

# EASY BASKET

Øvelseshefte



# ”Alle mennesker ønsker å gjøre rett, utfordringen er å lære de hvordan”.

## Sokrates

---

Dette er et øvelseshefte som følger opp introduksjonsheftet til Easy Basket, utgitt av NBBF. Introduksjonsheftet inneholder mer informasjon om pedagogisk plattform og nærmere beskrivelser av prinsipper for aktivitet og idretten basketball.

*Idrett (fra norrøn opprinnelse der «id» betyr virksomhet eller aktivitet, og «drott» betyr kraft, styrke eller utholdenhet) viste opprinnelig til all form for høyt ansett dyktighet, herunder musikk, diktning og kunnskap om runeskrift, i tillegg til kroppslige prestasjoner. Senere tok den kroppslige utfoldelsen og de fysiske prestasjoner over begrepet.*



## Easy Basket Challenge

Generelt om leker og stafetter: Begge deler er gode virkemidler i aktivitet, men samtidig er det viktig å være bevisst over metodikken og styrken i disse to aktivitetene. I hovedsak anbefales hyppige endringer og variasjoner i leker. Det er viktigere at alle får være magiker i Stiv Heks, enn at alle blir tatt. Ta tiden og planlegg.

På samme måte er det med stafetter, det er viktigere at alle er aktive enn å vite hvem som vant. I stafetter er det et godt virkemiddel at neste aktive starter når den foran er halvveis.

Når det gjelder progresjonene anbefaler vi å holde frekvensen oppe i øvelsesutvikling og progresjon. Med hyppige repetisjoner både i den enkelte aktivitet, men også på ulike økter. Det innebærer at en gjerne hopper videre til neste aktivitet for deretter å ta et steg tilbake. Repeter fokus og hva som er viktig for hver gjentakelse av aktiviteten.

# LEKER OG STARTAKTIVITET

## Uendelige leker

Dette er leker ”som ruller og går”. Det er mulig å fullføre leken, men i vanlige tilfeller er det instruktøren som bestemmer når leken er over.

## Avsluttende leker

Dette er leker som har en naturlig avslutning ved at alle til slutt er tatt. Denne formen for leker er litt mer utfordrende å ”time”, men samtidig har de sin fordel ved avslutning av aktiviteten. Feks er det en fin måte å samle inn baller på og å komme til en naturlig avslutning på aktiviteten.



**Navn:** Sisten/tikken

**Antall:** hele gruppen. Evt dele opp i 10 - 20 innenfor ett område

**Utstyr:** Linjer på gulvet som markerer hva som er ute

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Sisten med progresjon. Bruk leken til allsidige bevegelser for de som ikke er tatt. Gjerne bruk flere som "er tatt" på samme tid. Progresjonene gjelder de som er frie. Det er ikke tillatt å ta den som tok en selv. . Bruk gjerne intervaller på 20-30 sekunder for hver oppgave og veksle frem og tilbake mellom de ulike oppgavene.

- Vanlig gange
- Kan løpe fritt
- Må løpe baklengs
- Hoppe på begge ben
- Hinke venstre
- Hinke høyre

Notater

**Navn:** Tikken/sisten med friball.

**Antall:** 12 – 25 pr gruppe

**Utstyr:** softballer. Etter hvert som barna mestrer og er trygg i aktiviteten kan en benytte 5'er baller.

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Variant av tikken der den som holder en ball er fri.

Kan variere med antall baller. Dersom en velger å bruke flere baller samtidig så er det en stor fordel å starte med softballer for å unngå at det "regner" baller når kaoset og engasjementet tar over.

Notater

**Navn:** Lenketikken

**Antall:** 12 - 30

**Utstyr:** Ingenting

**Beskrivelse:**

Avsluttende lek

Starter som tikken/sisten. Etter hvert som barna blir tatt må de danne en lenke (holde hverandre i hendene). Lenken kan bare ta andre ved å bruke ytterste hånd på hver side.

Variasjoner er regler for hvordan de som er fri kan bevege seg og ved bruk av flere som bygger lenke samtidig.

Bruk gjerne linjeavgrensinger i salen som markering for hva som er ute og inne og hvor de som er fri har lov å bevege seg.

Notater

**Navn:** Ambulanseleken

**Antall:** 15 – 25 pr aktivitetsgruppe

**Utstyr:** En sal med linjer og en matte eller tjukkas

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Leken starter med at 1 er "råkjører" og resten er fri. Et sted i salen er sykestuen ( gjerne på en tjukkas). Råkjøreren løper fritt rundt i salen og tar de andre. Alle som blir tatt er påkjørt og må bli hentet av ambulanse. Alle som er fri blir automatisk ambulanse når de hjelper en som er påkjørt. De må så bære den påkjørte til sykestuen. Det kan være fra 2 til 4 ambulanser avhengig av om de klarer å løfte den påkjørte. Deretter er alle (inkl den ble påkjørt) fri. Alle som utfører ambulanseoppdrag kan ikke bli tatt/påkjørt.

Notater



**Navn:** Fløytespråk

**Antall:** Alle som er aktive uavhengig av antall

**Utstyr:** Instruktøren må ha fløyte

**Beskrivelse:**

Fløytespråk er et sentralt grunnlag for aktivitet og instruksjon og dette kan innlæres ved bruk av aktivitet. Start gjerne timene med gjentakelse av "kodene". Barna løper fritt rundt og skal reagere på de kodene instruktøren gir med fløytestøt.

**Eksempel på struktur:**

1 støt = stopp, frys der du er (hold ballen i ballaktivitet).

2 støt = stopp, snu mot instruktør, hopp et lite hopp og land med samlede ben, bøy knærne og stå i balanse med armene hevet (hold ballen foran kroppen med to hender i ballaktivitet) og si "jeg er klar". (Å lande "kjapt" på samlede ben kalles kvikkstopp)

3 støt = stopp, kom til samling i halvsirkel foran instruktør (hold ballen i hendene i ballaktivitet)

**Læremomenter:**

Fløytespråk og en felles kode for hvordan bruke fløyte og fløytesignaler er en meget god innlærings og struktur og rammesettende aktivitet. Å gjøre en kort repetisjon av fløytekodene i starten av aktiviteten kan være en god rutine.

Notater

**Navn:** Trampe og liste

**Antall:** Alle som er aktive. Del gjerne i mindre grupper

**Utstyr:** Ingenting

**Beskrivelse:**

Basisaktivitet for fot-arbeid og for ivrige barn til å bli kvitt litt av den ekstra energien. Barna skal trampe så hardt de klarer og liste seg så stille de klarer.

Instruktøren viser hva de skal ved å gjøre seg stor (trampe) og liten (liste).

For å gjøre øvelsen litt mer utfordrende kan en dele gruppen i to (eller mer) der de får motsatte oppgaver (den ene gruppen skal liste når den andre skal trampe etc).

Notater

**Navn:** Stiv Heks

**Antall:** 15 - 30

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Dette er en vanlig barnelek og vi anbefaler denne fordi den fungerer svært godt som teknikk-innlærende lek.

Først, som vanlig stiv heks er det en som er magiker og resten er frie.

Magikeren tar de som er frie ved å berøre den og si "stiv heks". De som er tatt må stå stille med bena fra hverandre. De blir frigitt ved at en av de som er fri kryper gjennom bena på den som er tatt.

Tilpasning. Alle barna må sprette en basketball, bortsett fra magikeren.

Dersom de mister ballen, tar ballen opp med begge hender eller blir tatt av magikeren blir de tatt. De må da holde ballen over hodet

med bena fra hverandre. De blir frigitt ved at en av de som er fri triller/spretter sin ball mellom bena på den som er tatt.

Bruk hyppige frekvensendringer på hvem som får være magiker (f.eks 30 sekunder hver). Stiv Heks med ball for 15 på gruppen tar da ca 8 minutter.

Notater

**Navn:** Blomsten (liggende)

**Antall:** 12 - 30

**Utstyr:** Ingenting

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

2 og 2 ligger ved siden av hverandre. Parene må ligge inntil hverandre. Alle ligger i en stor sirkel, med magen ned og hodet inn mot midten.

Det er en som starter ved å være jeger og en som blir jaget. Disse skal løpe rundt i sirkelen (og må hoppe over de som ligger ned).

Den som blir jaget kan når som helst legge seg ned på ene siden av et par. Det er da den motsatte av paret som skal reise seg og være den som blir jaget.

Dette kan være en utfordrende lek å starte med, men det gir veldig stort engasjement og aktivitet når den utføres korrekt.

**Læremomenter:**

Pass på at frekvensen på at den som blir jaget legger seg ned er høy.

Dersom det bare er en som løper rundt og rundt er det ikke så morsomt og utviklende for de som "ligger og venter".

Notater

**Navn:** Hauk og Due

**Antall:** min 10. Ingen øvre grense

**Utstyr:** Ingen, evt en ball til hver

**Beskrivelse:**

Avsluttende lek

Hauk og due er en tradisjonell lek hvor en er hauk. Alle andre starter som duer. Duene starter på ene siden av salen og skal komme seg til den andre siden uten å bli tatt av hauken.

Hauk og Flue er samme lek, vi har lekt litt med navnet for å skille på at barna løper over fra kortside til kortside i salen (hauk og due), til langside til langside (hauk og flue).

Vi starter gjerne med en enkel hauk og due og utfordrer barna på å "tørre" å leke hauk og flue...."siden det er mye vanskeligere for en hauk å fange en flue enn en due".

Tilpasning av leken til å inkludere baller er svært enkelt. Hauken starter uten ball, alle duene har ball. De skal komme seg over salen mens de spretter ballen uten at hauken stjeler ballen. Alle som mister ballen blir hauk.

Notater

**Navn:** Rødt lys

**Antall:** 8 - 15

**Utstyr:** ingenting, evt en ball til hver

**Beskrivelse:**

Avsluttende lek

Også en tradisjonell lek som er lett å tilpasse Easy Basket Challenge-aktivitet. En starter med å være lyskryss. Lyskrysset står med ryggen til de andre og teller "1001-1002-1003" og sier så "rødt lys" og snur seg. Dersom "lyskrysset" ser noen som beveger seg må disse tilbake til start. Tilpasning til Easy Basket er å gjøre det samme med ball.

**Progresjon:**

- Alle barna skal bevege seg med ball i hendene.
- Alle barna skal balansere ballen i en hånd.
- Barna skal sprette ballen når de beveger seg og holde den i klarposisjon ved rødt lys.

Læremomenter:

For at barna skal få fullt utbytte av aktiviteten og progresjon bør de kjenne til klarposisjonen nevnt i intro heftet.

Notater

## KOORDINASJON OG TEKNIKK

Ved utviklingen av koordinasjonsferdighetene for barn og unge er det viktig med repetisjon og presisjon. Vi anbefaler at deltakerne går sammen i grupper på 2 eller 3. På denne måten kan instruktøren følge med og instruere smågruppene, noe som både gir deltakerne en følelse av fellesskap når det gjelder utfordringene. Samt at det skaper litt konkurranse internt i gruppen med tanke på mestring, i tillegg til lite venting og kødannelse. For instruktøren er det også mer effektivt å kunne gi de små gruppene konkrete instruksjoner, slik at alle deltakerne blir godt fulgt opp. For noen øvelser vil det være naturlig å jobbe ”på skift”, etter stafettprinsippet.

Koordinasjonsutvikling er viktig for all utvikling av teknikk. Deltagere med god koordinasjon som fundament vil senere kunne tilegne seg teknikk mer effektivt, mer presist og med raskere stigende ferdighetskurve.

Vi anbefaler derfor mer koordinasjon enn teknikk for Easy Basket Challenge.



**Navn:** Balansere på en fot

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Utøverne står på en fot og lukker øynene. Øvelsen dreier seg om å holde balansen. Etter hvert som utøverne behersker øvelsen skal de pendle den løse foten frem og tilbake, og fra side til side.

**Læremomenter:**

Ha en liten bøy i foten en står på. Rett i ryggen. Haken frem. Det er lov å regulere med hendene for å holde balansen.

Bytt fot relativt ofte.

Progresjon ved å gi utfordringer med armene samtidig. (bevege armer opp og ned foran kroppen, ved siden av kroppen, etc)

Notater



**Navn:** Er det lett å gå?

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** ingen

**Beskrivelse:**

Utfordre utøverne på å klare å gå med (1) bevisst diagonalgange (2) bevisst passgange. Utøverne går både forlengs og baklengs. Bruk par eller grupper på 3 og la utøverne gå over salen og tilbake.

**Læremomenter:**

Øvelsen er god i forhold til å bevisstgjøre "vanlige" ferdigheter. Ved mer avanserte koordinative ferdigheter må utøverne lære seg å være bevisst armer og ben.

Notater

**Navn:** Linjetripping

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** Linjer i en sal.

**Beskrivelse:**

Utøverne står med en fot på linjen og en annen ved siden av. De skal bytte fot ved først å løfte foten som står på linjen (og dermed hoppe fra den andre). De skal passere linjen slik at den foten som var på linjen nå lander på andre siden av linjen. Deretter setter utøverne ned den foten de hoppet fra på linjen, løfter denne igjen og "hopper" tilbake. Øvelsen gir god rytme og symmetri

**Læremomenter:**

Lett på tå og finne rytmen ved hvilken fot som er først og sist nedi. Å bruke en linje (og ikke bare la utøverne arbeide fritt på gulvet) sikrer symmetri og balanse.

**OBS:** Øvelsen føles veldig lett for utøverne når de har mestret den. Likevel vil svært mange ha godt av repetisjon i flere økter (mer enn å holde på lenge i hver økt). Instruktøren bør vurdere behov/ mestringsgrad ved oppstart av øvelsen, ikke ved avslutning.

Notater

**Navn:** Kroppskontroll

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Alle utøverne sitter på rumpen. Det er bare rumpen som får være i bakken og utøverne skal selv holde balansen. På kommando fra instruktør skal utøverne strekke ut:

- Bare venstre arm
- Bare høyre arm
- Bare venstre fot
- Bare høyre fot
- Begge armer
- Begge ben
- Høyre fot og venstre arm
- Venstre fot og høyre arm

**Læremomenter:**

Arm strekkes ut slik at den er strak ut fra øret. Føtter strekkes ut slik at de er parallelt med bakken.

Prøv å få utøverne til å holde ytterstilling i 3 sekunder.

Notater

**Navn:** Benkeprogresjon, del 1

**Antall:** 3-5 pr benk

**Utstyr:** Gymnastikkbenker. OBS: sjekk at benkene er i forsvarlig stand før en starter.

**Beskrivelse:**

Gruppene utfordres først på balanse på den brede siden av benken.

- Gå over
- Gå, snu 180 grader og fortsett baklengs
- Fektegange, annenhver fot fremst
- Hinke, annenhver fot
- Gå ut, sette seg på rumpen, reise seg opp og gå videre
- Gå ut på benken, legge seg på magen og gå videre.

Deretter samme progresjon på benkens smale side.

**Læremomenter:**

Bøye bena, se frem, en utøver om gangen på benken. Prøve flere ganger (Viktig å fokusere på at elevene ikke skal gi seg, men fortsette å forsøke til de klarer det).

Notater

**Navn:** 180-180

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** Linjer i salen

**Beskrivelse:**

Dette er en øvelse som også brukes som test i eldre årsklasser. Utøverne får 1 poeng for å stå i balanse i startposisjon og deretter 1 poeng pr vellykket rotasjon. De starter med å stå på tvers på en linje. Begge bena på linjen med parallell fotstilling.

Utøverne hopper rundt og skal prøve å lande på linjen etter 180 graders rotasjon. Dersom de klarer å lande med begge bena på linjen (uten støttesteg) får de 1 poeng ekstra. Deretter hopper de en ny 180 graders rotasjon i motsatt retning. Suksess = 1 ekstra poeng. Deretter skal de prøve 360 graders rotasjon i første retning og deretter tilbake. Jo lenger de kommer, jo flere poeng får de. For hver gang de starter på ny starter de med 180 grader og med 1 poeng.

**Læremomenter:**

Kontroll og balanse. Lande trygt og støtt. Øvelsen er bygget slik at den gir mange repetisjoner på de grunnleggende rotasjonene før de går videre til mer avanserte rotasjoner og ferdigheter. Dette skal gi gode vaner og respekt for mestring.

Notater

**Navn:** Balansehilsing

**Antall:** 2 og 2

**Utstyr:** Linjer

**Beskrivelse:**

Utøverne står på langs på en linje, en fot foran den andre. Fremste fot for hver av utøverne er i kontakt med partneren.

De tar hverandre i hendene med vanlig hilsegrep og skal prøve å få partneren til å flytte bena fra linjen.

Når en har vunnet bytter utøverne på hvilken fot som er fremst (og hvilken hånd de hilser med).

**Læremomenter:**

Viktig at det blir en utfordring for balanse og ikke styrke. Vanlig hilsegrep er å foretrekke fremfor "tommelgrep".

Notater

**Navn:** Hoppe & Hinke, del 1

**Antall:** Alle oppdelt i grupper/par

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Utøverne hopper en av gangen, det er ønskelig at partneren ser den andre hoppe. Det vil også være en fordel at de må gjøre hver "etappe" flere runder slik at de kan prøve å observere flere ganger etter hverandre.

**Progresjon:**

- Samlete ben, fremover og bakover
- Samlete ben, 2 hopp frem og 1 tilbake. Bakover blir det 2 bakover og 1 hopp frem.
- Hinke, en fot ene veien og andre tilbake
- Hinke (samme progresjon som hopping over)
- Ut sammen (X), fremover og bakover
- X med armer
- Samlete ben; høyre – venstre – bakover – frem – frem

**Læremomenter:**

Utøverne vil mestre relativt fort innenfor hver økt, hold frekvensen på skifte av utfordringer høy. Gjør progresjonene i flere økter for repetisjon. De fleste utøverne vil bruke kortere og kortere tid for hver gang før de mestrer.

**Notater**

**Navn:** Benkeøvelser, del 2

**Antall:** 3 – 5 pr benk

**Utstyr:** Vanlig gymnastikkbenker

**Beskrivelse:**

Ulike progresjoner av hopp opp og ned på benken. En arbeider av gangen. Enten ved å "passere" benken, eller ved et gitt antall repetisjoner.

**Progresjon:**

- Hopp opp på benken og land på begge ben, hopp ned og land samtidig med en fot på hver side.
- Løpe opp og ned på benken, tvers på benken. Høyre opp, venstre opp, høyre ned, venstre ned.
- Løpe opp og ned fremover. Start med begge beina oppå benken. Høyre ned på høyre side, venstre ned på venstre side, høyre opp, venstre opp osv.
- Hoppe sidelengs med splitt. Start med en fot på benken og en på gulvet. Hopp og bytt hvilken fot som er på benken og i gulvet. Sidelengs fra ene siden av benken.
- Samme som over bare på langs med annenhver fot på hver sin side. Start på ene siden av benken og hopp fremover ved å ha annenhver fot på benken og på bakken.
- Kombinasjon: start på en side med enkelt hopp, deretter hopp til nærmeste fot til benken er oppå benken, deretter passere benken til motsatt og til slutt med vanlig hopp med samlede ben på andre siden av benken.

**Løremomenter:**

Det er svært mange kombinasjoner som kan skapes ut i fra disse grunnbevegelsene. Hovedpoenget er å beholde gruppene slik at instruktøren kan gi litt dynamiske utfordringer ut? i fra mestringsnivået. Instruktøren kan også flytte litt rundt på utøvere, både for å gi øvingsbilder og for å gruppere ferdigheter.



**Navn:** Benkeøvelser, del 3

**Antall:** 6 – 8 pr 2 benker

**Utstyr:** Vanlige gymnastikkbenker

**Beskrivelse:**

Sett to benker med langsiden mot hverandre ca 70 cm fra hverandre. Utøverne skal passere benkenes langsider, helst uten å være borti benkene.

**Progresjon:**

- Gå over første, deretter tilbake over første, deretter løp over begge, tilbake over den andre og til slutt over den andre for siste gang. Begge bena skal være i gulvet for hver eneste passering.
- Samme progresjon som over, men utøverne skal benytte annenhver fot til passering (3 fotsett mellom hver benk)
- Samme progresjon som over, men løpende og kun ett fot sett pr passering.
- Samme progresjon som over, men hoppende med samlede ben. Avhengig av høyde på benkene kan dette være en vanskelig. Dersom benkene er for store/høye kan dette gjøres ved bruk av tau, eventuelt linjer.
- Læremomenter:
- Utøverne vil sannsynligvis "komme ut av rytmen" ved de ulike passeringene, men likevel oppleve mestring og følelse av å få det til. Benytt progresjonene til å hoppe litt frem og tilbake mellom de ulike utfordringene. Etersom utøverne får komme tilbake til utfordringer de har "jukset" litt på vil fokus og presisjon øke uten at de føler de har fått for mye korreks. Legg vekt på hva som er korrekt, mer enn å instruere/forklare hva de gjorde feil

Notater

# BASKETBALL GRUNNTEKNIKK

Innenfor Easy Basket Challenge er mesteparten av individuelle teknikker for basketball, knyttet opp mot kontroll av ball og bevegelser. I basketball må utøvere kunne beherske retningsforandringer og rotasjoner i alle deler av spillet. I første omgang dreier teknikkinnlæring seg om å kunne beherske retningsforandring, samtidig som ballen sprettes.

I tillegg vektlegges presisjon og elementær teknikk for å treffe kurven.

For mer avanserte øvelser og videreutvikling av teknikk se seksjonen for Easy Basket lenger bak i heftet.



**Navn:** Balløvelser kast og grip (en hånd)

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne skal kaste og gripe ballen med en hånd uten at de lager lyd. De velger selv hvor høyt de vil kaste. De kan kaste og gripe med samme hånd og/eller kaste fra ene og gripe med andre. Utøverne skal beherske begge hender. Når det er lydløst kan instruktøren gå videre.

Progresjon:

- Utøverens sterke hånd
- Utøverens svake hånd
- Fra hånd til hånd
- Over hodet fra hånd til hånd (hook)

**Læremomenter:**

Øvelsen er en grunnøvelse for utøverne både å bli kvitt ballskrekk, samt at det er grunnleggende for å få riktig grep på ballen. Tilstreb at utøverne minimum kaster ballen i hodehøyde.

Notater

**Navn:** Balløvelser kast, klapp og grip

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne kaster med begge hender og griper med begge hender. De aller fleste vil beherske dette og det er vanlig at det tidlig "sklir ut" ved de første progresjonene. Dette er ikke så farlig siden det blir betydelig vanskeligere ettersom progresjonen stiger i vanskelighetsgrad.

**Progresjon:**

- Kast, klapp et klapp foran, grip
- Kast, klapp en gang bak, grip
- Kast, klapp en gang foran og en gang bak, grip
- Kast, konkurranse i å klappe så mange ganger som mulig, grip
- Kast, klapp foran, klapp bak, klapp foran, grip.
- Kast, klapp mellom bena ved å løfte høyre fot, mellom bena ved å løfte venstre fot, grip.
- Etc...

**Læremomenter:**

Her kan instruktørene legge til de kombinasjoner han/hun ønsker. Utfordringer er å ha en plan slik at det ikke sklir ut på de første og mest grunnleggende kombinasjonene.

Notater

**Navn:** Balløvelser, sirkling av ballen

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Dette er standard balløvelser som er gode uansett idrett og er med å motvirke/avvenne ballskrekk. Alle progresjonene bør kunne gjøres begge veier

**Progresjon:**

- Rundt midjen
- Rundt samlede ben
- Rundt ett ben av gangen
- I åttetall (innenfra og ut)
- I åttetall (bakfra og frem)

**Læremomenter:**

Kombiner disse for å lage kombinasjoner. Etersom utøverne mestrer øvelsene kan de benyttes om del av stafetter. Start gjerne med å rulle ballen rundt midjen for unge utøvere.

Notater

**Navn:** Balløvelser kast bak og grip foran (klarposisjon)

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne tar ballen bak ryggen og holder den med begge hender. De kaster ballen med begge hender opp og over hodet. Dette krever en del øvelse og de fleste vil i starten kaste ballen bakover. Vær obs på dette ved oppstart slik at ikke ballene blir kastet på andre utøvere. Utøverne skal følge ballen med blikket og gripe i "klar-posisjon". Dvs med begge hender, lande i en kvikkstopp (se introhefte) og holde ballen i fast grep foran brystet.

**Læremomenter:**

I denne øvelsen vil de som er skeptisk/redd ballen vise dette ved å dukke og unngå ballen. Ved å få hendene opp og klar til å gripe vil utøverne relativt raskt utvikle et instinkt på å gripe ballen, mer enn å dukke. Mestring av øvelsen forebygger og nedbygger ballskrekk. Dersom utøverne sliter med å få ballen opp og over hodet, kan det være en fordel å mestre andre balløvelser først, eksempelvis øvelser med sirkling av ball.

**Notater**

**Navn:** Robotspretting

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** Alle har hver sin ball (5er størrelse)

**Beskrivelse:**

Det er 3 ulike kombinasjoner av robotspretting. Alle gjøres med begge hender slik at det totalt er 6 variasjoner. Øvelsen dreier seg om å sprette ballen slik at fot og ball treffer gulvet samtidig.

**Progresjon:**

- Enkel robot = ball treffer gulvet ved hvert fotisett
- Dobbel diagonal = ball treffer gulvet for hvert diagonalt fotisett (Sprette med høyre hånd gir at ballen treffer gulvet for hver gang venstre fot settes ned)
- Dobbel åpen = ball treffer gulvet for hvert sprett med samme fot som hånd settes ned.

**Læremomenter:**

Dette er grunnleggende ballkontroll for inn læring av pivotering og utganger av pivots/trippel trussel. Det er en god innlæring som gir godt grunnlag for all senere teknikk. Robotspretting er en god kombinasjon sammen med fløytespråk for å øke ballkontroll og presisjon i bevegelsene.

Notater

**Navn:** Hilse med ballen sprettende

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** Alle har hver sin ball

**Beskrivelse:**

Grunnleggende øvelse for å sprette og se opp til samme tid. Utøverne skal hilse på hverandre (si hei, hva de heter osv) ved å hilse med høyre hånd og hold dribleserien sin i live. Vanlig høflighet tilsier at de ser på hverandre når de hilser.

**Læremomenter:**

Dette er en god øvelse hver det er "god skikk og bruk" som setter rammene for hvordan de skal hilse. Det å kunne sprette ballen kommer dermed som en naturlig følge av god skikk og bruk. Fokuset på høflighet ufarliggjør litt mestringsutfordringen i aktiviteten.

OBS: I småskolen (EBC) vil nok denne øvelsen være vanskelig å mestre for alle. Vær oppmerksom på dette og ikke la det være så farlig om ballene "forsvinner" litt til høyre og venstre så lenge de ikke blir sparket.

**Notater**



**Navn:** 1-2-over

**Antall:** Alle i gruppen

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne skal sprette ballen utenfor og ved siden av samme fot som hånd de spretter med. Ved bytting av hånd skal de sprette ballen fra den ene siden til den andre ved at de spretter ballen foran kroppen. Øvelsen gir 2 sprett med høyre på høyre side av kroppen, 1 sprett over ved bruk av høyre hånd, og så 2 sprett med venstre på venstre side av kroppen.

**Progresjon:**

- Klare å holde kontroll og rytme
- Samme som over uten å se på ball
- Øke tempo og kraft i sprettene

**Læremomenter:**

Utøvere vil vanligvis sprette ballen mellom beina og ved introduksjon av øvelsen kan det være en fordel å gradvis instruere utøverne til å sprette bredere. De fleste vil også finne rytmen og kontroll lettere dersom instruktør er aktiv som øvelsesbilde og samtidig repeterer "en-to-over-en-to-over..." høyt sammen med utøverne.

Notater

**Navn:** Presisjonskast

**Antall:** Grupper på 8 – 12. Ved flere danner de par.

**Utstyr:** En ball hver, evt pr par. Ribbevegg med fast vegg bak.

**Beskrivelse:**

Utøverne står en gitt avstand fra ribbeveggen. Bruk gjerne linjer i hallen. De skal kaste ballen med begge hender og treffe i det "store feltet" mellom ribbe 2 og 3 ovenfra. Målet er 5 rene treff uten at ballen er borti ribbene. I par kan de gjøre dette sammen ved å kaste annenhver gang.

**Progresjon:** er å øke avstand fra ribbeveggen.

Eventuelt innføre en dribbleutfordring etter hvert vellykkete kast.

**Læremomenter:**

Denne øvelsen gir rask mestring og er en grunnøvelse for å utvikle nærskudd/plateskudd og pasninger. Siden det er enkelt å regulere progresjon og mestringsnivået (avstanden) er øvelsen god for alle. Viktig moment er å gjøre denne øvelsen før en starter innlæring av lay-up og nærskudd. Og helst også før en starter med spillaktivitet.

Notater

**Navn:** Nær-skudd

**Antall:** 8-12 pr kurv. Ved flere kan en bruke flere kurver

**Utstyr:** 3 baller og en basketballkurv

**Beskrivelse:**

Utøverne står ca 1,5 meter fra kurven i skrå vinkel. De skal bruke presisjonen fra øvelsen "presisjonskast" og sikte på vinkelen i den innerste firkanten på platen. Dersom de skal treffe må de skyte kontrollert og presist. Alle skyter ett skudd, tar egen retur og leverer til neste i rekken som ikke har ball. Pass på at utøverne beveger seg fremover ettersom køen beveger seg. Bruk gjerne en linje eller et merke for hvor de skal skyte fra. La alle skyte med to hender fra brystet og fremover. Fotballkast eller enhånds kast vil ikke gi tilsvarende suksess.

**Læremomenter:**

La utøverne gå direkte fra presisjonskast og til nærskudd. Dette er en naturlig og god progresjon. Utøvere som starter direkte på nærskudd kan risikere å bli stående lenge uten å få det til og uten å treffe. For å mestre må de ha både kraft og presisjon til å treffe vinkelen.

Notater

**Navn:** Lay-up. Steg 1

**Antall:** 8 – 12 pr kurv. Ved flere kan en bruke flere kurver

**Utstyr:** 3 baller pr kurv og en basketballkurv

**Beskrivelse:**

Utøverne står på rekke ca 3 meter fra kurven i skrå vinkel. Det er en av gangen. Den første står med ball i klarposisjon. Parallele ben. Utøveren starter med å ta ett robotsprett med høyre hånd samtidig som venstre fot går. Utøveren tar deretter opp ballen og går videre med høyre og venstre fot. Skuddet avvikles etter å ha satset på venstre fot (en skyter i luften). En sikter på identisk punkt som ved nærskudd. Men på layup utføres skuddet som et "skyv" mot siktepunktet. Rolig og forsiktig, men med nok kraft til å treffe der en sikter. Utøverne tar egen retur og gir ballen videre til første i rekken som ikke har ball.

**Læremomenter:**

Det hjelper å sette ord på rytmen utøverne skal utføre for at teknikken skal sitte. Eks: "Sprett, høyre, venstre, skyt"

Notater

# STAFETTER

Stafetter er svært gode virkemidler for å drive teknisk og fysisk ferdighetsutvikling. Samtidig er stafetter en ”sårbar” aktivitet dersom mye av fokuset rettes mot hvem som blir først ferdig og den som arbeider. Utøvere som ”jukser” med teknikken vil ofte oppleve at de tjener på dette for å bli raskere ferdig. Samtidig vil det oppleves som belastende for deltakere som sliter med teknikken, dersom de opplever at alle de andre ser på mens de sliter med mestringen av oppgaven.

Strukturen i stafetten bør motarbeide dette og noen virkemidler for dette er:

- Mange lag med få deltagere.
- 3 – 5 etapper pr stafettserie. Gjøre det til en ferdighet å huske rekkefølge og innhold på etappene.
- Starte før deltakeren foran er ferdig. Et godt eksempel på dette er løping frem og tilbake i salen, hvor neste spiller starter sin runde når den foran har kommet halvveis.
- Vektlegging av at de som gjør øvelsene skikkelig, og kanskje bruker litt mer tid, får flere repetisjoner og dermed mer trening.

Eksempler på stafetter finnes i intro-heftet, og stafetter settes gjerne sammen ved kombinasjon av enkeltøvelser fra dette heftet.

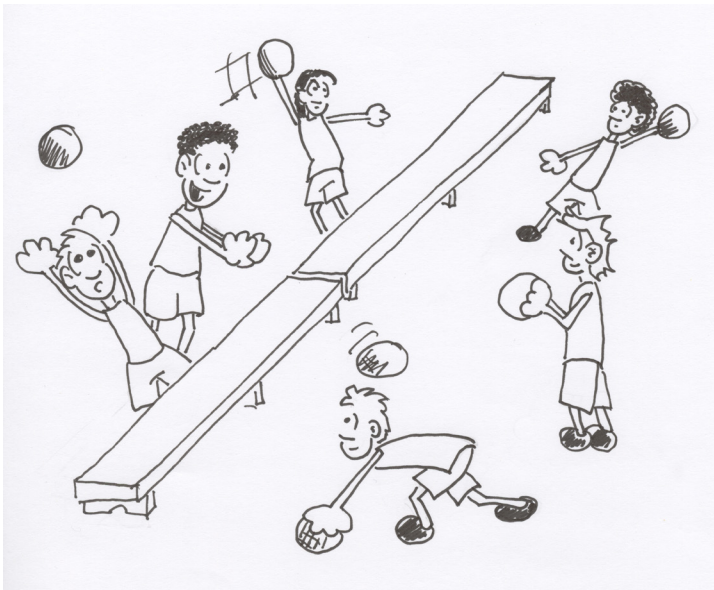
# KONKURRANSER OG SPILLVARIANTER

Barn konkurrerer i all form for lek. Ved introdusering av konkurranser er det derfor en fordel å definere disse i større grad som ulike leker, enn som direkte konkurranser. Dette vil gjøre det enklere å unngå for mye prestasjonskrav i aktivitetene. Det er også lavere terskel for at deltakerne selv tar initiativ til å gjennomføre øvelsene en gang til.

Når det gjelder spillvarianter så er det ingen begrensning for instruktørene å tilpasse regler og organisasjonsform til deltakerne. Det er viktig ved en slik definering at deltakerne får beskjed om at dette er en regel som gjelder den konkrete økten, og at instruktøren dermed er fri til å endre dette til andre økter.

I utgangspunktet er basketball et spill ment for to kurver med aktivitet som bølgjer frem og tilbake, og ved spillaktivitet er det en fordel å tilstrebe denne aktivitetsformen. Og dermed unngå for mye spill mot en kurv.

Spill mot en kurv defineres oftest som lek/konkurranse.



**Navn:** Sirkelkombo

**Utstyr:** En ball pr utøver

**Mål:** Gjennomføre en serie av sirkler

**Beskrivelse:**

Utøverne starter med å holde ballen foran kroppen. De gjennomfører en serie med "nedtelling" i antall. Eksempel er å ta ballen rundt midjen 3 ganger, deretter rundt leggene 3 ganger, så rundt midjen 2 ganger, leggene 2 ganger, deretter 1 av hver. Når de er ferdige skal de holde ballen over hodet med begge hender.

**Forslag til innhold:**

- Sirkler rundt midjen
- Eventuelt i motsatt retning
- Sirkler rundt leggene
- Rundt bare en legg av gangen
- I åttetall mellom bena

**Læremomenter:**

Konkurransen er i stor grad selvforklarende dersom instruktøren viser med øvelses-bilde i forkant av konkurransen.

Notater

**Navn:** Kombo av nær-skudd og presisjonskast

**Utstyr:** En ball hver, ribbevegg og to basketballkurver

**Mål:** Utøverne skal gjennomføre 3 utfordringer.

**Beskrivelse:**

Utøverne starter bak en linje foran hver sin ribbevegg. De skal treffe 5 rene treff (som i presisjonskast). Når de har gjort dette dribler de til den ene kurven og skyter et nærskudd. Dersom det er flere ved kurven organiserer instruktør kø/rekkefølge. Dersom de bommer må de bak i køen. Første gang de skal skyte nærskudd har de 3 forsøk, dersom de ikke har truffet på de 3 første forsøkene får de likevel gå videre. Etter å ha skutt første gang på kurven skal de tilbake til ribbeveggen og treffe 5 ganger til. De skal deretter tilbake til kurven og skyte nytt nærskudd. Ved treff skal de løpe til midtsirkelen.

**Læremomenter:**

Instruktøren kan tilpasse konkurransen til nivået og redusere antall treff i ribbeveggen, avstand og krav til treff og forsøk på kurven. Dersom det er to kurver tilgjengelig kan utøverne selv velge hvilken kurv de vil skyte på

Notater



**Navn:** Ti Trekk

**Utstyr:** 1 ball pr konkurransegruppe

**Mål:** Del gruppen inn i to like lag. Lagene skal sentre 10 ganger uten at motstanderne får tak i ballen.

**Beskrivelse:**

Dersom det er store grupper så del inn i mindre enheter med plassavgrønsing. 4-5 på hvert lag er gunstig størrelse.

Ha som regel at det ikke er tillatt å rive ballen ut av grepet på en som holder ballen med begge hender.

**Læremomenter:**

Ved unge grupper kan en med fordel gjøre konkurransen om til 7 trekk eller 5 trekk.

Notater

**Navn:** 4 mot 4, + 4 mot 4

**Utstyr:** 1 ball og to basketballkurver

**Mål:** Utøverne deles i to lag med 8 på hvert. Disse lagene deles på ny inn i 2 grupper. Spillet skjer på tid. For hver intervall (f.eks 2 minutter hver) så bytter gruppene på hvem som spiller.

**Beskrivelse:**

Gruppene som ikke spiller skal holde seg samlet på samme side av salen. Intervallskiftene markeres ved at instruktøren blåser i fløyten og starter med innkast fra siden for det laget som hadde ballen. Lagene tar vare på stillingen fra gruppe til gruppe. Det er laget samlet som vinner eller taper. Dette medfører som regel stort engasjement også fra gruppen som er på sidelinjen. Spill helst mange intervaller; f.eks 10 ganger 2 minutter før sidebytte.

**Læremomenter:**

Instruktøren kan gjerne bytte på hvilke grupper som møter hvem. Spesielt er dette viktig dersom det viser seg at noen grupper er skjevt sammensatt. Grupper kan også bytte lag. Vi anbefaler også navn på gruppene. F.eks kan lagene ha dyrenavn, mens gruppene har adjektiver. Slik kan "snille" gruppen enkelt skifte fra bjørner til løver.

Notater

**Navn:** Skudd 21

**Utstyr:** En ball og en kurv.

**Mål:** Utøverne skal skyte fra en gitt avstand satt av instruktøren. Målet er både treffsikkerhet, men også reaksjon og gripeevne.

**Beskrivelse:**

Utøverne lager lang rekke og skyter en og en. Utøverne kan også deles inn i lag og skyte fra ulike posisjoner.

Utøverne skyter fra en gitt avstand, ved treff får de 2 poeng. Dersom de tar ballen før den treffer bakken (uavhengig av om de har truffet eller ei) kan de skyte igjen fra den posisjonen de griper ballen. Ved treff på denne returen får de 1 poeng. De tar vare på scoren sin og stiller seg bak i rekken. Førstemann til 21 har vunnet.

Leken kan tilpasses ved å endre sluttscoren (f.eks førstemann til 11) og ved avstanden på det første skuddet.

Notater

## **EASY BASKET**

I denne delen er det lagt betydelig mer vekt på basketballteknikk og ferdighetsutvikling. Det er viktig å bruke ulike aktiviteter fra den første delen som supplement i aktiviteten. Feks er Hawk og Due med ball en svært god øvelse for denne alderen.

Det kan i denne aldersgruppen være store forskjeller blant deltakerne når det gjelder fysisk utvikling i forhold til alder. Dette medfører at individuell tilpasning og inndeling i ulike progresjonsnivåer kan være effektivt. Dersom dette er tatt i betraktning av instruktøren vil det oppleves som et tilskudd i aktiviteten, selv om det innebærer en viss differensiering av gruppen.

## **OPPVARMING - LEKER**

Som nevnt er de fleste av de tidligere nevnte lekene like gjennomførbare på dette nivået og en del av grunnøvelsene er også like aktuelle. Eksempel er øvelsene robot-spretting, 1-2-over, hilse mens man spretter o.s.v.

Løping rundt i salen mens man spretter ball og følger instruktørens fløytesignal er også en svært god øvelse for å starte en økt, samt for å få deltakerne varme og klare. Rene utfordringer på å løpe til veggen og tilbake mens man spretter med ulike teknikker kan også gi en god start. Det er alltid fint om deltakere med ekstra energi får mulighet til å få tatt seg litt ut med å løpe og sprette ball i starten av en økt. Et godt tips er å gi deltakerne en konkret utfordring de skal mestre før de går i gang, da unngår man ofte at ting sklir ut og at baller blir sendt i ulike retninger.

**Navn:** Pasningssirkel med ball/sisten

**Antall:** 6-10 pr sirkel.

Del gjerne inn i flere sirkler dersom det er mange utøvere.

**Utstyr:** En ball pr sirkel

**Beskrivelse:**

Uendelig lek-utøverne står i en sirkel, med en utøver på utsiden av sirkelen. En av utøverne i sirkelen har ball, den som er utenfor sirkelen starter på motsatt side og har som mål å ta på den som holder ballen. De i sirkelen kan bare passe til den som står ved siden av, men de kan velge retning. Når den som er utenfor får tatt en som holder ball skifter de posisjon. De som står i sirkelen må stå stille.

**Progresjon:**

- Varier med at ballen kun kan gå i en retning
- Varier med at den som jager kun kan bevege seg en retning.
- Størrelsen på sirkelen reguleres av ferdighetsnivå og progresjon

**Læremomenter:**

Dette er en svært god øvelse for å trene pasningspresisjon under litt press. Det er svært lett å regulere etter nivå ved å regulere hvem som er i hvilke sirkler og størrelsen/avstanden på disse.

Notater

**Navn:** Sisten med ball

**Antall:** 15-20 pr gruppe. Ved store grupper kan en dele inn i to grupper som må være på hver sin side av salen.

**Utstyr:** Alle har hver sin ball

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Alle utøverne spretter ballen fritt rundt innenfor det området instruktøren har definert. En av utøverne er uten ball og skal prøve å ta ballen fra de andre. Den som blir fratatt ballen er "tatt" og må jakte på andre sin ball. Dersom en utøver tar ballen med begge hender er han/hun automatisk tatt og må gi fra seg ballen. Det er ikke tillatt å ta den som tok en selv.

**Progresjon:**

- Vær gjerne bevisst ferdighetsnivå ved en deling av gruppen.
- Start med få regler (utøverne vil de første gangene instinktivt gripe ballen og løpe av gårde når de står i fare for å bli tatt)
- Etter hvert som leken blir kjent og utøverne mestrer spretting kan regler og begrensninger innføres litt strengere.
- Flere enn en utøver starter uten ball

**Læremomenter:**

Øvelsen er selvforklarende etter hvert.

Notater

**Navn:** Pasning sisten

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** 1 ball

**Beskrivelse:**

Avsluttende lek

To utøvere starter med å være tatt. Disse må passe ballen seg imellom. Den som holder ballen har ikke lov å bevege seg. De tar andre ved å være nær de med ballen (obs det er ikke lov å kaste ballen på noen). Etter hvert som andre utøvere blir tatt er det flere og flere som samarbeider. Leken varer til alle er tatt.

Utøverne kan gjerne gå direkte til neste runde når det er to igjen, ved at disse to starter neste runde og resten er fri.

**Læremomenter:**

Dette er en meget god øvelse for å utvikle bevegelse og pasninger i tillegg til at det skaper mye bevegelse og aktivitet. Dersom det er få utøvere så avgrens området de kan bevege seg på. Det kan også være et tips å starte med at 3 er tatt for å gjøre det noe lettere å komme i gang.

Notater

**Navn:** Blind spretting

**Antall:** 2 og 2 jobber sammen.

**Utstyr:** 1 ball pr to utøvere

**Beskrivelse:**

Viktig presisering; utøverne må ha noenlunde ballkontroll for å utføre denne øvelsen.

Utøveren skal lukke øynene og sprette ballen. Partneren skal guide den som spretter til å gå til en linje, snu og gå tilbake. Partneren må følge den aktive utøveren og skal hente ballen dersom den kommer ut av kontroll.

Den er en fordel med litt avstand mellom utøverne og at de starter på en linje og ikke inntil veggen.

Variere gjerne med krav til hvilken hånd de skal sprette med og om de skal forlengs eller baklengs tilbake.

**Læremomenter:**

Å sprette uten å se på ball er både viktig og vanskelig. Denne øvelsen gjør denne treningen morsom og utfordrer også samarbeidet mellom utøverne.

Notater



**Navn:** Stående blomst

**Antall:** Alle utøverne

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Uendelig lek

Alle utøverne står parvis. Alle står med hendene i siden "med hank på hver side" og dermed lenket fast på ene siden til partneren. På hver side av parene har utøverne en ledig "hank". Alle parene står stille. To utøvere starter med å jage og bli jaget. Den som jager tar den fri ved å ta på han/hun. Når en blir tatt skifter de roller.

Den som jager kan til enhver tid "hekte" seg på et par, og han/hun skifter da rolle med partneren til den han/hun hektet seg på.

Det er bare den som blir jaget som kan hekte seg på parene.

Dersom det er oddetall i gruppen kan en av parene være 3 personer. Progresjon av øvelsen er at alle parene kan gå fritt rundt i salen.

Notater

# BALLKONTROLL - BALLBEHANDLING

På dette nivået går vi videre til konkret ballbehandling for basketball. Dersom det er snakk om nybegynnere, utøvere med ballskekke eller at mestringsnivået ikke er høyt nok for en del av øvelsene nevnt her, så anbefales det å hente øvelser fra seksjonen for Easy Basket Challenge.

Den anbefales at øvelsene instrueres med utøverne plassert i en halvsirkel foran instruktøren. Øvelsesbildet er viktig da imitering er viktigste læremetode for disse teknikkene.

Dersom det ikke er nok baller slik at alle kan ha en hver anbefales å organisere i par med begrensede intervaller. Dvs at instruktøren bestemmer når utøverne skal bytte på å prøve.



**Navn:** Pendle

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne bruker en hånd av gangen og spretter ballen fremover og bakover ved siden av kroppen. Når de spretter ballen bakover skal fingrene peke fremover og når de spretter ballen fremover skal fingrene peke bakover. Ballen skal ideelt treffe der hvor foten står. For å mestre øvelsen må utøverne ha kontroll over håndledd og ball. De skal mestre øvelsen med begge hender.

**Progresjon:**

- Høyde og kraft i sprettingen.
- Tempo
- Kunne se opp
- Pendle fra side til side foran kroppen

**Læremomenter:**

Vær oppmerksom på kroppsstillingen til utøverne. De skal helst ha bøy i knær og hofte, "gynge" litt når de spretter og holde ryggen rett.

Notater

**Navn:** 1-2-over + Pendle

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Kombinasjon av to øvelser. Øvelsen er en direkte progresjon av disse to, men forutsetter at utøverne behersker de foregående øvelsene. De spretter bakover og fremover på en side, deretter over til andre siden og så bakover fremover på den siden. Øvelsen krever god ballkontroll.

**Læremomenter:**

Dette er en grunnøvelse som fungerer svært godt som ekstra progresjon for utøvere som mestrer de tidligere utfordringene (1-2-over og Pendle)

Notater

**Navn:** Bak-bak-gjennom

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

En populær ferdighet for denne aldersgruppen.

Utøverne bruker ferdigheter de allerede har til å sprette ballen bak og rundt foten. Deretter spretter de ballen frem mellom beina og bytter hånd. De spretter så bakover utenfor andre foten.

Rytmen er 2 sprett pr side og 1 sprett frem. Dersom de behersker pendling så vil de også mestre denne teknikken. De spretter nå ballen i åtte-tall mellom beina bakfra og frem.

**Læremomenter:**

Det er klart enklere for utøverne å lære seg å sprette i åttetall denne retningen enn motsatt. De er vanlig at utøverne blir litt overrasket over seg selv når de mestrer dette for første gang.

Husk å repeter ferdighet fra økt til økt for å få teknikken til å sitte.

Notater

**Navn:** Slipp-grip, diagonal og bak-frem.

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne holder ballen mellom beina med en hånd foran kroppen og en hånd bak. De skal slippe ballen og skifte hvilken hånd som er foran og bak kroppen og deretter gripe ballen igjen.

Variasjon er å holde ballen med begge hender foran beina, slippe og gripe igjen med begge hender bak beina.

**Progresjon:**

- La ballen få sprette en gang mellom hver gang de griper den
- Ta ballen direkte uten at den har truffet bakken

**Læremomenter:**

Øvelsen utvikler raske hender og følger naturlig som progresjon til kaste, klappe og gripe øvelsene nevnt tidligere.

Notater

**Navn:** Spiderman

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne står med bena fra hverandre og med gøy? bøy i knær og hofter.

De skal være nær ballen først med høyre hånd foran kroppen, deretter venstre foran kroppen, deretter med høyre bak kroppen og til slutt venstre bak kroppen.

**Progresjon:**

- Start med at ballen ligger i ro mellom bena til utøverne.
- Deretter kan de prøve å sprette ballen i dette mønsteret.

**Løremomenter:**

Vær oppmerksom på kroppstillingen til utøverne. Dette er en vanskelig øvelse som kan være best som ekstraøvelse til utøvere som trenger en ekstra utfordring.

Notater

**Navn:** Stående 8-tall

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne starter med ballen foran kroppen. De tar ballen rundt midjen i en hånd, når ballen kommer bak ryggen kaster de den over motsatt skulder og griper med motsatt hånd foran kroppen. De fører den så med motsatt hånd rundt midjen på andre siden av kroppen og gjentar bevegelsen.

**Læremomenter:**

Dette er en øvelse som de fleste utøverne har enklere for å utføre med sin sterke hånd. Symmetrien i øvelsen tar litt lenger tid å mestre. Øvelsen må gjentas i flere økter for at teknikken skal sitte.

Notater



**Navn:** Sprettende 8-tall

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne står med bena spredd og bøy i knær og hofter. De spretter ballen i lave sprett forfra og bakover mellom bena med en hånd, når ballen passerer mellom bena overtar de med den andre hånden og spretter rundt kroppen. De fortsetter i samme mønster (8-tall). Denne er en velkjent øvelse som mange utøvere i denne alderen ønsker å mestre. Det er en klar fordel om de har mestret å sprette i 8-tall den andre veien (bak-bak-gjennom) siden det er en klart enklere øvelse.

**Læremomenter:**

Utfordre utøverne på antall sprett, å se opp mens de spretter, høyden på sprettene osv.

Vær også obs på kroppsstillingen til utøverne.

Notater

## BASKETBALLTEKNIKK

I denne seksjonen beskrives øvelser som forutsetter at deltakerne har begynt å få kropps- og ballkontroll. Øvelsene er grunnleggende ferdigheter som er en del av ferdighetskravene innenfor den norske utviklingsmodellen.

Deltakere vil i denne alderen ha svært gode forutsetninger for innlæring av teknikk. I tilfeller hvor øvelser kan virke litt for vanskelige ved oppstart, så vis tålmodighet og del inn i deløvelser og delmål. Utøverne vil raskt mestre vanskelige utfordringer dersom de er trygge og kan få demonstrert øvelsen.



**Navn:** Kvikkstopp

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver, evt to deler en ball

**Beskrivelse:**

Utøverne kaster ballen litt foran seg og skal gripe ballen i luften og lande "kvikt". Det er viktig at de er i luften når de griper ballen.

Utøverne skal holde ballen med begge hender under haken og lande med bena parallelt.

Utøverne beveger seg over salen mens de gjør så mange kvikkstopps som mulig. Det er en fordel å kaste ballen med svak underskru slik at de ikke trenger å jage ballen nedover salen.

**Læremomenter:**

Dette er en grunnleggende teknikk for basketball og danner grunnlaget for innlæring av pivotering. Det gir god progresjon å bruke 1-2 minutter på denne øvelsen før en starter øvelser med pivotering og lay-ups.

Notater

**Navn:** Pivotering

**Antall:** Alle

**Utstyr:** en ball hver, evt at to deler en ball

**Beskrivelse:**

Bygger på samme mønster som øvelsen kvikkstopp. Utøverne kaster ballen og gjør en kvikkstopp. De skal deretter pivotere rundt høyre fot (høyre fot står stille) 180 grader slik at de har kroppen vendt i motsatt retning. De roterer fremover med å gå med venstre fot fremover og rundt. Deretter roterer de 180 grader tilbake til utgangspunktet. De gjør så en ny kvikkstopp og gjentar med å pivotere rundt venstre fot.

**Progresjonstips:**

Utøverne kan starte med å bruke flere steg på pivoteringen.

**Læremomenter:**

Rotering fremover kalles en "frontpivot", rotasjon bakover kalles en "backpivot". Utøverne utfører en av hver etter hver kvikkstopp.

Notater

**Navn:** Jump Stop (Hoppstopp)

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver

**Beskrivelse:**

Utøverne skal stå stille og ta et steg med robotsprett. De skal satse på dette steget og hoppe så langt de klarer. Etter det ene sprettet (mens de er i luften) skal de gripe ballen og lande med ballen i hendene.

**Progresjon:**

Start fra stillestående med ett sprett.

Deretter kan utøverne få prøve å gjøre dette med mange sprett.

Nøkkelen er at utøverne spretter samtidig som de setter ned satsfoten og griper ballen i luften.

**Læremomenter:**

Jumpstopp er svært effektivt for å vinne en posisjon nær kurven og er en lovlig teknikk så lenge ballen ikke gripes før utøveren hopper.

Notater

**Navn:** Lay-up av pivots

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball hver og basketballkurver

**Beskrivelse:**

Utøverne står ca 5 meter fra kurven omtrent på enden av straffelinjen, med ryggen mot kurven når de starter. De starter ved en kvikkstopp. Deretter gjør de en frontpivot mot midten av straffelinjen 180 grader, de flytter deretter foten videre til å peke på kurven og spretter et robotsprett og går direkte inn i lay-up. Rytmen på dette er utfordrende i starten siden det er mange teknikker i samme øvelse, men dersom de behersker de ulike teknikkene vil de etter hvert mestre denne øvelsen godt.

**Læremomenter:**

Instruktøren må kunne være øvelses-bilde for å få kunne instruere denne øvelsen effektivt.  
Poengter kontroll og konsentrasjon når utøverne starter.

Notater

**Navn:** Lay-up av tre sprett

**Antall:** 6-8 pr kurv

**Utstyr:** 2-3 baller pr gruppe

**Beskrivelse:**

Videreføring av første øvelse for lay-up innlæring. Utøverne starter nå ca 10-12 meter fra kurven. De skal ta 3 sprett og sørge for at det siste er et diagonalt robotsprett, fra høyre side betyr det at siste sprettet skal være med høyre hånd mens venstre er i bakken. Deretter "høyre-venstre-skyt".

Utøverne tar egen retur og spretter ballen ut og passer til neste i rekken som ikke har ball før de stiller seg bakerst i rekken.

**Læremomenter:**

Avpass farten i innlæringen slik at utøverne får "stokket" bena riktig.

Dette er en teknikk og øvelse som kommer og går litt, slik at utøverne kan ha mange korrekte repetisjoner og likevel senere oppleve å ikke få det til. Øvelsen krever hyppig repetisjon.

Notater

**Navn:** 3 rekker, pass til midt

**Antall:** Hele gruppen

**Utstyr:** 2 baller pr 3 utøvere

**Beskrivelse:**

Lag 3 rekker der 1 er i midten og de 2 andre bredt på hver side av salen. Ballen starter i rekkene på siden. Øvelsen starter med at den ene ballen passes fra siderekken til midten og tilbake. Deretter passes den andre ballen til midten og tilbake. Slik går ballene frem og tilbake og den i midten skal få og passe ballen suksessivt fra side til side.

Øvelsen kombineres med at utøverne løper fra en side av salen til den andre.

Når gruppen er kommet frem til andre siden kan de utøvere som har en ball prøve ett skudd hver. De tar egen retur og løper ut til siden og tilbake til rekkene. Utøverne må variere hvilke rekker de stiller seg i.

**Læremomenter:**

Sørg for at avstanden mellom rekkene er så bredt som mulig, men likevel innenfor pasnings rekkevidde til utøverne.

Notater



**Navn:** Lay-up drill med pasninger

**Antall:** 7-10 pr kurv

**Utstyr:** 2 baller pr kurv

**Beskrivelse:**

Utøverne stiller på en rekke ca 10-12 meter fra kurven på ene siden av salen. De to første i rekken har ball. I tillegg stiller en utøver seg på motsatt side av kurven nede langs endelinjen og en utøver stiller seg ca 6-8 meter fra kurven på motsatt side av salen.

Førstemann i rekken spretter 3 sprett på lay-up. Den som er står ved endelinjen løper inn og tar retur. Den som tok lay-up tar plassen ved motsatt endelinje. Den som tok retur passer til utøveren som står alene og fyller inn på den plassen.

Den som mottar pasning, passer ballen videre til første i rekken som ikke har ball og løper og stiller seg bakerst i rekken. Se fig:



Notater

**Navn:** Give & Go

**Antall:** 7-10 pr kurv

**Utstyr:** 2 baller pr kurv

**Beskrivelse:**

Utøverne stiller på en rekke noenlunde midt på banen, ca 10 meter fra kurven. De 2 første har ball. To av utøverne starter på siden (noenlunde forlenget straffelinje).

Utøverne passer ballen fra rekken på midten til førstemann som står på siden. Den som passet løper rett til kurven og får pasning tilbake og skyter.

Utøveren som passet inn til skytteren tar returen og spretter ut til rekken på midten og passer til første som ikke har ball og stiller seg bakerst i rekken.

Utøvere som har skutt løper ut og til rekken på forlenget straffelinje og er neste pasningsmottager.

**Læremomenter:**

Utøverne vil trenge hjelp til å holde rede på hvor de skal løpe og instruktøren må være forberedt på en rekke utøvere som løper rundt litt usikre på hvor de skal. Etter hvert som utøverne mestrer kan fart og presisjon økes.

Notater

**Navn:** Cross over i fart.

**Antall:** Alle

**Utstyr:** En ball til hver

**Beskrivelse:**

Utøverne skal løpe og sprette ballen rett frem med en hånd. Når de kommer til en hindring eller avtalt linje skal de skyve/sprette ballen over til motsatt hånd mens de endrer retning. Dersom de skyver/cross-over fra høyre til venstre hånd så skal de løpe mot venstre.

Øvelsen er god å kombinere med 3 sprett lay-up.

**Læremomenter:**

Målet med retningsforandringen er en skarp vinkel. Utøverne skal lage Z'er og ikke S'er.

Ved innlæring er det en fordel at instruktøren står som den faste hindringen utøverne skal løpe mot.

Notater

**Navn:** Tippe ballen

**Antall:** 2 og 2

**Utstyr:** En ball pr to utøvere

**Beskrivelse:**

Utøverne skal tippe ballen frem og tilbake til hverandre. Tipping vil si at de skal ta imot og sentre tilbake mens de er i luften. Dette krever god ballkontroll og kroppskontroll.

**Læremomenter:**

Instruktøren kan lage dette som en generell mestringsutfordring. Som en utfordring om å klare flest på rad, eller som en konkurranse om hvem som først klarer å tippe 10 ganger uten feil.

Notater

**Navn:** Sidelengs forskyvning (3 varianter)

**Antall:** Alle

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Utøverne utfordres på å mestre 3 ulike teknikker for sidelengs forskyvning.

Hoppe sidelengs (med armbevegelse)

Krysse bena (en fot foran, en fot bak)

Skyvteknikk. Flytte seg som en krabbe. Løfte foten i den retning en skal og skyve med den andre.

**Læremomenter:**

Sistnevnte teknikk danner grunnlaget for bevegelsesmønsteret for forsvar i basketball og er derfor sentral i innlæring. Det er likevel viktig at utøverne behersker alle de 3 teknikkene.

Bevegelsene kan gjøres fritt, som del av hinderløyper eller stafetter etc.

Notater

**Navn:** 123-over

**Antall:** Alle

**Utstyr:** Ingen

**Beskrivelse:**

Dette er en rytme og fotarbeidsøvelse. Utøverne kan gjerne utfordres på kraft og lengde på "over"-hoppet, men det viktigste er å skille rytme og kraft.

Utøverne starter med å sette ned ytterste fot (1), deretter innerste fot (2) og deretter ytterste fot igjen (3), de satser så alt de kan og hopper så høyt og langt de kan sidelengs. Dersom de satser på høyre fot hopper de sidelengs mot venstre. De lander så med motsatt fot som ytterste (1), setter ned den innerste foten (2) og gjentar rytmen. Målet med 1-2 er frekvens, mens 3 er kraft og spenst.

**Læremomenter:**

Dette er en noe abstrakt øvelse for utøvere i denne aldersgruppen, men som en følge av annen koordinasjonstrening gir det svært god balanse, rytme og ikke minst bevegelsesgrunnlag innenfor basketball

Notater

## SPILL – KONKURRANSER

I denne aldersgruppen ønsker deltakerne gjerne å spille fritt og mestrer såpass store deler av spillet at dette er mulig. Det er noen generelle utfordringer på dette aldersnivået som instruktøren kan ta hensyn til ved inndeling av lag, aktivitet og dømming. Disse er i hovedsak:

Spillerne løper frem og tilbake i en klynge. Dette er normalt ikke noe man trenger egne tiltak mot. Dersom det blir ekstremt kan det innføres noen regler om bredde. F.eks at ballen skal ha vært utenfor to linjer i bredden før en kan score.

Spillerne passer ikke ballen. Dette er også normalt og kan motvirkes ved en regel om at alle må være nær ballen før en kan skyte.

Spillerne er hardhendte med hverandre. Vær nøye og streng med dømmingen ved oppstart.

I tillegg er det vanlig i denne alderen å ta med seg konkurranser og spillregler ut i egenstyrt og fri aktivitet. Dette er svært gunstig og noe spillerne bør oppfordres til.



**Navn:** Jordan Rundt

**Antall:** Grupper på 3-5

**Utstyr:** En ball pr gruppe

**Beskrivelse:**

Konkurransen tilpasses lokale forhold. Finn et gitt antall posisjoner i passe avstand fra kurven. Ofte er det greit å følge 3-sekundersfeltet med 3 posisjoner på ene siden, en posisjon fra straffefeltet og 3 posisjoner på andre siden av feltet.

En skyter av gangen. Utøveren får ett forsøk på å treffe, dersom han/hun treffer går utøveren videre. Dersom utøveren bommer kan han/hun velge å bli stående eller å ta sjansen. Ved å ta sjansen får utøveren en ekstra sjanse på å treffe fra samme posisjon. Dersom utøveren bommer nok en gang må han/hun tilbake til første posisjon neste gang det er hans/hennes tur.

**Læremomenter:**

Ha en plan med alternative øvelser for de som er ferdige først slik at du unngår for mye stillstand.

Notater



**Navn:** Slå proffen

**Antall:** Kan være en og en, eller en større gruppe

**Utstyr:** En ball pr deltager, en kurv

**Beskrivelse:**

Utøveren eller gruppen skyter fra en fast posisjon. Treff gir 1 poeng til utøveren/gruppen, bom gir 2 poeng til proffen. Førstemann til 10. La gjerne utøverne få bestemme hvor de vil skyte fra de første rundene for at de skal få et realistisk forhold til hvor det er best konkurranse og jevnt mellom de og proffen.

**Læremomenter:**

Honorer den jevne konkurransen og be utøvere/grupper som bare er opptatt av å vinne (som regel ved å stå så nærme som mulig) om å ta litt større sjanser.

Notater

**Navn:** 5 i boksen

**Antall:** Kan være grupper eller enkeltutøvere som konkurrerer på en kurv.

**Utstyr:** En kurv og en ball pr utøver/gruppe

**Beskrivelse:**

To grupper skyter på kurven fra hver sin side med like lang avstand. Begge grupper starter på 0. Det er ikke mulig å få negative poeng. Første gruppe/utøver til 5 poeng har vunnet.

Dersom en gruppe treffer får de 1 poeng. Dersom den andre gruppen treffer blir den første gruppen fratatt poenget.

I konkurransen er det altså bare en gruppe/utøver som har poeng.

Konkurrenten må altså ta fra gruppen/utøveren poengene deres (ned til 0) ved å treffe før de selv kan få poeng. Dersom en har 1 poeng og deretter treffer før konkurrenten har truffet får en 2 poeng.

**Løremomenter:**

Øvelsen er litt vanskelig å telle når den er helt ny. Men når utøverne kjenner reglene er den svært engasjerende og populær. Hjelp med tellingen de første gangene.

Notater

# Poengtildeling

Vanlig er å gi 2 poeng for alle scoringer.

## Variant 1

Før hver omgang får alle spillerne skyte ett skudd hver (instruktøren bestemmer avstanden). Disse poengene teller 1 poeng hver, men scoringer i det vanlige spillet teller 2.

## Variant 2

Alle scoringer teller 1 poeng hver. Dette er vanlig i spill på en kurv.

## Variant 3

Bonuspoeng. Ved skuddleker og konkurranser gis vanlig scoring 2 poeng, mens dersom spilleren får tak i ballen før den går i bakken kan han/hun skyte fra det punktet og en eventuell scoring gir 1 poeng.

## Variant 4

Teknikkbonus. Alle scoringer i vanlig spill teller 1 poeng, men ved scoringer der en har gjort korrekt lay-up får 2 poeng.

## Variant 5

Samspillbonus. Alle scoringer teller 1 poeng mens de scoringer som kommer direkte fra pasninger teller 2 poeng.

**Navn:** 4 mot 4

**Utstyr:** 2 kurver og en ball

**Mål:** 4-4 er selve spillformen det konkurreres i i Easy Basket. Det er derfor den beste spillformen både for å trene basketball, men også i forhold til klassemesterskap og lignende

**Beskrivelse:**

Ved spill for denne aldersgruppen vil det være en fordel om instruktøren dømmer. Se gjennomgang av enkle regler i introheftet.

Notater

**Navn:** 2 mot 2 to kurver og en gruppe på midten

**Utstyr:** 2 kurver og 2 baller.

**Mål:** Engasjement og variasjon i spillingen. En kan også gjennomføre tilsvarende organisering av 3 mot 3 og 4 mot 4.

**Beskrivelse:**

Det spilles 2 mot 2 på hver av kurvene og ledig lag venter på midten. Så snart et lag har truffet kurven går det tapende laget til midten og et nytt lag kommer inn fra midten. De som kommer fra midten begynner med ballen.

Det er en klar fordel å ha gjort noen enkle tekniske øvelser (f.eks Give&Go) før en starter denne spillformen.

Rotasjonen av lag skaper som regel mye engasjement blant utøverne. I noen tilfeller er kampene over nesten før en har startet, men det er en del av konkurransen at det kan bli hektisk. Det er også mulig laget på midten må tilbake til samme kurven de kom fra.

**Notater**

**Navn:** 3 mot 3 mot 3

**Utstyr:** 2 kurver og 1 ball

**Mål:** Ved denne spillformen er det spillere over hele banen og det er ingen som kan satse på å stå fremme og vente. Det gir også en stor fordel å sentre ballen og involvere andre. Dersom det er spillere som er svært glad i å sprette ballen vil de fort oppleve at det blir trangt og folksomt rundt dem.

**Beskrivelse:**

3 lag med 3 utøvere er på banen samtidig. Ett lag starter på midten med ball. De to andre forsvarer hver sin kurv. Laget med ball angriper mot den ene kurven/det ene laget. Laget på motsatt side er ikke aktivt.

Når det forsvarende laget vinner ballen, enten ved at det har vært scoring, eller at forsvarer stjeler ballen løper de over midten og angriper laget på motsatt side.

Laget som startet på midten gjør seg nå klare til å forsvare den kurven de først angrep. Spillet bølger fra side til side.

Instruktøren kan manipulere spillet underveis ved å be et av lagene snu slik at de får spilt angrep og forsvar mot begge lagene i løpet av økten.

Notater

## Kontaktinformasjon til regionene:

---

### **NBBF Region Øst**

Telefon : 22 57 97 60

e-post : [oslopost@adm.basket.no](mailto:oslopost@adm.basket.no)

### **NBBF Region Vest**

Telefon: 55 59 58 40

E-post: [vest@adm.basket.no](mailto:vest@adm.basket.no)

### **NBBF Region Midt**

Telefon: 47 45 18 28

E-post: [daglig-leder@brmn.no](mailto:daglig-leder@brmn.no)

### **Region Nord Basketball**

Telefon: 91 36 90 32

E-post: [alexander.bray@adm.basket.no](mailto:alexander.bray@adm.basket.no)



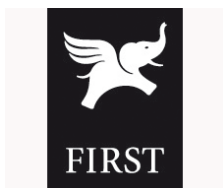
**NBBF i samarbeid med:**

**macron**  
TECHNICALSPORTSWEAR

**GRESSHOPPA**  **SPORT**



**SPAREBANKSTIFTELSEN  
DNB NOR**



**NORSK TIPPING**



**THON**  
HOTELS