



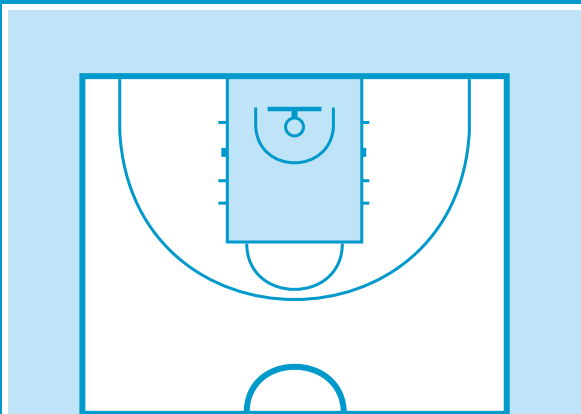
FIBA
We Are Basketball

PLAYBOOK[↙]

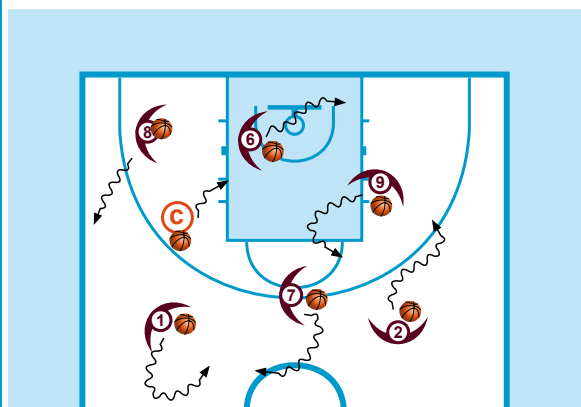
Utveckla Spelet-märket 2026



FIBAEUROPE.COM[↙]

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

Basketställning
 Fånga/hålla boll
 Start-stop/tempoväxlingar
 BBH-lekar, dribbla framåt-bakåt, cross over
 Studspass och stötpass - fint
 Försvar framför
 Röra sig till fria ytor

**U8 SPELFÖRSTÅELSE****FOKUS**

Start/stop, tempoväxling, fria ytor.

GENOMFÖRANDE

Barnen dribblar runt i rummet och när coachen:
 ropar "JUMP" - landar barnen i jump stop och ropar "STOP".
 och fortsätter sedan dribbla runt.
 När coachen:
 ropar en växel 1=gå 2=jogga 3=springa, så växlar barnen tempo

MÖJLIGA LADNINGAR

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

A) Coachen/erna dribblar runt i rummet. Barnen ska hålla avstånd från/inte komma för nära coachen/erna (spacing).

B) Coachen ropar ex. "3 & 3" och barnen ska snabbt gå ihop i grupper om 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.

- Växla tempo.
- Titta upp, var är kompisarna/coachen?
- Landa i balans, böjda ben.
- Hitta snabbt en grupp att gå ihop med!

FRÅGOR (som kan ställas)

Varför är det bra att titta upp när man dribblar?
 Vad är balans (bra för)?
 Vad kan man göra för att så snabbt som möjligt bilda grupper?

U8 BOLLKONTROLL & DRIBBLING**FOKUS**

Dribbling i olika riktningar och med handbyte

GENOMFÖRANDE

Dela upp barnen 2&2

En spelare har boll och en spelare är "joy stick" med boll och ska styra spelaren med boll.

De ska alltid befinna sig ansikte mot ansikte med 2-3 meters mellanrum mellan sig. Byt roller efter ett tag.

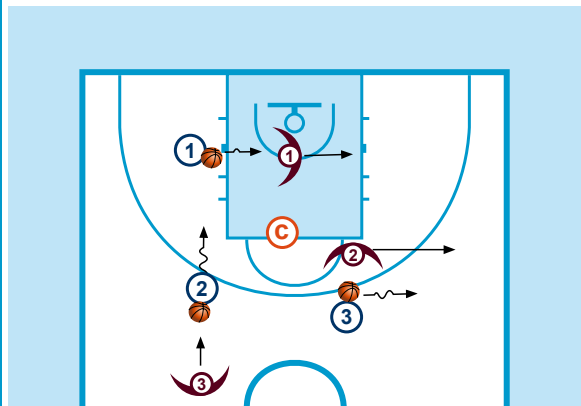
När Joy Stick dribblar med vä eller hö hand - dribblar spelaren med hand som speglar.

När Joy Stick går/springer framåt - dribblar spelaren bakåt i motsvarande fart

När Joy Stick går/springer bakåt - dribblar spelaren framåt i motsvarande fart.

När Joy Stick går/springer i sidled - dribblar spelaren i sidled i motsvarande fart.

När Joy Stick går/springer svängandes- dribblar spelaren svängandes i motsvarande fart.



MÖJLIGA LADNINGAR

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

B) Joy Stick visar en hand - spelaren passar bollen till Joy Stick och får tillbaka den.

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.

Basketställning: böjda ben

Följsam dribbling: följ med/möt bollens rörelse (ej slå).

Tryck bollen framåt/bakåt.

Cross over: bollen ska hamna utanför kroppen, ge bollen en putt med handen på sidan av bollen.

Titta upp: vad visar Joy Stick?

FRÅGOR (som kan ställas)

Hur dribblar du bollen följsamt?

Vad är en cross over?

Varför är det viktigt att titta upp?

U8 FÖRSVAR

FOKUS

Stjälja boll, skydda boll, regel dubbel-dribbling

GENOMFÖRANDE

Bolltjuven: Hälften med boll och hälften utan boll.
 Spelarna med boll dribblar fritt i rummet.
 De utan boll, "bolltjuvarna", försöker stjälja en boll.
 Om en spelare blir av med bollen blir hen bolltjuv osv.

MÖJLIGA LADDNINGAR

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

A) På signal ska anfallarna dribbla till en korg och försöka göra mål.
 Om en bolltjuv tar returen/bollen, så blir anfallaren bolltjuv.

B) Om bolltjuven upptäcker dubbel-dribbling så blir anfallaren av med bollen.

C) Ha med coacher som passare. Om en spelare tar upp bollen så måste hen passa en coach innan fortsatt dribbling för att undvika dubbel-dribbling. Bolltjuven får försöka ta passningar.

D) Ändra ytans storlek, för att ge bolltjuven större möjlighet att ta 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.

FÖRSVAR

Försök överraska spelaren med boll, kom bakifrån på "bollsidan".
 Slå bort bollen med handflatan uppåt.

ANFALL

Titta upp och se var bolltjuvarna är.
 Dribbla med motsatt hand från bolltjuven.
 Skydda bollen med arm och kropp.
 Vid avslut, testa 1-2 hopp!

FRÅGOR (som kan ställas)

Hur skyddar man bollen i dribbling?
 Vad kan du göra som bolltjuv för att överraska och ta bollen?
 Vad är en dubbeldribbling?

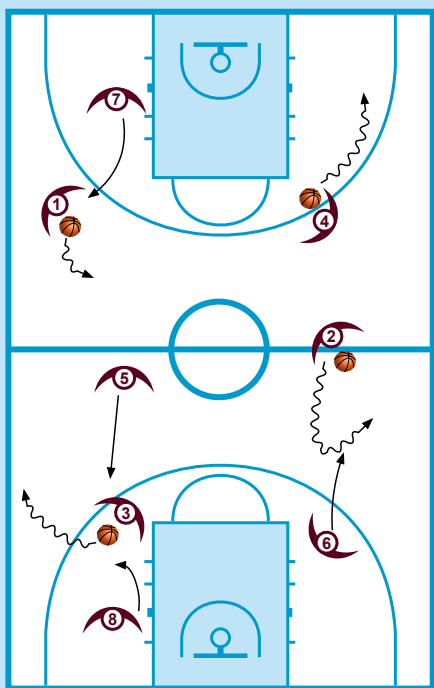
U8 SPEL: PASSNING & AVSLUT

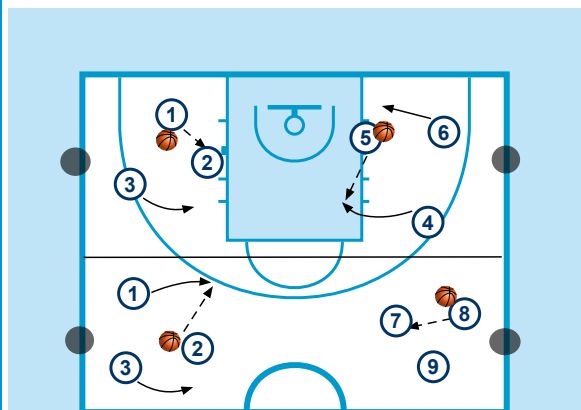
FOKUS

Samspel, passningar, rörelse till fria ytor, skjuta

GENOMFÖRANDE

Lag om 3 och 3 eller 4 och 4
 Passa bollen till varandra och förflytta sig i grupp med passningar mellan 2 korgar fram och tillbaka.
 Börja med studspass (lättare att fånga).
 Spelaren närmast korg skjuter på korgen. Poängtera att en ny spelare måste få





skjuta nästa gång osv.

De andra försöker fånga returen/bollen innan den träffar golvet. Samla poäng ihop.

Träffa i korg = 2 poäng. Träffa nät eller plank = 1 poäng.

Kör i 2 minuter. Försök sen slå rekordet!

MÖJLIGA LADDNINGAR

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

Laddning 1: lägg på 2 bolltjuvar (ex-föräldrar) som försöker stjäla bollen/passningar. Om de stjälar bollen så kastar de bort den. Spring och hämta bollen och börja om!

Laddning 2: det går bra att dribbla vid fria ytor.

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.

Passa med två händer, tummarna bakom, ge skjuts på bollen med ett stort kliv fram "Det ska kännas i armarna"

Mottagaren visar 10 fingrar, sök ögonkontakt med passaren, var redo att fånga bollen bestämt med två händer.

Växla upp tempot i passningar/förflyttningar - växel 2 eller 3.

Hoppa efter bollen - ta returen!

FRÅGOR (som kan ställas)

Vad behöver man göra för att visa att man är redo för att fånga en passning?

Hur vet man när kompis är redo att fånga en passning?

Vad ska man göra efter en kompis har skjutit bollen?

För att kunna samla fler poäng som lag på den tiden ni har, vad kan ni göra då?

Om bolltjuven försöker ta bollen, vad behöver kompis göra för att du ska kunna slå passningen?