

Manual för genomförande av Svenska Basketbollförbundets Teknikmärken



Steg 1 - Basketbollen

Syfte:

- Syftet med denna drill är att lära ut grunderna i hur man tekniskt slår en bra pass.

Genomförande:

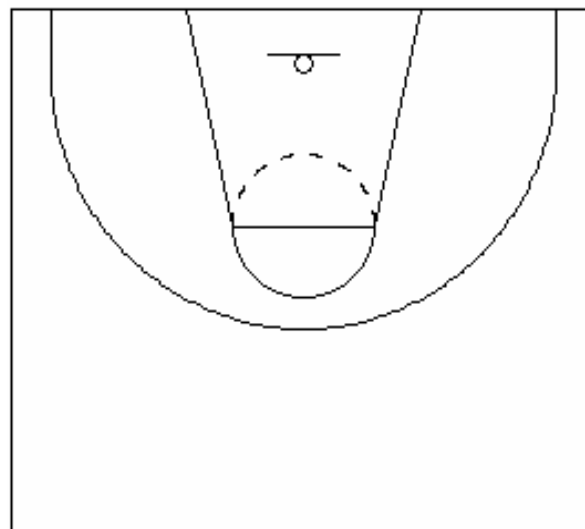
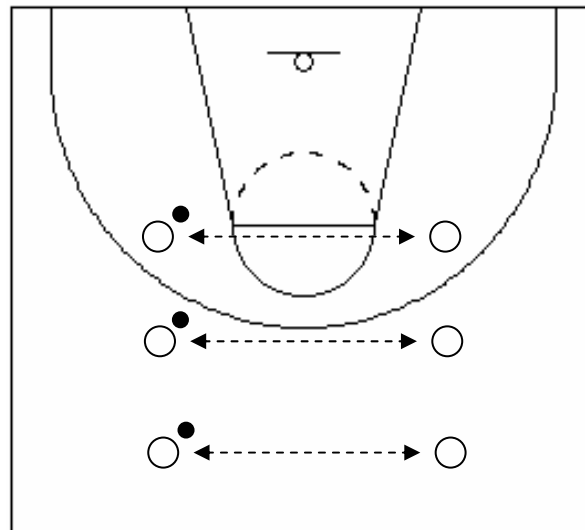
- Arbeta två och två med en boll. Ställ spelarna mitt emot varandra, med lagom avstånd. Passa bollen mellan varandra. Nöt grunderna i passningstekniken. Jobba med Bröstpass och Studspass

Att betona:

- Basketställning
- Fånga bollen med tummarna bakom
- Följ igenom passen

Att tänka på:

- Håll bollen med fingrarna
- Följ igenom passen med händerna så att tummarna slutar nedåt och handflatorna utåt. Armbågarna skall hänga naturligt nedåt, ej peka utåt
- Var noga med var passen hamnar, skall hamna i brösthöjd
- Fånga bollen med två händer
- Använd roteringen för att få kraft i passen
- Balans och böjda ben- Basketställning



Syfte:

- Syftet med drillen är att träna bollbehandling och att skapa förståelse för att om man flyttar handens position på bollen så kan man få den att ändra riktning i studsens.

Genomförande:

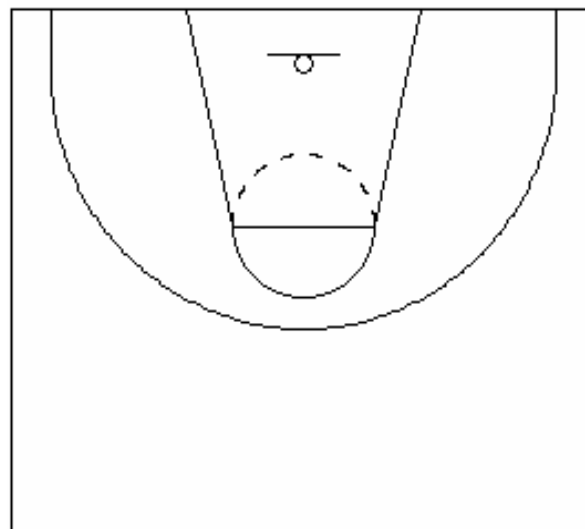
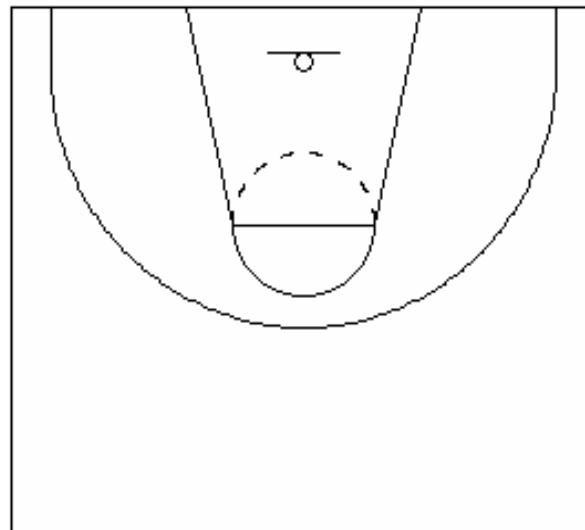
- Alla jobbar samtidigt med en boll var. Studsa fem ggr med höger hand, byt sedan till vänster osv.
- Sedan skall de gå ner på knä samtidigt som de fortfarande dribblar bollen
- De skall sedan sitta med ett knä och en fot i marken och dribbla bollen under benet en gång med bibehållen studs på andra sidan

Att betona:

- Jobba hela tiden med böjda ben, basketställning
- Trycka mjukt på bollen när man studsar- ej slå
- Man skall byta hand genom att flytta handen på bollen så att den studsar upp vi andra handen

Att tänka på:

- Försök att inte titta på bollen



Syfte:

- Syftet med drillen är att lära spelarna de viktigaste grunderna i skott tekniken. Vi gör detta utan korg för att kunna koncentrera fokus enbart på tekniken på rörelsen, ej resultatet av rörelsen

Genomförande:

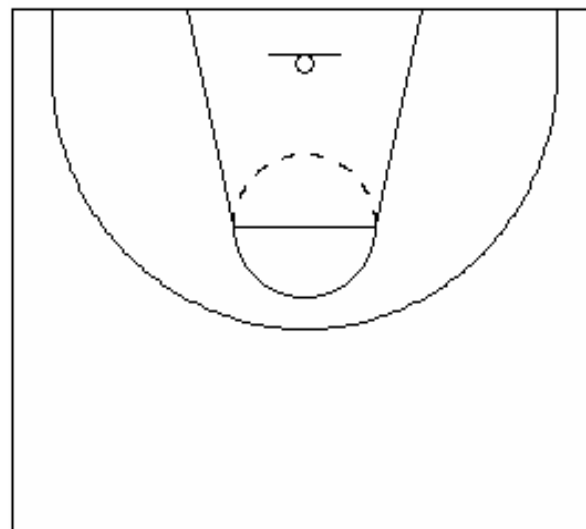
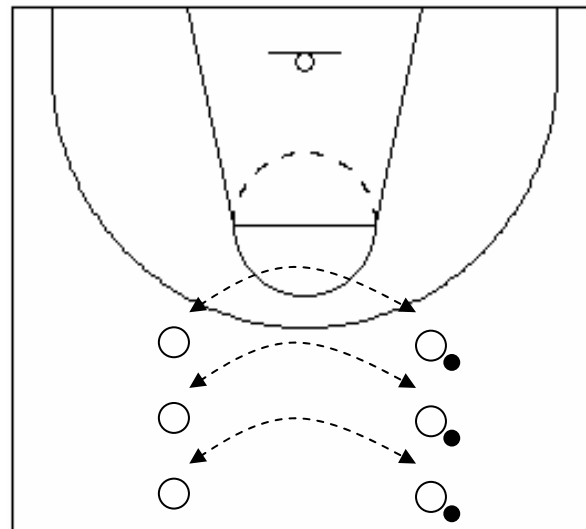
- Vi jobbar två och två med en boll. Ställ spelarna mitt emot varandra. Sedan skjuter man bollen till varandra fram och tillbaka med rätt teknik. Välj lämpligt avstånd så att de kommer fram med rätt teknik. Håll kvar armen i luften till bollen kommer fram för att man själv skall kunna kontrollera sin follow trough

Att betona:

- Sprid ut fingrarna på bollen
- Armbågen pekar mot målet
- Följ igenom skottet, stäck ut
- Böjda ben – basketställning

Att tänka på:

- Fingrarna skall peka nedåt efter skottet
- Vinklarna i armbågen och handleden



Syfte:

- Syftet här är att spelarna lära sig en korrekt försvarsställning samt kunna slida åt höger och vänster

Genomförande:

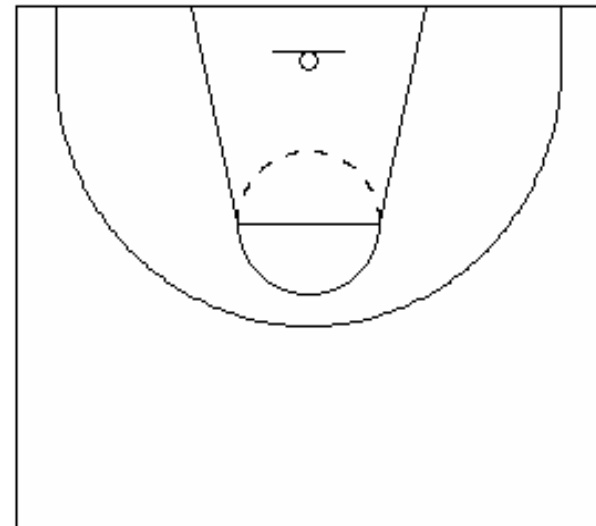
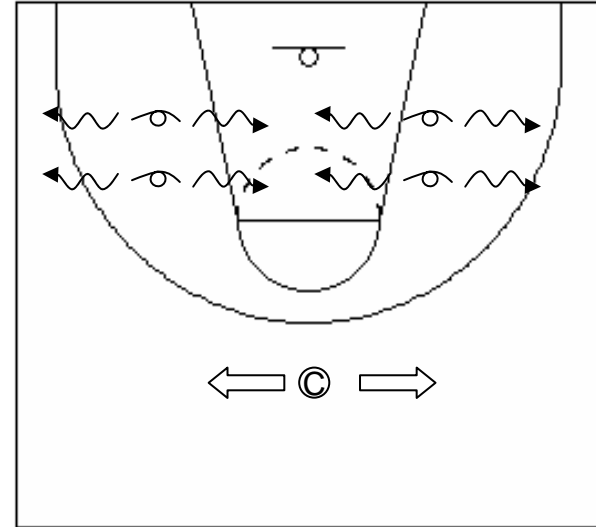
- Gå igenom hur en korrekt försvarsställning ser ut och hur man förflyttar sig i den åt höger och vänster
- Drillen är sedan en massdrill där alla kan delta samtidigt. Sprid ut spelarna på golvet, vid signal från coach skall alla gå ner i försvarsställning, när coachen pekar åt höger slidar spelarna lite åt det håller och när coachen pekar åt vänster slidar spelarna åt vänster. Jobba inte i för långa intervaller

Att betona:

- Böjda ben
- Händerna utåt sidorna
- Inte korsa fötterna när de slidar

Att tänka på:

- Att börja med rätt fot när man startat sin sliding
- Vara rak i ryggen



Introduktion av spelförståelse:

- I steg 1 av teknikmärket så har vi ingen övning som speciellt skall kunnas, utan det börjar först på steg 2. Däremot vill vi att man redan under detta år introducerar 3-3 spelet som ett alternativ till 5-5 spelet. Nedan ges också några tips som kan användas för att skapa en bättre spelmiljö så att spelarna själva kan börja utveckla sin spelförståelse

Att tänka på vid spel på träningen:

- Spela mer 3-3 än 5-5. 3-3 utvecklar spelförståelsen bättre och möjliggör att fler är aktiva i spelet

Alternativa regler vid 3-3 spel:

- Försvararen får ej ta bollen av anfallaren när denne har kontroll på bollen, utan endast bryta passningar och ta retur
- Spela utan studs
- Spela med max 2 studs
- Ge poäng för passningar inom laget

