kort skott. Spelarna bör kunna bäge sätten att komma in i skottet.

1.1 Övning 1, "Teknikskott"

*Endast en hand används i denna övning initialt, lägg sen på andra handen. **Var noga med detaljerna.***

- Börja nära korgen, 2 och 2, en boll, max 1-2 meter från korgen, arbeta er utåt hela vägen till straffkastlinjen från olika positioner/vinklar. Sätt till exempel 5-10 skott och byt skytt/returtagare och ta ny skottposition. Tänk på rätt teknik och få in en stor volym skott. S
- Håll bollen med en hand, andra handen är som stöd på sidan om bollen och påverkar inte skottrörelsen, en bit ovanför och bredvid huvudet och ej framför ansiktet.
- Armbågen skall riktas rakt mot korgen, 90 graders vinkel men inte i en onaturlig vinkel med armbågen pekande utåt.

- Bollen skall vila i handen, mest fingrar nästan ingen handflata, sprid ut fingrarna och använd sömmarna på bollen. Överdriv inte bågen på skottet, det gör det bara svårare att "lobba in" bollen om man överdriver bågen.
- Böj på benen med både fötterna och kroppen/fötterna riktade mot korgen.
- Kraften i skottet kommer från benen.
- Vinka av skottet – "Followthrough", fingrarna och handleden skall peka nedåt om du har vinkat av bollen rätt när du har skjutit.

1.2 Övning 2, Dribbling in i skott

Dribbla, stridestopp, skott

- 2 och 2, en boll. Dribbla bollen i zig-zag 5-10 meter, (titta rakt fram, inte på boll), dribbla med vänster hand när du dribblar åt vänster och höger hand när du dribblar åt höger. Kör hela plan fram och tillbaka 3-4 vändor.
- Stridestopp - När spelarna dribblar åt vänster så stannar spelarna med fotisättningen höger-vänster fot, när spelarna dribblar åt höger så stannar spelarna med fotisättningen vänster-höger fot
- Stanna i stride stopp med böjda knän och boll skottklar (Basketställning)
- Låtsas skjuta, dribbla på nytt... Få in så många repetitioner som möjligt.

1.3. Övning 3, Dribbling in i stridestopp eller jumpstopp, med roteringar och pass

Dribbla, stridestopp eller jumpstopp, roteringar, pass, roteringarna är det viktiga i denna övning

- 2 och 2, en boll. Dribbla bollen från till exempel baseline till straffkastlinjen, (titta rakt fram, inte på boll).
- Stanna i stridestopp eller jumpstopp med böjda knän och boll skottklar (Basketställning).
- Träna på att landa i stridestopp/jumpstopp med böjda knän och rotera runt höger eller vänster ben, swingstep eller frontstep (framåt- eller bakåt rotering). Slå igenom med armbåge/underarm (ej boll) för att skapa utrymme/skydda boll.
- Passa bollen till kompisen och byt plats, kör varannan gång.

1.4. Övning 4, Dribbling, Passning, jump- eller stridestopp och skott

- Starta från guardposition/halva plan, dribbla bollen, 5-10 meter (titta rakt fram, inte på boll).
- Stanna på förutbestämd position (guardposition) i stridestopp eller jumpstopp i basketställning.
- Passa till tränare/lagkompis på wingen.
- Spelaren rör sig mot korg efter v-cut/förstep, titta på tränaren/lagkompis, dvs boll.
- Pass tillbaka från tränare/lagkompis. Så kallad Give and Go.
- Fånga, stridestopp eller jumpstopp (Basketställning)
- Skott, nära korgen – våga hopp-skott, börja nära korgen, arbeta er utåt. Ta skottet utan att dribbla innan. Se till att spelarna kommer till bollen/passen och att de har en låg position, dvs böjda knän och visar med händerna var de vill ha passen. Fotisättningen skall vara genomförd INNAN man fångar passen. Räkna antal satta från flera positioner och tävla mot motståndare eller klockan. Bygg på med skottfint, jabsteps etc när spelaren landat med boll och låt

spelaren dribbla mot korg med 1-3 studs för att på nytt landa i stridestopp för förutbestämt skott. För statistik för att mäta förbättring.

Utöka övningen med pass i rörelse, se nedan

- layup-steg, i stället för jump stopp innan passning.

1.5. Övning 5, Dribbling, Stridestopp, Skott och Retur

Var noga med detaljerna. Efter stridestopp, se till att spelaren har fötterna och kroppen riktad mot korgen, boll skjutklar. Låg Basketställning.

- Två led – mitt emot varandra – positioner kan vara sidlinjen/wingen/corner/guard position.
- Alla spelare har boll.
- Dribbla bollen in mot mitten, med handen längst från korgen
- Stanna i stridestopp (Låg Basketställning), och skjut från en förutbestämd position.
- Skott, egen retur och dribbla upp till andra ledet. Sätt ett visst antal från olika positioner. Tävla mot motståndare, individuellt eller lagvis eller mot klockan. För statistik för att mäta förbättring. Träna gärna på skottfinter, jabsteps etc innan spelaren börjar dribbla bollen. Starta i basketställning – låg position.

3. Träningsmoment PASSNING

3.0 Övning 1, Stillastående "Tvåhands bröstpass"

Se till att spelaren är noga med tekniken. Bryt och visa vid behov. Ställ krav. Ge beröm!

- Två led mittemot varandra med bollar i ena ledet eller två och två med en boll mittemot varandra, ca 5-7 meter mellan leden/spelarna.
- Ta ett steg framåt i passningsögonblicket.
- Raka armar och tummarna ned i golvet efter att passen genomförts. Stå kvar i passningsställning, ena foten fram.
- Möt passen med händerna uppe och ta ett steg tillbaka.
- Variera passningarna och avståndet. Tvåhandsbröstpass, enhandspass med bägge händerna, overheadpass två händer, studspassar (tryck i bollen så den kommer upp ordentligt, passa $\frac{3}{4}$ av avståndet till lagkamraten) och basebollpass.

3.1. Övning 2, Dribbling, jumpstopp eller stridestopp och "Tvåhandsbröstpass"

Öka avståndet mellan leden till 7-8 meter. Var noga med detaljerna, se ovan, 3.1. Använd gärna svag hand vid dribbling.

- Dribbla bollen, titta rakt framåt.
- Stanna i jumpstopp eller stridestopp, roteringssteg framåt, pass.
- Spelaren passar och ställer sig i det andra ledet.

3.2. Övning 3, Dribbling, Passning i fart

Var noga med detaljerna, se ovan, 2.1. Använd gärna svag hand vid dribbling.

- Dribbla bollen, titta rakt framåt.
- Spelaren passar i fart och ställer sig i det andra ledet.
- Variera passningstypen.

3.3. Övning 4, Slidning, Passning & Skott

Var noga med detaljerna, se till att spelarna glidar och passar korrekt

- Två led under korgen, 1 boll per par.
- "Slida", sitt i försvarsställning.
- Passa fram och tillbaka till motsatt korg eller vänta vid nästa korg.
- Ena spelaren skjuter när man kommer fram till korgen, den andre tar retur. Börja om från andra sidan.
- Variera typen av passning. Se till att spelarna sitter ner och visar med händerna var de vill ha bollen.

3.4. Övning 5, Löpning, Passning & Skott

Var noga med detaljerna, se till att spelarna springer rakt framåt men vrider överkroppen mot passningspartner. Behåll händerna uppe/ute efter pass

- Två led under korgen, 1 boll per par
- Passa fram och tillbaka till motsatt korg, behåll händerna uppe/ute under hela övningen. Redo att fånga boll! Spring framåt, vrid överkroppen.
- Ena spelaren skjuter, den andre tar retur. Börja om från andra sidan.
- Variera typen av passning Se till att spelarna böjer på knäna.

4. Träningsmoment Bollbehandling

Det är viktigt att spelaren inte tittar på boll vid dribbling, alltid upp med blicken så spelaren ser vad som händer på planen och framförallt ha som mål att bli lika bra med BÄGGE händerna. Var noga med detaljer. Köp gärna dribblingsglasögon. Bryt och visa vid behov. Ställ krav. Ge beröm!

4.1. Övning 1, Stillastående dribbling

Se till att spelaren står i riktig basketställning, d v s böjda knän, blicken upp och skyddar bollen med andra armen.

- Sprid ut spelarna över planen med var sin boll.
- Blicken upp, titta framåt/uppåt.
- Fingrar, handled och underarm jobbar, tryck i bollen, spelaren styr bollen, inte tvärtom.
- Öva ofta med den svaga handen, man måste kunna dribbla med bägge händerna för att bli en bra basketspelare!
- Pröva gärna att låta spelarna dribbla med två bollar om de klarar av det.

4.2. Övning 2, Dribbling & Rotering

Ett antal spelare på led eller två och två, en boll, så många repetitioner som möjligt.

- Dribbla med blicken framåt.
- Stanna i jumpstopp eller stridestopp. Träna på att rotera antingen runt vänster eller höger fot i stridestopp, swingstep eller frontstep. Träna på att landa i jumpstopp med böjda knän och rotera runt höger eller vänster ben, swingstep eller frontstep. Slå igenom med armbåge/underarm (ej boll) för att skapa utrymme/skydda boll.
- Spelaren passar tillbaka till samma led och ställer sig sen sist i ledet. Kombinerad övning för både bollbehandling, roteringar och passningar.

4.3. Övning 3, Crossover dribbling i fart

Se till att spelaren dribblar i riktig basketställning, blicken upp och gör tempoväxlingar efter utförd move.

- Sprid ut spelarna 2 och 2 på baseline, en boll per par, dribbla zig-zag fram och tillbaka till baseline och byt sen.
- Se till att spelarna dribblar i basketställning, det vill säga låg kroppsposition, böjda knän och låg tyngdpunkt. Basket spelas från lågt till högt, inte tvärtom!
- Vänd bollen från ena handen till den andra och tillbaka, lägg in kroppen i rörelsen, crossover dribbling.
- Öka farten - Utmana gränserna inom ramen för övningen (Det är OK att tappa bollen). Stegvis lägger vi sen på bakom ryggen dribbling, reverse, mellan benen dribbling, stutterstep, hesitation och efter det kombinationer av dessa.

4.4. **Övning 4, Gruppdribbling – speed dribble med crossover.**

Böjda ben, låg studs, blicken upp/framåt. Var noga med detaljerna

- Spelarna utspridda på kortsidan, 2 och 2, 1 boll, baseline till baseline, byt sedan.
- På signal crossover dribbling och fortsatt dribbla framåt.
- På signal stanna med bibehållen dribbling på stället.
- På signal fortsatt dribbla framåt, lägg till alternativa moves, se övn 3:4

Låg kroppsposition, böjda knän, sitt ner.

Dribbling framåt – bakåt – framåt

Böjda ben, blicken upp, låg studs, tryck i bollen, använd bägge händerna.

- Spelarna utspridda på kortsidan, 2 och 2, 1 boll, baseline till baseline, byt sedan.
- På signal dribbla framåt.
- På signal dribbla bakåt, skydda boll, blick upp/framåt.
- På signal dribbla framåt igen.

Låg kroppsposition, böjda knän, sitt ner.

Dribbling framåt – bakåt – crossover – framåt

- Spelarna utspridda på kortsidan, 2 och 2, 1 boll, baseline till baseline, byt sedan.
- På signal dribbla framåt.
- På signal dribbla bakåt, skydda boll, blick upp/framåt.
- På signal cross over och dribbla framåt igen

Låg kroppsposition, böjda knän, sitt ner.

4.5. **Övning 5, Bollbehandling – Alternativa övningar**

Böjda ben, låg studs. Var noga med detaljerna.

- Följ John – Följ kompisen framför och gör samma som honom/henne.
- Knockout i cirkel – Alla har en (eller två) bollar och får endast röra sig inom tre-sekunders området. Slå bort kompisarnas boll (-ar) utan att foula och sist kvar vinner.
- Jobba gärna stillastående eller gående med två bollar. Höga eller låga studsar, varannan hand, byt boll bakom rygg, ha fantasi!

4.0 Koordination och Basket

Nedan följer tips på övningar som har med koordination och motorik att göra. Övningarna är i första hand ämnade för barn 7-13 år men kan med fördel modifieras och även användas på äldre ungdomar.

4.1 Om koordination

Genom rörelse och lek stärker barn sin benstomme, utvecklar muskelkraften och uthålligheten samt förbättrar balans och koordinationsförmåga.

Koordinationen är inte medfödd. Varje ny rörelse måste läsas in, upprepas och åter upprepas tills den slutligen automatiseras. Ju fler rörelser som redan är inlärd, desto lättare kommer nya liknande rörelser att kunna läras in.

För att underlätta inlärandet av baskettekniska färdigheter, när barnen blir äldre, krävs en hög koordinativ grundförmåga.

Människan är som mest mottaglig för sådan rörelselära i åldern 8-11 år, därefter blir det svårare för kroppen att automatisera rörelserna.

Genom rörelseträning i grupp får barnen även social träning, lära sig att samarbeta och att anpassa sig till gemensamma regler.

De viktigaste punkterna att fokusera på som ledare för unga grupper är dels att skapa ett idrottsintresse hos barnen så att de känner glädje i idrottsdeltagandet och dels att man tar tillvara på den koordinativa inlärningsperioden (8-11 år). Därefter kan det vara för sent.

4.2 Koordination - singelövningar

Övningarna görs tillsammans med hela gruppen, men barnen utför övningarna ensamma.

Kasta upp bollen i luften och...

- ... fånga bollen i luften så högt upp som möjligt.
- ... som ovan, men hoppa med ett ben och fånga bollen i luften.
- ... klappa händerna två gånger, avancera till tre klapp, avancera till fyra klapp, avancera till vem som klarar flest klappar.
- ... klappa händerna framför och bakom kroppen. Lägg på fler klapp, men varannan klapp är framför och varannan bakom.
- ... klappa händerna under höger och vänster ben (lyft benet). Lägg på fler klapp.
- ... snurra armen (rak arm) runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsas helt. Byt arm.
- ... håll ihop händerna och snurra armarna runt bollen, så bollen befinner sig mellan bröstet och armarna. Variera håll.
- ... snurra benet runt bollen så många gånger du kan innan bollen slutar studsas helt. Byt ben.
- ... förflytta hela kroppen sida till sida under bollen medan den studsar.
- ... döda studsens med foten (tryck fast bollen i golvet med foten). Byt fot.
- ... döda studsens med rumpan.
- ... innan du fångar ska du variera med att; göra en piruett, nudda golvet med händerna eller nudda golvet med rumpan.
- ... innan du fångar bollen ska du ner och nudda golvet med bröstet. Bollen får studsas en gång. Testa om någon klarar detta utan att bollen studsar.

Bollbehandling på stället - SINGEL

- Stå med fötterna ihop. Snurra bollen runt knäna, magen, bröstet och huvudet.
- Gör åttan med och utan dribbling.
- Sitt upp och dribbla bollen med ett finger i taget. Dribbla 3-5 gånger med samma finger innan du byter finger. Gör samma sak med alla 10 fingrar.
- Trumma på bollen växelvis med båda händerna (håll bollen i studs hela tiden).
- Kasta upp bollen bakifrån mellan benen och fånga på framsidan.
- Dribbla bollen fram och tillbaka mellan benen.
- Dribbla bollen medan man lägger sig ned på rygg. Nästa gång lägger man sig på mage.
- Håll bollen med händerna, men ha bollen mellan benen. Den ena handen kommer framifrån och den andra bakom. Släpp bollen och försök byta position på händerna.

- Dribbla "jättehögt" (över huvud), "högt" (axelhöjd), "mellan" (midjehöjd), "lågt" (knähöjd) och "jättelågt" (1-2 cm över golvet).
- Kasta upp bollen med en hand och fånga med samma (variera). Byt till att man fångar med motsatt hand man kastar med. Du kan variera med att stå upp, sitta ned, sitta på knän etc.
- Dribbla och blunda samtidigt.

Rörelser på stället

- Sitt ned, lyft på benen (böjda ben) och rulla bollen under knäna.
- Ligg på rygg, lyft på rumpen och rulla bollen under rumpen.
- Som ovan, men runt huvudet också, så bollen rör sig i stor cirkel.
- Ligg på rygg. Lägg boll på fötterna. Rulla bollen ner till bröstet.
- Ligg på rygg. Sätt boll mellan anklarna. Gör en halv kullerbytta bakåt. Försök röra golvet bakom huvudet med bollen.

Släpp bollen

- Håll bollen så högt upp som möjligt. Fånga bollen så nära golvet som möjligt.
- Håll bollen bakom huvudet. Låt bollen rulla ner längs ryggen och försök fånga bollen vid svanken.
- Håll bollen så högt upp som möjligt. Släpp bollen så den faller ner bakom ryggen. Vänd dig om och försök fånga bollen innan den når golvet.

Gå/springa på olika sätt - SINGEL

Alla står på baslinjen med en var sin boll. De övningar där det inte står vad de ska göra med bollen kan de hålla i bollen alternativt dribbla om de kan göra två saker samtidigt. Barnen ska gå/springa på följande sätt:

- Gå på hälar
- Gå på tå
- Gå på utsidan av foten
- Gå på insidan av foten
- Spring framlänges och dribbla samtidigt.
- Spring baklänges och dribbla samtidigt.
- Spring framlänges och sparka fram med raka ben. Håll bollen bakom ryggen med utsträckta armar.
- Som ovan, men spring baklänges.
- Spring baklänges och sparka bakåt så du tar stora kliv. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.
- Spring framåt samtidigt som du snurrar bollen runt magen.
- Som ovan, men spring baklänges.
- Höga knädrag. Håll bollen framför kroppen med utsträckta armar.
- Gå så snabbt du kan med bollen mellan anklarna.
- Hoppa med bollen mellan anklarna.
- Kryp med bollen mellan anklarna.
- Rulla fram bollen, spring ikapp och låt bollen rulla mellan benen bakifrån och ta sedan upp bollen.
- Rulla fram bollen och spring cirklar runt den..
- Gå så snabbt du kan framåt medan du för bollen genom benen (ungefär som "åttan").

4.3 Koordination – par- och gruppövningar

Övningarna görs tillsammans med hela gruppen, men barnen är indelade i par.

Fånga och passa i luften

Fånga bollen i luften och passa till kompisens innan du landar, s.k. "alley-oop". Håll bollen "i luften" hela tiden.

Kasta upp och passa fram

Båda har varsin boll. Person A kastar upp sin boll högt. När bollen far upp ska person B passa sin boll till A som passar tillbaka så fort som möjligt och fångar sedan sin egen boll. Börja med att låta bollen, som kastas uppåt, få studsas en gång.

Två pass samtidigt

De inom paret står mot varandra med 3-5 meters mellanrum. Person A gör studspass samtidigt som person B gör bröstpass. Efter någon minut kan man byta pass och göra övningen i rörelse.

Koordinationsövningar utan boll - PAR

Klätterapi

Deltagarna ska klättra runt varandra. Person A står med lätt böjda ben. Person B sitter i famnen på A och ska försöka klättra runt A utan att röra vid golvet.

Benkroksbrottning

Båda ligger på rygg bredvid varandra. Kroka de "inre" armarna. Nu ska båda försöka brotta ned den andras "inre" ben. De måste först lyfta upp benen. Det fungerar ungefär som tummbrottning.

Armkroksbrottning

Deltagarna sitter rygg mot rygg. Kroka armarna. Försök brotta ned den andra på sidan.

Kullerbyttaöverlämning

Båda ligger på rygg med huvud mot huvud. Person A sätter bollen mellan anklarna. A gör sedan en halv kullerbytta bakåt. Person B sträcker bak armarna och tar emot bollen från A. B gör likadant tillbaka.

Pardribbling

Håll varandra i händerna (alternativt kroka armarna) och dribbla.

Boll mellan varandra

Rygg mot rygg. Spelarna håller fast bollen med hjälp av deras ryggar. På ledarens direktiv ska de förflytta sig framåt, bakåt, sidorna, upp och ner. Byt sedan att dem är vända mot varandra och håller fast bollen med pannorna. Byt till att hålla fast bollen med hjälp av magen.

Koordination – GRUPP

Först att göra mål

Två led. Jämnt fördelat med bollar i varje led. Leden startar vid respektive långsida-mittlinje. Person A möter B (de första i respektive led) dribblar mot mittcirkeln. När man kommer in i mittcirkeln ska A bestämma vilken korg A ska göra mål på. B dribblar åt andra hållet och försöker hinna göra mål före. Innan man starta så ska ledaren ha bestämt vilket av leden som alltid bestämmer (A i det här exemplet). Efter att någon har gjort mål går man till andra ledet. Om det tar lång tid för barnen att göra mål räcker det med att träffa ringen eller att dribbla först förbi en särskild linje.

Hinderbana

Gör en helt egen hinderbana på hela planen. Förslag på hinder:

- Koner man kan dribbla igenom.
- Bommar/häckar som man kan krypa under eller hoppa över.
- Bänkar man kan hoppa över.
- Bänkar man kan gå på samtidigt som man dribblar bollen mot golvet.
- Kullerbytta (kan behövas en tunn madrass).
- Rulla på sidan (för dem som inte vågar sig på kullerbytta).

Dribbla runt i hallen

Alla spelare har en varsin boll och dribblar fritt omkring i hallen. På coachens signal ska spelaren göra ett av följande (förbestämt innan):

- Byta hand
- Hoppa ett halvt varv (kan även byta hand efter det)
- Rulla runt
- Börja dribbla baklänges
- Jumpstop och rotera

4. 4 LEKAR

Vem är rädd för Lesli Myrthil?

Förklara vem Lesli Myrthil är innan övningen startar!

Alla barn står på baseline. En kullare står i mitten. Kullaren ropar: "Vem är rädd för Lesli Myrthil". Barnen svarar: "Inte jag". Kullaren ropar: "Kom då". Alla barnen ska nu dribbla sin boll över till andra baseline och akta sig för att bli kullade. Blir man kullad blir man kullare.

- Antingen kullar man med handen eller så kan man köra med att kullaren ska försöka slå undan bollen från dribblaren. Blir man av med bollen, eller tappar dribblingen av sig själv blir man kullare.

- Vill man göra det svårare för kullaren ger man henne en boll som hon måste dribbla samtidigt som hon försöker slå undan de andras bollar.

Pacman

Alla har en varsin boll. Man får endast dribbla/springa på linjerna i hallen (alla linjer). En pacman försöker kulla. Den som blir kullad blir pacman och får jaga tillsammans med de andra pacmans.

Fånga in

En annan variant på kull. Alla har en var sin boll, förutom två kullare som delar på en boll. Alla jagade spelare dribblar runt och runt (inte för stort område). Kullarna får endast passa varandra. De ska genom att passa varandra försöka komma nära någon dribblare. Man kullar genom att stöta bollen på personen. Om någon blir kullad lägger man ifrån sig bollen och går med i gruppen som ska kulla. Viktigt att få kullarna att förstå att man ska röra på sig så fort man har passat och passa snabbt.

Parkull

Stå rygg mot rygg. Kroka armarna på varandra. Kulla alla andra par.

Alternativt: stå sida vid sida och kroka armarna. Detta även med att hoppa på ett ben.

En i mitten

Tre spelare, en boll. En spelare är mellan de andra två spelarna och ska försöka ta bollen medan de andra passar varandra. För att spelarna ska passa bollen snabbare kan man göra så att man även kan kulla den som håller i bollen. Övningen går även att göra med fler spelare och då kan man ha 1-2 spelare i mitten. Den som blir av med bollen eller blir kullad ställer sig i mitten.

Bilen

Alla har boll och utspridda på planen. Spelarna ska härma en bil. När de dribblar är motorn igång. De får fritt röra sig på plan. Om tränaren skriker "rött ljus" måste de stanna i ett jumpstopp så fort som möjligt. När tränaren skriker "grönt ljus" får de återigen dribbla runt. "Gult ljus" betyder att man måste hoppa samtidigt som man dribblar. Om tränaren skriker "parkera" ska dem dribblandes sätta sig ned. Så fort tränaren skriker "grönt ljus" så dribblar man som vanligt. Viktigt att man håller dribblingen i liv hela tiden. För att göra det roligare kan man be barnen låta som bilar ("brumma"). Om man håller på att krocka kan man "tuta".

Fryskull

Alla har boll. Vanlig kull. Om man blir kullad måste man stå kvar på stället med benen isär. För att bli frisläppt måste en icke kullad spelare krypa igenom benen på den personen som blivit kullad.

Jumpstopp

Alla har boll, förutom en person (A) som står ensam på en baslinje. Alla andra står på den andra baslinjen. När A vänder ryggen till får de andra spelarna dribbla mot A. När A skriker "JUMPSTOPP" ska han vända sig om och alla slutar dribbla. Om A ser någon som inte håller i bollen får den personen gå tillbaka till baslinjen och börja om. De andra ska försöka dribbla hela vägen till andra baslinjen.

STAFETTER

Barn älskar stafetter. Men nackdelen med stafetter är att många spelare får stå still och vänta medan en person utför banan. Försök att ha få spelare i varje lag och redigera gärna om stafetten så du har fler barn i rörelse samtidigt. Stafetter kan användas i slutet på en träning, så att barnen går hem med ett positivt minne från träningen.

Dribblingsstafett

Placera en kon fem meter framför ledet. Dribbla runt konan och tillbaka. Lämna över till nästa person i ledet. Du kan placera ut fler koner i rad så man dribblar zick-zack mellan konerna.

Rulla bollen

Den som står längst fram har en boll. Den personen rullar bollen genom allas ben. Den som står sist tar emot bollen. Alla lägger sig ned på mage och den som har bollen springer över alla och ställer sig längst fram. Sen börjar det om igen. När alla sprungit en gång med bollen är det slut.

Nivå 2, 12-15 år (Åk 6 – 9)----- "Röda sidorna"

5. Träningsmoment Skott och Bollbehandling

Denna övning är mycket användbar och kombinerar skott, bollbehandling, fotisättningar och individuella finter. Spelarna lär sig hur de skall rotera och röra sig innan skott. Var noga med detaljer, visa rätt teknik. Spelarna skall alltid försöka ta hoppskott. Tävla gärna gruppvis för att ha ett tävlingsmoment (dvs maxfart) när tekniken börjar sitta.

V-CUT DRILL, från vinge

- Spelarna på två motstående led i höjd med förlängda straffkastlinjen, vid 3-poängslinjen
- Två bollar på varje sida, första spelaren på ena sidan startar med att cutta utan boll. Max 6-7 spelare per korg för att få så många repetitioner som möjligt.
- Första spelaren gör en v-cut ner till lowpost och kommer upp någonstans omkring straffkastlinjen/top of the key och får passning från andra ledet (OBS! Viktigt att tima passning och stride stopp vänster/höger eller höger/vänster beroende på vilken sida av golvet spelaren befinner sig på).
- Stanna i stride stopp med innerfoten först, dvs foten närmast korgen (Basketställning).
- När du har passerat så blir det din tur att cutta, starta på en gång, akta kompiserna som kör.

5.1 "V-CUT DRILL", stride stopp och hoppskott direkt

Direkt skott. Kom in i passen. Kom lågt med böjda knän, händerna visar var och att du vill ha bollen, fotisättningen klar INNAN du har fått passen för skottet. Stridestopp går fortare än jumpstopp.

5.2 "V-CUT DRILL", skottfint och gå till layup

Sitt ner lågt med böjda knän. Visa bollen ordentligt och titta på korgen, "sälj finten", en bra skottfint ser ut som ditt vanliga skott, dvs ett skott som du inte skjuter, stark layup mot korg = En eller högst två dribblingar mot korg. Variera gärna med att låta spelarna landa i jumpstopp i 3-sek och pump/skottfinta en eller två gånger innan de avslutar. Var noga med detaljer. Skydda bollen. Slå igenom. Bestäm om spelarna skall använda swingstep eller frontstep. Skottfinter och jabstep etc. Drive åt höger och vänster varannan gång, alltid! Blick upp/framåt.

5.3 "V-CUT DRILL", Skottfint, 1 dribbling och skott från armbågarna.

Var noga med detaljer. Våga ta ordentliga hoppskott. Stridestopp vänster/höger eller höger/vänster. Kom in i skottet med rätt fotisättning. Lång första dribbling, långt steg utan att släppa roteringsfot, kom iväg.

5.4 "V-CUT DRILL", Skottfint, 2-3 dribblingar och skott plankan i

Var noga med detaljer. Våga ta ordentliga hoppskott. Så få studs som möjligt! Stridestopp vänster/höger eller höger/vänster. Jobba med skott- och fotfinter innan spelaren driver.

5.5 "V-CUT DRILL", Skottfint, 2-3 dribblingar & skott direkt i korg utan att använda plankan, i höjd med baseline

Var noga med detaljer. Våga ta ordentliga hopp skott. Så få studs som möjligt! Stridestopp vänster/höger eller höger/vänster.

5.6 "V-CUT DRILL", skottfint till stepback och till skott

Stark skottfint följt av en eller två dribblingar mot korg/armbåge/försvare. Var noga med detaljer. Steppa tillbaka/i sidled på yttre/inre foten och till skott. Vänster/höger när du går till vänster och höger/vänster när du går till höger. Hitta balans och range innan du skjuter.

5.7 "V-CUT DRILL", skottfint till stepback, till hesitation och till skott

Stark skottfint följt av en eller två dribblingar mot korg/armbåge/försvare. Var noga med detaljer. Steppa tillbaka/i sidled på yttre/inre foten och stanna sen upp och ställ dig nästan rakt upp som om du skall stanna och skjuta bollen. Hesitation... Sen går du/dribblar kvickt och explosivt (lågt) 1-2 studs och skjuter i bollen plank i eller direkt i baseline med rätt fotisättning. Höger/vänster när du går till vänster och vänster/höger när du går till höger.

Våga gärna utveckla övningen genom att lägga på egna moves som till exempel spin och dropstep, backdoorcut från top of the key för layup eller kort skott. Väldigt viktigt att också jobba med finter från stillastående. Jobba med skottfinter, jabsteps och crossover steg och bygg på/träna på egna kombinationer. Till exempel skottfint-jabstep-skott eller jabstep-skottfint-drive eller skottfint-jabstep-crossover steg-drive. Det finns massor av kombinationer. Se till att spelarna INTE HAR BRÅTTOM när de fintar, sälj finterna till defense!

6. INSIDE DRILL, insidemoves från lowpost

- Spelarled på bägge wingpositioner och en spelare i vardera lowpost position
- 2-3 spelare på varje winge i höjd med straffkastlinjen Cirka en meter utanför tre poängs linjen. Två bollar på varje winge.
- Spelaren i wingledet passar in till post. Wingen fintar pass dvs, finta högt - passa lågt (studspass) eller finta lågt - passa högt, finta och ta en studs mot baseline för att skapa bättre vinkel för pass. Var noga med insidepassningarna! Inga turnovers! Lägg gärna defense på wingarna så att offense också tränar sina insidepassningar mot defense i denna övning. Roter passare, defense, inside och över till sist i ledet på andra sidan. Inside tar egen retur och fortsätter tills bollen är i korgen. Ta med bollen till motsatt sida.
- Post tar emot bollen med bägge fötterna i marken så att post kan välja roteringsfot – Basketställning/låg bas, skydda bollen, ut med armbågarna. Känn kontakten från defense och titta över axeln och se var defense är. Posta i Lowpost (det så kallade Low Block).
- Lowpost gör en insidemove, tar egen retur och skjuter tills han/hon gör mål. Ta med boll och byt till andra sidans passningsled.

Följande moves kan alla spelare jobba på, även kortare spelare:

- Turnaround skott - mot mitt eller baseline, direkt eller från en-två studs.
- Powermove - en eller två hårda och låga studs mot mitt eller baseline, avsluta starkt eller med skottfint innan.
- Dropstep - ta upp försvaren upp mot straffkastlinjen/streckade linjen, droppa yttre/bakre benet och spin tillbaka mot baseline. Avsluta starkt eller med skottfint innan.
- Jumhook - som turnaround, powermove eller avslutning på alla moves.
- Faceup - faceup mot försvaren genom att face upp på benet närmast baseline (swingstep bakåt). Skjut direkt, skottfinta och driva eller driva direkt eller gör insidemove.

- Up and under - ta försvararen upp mot straffkastlinjen/streckade linjen och låtsas skjuta bollen(skottfint), visa bollen, kliv igenom (skydda bollen) med långt steg mot korgen, avsluta. Kom inte för högt upp mot straffkastlinjen och avsluta med handen bort från försvararen.

7. Passningsövningar

7.1. Två mot en från halva plan

En försvarare på straffkastlinjen. Två led vid halva plan, ca 8-10 meter från varandra, en boll per par. Snabbt uppspels överläge vilket innebär maxtempo och kvicka beslut. Låt bollen gå, läs defense. Om defense stoppar boll - passa av, om defense inte stoppar boll - attackera korg starkt. Defense står kvar om offense gör mål annars byter den som missar in i defense, ett skottförsök.

7.2. Passningscirkel

Använd cirka 7-8 spelare i ring och 1-2 spelare inuti ringen. Utgå från en uppkastcirkel och ta 1-2 steg utåt beroende på ålder. De 1-2 spelarna i mitten skall ta bollen (touch räcker) för att få gå ut och slippa spela försvar. Passarna får inte passa bollen till spelaren bredvid eller göra lobbpassar. Högt tempo i passningarna, rotera starkt och skydda bollen. Regler man kan ha är endast studspassar, att man måste klappa innan man fångar passen eller använda sig av två bollar i övningen eller 2 – 3 försvarare. Samarbeta i defense, rotera på boll eller safety.

7.3. Lagkull

Dela upp i två lag med lika många deltagare. En boll. Använd bara en planhalva. Ena laget skall genom att passa bollen inom laget, kulla alla i motståndarlaget. Man måste ha bollen under kontroll i handen för att kunna kulla en motståndare. Samarbeta och stäng in motståndarna. Man blir självkullad om man springer utanför planen. Ta tid och tävla mot andra gruppen.

7.4. Pass

Samma upplägg, två lag, halvplan och en boll. Det lag som har bollen skall sätta ihop 50 pass totalt inom laget för att vinna. Fri rörelse i offense, bestäm om ni tillåter screens eller inte. Tar defense bollen så blir de offense/passare. Stannar man på till exempel 23 pass så fortsätter man därifrån om man erövrar bollen på nytt. Rörelse. Tävla.

8. Spelförståelse genom samarbete och screens – grunder/termer

Offensiv spelförståelse handlar i grunden om att spela tillsammans och att som individ läsa de situationer som uppstår i spelet och agera utifrån dessa. Börja med grundläggande cuts och rörelser, 2-0 och 3-0 är utmärkta sätt att skapa förståelse för spelbredd och speldjup. I dessa övningar får vi dessutom direkt lära oss de grundläggande rörelserna. Målet är att spelarna skall lära sig att kombinera sina individuella kunskaper med medspelarnas rörelser och positioner. Utifrån de

erfarenheter spelaren har kommer val att göras. Dessa val skall skolas in till det du som tränare anser riktigt. Tillåt spelarna att vara kreativa och styr dem inte hela tiden.

Termer

- Give 'n go – Passa till en medspelare och efter passningen så cuttar spelaren mot korgen och bollhållaren för att eventuellt få tillbaka bollen.
- Backdoor – Spelaren lurar sin motspelare att försvara passningsbanan och cuttar rakt in bakom försvararen för att eventuellt få en passning.
- Shallow cut – Guarden passar bollen till vingen och cuttar framför densamme ner till hörnet.
- Platsbyte – Guard och vingen på icke-bollsida byter plats med varandra. Guarden cuttar mot korgen och kommer ut mot vingen (se bollen). Spelaren på vingen springer i en båge/försteg upp mot guardpositionen, kan även välja att attackera mitten genom att springa i en tydligare båge in i mitten.

Screens

- Screens – När spelaren spärrar/screenar en medspelares försvarare så att medspelaren blir fri.
- Screensättning – När spelaren sätter en screen skall hon tänka på att ta en position och sedan stå still, fötterna skall placeras axelbrett. Händerna får inte vara utanför kroppens cylinder.
- Downscreen – När screensättaren kommer utifrån banan och in mot 3-sek området. Det finns alltid fyra sätt att utnyttja en downscreen. Dessa beskrivs nedan.
- Backscreen – När screensättaren kommer från 3-sek. området och sätter screenen ute på banan. Denna screen kan utnyttjas på två sätt. **1.** Fintar att gå på nedre sidan av screenen och går av den på övre sidan. **2.** Fintar att gå på övre sidan om screenen och går av den på nedre sidan. Oavsett hur du går av screenen så är det viktigt att du leder din försvarare in i screenen och går axel mot axel med screenaren.
- Flarescreen – När screenen sätts på en spelare som rör sig från bollen, bra screen för att skapa spelbredd, lite typ av backscreen. Viktigt att bollhållaren är en bra passare då passningen oftast blir ganska lång.
- Komma av screen – Det finns fyra sätt att komma av en screen på. **1.** Rakt ut, om försvararen fastnar i screenen, går du rakt ut för skott. **2.** Curl, om försvararen är bakom dig och väljer att smyga runt screenen och följa offense i rygg, så rundar du screensättaren i en looprörelse mot korgen. **3.** Fade, om försvararen väljer att gå på ovansidan av screenen för att ta bort möjlighet till alt.1 och 2, dvs fuskar i defense. Då rör du dig från bollen och screenen och tvingar försvararen att springa en längre väg för att eventuellt nå bollen, gå mot hörnet. **4.** Backdoor, om försvararen går högt upp ovanför screenen och försöker stjäla passningen. Då cuttar spelaren starkt mot korgen för backdoor.
- Pick n' Roll – När två spelare tillsammans arbetar för att skapa en övertagsituation. Screensättaren kommer nerifrån eller från sidan och sätter screenen nära och i höjd med Försvararen, helst på wingarna eller omkring top of the key. Bollhållaren utnyttjar screenen på ett av följande sätt. **1.** Dribbla förbi screenen och driv mot korgen eller stanna och skjut. Detta val görs då försvararen har fastnat i screenen. **2.** Skjut i skydd av screenen. Detta görs då försvararen väljer att gå under screenen för att stoppa bollhållarens rörelse mot korgen. **3.** Passa till screensättaren som efter screenen väljer att dyka mot korgen eller tvärtom, det vill säga kliva bort från korgenUtåt för långt skott, så kallat "poppa ut". Detta beslut tas då försvararna byter uppgifter.
- Hand off – är en typ av Pick 'n Roll spel, bollhållaren lämnar över bollen till en medspelare, efter överlämningen kan du rulla eller "poppa" ut precis som i en Pick 'n Roll. Spelaren som lämnar bollen skall alltid gå på insidan och spelaren som hämtar kommer på utsidan. Håll stadigt i bollen, två händer. Kan kombineras med finter där bollhållaren själv attackerar korgen från överlämningsfint. Handoffs är effektivt även mot pressande försvar.

Oavsett vilket alternativ du väljer, så skall du alltid leda din försvarare in i screenen, gå axel mot axel med screensättaren, se över din axel för att läsa försvararens rörelser, kommunicera med screensättaren, tempoväxla när du kommer av screenen, attackera med bollen och var beredd att skjuta/driva.

Bygg upp övningarna genom att lägga till en försvarare på spelaren som cuttar/får screenen, passar bollen eller sätter screenen. När det är dags för att spela med två-tre försvarare så placeras dom ut enligt samma modell och när det slutligen är dags att spela 3-3, 4-4 eller 5-5 så skall spelarna ha förståelse för hur vi agerar i delmoment för delmoment och försöka praktisera dessa kunskaper i ett helhetsspel.

3. Fysisk träning för spelare i Nivå 2----- "Gröna Sidorna

Flera färdiga program för olika fys aktiviteter och åldrar i nivå 2 finns bifogade som Excel-bilagor till detta dokument.

3.1 Uppvärmning

Att tänka på:

- Lugn start för att få igång kroppens blodcirkulation, muskler och andning, speciellt för äldre ungdomar och vuxna med mer utvecklad muskelmassa. Yngre kan däremot spela bollspel, leka kullekar med mer intensitet från början.
- Stretch och aktiva rörelseövningar för att musklerna ska bli förberedda och varma inför snabbhet, hopp, styrka och så vidare.
- Ej för tuff fart eller för lång sträcka på jogg/distanslöpning då senare övningar i passet kan bli lidande.
- Vinn gärna tid vid vissa fyspass då ni har bokad hall/idrottsplats genom att exempelvis springa utomhus eller på annan "icke bokad" yta samt stretcha, för att sedan kunna genomföra "riktiga" övningar optimalt!

3.2 Stretchövningar

Vad/Hälsenor: Mot till exempel vägg/ribbstol, lutande med främre benet böjt och bakre benet helt sträckt (vad) eller lätt böjt (hälsena). Hela bakre foten i marken.

Baksida lår: Lägg upp ett ben på bord, bänk, plint eller liknande. Luta dig över det sträckta "upplagda" benet. Ta tag i fot/sko om möjligt!

Framsida lår: Stå på ett ben med hand mot kompis/vägg/ribbstol som stöd. För med ledig hand upp fot på böjt ben bakåt upp mot sätesmuskeln (rumpan). Sträck i höften!

Höftböjaren: Gå ner i "splitposition" med en fot fram och böjt knä. Bakre ben sträckt och mot marken. Luta framåt och "tryck" med händerna framåt på höft/ryggen.

Ljumskar/insida lår: Brett mellan benen, luta "ut" åt ett håll med böjt knä. Tyngdpunkten på det böjda benet.

Sätesmuskeln: Sittandes ta tag i ett ben och för det "över" andra benet med fot mot magen och knä mot hals/haka.

Rygg: Liggandes på rygg rulla bakåt och försök få fötterna på marken bakom dig med bibehållna huvud/axlar mot marken.

Bröstmuskulaturen: Tag med en hand tag i dörrpost/ribbstol eller liknande. Vrid överkropp i motsatt riktning och sträck ut bröstmuskulaturen.

Axlar/Triceps: Försök greppa händer med varandra med ena handen "underifrån" bakom rygg samt den andra handen "ovanifrån" bakom axel.

3.3 Rörlighetsövningar/Häckkoordination

Hukgång: Att med lägsta möjliga hållning och med bibehållen balans och helst utan handkontakt med marken förflytta sig framåt, bakåt, höger och vänster.

Hamstring smågång: Fötterna i marken, böjd kropp där händerna placeras framför fötterna. Flytta "ut" händer så långt armar/axlar samt mage orkar. Därefter följer fötterna efter händerna till baksida lår-stretch position.

Benpendlingar: Med handstöd mot kompis/vägg/ribbstol eller liknande och ena benet i marken, svingar/pendlar det "fria" benet fram och tillbaka. Även sidovariant!

Liggande X-lyft: Liggande spikrak med lutning mot sträckt arm och hand mot marken, lyftes motsatt sida arm och ben rakt upp sträckta och bildar ett "X".

Häckgång 2:a ben: "Pippi Långstrump rytm", höga "spetsiga knän", raka fotisättningar o 1 steg mellan häckarna. Öka gärna häckhöjd och avstånd med bibehållen kroppshållning!

Häckgång 1:a-2:a ben: Riktig häckpassage och 2 steg mellan häckarna. "P-L rytm" och möt upp med aktiv fotisättning och attackera häckarna. Skifta 1:a ben varannan gång!

Häckgång "saxen" (can-can): Från sidan. Båda benen över alla häckar. Rytm i sidled parallellt med häckarna. Rakt ben och sträck ut utmed ena sidan, böjt och högt knä på andra sidan!

Häckgång framåt-bakåt: Alla häckar avverkas framåt och bakåt med "2:a benstekniken" men med 2 steg mellan häckarna! Aktiv fotisättning och hög hållning hela vägen!

Häckgång över-under: Rakt 1:a ben över första låga häcken, "glid/huka" under nästa höga häck och så vidare. Smidighet ljumskar/rygg med mera!

3. 4 Löpkoordination/Frekvens/Sprint

Pinnlöpning rak kort-kort: Rak frekvenslöpning mellan tunna "pinnar" av till exempel gummi, papper eller riktig frekvensstege! 1 steg mellan varje pinne, ca: 1 fot mellan pinnar!

Pinnlöpning rak kort-stegrande: Samma som ovan men med något längre avstånd per steg (pinne). Betona aktiva steg och ej bakåtlutning eller fötter framför kroppen!

Pinnlöpning sida-rak-sida: Blanda pinnlöpnings-banan med sidoförflyttning (2 steg mellan pinnarna!) och raklöpning. Gärna också vändningar (till exempel vid koner).

Tripping: Snabba "mjuka" fötter. Frekvens för fötter och ben men ej för snabb fart framåt! Blicken rakt fram och fram med höften! Ej sittande!

Hälkick: Samma hållning som ovan men något mer lutning framåt och "sparka" upp med hälen mot "rumpan".

Skipping: Också samma hållning och aktiva fotisättningar men med 90 graders höga knälyft. Ej för snabbt framåt men ändå inte luta bakåt!

Rytmsteg: Åter "P-L rytm" men stark betoning på aktiv fotisättning, driv i steget och spetsigt knä! Fot under kroppen. EJ HOPPA!

Rytmsteg med "låst spetsigt knä": Ungefär som ovan men med 2-3 "extrasteg" på stödben innan spetsigt knä i luften snabbt drivs ner till marken under kroppen!

Sidolöpning med översteg: Sidolöpning med rörelse i höften och "sidvridning". Kan utvecklas till sidolöpning med kraftigt drivande knädrag från sidan!

Stegringslopp: Slutdel av uppvärmning. Ca: 2-4 st med en hastighet från låg (60-70%) upp till 95-100% Försök att betona bibehållen teknik och kroppshållning!

Bakåtlöpning: Börja gärna lugnt och med små steg för att senare i löpningen öka fart och steglängd! Stor rörelse med armarna. Säkerhet bakåt! Helst ej asfalt/betong eller liknande som underlag!

Startövningar: Massor av olika varianter finns. Använd fantasi!

Maxsprint: 20-60 meter maximala sprintlopp. Lång vila (2-5 min mellan loppen!). Ej för många (2-6 st)! Ordentlig uppvärmning innan! Jämnt och fast underlag!

Trappsprint: Bra frekvensövning som också kan göras riktigt jobbig! Ordentliga avstånd mellan de aktiva! Hög koncentration! Rejäl armföring! Även backlöpning bra!

3.5 Hopp

Häckhopp: Jämfotahopp över häckar (6-8 st). Raka fötter och knän! Ordentligt armdrag! Gärna kort kontakt med marken! Hög koncentration och ej för många hopp!

Häckhopp special: Olika kombinationer av häckhopp. Raka-sida-enbens-pallar och såvidare.

Studshopp: Stående eller framåt. Armdrag eller händerna låsta i midjan. Sträckt hållning och "jobba" med fötter/vader men ej lår!

Växelhopp: Djupa jämfotahopp med fötterna skilda åt 1 fot "fram-bak". Skifta fotställning i luften. Med eller utan armar.

Loppan: Jobbig specialhoppning stående på stället. Ej för många per ben samt lite väl tuff för svaga och yngre adepter!

Kamp/Balans: Två varianter med hoppning parvis mot varandra axel-axel eller bröst-bröst. Tuffhet men ej "fula tag"! Försiktighet med vissa ömtåliga områden!

Trapphopp: Främst jämfota men ibland även enbens. Avstånd mellan aktiva och hög koncentration! Rytm i hoppningen! Även hopp i backe bra!

3.6 Medicinboll

Stående framåtkast: Brett mellan benen, rak rygg och lång pendelrörelse med armarna. Fullfölj kast framåt! Attackera! "Hoppa" framåt! Högt i tak!

Stående inkast: Stillastående eller fart. Jämställda fötter eller ena foten framför den andra (skifta!). "Hämta" kastet bakom rygg. Gärna "katapult" från ben-höft-rygg-arm! Lätt boll!

Stående stötkast: Som friidrottens kulstötning stillastående! Både vänster och höger arm! Ben-höft-arm! Säkerhet åt sidan! Attackera!

Liggande inkast: Ligg på rygg med böjda knän och häl eller hela fötterna i marken, bollen bakom huvud med lätt böjda armar. Hitta explosivt "drag" med fötter-baklår-bål/höft-arm!

Liggande kast uppåt: Explosiv bänkpress med boll! Liggandes på rygg trycker den aktiva bollen maximalt uppåt himlen/taket med bröst, armar och händer!

Liggande ryggkast: Liggandes på mage gör kastaren en ryggresning (lyft rygg, axlar, huvud, armar) och kastar bollen mot vägg eller mottagare!

Liggande enhandsryggkast: Som ovan ryggkastövning men med kast/tryck från en hand i taget! Upp med fingrar och handflatan ordentligt till den som kastar boll till dig!

3.7 Gummiband

Kör på tid (börja med 2 varv x 45 sekunder per övning). Viktigt att båda är aktiva i varje moment. Varje övning du kan göra i ett gym kan du göra med gummiband. Viktigt att poängtera tekniken, hellre rätt med mindre belastning än fel med mycket belastning. Självklart kan man träna ben med gummiband och kombinera gärna med sprints eller hopp. Fantasin sätter gränserna!

Bicepscurls

- Armarna "låsta" vid sidan. Ej i marken.
- Dra upp kontrollrat, håll emot på nedväg, lås dock ej armarna.



Tricepscurls #1

- Armarna "låsta" vid sidan.
- Knogarna mot kompisen.
- Stå i balans, "lås" ryggen och böj dig lite framåt.
- Pressa ner kontrollrat, håll emot på uppväg.



"Bänkpress"

- Armarna i axelhöjd under hela rörelsen
- Knogarna rakt fram
- Stå i balans.
- Tryck fram knogarna i "kramrörelse" tills de går ihop framför dig.



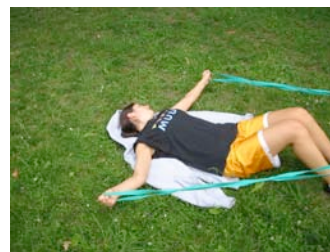
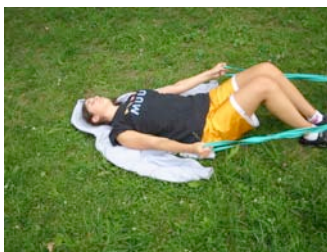
Axeldrag

- Armarna i axelhöjd under hela rörelsen
- Stå i basketställning.
- Dra en arm i taget rakt bak.



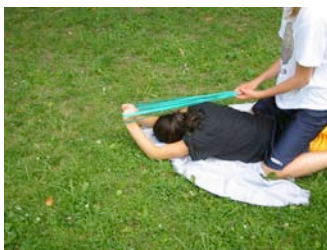
Fly's

- Tummarna mot taket.
- Försök hålla armarna raka.
- Dra upp armarna till axelhöjd!



Triceps #2

- Titta ner i backen.
- Ihop med händerna.
- Använd endast enkla band.
- Kompisen håller i mitten på banden,



3.8 Hopprensprogram

Variera övningarna, ca 5-10 min totalt

- Boxarhopp
- Löpskolning i hopprep
- Jämfotahopp framåt-bakåt över linje.
- Jämfotahopp sida-sida över linje
- Korshopp. Jämfota: Börja isär, hopa ihop och korsa benen, hoppa sedan isär igen.
- Skidåkare. Låga, långa och snabba hopp.
- Skidåkare med dubbelhopp. Hoppa två gånger varje gång.
- Korsa armarna. Veva och korsa armarna i hoppet.
- Timglas. Hoppa i en fyrkant, från hörn till hörn likt ett timglas.
- Fyrkant.
- Trekant.
- Dubbelhopp.