

Basketlektion 2

Övning 1 (2 och 2, en boll per par)

Ställ upp dem på ett lång rad på svarta linjen, kompisen bakom.

1. Dribbla bollen framåt med höger arm och sedan tillbaka. Lämna över bollen.
2. Dribbla bollen med vänster arm och sedan tillbaka. Lämna över bollen.
3. Kasta upp bollen i luften snett framåt, (Kastteknik) fånga sedan bollen och kasta igen. Lämna över bollen.
4. Dribbla över bollen varanan höger varanan vänster.
5. Dribbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en rak pass till kompisen. Byt sedan plats.
6. Drbbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en studspass till kompisen. Byt sedan plats.
7. Dribbla över bollen på tillbaka vägen stanna på mitten och gör en hög pass till kompisen. Byt sedan pass.
8. Dribbla bollen till mitten rotera ett halvt varv gör sedan en passning, först rotera runt höger fot, sedan runt vänster fot.

9. Dribbla till mitten gör en rotering och valfi pass till kompisen. Spring sedan fram mot kompisen och täck utan att röra kompisen eller bollen. Kompisen studsar bollen med ena handen på sidan och för sedan bollen över till andra handen och går runt den täckande kompisen och springer upp till mitten roterar som ovan och blir sedan försvarare.

10. Ha bollen mellan huvudena, magen, ryggen och försök att gå fram och tillbaka.

11. Två och två varsinn boll, båda studsar och försöker slå bollen ifrån den andra utan att tappa kontrollen över sin egen boll.

Övning 2

Kullek

Alla har varsinn boll, utom en kullare, Man dribblar omkring i hallen. Om man blir kullad står man still och håller i bollen. För att bli befriad ska någon ställa sig mitt emot och byta boll med den kullade.

Variant – den som blir kullad står still med bollen i händerna. För att bli befriad måste någon ställa sig mitt emot och sedan dribbla ett varv runt den som blev kullad.

Variant – den som blir kullad ger bollen till kullaren och blir sedan själv kullare.

Övning 3 (Spel)

Spel på stor plan. Två plintar under basketkorgarna. Precis som doppboll, skillnaden är vanliga basketregler, för att göra poäng så måste man passa till den som står på plinten som

kastar i korgen. Vid mål byter man plats. Variant man måste studsa upp bollen till den som står på plinten.