

LEK & TÄVLING

ATT TÄNKA PÅ:

- *Att Ha Kul!*
- *Få ALLA Aktiva*
- *Koppla Tävligen till Tekniken – den ger tempo*

LEKAR

BASKETSPELAREN

En står i mitten av salen (förslagsvis tränaren första gångerna).

Övriga ställer upp bakom ena baseline.

Alla har varsin boll, som ska dribblas hela tiden.

Basketspelaren ropar: - Vem är rädd för Basketspelaren?

Alla på baseline svarar: - Inte jag!

Sedan ska de ta sig till andra baseline dribblades. Det gäller för "Basketspelaren" att kulla så många som möjligt.

Blir man kulland blir man också basketspelare och får hjälpa till i mitten. Till slut blir det bara en kvar – Segraren!

Att tänka på / Variation:

- Börja utan boll för att förenkla övningen.
- Köra Sidlinje -> Sidlinje ifall det är väldigt många spelare.
- Att kanske köra tills det är 4 spelare kvar.
- Dela upp planen i "no go"-zoner och lägga på tidsgräns för de som ska ta sig över.

HÄXKULL

En är häxa och jagar de andra. Häxan börjar i mittcirkeln, övriga sprider ut sig.

Alla dribblar varsin boll. Blir man kullad står man still med fötter isär. Man befriar en kompis från förtrollningen genom att dribbla sin boll mellan fötterna på kompisens.

Man kan ha flera häxor om det är för svårt att kulla.

När häxan/häxorna har förstenat alla andra är leken över!

Att tänka på / Variation:

- Banankull – Den som blir kullad sträcker upp armarna spikrakt i luften. Kompis som befriar drar ner händerna på "Bananen" och skalar den.
- Brother/Sister Help – Den som blir kulla gör lilla/storla plankan med

bollen under händerna. Befria "brodern/system" genom att rulla bollen under kroppen.

PLÅSTERKULL

En jagar alla de andra.
Alla dribblar varsin boll.
Blir man kullad måste man hålla den hand man inte dribblar med som ett plåster över "såret" som jägaren rörde en vid.
Blir man kullad igen, blir man automatiskt jägare.

PAC-MAN

En jagar alla de andra.
Alla dribblar varsin boll.
Man får bara dribbla längs de linjer som finns i salen. Bara byta spår där linjen går ihop med en annan, dvs. inte hoppa från en linje till en annan.
Möter man en annan spelare på linjen byter man automatiskt håll.

BAND i BYXAN

Alla dribblar var sin boll och har varsitt band i bak i byxan/shortsen, som en svans.
Det gäller att rycka bandet från alla andra och hänga dem runt sin hals.
Förlorar man sitt band får man ett nytt av ledaren. Den som har flest band runt halsen när ledaren blåser av har vunnit.

FINT-KULL

Tävla i par, 1 mot 1 utan boll.
Spelarna står/sitter/ligger på mage vid mittlinjen med näsor pekandes mot varsin baseline. Hela gruppen ställer upp likadant.
Utse jägare för varje par.
Vid signal:
Gäller det för spelare som jagas, att ta sig till den andra sidan utan att bli kullad.
Blir man kullad gäller det att snabbt kulla tillbaka, för den andra spelaren ska försöka ta sig till andra baseline.
Man fortsätter kulla varandra tills någon av spelarna nått baseline.
Poäng till den som tar sig över baseline.

PASSNINGSKULL

Man börjar med tre (eller fler) som är han tillsammans.
De har en boll som de ska kulla alla andra med, genom att nudda

de med bollen.

De får passa bollen till varandra och bara springa när de inte har boll.

Blir man kullad blir man han med de övriga tre. Den som sist blir kulla vinner!

KROKODILKULL

Ledarna (max 3) är krokodiler.

Spelarna är grodor.

Över hela golvet placeras 10-15 näckrosblad (platta koner eller liknande som tål att barnen står på)

Krokodilerna jagar och försöker fånga/kulla grodorna. Grodorna kan ställa sig på näckrosblad som fri-zon. Fri-zonen gäller endast 3 sekunder som de räknar högt.

Om en groda blir tagen av en krokodil måste denna göra 3 höga grodhopp för att komma loss och köra vidare.

Lek på tid en stund.

TÄVLINGAR

STAFETTER 2 och 2 med en boll.

Parerna startar bakom baseline, dribbla till mittlinje och tillbaka. High Five med kompis som gör samma sak.

- Dribbling med höger+vänster hand med full fart.
- Dribbling under knähöjd med höger+vänster hand.
- Dribbling och byta hand varannan studs.
- Dribbling baklänges med höger+vänster hand.
- Dribbling och byta hand mellan benen vid tre linjer på plan.
- Ha bollen mellan benen och hopp jämfota.

STAFETTER 4 och 4 med två bollar.

Lagen startar bakom baseline, dribblar till halva plan och tillbaka.

Gå ut parvis och byt med nästa två.

- Håll varandra i hand. Båda dribblar med sin fria hand. Dribbla full fart, byt hand att hålla i, vid halva plan.
- Håll varandra i hand. Båda dribblar med sin fria hand. Dribbla baklänges, byt hand att hålla i, vid halva plan.
- Håll varandra i hand. Båda dribblar med sin fria hand. Dribbla och byt boll med varandra vid tre linjer, utan att släppa hand.
- Håll varandra i hand. Båda dribblar med sin fria hand. Dribbla baklänges och byt boll med varandra vid tre linjer, utan att släppa hand.

STAFETTER I MINST TVÅ LAG.

En boll per lag

- Lagen uppställda på led. 0,5 meters avstånd mellan spelarna. Första spelaren dribblar slalom mellan spelarna. När han kommer längst bak rullar han bollen mellan benen på spelarna framför tills den når spelaren längst fram som upprepar. Första laget som är tillbaka till som de startade vinner!

- Uppställning som ovan. Första spelaren passar och får tillbaka bollen med alla spelare i ledet samtidigt som denne rör sig längst bak i ledet. När han når sista platsen i ledet rullas bollen som övningen ovan. Första laget som är tillbaka till som de startade vinner!

- En boll per lag.

Lagen är uppradade och uppställda på led från ena baseline till den andra.

Spelarna står kvar på sina platser. Bollen börjar hos den på ena änden. Vid signal ska bollen passas via alla spelarna, till ena änden och tillbaka. Byt platser och starta om utmaningen.

- Stafettbana med boll.

Gör upp två lag med två eller fler spelare i varje. En spelare kör i taget och byter sedan med nästa i laget.

Använd kreativitet och bygg en bana med olika moment:

*Dribbling med handbyten. Cross-Over, mellan benen, bakom ryggen etc.

* Skott, Lay-up

* Dribbling på bänk gå vid sidan. Gå på bänk, dribbla vid sidan.

* Dribbling under bom

* Sätta sig ned och resa sig igen medan man fortsätter dribbla.

SKOTT TÄVLINGAR

- GULD

Ett lag och en boll per korg. När laget har satt tex 5 skott från en viss punkt, ropar de – GULD!

Då ska alla lagen snabbt byta korg (medsols) och på nytt försöka sätta 5 skott osv.

Första lag till 3 guld vinner!

- JORDEN RUNT

Ett eller fler lag per korg. Laget ska sätta tex 3 skott på fem olika punkter. Först klar vinner!

- 5 MINUTERS

Ett eller två lag per korg.

Laget skjuter under 1 minut från fem olika punkter. Ledaren tar tid och ropar när de ska byta punkt.

Lagen räknar hur många de satt totalt. Flest satta skott vinner!

- 2+1 PÅ EN KORG

Ett lag per korg och en boll.

Förste man skjuter från (exempelvis) straffkastlinjen. Om skottet sitter, ger det laget 2 poäng. Missar man, tar man returen och försöker lägga i den från nära håll. Om returen sitter, ger det laget 1 poäng. Första laget till 10 vinner!

- 2+1 PÅ TVÅ KORGAR

Två lag som ställer upp i led på straffkastlinjen vid en korg vardera. Två bollar per lag. Förste man skjuter från straffkast – Om skottet sitter får laget 2 poäng. Sedan tar man returen, dribblar till andra korgen där man gör ett Lay-up försök. Om bollen går i så får laget 1 poäng. Första laget till 10 vinner!

UTMANINGAR

2 MINUTERS SHOOTOUT

Väldigt lik tävlingen ovan.

Dela upp gruppen i så många 3-manna lag som möjligt. Om nödvändigt kan något lag vara 2 spelare.

En boll per lag.

Lagen sprids ut på mittlinjen. Hälften av lagen tävlar mot en korg och andra hälften tävlar mot andra korgen.

Första spelaren från varje lag sätter igång vid signal.

Denna dribblar mot korgen och försöker ett skott från straffkastlinjen (eller närmare). Går bollen i korgen får laget 2 poäng och spelare får dessutom ett bonus försök.

Bonusförsöket innebär att efter egen retur dribbla runt en kon och mot korg igen för en lay-up. Sitter lay-up får laget ytterligare 1 poäng.

Missar spelaren första försöket tar spelaren returen och dribblar full fart för att lämna över boll till kompis på tur.

Ledaren tar tid medan lagen själva räknar sina poäng.

Ledaren blåser av utmaningen efter två minuter. Alla lagen få berätta hur många poäng de fick.

Utmaningen upprepas och lagens utmaning blir att klå tidigare resultat.

PASSNING90an

Spelarna delas upp i par med en boll per par.

De ställer sig mitt emot varandra med 3-4 meters avstånd.

Använd linjer så att spelarna inte står för nära varandra och för att undvika fusk.

På 90 sekunder ska de slå så många passningar i rad som möjligt.

Varje pass som fångas räknas, och de fortsätter att räkna varje lyckad passning tills de tappar en boll eller tiden går ut.

Tappar de en boll, nollställs räkningen och de börjar om på nytt.
Paret behöver hela tiden ha koll på vad deras bästa antal i rad är under de 90 sekunder.

Upprepa utmaningen och uppmana paren att slå sina rekord.

Välj mellan olika passningar såsom: Bröstpass, Studspass, Enhandspass eller bakomryggen passning.

LEKEN ÄR DEN BÄSTA KÄLLAN TILL INLÄRNING!