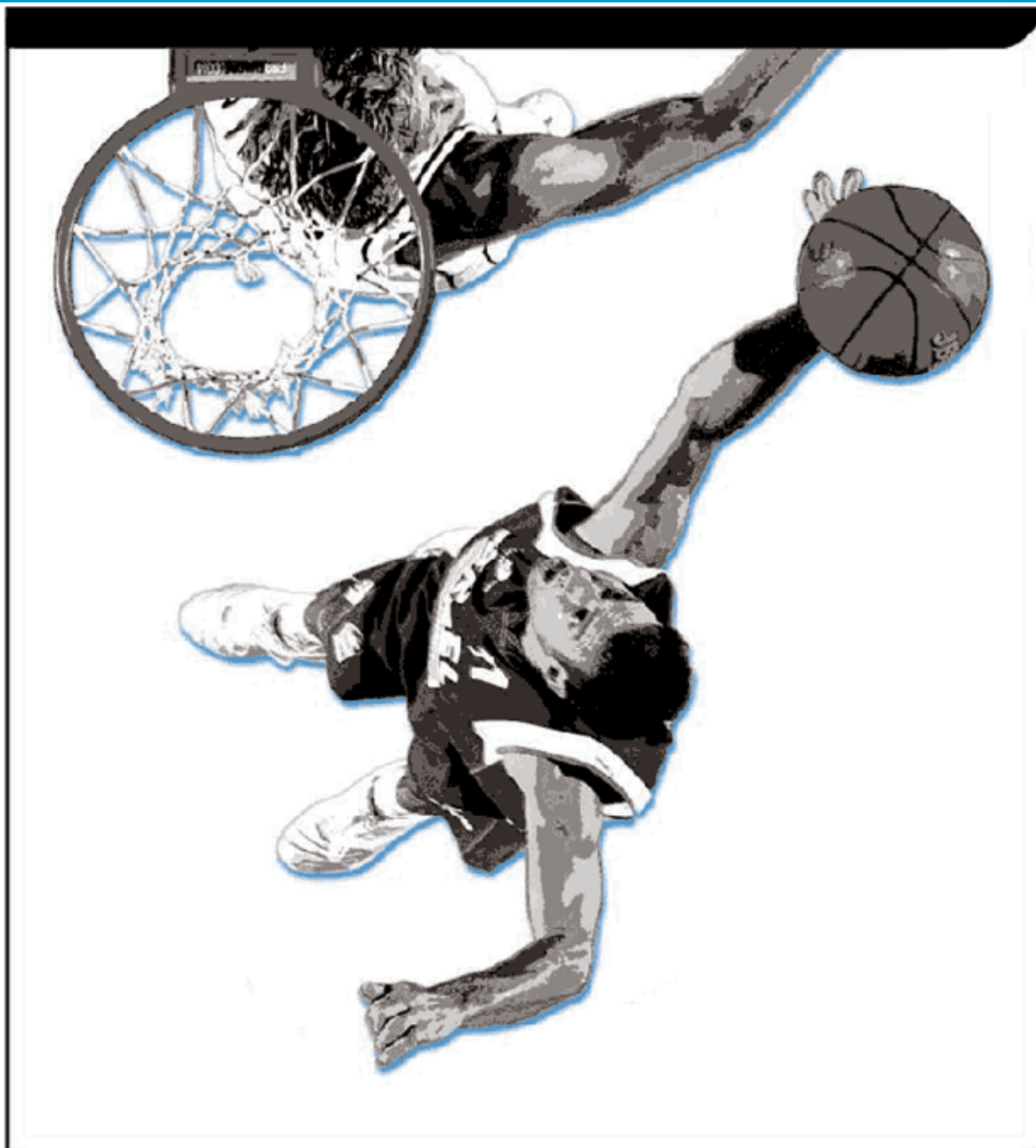




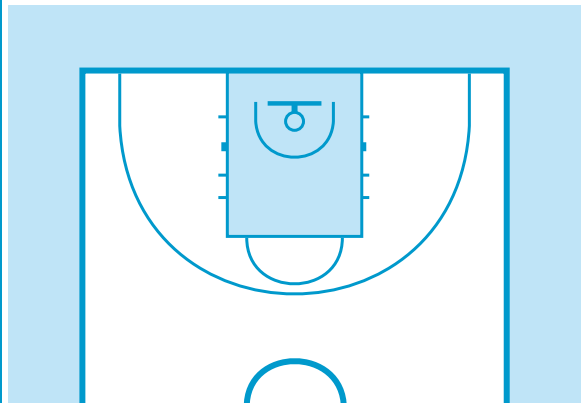
FIBA
We Are Basketball

PLAYBOOK[↙]

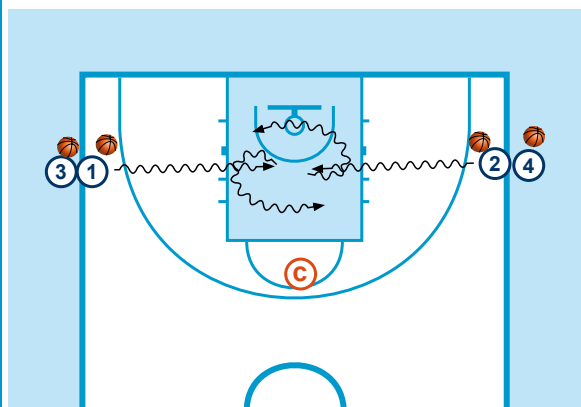
Utveckla Spelet-märket 2026



FIBAEUROPE.COM[↙]

Play Title: Utveckla Spelet-märket 2026**Description: Täby Baskets Utveckla Spelet-märke för spelare U8-U12****U11 - SILVERBOLLEN****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
Utblockering
Kommunikation
Stöt & ta tillbaka
Transition försvar- bollinje

**U11 BOLLKONTROLL & DRIBBLING****FOKUS**

Olika riktningsförändringar, reträttdribbling, kombinationer.

GENOMFÖRANDE

Led mittemot varandra framför varsin korg, ca 2 spelare i varje led.

De första spelarna i varje led börjar dribbla mot varandra med samma hand (ex.vä-vä). När de möts gör de en crossover/bakom ryggen/mellan benen/reverse. Avsluta på korgen, ställ dig i ledet. o.s.v
Byt till höger hand.

MÖJLIGA LADDNINGAR

- Lägg till reträttdribbling innan riktningsförändring.
- Lägg till 3 kombodribblingar (ex. cross over+bakom ryggen+mellan benen)

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.

- Tryck på bollen i riktningsförändringarna.
- Böjda ben, basketställning.
- Blicken upp.

FRÅGOR (som kan ställas)

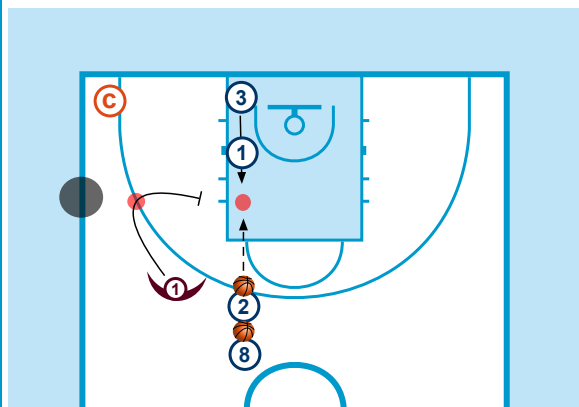
- När kan det vara bra att använda reverse-dribbling?

U11 FOTARBETE**FOKUS**

Stride stop, korssteg och avslut

GENOMFÖRANDE

A) 2 led mittemot varandra framför korgen, ca 2-3 meter emellan. Alla bollar i ett led. I ledet utan boll springer första spelaren mot bollen, visar att hen vill ha den



och tar emot en passning. Landning i stride-stop (1-2 fotisättningar).och vänder upp mot korg. Därefter skott /korssteg för attack och avslut på korgen. Spelaren tar egen retur och ställer sig i motsatt led. Passaren byter led.

B) Lägg till en försvarare bredvid passningsspelaren, som vid pass springer och sätter en fot på en platt kon, för att sedan spela försvar på anfallaren.

MÖJLIGA LADDNINGAR

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

A) Lägg till stegfint (jab) eller/och skottfint innan.

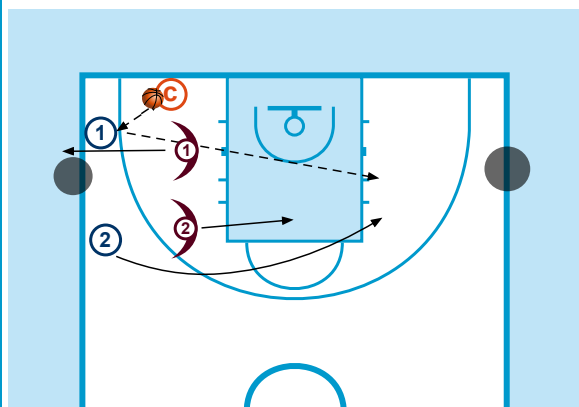
ATT BETONA

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.

- Timing i pass: fånga i fart (ej stillastående).
- Styr passen, dvs visa när och var du vill ha bollen genom att visa 10 fingrar
- Raka, snabba pass. Det ska kännas i armarna.
- Gör stride-stop: 1-2 fotisättning (1= roteringsfoten), rotera sedan upp mot korgen i basketställning.
- Attack med korssteg: gå först med den andra foten dvs ej med roteringsfoten (=stegfel).
- Attackera framåt och med fart mot korgen.
- Uppmuntra få dribblingar i attack på korg, ge bort "guldmedalj" till den som klarar max 1 dribbling innan avslut (anpassa till nivån)
- Gör poäng/lägg i retur vid miss!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur ser en bra pass ut?
- Vilken fot är roteringsfoten?
- När bör man skjuta eller attackera korgen?



U11 AVSLUT

FOKUS

Snabbt avslut.

GENOMFÖRANDE

2 anfallare på baslinjen under ena korgen. 2 försvarare mitt emot ca 2-3 meter ifrån. Coach med boll. Coachen passar bollen till en av anfallarna. A) den försvarare som står mitt emot anfallaren med boll måste toucha baslinjen innan hen får spela försvar. Tips: attack 2-1 med speeddribble. B) den försvarare som inte står mitt emot anfallaren med boll måste toucha baslinjen innan hen får spela försvar. Tips: attack 2-1 med baseballpass. Den försvarare som "blir kvar" har ansvaret att springa hem och skydda den egna korgen.

MÖJLIGA LADDNINGAR

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

"Scramble" dvs både anfall och försvar springer runt "huller om buller" innan coach passar bollen till en av anfallarna.

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.

- Spring om du inte får bollen.
- Bollen ska framåt i banan, upp mot korgen, så fort som möjligt. Dribbla om det finns yta, passa om kompis är friare.
- Gör poäng!

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad är ett spelövertag i anfall?
- Hur skapar vi ett spelövertag? Vad behöver spelaren med/utan boll göra i den här situationen?

U11 1-1 FÖRSVAR

FOKUS

Press på boll & överspel

GENOMFÖRANDE

Coach visar

- Hur försvaret sätter press på boll: armlängds avstånd ifrån.
- Hur försvaret spelar över i passningslinjen: ett steg mot (jump to) boll, arm ut, handflata mot boll.

Dela upp gruppen i lag om 2-3 spelare och spela matcher på 2 korgar.

Om anfall gör poäng får de spela anfall igen på samma korg: försvaret får ytterligare en chans att ta tillbaka bollen genom att sätta press på boll och överspela.

Stoppa, visa och betona fokus på uppgiften vid behov

ATT BETONA

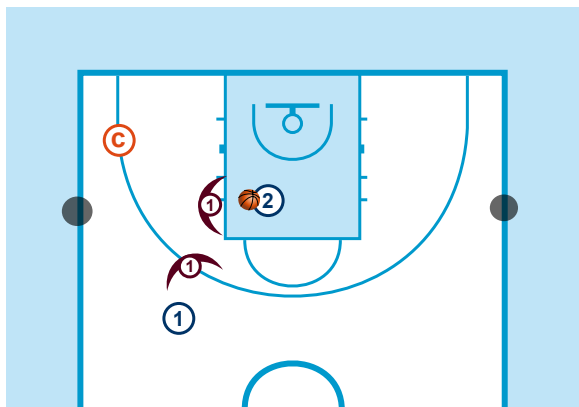
Prioritera övningens fokus. Observera spelarnas agerande och beslut. Betona, uppmuntra och upprepa något av nedanstående vid behov (max 2-3 saker att fokusera samtidigt). Ställ gärna frågor för att involvera spelarna.

FÖRSVAR

- Basketställning, gör dig stor.
- På boll: armlängds avstånd ifrån, aktiva fötter för anpassning.
- På boll: Spegla bollen: 1 hand "täcker" bollen hela tiden.
- En passning ifrån: spela över med en hand i passningslinjen för att förhindra passning till din spelare.

FRÅGOR (som kan ställas)

- Varför är det viktigt att "sätta press" på bollen/anfallaren?
- När ska man göra jump to ball?
- Varför spelar vi över passningen?



U11 SPELFÖRSTÅELSE

FOKUS

2 & 2 med pass & rörelse till transition

GENOMFÖRANDE

1 coach står på guardposition. 2 spelare fyller två positioner (guard-vinge) på motsatt sida. Spelaren närmast coach har en boll. Passa bollen till coach, cut mot korgen, spring till motsatt hörn. Den andra spelaren fyller den tomma positionen. Vid pass från coach till endera spelare, så går spelare med boll på avslut och kompisen tar returen.

Spelet vänder till motsatt korg där det väntar 2 försvarare: pass till coach som står rört sig till motsatt sida: rörelse utan boll -> fritt spel 2 mot 2.

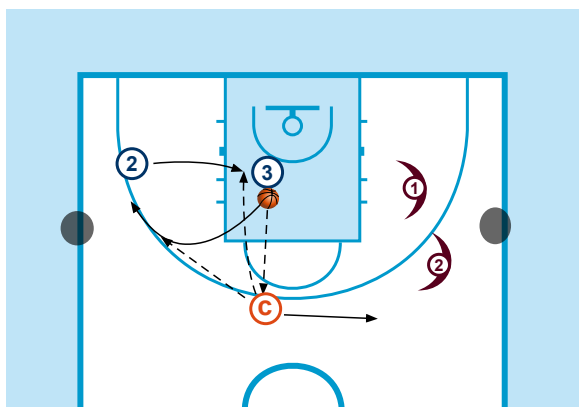
Anfallarna stannar kvar och blir försvarare på nästa par på motsatt korg o.s.v.

MÖJLIGA LADDNINGAR

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

- Fortsatt rörelse: Coach håller i bollen efter spelaren har fyllt position = spelaren är "överspelad" = signal att cut:a.

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.

- Cut:a på växel 3, dvs spring!
- Se bollen hela tiden.
- Visa måltavla.

FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad är en cut?
- Varför cut:ar vi?
- Varför kan det vara bra att fylla en position närmast boll?