

U11-U12 Lära sig att träna

[Lära sig att träna](#)

Se länkad PDF i rubriken för innehåll i Lära sig att träna.

All utveckling följer ett särskilt mönster men i denna fas kommer några barn att utvecklas sakta och andra fortare. Det kan nämligen skilja som mest upp till fem år i tidig eller sen mognad hos barn som är lika gamla vilket innebär att mognadsnivån varierar kraftigt. Det kan också upplevas som jobbigt att vara längre än andra eller att växa sent. Det här är dock skillnader som på sikt jämnas ut. Därför är det viktigt att du inte jämför barnen med varandra, utan utgår ifrån hur varje enskilt barn utvecklas. Kompisar blir också allt viktigare nu. Det kan betyda mycket att få vara som alla andra och bli accepterad. Barnen är, oavsett utvecklingstakt och mognadsnivå, fortfarande mycket mottagliga för fortsatt inläring.

Barnen ska uppmuntras till att utöva fler idrotter eftersom detta gynnar deras framtida färdighetsnivå.

[Träningsfokus](#)

Se länkad PDF i rubriken för träningsfokus: färdigheter och övningsexempel. Fler övningar hittar du i Täby Baskets spellistor längst ner på sidan.

På basketträningen är ledarens uppgift att hjälpa spelarna att utveckla nya färdigheter, vidareutveckla tidigare inlärd färdigheter och introducera samspel i anfall och försvar genom att:

- Vara tydlig med vad som ska läras ut i respektive övning.
- Lära ut 2-3 färdigheter per övning, t.ex. Pass-cut-layup
- Tillämpa beslutstagande i övningar.
- Visa rätt utförande.
- Använda frågande pedagogik.
- Ge direkt positiv feedback med mål att förbättra: "Bra balanserad rotering! Testa nu också att visa 10 fingrar".
- Varva basketträningen med viss del av roliga övningar och lek.

Smålagsspel kan givetvis spelas på träningarna där ledarna positivt uppmuntrar barnen till att använda övade färdigheter.

Spelarna får lära sig goda idrottsvanor som t.ex. uppvärmning, nedvarvning och betydelsen av återhämningsmål på ett roligt och spännande sätt.

[Fysisk träning](#)

Se länkad sida i rubriken (Täby Basket).

Koordination, balans, rumsuppfattning och hopp, sprint, styrka med kroppen som vikt ska ingå som en del av träningen alternativt som ett komplement i samband med träningstiden.

Match

Alla spelare som vill får vara med och spela på matcherna. Seriespel: Nivåindening i lätt, mellan, svår - rotera spelarna ofta i de olika nivåerna. Cuper: ingen nivåindelning - vi deltar med jämnstarka lag. Ingen toppning förekommer.

Ledarna

Se länkad PDF i rubriken för tips kring att leda en träning.

Ledarna gör tillsammans en [säsongspan](#).

Spelarna i denna ålder utvecklar begreppet "vi är ett lag" och sammanhållningen blir viktig. Börja därför att jobba aktivt med att [skapa laganda](#).

Ledaren bör ta med sig spelarna för att se bra basket med både äldre och yngre spelare för att förstärka lagsammanhållningen och basketintresset.

Utveckla Spelet-märket

Utveckla Spelet-märket bygger på tidigare sportchef Kjell Karlgrens "Teknikmärket" med nivåuppbbyggda teknikövningar.

Utveckla Spelet-märket är indelad i Basketbollen (U8), Järnbollen (U9), Bronsbollen (U10), Silverbollen (U11) och Guldbollen (U12).

Utveckla Spelet-märket består av övningar i bollkontroll/dribbling, fotarbete, avslut, försvar, spelförståelse och spel anpassade till de olika åldrarna och med fokus på att "lära sig spelet".

I slutet av varje säsong gör spelarna en "uppspelning" där de får visa upp sina kunskaper och färdigheter och efteråt tilldelas ett Utveckla Spelet-märke.

Syftet med Utveckla Spelet-märket är att skapa ett kul och spännande evenemang som sätter spelarna i fokus med målet att öka intresset för sporten, höja motivationen att fortsätta och stärka viljan att lära sig mer.

U11: Silverbollen

[Övningar för Utveckla Spelet-märket U11 Silverbollen](#)

U12: Guldbollen

[Övningar för Utveckla Spelet-märket U12 Guldbollen](#)



Övningar

Svensk Basket

[U11-U12 Övertagsituationer](#)

Andra övningar

Animerade övningar från [Jes Basketball](#)