

# SPEL & SPELFÖRSTÅELSE

## ATT TA UPP MED SPELARNA:

- *Spelbredd och Speldjup. Sprid ut er!*
- *Passa och röra sig*
- *Göra sig fri – ej stå i passningsskugga*
- *Alltid hota korgen*
- *Använd Roteringen*

## **SPELET**

Spela helst på småplaner med låga korgar.  
Undvik spel på träning med många spelare i varje lag.  
Undvik också att ha många avbytare i varje lag.

Alla ska få vara med i spelet.

Spela utan straffkast. Snabbt in med bollen i spel igen.  
Elda på spelarna och få fart på både boll, spelare och tempo.

### **MATCH 1 – Spel utan studs**

Spelarna får endast använda en eller två stund för att gå på lay-up.  
Att spela utan studs främjar passningsspelet och alla måste röra sig hela tiden

### **MATCH 2 – 30-Match**

Varje passning ger 1 poäng och varje mål ger 5 poäng. Första laget till 30 poäng vinner.

På detta sätt tvingar man spelarna att spela tufft försvar över hela plan och som anfallsspelare tjänar man på att passa snabbt.

### **MATCH 3 – 3x3 turnering (2 mot 2 eller 4 mot 4)**

Gör upp olika lag. Ha flera matcher igång samtidigt.

## **SPELFÖRSTÅELSE 2 enkla övningar**

### **1 vs 1 Attack**

Övningen syftar till att läsa försvararens svaga sida vid en 1 mot 1 situation.

Spelarna utgör 2-4 led (beroende på hur många ledare/föräldrar som kan hjälpa till) från mittlinjen.

Som bilden visar ska spelarna dribbla mot korg för att skjuta ett närskott.

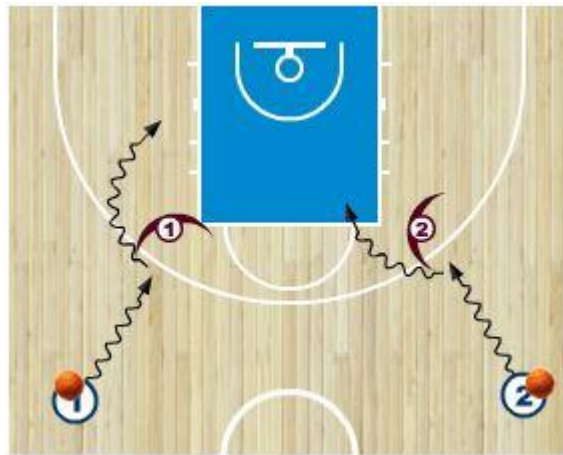
I vägen står en ledare/förälder och spelar försvar.

Medan spelaren dribblar ska denne ha koll på försvararens fötter.

Försvararen står först parallellt med fötterna för att antingen ta fram höger eller vänster fot anfallaren. Beroende på vilket – attackerar spelaren på sidan av den fot som tränaren tar fram.

Om handbyte behövs måste spelaren göra detta.

På bilden har båda försvararna tagit fram sina högerfötter. Spelare 1 har gjort ett handbyte, medan spelare 1 attackerat med samma hand för att attackera korgen.



### **Give-And-Go**

Första steget mot ett gott samarbete.

Tänk på:

Ögon kontakt

Tempoväxling