



**SVENSK  
BASKET**

# **BASKET FÖR**

# **ALLA**

**INSPIRATIONSMATERIAL FÖR  
SKOLA OCH  
FRITIDSVERKSAMHET**

## RÄDDAREN I NÖDEN -TITANIC

Övningen går ut på att alla står i ett led och så skjuter den längst fram i ledet ett skott och sätter personen skottet ställer sig personen sist i ledet. Missar man skottet så ska man ställa sig utanför planen.

- Om det är så att **till exempel tre personer** som har missat skottet och står vid sidan av så kan en person bli räddad ifall skytten som står vid straffkastlinjen gör mål, dock får skytten som gör mål välja vem den ska rädda först från Titanic, det sjunkande skeppet.
- Målet med denna övning är att man inte låta någon blir kvar i den sjunkande skeppet.
- Om man är den sista personen som skjuter och alla andra är utanför planen och man sätter skottet då blir alla räddade.

*För att denna övning ska blir så roligt som möjligt bör man vara minst 6 personer och det räcker med att man har en basketboll.*

## GULD

Denna lek är skottövning som går ut på man ska tävla mot varandra i grupper och man måste vara minst två grupper med 3–6 deltagare per grupp och det räcker med att man har en basketboll per grupp. Man kan dela upp grupper på varsin sida av basketkorgen eller man det så att det finns två korgar så kan man ta varsin korg.

- Övningen går ut på att ledaren alltid bestämmer hur många mål som ska göras för att man ska få ett guld och det är bara första gruppen att få så många mål som vinner guld.
- Det är viktigt att räkna högt när man gör mål så att ledare har koll på vilken grupp som hinner göra antal mål först.
- Ledaren startar alltid grupperna efter varje vunnet guld och efter det bestäms åter ett nytt antal mål som bör göras för att få guld.
- Kör gärna minst tre omgångar eller mer för att det ska bli roligare och för att man ska få chansen att åtminstone få vinna ett guld.

## TJUREN I MITTEN

I denna övning behöver man en basketboll och minst fyra deltagare.

Är man fyra deltagare så ska man ställa sig i triangel med en deltagare i mitten i triangeln. Är man fler än fyra deltagare då ska man ställa sig i kvadrat med en deltagare i mitten i kvadraten. Är man fler än fem deltagare bör man bilda en cirkel med en deltagare i mitten av cirkeln.

- Innan övning börjar bör man bestämma tillsammans i gruppen hur stor cirkeln/kvadraten/rektangeln bör vara och man bör undvika att göra den större under övningens gång.
- Övningen går ut på att man ska passa runt bollen i triangeln/cirkel/kvadraten och den som är i mitten av triangeln/cirkel/kvadraten ska försöka ta bollen när den passas runt.
- Tar man bollen eller kullar man den som har bollen så måste man byta plats med den personen som blivit kullad eller passat bort bollen, efter det börjar övningen om.

Viktigt att man inte passar bollen över tjuren som är i mitten och använd gärna passfintar för att ska bra passningsmöjligheter.

## KLAPP 7

För att göra denna övning behövs det minst två deltagare, en basketkorg och basketbollar.

Till exempel är man bara två deltagare kör man till sju.

Är man fler än tre deltagare så ska man dela upp sig i två grupper och man tävlar i lag mot varandra först till sju poäng.

- Leken heter klapp 7 för att man måste klappa basketbollarna mot varandra innan man skjuter ett skott.
- Man börjar med två skyttar som står bredvid varandra vid straffkastlinjen eller närmare.
- Skyttarna tävlar mot varandra, sätter man skottet från startlinjen får man två poäng, om man missar skottet kan man ta returen för att sedan göra mål och då får man en (1) poäng. När man gjort mål börjar man alltid om från startpunkten.
- Någon av skyttarna måste vara först med att göra mål för att få poäng,
- Om man är fler tre personer och är uppdelad i grupper är det att den som gör mål först får alltid stanna kvar och förloraren i motståndarlaget som inte gjorde mål byter med en deltagare från sitt eget lag.

## BOWLINGBASKET

I denna övning behövs det lite mer material jämfört med de andra övningarna (tunna gummiplattor, en tratt, en tennisboll, basketbollar, basketkorg(ar)).

- Man delas upp i grupper bestående av 2–4 personer. Det optimala med denna övning är att använda sig av fler basketkorgar för att involvera så många som möjligt, dock funkar det också att man kör på en basketkorg.
- Grupperna ska ha en boll vardera och varsin basketkorg, man står i led bakom linjen där man ska skjuta ifrån eller göra en layup.
- Gummiplattorna ska man ställa vid eller under korgen till varje grupp eftersom det är där man ska bowla ifrån.
- I mitten av planen ska man ställa en tratt med en tennisboll på och det ska vara i samma avstånd till grupperna (man kan också ställa en kon med en mini-bönsäck på)
- Övningen går till så här: Varje grupp måste göra fem mål för att man får bowla och det är alltid den personen gör femte målet i gruppen som får bowla, man bowlar alltid från gummiplattan med basketbollen så att den ska träffa tratten med tennisbollen. När tennisbollen trillar av då får man ett poäng/en stjärna. Efter varje poäng startar man alltid om på ledarens signal och övningen börjar om med fem satta skott eller layups för att man ska få bowla.
- Laget som först får fyra stjärnor/poäng vinner.

Observera att en deltagare inte får skjuta alla skott eller layups, man måste rotera runt i gruppen så att alla får chansen att skjuta.

## BASKETPUSSEL

För att göra denna övning behövs det två grupper med minst tre deltagare per grupp, två basketbollar eller varsin boll, två basketkorgar

Ledaren ska ha ett A4-papper med en bokstav per A4, de bokstäverna ska man bilda ett basket-ord senare under lekens gång.

Den personen som ansvarar för övningen måste se till att ha förberett vilka ord som ska pusslas ihop utan att deltagarna vet vad det är för ord.

För att göra det svårare samt roligare så ska det också finnas bokstäver som inte alls tillhör orden som ska pusslas ihop. Orden skall helst vara basketrelaterat och ha max fem bokstäver, totalt ska det finnas max 15 bokstäver i högen. Man ska ge grupperna en ledtråd om hur många bokstäver ordet innehåller.

Övningen går till så här:

- Pappershögen ska ligga någonstans på golvet/marken med gott avstånd från grupperna.
- Grupperna ställer sig vid varsin basketkorg på en markerad plats som de ska skjuta ifrån (ledaren bestämmer vart man skjuter ifrån)
- För att få ta en bokstav måste man göra mål.
- Ledaren kommer också se till att grupperna får varsin plats att placera bokstäverna.

- När båda grupperna har tagit alla sina bokstäver och bokstavshögen är slut så kan man stjäla bokstäver av varandra om man saknar någon bokstav. Man måste sätta ett skott för att få stjäla bokstäver av motståndaren.
- Gruppen kan bara stoppa spelet om man lyckas komma på ordet och att man har de bokstäverna som krävs för att stava det ordet, skrik stopp för att stoppa spelet, men man kan inte säga till vad ordet är om man inte har alla bokstäverna som krävs för att stava det ordet.
- Man kan också stjäla en bokstäverna från motståndaren om man tror att man vet vad andra motståndarlaget försöker stava för ord för att försöka stoppa dem från att vinna.
- När man har alla bokstäverna för att stava sitt ord ordet är rättstavat då vinner man.
- Ge gärna grupperna en ledtråd till deras ord så att det blir spännande från början till slut

## FLASKAN I MITTEN

För att göra denna övning behöver man en basketboll, kon eller en vattenflaska och 5–8 deltagare.

Övningen går till så här:

- Man ställer en kon/vattenflaska på golvet/marken.
- Sedan bilda man en lagom stor cirkel runt konen med deltagarna.
- En deltagare ska ställa sig i mitten av cirkeln vid konen för att skydda den med händerna.
- Deltagarna runt cirkeln ska passa runt bollen fort till varandra för att finta bort personen som står i mitten.
- Målet är att knocka ner konen genom att passa bollen på den.
- Om personen i mitten lyckas försvara konen då byter man plats med den personen som försökte knocka ner konen
- Kom ihåg göra snabba passningar, övningen blir roligare då

## KNOCKOUT

För att göra denna övning behöver man två stycken basketbollar, 5–10 deltagare och en basketkorg.

Övningen går till så här:

- All ställer sig i en kö bakom straffkastlinjen eller en punkt där ledaren bestämt att man ska skjuta ifrån.
- Den första spelaren i kön skjut bollen, sätter hen skottet går man och ställer sig längst bak i kön.
- Om hen missar skottet måste hen fort ta en egen retur och göra mål i basketkorgen innan personen som är bakom gör mål.
- Om man inte gör mål innan personen som är bakom så åker man ut ur spelet.
- Spelet fortsätter tills det bara finns en person kvar.

## BOET

För att göra denna övning behöver man sex basketbollar och 6–10 deltagare.

- Vid åtta deltagare kommer deltagarna att delas upp i fyra grupper bestående av två deltagare per grupp.
- Man kör tre tävlingsomgångar och varje omgång ska man ha någon typ skill som grupperna måste göra under spelets gång.
- Till exempel:  
Första omgångens skill är att studsa bollen med vänsterhand från centralboet till egna boet och landa i jumpstop innan man lämnar över bollen till lagkompisen. Kompisen måste ta bollen lägga ner den på golvet innan hen springer för att hämta nästa boll.

Andra omgångens skill är att studsa bollen med varannan hand till lagets bo och landa i jumpstop efter det snurra bollen runt kroppen en gång sedan lämna över bollen till lagkompisen som då måste lägga ner bollen innan hen springer för hämta nästa boll.

Tredje omgången springer man fram till boet tar bollen snurrar den runt kroppen två gånger sedan får man välja vilken man dribbla med till lagets bo för boet för överlämning.

- Grupperna kommer att vara på varsitt hörn av basketplanen(halvplan) eller där ledaren bestämt att grupperna ska stå (gruppens bo).
- Boet med sex basketbollar kommer ligga centralt så att det är lika långt avstånd för grupperna att nå.
- Innan man startar bestämmer man i gruppen vem som startar först.
- När ledaren säger "kör" springer man fram till boet med sex basketbollar som ligger på straffkastlinjen/centralt på planen, tar en boll och dribblar till egna lagets bo.
- Man måste få in tre basketbollar till sitt bo för att vinna, det är endast en person åt gången per grupp som får springa och hämta boll från boet. Skrik gärna WINNER om det är så att man har fått in tre bollar till sitt bo.
- Om alla bollar som ligger i central boet tagit slut och ingen har vunnit så får man springa till varandra bo och ta bollar, man får inte skydda sitt eget bo eller hindra motståndarna från att ta boll från boet (annars är det samma spelregler som gäller).