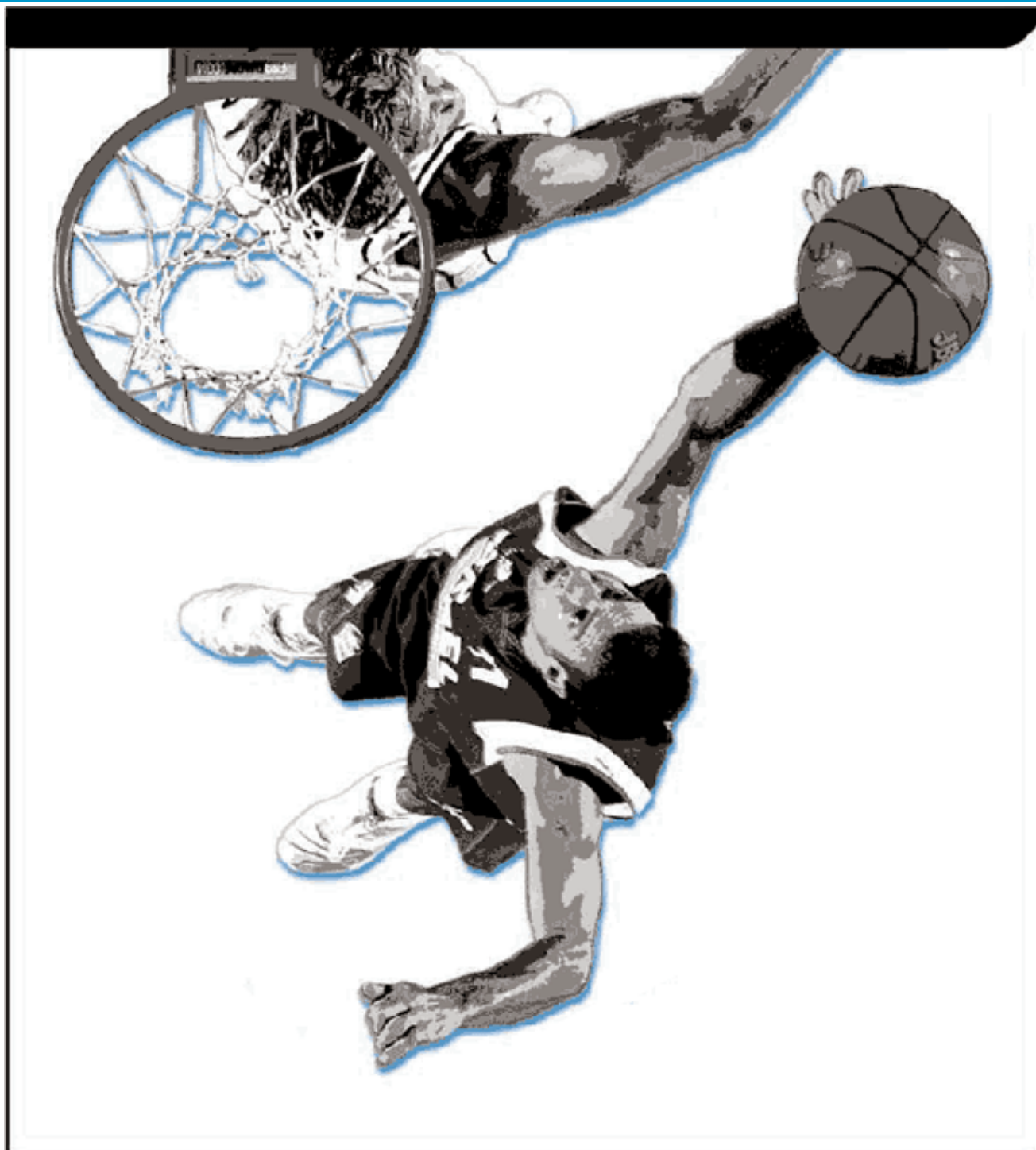




**FIBA**  
We Are Basketball

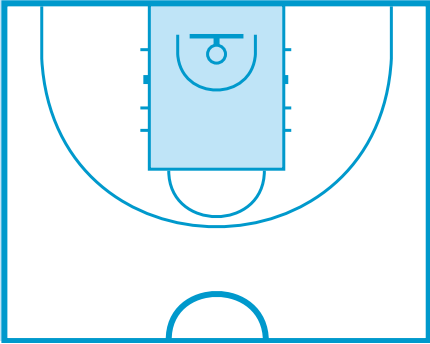
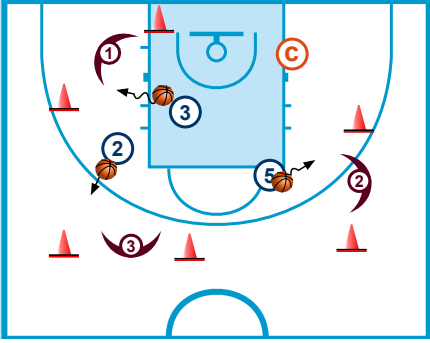
# PLAYBOOK

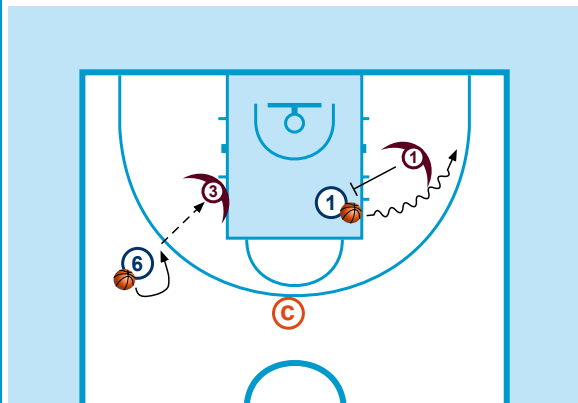
## Utveckla Spelet-märket 2026



# FIBAEUROPE.COM

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

	<p><b>U10 - BRONSBOLLEN</b></p> <p><b>INNEHÅLL UTVECKLA SPELET</b></p> <p>Skydda boll          Jumpstop          Roteringar          Korssteg          Dribbla i sidled, skyddande, bakom rygg, mellan ben, (reverse)          1-handspass          Skott-teknik, -från pass-från dribbling          Layup-överhand          Give &amp; go          Sliding-jaga          Hitta din/en spelare          Ta retur om kompis skjuter</p>
	<p><b>U10 BOLLKONTROLL &amp; DRIBBLING</b></p> <p><b>FOKUS</b></p> <p>Handbyte (crossover, bakom rygg, mellan ben): gå förbi + försvar: sliding/stoppa</p> <p><b>GENOMFÖRANDE</b></p> <p>Ställ par av koner ca 2-3 meter ifrån varandra spridda över en halvplan.          En försvarare ställer sig mellan varje par av koner och får enbart röra sig/"slajda" mellan konerna.          Resten av spelarna har varsin boll. Spelarna med boll ska dribbla och försöka ta sig förbi en försvarare och dribblar sedan till en ny försvarare o.s.v          När en spelare tagit sig förbi exempelvis 6 försvarare, stoppa och byt roller.</p> <p><b>MÖJLIGA LADNINGAR</b></p> <p>Att ladda en övning = lägga till eller ändra något för att skifta fokus, öka komplexiteten eller lära nytt.</p> <p>A) Underlätta för anfallarna: försvararna har händerna på ryggen.          B) Bestäm en viss typ av riktningsförändring/handbyten, ex bakom ryggen.          C) Spelarna måste sätta en lay up på valfri korg efter att ta tagit sig förbi en försvarare.</p> <p><b>ATT BETONA</b></p> <p>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.</p> <p><b>Anfall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Använd tempoväxlingar för att överraska försvar</li> <li>- Tryck på bollen i riktningsförändring/handbyte</li> <li>- Blicken upp.</li> </ul> <p><b>Försvar</b></p> <p>Uppmuntra en bra försvarsställning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- låg tyngdpunkt</li> <li>- göra sig stor/bred</li> <li>- aktiva fötter och armar/händer</li> <li>- våga ställa sig i vägen.</li> </ul> <p><b>FRÅGOR (som kan ställas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hur tar jag mig effektivast förbi en försvarare?</li> <li>- Hur stoppar jag effektivast en anfallare?</li> </ul>



## U10 FOTARBETE

### FOKUS

Skydda boll, rotera, passa med en hand

### GENOMFÖRANDE

2&2 och 1 boll.

En spelare med boll, den andra spelare står framför och spelar försvar.

Rotera & skydda boll mot försvaret i 5 sekunder.

Dribbla förbi försvaren, stanna i ett jump stop, rotera och passa till kompiserna med en hand.

Spring fram och spela försvar o.s.v.

### 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.

- Roterar bort från försvaret, skydda bollen.
  - För bollen högt eller lågt, från försvarets händer.
  - Attackera tätt och lågt förbi försvaret, axel mot höft.
- Landa ljudlöst i en jump stop.  
Rotera med låg tyngdpunkt och passa med en hand.

### FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad är viktigt när man roterar?
- Hur skyddar man bollen från försvaret?
- Varför slår vi en enhandspassning?

## U10 AVSLUT

### FOKUS

Enhandspassning, lay-up överhand från jumpstop och korssteg

### GENOMFÖRANDE

Coach står med ryggen mot korgen. Spelarna står i ett led framför coachen på 2-3 meters avstånd.

Spelaren slår en 1-hands passning till coach som visar till vilken hand (vän eller hö) hen vill ha passningen

Spelaren springer emot coachen och landar i ett jumpstop.

Coachen lämnar över bollen till spelaren som gör ett korssteg, attackerar korgen och 1) Gör en layup överhand, 2) Stannar och skjuter.

### MÖJLIGA LADDNINGAR

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

Coachen lämnar över bollen till spelaren och förflyttar sig ett steg i sidled.

Spelaren attackerar den öppna ytan mot korgen och gör 1) en layup överhand och 2) Stannar och skjuter.

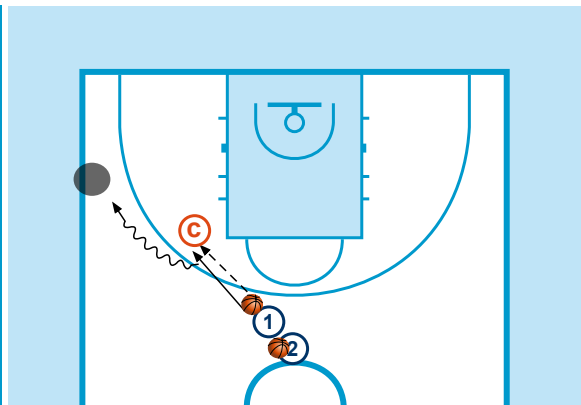
B) Lägg till skottfint, stegfint (jab).

C) Testa bakom ryggen-dribbling i korssteget!

D) Katt och Mus-Spel 1-0,5: En försvarare står bakom coachen. försvaret ("katten") Spelaren med boll

När coachen lämnar över bollen till spelaren springer försvaret ("katten") förbi coachen på ena sidan

och rundar hen. Spelaren med boll ("musen") attackerar med korssteg på motsatt



sida.

Försvaret (katten) jagar spelaren (musen) med boll som attackerar korgen.

#### 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.

- Stå i basketställning
- Passa med den hand som speglar coachens hand (hö=vä, vä=hö).
- Rak snabb pass, snärt i handled, träffa måltavlan (dvs coachens hand).
- Landa i balans med böjda knän.
- Korssteg, släpp bollen innan bakre foten lyfts.
- Uppmuntra få dribblingar i attack på korg, ge bort "guldmedalj" till den som klarar max 1 dribbling.

#### FRÅGOR

- Vad är ett korssteg?
- Om domaren inte ska blåsa stegfel, vad är viktigt att tänka på då?
- Varför är det bättre med få dribblingar i attacken mot korgen än många dribblingar?

## U10 1-1 FÖRSVAR

## FOKUS

Slide-jaga

## GENOMFÖRANDE

Portarna: 1-1 där anfall försöker ta sig igenom en av två möjliga "portar".  
Försvar kan starta från sidan om eller rakt framför anfall.  
Uppmuntra försvar att l"stänga porten" dvs stå i vägen för anfall.  
Om anfall tar sig igenom en port - gör lay up!  
Försvar- jaga ikapp, kom förbi och ställ dig i vägen.

## MÖJLIGA LADDNINGAR

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

A) Göra en riktningförändring: cross over, bakom ryggen, mellan benen: vid byte av hand

B) Begränsa tiden anfall har att ta sig till korgen, för att ge försvar en fördel.

C) Lägg till en coach som anfallaren måste passa till innan avslut: give & go/göra sig fri

## 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

- Bromsa anfallarens fart genom att ställa dig framför på nära avstånd.
- Stå i försvarsställning och använd slide-steg så länge det är möjligt
- Om du blir slagen, sprinta ikapp och förbi anfallaren!
- Gör dig stor och ställ dig i vägen mellan boll och korg, bröst mot bröst med uppsträckta händer!

## FRÅGOR (som kan ställas)

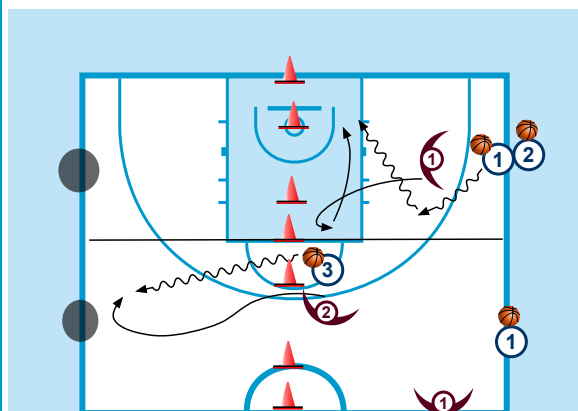
- Hur bromsar man anfallarens fart framåt?
- Vad behöver du göra om anfallaren går förbi?

## ANFALL

Om du ser försvarets båda axlar/bröstkorg, ändra riktning.  
Använd tempoxaxlingar för att lura försvaret.  
Testa olika riktningförändringar!

## FRÅGOR (som kan ställas)

- Vad gör du om försvaret står i vägen?
- Hur kan du få försvaret ur balans/på efterkälke?



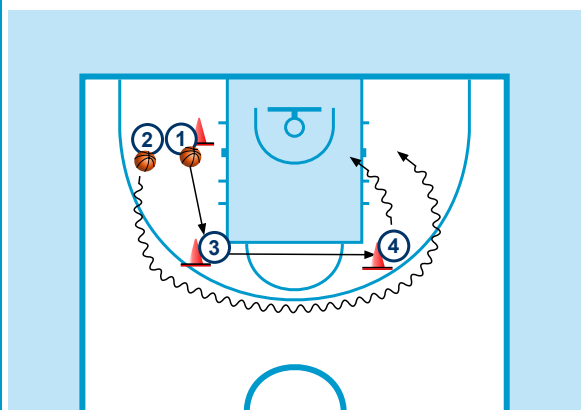
## U10 SPELFÖRSTÅELSE

## FOKUS

Pass går fortare än dribbling

## GENOMFÖRANDE

Pass-jakt: 3 koner i L-format runt korgen.  
Fyra-sex spelare: två spelare sida vid sida med varsin boll vid konen på baslinjen.



Två andra spelare tar varsin av de andra två konerna.  
Den spelare med boll som står ytterst första konen ska dribbla förbi alla koner på utsidan och göra lay-up på andra sidan korgen.  
Den spelare med boll som står innerst första konen ska passa bollen till spelaren vid andra konen som passar vidare till spelaren vid tredje konen, som i sin tur ska göra lay-up.  
Vilken spelare sätter lay-up:en först?

#### MÖJLIGA LADNINGAR

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

A) Olika typer av passningar: studs, enhand, över huvud etc.

B) Lägg till visa måltavla (10 fingrar) och "måste ropa namn för att få slå passningen"

För att uppmuntra kommunikation.

Exempel på konsekvens: om man inte hör sitt namn, måste man passa tillbaka bollen.

#### 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.

- Full fart i dribblingen.
- Raka, snabba passningar.
- Visa 10 fingrar - möt passen (ta ett steg mot bollen).

#### FRÅGOR (som kan ställas)

- Varför är det viktigt att möta passen?
- Vilken spelare sätter oftast lay-up:en först? Varför?

#### U10 SPEL

##### FOKUS

22: Spel 2-2 med fart

##### GENOMFÖRANDE

Dela upp gruppen i lag om 2 & 2 .

Spela 2 mot 2 på två korgar.

Coachen, eller en spelare, ställer sig mitt på planen och agerar "passningsspelare" till båda lagen när de är i anfall.

När ett lag tar en försvarsretur ska bollen passas till "passningsspelaren" och sedan springer sanfallsspelarna framåt för att få tillbaka bollen för fortsatt spel.

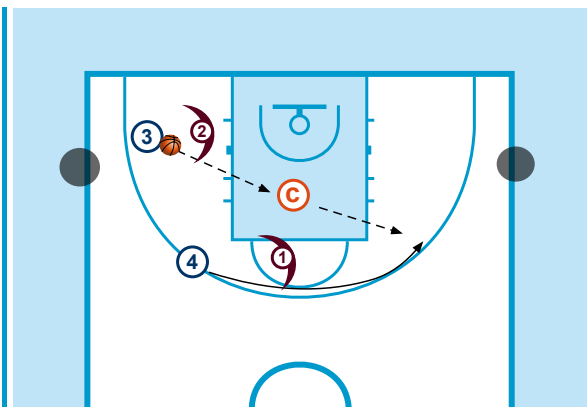
Bollen ska inte passas bakåt. Det innebär att 1) anfallsspelarna springer så det kommer framför bollen och 2) om försvaret tar bollen från anfallet på främre planhalvan, kan de attackera direkt.

#### 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

- Hitta snabb passning till "passningsspelaren", från direktpass, dribbling eller pass via spelkamrat.
- Fart framåt. Spring upp till anfallsplan så snabbt som möjligt.
- Gör poäng. Attackera korgen eller passa friare medspelare.
- Rör dig för att bli fri.



Tips: Coach kan börja räkna ner från 5 ifall tempot sänks.

#### FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur kan vi göra poäng snabbt?
- Om du blir stoppad av försvaret, vad gör du då?

#### FÖRSVAR

- Ta upp varsin i försvar.
- Bromsa anfallet. Ställ dig i vägen.
- Spring ikapp och förbi om du blir slagen.
- När du tagit bollen/returen, passa upp bollen.

#### FRÅGOR (som kan ställas)

- Hur kan vi i anfall spela oss förbi försvaret?
- Vad gör du om din spelare springer/dribblar förbi dig?