

U9-U10 FUNdament

FUNdament

Se länkad PDF i rubriken för innehåll i FUNdament.

Barn i denna fas utvecklar fin-och grovmotoriken mycket och är därför mottagliga för teknikträning i anfall och försvar. Se förslag på övningar, lekar och teknikmärket för U9 respektive U10 nedan. Barnen är nyfikna och intresserade av att lära sig nya saker men är mer medvetna om vad de hittills kan/lärt sig och inte kan/inte lärt sig. Barnet kan därför vara känsligt för kritik eftersom de inte vill utmärka sig på ett negativt sätt.

Barnen ska uppmuntras till att utöva fler idrotter eftersom detta gynnar deras rörelsemönster och inläring av nya färdigheter.

Träningsfokus

Se länkad PDF i rubriken för träningsfokus/färdigheter.

På basketträningen lärs teknik ut med enkla och lekfulla övningar. Ledarna visar rätt utföranden med konkreta instruktioner, låter barnen få prova på själva och repeterar innehållet för att barnet ska komma ihåg.

För att inspirera barnen att göra "rätt" används en frågande pedagogik. T.ex. "Kommer ni (du) ihåg hur man håller armen när man skjuter?" "Varför håller vi händerna framför kroppen när vi ska ta emot en passning?"

Barnen skall få mycket beröm vid rätt utförda tekniska färdigheter.

Smålagsspel kan givetvis spelas på träningarna med betoning på att "Alla är med och har roligt" där ledaren positivt uppmuntrar barnen till att förstå, använda och så småningom behärska baskunskaperna i basket.

Steg för steg introduceras kunskap om basketregler.

Ingen nivåindelning förekommer.

Fysisk träning

Se länkad sida i rubriken (Täby Basket).

Basketträningen ska innehålla allsidiga motoriska övningar: balans, koordination, rumsuppfattning. Spelarna introduceras till hopp/snabbhetsövningar och styrkemoment med kroppen som vikt på ett roligt och spännande sätt - gärna integrerat i lekar och övningar.

Match

Alla spelare som vill får vara med och spela på matcherna. Nivåindelning eller toppning förekommer inte.

Ledarna

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

Ledarna gör tillsammans en [säsongspan](#).

Ledarna tar med sig barnen för att se bra basket med både äldre och yngre spelare då identifikation med idoler och lag är typiskt för denna ålder.

Utveckla Spelet-märket

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

Utveckla Spelet-märket är indelat 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.

U9: Järnbollen

[Övningar för Utveckla Spelet-märket U9 Järnbollen](#)

U10: Bronsbollen

[Övningar för Utveckla Spelet-märket U10 Bronsbollen](#)

Övningar

TÄBY BASKET

- [U9-U10 FUNDament Aktiviteter PDF](#) ok

SVENSK BASKET

Spelbaserat

- [Exempelträning U9-U10 Lek-och spelbaserade övningar](#)

THE PHYSICAL EDUCATOR

- [Lekar av olika slag](#)

VIDEOS

- [Leka basket](#)
- [Koordination och basket](#)