

Basketlektion 1

Övning 1

Bollbehandling, 1 boll per person.

- a) Rulla bollen i en åtta runt benen på golvet. Byt håll.
I luften i en åtta mellan benen. Byt håll.
Runt midjan. Byt håll.
- b) Studsa bollen med höger hand.
Studsas bollen med vänster hand.
Studsas bollen varannan höger/vänster hand.
- c) Studsa bollen på sidan, lyft benet och studsas bollen under benet över till andra handen, studsas sedan med andra handen och lyft andra benet och studsas bollen under benet över till den handen du började med och börja om.
- d) Lika som i c men försök att inte lyfta benet utan skjut bara fram foten och studsas bollen under benet över till andra handen. Svår
- e) Studsa bollen i en åtta runt benen.
- f) Börja med att studsas bollen, när man sedan har kontroll på bollen försöker man blunda och fortsätta studsas.
- g) Studsa bollen och sätt dig på knä samtidigt som du studsas, byt hand när du sitter på knä och res dig sedan. Gör så flera gånger på rad.
- h) Studsa bollen försök sedan sätta dig samtidigt som du studsas när du sedan sitter försöker du lägga dig ner, därefter försöker du lägga ner huvudet och blunda en liten stund. Försök ställa dig upp. Arbeta med samma hand hela tiden. Bollen ska studsas hela tiden, när du står upp byter du hand och försöker med andra handen. Svår
- i) Studsa bollen i golvet försök klappa en gång och fånga före den studsas igen. Klarar du det försöker du klappa 2 ggr och så vidare.
- j) Studsa bollen i golvet försök snurra ett varv och fånga bollen före den studsas igen. Klarar man ett varv försök snurra två varv och fånga och så vidare.

Övning 2 (Oftast hinner man inte denna övning se lektion 2 och kör övning 3 istället.)

Passningar 1 boll på två personer

- a) Stå mitt emot varandra, inte för långt ifrån. Passa en rak boll över till kompis som försöker fånga bollen, bollen ska gå rakt ut från bröstet och landa i brösthöjd på kompis. Studsa gärna bollen på stället före du passar.
- b) Lika som ovan men den här gången passar man med en studs i golvet, bollen ska fortfarande landa i brösthöjd på kompis.
- c) Lika som ovan men den här gången ska man kasta bollen i en båge över till kompis bollen ska landa i huvudhöjd på kompis. Låt eleverna tänka sig att det har en kompis som står framför och håller upp händerna, bollen ska kastas över kompis.

Övning 3

Lek – Fia med knuff

Lägg upp en spelplan med rockringar, rockringarna ska bilda en kvadrat, cirka fem rockringar i varje rad. Ställ en kon i rockringen i varje hörn. I ett hörn ska det vara en röd kon, i andra hörnet grön, sedan blå och gul i de andra hörnen. Dela in klassen i fyra olika lag, ställ upp dom på led vid en basketkorg. Första i varje led har en boll och kastar missar man ger man bollen till nästa i ledet och ställer sig sist. Sätter man den tar man bollen och springer fram till spelplanen och flyttar fram sitt lags kon ett steg. Alla måste gå åt samma håll. Sen springer man tillbaka och lämnar över bollen till nästa i ledet. Det lag som först går ett varv vinner. Om man hamnar i samma rockring som något annat lag så flyttar man tillbaka deras kon ett steg.

