



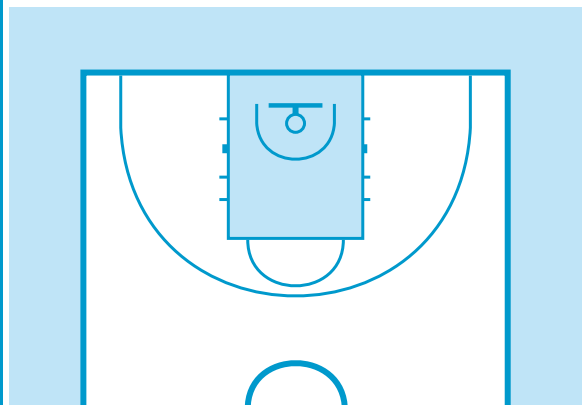
FIBA
We Are Basketball

PLAYBOOK[↙]

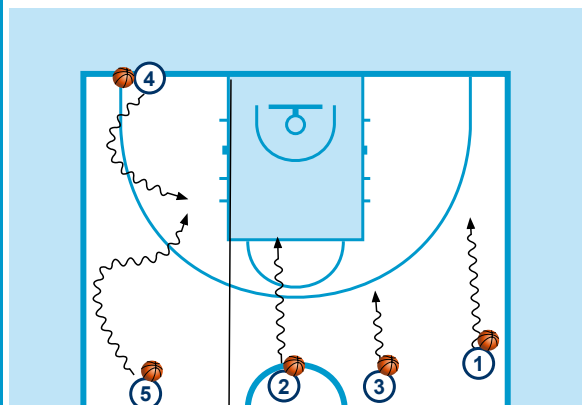
Utveckla Spelet-märket 2026



FIBAEUROPE.COM[↙]

Play Title: Utveckla Spelet-märket 2026**Description: Täby Baskets Utveckla Spelet-märke för spelare U8-U12****U12 - GULDBOLLEN****INNEHÅLL UTVECKLA SPELET**

Stride stop
Försteg,
Dribblingskombinationer
Reträtt-dribbling
Speed-dribbling
Hesitation och in & out
Retur
Skott-fint
Pass från dribbling
Baseballpass
Layup-underhand-reverse, power
Pass & rörelse
Sprint-slide
Överspel
Jump to ball
Utblocker
Kommunikation
Stöt & ta tillbaka
Transition försvar- bollinje

**U12 BOLLKONTROLL & DRIBBLING****FOKUS**

Dribblingsfinter

GENOMFÖRANDE

- 1) Spelare med varsin boll, dribblar från sida till sida och testar in & out, reträtt-dribbling, hesitation. Kombinera gärna olika finter.
- 2) Spelare med boll på varsin linje mitt emot varandra. Den ena försöker ta sig förbi den andra och komma fram till motsatt linje. Den andra försöker kulla. Byt plats och roller, kör till 3 poäng (rädda sig själv = 1 poäng, kullar = 1 poäng).

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Uppmuntra reträtt-dribbling, hesitation, in & out och olika riktningförändringar.

FRÅGOR (som kan ställas)

Vad är reträtt/hesitation/in & out bra för?
När kan dessa användas i spelet?

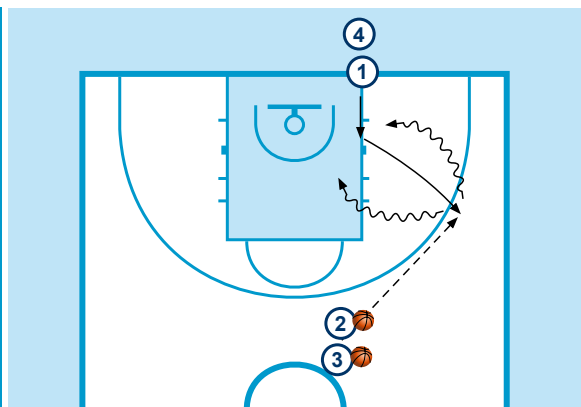
U12 AVSLUT

Stride stop & korsteg

GENOMFÖRANDE

1 passningsled med boll och 1 led på baslinjen bakom korgen.
Första spelaren på baslinjen rycker ut mot 3p-linjen
Spelaren får passning.
Spelaren vänder upp mot korgen och attackerar.
Avslut med layup reverse eller motsatt sida korgen.

MÖJLIGA LADDNINGAR



Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

Finta skott eller pass innan attack.

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Sök ögonkontakt med passaren, cut till 3p-linjen-sprint, visa måltavla-hand.
- Snabb rak pass, uppmuntra enhandspass. Tips; ställ en coach framför.
- Fotisättning höger-vänster eller vänster-höger (valfritt och variera gärna).
- Attack med korsteg. Ej stanna upp för länge (1-2 gå!). Observera felsteg.

Uppmuntra få dribblingar i attack på korg, ge bort "guldmedalj" till den som klarar max 1-2 dribblingar (anpassa antal till nivå) innan avslut.

FRÅGOR (som kan ställas)

Vad är stride-stop?
När kan man använda stride-stop?
Varför är stride-stop bra/användbart?
Varför ska man kunna reverse-layup?
När kan reverse-layup användas?

U12 FOTARBETE

FOKUS

Försteg med försvar.

GENOMFÖRANDE

3&3, 1 passare, 1 anfallare och 1 försvarare:

- Anfallaren startar på baseline under korgen, försvararen bredvid. Anfallaren gör ett försteg och rycker ut för att fånga bollen, roterar upp och attackerar 1-1.
- Anfallaren gör en jab-skottfint och passar tillbaka bollen till passaren. Anfallaren gör ett nytt försteg. När anfallaren får pass två så är det live 1-1.

Se länk Min 31:15-31:50 <https://www.youtube.com/watch?v=pEFn0OpFhQc&list=PLI-PJ2zNzaLqyRMv147S-in0jXX51IvgB&index=217>

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov (max 2-3 saker att fokusera samtidigt). Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

ANFALL

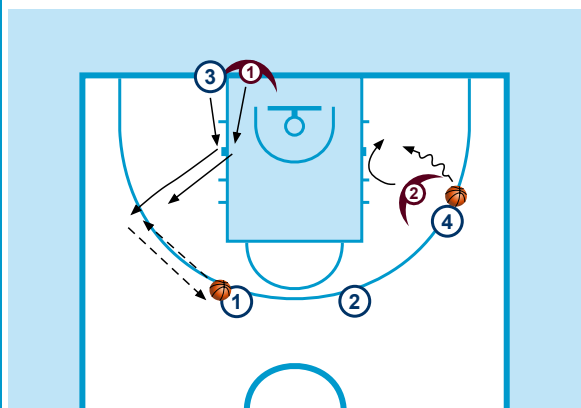
- Ryck ut snabbt, håll försvaret bakom
- Visa måltavla (utsträckt hand) och rotera upp med bollen. Se "allt" (korgen, försvaret och spelplanen) innan pass.
- Om överspelad, gå back door. Pass till position ej person.
- Effektiv dribbling: begränsa antalet (2-3) eller max 2 dribblingar i rad som inte är i riktning mot korgen eller max 5 sekunder för att komma till avslut.

FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur kan du komma framför/före försvaret?

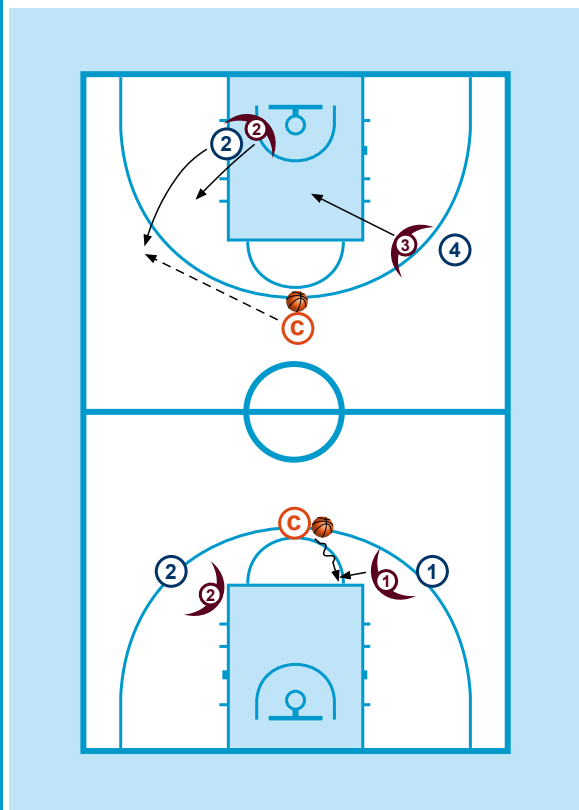
FÖRSVAR

- Jump to ball.
- Överspel med en hand/arm i passningsbanan.



FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad behöver du göra för att hindra/göra det svårt för anfall att få bollen?



U12 FÖRSVAR

FOKUS

Överspel, jump to ball & stöt och ta tillbaka

GENOMFÖRANDE

1 korg, 2 anfallare och 2 försvarare på 1 korg..
 Anfallarna försöker göra sig fria med försteg.
 Försvararna försöker spegla boll och spela över/hindra passningarna
 och anpassar sina positioner till bollen (jump to ball).
 Om coach "attackerar" i riktning mot korgen, stöter närmaste försvarare mot bollen
 för att få coach att ta upp och passa.
 När passningen går fram till någon av anfallarna, fritt spel 2 mot 2 till något lag gör
 poäng.
 Det laget som gör poäng spelar anfall med start försteg osv.

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka
 komplexiteten
 eller lära nytt.

Spelet fortsätter/vänder 2-2 till motsatt korg på andra sidan planen.

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona,
 uppmuntra och
 upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt.
 Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Kommunikation: "boll" och "över"
- Anpassa position till boll, press på boll när din spelare har boll, jump to ball och
 överspel en pass ifrån
- Om coach med boll attackerar på din sida, stöt för att få anfallaren att tveka/ta
 upp bollen. Ta sedan tillbaka din spelare.

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad är överspel?
- Varför kommunicerar vi?
- Vad är stöt och ta tillbaka?
- Vad är överspel/stöt och ta tillbaka bra för?

U12 SPELFÖRSTÅELSE

FOKUS

Spel 3 mot 2 på 1 korg.

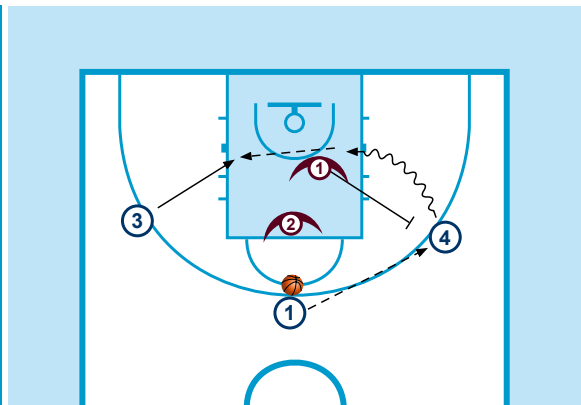
GENOMFÖRANDE

3 anfallare med 1 boll och 2 försvarare
 Spelare med boll: attackera om fri väg/ om försvarare kommer utspringande (close
 out) - sök avslut under korgen - pass till friare spelare.
 Spelare utan boll: sök yta bort från försvarare /närmare korg för
 passningsmottagning / utanför 3p-linjen för passningsmottagning.

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka
 komplexiteten
 eller lära nytt.

- Anfallare utan boll får enbart fånga bollen utanför 3p-linjen eller i rörelse mot
 korgen.
- Anfallarna får 3 försöka att hitta ett avslut under/nära korgen = anfallarna vinner
 på knock out. Annars vinner försvararna (0-3).



ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

- Snabba passningar, få försvaret att springa.
- Behåll "spacing" - dra ut försvararna.
- Finta pass/skott.
- Attackera direkt om du är fri/försvarare kommer utspringande, annars passa bollen på en gång till friare kompis.
- Om du drar på dig försvarare i attack, sök passning till friare kompis.

FRÅGOR (som kan ställas)

- Varför är snabba passningar bra?
- Vilken nytta gör spacing?
- Vad är ett "fritt avslut"?

U12 SPEL

FOKUS

Spel 3 mot 3 från scramble

GENOMFÖRANDE

3 anfallare utanför 3p-linjen.

3 försvarare springer runt coach som håller 1 boll.

När coach passar ut bollen till valfri spelare, springer försvararna på close out (på boll) och intar försvarspositioner i förhållande till boll.

Uppmuntra anfallarna att attackera korgen snabbt och hårt.

Om försvararna tar bollen får de göra poäng på en gång, utan att ta ut den utanför 3-p linjen *kamp om bollen*

Det laget som gör poäng får börja i anfall.

MÖJLIGA LADDNINGAR

Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.

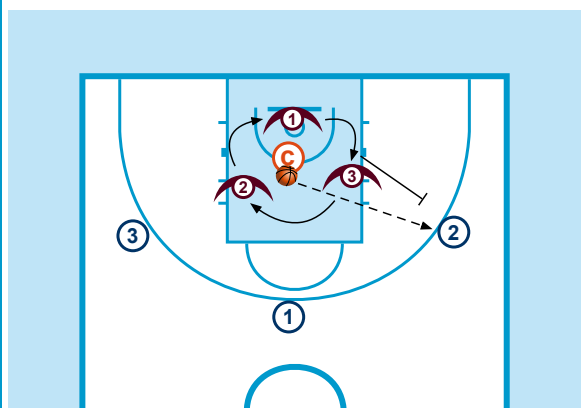
- Anfallare som får bollen måste antingen attackera korgen direkt eller slå 1 passning direkt (d.v.s ej stå och hålla i bollen = turn over).

ATT BETONA

Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov. Max 2-3 saker att fokusera samtidigt. Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

FÖRSVAR

- Anpassa din position i förhållande till boll.
- Stoppa din speares attack, kom framför.
- Hjälp dina kompisar (jump to ball, överspel, stöt och ta tillbaka).
- Blockera ut/tagga, titta på din spelare och ta kontakt för att säkra bollen.



FRÅGOR (som kan ställas)

- Vart/hur står du i försvar när bollen "är här"?
- Hur blockerar man ut?

ANFALL

- Gör dig fri
- Håll spacing
- Attackera och gör poäng

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad kan jag göra i spelet när jag inte har bollen? (Ex. försteg, cutt:a, byta plats)