

## **Basketlektion 3 och 4 (Kan repetera tidigare lektioner eller köra de övningar man inte hann med.)**

### **Övning 1**

Spel på stor plan 4-6 i varje lag. Gå igenom de vanligaste reglerna. Om bollen tar i väggen, frikast, dubbeldribbling frikast. Dribbling med en hand. Hur man tar tillbaka bollen. Om bollen tar på foten. Ingen kroppskontakt. Hur man täcker. Hur bänken ska uppträda.

Alternativt spel, plintar som doppboll men utan dopp med basketregler. Antingen får man passa direkt alternativt studsas upp bollen till målgöraren på plinten. Alternativ 2 alla i laget måste få en passning före man passar den på plinten.

### **Övning 2**

Sabotageboll

Två och två alla har en boll varv. Försök studsas bollen och sedan attackera motståndaren genom att slå bort dennes boll samtidigt som man har kontroll på sin egen.

### **Övning 3**

Ställ upp klassen på ett långt led, alla ska ha en boll var. Om man missar korgen får man ställa sig sist i ledet. Om man sätter bollen får man hänga upp sitt band, lägga in bollen och gå och duscha.

### **Reservlekar basket**

**Akta din svans** – Alla barnen har en boll var och en svans, eleverna studsas omkring i salen och försöker dra av varandras svansar. Får man en svans hänger man den runt halsen. Om man blir av med sin svans får man ta en av dom som hänger runt halsen, om man inte har någon svans runt halsen får man hämta en ny hos läraren.

**Jägarboll** – Alla har en varsin boll, en är jägare med ett band runt halsen. Alla ska studsas omkring bollen när man blir kullad av jägaren, hämtar man ett band hos läraren och hjälper till och kulla tills alla är tagna.

**Vilken färg** – Alla står vid ena kortväggen med varsin boll, en i mitten. Alla ska ha varsin boll. Den i mitten säger en färg, om man har den färgen får man studsas över till andra sidan utan att bli kullad. Har man inte den färgen får man stå kvar. När alla med färgen gått över får de som inte hade den färgen studsas över bollen men de kan bli kullad av den i mitten. Om man blir kullad före man hinner till andra sidan hämtar man ett band hos läraren och är med och hjälper till och kullar de övriga och säger en ny färg.