

# TRENERHÅNDBOK LET'S PLAY

**Til bruk for trenere for barn**

**Versjon: 1. september 2006**

Utarbeidet av Marcela Bustos, Hans-Christian Ristad, Eivind Jensen og Vigdis Vatshaug

Redaksjonskomité: Per Tøien, Reidunn Aarre Matthiessen og Rut Telhaug

Lay-out og design: Carsten Bakke

Illustrasjoner: Eivind Vatshaug

**Norges Basketballforbund**

Serviceboks 1 - Ullevål stadion, 0840 Oslo    Telefon: 21 02 90 00    E-post: [basket@adm.basket.no](mailto:basket@adm.basket.no)    Internett: [www.basket.no](http://www.basket.no)

## Trener 1

Delkurs 1

### Aktivitetsleder

Inkl. Let's play 5 timer

15 timer

Delkurs 2

### Angrep 1

15 timer

Delkurs 3

### Forsvar og fysisk trening

15 timer

Delkurs 4

### Generell del 1

15 timer

## Trener 2

- Lagangrep
- Lagforsvar
- Generell del 2
- Trener 2-oppgave
- Totalt: 69 timer

## Trener 3

- Treningen
- Kampen
- Generell del 3
- Trener 3-oppgave
- Totalt: 95 timer

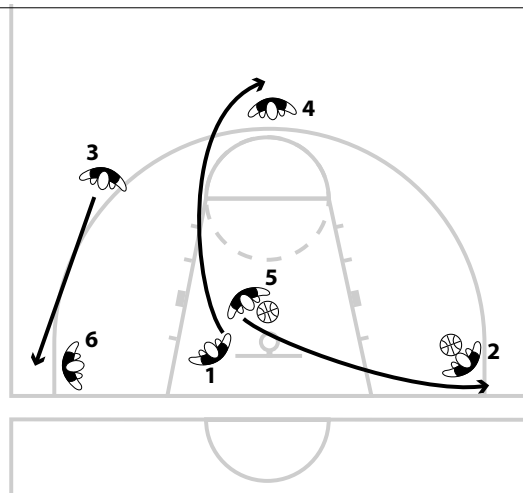
# 6 Del 1 Teori

Minibasketball har et eget regelsett som skiller seg fra spillereglene i basketball for voksne. For å gi barn en god opplevelse med basketball, og legge til rette for at de får utvikle seg, må en trener også tilpasse treningene til aldersgruppen. I denne delen tar vi for oss verdigrunnlag og læringsprinsipper. Det er viktig at du praktiserer disse i treningene. Vi ser også på trenerrollen, samspillet med foreldrene og hvordan man kan gi barna bedre trening ved å involvere dem.



# 20 Del 2 Øvelsesbank

I Let's Play Club legger vi stor vekt på at barna skal bevege seg og bli flinkere til å håndtere ballen. De skal få bygge opp sine basketballmessige ferdigheter samtidig som treningen er preget av lek, trygghet og mestringsmuligheter. Vi har i denne delen lagt inn mange gode oppvarmings-, ballsidighet- og basketballøvelser du som trener, kan bruke i dine treninger.



# 50 Del 3 Øktplaner

Valg av øvelser til de forskjellige aldersgruppene og erfaringsnivåene er viktig for å gi barna en god trening. Øktplanene presentert i denne delen vil gi ideer og veiledning i hvordan du kan legge opp dine økter ved bruk av øvelsene i øvelsesbanken. I planlegging av treningsøkter er det viktig å repetere øvelsene slik at barna behersker dem og føler mestring. Samtidig må du stadig introdusere nye øvelser for å gi nye utfordringer og sikre at barna synes det er gøy.

## DEL 3 - ØKTPLANER

UKE 2		
Mål for dagen	Lære grunnleggende pasninger	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.-2)
Oppvarming	10 min	Gjenta organisering fra uke 1 Gjenta ballsidighets fra uke 1 - En og én, en ball h
Ballsidighet	10 min	Parvis, én ball samm - Kast ballen til hver

# INNHold

<b>4</b>	<b>Forord</b>	<b>23</b>	<b>DEL 2 – ØVELSESBANK</b>
<b>5</b>	<b>Oversikt over trenerutdanningen i Norge</b>	<b>23</b>	<b>Oppvarmingsøvelser</b>
<b>6</b>	<b>DEL 1 – TEORI</b>	<b>26</b>	<b>Ballsidighetsøvelser</b>
6	Verdigrunnlag	26	Én og én, en ball hver
6	Et inkluderende fellesskap: Mangfold i Let's Play Club	27	Én og én, to baller hver
10	Læringsprinsipper	28	Parvis, én ball hver
10	Utdrag fra målene i Kunnskapsløftet	29	Parvis, én ball sammen
<b>11</b>	<b>Barn, lek og minibasket</b>	29	Leker og øvelser
11	Den viktige leken	<b>33</b>	<b>Basketballøvelser</b>
12	Barns fysiske modning	33	Stoppe
<b>13</b>	<b>Trenerrollen</b>	34	Trippel trussel
13	Treneren som forbilde	34	Pivotere
14	Involvering og medvirkning	34	Pasning og mottak
14	Organisering	34	Leker og øvelser
<b>16</b>	<b>Samarbeid med foreldrene</b>	<b>40</b>	<b>DEL 3 – ØKTPLANER</b>
<b>18</b>	<b>Førstehjelp</b>	<b>40</b>	<b>Øktplaner</b>
<b>21</b>	<b>Konkurransen</b>	41	Forslag til treningsøkter for 25 uker
21	Konkurranser i lek og aktivitet	<b>66</b>	<b>Ord og uttrykk i basketball</b>
21	Konkurranser i kampsituasjoner	<b>70</b>	<b>Referanser</b>
21	Turneringer		
22	Ulike måter å spille basketball på		

# Forord

*Denne håndboka er et forslag til hvordan man kan gjennomføre trening i ball- og basketlek av barn mellom 6 og 12 år (1.- 7. trinn).*

## Håndboka skal leses i sammenheng med:

- Let's Play. Retningslinjer for basketball for barn. Med: spilleregler for minibasketball (Norges Basketballforbund 2004) (heretter kalt Let's Play).
- Bestemmelser om barneidrett med utfyllende kommentarer (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité 2000) (heretter kalt Barneidrettsbestemmelsene).
- Kunnskapsløftet. Kultur for læring (Læreplaner for grunnskolen, Utdannings- og forskningsdepartementet 2006) (heretter kalt Kunnskapsløftet).

**Håndboken er myntet på** trenere for barn i skolefritidsordningen (SFO), trenere for minilag og lærere i barneskolen.

Norges Basketballforbund har i Strategiplan 2005-2010 definert mål om å rekruttere nye basketspillere. Viktigste virkemiddel i rekrutteringsarbeidet skal være etablering av basket som tilbud i SFO over hele landet (Strategiplan 2005:5). Baskettilbudene i SFO kalles Let's Play Club.

**Håndboka er delt i tre deler.** Første del har fokus på hva som er viktig for deg som trener for barn. I denne delen har vi trukket ut noen stikkord i «Starting Five» som er gode huskereglar.

Del to er en øvelsesbank med mange gode øvelser innen oppvarming, ballsidighet og baskettrening.

Øvelsene i håndboken er rettet mot barn i alderen 6 til 12 år. Flere av øvelsene kan lett settes sammen for å utvikle barnas basketferdigheter og legge til rette for mestring. Øvelsene er best egnet for grupper inntil 18-20 barn.

Del tre inneholder øktplaner. Håndboken er bygd opp rundt en 25 økts modell ment brukt i en 25 ukers periode (for eksempel fra høstferien til påskeferien). Øktene er delt i tre nivåer for at treningene skal legges opp etter ferdighetsnivået på barnegruppen.

## Med denne håndboken følger også en CD med følgende innhold:

- Øvelsesbank med illustrasjoner
- Let's Play foreldrevervsregler
- Let's Play logo
- Let's Play diplom



*Husk at det viktigste er at barna har det gøy!*

## Trener 1

## Trener 2

## Trener 3

Opptakskrav	Ingen krav, med unntak av at en må være fylt 14 år.	Trener 1- autorisasjon. Minimum 2 års praksis. Må være fylt 18 år.	Trener 2- autorisasjon. Minimum 2 års trenerpraksis på elite-, 2. divisjon- eller junior elite-nivå.  Må bli invitert av NBBF/UK til å delta.
Gjennomføring	Delkurs 2, 3 og 4 må tas i løpet av samme år.  Delkurs 1 kan tas inntil 5 år før de andre 3 delkursene.  De med godkjent A-kurs (NIF-60 t.) må bare ta delkurs 2 og 3.  De med godkjent Let's Play kurs, får godkjent deler av Aktivetsleder-kurset.	Alle delkurs må tas i løpet av samme år.	Alle delkurs må tas i løpet av samme år.
Autorisasjon	Minimum 80 % frammøte på hver av delkursene.  Bestått teoretisk prøve.	Minimum 80 % frammøte på hver av delkursene.  Bestått teoretisk prøve.	Minimum 80 % frammøte på hver av delkursene.  Bestått teoretisk prøve.

## Del 1 – Teori

# Verdigrunnlag og læringsprinsipper

*Denne delen handler om verdigrunnlaget og læringsprinsipper i Let's Play Club. For at du skal gjøre en god jobb som trener, er det viktig at du kjenner verdigrunnlaget for aktiviteten og praktiserer det i treningene. Vi ser også på trenerrollen, førstehjelp, hvordan involvere barna i treningen og samarbeid med foreldrene.*



## Verdigrunnlag

Let's Play sitt verdigrunnlag bygger på verdigrunnlaget til Norges Basketballforbund nedfelt i Shut Up & Play og Barneidrettsbestemmelsene.

*Visjonen i Let's Play er:*

Gjennom tilbud av lek, trygghet og mestring skal alle barn som spiller minibasket oppleve et inkluderende og aksepterende idrettsmiljø der de får møte venner, ha det gøy og bli så gode som de selv vil (Let's Play, retningslinjer for basketball for barn, 2004:7).

*Verdiene i Let's Play er*

- Minibasket er gøy
- Minibasket er likeverd
- Minibasket er mestring
- Minibasket er rent spill

Kunnskapsløftet sier at mennesker er *likeverdige, og menneskeverdet er ukrenkelig* (Kunnskapsløftet 2006: 151-158).

Kunnskapsløftet sier også at *oppfostringen skal motvirke fordommer og diskriminering og fremme gjensidig respekt og toleranse mellom grupper med ulike leve-sett.*

Dette er verdier som skal gjenspeiles i all aktivitet knyttet opp til Let's Play Club. I det følgende vil vi diskutere rundt hva dette betyr i praksis, og hvilke konsekvenser det har for ditt virke som Let's Play trener.

## Et inkluderende fellesskap: Mangfold i Let's Play

Verdigrunnlaget i Let's Play forutsetter et inkluderende fellesskap med plass til hvert enkelt menneske som deltar. Du har et personlig ansvar for at all aktivitet bygger på dette fundamentet, og at det ikke bare blir flotte ord som trekkes frem i festtaler.

Hvordan skal du som trener forholde deg til dette verdigrunnlaget på hver eneste trening, i hver eneste kamp- eller turneringssituasjon? Det finnes ingen fast mal for hvordan du skal innarbeide verdigrunnlaget i ditt trenervirke på en god måte. Du må hele tiden vurdere kritisk din egen praksis, hva du gjør, og hvordan du er som basketmenneske. Husk - ingen er bare det du ser!

I denne håndboken legges det vekt på fire tema du skal forholde deg aktivt til i ditt virke som trener i Let's Play: Dette er flerkulturelle perspektiver, barn med spesielle behov, likestilling mellom kjønnene og homofobi i idretten.

### Flerkulturelle perspektiver

*Basket er inkluderende!*

*Basketspillere viser respekt!*

Dette er to av verdiene til norsk basketball. En av målsettingene med verdigrunnlaget vårt er å bidra til flerkulturelt mangfold og samhandling. Men hva betyr dette? Hvilke konkrete konsekvenser har det for deg i ditt trenervirke? Som trener skal du bidra til å

skape et inkluderende miljø på treningen. Å sette ord på egne fordommer kan være en god bevisstgjøring for deg selv i din trenergjerning. Hva mener jeg? Hva må jeg tro for å si det jeg mener? Ved å sette ord på disse spørsmålene for deg selv, kan du bidra til å sette spørsmålsteget ved stigmatiserende og ekskluderende praksiser. I det følgende vil vi trekke frem to perspektiver, utenlandske/ norske barn og naturlig kulturlig.



*Utenlandske/norske barn.* Basket er en idrett med *flerkulturell appell* (Strategiplan 2005:4), og verdigrunnlaget er knyttet opp mot å skape en inkluderende idrett. Mange mennesker som spiller basketball har mangfoldige etniske bakgrunner. Hvilke barn er norske barn og hvilke barn er innvandrerbarn? Innvandrer er et ord som brukes i offisielle dokumenter i norsk basketball for å beskrive mennesker som ikke har norsketniske foreldre eller nære slektninger. Mange såkalte innvandrerbarn er født og oppvokst i Norge. De snakker kanskje bedre norsk enn de snakker foreldrenes språk, og de er norske statsborgere. Hvis vi ser på norske landslag i basketball, er det flere barn og unge som har foreldre med en annen etnisk bakgrunn enn norsk, samtidig som barna gjør en kjempeinnsats med flagget på brystet. Disse barna er også norske. Hvilke ord vi bruker for å beskrive barna som kommer på trening, har stor betydning for hvilke posisjoner vi setter barna i. Hvis du tenker på ordet «innvandrer»; hva tenker du på da? Er det et positivt eller negativt ladet ord? Og hvilke barn beskrives eller plasseres i kategorien «innvandrere»? Er alle ikke-hvite barn innvandrere? Hva med hvite amerikanere eller svensker? Dette er spørsmål som er viktige å stille i et flerkulturelt perspektiv. En inkluderende praksis krever at du ikke plasserer mennesker i kategorier som kan oppleves som stigmatiserende, men møter hvert enkelt menneske med respekt og interesse.

*Naturlig kulturell.* Måten vi driver basketball i Norge på, er ikke den eneste eller den beste måten å drive basketball på. Mange norske spillere har spilt basketball i andre land som Sverige eller USA. Disse spillerne kan ha opplevd basketballtreninger som er annerledes enn slik basket trenes i Norge. Erfaringer som dette, viser at det som er naturlig for oss i Norge, heller bør kalles kulturell. Det er ikke slik at vi i Norge trener og spiller basketball slik det egentlig skal gjøres, men vi har tilpasset basketball til norske forhold og norsk idrettskultur. Et eksempel på dette er Barneidrettsbestemmelsene. Norge har regler om konkurranser for barn som andre basketnasjoner i Europa stiller seg uforstående til. Likevel ønsker vi å følge Barneidrettsbestemmelsene. Ikke fordi det er naturlig at barn under 12 år følger disse bestemmelsene, men fordi det er kulturell. Dette er viktig å ha i bakhodet når det kommer barn med annen bakgrunn enn majoriteten på treningene dine. Det som er naturlig for deg, er ikke naturlig for alle. Samtidig skal aktiviteten bygge på verdigrunnlaget som er presentert i denne håndboken. Hvis du som trener er tydelig på hvilke forventninger du har til barna, og eventuelt hvilke forventninger du har til foreldrene (eller skolen, SFO personalet), vil det skape trygghet for de menneskene som ikke er kjent med den lokale idrettskulturen. Hvis de rundt deg vet hva du forventer av dem, kan det skape gode muligheter for en god dialog. Samtidig som du sammen med de rundt deg kan skape treningsmiljøer hvor alle barn og foreldre finner seg til rette, uavhengig av bakgrunn.



Verdigrunnlaget praktiseres på treningene:

- bevisstgjøring på egne fordommer
- møt alle med respekt
- oppmerksomhet på kulturforskjeller
- følge Let's Play retningslinjene
- skap trygghet

### Barn med spesielle behov

*Alle mennesker er unike, og alle mennesker er forskjellige.*

Hvis du får barn med spesielle behov i din treningsgruppe, må du snakke med barnets foreldre og eventuelt barnets lærere og SFO personalet om hvordan de mener du bør møte barnet på trening. Se alltid mulighetene istedenfor å fokusere på begrensningene. Kan barnet høre, se, løpe, ta imot instruksjoner? Finn løsninger, og spør gjerne barnet eller laget om råd, barn er ofte kreative og løsningsorienterte hvis de blir involvert! Har du døve barn i gruppen din, strekk alltid armene opp i luften når du vil ha alle barnas oppmerksomhet, ikke bare blås i fløyten. Be dommerne om å gjøre det samme i kampsituasjoner. Hvis barnet er vesentlig svakere enn de andre barna pga sin funksjonshemming, innfør regler. Barnet kan få prøve en ekstra gang, eller du kan innføre regler om at det ikke er lov å stjele ballen fra henne mens hun spretter ballen. Du må også gi dette barnet oppgaver det mestrer, eller hvis du gir alle barna en oppgave som er vanskelig for dette barnet, kan du hjelpe ved å gjennomføre oppgaven sammen med henne. Du kan også gi dette barnet spesielle oppgaver du vet at ikke vil være umulige for henne.

Hvis du ser at det er vanskelig for dette barnet å finne seg til rette i treningsgruppen din, ta kontakt med foreldrene, og se om dere sammen kan finne en løsning. Vurder eventuelt å kontakte basketballforbundet for å starte en egen treningsgruppe for barn med spesielle behov. I de store byene kan det finnes treningsgrupper for barn som sitter i rullestol og for barn som er psykisk utviklingshemmet. Det finnes ikke mange tilbud for barn med spesielle behov, og derfor kan foreldrene til disse barna være gode samarbeidspartnere for å skape et lokalt fritidstilbud for barna.

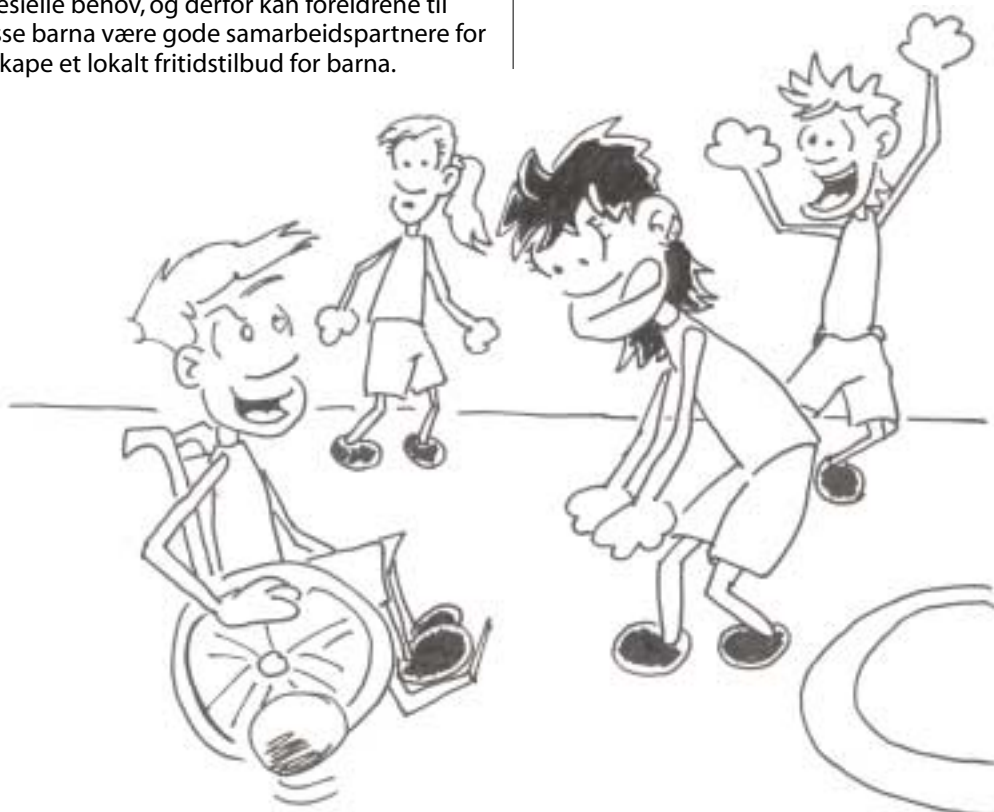
### Likestilling mellom kjønn

*Basket er inkluderende!*

Det finnes mennesker (også i basket) som sier at jenter bare er opptatt av det sosiale, eller at gutter spiller som jenter når de spiller dårlig. I Shut Up & Play kampanjen heter det «Basketball er en verdensidrett som passer for alle - uansett størrelse og alder». Det kunne også stått uansett kjønn. Når du som trener møter nye spillere, må du gi alle barna samme muligheter til å bli så gode som de selv vil. Du har som trener et medansvar for å legge til rette for at jenter og gutter får likeverdige tilbud i din klubb, uavhengig av kjønn. Samtidig skal det stilles krav til både jenter og gutter. Jenter og gutter kan spille på samme lag på barneskolen. Ifølge Let's Play kan jenter spille på guttelag i serier og konkurranser. Gutter kan ikke spille på jentelag. Når barna er i slutten av barneskolen kan du vurdere å dele barna inn i treningsgrupper etter kjønn.

*Tenk gjennom:*

- Hvordan kan du gi både jenter og gutter like gode fremtidige tilbud i klubben?
- Hvordan kan du gi barna like mye oppmerksomhet, uavhengig av kjønn?
- Hvordan får du til å stille like krav til både gutter og jenter både når det gjelder innsats, oppmøte, ansvar og samarbeid?
- Hvor mange jenter kjenner du til som trener lag?
- Hvor mange landslag, toppserielag og kretslag vet du om som har kvinnelig trener?



**Homofobi i idretten***Minibasket er likeverd**Basketspillere viser respekt*

«Homo» er et av de mest brukte skjellsordene i norske skolegårder. Skal basketball leve opp til verdiene våre om at minibasket er likeverd og at basket er en inkluderende idrett, må du forholde deg aktivt til egne og andres holdninger, også når det gjelder seksualitet.

I dag er det mange barn som lever i hjem med foreldre av samme kjønn. Blant de barna som elsker basketball, vil det også være barn fra disse familiene. Tenk gjennom:

- Hvordan møter du barnas foreldre? Hvordan reagerer du hvis et barn har foreldre av samme kjønn på ditt lag?
- Hvordan reagerer du hvis andre barn erter pga barnets familiebakgrunn?
- Hvordan reagerer du hvis barna på laget bruker skjellsord med homofobe undertoner?
- Hvordan reagerer du hvis motspillere, coacher eller dommere sier skjellsord med homofobe undertoner?
- Hvordan reagerer du hvis idrettsledere lar homofobe holdninger komme til uttrykk?

Det finnes ikke et riktig svar på disse spørsmålene. Er du usikker på hvordan du skal takle situasjoner rundt spørsmål eller eriting av barn med foreldre av samme kjønn, kan du kontakte barnets kontaktlærer, ledere på SFO, barnets foreldre eller spørre barnet selv hvordan du kan være en god og tydelig støtte for barnet i konkrete situasjoner. Dette kan også være et tema å diskutere på trenersamlinger i klubben din. Hvis du viser mot, er tydelig og tar standpunkt, vil din innsats være med å skape en idrett som ikke bare i ord, men også i handling er et inkluderende fellesskap med plass for mangfold. Du vil bidra til å skape treningsmiljøer som kan virke inkluderende for barn og unge som er i kontakt med basketball, ikke bare i ord, men også i handling. For å si det med Tracey Gravador (styremedlem i Norges Basketballforbund 2006) sine ord: *Handling reflekterer holdning!*



**Starting**

Verdigrunnlaget praktiseres på treningene:

- se mulighetene for barna
- tilpass aktivitetene
- likverdig tilbud
- vær tydelig
- ta standpunkt

## Læringsprinsipper

Oppfostring skal gi elevene lyst på livet, mot til å gå løs på det og ønske om å bruke og utvikle videre det de lærer (Kunnskapsløftet 2005: 136)

For å bygge en slik læringsplattform, anbefales det å bruke et sett av godt kjente, enkle og effektfulle læringsprinsipper. Læringsprinsipp kan defineres som en pedagogisk kjørulegel, noe som betyr at det å følge slike regler øker deltakernes refleksjon og læringsutbytte.

De aktuelle læringsprinsippene kan forkortes med **MAKVIS**:

### Motivasjon:

Som regel er barna meget motiverte til å spille basketball og leke med ball. Er de ikke det, eller motivasjonen svinger, så må det rettes aktivitet inn mot å styrke denne. Realisering av de andre prinsippene vil være med på å gjøre det.

### Aktivitet:

Barna skal aktiveres mentalt, praktisk og fysisk. Varierte og godt organiserte øvelser er viktig for å sikre at alle får vært mest mulig aktiv.

### Konkretisering:

Dette er et svært sentralt prinsipp som ofte glemmes. Spillerne burde raskt få vite hva de skal holde på med og hvorfor. Viktig at du som trener demonstrer hva som skal gjøres, og det er nyttig å bruke navn på øvelser slik at spillerne lettere husker en øvelse fra gang til gang.

### Variasjon:

Trenere må variere sine øvelser, valg av forklarings- og demonstrasjonsmåter og kanskje sin væremåte. Dette gjør at trykket i hver trening holdes høyt til beste for barnas læring og utvikling.

### Individualisere:

Det er viktig at alle, også de «beste», får oppgaver å strekke seg etter. Barn er svært forskjellige, noe som bør utnyttes konstruktivt. De som kan mye fra før kan bidra mye ovenfor gruppen. De som opplever at mye er nytt, settes i grupper sammen med barn som er flinkere eller har mer erfaring. Talenter bør slippes til. Det må videre satses mye på å etablere et trygt, konstruktivt og energigivende læringsmiljø.

### Samarbeid:

Selv om treningsøkten er ferdig utformet innholdsmessig, så er det likevel mye en trener kan gjøre for å øke samarbeid mellom spillerne. Barna ønsker delaktighet, mennesker vokser alltid på det. Slipp derfor spillerne til, slik at de blir sett og får være med å styre aktiviteten. Det kan også være med på å øke motivasjonen å trene barna til å ta ansvar for egen trening.



Realisering av overnevnte prinsipper vil gjøre hver treningsøkt variert, spennende, utfordrende og utbytterik. MAKVIS er en bra huskeregel for trenere på alle nivåer!

## Utdrag fra målene i Kunnskapsløftet

Kunnskapsløftet definerer kompetansemål i kroppsøving. Basketaktivitet i Let's Play Club er aktivitet for å realisere noen av disse målene:

Kompetansemål etter 4. årssteget (Kunnskapsløftet 2006:154).

- bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar
- vere i aktivitetar som utfordrar heile sansesystemet og koordinasjonen
- bruke ball i leikar og nokre ballspel
- vise evne til samhandling i ulike aktivitetar
- fortelje frå egne opplevingar med ulike aktivitetar

Kompetansemål etter 7. årssteget (Kunnskapsløftet 2006: 154).

- utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar
- bruke grunnleggjande teknikkar og enkel taktikk i nokre utvalde lagidrettar
- følgje reglar og prinsipp for samhandling og fair play

# Barn, lek og minibasket

Noen vet kanskje hva et barn er, men ingen vet hva det kan bli (Åberg og Lenz Taguchi 2006:47).

*Det finnes mange meninger og teorier om hva et barn er, men ingen vet hva et barn kan bli! Som trener (i Let's Play Club) må du møte barna ut fra en tanke om hva de kan bli, ikke hva de er.*

Verdiene i minibasket fokuserer på glede, likeverd, mestring, og rent spill. Alle barna skal kjenne at disse verdiene gjenspeiles i deres opplevelser på basketballbanen, og som trener er dette ditt ansvar. Du skal også tenke på at den beste basketballspilleren er ikke bare den spilleren som scorer flest poeng, den spilleren som du vurderer som det største fysiske talentet. En god basketballspiller kan også være den spilleren som motiverer laget i med- og motgang. En god basketballspiller kan være den som bestemt avviser mobbing og baksnakking i laget. En god basketballspiller kan være en spiller som satser på en akademisk utdanning og blir hovedsponsor for kvinnelandslaget om 20 år.

## Den viktige leken

Å trene barn er ikke det samme som å trene voksne. En god trening for et seniorlag eller et krets lag er ikke en god trening for et minilag. Treningen skal være preget av lekende og lystpregede aktiviteter. Lek er barns hovedaktivitet, og barn lærer gjennom lek. Men lek er ikke det samme som å tulle, eller ikke å ta ting på alvor. Barn leker i fullt alvor, og du skal ta barna på alvor i leken. Visjonen for minibasketball sier at barna skal bli så gode som de selv vil. For å oppnå dette, må du ta barna på alvor, og leke på trening på en slik måte at alle barna kan bli så gode som de selv vil, slik de selv vil.

For at barna skal kjenne igjen øvelsene du bruker på trening, er det lurt å bruke leker barna kjenner. Du kan legge inn en ny vri, som å bruke ball på «Stiv heks». Da vil barna lære nye ting samtidig som de utvider en lek de allerede kan. Du kan også introdusere nye leker for barna. Hvis en lek du presenterer blir populær, vil barna også integrere denne i sitt lekerepertoar, og bruke den i andre sammenhenger, som for eksempel i friminutter på skolen. Har dere ingen leker dere er ordentlig fornøyde med, så lag nye sammen! I leken lærer barna å automatisere bevegelser

de trenger å mestre godt for å kunne spille basketball. Barna øver best sine ferdigheter i naturlige settinger som leken gir mulighet for. Å lære å løpe fort samtidig som man spretter en ball er ikke lett før kroppen har automatisert bevegelsene. Ved å leke for eksempel «Hauk og due» med ball øver barna og automatiserer denne bevegelsen.

Gjennom lek øver barna seg på språk og kommunikasjon i vid forstand. Barn som snakker andre språk enn norsk kan utvikle norskspråket sitt under basketlek med andre barn.

Barn vil leke! Hvis én spiller hele tiden bestemmer, blir det urettferdig, leken blir kjedelig og går i oppløsning. Men barna vil jo leke, derfor øver barna på å ta hensyn til hverandre i leken. For at en lek skal være morsom, må alle ha det morsomt. Men hva som er morsomt er jo forskjellig fra menneske til menneske. Derfor øver barn på å lytte til hverandre, å vise hensyn, å dempe seg selv innimellom for å slippe til andre, og på å komme med nye innspill for å utvikle leken. Samtidig krever lek at barna som er med følger reglene man er enige om. Hvis et barn alltid sniker i køen hvis man er enig om å vente på tur, kan leken gå i oppløsning. Gjennom lek vil derfor barn få øvelse i å følge regler, samtidig som man må være romslig for å videreutvikle leken. Konkurranser er en viktig del av barns lek. Gjennom konkurranser i lek måler barna ferdigheter mot hverandre og motiveres for videre mestring. Som trener må du legge opp til at barna får konkurrere på egne premisser under treningene.

Barns lek er veldig viktig for å utvikle kroppslige ferdigheter, for å utvikle kommunikasjonsevner og for at barna skal skape et inkluderende fellesskap på treningene. Men hva med de barna som ikke leker, eller de barna som ikke får til å leke? Som trener har du ansvar for at disse barna også lykkes på trening. Kanskje er det barnet som alltid bråker eller ikke hører på dine instruksjoner et barn som ikke klarer å leke, og derfor ofte blir ekskludert fra leken, og også treningene? Som trener kan du fokusere



Barn og basketball:

- lekende og lystbetont
- ta barna på alvor
- kjente leker med basketballbevegelser
- la barna lykkes
- barnas basketalder

på hva barnet faktisk mestrer, la barnet få vise det hun kan, slik at hun i resten av barnegruppens øyne ikke bare er det barnet som alltid ødelegger, men at hun kan få bli det barnet som mestrer. Da kan barnet bli en ressurs i gruppen, og de andre barna kan bli motivert for å inkludere henne, som igjen kan føre til at hun mestrer nye elementer i leken, og den gode snøballen er i gang med å rulle fortere og fortere.

Hvorfor skal ikke barna bare spille «ordentlig» basket på treningene? Ved å ta barnas lek på alvor, legger du til rette for å utvikle gode basketballspillere. Barnet både øver på å automatisere bevegelser barnet trenger for å spille basketball, barnet øver på å kommunisere i vid forstand, og barnet øver på å inkludere og involvere alle i gruppen.

Likevel er det lurt å velge leker som inneholder elementer fra basketball. Du kan, og bør, bruke ball så ofte som mulig. Du kan kaste, fange, spette, sentre, trille og skyte i leken.

## Barns fysiske modning

Mennesker er forskjellige. Akkurat som voksne er forskjellige når det gjelder fysisk form, ballfølelse og kroppsbeherskelse, er barn det også. Når du skal planlegge treningene for din barnegruppe, må du ta hensyn til at

barna i gruppen er forskjellige, og at alle barna uansett fysisk modning, skal oppleve treningen som morsom, at de mestrer øvelsene samtidig som de blir utfordret i forhold til sine basketegenskaper. Tenk også på at uansett hvordan barna er i forhold til fysisk form, ballfølelse eller kroppsbeherskelse når de begynner å spille basketball, vet ikke du som trener hvordan de kan bli!

I øktplanen bruker vi betegnelsene nybegynner, viderekomne og erfarne med trinnreferanse i parentes. Denne er ment veiledende. Skal du trene barn på 5.-7. trinn som er nybegynnere, må du selv vurdere fra hvilket nivå du skal velge øvelser. Det kan være lurt å velge øvelser fra nybegynnerkategorien til elevene er litt kjent med basketball, og så velge fra viderekomne før du velger fra erfarne.

Det er stor forskjell på barn i forhold til deres fysiske modning. Noen barn sykler og svømmer i 1. trinn. Mens andre barn aldri har prøvd noen av delene. Når vi snakker om barns fysiske modning i forhold til basketball, kan vi snakke om barnas basketalder. Et barn i 3. trinn som har spilt basket i flere år, kan mestre øvelser uten problemer som et barn i 7. trinn kan oppleve som nesten umulig hvis det er første gang hun er på en baskettrening.



# Trenerrollen

*Det å være trener, betyr at alles øyne stadig er rettet mot deg. I den sammenheng er det en del ting som er avgjørende for om barna får en god eller dårlig opplæring, alt etter dine evner som trener. I dette kapitlet ser vi på hvordan din opptreden, kommunikasjon og organisering påvirker kvaliteten på treningene. Vi skal også se på samspillet med foreldre, og hvordan man kan gi barna bedre trening ved å involvere dem, og gi dem et medansvar for treningen.*

## Treneren som forbilde

Hvordan du opptrer, og hva du tillater av andres oppførsel er med å danne et bilde av hva som er lov og ikke lov for barna. Vær tydelig mot barna, så de ikke behøver å være usikre på hvor dine grenser går. Alt du gjør, kommuniseres til barna. Hvis du kommer med negative kommentarer til dommeren eller motspillere, eller banner hvis du bommer en layup eller et straffekast, kan barna forbinde slike handlinger med hva som er greit å gjøre på trening og under kamp. Derfor skal du som trener og forbilde være veldig varsom ikke bare på hva du sier til barna, men også hvilke signaler du sender i andre former.

*Handling reflekterer holdning!*

### Positivt fokus

Baskettreningen skal være lystbetont for barna, og barna skal glede seg til å komme på hver trening. Fokuser på hva enkeltbarn mestrer og er gode på. Gi barna beskjed om hva de *skal* gjøre, ikke fokuser på hva de *ikke skal* gjøre. Tenk at du som trener skal ta barna på fersken når de gjør noe godt! Fokuser også på hva de skal gjøre når det

gjelder grensesetting. Et eksempel på dette kan være at når du blåser i fløyten, skal alle barna holde ballen over hodet og samles i midtsirkelen. Hvis noen barn ikke gjør dette, kan du istedenfor å si at de skal være stille heller fokusere på de barna som kommer med en gang, og si til dem at det er bra at de var så raske til å komme.



Trenerrollen:

- handling reflekterer holdning
- si hva barna skal gjøre, ikke hva de ikke skal gjøre
- se alle barna
- vær konsekvent
- involvér barna

**Se alle barna!**

Alle barna på treningene skal bli sett! Mennesker er forskjellige, noen tar mye oppmerksomhet, mens andre er mer stille og virker fornøyde med sitt. Husk at du snakker til hvert enkelt barn og bruker navnet hans/hennes på hver trening. Du kan for eksempel ønske hvert barn velkommen når det kommer eller når det går. Noen barn tar mye plass,



mens andre barn tar liten plass. Etter hver trening kan du tenke over hvilke barn du hadde mest kontakt med; er det alltid de samme barna? Er det noen barn du ikke kan huske å ha hatt spesielt mye kontakt med? Er det enkeltbarn du ikke har mye kontakt med under trening, kan du planlegge at neste trening skal du se dette barnet spesielt.

**Sett grenser**

Forutsigbarhet skaper trygghet for barna. Ha tydelige grenser for treningen som alle barna kjenner. Fokuser på hvordan barna *skal* oppføre seg, ikke hvordan de *ikke skal* oppføre seg. Hvis barn bryter grensene du har satt for treningen, må du ta tak i dette med en gang. Du kan samle alle barna og dere kan snakke om regler for treningen, og finne løsninger på konflikter i fellesskap. Det gir barna trygghet hvis du som voksen har tydelige og forståelige grenser alle barna må forholde seg til. Dersom du mener du må gi konstruktiv kritikk eller irettesette enkeltbarn, gjør dette på tomannshånd.

Hvis du kommer opp i situasjoner du er usikker på hvordan du skal takle, be om hjelp! Personalet på SFO kjenner barna, og kan gi god veiledning. Du kan også kontakte andre trenere i din klubb, eller du kan kontakte barnas foreldre.

**Involvering og medvirkning****FN's barnekonvensjon sier:**

(...) skal garantere et barn (...) å danne seg egne synspunkter, retten til fritt å gi uttrykk for disse synspunkter i alle forhold som vedrører barnet, og tillegge barnets synspunkter behørig vekt i samsvar med dets alder og modenhet (Barne- og familiedepartementet 2003: Artikkel 12 -1).

Barnet skal ha (.....) frihet til å søke, motta og meddele opplysninger og ideer av ethvert slag uten hensyn til grenser (.....) gjennom en hvilken som helst uttryksmåte barnet måtte velge (Barne- og familiedepartementet 2003: Artikkel 13-1).

Å la barna føle at de får være med på å påvirke hva som skjer på trening, og hvordan det skjer, skal kunne være en veldig positiv opplevelse. En god måte å gjøre det på er å avslutte hver trening med å samle alle barna til en «ro ned»/«strekke ut»-del, hvor du som trener kan

benytte sjansen til å finne ut hva barna synes om treningen. Still konkrete spørsmål. Se ideer til øvelser i avslutningsdelen i Del 3, øktplanen. En slik avslutning av øktene vil bidra til å nå et av kompetansemålene i Kunnskapsløftet: Fortelje frå eigne opplevingar med ulike aktivitetar (Kunnskapsløftet 2005:136)

En måte å gi barna ansvar kan være å involvere dem i det å sette ut og rydde inn utstyr. Vær da tydelig på hvem som har ansvar for hva og lag «stas» av det, slik at det ikke bare blir kommandering. Etter hvert kan dette økes til å omfatte ansvar for deler av aktiviteten. En annen måte kan være å la hver enkelt få hver sin gang med å bestemme oppvarmingen ut fra et utvalg av leker og aktiviteter.

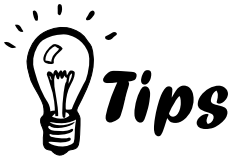
Det å involvere barna og gi dem ansvar vil være med på å utvikle dem positivt også utenfor banen. Følelsen av å lede en aktivitet, av å delta i et arbeid vil forberede dem på samarbeid også i det daglige liv.

**Organisering**

Organiseringen av en trening, både i forkant og underveis, er svært viktig for at du som trener kan skape morsomme og gode treninger for barna. Barn er lette å engasjere i morsomme aktiviteter, samtidig som de lett kan kjede seg hvis de må vente. Det er derfor viktig at du streber mot å ha en godt organisert trening hvor barna er i aktivitet

stort sett hele tiden. Bruk mange baller, gjerne én ball per barn.

Det er viktig at du planlegger treningene godt på forhånd. Etter hvert som du får mer erfaring vil du kanskje merke at du improviserer underveis i treningene og at du tar barnas initiativ underveis. Men lag alltid en plan for hver trening, ikke ta treningen på sparket.



### Nødvendig sikkerhet

- Unngå aktiviteter som medfører fare for alvorlige skader
- Rydd bort ting som er i veien på banen og tørk opp eventuelt vannsøl
- Veiled barna hele tiden, og prøv å forutse situasjoner hvor skader kan oppstå

### Utnytt tiden

- Tenk nøye gjennom timen på forhånd, slik at unødig venting unngås

### Viktig å tenke gjennom

- Hva du skal gjøre, og hvordan du vil organisere de forskjellige aktivitetene
- Hvor skal du være og hvordan skal barna fordele seg?
- Skal alle gjøre det samme samtidig, eller er det nødvendig å dele inn i grupper for å få tilstrekkelig høy aktivitet?
- Valg av organisering i forskjellige øvelser
- Valg av øvelser etter hverandre for å forenkle organiseringen.

### Gruppeinndeling

- Du bør overveie om det skal være jenter og gutter på samme gruppe
- Skal gruppene settes sammen etter ferdigheter?
- Skal barna selv få velge hvem de vil være sammen med?
- Ta hensyn til hva som gir mest effektiv læring, og til at barna skal trives
- Husk at du ikke først og fremst bør ta hensyn til de som roper ut sine ønsker høyest!

### Utstyr:

- Om mulig bør du ha én ball til hvert barn
- Barn under 12 år skal bruke miniball eller mindre
- Bruk lave kurver der det er tilgjengelig
- Improviser for å gi de aller minste mulighet til å skyte på en enda lavere «kurv».

### Tips til gjennomføring av selve timen

- Møt opp i god tid, og ha på deg treningstøy.
- Finn frem utstyret du trenger for å gjennomføre treningen.
- Bruk tid på å snakke eller leke litt med de barna som kanskje kommer litt tidlig.
- Stemmebruk:
  - snakk klart og tydelig
  - gi tydelige beskjeder

- Vent til du har alle barnas oppmerksomhet før du gir beskjeder.
- Fløyte eller lignende kan være veldig nyttig og skal i hovedsak bety stopp eller samling.
- Ha på deg klokke – DU må holde tiden!
- Husk at du er et forbilde for dine utøvere. Prøv å skape en positiv holdning på treninga. Dette vil igjen smitte over på barna og gi bedre innsats uten for mye bråk og forstyrrelser.
- Bruk egne «organiseringsøvelser» (egne øvelser som oppleves som trening og samtidig er drilling av barna i forskjellige organiseringsformer. For eksempel lek med bruk av fløyte og stopp i aktivitet, lek med ball på hode ved signal, raskest mulig på linje etc.)

### Tips til ettertanke etter hver trening

#### Organisering

- Hvordan ble tiden utnyttet?
- Oppstod det noen farlige situasjoner?
- Hvis barna var urolige, hva kan du som trener gjøre med organiseringen? Strammere organisering eller løsere organisering?

#### Aktivitet

- Var det høy aktivitet, eller sto barna mest i «kø»?
- Var aktivitetene tilpasset målet for økten?
- Var aktivitetene tilpasset dine utøvere – forstod de hva som skulle gjøres?

#### Progresjon

- Var det passelig vanskelighetsgrad på øvelsene?
- Opplevde alle at de mestret øvelsene – var det for lett/vanskelig?
- Var det en gradvis økning i vanskelighetsgraden?
- Hva kan du som trener gjøre for at de barna som opplevde treningen som vanskelig eller kjedelig får positive opplevelser på neste trening?

#### Motivasjon

- Var det nok leker og variasjon i treninga?
- Så det ut som om barna trivdes?
- Opplevde barna treningen som meningsfull, eller gjorde de det bare fordi de «måtte»?
- Hva kan du som trener gjøre for at de barna som opplevde treningen som morsom, lærerik og utfordrende sitter igjen med samme opplevelse etter hver trening?

# Samarbeid med foreldrene

*Som trener for barn, er det viktig at du har et godt samarbeid med foreldrene. Oppfordre foreldrene til å engasjere seg i barnas aktiviteter på flere nivåer. Det vil glede og motivere barnet hvis foreldrene engasjerer seg i barnets aktivitet. Å få foreldre til å jobbe frivillig rundt barnas idrett er lettere når barna er unge. Derfor er det viktig at du som trener engasjerer foreldrene til barna. Klarer du dette, kan du bidra til å legge et godt grunnlag for å bygge en sterk organisasjon i klubben din på sikt.*

## **FNs barnekonvensjon sier:**

(.....) barnets utdanning skal ta sikte på:

c) å utvikle respekt for barnets foreldre, dets egen kulturelle identitet, språk og verdier, for de nasjonale verdier i det land barnet bor, landet hvor han eller hun eventuelt kommer fra og for kulturer som er forskjellige fra barnets egen kultur (Barne- og familiedepartementet 2003: Artikkel 29-1).

Det er viktig at du som trener legger til rette for kommunikasjon med foreldrene. Hvis barna trener basket i SFO-tiden, er ikke kontakten med foreldrene like selvfølgelig som når du trener andre lag, siden foreldrene ikke følger og henter barna sine på trening. Derfor bør du skape muligheter for å møte foreldrene på andre måter. Noe du kan gjøre er å alltid gå innom SFO etter treningene og være der til SFO stenger. Da vil du kunne snakke med de SFO ansatte om hvordan treningene i dag har vært, og du kan møte de foreldrene som henter barna sine mens du er innom. Når SFO har foreldremøte bør du be om å få komme for å informere foreldrene om baskettilbudet.



## **Tips**

- Ha alltid foreldrevettsreglene på baksiden av informasjon du sender ut. De kan printes ut fra vedlagte CD eller lastes ned i pdf-format på [www.basket.no](http://www.basket.no)
- All skriftlig informasjon skrives på de språkene foreldrene snakker. Snakker de språk du ikke kan skrive, skaff hjelp for å oversette informasjonen.
- Still opp på foreldremøter på SFO. Bruk tolk hvis foreldrene snakker språk du ikke kan.
- Inviter foreldrene til en egen trening ved sesongstart hvor du lærer dem grunnleggende basketferdigheter. Inviter gjerne foreldre fra flere lag sammen.
- Når det arrangeres turneringer for barna, kan det arrangeres en egen sjåførklasse for de foreldrene som er med. For å gjøre terskelen for å delta lav, ta imot påmelding på turneringsdagen. Arranger kamper 3 – 3, da er det lettere å sette sammen lag.
- Hvis klubben din arrangerer jule- eller sommeravslutninger, kan dere også invitere foreldrene. Da kan foreldrene spille mot eller med barna.



### Samarbeid med foreldrene:

- legg til rette for kommunikasjon
- SFO foreldremøte
- foreldrevettsreglene
- foreldrenes språk
- egne aktiviteter for foreldre

# Let's Play

## Foreldrevettregler

### MINIBASKET ER GØY!

1. Møt frem på kamper og treninger, barna ønsker det!

2. Stimuler barnet ditt til å delta, ikke press det!

Vi vil at dere skal være sammen med oss! Og at dere skal spørre om kampen var morsom og spennende ikke bare om resultater!

Vi vil spille fordi det er morsomt og at vi møter venner! Husk at vi vil snakke om kampen før vi reiser hjem.



Vi ønsker å lære mange nye ting ofte, men de er vanskelig om kravene er for høye! Vi vil at alle skal bli sett når de får til noe nytt!

Vi vil at dere skal lære oss å tåle både seier og tap! Vi vil ikke at dere skal kritisere oss hvis vi ikke får alt til. Gi oss heller ros for det vi får til!

5. Gi oppmuntring til alle barna under kampen - ikke bare ditt!

6. Oppmuntre barna både i medgang og motgang!

### MINIBASKET ER MESTRING!

### MINIBASKET ER LIKEVERD!

3. Vis respekt for at ikke alle er like.

4. Sørg for at barnet ditt har riktig og fornuftig utstyr!

Vi vil at dere skal oppmuntre oss til å spille med alle! Lag ordentlig jubel for den gode pasningen som fører til scoring!

Vi vil ha innesko og behagelig tøy å spille il! Vi ønsker bra utstyr, men det behøver ikke være så dyrt!

Vi vil at dere oppfordrer oss til å gi alt, men aldri spille stygt! Dere skal snakke positivt om treneren og dommerne når vi kommer hjem!

Ingen er bare det du ser, pass på å behandle alle bra! Dersom dere roper negative ting fra tribunen blir jeg lei meg!

8. Bidra aktivt til å skape en mobbefri sone!

7. Respekter lagleder og dommers avgjørelser!

### MINIBASKET ER RENT SPILL!

# Førstehjelp

*I dette kapitlet får du tips til hva du kan gjøre når barn slår og skader seg. Uansett hvor liten eller stor skaden ser ut til å være, har du som trener ansvar for å vite hva du bør gjøre. Huskeregel nummer én er å beholde roen og gi oppmerksomhet. Plaster hjelper ofte på det meste.*

## Ta det med ro!

- Smil og snakk normalt til både barnet som er skadet og de andre. Mange blir ofte stresset (lett hysteriske) ved en skade. Unngå dette ved å holde roen som voksenperson.
- Dersom du trenger noe som er enkelt å skaffe, la de andre barna være hjelpere og hente dette til deg.

## Vær forberedt!

- Ha alltid med førstehjelpsskrin.
- Ha med telefonliste til foreldre.

## Ha en plan!

- Stopp spillet/aktiviteten når en skade oppstår.
- Vurder omfanget av skaden.
- Behandle skaden ut fra omfanget.

## For en alvorlig skade hvor barnet må på sykehus

- En voksen må bli med barnet i ambulansen.
- Ring foreldrene umiddelbart.
- Husk nødnummer 113.

## Oppfølging

- Ring foreldrene neste dag og vis oppriktig interesse. Sjekk om hvordan det står til med barnet, ønsk dem god bedring og at du håper å se barnet tilbake på trening snart.
- Opplys foreldrene om at barnet er forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring og send dem et skademeldingsskjema.
- Noter ned hendelsen og relevante detaljer som navn, dato, tidspunkt, type skade, behandling av skaden og navn på eventuelle vitner.

## Akutte idrettsskader

En akutt skade vil oppleves i to faser:

Først kommer den akutte smerten som etter kort tid minker – av og til så mye at idrettsutøveren fortsetter aktiviteten.

Etter noen timer (vanligvis 8-16) kommer smertene tilbake ledsaget av hevelse og nedsatt funksjon. Den akutte smerten skyldes selve skaden, mens smertene etter noen timer, skyldes inflammasjonsprosessene (betennelsen).

## Hva gjør vi?

Behandlingen handler ganske enkelt om å bli bra igjen så fort som mulig, men uten å bli skadet på nytt. Dette har utviklet seg fra immobilisering til aktiv behandling. «Jeg foreslår at du tar det med ro noen uker» er ikke lenger noen god behandlingsmetode.

Riktig akuttbehandling av skader betyr å komme i gang så fort som mulig med behandling av skaden. Det kan redusere tiden det tar å bli bra igjen, ved å redusere blødning og dermed hevelse i skadet område.

Dette gjør vi med de fem elementene i PRICE, som står for:

- P = protection, dvs. beskyttelse
- R = rest, dvs. hvile
- I = ice, dvs. nedkjøling
- C = compression, dvs. trykkbandasje
- E = elevation, dvs. heving av skadestedet

De fleste idrettsskader er lette og trenger vanligvis ingen annen behandling enn den som er skissert under PRICE-prinsippet.

## Skadetyper

### Skader som medfører ytre blødninger

Små skader som neseblødning, kuttskader og skrubbsår er det vanligste som forekommer på trening. Ved blødninger skal barnet tas under behandling med en gang, selv om blødningen kan virke uskyldig. Blødningen skal stanses, og såret skal vaskes, samt at blodig tøy skiftes, før barnet kan delta igjen. Alt blod skal behandles som smittefarlig. Bruk hansker og vask opp blod på banen!

*Slik gjør du:*

- Skrubbsår: Vaskes og plastres eller bandasjeres
- Kuttskader: Skjer oftest etter kollisjon med en annen utøver og er sjelden dype. Trykk sterile kompresser mot såret i tre til fem minutter. Blødningen vil da stanse. Vask deretter godt med desinfiserende væske. Såret skal lukkes med sårtape eller sys. Tape er som regel tilstrekkelig. Er du i tvil om hvor alvorlig kuttet er, kontakt lege.
- Neseblødning stanses ved at utøveren snyter seg kraftig. Deretter holdes stramt over nesens myke del med hodet høyt. Hold posisjonen i minimum tre minutter. Sjekk at blødningen har stanset før aktivitet gjenopptas. Unngå å tette igjen nesebor med vatt eller kompresser, fordi det da blir vanskeligere å puste. Ved avslutning av idrettsaktivitet skal nesen sjekkes for skjevhet. Utøveren skal normalt kunne puste gjennom begge nesebor. Ved den minste mistanke om brudd henvises barnet til sykehus.

### Trykk-, slag- og sparkskader

Den såkalte «lårhøna» er vanligst i denne gruppen skader. Når hud, underhud og muskulatur utsettes for et kraftig støt, følger raskt smerte og hevelse. Muskelen føles først lammet. Det er blødning i muskelen som er årsak til den raske hevelsen. Rask nedkjøling og trykk mot det skadede området reduserer smerten og hevelsen. Plagene øker som oftest etter at aktiviteten opphører.

*Slik gjør du:*

- Følg PRICE-prinsippet!
- Skadeomfanget vurderes umiddelbart, men følges opp de neste dagene eller hvis utøveren føler et kraftig trykk. Dersom det er en større blodansamling bør lege vurdere tapping eller annen tømning.
- Sjekk om ben, sener eller bånd kan ha blitt skadet. Dersom du er i tvil, bør lege kontaktes.

### NB! Hodeskader.

Ved slag, trykk eller spark mot hodet, skal barnet alltid tas ut av aktivitet. Selv om det ikke har vært registrert bevissthetstap, skal utøveren raskt sjekkes av lege. Utøveren må aldri fortsette aktiviteten selv om hun eller han ønsker det. Utøveren skal ikke være alene, men observeres utover kvelden og natten. Ved uvanlig døsighet/tretthet eller nedsatt bevissthetstilstand skal barnet øyeblikkelig bringes til legevakt.

### Bruddskader

Brudd i lange rørknokler er som regel åpenbare med feilstillinger og smerte. Andre brudd kan være vanskeligere å oppdage. Generelt kan en si at hvis en utøver ikke kan gå på beinet, gir det mistanke om at det kan være et brudd. Ved brudd i armene eller ribben er det smerter ved indirekte trykk som gir mistanken.

#### *Slik gjør du:*

- Ved feilstillinger skal du prøve å stabilisere bruddet slik at utøveren har det best mulig. Du skal ikke prøve å rette opp feilstillingen. Overlat dette til legen.
- Brudd nær albuen hos barn skal behandles spesielt forsiktig, fordi en skade på de blodårene som går til hånden kan inntreffe samtidig. Du skal kjenne etter puls i håndleddet. Mangler denne skal du bevege forsiktig på albuen til pulsen kommer. Først da skal barnet transporteres til lege.
- Hvis det stikker ut benpiper gjennom huden, kaller vi det et åpent brudd. Du skal ikke forsøke å få benpipene på plass. Legg på sterile kompresser. Bruk is og legg bruddstedet høyt for å unngå noe av hevelsen.

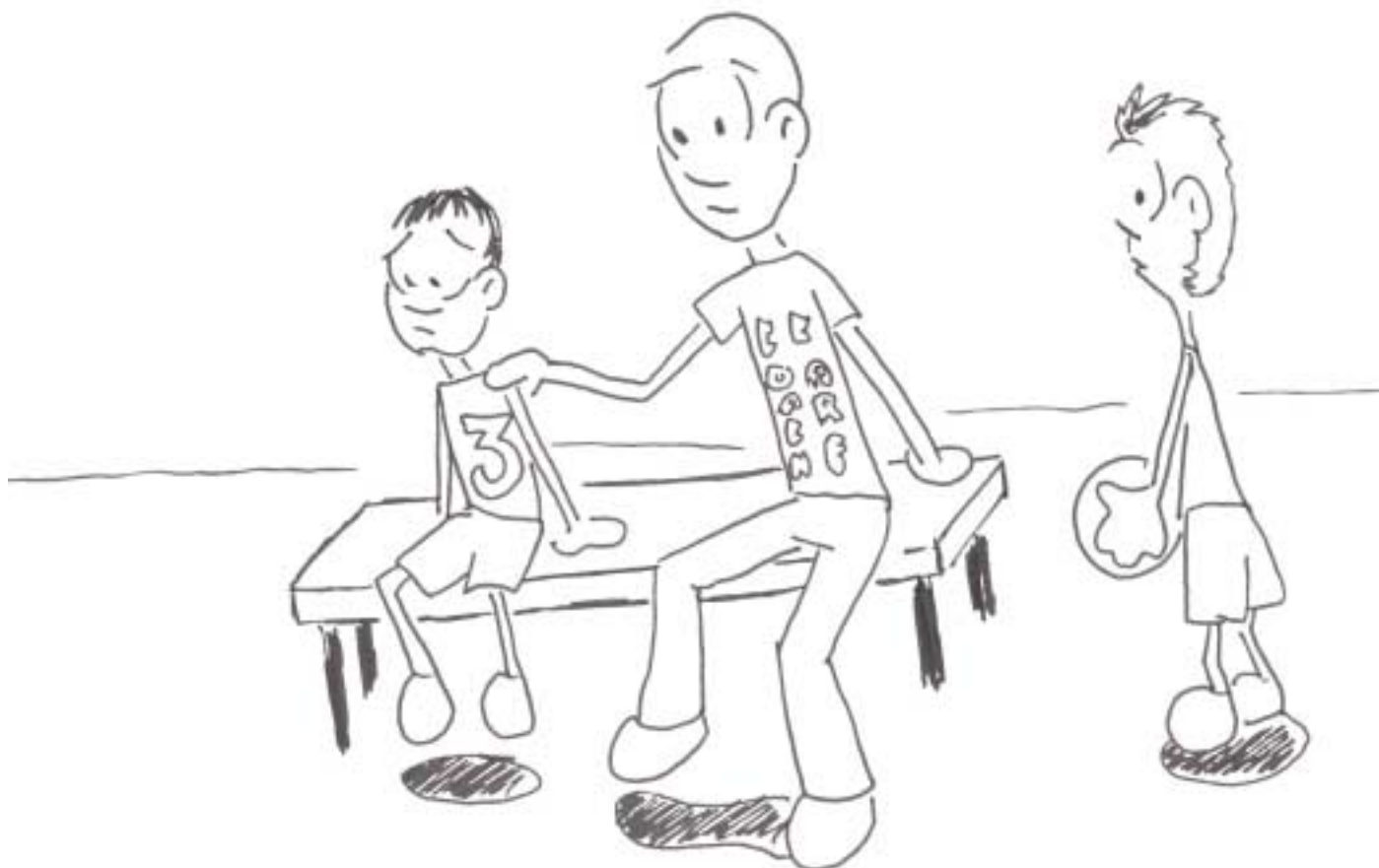
### Behandling av tannskader

La barnet beholde tannen i munnen til det kommer til tannlegen. Ikke fjern tannen selv om den er svært løs.

## Innhold i medisineske

For å kunne behandle skader som skjer på trening er det viktig å ha utstyr så en kan gi rett behandling så tidlig som mulig. Medisinesken bør inneholde:

- Tape, uelastisk og elastisk
- Elastiske bind
- Plaster
- Strips (for å lukke små kutt)
- Bomull
- Sterile kompresser
- Skumgummi / filt
- Gasbind
- Isposer
- Saks, vanlig og tapesaks, pinsett
- Pyrisept, vann og salve
- Klusterspray (for feste av tape)
- Ekstra sett skolisser
- Engangshansker (ved behandling av blødende sår)



# Konkurranser

*Denne delen handler om konkurranser i lek, kampsituasjoner og turneringer.*

## Konkurranser i lek og aktivitet

Som trener i Let's Play skal du fokusere på lek og basketaktivitet for lekens og basketaktivitetens skyld. Dette betyr ikke at du skal unngå konkurranser, da konkurranser er en naturlig del av barns lek. Men konkurranser skal være på barnas premisser. La barna konkurrere med seg selv, og hele tiden mestre

bedre en øvelse som var vanskelig forrige gang. For å få til dette, må du se hvert enkelt barn. Samtidig må du se hele gruppen, og fokusere på hvordan hele gruppen sammen kan leke og konkurrere for å oppmuntre til mestring.

## Konkurranser i kampsituasjoner

Dette er ikke bare regler for hvordan basketballkamper skal spilles, men også regler om hvordan rammene rundt kampsituasjoner skal være, hvordan premiering skal skje, og forslag til hvordan man kan arrangere basketballkonkurranser for barn.

Barneidrettsbestemmelsene er styrende for hvordan det kan arrangeres idrettskonkurranser for barn i Norge. Barneidrettsbestemmelsene er positive for barneidrett, og Norges Basketballforbund er stolt over å ha bygget vårt barneidrettsreglement Let's Play på disse reglene. Når det arrangeres basketkonkurranser for barn under 12 år, skal prinsippene i Let's Play følges.

I Kunnskapsløftets læreplan i kroppsøving heter det at hovedområdet for barn i 1. - 4. trinn er *aktivitet i ulike rørslemiljø* (side 154). For barn i 5. - 7. trinn er hovedområdene idrettsaktivitet, dans og friluftsliv. (...) *idrettsaktivitetar tilpassa føresetnadene hos elevane. Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde* (side 154). Dette betyr at når det planlegges konkurranser for barna

i Let's Play Club, skal det for de yngste barna fokuseres på aktiviteten for aktivitetens skyld, og barna skal øve på å automatisere bevegelser under naturlig aktivitet med fokus på ball- og basketlek. For de eldste barna skal fokuset i større grad dreies mot basketball.

Selv om fokuset i Let's Play Club skal være på lek og basketaktivitet for leken og aktivitetens skyld, betyr ikke dette at barna bare skal tulle på trening, og ikke bli utfordret til å hele tiden bli dyktigere basketballspillere. Barna skal, også under lek, lære hvordan basketball spilles, og hvilke regler som gjelder. Det betyr at du som trener også skal fungere som dommer mens barna spiller, og lære barna for eksempel riktig forsvarsposisjon, og riktig bruk av skritt ved start og stoppsituasjoner. Som dommer under Let's Play Club kamper, er det spesielt viktig at du fokuserer på forsvarsspill og forklarer barna at farlig forsvar kan føre til skader og stygt spill. Døm alltid strengt på blokkeringsfeil og ulovlig bruk av hender. Oppmuntre barna til å gi alt, men spille rent. Når du dømmer skritt, vurder om barna bevisst drar fordel av overtredelsen. Forklar gjerne barna overtredelsen ved stopp i spillet eller en pause, men sikre flyt i spillet.

## Turneringer

Vi oppmuntrer klubbene til å arrangere jule- og/eller sommeravslutninger hvor barn fra flere skoler kan møtes for å spille sammen. Men disse turneringene skal ikke arrangeres som konkurranser hvor det kåres vinnere. Hvis premiering finner sted, skal alle deltakerne få den samme premien. Det er selvsagt anledning for å lodde ut premier blant alle deltakerne. Dette kan skje under forutsetning av at alle barna skal ha samme mulighet til å vinne. Det er ikke under noen forutsetning mulighet for å dele ut premier etter ferdigheter, bestemannspris eller lignende.

Når det arrangeres barnebasketkamper kan kampene arrangeres også etter andre modeller enn den tradisjonelle 5 – 5 på full bane. Som trener i arrangørklubben kan du invitere til å konkurranser ut fra hva du mener er best for den aktuelle barnegruppen og barnas ønsker. Vi vil her skissere to modeller for barnebasketkonkurranser. Først vil vi påpeke at uansett hvilken modell klubben din velger, kan kampene spilles på baner som avviker fra offisielle basketbanemål. Ofte er det en fordel for barn å spille på mindre baner.



Konkurranser:

- fokus på mestring
- minireglene
- alle får premie
- tilpasse utstyr og bane
- tilpasse regler

**MINIJAM**

MINIJAM, Jamboreeturnering (etter modell fra Oslo- og Akershus Basketballkrets)

Spillere melder seg på enkeltvis eller i gruppe til hver turneringsdag, alle deltakere må ha med ansvarlig voksen eller trener, helst treneren som har barna på SFO. Arrangør må stille med dommere og sekretariat. Noen leder oppvarming for alle barna, mens de resterende voksne deler barna inn i lag for dagen. De medfølgende voksne og trenere har ansvaret for hvert sitt lag under turneringen. Barna spiller kamper gjennom hele dagen. Kan avsluttes med felles bespising.

**Streetbasket turneringer**

Dere kan også arrangere 2 mot 2- eller 3 mot 3-turneringer for barna. Dette kan være lurt hvis barna er ferske basketspillere, det er færre å forholde seg til å banen, eller hvis det er få deltakere på Let's Play Club. Barna spiller mot en kurv. Har dere veldig små baner, kan det være en fordel at barna spiller på to kurver.

**Ulike måter å spille basketball på****Tilpasse basketregler**

Reglene tilpasses for å:

- passe til barnas ferdighetsnivå
- gi barna utfordringer
- fokusere på spesielle bevegelser og ferdigheter

Tilpassede regler skal alltid:

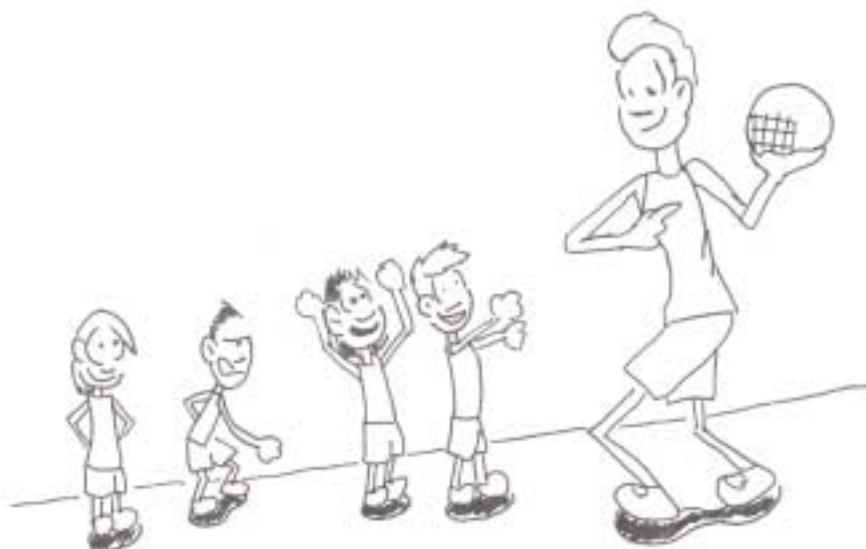
- gi god flyt i spillet (minske pauser i spillet)
- sikre deltakelse fra alle barna
- oppmuntre til lagspill (reduere muligheten for ett barn å dominere spillet)
- øke glede og mestringsfølelse

Spillereglene for minibasketball er en tilpasning av de offisielle spillereglene. De tilfredsstillende innholdet i punktene over som er myntet på spillere 12 år og yngre. Banestørrelse, høyde på kurven og størrelsen på ballen er eksempler på tilpasninger.

Disse reglene vil likevel måtte tilpasses når en starter basketballaktivitet for barn helt ned i seksårsalderen. Treningsøktene i Let's Play Club-trenerhåndboken legger opp til noe spilling 5 mot 5 i hver økt. I disse øktene bør trenerne tilpasse reglene.

**Skape scoringsmuligheter for alle barna**

Noe av det morsomste barn opplever er å få score mål. Her vil vi presentere en ide fra Australia (Basketball Australia). Under pauser i basketballspill på trening skal alle barna som spiller skyte et skudd hver. Hver scoring skal legges til stillingen i kampen. På denne måten får alle barna en ekstra mulighet til å score et mål. Er lagene mindre erfarne kan de stå nært kurven eller ta en lay-up. Etter hvert som de blir flinkere kan de skyte straffer.



## Del 2 – Øvelsesbank

I denne delen finner du en samling av leker og øvelser som passer til barn i barneskolealderen. I Let's Play Club skal barna få bygge opp sine basketmessige ferdigheter samtidig som treningen er preget av lek, trygghet og mestringsmuligheter. Vi forklarer her mange gode oppvarmings-, ballsidighets- og basketballøvelser som du som trener kan bruke i dine treninger. I tillegg er mange av øvelsene presentert her også illustrert med tegninger på vedlagte CD. I Del 3 øktplaner ser du forslag på hvordan du kan sette sammen disse øvelsene i en trening.

# Oppvarmings- øvelser

*Øvelsene som er illustrert og forklart her, er gode til bruk som oppvarming, men vi anbefaler også å bruke disse øvelsene flere ganger i løpet av treningsøktene. Du kan eventuelt kjøre varianter av dem for å gjøre dem lettere eller vanskeligere. Du finner igjen de fleste av disse øvelsene i øktplanene under Del 3.*

### Dask kneet

Gå to og to sammen og stå med ansiktet mot hverandre og hver sin ball som de spretter. Forsøk å daske hverandre på innsiden av kneet med den ledige hånden. Bytt hånd etter en stund. Pass på at de ikke slår hardt, det skal kun være lette dask. For å få mer intensitet kan du la dem telle og konkurrere om hvem som klarer flest.

### Katt og mus (1)

Fangelek. Lekes på et avgrenset område. Det velges en katt og en mus. Leken går ut på at katten skal fange musen. Skjer dette, bytter de roller. De øvrige deltagerne er plassert på huk rundt i salen.

Musen kan slippe fra katten ved å springe over en av dem som sitter på huk og plassere seg på den andre siden av denne. Dette fører til en gigantisk forvandling. Den deltageren som ble hoppet over, blir nemlig til en katt og den «gamle katten» blir mus. God jakt.

*Variasjon:*

- La katten og musen få en ball hver som de spretter. Den «nye katten» må ta ballen som musen la igjen når hun hoppet over.

### Katt og mus (2)

Deltakerne står i ring og holder hverandre i hendene. Inne i ringen går én spiller (musa), og utenfor går en annen spiller (katten). Katten

skal forsøke å fange musa. For å hindre dette skal deltakerne holde hendene nede for katten slik at den ikke kan forsere hindringen så lett. Når katten til slutt har fanget musa, velges ny katt og mus. La katten og musen få hver sin ball som de spretter for å gjøre øvelsen vanskeligere.

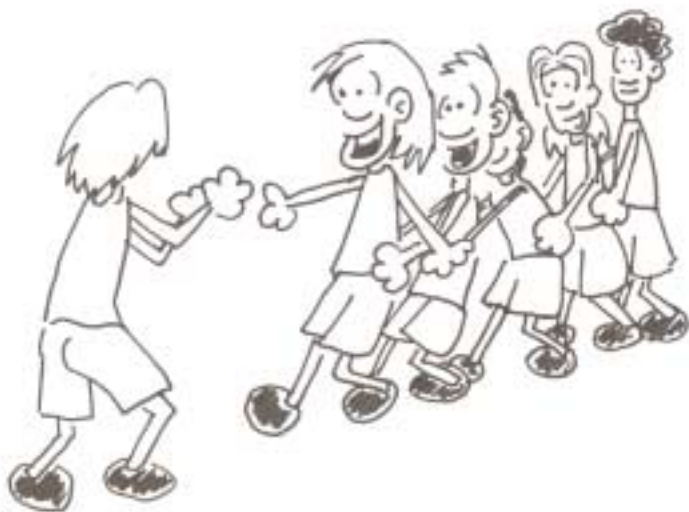
### Minefelt dribling

Hver spiller har en ball, som de skal dribble gjennom et «minefelt» bestående av fangere. Fangerne skal prøve å erobre ballene. Hvis en dribler mister sin ball legges den til sides og dribleren blir medfanger. Ballen kan for eksempel legges i ballskapet om det er siste økt i treningen. Det er en «trygg sone» i hver ende av mineområdet, som for eksempel kan være basketbanen enten på langs eller på tvers. Leken er slutt når alle ballene er erobret.

### Ormen Lange

Barna står på rekke og holder rundt hverandre. Den første er hodet på ormen, resten er halen. Ormen beveger seg buktende fremover, mens barna roper rytmisk: «Ormen Lange, Ormen Lange, hodet vil nå halen fange». «Hodet» prøver å fange det bakerste barnet (halen). Barna bytter på å være hode og hale. Det er passe med 8-10 barn i ormen, ellers blir det for slitsomt å være «hode».

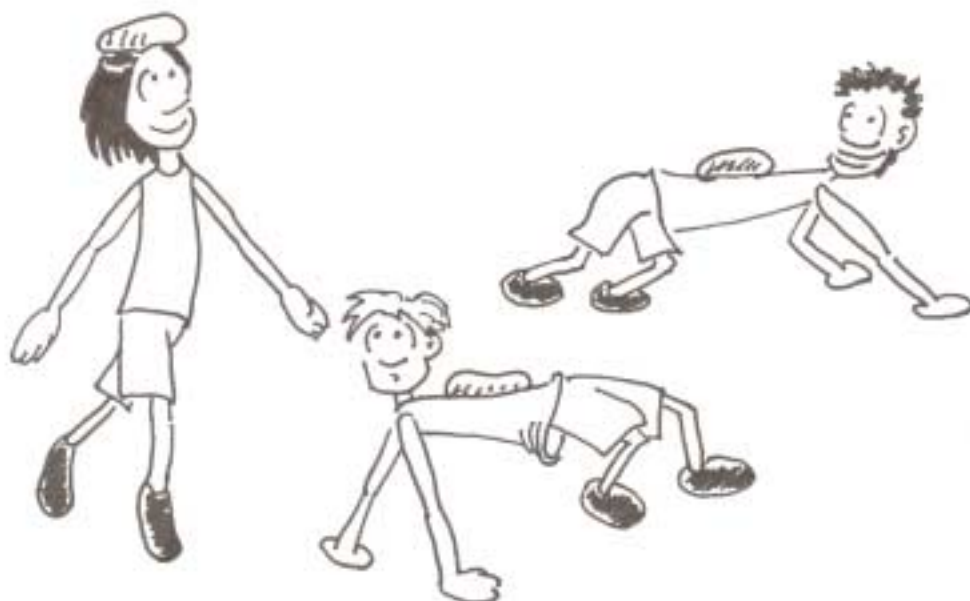
## Rev og gås



Lag en lang rekke og hold rundt livet på hverandre. En utenom rekka er rev og skal forsøke og fange gåseungene. Gåsemor står først i rekka, foran gåseungene. Gåsemor prøver å beskytte ungene sine ved å holde armene ut til siden. Klarer reven å få tak i en av gåseungene, blir denne rev.

## Rytterlek

Gå to og to sammen. Den ene er hest og den andre er rytter. Rytteren sitter på ryggen til hesten som går rundt på knær. Fra denne stillingen skal de forsøke å dytte andre ryttere ned fra hestene. Pass på at det ikke blir for voldsomt (deltakerne bør være 11-12 år). La rytterne få hver sin ball som de spretter for å gjøre øvelsen vanskeligere.



## Siste par ut

Spillerne stiller seg opp to og to i en lang rekke med én ball hver. Foran streken står én spiller alene med ryggen til rekka. Når han roper «siste par ut», skal de to som står bakerst, løpe langs rekka på hver sin side mens de spretter ballen. De må forsøke å stille seg forrest uten at den som står, klarer å fange dem. Blir en av dem tatt, skal denne stå foran og rope.

## Slå på ring med ball

Still opp alle unntatt én i ring. Disse står og spretter én ball hver med ansiktet inn mot ringen. Den andre går rundt ringen og spretter ball. Hvis denne slår noen på skulderen, skal den som slo på skulderen løpe rundt ringen og prøve å ta plassen til denne. Den som ble slått på skulderen, må løpe motsatt vei rundt ringen. Begge skal sprette ballen hele veien.

## Stafetter

Stafetter og småkonkurranser fremkaller ofte en ekstra innsats, men det må likevel ikke få for fremtredende rolle i leken. Sett gjerne sammen lag på forhånd og la ikke spillerne få velge selv. Det bør være 4-6 deltakere per lag.

- **Ballstafetter.** Her kan du bruke mange forskjellige måter å sprette ballene på, to og to sammen og sentre ballen mellom seg, trille ballen osv. de kan enten gjøre øvelsene som er mulig med forflytning fram og tilbake til et mål. Eller de kan løpe bort til et mål og deretter gjøre en øvelse, for eksempel fem ganger, før de løper tilbake.
- **Trillebårstafett.** Her er den ene «trillebår», mens den andre «kjører» ved å holde den som er trillebår, i beina ved knærne. Barna bør være over 9 år.

- **Parstafetter.** To og to holder hverandre i hendene og hopper sidelengs, og lignende.
- **Hoppstafetter.** En kan hoppe på begge bein eller hinke mens en spretter ballen.
- **Rytterstafett.** En på ryggen til en annen. Parene løper til et bestemt mål. Her bytter hest og rytter, så tilbake til utgangspunktet. La rytteren sprette en ball samtidig.
- **To hester og en vogn.** Tre og tre sammen. To bærer den tredje («vogna») mellom seg til et bestemt mål. Her byttes det om. Når alle har vært vogn, er stafetten ferdig.
- **Erteposestafetter.** Utøveren balanserer posen på hodet og løper til et bestemt mål uten å miste posen. Mister man posen, må den tas opp på stedet man mistet den og fortsette videre derfra. Ved målet tar man erteposen i hånden og løper tilbake. En kan også la utøverne krype med magen opp og erteposen på magen. La barna snu og gjøre det samme med erteposen på ryggen. Varier med å bruke ball!

## Stå i narr

Tre spillere står på en linje med ca. 3-4 meter mellom de to ytterste. De to ytterste er på lag mot den som står i midten. De to ytterste skal sentre ballen til hverandre uten at narren (den som står i midten) rører ballen eller den som holder ballen. Skjer en slik berøring byttes det plasser. Pasninger over hodet er ikke tillatt.

*Variasjon:*

- Stå i narr - 5 mot 2:  
Angriperne er stilt opp i en femkant med ca. to meters avstand mellom hver. Angriperne kan ikke spille til spilleren rett ved siden av seg.

## Trillebasket

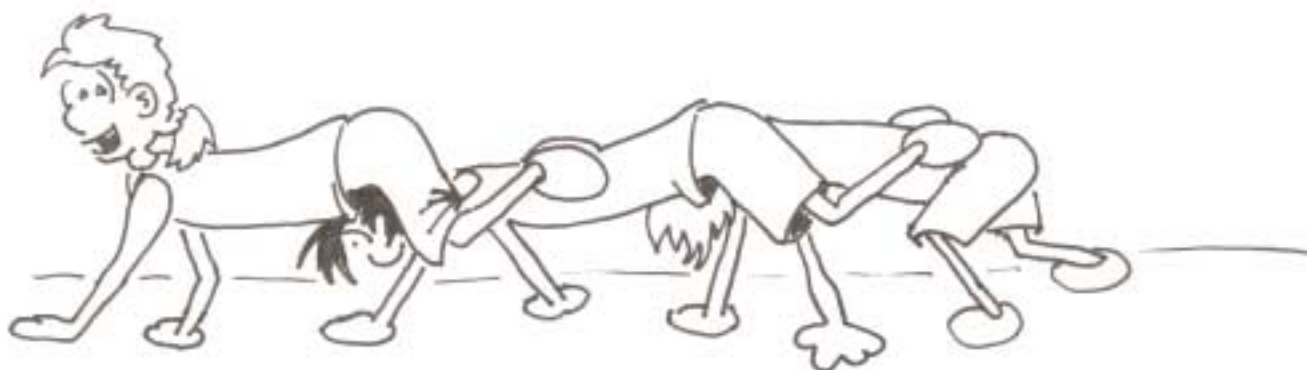
Det spilles på et avgrenset område. Som mål stilles en kjeGLE i hver ende av banen eller med en kortere avstand. Reglene er som i basket, men ballen kan kun spilles ved å trille den langs gulvet.

Scoring skjer ved å trille ballen på kjeGlen. Dette spillet er fysisk meget krevende. Det er en god idé å holde et område omkring kjeGlen fri for spillere, da blir det flere scoringer og større aktivitet.

Dommerkastsirklene er gode som avgrenset målområde.

## Tusenbeinet er ute og går

Gå sammen to og to. Begge står på knær, den bakerste kryper mellom beina og under magen på den fremste og løfter opp. Den fremste legger beina bak på ryggen til den bakerste. De kan nå gå forover med to par armer og et par bein. Gå så sammen 3 og 3 og gjør det samme. Slik at alle tre har armene nede i gulvet, men bare den bakerste har beina nede. Bygg på med så mange personer i rekka som dere klarer. Varier med å gå fremover, bakover og sidelengs.



# Ballsidighets- øvelser

*I Let´s Play Club legger vi stor vekt på at barna skal bevege seg mye og bli flinkere til å behandle ballen. Vi har derfor samlet et knippe med «ballsidighetsøvelser». Disse øvelsene vil være god trening for barna, men er ikke nødvendigvis basketballrelatert. Noen av øvelsene som er illustrert og forklart her kan også brukes som oppvarming etter hvert som barna blir bedre i sin ballbehandling. Du kan også bruke disse øvelsene og kjøre varianter av dem for å gjøre dem lettere eller vanskeligere. Du finner igjen de fleste av disse øvelsene i øktplanene under Del 3.*

## Én og én, en ball hver

Barna har hver sin ball og stiller seg i en halvsirkel. Du som trener må stille deg slik at du ser alle og alle barna ser deg.

### Kaste ballen

- Stå oppreist, legg ballen på nakken, slipp og fang ballen bak ryggen før den faller i gulvet. Gjør det samme med klapp foran kroppen.
- Kast ballen opp og fang den på vei ned. Ta i mot ballen
  - med begge hender
  - med én hånd
  - med den andre hånden
  - så høyt som mulig
  - så lavt som mulig (akkurat før den treffer gulvet)
  - løpende
  - hoppende
  - sittende på gulvet
  - stående på ett bein.
  - stående på ett bein, men hendene bak ryggen,
  - med den ene armen under beinet som er løftet (med to hender og med en hånd)
- Sitt på gulvet og kast ballen høyt opp. Reis opp og fang ballen på vei ned.
- Stå med beina fra hverandre. Kast ballen opp mellom beina ved å bøye deg framover og kast den opp bak ryggen. Fang ballen foran kroppen.

- Stå med beina fra hverandre. Kast ballen opp mellom beina med hendene bak beina, fang foran.
- Stå med begge hendene rett ned foran kroppen og hold i ballen. Kast så ballen rett opp i luften med begge hender, snu deg rundt og fang den med begge hendene bak ryggen.

### Føre ballen

- Hold ballen i begge hender med 90° i albue. Slå hardt på ballen med vekselvis venstre og høyre hånd. Utvid denne øvelsen ved å stå med strake hender og flytte disse opp og ned mens du ved å bruke fingertuppene lar ballen raskt flytte seg fra høyre til venstre hånd.
- Roter ballen først rundt én legg og så rundt den andre. Varier med å skifte retning rundt hver legg.
- 8-tall (på gulvet). Stå spredt med beina og rull ballen i 8-tall mellom beina. Varier med å skifte retning.
- Roter ballen rundt magen. Varier med å skifte retning. Utvikle øvelsen ved å rotere kroppen motsatt retning av ballens bevegelse.

- Stå samlet med beina, bøy i knærne og ta ballen rundt beina. Varier med å skifte retning.
- Candy Cane. Stå samlet med beina. I én bevegelse ta ballen først rundt beina, så rundt magen, og til slutt rundt nakken.
- Stå spredt med beina. La ballen ligge på gulvet midt mellom beina. Ta venstre hånd over venstre lår og høyre hånd bak høyre lår. Plukk så opp ballen. Skift så venstre hånd fra å være foran venstre bein til å komme bak og høyre hånd fra å være bak høyre fot til å komme foran. Dette skal skje uten at ballen berører bakken (ballen vil i praksis kun bevege seg rett opp og ned). For å gjøre øvelsen lettere kan barna få sprette ballen en gang.
- Det samme, men med begge hender foran - og begge hender bak.
- Krabbegange. Stå med venstre fot foran den høyre og med ballen i høyre hånd. Ta ballen under venstre lår. Ta deretter et steg fram og ta ballen med venstre hånd under høyre lår. Gjenta dette mens du går framover.
- Krabbegange baklengs. Stå med venstre fot foran den høyre og med ballen i venstre hånd. Ta ballen under venstre lår. Ta deretter et steg fram og ta ballen med høyre hånd under høyre lår. Gjenta dette mens du går framover.

### Sprette ballen

- Spret ballen med begge hender mellom beina og fang den bak kroppen. Stå rett og kast hardt!
- Gå forover og sprett ballen mellom beina. Gjør som i Krabbegange, men sprett ballen mellom beina. Utvid dette med først å gå forover og deretter bakover.
- Drible ved siden. Start med ballen ved siden av kroppen og sprett den i hoftehøyde. Skift over til den andre hånden. Utvid dette til å bruke to baller.

- Drible under ene beinet. Stå med høyre ben foran det venstre og vri kroppen litt mot høyre. Drible ballen fram og tilbake under det høyre beinet. Skift over til den andre siden. Bytt om med eller uten mellomsprett
- Krysse foran. Stå bøyd i knærne. Drible ballen fra høyre hånd til venstre hånd foran kroppen. Ta én sprett med høyre hånd, la ballen krysse foran og så én sprett med venstre hånd, ballen krysser tilbake osv. Varier med mellomsprett.
- Krysse bak ryggen. Stå med bøyd knær og sprett ballen fram og tilbake bak ryggen.
- Side V-dribling. Stå bøyd i knærne. Spret ballen fram og tilbake ved siden av kroppen med den ene hånden. Skift over til den andre siden. Hvis dette blir for enkelt kan man bruke to baller samtidig.
- V-dribling foran. Stå bøyd i knærne. Spret ballen fram og tilbake foran kroppen med den ene hånden. Spret ballen fra utsiden av foten til midt mellom beina. Skift over til den andre siden. Hvis dette blir for enkelt kan man bruke to baller samtidig.
- Rundt ett bein. Stå med høyre ben foran det venstre og vri kroppen litt mot høyre. Drible ballen med høyre hånd rundt høyre bein. Varier med å drible i begge retninger. Skift over til den andre siden. Hvis dette blir for enkelt kan man bruke to baller samtidig.
- 8-tall. Stå spredt med beina og sprett ballen i 8-tall mellom beina. Varier med å skifte retning. Hvis dette blir for enkelt kan man bruke to baller samtidig.
- Sommerfugl. Gjør som i 8-tallsøvelsen, sprett her ballen med høyre hånd ned under venstre lår, ta imot ballen med venstre hånd over venstre lår og ned under høyre lår. Bytt gjerne retning.

## Én og én, to baller hver

Barna får to baller hver. Still deg slik at alle ser hvordan du demonstrerer øvelsene.

### Sprette ballen:

- En høyt, en lavt. Spret begge ballene rett foran kroppen. La én ball være på vei opp mens det andre er på vei ned (som stempler i en motor). Varier med å sprette ballene på siden av kroppen.
- Spret ballene foran kroppen fra side til side som en vindusvisker på en bil.
- Sjonglering. Start med en ball i hver hånd. Spret ballen i høyre hånd til venstre hånd samtidig som ballen i venstre hånd flyttes til høyre hånd. Ballene skal da rotere.

- Drible ballene lavt rundt hverandre i en sirkelbevegelse.
- Cross over foran. Drible ballene foran kroppen og for hver tredje sprett krysser du foran ved å la ballen i høyre hånd gå til venstre hånd og omvendt.
- Foran og kryss bak rygg. Stå med samlede bein og sprett ballene foran kroppen og bak ryggen fra høyre til venstre hånd samtidig.

## Parvis, én ball hver

Barna går to og to sammen med én ball hver. La barna spre seg utover i salen, men sørg for at de ser deg når du demonstrerer.

### Bytte ball

- Bytt ball så raskt som mulig.
- Bytt ball slik at ballene går over og under hverandre.
- Legg den ene ballen oppå den andre. Den ene spilleren holder i den øverste ballen med begge hender, den andre holder den underste. Bli enige om når dere skal «bytte ball». Den «øverste» flytter hendene ned, den «nederste» flytter opp, uten at ballene faller i gulvet.
- Samme som over, men med en hånd på øverste ball og en hånd på underste. La hendene bytte ball – så raskt som mulig etter hvert.
- Stå med ett kne i bakken slik at det er 90 graders vinkel i hofte og kne som gir plass for ballen mellom låret og bakken. Stå slik at fremre fot er ved siden av partners fremre fot. Før ballene i sirkel slik at den føres bak partnerens legg og deretter bak egen rygg. I det du er bak ryggen med én ball er partneren din fremme med den andre ballen, og motsatt.

### Slå ball med ballen

- Stå med litt avstand. Den ene kaster ballen sin oppå den andre som slår den tilbake med ballen den holder som redskap.
- Som over, men la ballen sprette et par-tre ganger oppå egen ball før du slår den tilbake.
- Som over, men nå skal du slå ballen opp i lufta foran deg, kaste din egen til partner, og så fange den du slo opp i lufta.

### Balansere ballen

- Legg den ene ballen oppå den andre. Den som holder den øverste ballen skal slippe slik at partner kan øve på å balansere den ene ballen oppå den andre. En grei progresjon er:
  - Etter at du har sluppet den øverste ballen skal du snurre rundt før du tar ballen din tilbake.
  - Etter at du har sluppet skal du løpe rundt partneren som balanserer ballene før du tar den tilbake.
  - Etter at du har sluppet den skal den som balanserer gå rundt deg med ballene før du tar ballen din tilbake.
  - Bruk en hånd under ballene i stedet for to.
- Kast ballen oppå partners ball fra veldig kort hold. Partner skal sprette den ene ballen oppå den andre under kontroll. Så «sprette» den øverste ballen tilbake til partner og følge på med å kaste den andre etter. Progresjon som på øvelsen over.

### Sprette ballen

- Mens man spretter en basketball hver, skal man sentre en tennisball frem og tilbake. Dette tvinger dem til å ikke se på ballen de spretter.
- Stå ansikt til ansikt, rett overfor hverandre. Ballene skal sprettes helt loddrett, ikke til hverandre. Den ene starter med å sprette begge ballene og den andre tar over – f.eks 4 sprett mellom hvert bytte, 3 sprett, 2 sprett og annenhver dribling.
- Stå arm i arm, ansiktet hver sin vei. Sprett ballen ved siden av kroppen, begge bruker samme hånd. Etter et gitt antall sprett skal dere bytte plass og ta over partners ball og fortsette med den andre hånden. Husk forflytning av beina, ikke bare lene seg fra side til side.
- Stå arm i arm, samme front. Sprett ballen ved siden av kroppen, den ene med venstre hånd, den andre med den høyre. Etter et gitt antall sprett skal dere bytte plass, den ene foran den andre, og overta partners ball (Ikke rotere, men sideforflytte).
- Stå arm i arm, motsatt front. Sprett et visst antall ganger og roter uten å slippe grepet og fortsett med partners ball. Progresjon:
  - Reduser antall sprett mellom hver rotasjon
  - Bytt hånd
  - Roter bakover

### Kaste ball og rotere

- Stå side om side. Kast ballen i lufta samtidig. Mens ballene er i lufta skal dere bytte plass, slik at dere annenhver gang får foran og bak (dvs at det alltid er den som står til venstre (eller høyre) som passerer bak). Fang partners ball. Husk å kaste ballen i «sylinderen» foran kroppen. Etter hvert, kast lavere, hold ballene kortere i grep, og innfør sliding.
- Stå rygg mot rygg. Kast ballene opp i «sylinderen» foran kroppen. Roter uten å slippe kontakt med hverandre og fang partners ball på vei ned fra «himmelen».

## Parvis, én ball sammen

Barna går to og to sammen om én ball. Pass på at alle ser deg når du demonstrer øvelsene.

### Dribling/ballbehandling

- Ansikt samme vei. Spiller med ball står bak den som ikke har. Vekselvis, sprett ballen med høyre og venstre hånd foran personen foran deg. På høyre side med høyre hånd, på venstre side med venstre hånd, mens du hele tiden holder deg bak «hinderet».
  - Litt utvikling: Spilleren som står foran kan få lov til å «danse» litt, bevege seg rundt, gjøre det litt vanskeligere (og litt morsommere for alle) for spilleren med ball å få til øvelsen.
- Den ene står med beina fra hverandre, den andre med ball, står bak. Sprett ballen i 8-tall mellom beina på kameraten.
- Stå ved siden av hverandre med beina sammen. Samarbeid slik at dere spretter ballen i sirkel rundt begge to.
- Som over, men stå med beina fra hverandre. Sprett i «dobbel 8-tall» i samarbeid.
- Ansikt til ansikt, avstand ca 2m. Sprett ballen rundt partner og tilbake på plass. Jump stop/stride stop, pivotering og pasning tilbake. Partner gjør det samme. Legg på retningsforandring på vei til partner. Vektlegg ytre hånd, korrekt pivotering (begge veier og begge bein) og pasning.

### Lek/ballbehandling

- Hold hardt i ballen med begge hender. Forsøk å slå ballen ut av partners grep med flat hånd.
- Begge holder i samme ball. Dra ballen rett bakover begge to.
- Begge skyver på ballen og forsøker å skyve partner over gulvet.
- Ballen er «varm potet». Hold den i lufta, men forsøk ikke å være nær den.
- Hold ballen mellom dere i magehøyde, bare ved hjelp av kroppen.
- Gå og løp uten at ballen faller ned, gjerne stafett med innlagte øvelser som å sitte ned og reise opp. La begge snu seg rundt sin egen akse uten at ballen faller ned osv.
- Ballen ligger på gulvet. Paret skal forsøke å få ballen så høyt som mulig fra gulvet, uten å bruke hender eller armer. Best er å løfte ballen hode mot hode.
- Stå rygg mot rygg. Avlever ballen på en side av kroppen, ta i mot på den andre. Husk begge veier. Begynn rolig, men øk fart etter hvert – gjerne som konkurranse. Varier med å avlevere mellom beina og ta imot over hodet. Husk begge veier.

## Leker og øvelser

### Den flittige bie

I en inntegnet sirkel på gulvet legges for eksempel en ball fra hver spiller. En spiller får starte med å være den flittige bie inne i ringen. Han/hun skal prøve å få tømt ringen ved å kaste en ball om gangen langt bort. De andre skal hente en ball om gangen og legge dem inn i ringen igjen. Blir ringen tom, har den flittige bien vunnet. Antall baller kan variere etter hvor flinke utøverne er. Det må være en reell mulighet for å få tømt ringen. Pass på at det ikke blir for voldsomt og noen får en ball i hodet.

### Det daglige dusin (DDD)

Spillerne har én ball hver og skal fortest mulig håndtere ballen i en fast rutine, f.eks:

- Rundt midjen
- Rundt venstre bein
- Rundt høyre bein
- Åtte-tall mellom beina
- Sprett ballen med venstre/svak hånd

Først skal de håndtere ballen 12 ganger rundt før de tar neste øvelse. Når de har gjort alle skal de ta 11 ganger rundt, så 10 og så videre helt til de har én gang rundt.

Én kan legge inn et konkurranselement her med å ta tiden på dem, og stopp klokken etter f.eks 3 minutter. De kan da prøve å «slå seg selv» med å komme lengre og lengre for hver gang man gjør DDD.

### Driblesisten

Drible-sisten finnes i mange variasjoner, men generelt skal en eller flere driblende spillere fange de andre spillerne. Når man blir fanget/tatt (oftest bare såvidt rørt) kan det skje mange forskjellige ting:

- De to skifter roller. Den som ble tatt blir nå den som har sisten og fortsetter å ta de andre.
- Den som ble tatt fryser til is, men kan befris av de som enda ikke er tatt ved for eksempel en klem eller ved at de kryper mellom beina på den som ble tatt.
- Den som ble tatt får en ball og er medfanger.

**Elefantball**

Få alle ut på gulvet og kast ballen til et tilfeldig sted. Den som får tak i ballen, kan ta maks 3 skritt før han må kaste ballen. Denne skal prøve å kaste ballen på en annen spiller. Blir noen truffet før ballen går i bakken eller en vegg, må denne sette seg på benken på siden av banen. Den som blir truffet får komme innpå igjen, om den som traff ham blir truffet. Runden er over når en person har sendt alle på benken. Bruk gjerne en myk ball istedenfor basketballen.

**Haien kommer med ball**

Del opp i 3-4 grupper, og plasser en spiller som er «hai» midt i midtsirkelen. De andre er forskjellige arter av fisk, som torsk, sei osv. Disse plasseres i hvert sitt hjørne. La alle ha hver sin ball som de må sprette.

Haien sier f.eks. «Alle torskene ut og svøm». Da må alle i gruppen torsk løpe i ring rundt midtsirkelen. Når treneren roper Haien kommer, må de prøve å komme seg tilbake til hjørnet sitt, mens haien prøver å fange noen ved å berøre dem før de når hjørnet sitt. De som blir tatt blir til haier helt til alle er tatt.

**Hauk og due med ball**

Hauken starter i midtsirkelen. Duene starter langs den ene kortsiden. Når Hauken roper «Alle mine duer kom hjem» må duene forsøke å komme seg over til den andre kortsiden, uten å bli tatt av hauken. Både hauken og duene må sprette ball.

*Variasjon:*

- Hauken har ikke ball
- To baller hver
- Sprette med «feil» hånd
- Hauken må slå bort ballen lovlig for å ta noen.

**Jakt på den med ball**

Avgrens et område, f.eks. halvparten av banen. Ut fra hvor mange de er, deler man opp de som har ball, og de som skal fange. For å fange må man berøre den som holder ballen. Denne må sentre fra seg ballen før han blir berørt for å unngå å bli tatt. Den som tar den med ballen, bytter til å være en av dem som sentrer, mens den andre blir en av dem som jager.

*Variasjon:*

- Legg inn flere baller for å gjøre det noe lettere for dem som jager. Legg inn regler om hvem man kan sentre til, og hvordan man må sende pasningen.
- Legg inn regel om at man må sprette ballen x antall ganger før man kan sentre videre.

**Jakt på den uten ball**

Avgrens et område, f.eks. halvparten av banen. Ut fra hvor mange de er, deler man opp de som har ball, og de som skal fange. For å fange må man berøre den som ikke holder en ball. De som er på lag med ball, må sentre til den som er i ferd med å bli tatt for å sikre at han har en ball når han blir berørt. Hvis noen ikke har en ball når de blir berørt, må de bytte plass og bli en av dem som fanger.

*Variasjon:*

- Ta ut flere baller for å gjøre det noe lettere for dem som jager.
- Legg inn regler om hvem man kan sentre til, og hvordan man må sende pasningen.
- Legg inn regel om at man må sprette ballen x antall ganger før man kan sentre videre.

**Kjeglespill**

Spilles på en liten basketbane. I stedet for å skåre i kurven skåres det på kjegler (ved å berøre kjegletoppen med ballen), som er plassert forskjellige steder på gulvet. Det spilles etter samme regler som i ti-trekk. Det ideelle er at det er minst like mange kjegler som spillere på hvert lag. Jo flere kjegler du plasserer ut jo lettere er det å skåre. Man kan endre spilllets karakter ved at skåre i pappkasser eller lignende.

**Klesklypa**

Hver spiller fester to klesklyper på drakten sin, på ryggen. Mens man spretter ball, skal man prøve å stjele klesklyper fra de andre. Stjeler man en, kan man sette den på ryggen sin. Går man tom for klesklyper, er man ute. Du kan også bruke markeringsbånd som festes i bukselinningen bak (nappe haler).

**Løp i ring, fang ballen**

Alle løper rundt en person som står i midten av sirkelen med en ball. Når den som står i midten roper navnet på en av de som løper rundt, skal han samtidig slippe ballen fra så høyt som han greier. Den som får navnet sitt ropt, skal prøve å fange ballen før den rekker å sprette mer enn én gang.

Hvis han greier dette, tar han over plassen i midten. Hvis ikke, fortsetter samme person.

*Variasjon:*

- Varier avstanden ut ifra alderen på spillerne.
- Lag regel om hvordan de som løper rundt må bevege seg, som f.eks. forsvarssliding.
- Man kan gi spillerne et antall liv slik at de mister et liv hvis de ikke rekker frem til ballen tidsnok.

### Pasningsisten

To og to sammen. En har sisten og «tar» de andre ved å «ta» ballen fra dem. De må bevege seg ved å sentre ballen til hverandre.

*Variasjon:*

- To barn har sisten sammen. De sentrer ballen mellom seg og «tar» de andre ved å «ta» ballen på dem. Den som blir tatt blir med dem som har den. Tilslutt er det bare en igjen og den som er sist igjen har vunnet. NB! Det er ikke lov for dem som har den å sprette ballen. Morsom lek der barna får øve seg på å sentre ballen og stiller krav til evne å samarbeide. Fokuser på bevegelse uten ball. Barna må komme i posisjon og være klare til å ta i mot ballen.
- En må ha tre til fire fangere og en ball. Fangerne må ikke dribble eller løpe med ballen, men skal, ved hjelp av pasninger, sørge for å fange de øvrige. Den enkelte fanger kan kun «ta» når han selv holder ballen og samtidig rører den han vil fange. De som blir tatt blir medfangere. Leken gir mange og presise pasninger.

### Ringsisten



Bruk de tre «hoppballsirklene» på basketballbanen. Én person har sisten, de andre har hver sin ball som de spretter. Den som har sisten roper «kom ut», og alle må da springe til en ny ring mens de dribler ballen. Den som blir tatt utenfor ringene har sisten neste gang (og gir da ballen sin til den som hadde sisten).

### Rødt og grønt lys

En spiller er «trafikkkonstabel» og starter med ansiktet mot veggen i enden av salen. I motsatt ende av salen står de andre fordelt langs endelinjen med en ball hver. Disse skal bevege seg fremover mens trafikkkonstabelen står vendt mot veggen. Når denne snur seg, må spillerne stoppe opp og holde ballen. De som beveger seg, sendes tilbake til start av. Den første som greier å komme seg frem og ta på skulderen til trafikkkonstabelen vinner, og får overta plassen.

### Snipp og snapp

Spillerne har med seg hver sin ball som de skal sprette. De kan sitte parvis med ryggen til. Ligge ansikt mot ansikt, eller stå rygg mot rygg. Den ene rekken heter Snipp og den andre heter Snapp. Når treneren roper ut et av navnene, skal de som er på denne siden løpe mot veggen på sin side av veggen. De som ikke blir ropt opp, skal prøve å ta igjen dem som ble ropt opp.

*Variasjon:*

- Juster avstanden mellom deltakerne. Ballen må stusses med venstre, mellom bena, eller andre varianter. Løpingen må foregå på ulike måter.

### Snytt på nytt

Alle har hver sin ball. På trenerens signal, hiver de ballen sin så høyt de kan. Så snart de har kastet sin ball opp i luften, må de forsøke å fange en annen ball enn sin egen, før denne har truffet bakken. De som ikke fanger ball, går ut til en person står igjen. OBS: Kollisjonsfare

*Variasjon:*

- Spill med lag. Bruk baller med to forskjellige farger. Man skal forsøke å fange andre lagets baller. De som ikke fanger en motstanders ball får hente en egen til neste runde. Spillet avsluttes når det ene laget har fanget x antall baller fra det andre laget.

### Stiv heks med ball

Alle har hver sin ball som de må sprette når de løper. En får være heksen som skal ta de andre. Når heksen berører noen, må de stå i ro til de blir befridd. For å befri noen må man stusse ballen mellom føttene på den som er tatt.

*Variasjon:*

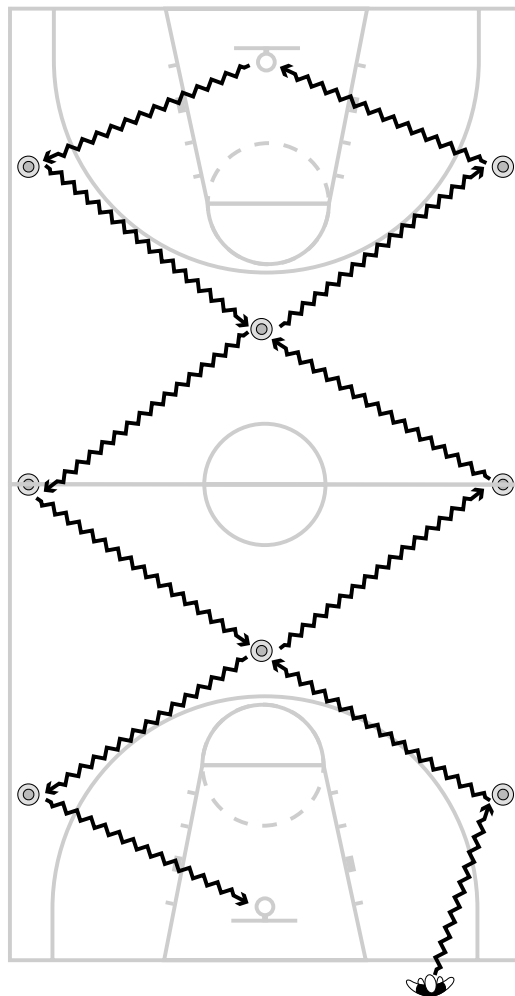
- Hver spiller spretter to baller samtidig.
- Heksen slipper å sprette ball.
- Stjeler heksen en ball, er den som mistet ballen heks.
- Befris ved å sende pasninger med to baller samtidig eller andre varianter.
- Området hvor de kan bevege seg avgrenses.

### Sikk sakk

Spilleren spretter ballen frem og tilbake oppover banen og vender ved kjeglene. Avslutning på begge kurver.

*Variasjon:*

- Legg inn forskjellige typer vendinger på hvert punkt.



### Sjøppeldynga



Del opp i to lag og plasser dem på hver sin side av midtbanen. Del gjerne av banen med benker eller andre hinder. Hiv like mange softballer ut på hver side av banen og en siste til et av lagene for å unngå at det blir likt. Spillerne skal prøve å kvitte seg med ballene på sin side ved å hive dem

over til det andre laget. Sett en nedtelling av tid, f.eks. 1 min. Når du blåser i fløyten vinner det laget som har færrest baller på sin side runden. Pass på at barna er forsiktige med å kaste ballen, det kan være vondt å bli truffet.

*Variasjon:*

- Kun lov med en gitt type pasninger.
- Ikke lov å samle opp flere baller, barna må kaste ballene over 1 og 1.

### Tunnelball

Alle stiller opp i en rekke. Varier avstanden mellom ungene ut ifra nivået deres. De stiller med bred fotstilling, slik at det dannes en tunnel. Den som står foran i køen, sender ballen bakover gjennom tunnelen slik at den som står bakerst tar imot. Denne løper foran i køen mens hun spretter ballen og gjentar dette.

*Variasjon:*

- Etter å ha mottatt ballen bakerst, må spilleren sprette seg i slåmløype frem til foran i køen.

# Basketballøvelser

Barna i Let's Play Club skal få bygd opp sine basketmessige ferdigheter, og vi ønsker å legge grunnlag for at de skal ha lyst til å spille basketball også etter SFO. Hver trening skal derfor inneholde en del hvor basketball er fokus. Øvelsene under er lagt opp etter nivået på spillerne og ut fra målet om at spillerne skal få passende utfordringer, og at de skal føle mestring når de er på trening. Noen av øvelsene som er illustrert og forklart her, kan også brukes i ballsidighetsdelen av treningen hvis utøverne er veldig flinke. Barna bør også få spille basketball i denne delen av treningen. Det er da viktig å tilpasse reglene til barnas ferdigheter og alder. Du finner igjen de fleste av disse øvelsene i øktplanene under Del 3.

## Stoppe

### Stride stop

To stegs stopp (eller én-to landing). En fot lander først, så lander den andre foten. Den foten som landet først, blir da pivoteringsfoten og må være i gulvet mens du kan flytte den andre foten rundt pivoteringsfoten. Husk: La den andre foten lande ved siden av og ikke rett foran den første. Stå med bred fotstilling. Dette pga balanse.

### Jump stop

«Jump stop» kan brukes på slutten av en dribbleserie for å oppnå «trippel trussel» posisjon. Jump stop utføres ved at spilleren som beveger seg forover med ball tar ett lite steg og lander samtidig på begge beina. Dermed kan fortsatt begge beina brukes til pivotering.

### Motta pasning med jump stop og stride stop

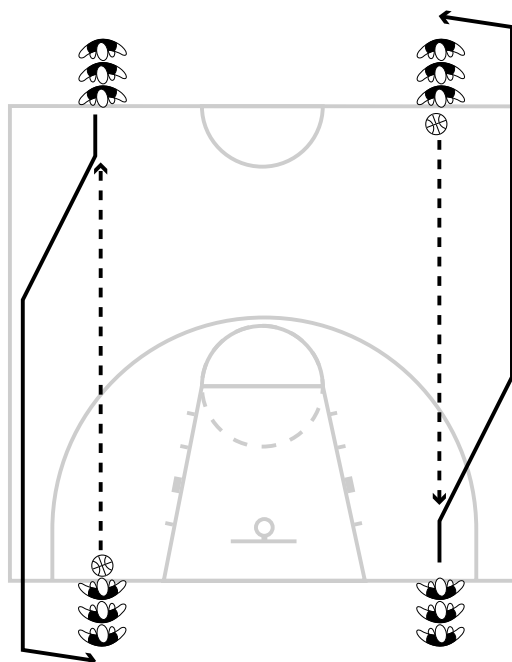
Lag to rekker omtrent på midtbanen (ansikt mot baseline). Plasser én person foran hver rekke på baseline. Denne øvelsen er bra for å lære å motta en pasning med en jump stop, samt bra som pasningsøvelse og utholdenhetsøvelse.

Pasningsgiveren gir en god brystpasning (ikke lobbpass). Pasningsgiveren følger etter sin egen pasning og stiller seg sist i køen på den andre siden.

Mottakeren beveger seg mot ballen og mottar denne med jump stop, og holder ballen i en trippel trussel posisjon i en liten stund og så gir en brystpasning til neste person i linja, følger etter pasningen og stiller seg sist i køen.

Variasjon:

- La spillerne motta pasninger med et stride stop



Illustrasjon:  
Motta pasning med  
jump stop og stride stop

## Trippel Trussel

Trippel trussel posisjonen er den posisjon angriperen ønsker å komme i når man mottar ballen. Ballen holdes foran kroppen i en posisjon der vedkommende kan skyte, sentre eller dribble. Bøy i knær og hofter, vend kroppen opp mot kurven. Dette er en grunnleggende posisjon som vi lærer ut så tidlig som mulig.

## Pivotere

Pivotering vil si at man kan bevege ett bein, mens det andre står på gulvet (=pivoteringsfot). La barna se for seg at pivoteringsfoten er «spikret fast i gulvet». Man kan kun løfte pivoteringsfoten for enten å skyte eller sentre ballen, ikke for å sprette. Man kan skille mellom en pivotering forover og bakover (reverse pivotering). Foroverpivotering vil være at spilleren beveger seg forover i en bevegelse. Reverse pivotering vil være at spilleren pivotere bakover i en bevegelse. (Det samme vil være tilfelle med den andre foten som pivoteringsfot).

### Pivoteringsøvelse 1

1. Start med venstre fot som pivoteringsfot.  
Pivoter forover 15 ganger
2. Pivoter bakover 15 ganger
3. Bytt pivotfot og gjenta punkt 1
4. Reverse pivot med høyre som pivoteringsfot

Husk:

- Hold hodet høyt og se forover
- Bøy litt i knærne. Lavt tyngdepunkt er veldig viktig!
- Ikke bytt pivoteringsfot under pivoteringen
- Ikke beveg pivoteringsfoten

### Pivoteringsøvelse 2

To og to spillere går sammen om én ball. Den ene starter på baseline og spretter ballen ut til forlengelsen av straffekastlinja. Her tar spilleren en jump stop og pivoterer (180°). Når spilleren står vendt mot partneren sentrer han en brystpasning og følger etter pasningen til baseline. Når den andre spilleren mottar ballen repeterer han øvelsen.

Husk:

Spillerne må variere mellom å pivotere med høyre og venstre bein samt å gjøre pivotering forover og bakover.

## Pasning og mottak

### Generell regel ved pasning

Start med ballen i begge hendene. Vri dem som i et svømmetak og end opp med begge tomlene pekende rett ned i gulvet med håndflatene utover. Du ønsker å snerte til i håndleddene når den sentres.

### Generell regel ved mottak

Du skal alltid «vise» 10 fingre for å ta imot en ball. Flytt tomlene en smule mot kroppen. Ta imot ballen med strake hender og bring den mot kroppen.

## Leker og øvelser

### Work out

Still opp barna i tre eller fire rekker (avhengig av antall barn) med ansiktet mot deg. Barna skal følge dine instruksjoner og gjøre øvelsene simultant.

#### Øvelsene er:

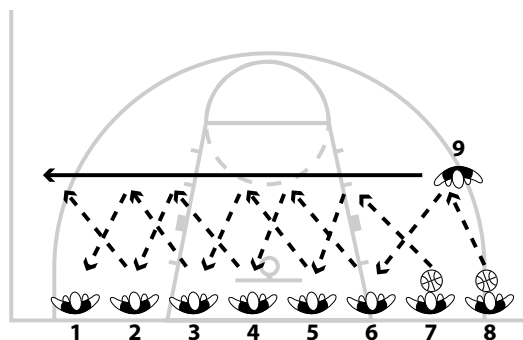
- «Steppe»: Stå med bøyde knær og tripple hurtig på gulvet som om de sykler
- «Retur»: Hoppe så høyt som mulig rett opp for å ta en retur
- «Løs ball»: Skal kaste seg framover på gulvet for å fange en løs ball
- «Charge»: Kaster seg bakover som om de står i en god forsvarsposisjon med begge føttene i gulvet og tar imot en «charging» foul.
- «Vending høyre»: Gjerne samtidig som de «sykler» skal de snu seg raskt 90° mot høyre og tilbake igjen og «sykle»
- «Vending venstre»: Se «vending høyre».

### Pasningsvegg

Spillerne stiller opp langs en linje med en armlengde mellom seg. Spiller (7) og (8) begynner med ball. Spiller (9) får ballen fra (8) og gir til (6), så ball fra (7) og gir til (5) osv. mens (9) slider bortover linjen. Roter og kjøp nestemann. Bestem på forhånd hvor mange ganger frem og tilbake den som beveger seg skal før han er ferdig med drillen

Variasjon:

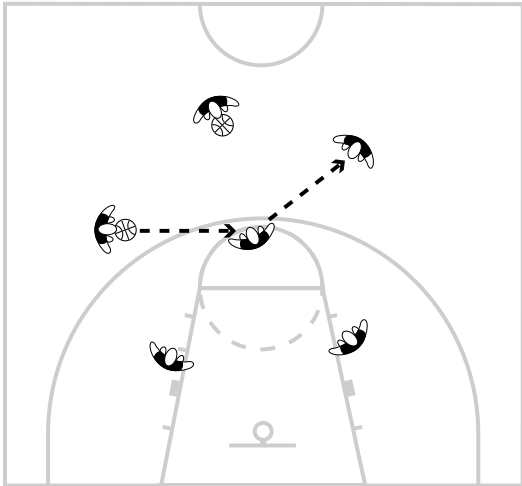
- Forskjellige type pasninger.



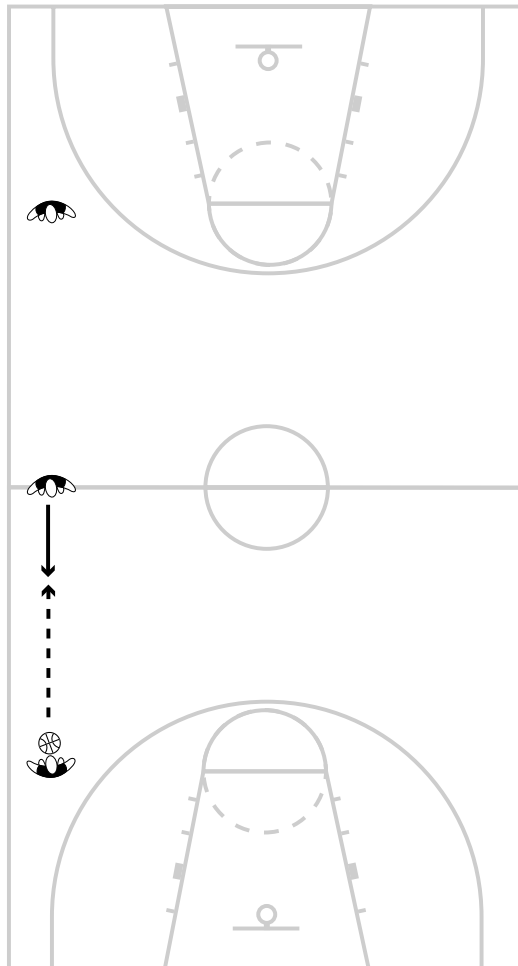
Illustrasjon: Pasningsvegg

**Pasning i ring**

Spilleren som står i midten skal sende ballene rundt i ringen. Han skal hele tiden stå i ro med en fot og dermed pivotere. Han sentrer til den første uten ball med klokken. Så pivoterer han tilbake for å ta imot neste pasning. Når han har mottatt neste ball, pivoterer han tilbake og sentrer den til neste fortsatt uten å løfte den foten som skal stå i ro. Få gjerne spilleren til å se for seg at den ene foten er spikret fast til gulvet slik at de forstår at denne må stå i ro. Bestem antall runder de skal rundt og få spillerne til å øke hastigheten når den i midten ser ut til å mestre øvelsen.



Illustrasjon: Pasning i ring

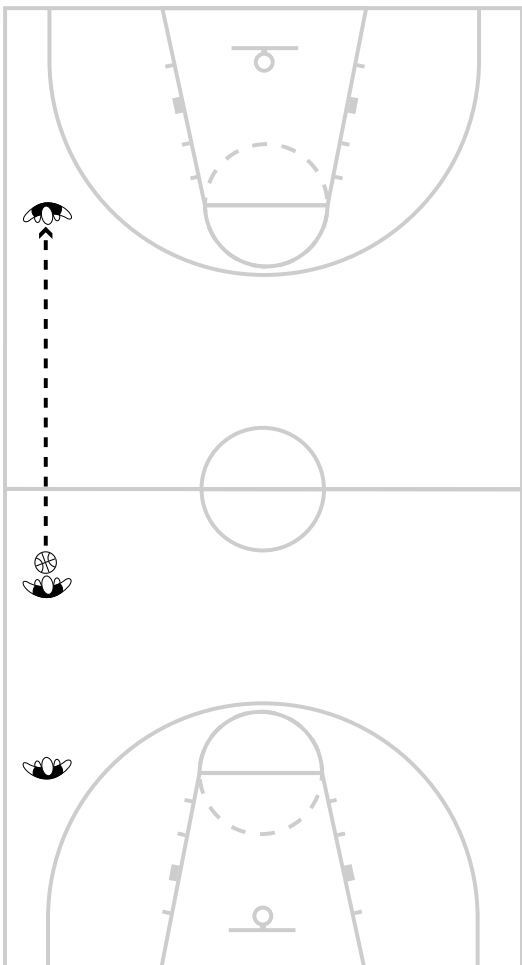


Illustrasjon: PMPP - 1

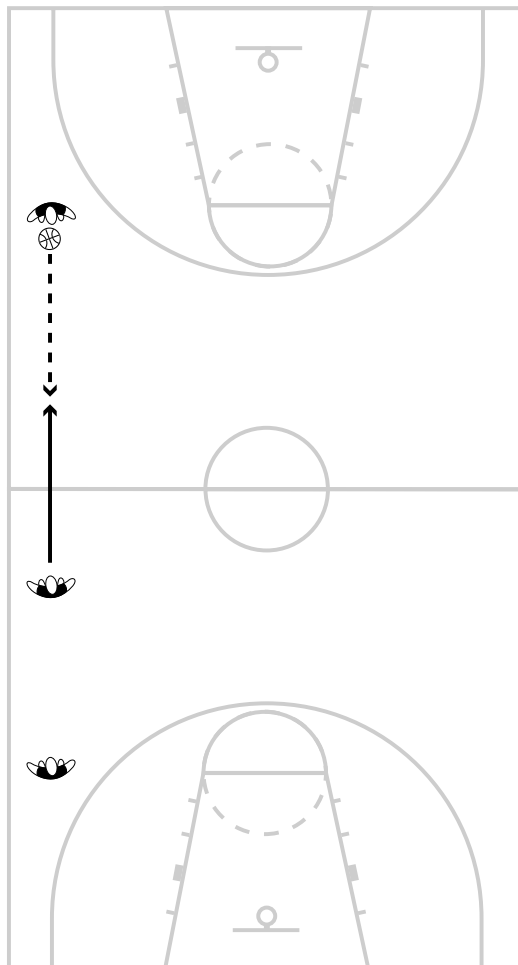
**PMPP (Pasning, mottak, pivotering, pasning)**

Still opp de tre spillerne på en rekke med ca 10 meter mellom dem (mindre om nivået tilsier det). Spilleren i enden starter med ballen. Spilleren slår på ballen for å starte drillen. Den i midten løper da mot den med ballen og får pasningen.

Den som får pasningen stopper i en jumpstop, pivoterer mot den i motsatt ende, sender pasningen og starter samme løp mot denne, for å få ballen tilbake. Drillen fortsetter i et gitt antall pasninger eller sekunder, før spillerne bytter plass og gjentar drillen.



Illustrasjon: PMPP - 2

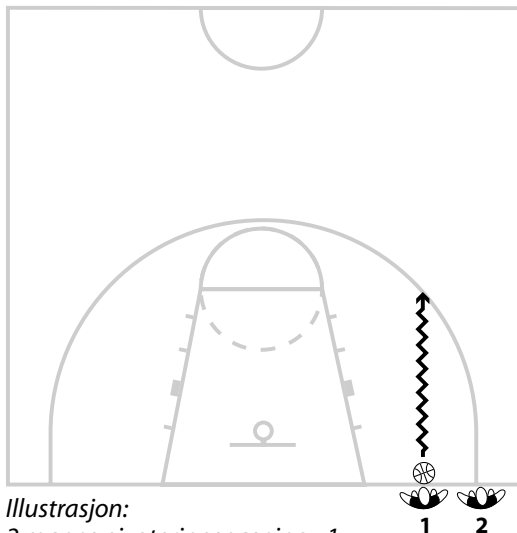


Illustrasjon: PMPP - 3

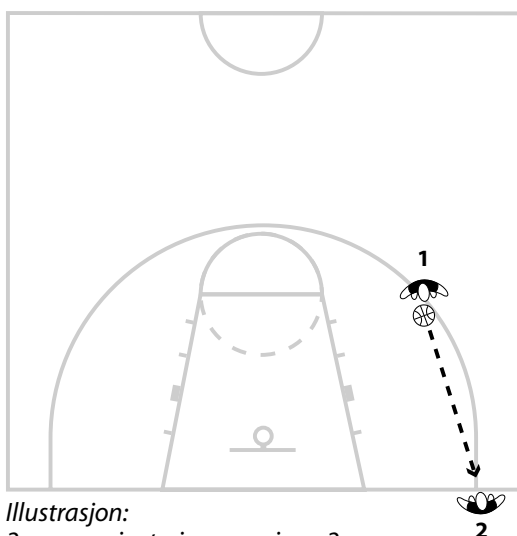
### 2 manns pivoteringspasning

2 og 2 sammen med en ball. Den første spilleren spretter ballen frem til forlengelsen av straffemerket der han gjør en jumpstop og pivoterer 180 grader rundt.

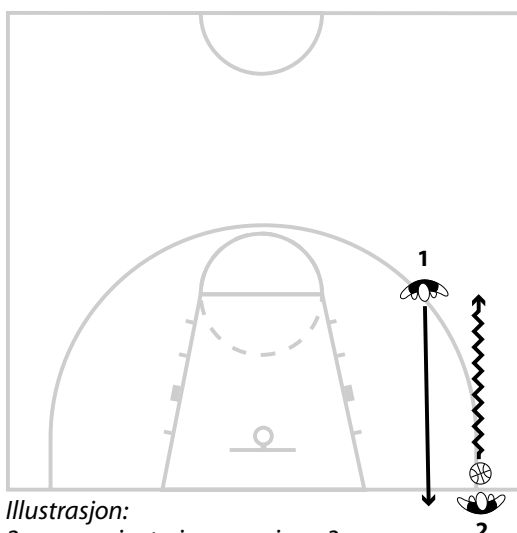
Gi pasningen til den andre, som starter opp til linjen og gjør det samme, mens den første spurter ned til linjen for å ta imot pasningen og starte drillen på nytt.



Illustrasjon:  
2 manns pivoteringspasning - 1



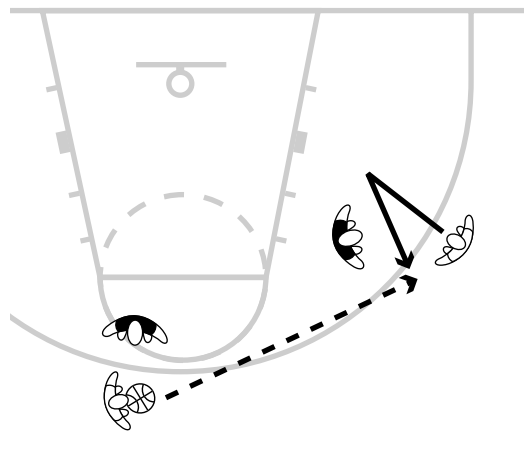
Illustrasjon:  
2 manns pivoteringspasning - 2



Illustrasjon:  
2 manns pivoteringspasning - 3

### V-kutt

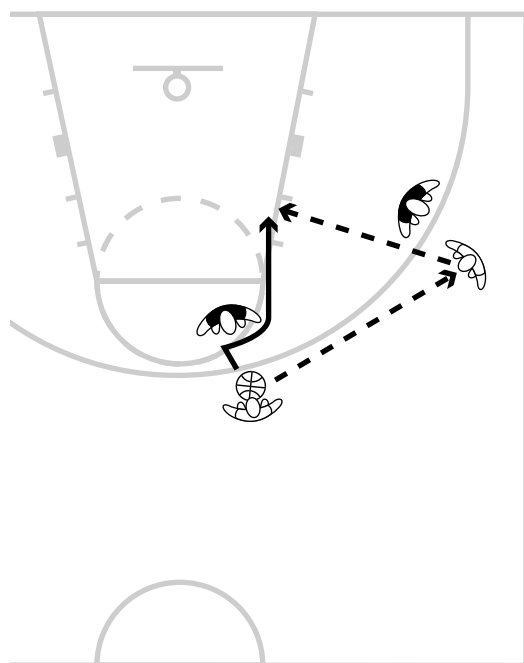
V-kutt er en grunnleggende bevegelse hvor man først bringer sin forsvarer inn mot kurv før man så «eksploderer» bort fra kurv igjen, og er dermed er fri til å motta en pasning. Når man ønsker å motta pasningen bør man alltid vise tegn (signalisere) ved for eksempel strekke ut en hånd for å indikere til ballholderen at man er klar til å motta ballen. V-kutt benyttes som frigjøringsteknikk hovedsakelig på vingen og på toppen.



Illustrasjon: V-kutt

### Veggspill

Dette er en bevegelse man gjør umiddelbart etter man har sendt en pasning til en medspiller - man gir fra seg ballen og går i retning mot kurven. Mange forsvarsspillere har en tendens til å først se hvor ballen havner før de eventuelt flytter seg etter ballen. Dette gir en mulighet for angrepsspilleren som nettopp hadde passet ballen til å komme seg forbi sin oppasser for igjen motta ballen i en fordelaktig posisjon nærmere kurven.



Illustrasjon: Give and go - kutt

### Lay up

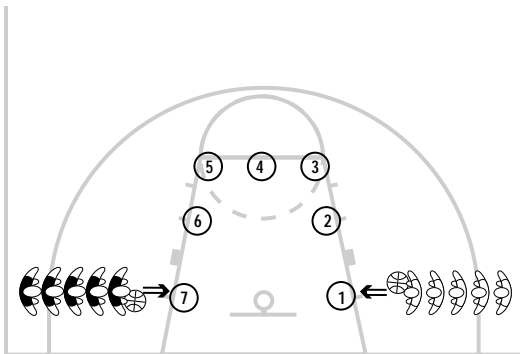
Still opp to køer, en på hver side av kurven nære sidelinjen. De to første i den ene køen har ball. Køen med ball er de som skal legge lay-up, mens den andre køen er de som skal ta returen. Den første i køen går på kurven med ball, og legger ballen i kurven med en lay-up. Ca samtidig har den første startet fra returkøen for å plukke opp returen fra lay-upen. Denne tar returen og gir en pasning til den første i køen som står uten ball. Spilleren som gjorde lay-upen løper bakerst i køen for retur, mens den andre løper bakerst i køen for lay-up, slik at de nå har byttet kø. Samtidig har neste i køen startet sin lay-up.

#### Variasjon:

- Stopp og skyt i stedet for lay-up
- Forskjellige lay-up variasjoner som å gå under kurven, jump-stop osv.
- Legg inn hindringer på vei til kurven som man skal finte seg forbi
- Returtager spiller forsvar på lay-up.
- Pasning til returtaker, som gir pasning tilbake på lay-up

### 7 punkter

Still opp spillere i to grupper som vist på illustrasjonen. Førstemann i køen på hver side skyter på kurven og henter egen retur. Dersom spilleren treffer kurven flytter hele gruppa seg opp til neste punkt. Dersom spilleren bommer, stiller han seg bakerst i køen, og nest spiller skyter. Gruppa fortsetter å skyte fra samme punkt til en av dem har truffet kurven. La det gjerne bli en konkurranse mellom de to lagene om hvem som klarer å treffe fra alle 7 punktene først.



Illustrasjon: 7 punkter

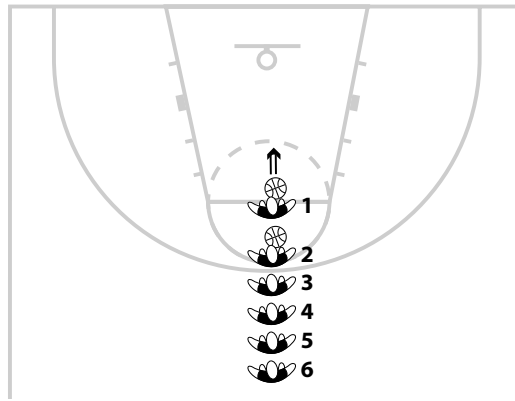
### Skyt ut

Still opp en rekke fra straffemerket og bakover. De to foran skal ha en ball hver. (1) begynner å skyte. (2) kan skyte med en gang (1) har skutt og forlatt straffemerket. Hvis (1) treffer skal han bakerst i køen. Hvis (1) bommer skal han ta igjen ballen og fortsette å skyte til:

- Han treffer før (2) har truffet, og gå tilbake i køen
- (2) treffer. Hvis (2) treffer før (1), er (1) ute.

#### Husk:

Hvis (1) treffer er IKKE (2) ute. For at dette skal skje, må (3) treffe før (2) osv.



Illustrasjon: Skyt ut

### Slå Proffen

Du skyter på kurven fra nær avstand og spiller mot deg selv til 5 poeng. Når du treffer får du 1 poeng, når du bommer får «Proffen» 2 poeng. 3 bom og du må gå nærmere. 5 treff og du går lengre unna. Her kan du for eksempel kalle «Proffen» for et profilert forbilde i klubben eller bruke landslagsspillere. Målet med øvelsen er å terpe på teknikk ved skuddet og ikke ødelegge skuddteknikken ved å konkurrere eller skyte for langt fra kurven.

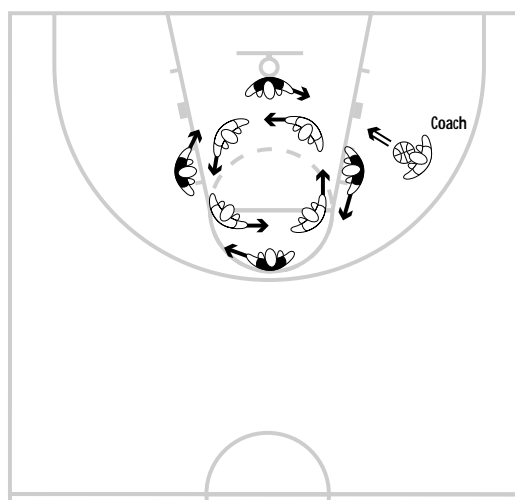
### Roterende returtaking

Still opp en gruppe med forsvarere som går i sirkel innerst, og en gruppe med angripere som går i sirkel ytterst. De går i motsatt retning av hverandre. Når skuddet går fra treneren, må forsvarerne med en gang finne en angriper å blokkere ut.

Denne drillen hjelper spillerne med å være fokusert på å finne en mann, i stedet for bare å holde posisjonen sin. Hvis en angriper tar returen, spiller man vanlig angrep helt til det blir skåret, eller forsvarende lag har tatt returen.

#### Variasjon:

- Hvis forsvarer tar ballen, kan de gå i angrep på motsatt kurv. Ved første avslutning, start samme drill med de som var i forsvar, som angripere.



Illustrasjon: Roterende returtaking

### Først til ballen én mot én

To spillere starter på hver sin side av kurven med ansiktet inn mot banen. Treneren står i midten og kaster ballen frem på banen. De to løper mot ballen og den som tar den igjen blir angreper, mens den andre blir forsvarer. Angriperen skal gå på kurven på den siden der de startet og den andre skal spille forsvar.

Variasjon:

- Start i forskjellige stillinger, for eksempel liggende på magen. Spillerne må opp til straffe, tilbake til endelinjen og så kan treneren kaste ballen.

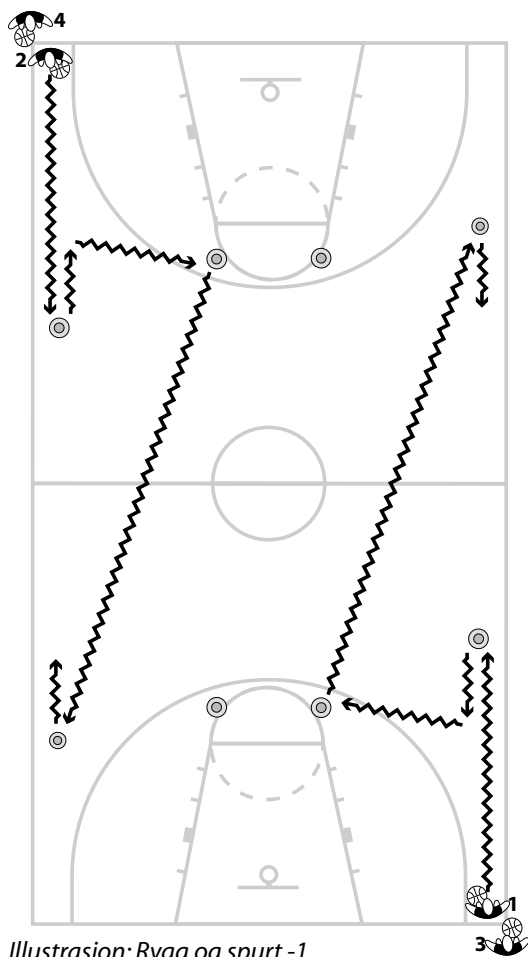
### Rygg og spurt

En fullbanedrikk for å trene driblingsferdigheter. Spillerne har en ball hver. Spiller (1) og (2) starter i full hastighet frem til første kjeGLE. Når de ankommer kjeGlen skal de bremse og rygge bakover med to sprett med ballen. Derifra går de sidelengs mot en ny kjeGLE og skyter fart mot en tredje kjeGLE lengre fremme ved sidelinjen.

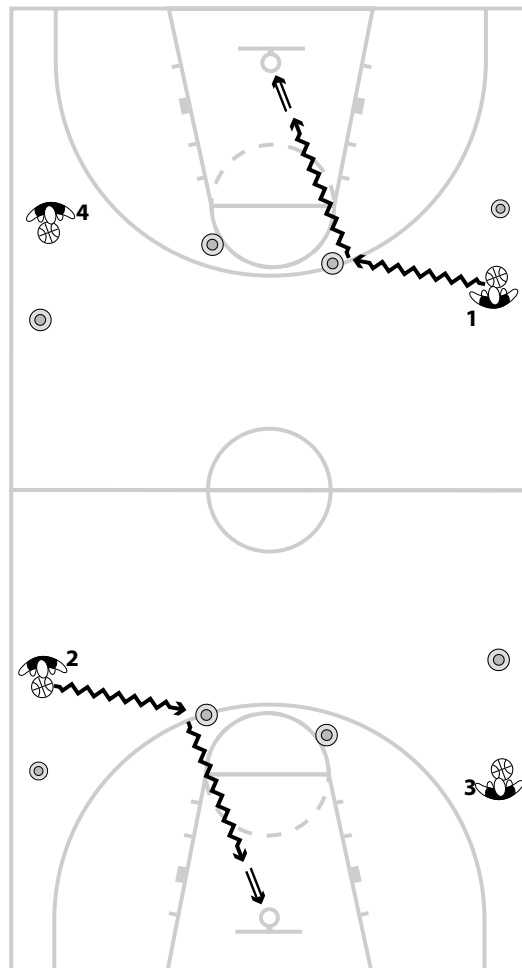
De neste to starter når de første to har krysset midtlinjen. Etter at spiller 1 og 2 har rygget med to sprett igjen dribler de sidelengs mot den siste kjeGlen, før de går hardt på kurven og legger en lay-up. Pass på at spillerne holder blikket opp når de spretter ballen.

Variasjon:

- Snu løypen for å bruke venstre hand.
- Bruk to baller på hver person for å øke vanskeligheten.



Illustrasjon: Rygg og spurt -1



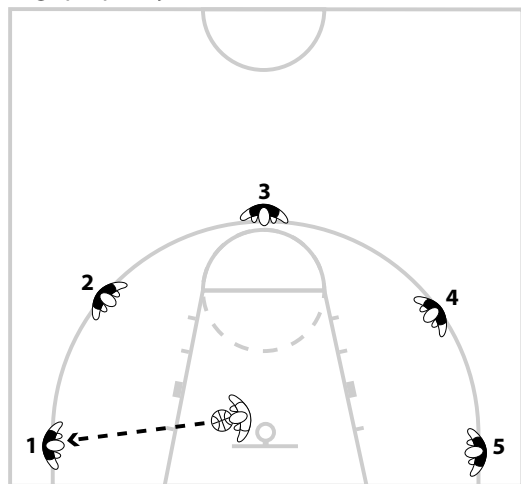
Illustrasjon: Rygg og spurt -2

### Én mot fem utfordring

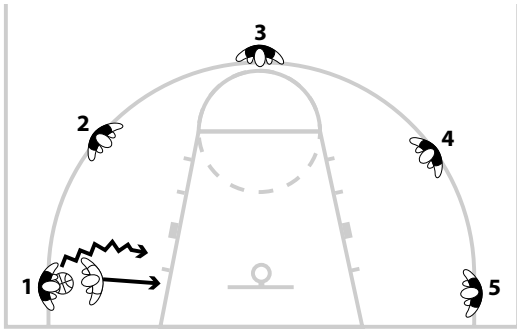
Forsvareren starter under kurven, mens de fem angriperne er satt opp rundt 3-poengeren eller i passende avstand fra kurven. Forsvareren skal sentre til motspilleren og løpe ut for å spille forsvar.

Angriperen får x antall sprett med ballen til å komme seg på kurven og avslutte.

Med en gang den første har avsluttet, skal forsvareren sentre til neste spiller (Først 1, så 2, så 3 osv) helt til han har spilt forsvar på alle 5. Roter så på forsvarer og angriper til alle har vært forsvarer, og hver av de fem angriperposisjonene.



Illustrasjon: Én mot fem utfordring - 1



Illustrasjon: En mot fem utfordring - 2

### Ti trekk

Del i to lag og la barna oppholde seg innenfor et avgrenset område, for eksempel en banehalvdel. Lagene skal sende 10 pasninger på rad mellom seg. Man kan ikke sprette ballen. Hvis det andre laget berører ballen, får de ballen, selv om det laget som sendte pasningen også tar imot pasningen. Tellingen begynner på en igjen hver gang. En kan ikke sentre tilbake til samme person som man fikk ballen fra. Nybegynnerne kan spille opp til 5 pasninger.

Variasjon:

- Det andre laget må fange ballen for å overta ballen. Etter 10 pasninger får man 3 poeng, og får lov til å forsøke å skyte på kurven fra der de mottar den 10 pasningen. Skåring teller 2 eller 3 poeng. Første lag til X poeng vinner.
- Ti trekk med skåring: Reglene er som beskrevet ovenfor, men målet er å skåre uten å ha flere enn 10 pasninger. En skåring kan for eksempel være å legge ballen på motstanderens baklinje, å sentre ballen til en spiller som er plassert i et bestemt område, sprette ballen inn i et lite hockeymål, eller ved at ballen går gjennom kurven som i basketball. Lagene kan skåre etter et bestemt antall pasninger, eller direkte.

### Alle mot alle

Man starter med 3 spillere, som er klare til å kjempe om returen i tresekundsfeltet. Treneren starter med å skyte ballen mot kurven. Disse tre spiller da alle mot alle etter følgende regler: Må forbli inne i tresekundsfeltet nedenfor halvsirkelen. Vanlige fouls teller ikke, man må kjempe ballen opp i kurven.

Hvis ballen forsvinner utenfor tresekundsfeltet må den som får tak i den komme seg inn i tresekundsfeltet igjen innen 3 sekunder. Første spiller som skårer x antall ganger (f.eks. 3) går ut og en ny kommer inn. De to andre må fortsette.

### Basketball baseball

Bruk kjegele eller lignende til å merke opp Hjemmebase, 1. base, 2. base og 3. base. Det ene laget står spredd utover banen. Det andre står bak hjemmebasen, og i stedet for å slå ballen, hiver man ballen dit man vil med en hvilken som helst pasning. Når man har kastet

ballen, må man løpe innom alle basene og tilbake til hjemmebasen før utelaget har greid å få tak i ballen og hive den i kurven som er hjemmebasen.

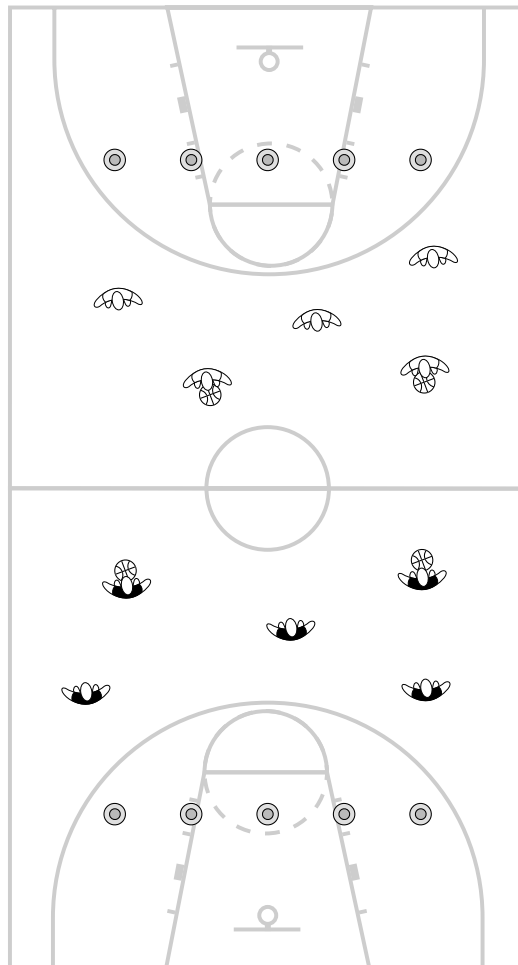
Når en utespiller tar ballen, kan han sentre til en bedre posisjonert medspiller, som da går på kurven for å skåre. Skjer dette før spilleren som kastet ballen er kommet tilbake på hjemmebasen, har man en «out». Spillerne kan stoppe på basene underveis for å unngå å få en «out». Hvis en spiller tar imot «slaget», altså pasningen, før den treffer bakken, teller også dette som en «out». Når et lag har 3 «outs» eller alle på laget har «slått», så roterer man. Ved å gi et antall runder så er det laget som har samlet mest poeng på disse rundene som vinner. Man får et poeng for at en spiller løper en runde før utelaget har skåret.

### Vikingspillet

Du trenger 4-6 baller og en snor eller volleyballnett. Sett opp snoren/nettet midt på banen. Ungene må hive ballen over nettet. De to lagene skal forsøke å velte kjegele til det andre laget ved å kaste ballen over snoren og på kjegele. Det er ikke lov til å beskytte/skjerme kjegele.

Variasjon:

- Uten kjegele for nybegynnere. Stopp etter et par minutter og tell antall baller på hver side.



Illustrasjon: Vikingspillet

## Del 3 – Øktplaner

I denne delen finner du et forslag til en 25-ukers øktplan. Dette er ment som et utgangspunkt for å hjelpe dere å komme i gang, men også som kvalitetssikring av treningstilbudet klubben gir til SFO. Denne 25-ukersplanen må ikke følges slavisk, men det forventes at dere som trenere legger opp øktene med variert innhold og godt pedagogisk fundament (ref. «læringsprinsippene» i Del 1 Teori). Forklaringene til øvelsene i øktplanen er presentert i Del 2 Øvelsesbank.

# Øktplaner

## Øktene er delt opp i fire deler

### Del 1 – Oppvarming

Denne biten hjelper få ungene varme og klar for fysisk aktivitet.

Den er satt til 10 minutter hver gang og vil inneholde leker for de yngste, og litt mer basketballøvelser for de erfarne spillerne.

Ikke undervurder hvor viktig det er med god oppvarming og lystbetonte leker.

### Del 2 – Ballsidighet

I denne delen av treningen er fokus på det å leke med en ball uten å nødvendigvis knytte det direkte til basketballøvelser. Det styrker motoriske evner og generelle ferdigheter innen ballbehandling.

Det er i utgangspunktet satt av 20 min til dette hver økt, men det kan være nyttig å variere hvor lang tid denne delen skal ta, og hvor lenge en skal sette av til selve basketballdelen.

Det vil også være en del øvelser man finner igjen både innen ballsidighet og ren basketballtrening.

### Del 3 – Basketballtrening

Hver trening inneholder omtrent 20 min. til trening og/eller spilling av basketball.

Øvelsene henger sammen med målet for økten og det vil være denne delen som bygger opp de basketmessige ferdighetene hos barna.

Øvelsene er lagt opp etter nivået på spillerne og ut fra ønsket om at de skal få passende utfordringer og føle mestring når de er på trening. Optimalt vil man ha en siste øvelse på hver trening som gir en skikkelig følelse av mestring. Som oftest vil dette være i form av spilling. Da er det viktig å hjelpe spillerne til å føle at de lykkes.

### Del 4 – Avslutning

Hver trening bør avsluttes med en «ro ned del» hvor man er samlet og snakker sammen samtidig som en kan strekke litt ut.

Et kompetansemål i kroppsøving i Kunnskapsløftet er at barna skal kunne fortelle fra egne opplevelser med ulike aktiviteter. Legg gjerne opp til at ungene selv snakker om hva som har skjedd på treningene, temaet for dagen, og hva de føler de har lyktes med og hva som ikke gikk så bra. Bruk denne delen til å få tilbakemeldinger på hva de har likt og hva de ikke har vært så fornøyde med, samtidig som dere roer ned etter en time med høy aktivitet.

Legg gjerne inn noen uttøynings- og avslapningsøvelser som lærer barna forskjellen på en ansent og en avspent kropp. Vi har tatt med forslag til hvordan dette kan gjøres i praksis i øktplanen og satt av 5-10 min. av hver times trening til dette.

Avslutningen bidrar også godt til å gi trygghet og skape samhold mellom utøverne.

<b>UKE 1</b>
--------------

Mål for dagen		Bli kjent med ballen og spretting	Bli mer vant med å sprette og kaste ball	Finpusse spretteteknikk
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	<p>La alle barna stille seg på linje og flytte seg dit de «hører hjemme» ut fra hva du ber om. Stille seg på rekke etter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hvor gamle de er</li> <li>- første bokstav i navnet</li> <li>- når på året de har bursdag</li> <li>- osv</li> </ul> <p>En fin måte å lære navn, alder og litt mer om dem. NB! Husk alltid å angi «hvor» rekken begynner. For eksempel den yngste lengst ned mot veggen og den eldste opp mot døren.</p>	<p>Organisering: Lære 2 regler for når det blåses i fløyta. Alle må se på trener og følge instruks når det blåses i fløyta. Først stillestående, la dem så løpe rundt og gjøre hva de vil til instruksjonen kommer.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball på hodet (trener holder ballen på hodet)</li> <li>2. Samles i midten (trener står i midtsirkelen)</li> </ol> <p>Én og én, en ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast ballen i været og ta imot ballen uten å flytte deg</li> <li>- Treff et spesifikt punkt på veggen og fang ballen.</li> <li>- Kast opp, klapp foran og bak</li> <li>- Kast opp, sprett på hodet, og fang</li> <li>- Kast opp, sprett på låret, og fang</li> <li>- kast opp, ta i gulvet, og fang</li> </ul>	<p>Organisering: Lære 2 regler for når det blåses i fløyta. Alle må se på trener og følge instruks når det blåses i fløyta. Først stillestående, la dem så løpe rundt og gjøre hva de vil til instruksjonen kommer.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball på hodet (trener holder ballen på hodet)</li> <li>2. Samles i midten (trener står i midtsirkelen)</li> </ol> <p>Én og én, en ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast ballen i været og ta imot ballen uten å flytte deg.</li> <li>- Kast opp, fang ballen bak ryggen.</li> <li>- Frem og tilbake (foran/rygg)</li> <li>- Ta en runde mens ballen kastes så lavt som mulig.</li> <li>- Samme, men via veggen.</li> </ul>
<b>Ballsidighet</b>	10 min	<p>Organisering: Lære 2 regler for når det blåses i fløyta. Alle må se på trener og følge instruks når det blåses i fløyta. Først stillestående, la dem så løpe rundt og gjøre hva de vil til instruksjonen kommer.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball på hodet (trener holder ballen på hodet)</li> <li>2. Samles i midten (trener står i midtsirkelen)</li> </ol> <p>Én og én, en ball hver: Kast den opp i været så høyt man greier og fang den.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samme, via veggen</li> <li>- Kast opp i luften, med klapp</li> <li>- Via veggen med klapp</li> <li>- Kast opp, snu en runde rundt, og fang ballen.</li> <li>- Samme, med klapp</li> </ul>	<p>Hinderløype: - med en benk de må over, en bom de må under og noen kjegler for å styre løypen. - Still alle på en lang rekke, gi ballen til nummer 1, og la han sprette seg rundt alle, så nestemann samme veien.</p>	<p>Hinderløype: - Samme hinderløype som viderekomne, men legg til lay-up og at man må dribble baklengs et stykke.</p> <p>Lay-up</p>
<b>Basketball</b>	20 min	<p>Parvis, én ball sammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 sprett og gi ballen til medspilleren.</li> <li>- Samme med andre handen.</li> <li>- Sprette rundt medspiller</li> <li>- Sprette opp og ned banen (bruk korteste lengden)</li> <li>- Sprette ballen og hilse på medspiller</li> <li>- Sprette med annenhver hånd og gi til medspiller. 10 sprett</li> </ul> <p>Minefelt-dribling.</p>	<p>Driblekonkurransen: - Gi alle en ball, bestem et felt som de har lov å være i. De skal dribble og slå bort andres basketball</p> <p>Stiv Heks m/ball.</p>	<p>Stafetter: - Bruk vanlig dribbling, begge hender, mellom bena, baklengs og andre varianter.</p> <p>Lay-up/Retur - Bruk forskjellige varianter av lay-up - Bruk begge sider av kurven.</p>
<b>Avslutning</b>	10 min	<p>Samle alle i en sirkel. Start med å heve skuldrene for å starte en bølge. Få alle til å gjøre det samme, gå så ny runde med å senke skuldre. La dem så håndhilse på de som står ved siden av seg og si navnet sitt. Legg inn at de må si navnet til den neste som skal løfte skuldrene (den ved siden av) for å lære navnene. Snu så bølgen andre veien.</p>		

<b>UKE 2</b>
--------------

Mål for dagen	Lære grunnleggende pasninger	Videreutvikle grunnleggende pasninger	Videreutvikle generelle pasningsferdigheter	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Gjenta organiseringsdrill fra uke 1  Gjenta ballsidighetsdrill fra uke 1 - Én og én, en ball hver	Gjenta organiseringsdrill fra uke 1  Pasningsсистен	Snipp og snapp m/ball  Pasningsсистен	
<b>Ballsidighet</b> 10 min	Parvis, én ball sammen: - Kast ballen til hverandre via veggen. - Den ene kaster opp ballen, den andre tar imot etter en sprett fra gulvet. - Samme, men via veggen  Tunnelball	Parvis, én ball sammen: - Stå med sidene mot hverandre og ansiktet hver sin vei. Sprett ballen, roter så den andre spretter neste sprett, osv. - Velg flere øvelser fra øvelsesbanken  Jakt på den med ballen	Det daglige dusin  Parvis, én ball hver - Bytt ball så raskt som mulig - Bytt ball over og under - Velg flere øvelser fra øvelsesbanken  Lay-up/retur med pasninger	
<b>Basketball</b> 25 min	Parvis, én ball sammen: - Vis mottak (åpne hender med tomlene mot hverandre). Vis bryst- og sprettpasning. - 2 sprett, så pasning - Sprett mens man snur seg rundt, og så pasning til medspiller - Kast ballen opp, ta imot og kast til medspiller.  Den flittige bie - begynn med treneren som bie	Parvis, én ball sammen: Vis pasningene og la dem prøve: - Bryst, sprett, overhodet, enhånds og enhånds med sprett. - Rundt kroppen til pasning - 8-tall til pasning. - 2 kryss-foran-sprett, så pasning  10 trekk	Parvis, én ball sammen: Samme som viderekomne, men legg til baseball-pasning (langpasning)  10 trekk uten spretting	
<b>Avslutning</b> 5 min	Samle alle i en sirkel og la dem legge seg på gulvet og gjøre som du sier: - Strekke seg ut alt de klarer (fra fingertupper til tåspisser) - Krølle seg sammen som en liten ball - Stå på knær og skyte rygg som en katt - og strekke seg som en katt - Sitte på rompa og prøve å nå frem til tærne med fingrene Sitt og tøy forsiktig mens du spør alle hva de likte best med dagens trening.			

NOTATER
---------

--

<b>UKE 3</b>
--------------

Mål for dagen	Introduksjon til det å skyte	Lære et korrekt skudd	Pusse på skuddteknikken	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Siste par ut  Haien kommer u/ball	Søppeldynga	Rev og gås  Lay-up/Retur med skudd	
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Én og én, en ball hver: - Heng opp en rokkering. La alle prøve å kaste ballen gjennom denne. Varier høyden på den. - Legg rokkeringen på gulvet. La alle forsøke å treffe inni den med ballen. - Sett rokkeringen ved ringen, la alle forsøke å treffe inni den med ballen. - Senk bommene slik at det blir rom mellom dem. La alle forsøke å treffe mellom bommene med ballen.	Én og én, en ball hver: - Stå mot/over bom og forsøk å treffe den og ta imot. - skyt på fast punkt på veggen  Parvis, én ball sammen: - skyt på veggen annenhver gang, skyt over punktet forrige traff  Ormen lange	Søppeldynga  Én og én, en ball hver: - Kast ballen mellom to bomber, ta imot på den andre siden. - Prøv å treffe oppå bommen. Varier høyden på bommen. - Samme liggende på gulvet	
<b>Basketball</b> 25 min	Skuddøvelse: - Vis skudd, men la ungene skyte slik de vil. Ikke ha returkø, men la barna hente egen retur og sentre til førstemann i køen og så stille seg bakerst.  5 trekk: - del i 4 lag og spill på to banehalvdeler.	Én og én, en ball hver: - Vis ordentlig skudd og la alle prøve å skyte på kurv. - Vis lay-up og prøv å få alle til å greie underarmslayup og overarmslayup.  Spilling - del i 4 lag og spill på to banehalvdeler.	Én og én, en ball hver: - Skuddteknikk, med fokus på skuddhånden. - Få inn back-spin på ballen - Fokuser på 90 graders vinkler. - La spillerne skyte fra nære kurven med én hånd og så evt. etter hvert legge på den andre hånden.  Spilling - del i 4 lag og spill på to banehalvdeler.	
<b>Avslutning</b> 5 min	Samle alle barna i midtsirkelen. La dem ligge på ryggen og lukke øynene. Spør om hvordan de likte de forskjellige tingene dere har gjort. De må hele tiden ha øynene lukket og rekke opp handa når de vil svare. Trener tar i handa til den som får svare. Det er lurt å ha forberedt noen spørsmål på forhånd. Hvis et barn syns en aktivitet var veldig gøy, kan du også be alle som likte den øvelsen om å rekke opp handa. Godt hjelpemiddel i videre planlegging av øktene.			

NOTATER
---------

--

<b>UKE 4</b>
--------------

Mål for dagen	Vite hva en løs ball er	Greie å hoppe og ta retur	Vite hva utblokkering er	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Rev og gås Gjenta skuddøvelse fra uke 3	Elefantball	Elefantball Rytterlek	
<b>Ballsidighet</b> 20 min	<p>Én og én, én ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast ballen så høyt som mulig og ta imot før den treffer bakken.</li> <li>- Kast ballen og hopp for å ta imot.</li> <li>- Samme to driller, via veggen.</li> </ul> <p>Stå i narr</p> <p>Parvis, én ball sammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- slå ballen ut av hendene</li> <li>- begge holder ballen og drar</li> <li>- begge skyver på ballen</li> <li>- ballen er «varm potet»</li> </ul>	<p>Stå i narr</p> <p>Én og én, én ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast opp ballen, ta i bakken, så hopp og ta imot ballen i luften.</li> <li>- Hopp og ta imot og kast ballen i luften igjen uten å røre bakken.</li> <li>- Tren på å låse ballen etter du har tatt imot den.</li> </ul> <p>Snytt på nytt</p>	<p>Stå i narr</p> <p>Én og én, én ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast opp ballen, ta i bakken, så hopp og ta imot ballen i luften.</li> <li>- Hopp og ta imot og kast ballen i luften igjen uten å røre bakken.</li> <li>- Tren på å låse ballen etter du har tatt imot den.</li> </ul> <p>Snytt på nytt</p>	
<b>Basketball</b> 20 min	Den flittige bie Snytt på nytt	<p>Én og én, én ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kast ballen i veggen, prøv å ta imot og kaste igjen mens du er i luften.</li> </ul> <p>Konkurransen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skyt, løp frem og ta egen retur.</li> <li>- 2 poeng for scoring, 1 poeng for retur</li> </ul> <p>Spilling</p>	<p>Vis utblokkering og forklar hvordan det gjøres lovlig.</p> <p>Roterende returtakning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sirklene roterer på trenerens kommando</li> </ul> <p>Spilling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- med fokus på utblokkering</li> </ul>	
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i en ring gjør en klappelek (for eksempel Aramsamsam, hode, skulder, kne og tå, eller lignende). La dem så sette seg ned og be dem tenke for seg selv: «Hva kan DU gjøre for at ALLE skal ha det gøy på trening». Når de har tenkte en stund kan de få fortelle ideen sin til den de sitter nærmest. Ta en runde og få mange svar fra dem.			

NOTATER
---------

--

<b>UKE 5</b>
--------------

Mål for dagen	Vite hva en løs ball er	Lære noe grunnleggende forsvar	Jobbe med 1-mot-1 forsvar	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Dask på kneet Stiv heks u/ball	Dask på kneet m/ball Snipp og snapp m/ball	Dask på kneet m/ball Snipp og snapp m/ball	Dask på kneet m/ball Snipp og snapp m/ball
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Snipp og snapp Jakt på den med ball	Rødt og grønt lys Jakt på den med ball Jakt på den uten ball	Rødt og grønt lys Jakt på den med ball Jakt på den uten ball	Rødt og grønt lys Jakt på den med ball Jakt på den uten ball
<b>Basketball</b> 20 min	Repeter basketdel fra uke 1: - Parvis, én ball sammen - Minefeltdribling	Vis spillerne forsvarsstilling  Stepping. Gå rundt og rett opp ryggen til spillerne. Poengter at de må opp på tåballene, være rett i ryggen og bøye i knærne.  Spilling: - Fokuser på riktig forsvarsstilling. Stopp spillet ved behov for å rette på ting.	1 mot 5 utfordring  Stepping og sliding. Forklar hvordan man slider (ikke la føttene møtes eller krysse, rett i ryggen, bøye knær og opp på tåballene).  Spilling: - fokuser på forsvarsbevegelse hos hver enkelt. Ta bort slag etter ballen og andre ting som fort fører til feil.	
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten og be dem om å bli med deg på «tur»: - Vi er en katt som nettopp har våknet og strekker seg - Katten heter Puz in Boots og går på to bein - Puz in Boots spankulerer av gårde og strekker seg på tå for å se over gjerdet - og der får han øye på noe, han kryper sammen og åler seg rundt hjørnet fortsett turen litt med flere bevegelser (NB! La det bli en rolig lek med mye tøying og bøying) Avslutte legge seg på gulvet snakk om at det er viktig å ikke slå eller dytte i forsvar. Spør barna hvorfor.			

NOTATER
---------

--

<b>UKE 6</b>
--------------

Mål for dagen	Forstå at man må samarbeide i angrep for å lykkes	Se litt sammenheng i hva man gjør i ett angrep	Vite de forskjellige posisjoners roller i et angrep	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min		Ormen lange  Repeteer deler av ballsidighet fra uke 2: - Parvis, én ball sammen	Katt og mus (1)	Lay-up/retur  Minefelt-dribling
<b>Ballsidighet</b> 20 min		Én og én, med en ball hver: - slipp og fang bak ryggen - kast opp og fang etter en sprett - kast opp og ta imot stående på ett ben - roter ballen rund magen  Parvis, en ball: - hold ballen i magehøyde ved hjelp av kroppen - gå, løpe, sette seg ned, reise seg opp, snurre rundt uten at ballen faller ned  Stafett - bruk elementer fra øvelsene over	Repeteer ballsidighet fra uke 1: - Én og én, én ball hver  Jakt på den som har ballen	Det daglige dusin  Repeteer basketdel fra uke 1: - Stafetter - Lay up /retur
<b>Basketball</b> 20 min		Repeteer skuddøvelse fra uke 3  5 trekk på rad (repeteer fra uke 3) - Spill med fokus på å ikke klumpe seg, men prøve å ha hver sin plass.	Forklar 3-sekundersregelen enkelt.  Spilling: - Fokus på å holde seg ute av 3-sekundsfeltet og forsøke å ikke klumpe seg sammen i angrep. - Minst 5 pasninger før skudd.	Vis de fem posisjonene i angrep. Vis gode pasningsruter og dårlige pasningsruter.  Spilling: - Spill med fokus på riktige pasningsruter og bevegelse i angrep.
<b>Avslutning</b> 10 min		Samle barna i en sirkel. La dem stå så tett som mulig, før du ber alle snu seg i samme retning slik at de ser i nakken på sidemannen. La alle ta ett skritt inn mot midten slik at sirkelen blir enda tettere. Når du sier ifra, skal alle sette seg ned! De vil da sitte på knærne til den bak, og ha den foran i fanget. Klarer barna dette fint kan du avansere med å la dem «gå» fremover og bakover. NB! Her må du si tydelig ifra om hvilken fot de skal gå med først. La dem så sette seg på gulvet og spør ungene hvor mye de føler de har lært om basketball til nå. Spør dem om dette ville gått hvis ikke alle prøvde samtidig. Få frem at samarbeid og enighet er viktig.  Avslutt med å lage et kamprop.		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 7</b>
--------------

Mål for dagen	Vite at man kan «stå i veien» i angrep	Lære bevegelse i angrep	Lære bevegelse i angrep	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Hauk og due u/hender Rev og gås	Stiv heks m/ball	Rev og gås Lay-up/retur m/forsvar (coach)
<b>Ballsidighet</b>	20 min	Hinderløype: - med bom de skal under og kjegler de skal rundt  Repeteer deler av ballsidighet fra uke 4: - Én og én, én ball hver - Stå i narr	Hinderløype: - med bom de skal under, en benk de skal over og flere kjegler de skal rundt  Tunnelball	Hinderløype: - med bom de skal under, en benk de skal over og flere kjegler de skal rundt - i tillegg skal deler av løypen gjøres mens man går baklengs og det skal være to-delt bom de skal gjennom.  Snytt på nytt
<b>Basketball</b>	20 min	Repeteer basketballdel fra uke 2: - Parvis, én ball sammen  Klesklype	V-kutt  Spilling - Sett opp fem spillere i angrep og vis veggspill i spillesituasjon. - Spill med fokus på bevegelse mot kurv når man har sentret fra seg ballen.	V-kutt - med stopp i Trippel trussel posisjon  Spilling 10 trekk
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle i en stor ring sittende på gulvet med ryggen mot sidemannen. La alle massere hverandre på nakken og skuldrene. Gå i midten av sirkelen og bruk tiden til å stille noen spørsmål om hva de likte på denne treningen. Spør om hva man kan gjøre når man ikke har ballen i angrep.  Avslutt med kampropet.		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 8</b>
--------------

Mål for dagen		Bli sikrere med ball	Bevegelse i angrep	Bevegelse i angrep
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Rødt lys  Klesklype	Haien kommer m/ball	Stiv heks m/ball
<b>Ballsidighet</b>	20 min	Repeter ballsidighetsøvelse fra uke 6: - Parvis, én ball sammen  Parvis, to baller: - bytt om så raskt som mulig - bytt om slik at ballene går over og under hverandre - legg en ball oppå den andre, «bytt ball»	Det daglige dusin  Tunnelball med slalomsprett  Skyte på kurv: - Skyte fra pasning fra trener - Ta egen retur	Det daglige dusin  Skyte på kurv: - Skyte fra pasning fra trener - Ta egen retur  Konkurransen: - Skyt, løp frem og ta egen retur. - 2 poeng for scoring, 1 poeng for retur
<b>Basketball</b>	20 min	5 trekk - først kun pasninger - så 5 trekk med skåring	Repeter basketdel fra uke 7: - V-kutt  Spilling på kurv	Repeter basketdel fra uke 7: - V-kutt - V-kutt og avslutt på kurv  Veggspill  Spilling på kurv
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle på midten med hver sin ball. La dem sitte og ha ballen i gulvet. La dem trille ballen rundt seg slik du demonstrerer. Trill ballen sakte rundt og sørg for at de må strekke seg godt mens de gjør dette. Snakk etterpå om hvor viktig det er å kunne sprette ballen. Oppmuntre til å øve på å sprette hjemme, på tur til trening eller andre plasser man allikevel har muligheten. Spør hvor lenge de tror de klarer å sprette ballen uten å miste den. Gjør avtale med dem at de trener hver dag hjemme og får noen til å ta tiden på dem. Alle kan prøve å sprette litt lengre for hver dag.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 9</b>
--------------

Mål for dagen		Prøve å pivotere / rotere	Lære å bruke pivotering	Bruke pivotering
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Hauk og due	Klesklypa  Parvis, én ball hver: - velg øvelser fra øvelsesbanken	Klesklypa  Tusenbeinet er ute og går
<b>Ballsidighet</b>	20 min	Klesklype  Det daglige dusin  Repetert deler av basketdel fra uke 3: - skuddøvelse	Det daglige dusin  Basketball baseball	Parvis, én ball hver: - velg øvelser fra øvelsesbanken  Basketball baseball
<b>Basketball</b>	20 min	Vis pivotering og forklar hva det er.  3 manns pivoterings pasning  5 trekk m/ skåring. - Forsøk å få spillerne til å bruke pivotering når de har en forsvarer på seg.	Vis pivotering og forklar hva det er.  Pasning i ring  Spilling - uten sprett, eller evt. med sprett bare på egen banehalvdel. Dette provoserer frem pivotering og pasninger.	Vis pivotering og la spillerne vise at de kan det. Finpuss evt. teknikken.  Pasning i ring  2-manns pivotering  Spilling - uten sprett.
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle i midtsirkelen og la dem ligge flat på ryggen på gulvet. Be spillerne om å gi tilbakemelding på hvor godt de har likt dagens økt. Spør spesifikke spørsmål som: «Hvor godt liker du å varme opp med Stiv Heks?», Hvor god var øvelsen hvor vi jobbet med pivotering? - Dersom de syns det var veldig bra strekker de begge bein og armer opp mot taket - Hvis de syns det var OK, men ikke supert, strekker de bare beina opp mot taket - Hvis de ikke likte øvelsen ligger de bare flate  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 10</b>
---------------

Mål for dagen	Bli bedre kjent med pasninger	Bli bedre kjent med pasninger	Finpusse pasningsteknikken og repertoaret	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min		Tusenbeinet er ute og går Snipp og snapp m/ball	Tusenbeinet er ute og går Stiv heks m/ball	Dask på kneet Pasningsisten
<b>Ballsidighet</b> 20 min		Den flittige bie Snytt på nytt	Det daglige dusin Parvis, én ball sammen - Bruk det daglige dusin øvelser - Etter hver øvelse kastes ballen til partner - Mens den ene gjør «det daglige dusin» - øvelsene, løper den andre til en linje bakenfor og tilbake.	Parvis, én ball sammen - Spret 8-tall og pasning Vikingspillet med kjepler og snor.
<b>Basketball</b> 20 min		Parvis, én ball: - Repeter bryst og sprettpasning Spill med skåring	Repetér basketdel uke 2: - Parvis, én ball sammen Spill med minimum 5 pasninger før man får lov til å avslutte.	Pasning i ring: - 1 runde med brystpasninger - 1 runde med sprett - 1 runde med enhåndspasninger, på hver hånd (totalt 4 runder per pers) Spill uten sprett og minimum 5 pasninger før man får avslutte.
<b>Avslutning</b> 10 min		Alle elevene står i ring. En elev snur seg, mens de andre avtaler hvem som skal starte Maskineriet (bevegelsen). Alle skal gjøre samme bevegelser, men det er samme person som forandrer bevegelsene hele tiden. Den personen som måtte snu seg, skal forsøke å oppdage hvem som leder bevegelsene. Når lederen blir oppdaget, skal han i neste omgang bli observatør. Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 11</b>
---------------

Mål for dagen	Se nærmere på skudd	Se nærmere på skudd	Se nærmere på skudd	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Rødt lys og grønt lys	Kjeglespill	Kjeglespill
<b>Ballsidighet</b>	20 min	Parvis, én ball: - Still opp på to linjer ovenfor hverandre - Skudd til hverandre - Øk avstanden med å ta ett skritt bak for hvert skudd  Skyteøvelse: - Skudd til hverandre sittende i sirkel - Kast-grip-skyt (coach kaster)  Ringsisten	Parvis, én ball sammen: - Pasning-grip-skyt - Pasning-grip-skyt med jumpstopp  Repeter ballsidighet uke 3 - skyt på vegg	Det daglige dusin  Parvis, én ball sammen: - Still opp på to linjer ovenfor hverandre - Skudd til hverandre - Øk avstanden med å ta ett skritt bak for hvert skudd - Pasning-grip-skyt - Pasning-grip-skyt med jumpstopp - Pasning-grip-skyt med pivotering
<b>Basketball</b>	20 min	Skyte på kurv: - Skudd rett under kurven  Vikingspillet	Veggspill  Spilling	7 punkter - 70 skudd hver  Spilling
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle på midten og la dem gå sammen to og to. La dem sitte på gulvet mot hverandre med så strake bein som mulig mens de holder hverandre i hendene. Be dem om å rolig lene seg til høyre, venstre, fram og tilbake. La dem så snakke sammen og bli enige om de to beste tingene med treningen i dag og det de likte minst. Ta en runde og hør hva de mener. Se om noen kan si navnet på noen norske basketlag, eller lag fra NBA. Hør også om de kjenner til noen spillere og om noen har sett kamper i sitt nærområde.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 12</b>
---------------

Mål for dagen	Dribling, start/stopp	Dribling, start/stopp	Se på samarbeid i forsvar	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min		Katt og mus (2) Hauk og due	Haien kommer med ball	Stå i narr Lay-up og retur med forsvar
<b>Ballsidighet</b> 20 min		Det daglige dusin Rødt og grønt lys m/ball Siste par ut	Tunnelball - med forsvarsposisjon Jakt på den med ball	Tunnelball - med forsvarsposisjon Jakt på den med ball
<b>Basketball</b> 20 min		Repetér Basketdel fra uke 7: - Parvis, én ball sammen - Klesklypa Spilling	Still opp fem spillere i forsvar og vis hva som er farligst når ballen er nære og lang unna kurven (skudd eller pasning). Spilling - med fokus på forsvar.	Still opp fem spillere og vis prinsippene i hjelpeforsvar. Forklar at det alltid er ballens posisjon som er viktigst. Man kan ikke skåre uten ball. Spilling - med fokus på forsvar.
<b>Avslutning</b> 10 min		Samle alle i midten i to rekker som går side om side, men i motsatt retning. Forklar at vi øver på å hilse på motstanderlaget. La alle holde ut en hånd og klappe hverandres hender når de møtes. Snu og gjør om igjen et par ganger. Forklar at fra nå av skal vi gjøre slik på hver trening. Sitt så ned og tøy forsiktig ut mens dere snakker om at man må spille angrep og forsvar for å være en god spiller. Spør barna: - Hvorfor må en spille både angrep og forsvar? - Hva er egentlig en god spiller? Er det bare de som skårer mye som er gode? Hva med de som tar mange returer? Peke på pasningslegger! Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 13</b>
---------------

Mål for dagen	Få bedre ballkontroll	Bli kjent med «løs ball» / returtakning	Bli kjent med «løs ball» /returtakning	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Gjenta ballsidighet fra uke 4: - Parvis, én ball sammen  Snipp og snapp	Snytt på nytt med lag	Snytt på nytt med lag  Stå i narr
<b>Ballsidighet</b>	20 min	Det daglige dusin  Repeter deler av ballsidighet uke 1: - Én og én, én ball hver	Først til ballen 1-mot-1  Det daglige dusin	Først til ballen 1-mot-1  Det daglige dusin
<b>Basketball</b>	20 min	Repeter basketdel uke 1: - Parvis, én ball sammen - Minefeltdribling	Alle mot alle  Spilling Husk! Hilse på motstanderlaget med klapp på hånden før og etter «kampen».	Alle mot alle  Spilling Husk! Hilse på motstanderlaget med klapp på hånden før og etter «kampen».
<b>Avslutning</b>	10 min	<p>La barna sitte i en tett sirkel. Be dem om å kikke godt på de som sitter rundt seg uten å si noen ting. La dem så lukke øynene og prøve å huske hva de har sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem sitter til høyre for deg?</li> <li>- Hvilken farge har treneren på buksa?</li> <li>- Hvilken farge har Jonas på øyene?</li> <li>- Har Mari på seg bukse eller shorts?</li> <li>- Osv</li> </ul> <p>La alle tenke, de som vet svaret rekker opp handa. Treneren lar en få svare på hvert spørsmål La så alle få åpne øynene og still et siste spørsmål: - Tenk på noe positivt ved den som sitter til høyre for deg Begynn selv med å si noe positivt om den som sitter til høyre for deg og la så alle få si noe positivt om sidekameraten.</p> <p>Avslutt med kampropet!</p>		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 14</b>
---------------

Mål for dagen	Grunnleggende pasninger	Se nærmere på spretting av ball	Se nærmere på spretting av ball	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Haien kommer	Ringsisten	Hermegåsa Ringsisten
<b>Ballsidighet</b>	20 min	<p>Én og én, én ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Før ballen rundt hodet, mage, føtter</li> <li>- Sprett ballen: med annenhver hand, sitte ned, legge seg ned, sprette mellom bena, bak ryggen.</li> <li>- Sprett i gitt område, prøv å slå bort ballen til andre mens du selv spretter ball.</li> </ul> <p>Rødt og grønt lys</p>	<p>Én og én, en ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprett i gitt område, prøv å slå bort ballen til andre mens du selv spretter ball.</li> </ul> <p>Det daglige dusin. Rødt og grønt lys</p>	<p>Én og én, en ball hver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fordel alle i sirklene på banen (straffe og midtbane).</li> <li>- De spretter sin egen ball, og prøver å slå ut de andre sine baller</li> <li>- Når ballen blir slått ut, går man videre til neste sirkel.</li> </ul> <p>Det daglige dusin Sikk sakk</p>
<b>Basketball</b>	20 min	<p>Staffett med hinderløype.</p> <p>Spilling Husk! Hilse på motstanderlaget med klapp på hånden før og etter «kampen».</p>	<p>Én og én, en ball hver:</p> <p>Sprett ballen - annenhver hand, sitte ned, legge seg ned, sprette mellom bena, bak ryggen.</p> <p>Staffett med hinderløype.</p> <p>Spilling</p>	<p>Rygg og spurt</p> <p>Spilling</p>
<b>Avslutning</b>	10 min	<p>Samle alle i midten med hver sin ball. La dem stå med beina «plantet» og sprette ballen som du demonstrerer. Med høyre hand, med venstre, høye sprett, lave sprett etc. Til slutt veldig lave sprett helt til de kan sette seg på gulvet. Bruk ballen til å strekke ut ved å rulle den sakte rundt kroppen på gulvet.</p> <p>Snakk litt om hvordan det går med sprettetreningen hjemme. Er det noen som har slått sin egen rekord? Spør også: Hva har vært mest vanskelig på treninga i dag? Kan det være gøy selv om det er vanskelig? Hva har vært mest gøy?</p> <p>Avslutt med kampopet!</p>		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 15</b>
---------------

Mål for dagen	Øve på å skyte	Videreutvikle skudd	Videreutvikle skudd
<b>Hva</b> <b>Tidsbruk</b>	<b>Nybegynner</b> (1.– 2. trinn)	<b>Viderekomne</b> (3.– 4. trinn)	<b>Erfaren</b> (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Siste par ut Haien kommer u/ ball	Snytt på nytt	Lay up og retur
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Repetér ballsidighet fra uke 3: - Én og en, en ball hver  Det daglige dusin	Én og én, en ball hver: - Sett opp en bom. La ungene prøve å kaste ballen så den spretter oppå bommen. Ha den gjerne på 2-2,5m  Konkurransen: Hvem greier å kaste ballen 10 ganger gjennom hver av kurvene først?  Kjeglespill	Det daglige dusin  Én og én, en ball hver: - Sett opp en bom. La ungene prøve å kaste ballen så den spretter oppå bommen. Ha den gjerne på 2-2,5m  Kjeglespill
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 3: - Skuddøvelse - 5 trekk	Én og én, en ball hver: - Ligg på gulvet og skyt ballen opp i luften med én hånd (backspin) - Skyt skudd med bare en hånd fra nære kurven. Legg på den andre handen etter hvert.  Spilling	Én og én, en ball hver: - Kaste ballen i gulvet foran seg med backspinn - Skyt skudd med bare en hånd fra nære kurven. Øk avstanden og legg på den andre hånden etter hvert.  Spilling
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle på midten og si at vi skal avslutte med et «klemmekurs». Gi dem instruks om hvilken type klem de skal gi, og la dem gå rundt og klemme flest mulig på den måten før du gir dem en ny måte å klemme på. For eksempel: Bamseklemmen (god varm klem med armene godt rundt hverandre), Tanteklemmen (en litt forsiktig klem på det ene kinnet), Fransk klem (kysse på kinnet 3 ganger), Fotballgutteklammen (Hopper på hverandre og klemmer, gjerne flere sammen), osv La alle så sette seg og la dem tenke tilbake på hva dere har gjort sammen på treningene. Spør konkrete sp.mål og finn ut hva de har likt best, har noe vært for lett/vanskelig etc.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 16</b>
---------------

Mål for dagen	Vite hva en «løs ball» er	Videreutvikle pasninger	Videreutvikle pasninger	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Rev og gås  Repetér del av basketdel fra uke 3: - skuddøvelse	Pasningsisten	Pasningsisten	
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Det daglige dusin  Repetér ballsidighet fra uke 4: - Én og én, en ball hver - Stå i narr - Parvis, en ball sammen	Det daglige dusin  Hermegåsa 2 og 2  Parvis, én ball sammen: - Pasninger via veggen	Det daglige dusin  Ti trekk	
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 4: - Den flittige bie - Snytt på nytt	Parvis, én ball sammen: - Gå gjennom bryst-, sprett-, over hodet-, enhånds- og enhåndspasning med sprett.  Spilling - Alle må ha rørt ballen før en kan skåre.	Pasningsvegg  Pasning i ring  Spilling - Alle må ha rørt ballen før en kan skåre.	
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten og la dem legge seg på ryggen og slappe helt av. Gå rundt og sjekk at de er helt slappe ved å løfte på armer og bein. Be dem så om å late som de er et tau som er spent stramt opp mellom to trær. Gå rundt og sjekk at de strekker seg alt de kan. Gjenta noen ganger. La de så åle seg frem til der du er og finne en komfortabel stilling. Snakk om hvorfor man må sentre, hva som var vanskelig av dagens øvelser og om det var gøy. Viktigheten av å se 10 fingre, og å vite hvor man sentrer.  Avslutt med kampropet!			

NOTATER
---------

<b>UKE 17</b>
---------------

Mål for dagen	Vite hva forsvar er	Frakte ballen opp banen / «fast break»	Frakte ballen opp banen / «fast break»
<b>Hva</b> <b>Tidsbruk</b>	<b>Nybegynner</b> (1.– 2. trinn)	<b>Viderekomne</b> (3.– 4. trinn)	<b>Erfaren</b> (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Dask på kneet Stiv heks u/ ball	Rødt og grønt lys Stiv heks med ball	Rødt og grønt lys med ball Stiv heks med ball
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Det daglige dusin Repetér Ballsidighet fra uke 5: - Snipp snapp - Jakt på den med ball	Stafett: - Parvis, én ball sammen: løper lengden av banen så fort som mulig, mens de sentrer uten å skritte. - Én og én, en ball: løper lengden av banen spretter ballen og avslutter på kurv.  Elefantball	Stafett: - Parvis, én ball sammen: løper lengden av banen så fort som mulig, mens de sentrer uten å skritte. - Én og én, en ball: løper lengden av banen spretter ballen. Sentre ned til nestemann i køen. - Én og én, en ball: løper lengden av banen spretter ballen og avslutter på kurv.  Elefantball
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 5: - Parvis, én ball sammen - Minefelt-dribling	Forklar hvordan man raskt flytter ballen opp banen, og hvorfor det er viktig  2 mot 1 - To på linja, én på straffe. - Treneren kaster ballen til en av de på linja. - Disse to går i angrep, den på straffe spiller forsvar  Spilling. - Skåring på fast-break gir ekstra angrep.	Forklar hvordan man raskt flytter ballen opp banen, og hvorfor det er viktig  2 mot 1 og 2 mot 2 - To på linja, én på straffe. - Treneren kaster ballen til en av de på linja. - Disse to går i angrep, den på straffe spiller forsvar - sett så inn to i forsvar  Spilling - Den som skyter alltid må ta i endelinjen før han får løpe tilbake i forsvar.
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten og la de gå sammen 3 og 3. En står i midten og de to andre holder hendene sammen i et veldig fast grep. Den i midten lar seg «dytte» fra side til side trygt inne i armene på de to andre. Bytt etter en liten stund. Når alle tre har vært i midte, setter alle seg ned i en sirkel i midten. Spør om hvordan det følte å være i midten. Var det skummelt? Stolte du på de som «dyttet» deg? Hvordan var det å stå ytterst? Var du redd for å miste den i midten i gulvet? Snakk litt om det å stole på hverandre, og det å ta ansvar for hverandre ellers i hverdagen og på treningene.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 18</b>
---------------

Mål for dagen	Forstå at man må samarbeide for å lykkes	Se nærmere på samarbeid i angrep	Se nærmere på samarbeid i angrep
<b>Hva</b> <b>Tidsbruk</b>	<b>Nybegynner</b> (1. – 2. trinn)	<b>Viderekomne</b> (3. – 4. trinn)	<b>Erfaren</b> (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Ormen lange Repetér ballsidighet fra uke 2: - Parvis, én ball sammen	Hauk og due med ball	Snipp og snapp Lay up og retur
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Repetér ballsidighet fra uke 6: - Én og én, en ball hver - Parvis, en ball sammen - Stafett	Det daglige dusin Sisten med ball PMPP	Det daglige dusin Sisten med ball PMPP
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 6: - Skuddøvelse - 5 trekk	Gå gjennom de forskjellige posisjonene på banen. V-kutt Spilling	Gå gjennom de forskjellige posisjonene på banen og gode og dårlige pasningsbaner. Veggspill Sett opp fem spillere i angrep og vis screen og kutt ved for eksempel pasning inn til motsatt post. V-kutt Spilling: - Fokus på å få til kutter og screener bort fra ball.
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten og la dem gå to og to sammen. Den ene legger seg på ryggen og gjør kroppen stiv som en «stokk». Den andre tar tak rundt ankene og løfter opp. Rumpa og ryggen skal også løftes opp. Så skal den som ligger på gulvet være så slapp som mulig, mens den andre holder tak i ankene og «rister løs». Gjenta et par ganger før de bytter. Snakk så med spillerne om hva som er gode pasninger og hvorfor. Prøv å få dem til å forklare hvorfor det er viktig å samarbeide. Med de erfarne spillerne kan du gå gjennom rollene til de forskjellige posisjonene (først tilbake, guard, returner, forwarder osv.) Spør spillerne hvilken posisjon de har lyst til å spille og hvorfor. Få noen til å forklare hva oppgavene til hver enkelt posisjon på banen er.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

<b>UKE 19</b>
---------------

Mål for dagen	Vite at man kan «stå i veien» for angrepet	Se nærmere på forsvar	Se nærmere på samarbeid i forsvar	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Hauk og due u/ hender Rev og gås	Snytt-på-nytt med lag Haien kommer	Work-out Snytt på nytt m/lag	
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Det daglige dusin Repetér ballsidighet fra uke 7: - Hinderløype - Én og én, en ball hver - Stå i narr	Repetér deler av ballsidighet fra uke 14: - Én og én, en ball hver Hermegåsa m/forsvarsbevegelser - sidelengs bevegelse (sliding) - sittestilling Stafett. - Bruk litt variasjoner på hva de skal gjøre opp og ned gulvet ut ifra hvilket nivå de er på. Spretting, løp mens du fører ballen rundt kroppen osv.	Repetér deler av ballsidighet fra uke 14: - Én og én, en ball hver Hermegåsa m/forsvarsbevegelser - sidelengs bevegelse (sliding) - sittestilling Stafett. Bruk litt variasjoner på hva de skal gjøre opp og ned gulvet ut ifra hvilket nivå de er på. Stussing, løp mens du fører ballen rundt kroppen osv.	
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 7: - Parvis, én ball sammen - Klesklypa	Ti trekk Spilling	Ti trekk Spilling	
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle på midten og la de gå sammen to og to. De skal nå holde sammen og lene seg ut uten å falle. Hold i begge hendene foran, en hånd til siden, begge hendene bak etc. For hver øvelse skal de klare å holde balansen i 5 sek. La dem fortelle litt om hvordan det var å samarbeide på denne måten. Var det viktig at begge var enige om hva de skulle gjøre og hvordan? Forklar litt om at man spiller som lag både i forsvar og angrep. Spør om hva de syntes var kjekkest på dagens trening og hvorfor.  Avslutt med kampropet!			

NOTATER
---------

--

<b>UKE 20</b>
---------------

Mål for dagen	Øke tryggheten på å leke med ball	Se nærmere på pivotering	Se nærmere på pivotering	
<b>Hva</b>	<b>Tidsbruk</b>	<b>Nybegynner</b> (1. – 2. trinn)	<b>Viderekomne</b> (3. – 4. trinn)	<b>Erfaren</b> (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Rødt og grønt lys Klesklypa	Sisten m/ ball	Lay-up og retur med finter på tilløp.	
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Repeteer ballsidighet fra uke 8: - Det daglige dusin - Parvis, én ball sammen - Parvis, én ball hver	Det daglige dusin Én og én, en ball hver: - Kast ballen i luften, spinn rundt med en låst fot, ta imot ballen. - Samme, men kast ballen via veggen.  Hermegåsa - coach viser pivoteringsbevegelser	Det daglige dusin Én og én, en ball hver: - Kast ballen i luften, spinn rundt med en låst fot, ta imot ballen. - Samme, men kast ballen via veggen. - Samme, men kast baklengs i veggen  Hermegåsa: - coach viser pivoteringsbevegelser	
<b>Basketball</b> 20 min	Repeteer basketdel fra uke 8: - Trillebasket - 5 trekk (først kun pasninger, så 5 trekk med skåring)	Parvis, én ball sammen: - Pasning etterfølges av en pivotering (360 grader rundt) med fire berøringer med foten som flyttes. - Samme, men færre berøringer til 3 og 2. - Samme, fire berøringer, men pivoter motsatt vei. - Samme, men pivoter en runde hver vei.  Spilling	PMPP Pasning i ring Spilling u/ dribbling	
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten og la dem legge seg tett sammen i en lang rekke. De skal nå være et «transportbånd». En spiller legger seg på mage på de andre. De som ligger på gulvet må alle rulle rundt i samme retning slik at den som ligger oppå blir «transportert» til enden. Når den er framme legger den seg ved siste mann, og første mann i rekka reiser seg og legger seg oppå de andre for å bli transportert. Med de eldre spillerne (10-12 år) kan du alternativt la dem stå på to rekker og holde hendene sammen og frakte personene over med huskende bevegelser. Når alle har blitt transportert kan du snakke litt om drillene, og om de ble svimmel av dem. Se om de kan komme på noen eksempler på hvor man går mer rundt og rundt (som diskos-kasting). Med de litt mer erfarne kan du spørre om noen kan se for seg hvorfor det kan være en fordel å kunne pivotere og hva man må gjøre for å pivotere lovlig  Avslutt med kampropet!			

NOTATER
---------

<b>UKE 21</b>
---------------

Mål for dagen		Øve på å pivotere/rotere	Videreutvikle returkunnskaper	Videreutvikle returkunnskaper
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Hauk og due	Rødt og grønt lys	Rødt og grønt lys
<b>Ballsidighet</b>	15 min	Repeter ballsidighet fra uke 9: - Klesklypa - Det daglige dusin - Skuddøvelse	Det daglige dusin  Parvis, én ball sammen: - Kast ballen via veggen til hverandre. - Samme drill, men prøv å hopp, ta imot ballen i luften, land, og så hopp og kast ballen via veggen. - Samme drill, bare prøv å ta imot og kast tilbake igjen i samme hoppet.	Det daglige dusin  Parvis, én ball sammen: - Kast ballen via veggen til hverandre. - Samme drill, men prøv å hopp, ta imot ballen i luften, land, og så hopp og kast ballen via veggen. - Samme drill, bare prøv å ta imot og kast tilbake igjen i samme hoppet.
<b>Basketball</b>	25 min	Repeter basketdel fra uke 9: - Vis pivotering - 3-manns pivoteringspasning - 5 trekk m/skåring	Rotasjons returtakning  Spilling	Alle mot alle  Rotasjons returtaking  Spilling
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle i midten og la de gå to og to sammen om en ball. De sitter mot hverandre på rumpa med beina ut til siden. La dem trille ballen frem og tilbake. Få dem til å trille ballen litt "vekk" fra partneren så han/hun må strekke seg etter den. Etterpå snakker dere litt om at å løpe smart kan være viktigere enn å løpe forrest. Spør om de har hatt idrettsdag og prøvd å løpe forskjellige distanser og hva de liker best.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 22</b>
---------------

Mål for dagen	Videreutvikle pasningsferdigheter	Finpusse skuddet	Finpusse skuddet
<b>Hva</b> <b>Tidsbruk</b>	<b>Nybegynner</b> (1. – 2. trinn)	<b>Viderekomne</b> (3. – 4. trinn)	<b>Erfaren</b> (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b> 10 min	Tusenbeinet er ute og går  Snipp og snapp m/ball	Kjeglespill	Lay up og retur med skudd
<b>Ballsidighet</b> 20 min	Repetér ballsidighet fra uke 10: - Den flittige bie - Snytt på nytt	Repetér ballsidighet fra uke 3: - Skyt på vegg (Parvis, én ball hver)  Konkurransen: - Legg ut rokkeringer med forskjellig avstand. Prøv å treff inni alle disse fra bak en benk.  7 punkter	Repetér ballsidighet fra uke 3: - Skyt på vegg (Parvis, én ball hver)  Konkurransen: - Legg ut rokkeringer med forskjellig avstand. Prøv å treff inni alle disse fra bak en benk.  7 punkter
<b>Basketball</b> 20 min	Repetér basketdel fra uke 10: - Parvis, én ball sammen - Spill m/skåring	Skyt ut  Spilling	Skyt ut  Spilling
<b>Avslutning</b> 10 min	Samle alle i midten i en stor sirkel og spør etter to-tre frivillige. Disse skal være «Knutemor» og går ut av sirkelen, legger seg på mage på gulvet og lukker øynene. De andre tar hverandre i hendene og går inn mellom, over og under hverandre, til hele rekka er en stor knute. Rop så «Knutemor» slik at de som ligger på gulvet kommer og prøver å løse opp knuten. Når knuten er løst opp setter alle seg og du kan spørre om hva de synes er kjekt med å skyte i basketball. Har de lært at det er mange måter å skyte på? Oppmuntre dem til å øve hjemme eller i skolegården dersom det er kurver der.  Avslutt med kampopet!		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 23</b>
---------------

Mål for dagen	Øve på skudd	Finpusse pasning og mottak	Finpusse pasning og mottak	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Rødt og grønt lys	Elefantball	Elefantball
<b>Ballsidighet</b>	15 min	Repetér ballsidighet fra uke 11: - Parvis, én ball sammen - Skyteøvelse - Ringsisten	Jakt på den som ikke har ball  Parvis, én ball sammen: - Kast ballen til hverandre, annenhver gang over og under en bom som henger på 2-2,5m - Pasninger til hverandre via veggen.	Jakt på den som ikke har ball  Parvis, én ball sammen: - Kast ballen til hverandre, annenhver gang over og under en bom som henger på 2-2,5m - Pasninger til hverandre via veggen.
<b>Basketball</b>	25 min	Repetér basketball fra uke 11: - Skyte på kurv - Vikingspillet u/kjegler	Pasning i ring  Pasningsvegg  Spilling	Pasning i ring  Pasningsvegg  Spilling
<b>Avslutning</b>	10 min	<p>Samle alle i midten, to og to sammen. Den ene legger seg på gulvet, og partneren prøver å rulle han/henne bortover. Be så den som ligger på gulvet om å gjøre motstand ved å spre armer og bein og «trykke seg» fast i underlaget som en sugekopp. Partneren prøver nå å rulle «sugekoppen». Bytt om.</p> <p>Når de har gjort dette noen ganger spør du spillerne om hva de synes om å spille nå, i forhold til når de startet. Om de føler de har blitt bedre, om ting på trening er vanskeligere, og hva de synes er morsomt og ikke morsomt.</p> <p>Avslutt med kampropet!</p>		

NOTATER
---------

--

<b>UKE 24</b>
---------------

Mål for dagen	Dribling, start og stopp	Se på personlig forsvarsarbeid	Se på personlig forsvarsarbeid	
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1. – 2. trinn)	Viderekomne (3. – 4. trinn)	Erfaren (5. – 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Katt og mus (2)  Hauk og due	Hauk og due med ball	Hauk og due med ball
<b>Ballsidighet</b>	15 min	Repetér ballsidighet fra uke 12: - Det daglige dusin - Rødt og grønt lys - Siste par ut	Krabbesisten  Det daglige dusin  Konkurransen: - To lag, fem pasninger uten at motstander tar ballen. Må berøre en vegg/linje før man kan ta imot ny pasning.	Det daglige dusin  Konkurransen: - To lag, ti pasninger uten at motstander tar ballen. Må berøre en vegg/linje før man kan ta imot ny pasning.
<b>Basketball</b>	25 min	Repetér basketdel fra uke 12: - Parvis, én ball sammen - Klesklypa - Spilling	Hermegåsa m/ forsvarsbevegelser: - sidelengs (sliding) - sittestilling  Spilling: - med fokus på personlig forsvar	Hermegåsa m/ forsvarsbevegelser: - sidelengs (sliding) - sittestilling  Spilling: - med fokus på forsvarsposisjon.
<b>Avslutning</b>	10 min	Samle alle på midten. To og to går sammen og legger seg på mage med ansiktet mot hverandre. Den ene skal prøve å nå bort til den andre som prøver å unngå å bli tatt borti. De har ikke lov å reise seg eller åle seg frem eller bak. Den som ikke skal bli tatt må hele tiden ha hendene fremfor seg og «erte opp» den som skal ta. Bytt om et par ganger. La så spillerne få slappe av. Be dem fortelle partneren sin hva de liker best med basketball, hva som har vært mest lærerikt i dag, hva de har lyst å øve mer på etc. Gå rundt og lytt til samtalene.  Avslutt med kampropet!		

NOTATER
---------

--

**UKE 25**

Mål for dagen		Gøy avslutning og spill	Gøy avslutning og spill	Gøy avslutning og spill
Hva	Tidsbruk	Nybegynner (1.– 2. trinn)	Viderekomne (3.– 4. trinn)	Erfaren (5.– 7. trinn)
<b>Oppvarming</b>	10 min	Velg den oppvarmingen som elevene har likt best	Velg den oppvarmingen som elevene har likt best	Velg den oppvarmingen som elevene har likt best
<b>Ballsidighet</b>	15 min	Det daglige dusin – konkurranse Den flittige bie Skytekonkurranse	Det daglige dusin – konkurranse Slå proffen	Det daglige dusin – konkurranse Slå proffen
<b>Basketball</b>	25 min	Miniturnering	Miniturnering	Miniturnering
<b>Avslutning</b>	10 min	Utdeling av diplomer til alle. Avslutt med kampropet!		
<b>NB!</b>	<p>Det anbefales at klubbene organiserer en spesiell avslutningsdag som ikke er i SFO-tiden slik at foreldrene kan inviteres til å være med. En ettermiddag midt i uken vil gjøre det mulig for mange av foreldrene å være med. En kan da gjennomføre opplegget ovenfor og invitere foreldrene til å delta. Da kan barna konkurrere mot og med foreldrene for eksempel på ballsidighetsøvelsene. Da bør en også utvide opplegget til 2 timer (f.eks fra 17:00 til 19:00) og bruke mer tid på hver øvelse. Litt kos med mat og drikke vil nok også være bra for opplegget.</p> <p>Dersom klubben har basketaktivitet ved flere skoler/SFO kan disse inviteres til en felles avslutning.</p>			

## NOTATER

# Ord og uttrykk i basketball

## AMERIKANSK UTTRYKK

## NORSK FORKLARING

AIR BALL .....	Skivebom
ASSIST .....	Målgivende pasning
BACK BOARD .....	Plate (som kurven er festet på)
BACK COURT .....	Forsvarsfelt. (Kan også bety brudd på tilbakespillregelen – en kan ikke spille ballen tilbake til forsvarsfeltet fra offensiv banehalvdel).
BACKDOOR CUT .....	Back door. Kutt mot kurven bak (utenfor synsfeltet til) din forsvarsspiller.
BALL-OUT-OF-BOUNDS ..	Ballen utenfor banen.
BASELINE .....	Endelinje – dvs. linjen på kortsiden bak kurven
BASKET .....	Kurv. «A basket» = en skåring
BLOCKING OUT .....	Utblokkering. Hindre en spiller i få god returposisjon. Blokk ut!
BOUNCE PASS .....	Sprettpasning.
BOXING OUT .....	Utblokkering samme som «blocking out». Box ut!
BUMPING .....	Forsvarsteknikk hvor man tar en kontakt med kuttende angriper for å styre ham/henne unna en farlig posisjon.
CHEST PASS .....	Bryst-pasning.
CROSS-OVER DRIBBLE ....	Cross-over vending. Retningsforandring under dribbling ved at man spretter ballen på skrå foran seg fra den ene hånden til den andre.
CUT .....	Kutt. Hurtig bevegelse mot kurv med hensikt å frigjøre seg for å motta pasning.
DEAD BALL .....	Død ball. Ballen er ikke i spill.
DOUBLE TEAM .....	Dobling. To forsvarspillere dekker spilleren med ball.

## AMERIKANSK UTTRYKK

## NORSK FORKLARING

DRIVE .....	Drible («gå hardt») mot kurven.
DUNK/SLAM/STUFF .....	Kaste/dunke ballen hardt ned i kurven.
ENDLINE .....	Endelinje samme som «baseline»
FAKE .....	Finte. Finte skudd eller pasning for å få forsvaret ut av balanse
FAST BREAK .....	Rush-angrep. Hurtig angrep som ofte fører til en overtallsituasjon.
FIELD GOAL .....	Skudd fra spillsituasjon.
FREE THROW .....	Straffekast.
FRONTING .....	Forsvarsuttrykk som innebærer at man posisjonerer seg mellom ballholder og spilleren som ønsker å motta ballen. Mye brukt ved dekking av lowpost.
FRONT COURT .....	Angrepsfeltet. Offensiv banehalvdel
FULL-COURT PRESS .....	Helbanepress. Tett forsvar over hele banen.
GIVE AND GO .....	Veggspill. Passer ballen til medspiller, kutter så mot kurv og får pasning tilbake.
GUARD .....	Ballfordeler/skytter, spiller ofte lengst vekk fra kurven.
HALF COURT PRESS .....	Halvbanepress. Tett forsvar over halve banen.
HELD BALL .....	Holdt ball. To spillere fra motsatte lag holder ballen fast. Dommeren blåser.
HOOK SHOT .....	Hook skudd. Et skudd der spilleren skyter med siden mot kurven, og han bruker armen lengst vekk fra kurven. Armen er strukket helt ut, rett opp når ballen slippes.
JUMP BALL/TIP-OFF .....	Hoppball/Hoppballen ved start av kampen.
JUMP STOP .....	To-bens stopp. Begge benene settes samtidig i bakken.
KEY/RESTRICTED AREA ...	3-sekundersfeltet
«L»-CUT .....	L-kutt. Kutt som går i en L-form
LAY-UP .....	Nærskudd ofte utført etter en to-takter.

AMERIKANSK UTTRYKK	NORSK FORKLARING
MATCH UP .....	Dekke noen i forsvar, spille forsvar på noen.
MISMATCH .....	Oppstår ofte når forsaret bytter spillere slik at en rask og liten spiller dekker opp en stor tung spiller nær kurven for eksempel.
ONE-ON-ONE .....	En mot en.
OPTIONS .....	Valgmuligheter. Ballholderen har mange valg.
OUTLET PASS .....	Første pasning etter en retur
OUTSIDE SHOT .....	Skudd utenfra dvs. fra langt hold
OVERTIME .....	Ekstraomgang. I basket spiller man én og én ekstraomgang til ett av lagene har vunnet.
PENETRERING .....	Når ballen tas inn til kurven ved dribling eller pasning.
PIVOT .....	Pivoting finner sted når en spiller som holder ballen, tar ett eller flere skritt i en hvilken som helst retning med en og samme fot, mens den andre foten, kalt pivoteringsfoten, hele tiden holdes på samme sted, og i kontakt med gulvet.
PLAYER-OUT-OF-BOUNDS	Spiller står/trækker utenfor banen, eller ballen sprettes utenfor banen.
POINT GUARD .....	Ballfordeler, spiller som oftest lengst vekk fra kurven.
POST .....	Område nær kurven. Lowpost området rett utenfor 3-sekundsfeltet i 45 graders vinkel fra kurven. Highpost rett på yttersiden av 3-sekundsfeltet ved straffekastlinjen.
REVERSE DRIBBLE .....	Reversert dribling (spin dribling). Retningsforandring under dribling der en roterer baklengs rundt sin egen akse.
SAG .....	Spiller som i forsvar går vekk fra spilleren han dekker opp for å hjelpe til mot ballholder.
SCORER .....	Scorer. En dyktig skytter/avslutter
SCREEN .....	Sperre. En spiller setter en sperre i den hensikt å frigjøre en av sine medspillere.
SCREEN PLAY .....	En spillsekvens som innbefatter en sperre.
SET SHOT .....	Skudd hvor skytteren ikke hopper når han skyter.
SHOT CLOCK .....	Skuddklokke. En har 24 sekunder på seg før en må skyte. Gjør man ikke dette lyder skuddklokken og motstanderlaget får ballen.

## AMERIKANSK UTTRYKK

## NORSK FORKLARING

SHOT CLOCK OPERATOR	. 24-sekunders-tidtaker.
SLIDING	..... Sidelengs forsvarsbevegelse
SQUARING UP	..... Vende seg slik at man har fronten mot kurven. (se triple threat position)
STEAL	..... Vunnet ball.
STRIDE STOP	..... En-to stopp. Lander med den ene foten før den andre.
SWISH SHOT	..... Svisj. Scoring hvor ballen kun er nær nettet.
SWITCH	..... Bytte. Forsvar der spillerne roper «bytte» når de skal skifte på hvilken angrepsspiller de skal dekke.
TRANSITION	..... Samlebegrep for overgangen fra forsvar til angrepsspill før motstanderen har rukket og komme seg i etablert forsvar på egen banehalvdel.
THROW-IN	..... Innkast. Fra siden eller på endelinjen.
TIMEKEEPER	..... Tidtaker.
TRAVELLING	..... Skrittfeil.
TRIPLE THREAT POSITION	Trippel trussel. Spiller med ball som er i en posisjon der en kan både skyte, passe og dribble.
TURNOVER	..... Mistet ball.
«V»-CUT	..... V-kutt. Kutt i en v-form som ofte blir benyttet for å frigjøre seg på vingen.
WEAK SIDE	..... Side av banen hvor ballen ikke er. Ofte betegnet som hjelpeside. Motsatt av ballside.
ZONE DEFENCE	..... Soneforsvar.

# Referanser

- Barne- og familiedepartementet (2003):  
*FNs konvensjon om barnets rettigheter.*  
Oslo: Barne- og familiedepartementet.
- Basketball Australia (2005):  
*Aussie Hoops coaching manual.*  
Sydney: Australian Basketball Association.
- Mol, Kåre J. (2005):  
*Ballsidighet.*  
Oslo: Akilles forlag.
- Myklebust, Grethe. Hansen, Knut Jæger (1998):  
*Idrettsskader 1, Innføring i idrettsskader. Akutte skader og belastningsskader.*  
Oslo: Universitetsforlaget.
- Myklebust, Grethe. Hansen, Knut Jæger (1998):  
*Idrettsskader 2, Forebygging av akutte skader og belastningsskader.*  
Oslo: Universitetsforlaget.
- Myklebust, Grethe. Hansen, Knut Jæger (1998):  
*Idrettsskader 3, Tøyninger. Teiping av idrettsskader.*  
Oslo: Universitetsforlaget.
- Nilsen, A-B. Nilsen, T.A. med flere (1986):  
*Idrett for barn del 1.*  
Oslo: Norges Idrettsforbund/Universitetsforlaget.
- Norges Basketballforbund (2004):  
*Let's Play. Retningslinjer for basketball for barn. Med spilleregler for minibasket.*  
Oslo: Norges Basketballforbund.
- Norges Basketballforbund (2005):  
*Strategiplan 2005-2010.*  
Oslo: Norges Basketballforbund.
- Norges Basketballforbund (2005):  
*Trener 1, Delkurs 2, Angrep 1.*  
Oslo: Norges Basketballforbund.
- Norges Gymnastikk- og Turnforbund (1998):  
*Idrettens grunnstige. Instruktorhefte.*  
Oslo: Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité Publishing Senter.
- Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (2000):  
*Bestemmelser om Barneidrett. Med utfyllende kommentarer.*  
Oslo: Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité.
- Segberg, Unni Bogstrand (2003):  
*Aktivitetslederkurs barneidrett.*  
Oslo: Akilles forlag.
- Utdannings- og forskningsdepartementet (Midlertidig utgave – juni 2006):  
*Læreplaner for gjennomgående fag i grunnskolen og videregående opplæring, Læreplaner for grunnskolen.*  
Oslo: Utdannings- og forskningsdepartementet.
- Vatshaug, Vigdis. Spjeld, Britt Karen (2006):  
*Facilitators resource manual.*  
Oslo: Akilles forlag.
- Åberg, Ann. Lenz Taguchi, Hillevi (2006):  
*Lyttende pedagogikk: etikk og demokrati i pedagogisk arbeid.*  
Oslo: Universitetsforlaget.