

U7-U8 Aktiv Start

[Aktiv Start](#)

Se länkad PDF i rubriken för innehåll i Aktiv Start.

Barn i denna ålder som deltar i fysiska aktiviteter utvecklar viktiga motoriska färdigheter som stärker deras långsiktiga hälsa och känsla av kompetens. De deltar, och fortsätter att delta, om aktiviteten upplevs som rolig och stimulerande. Se förslag på övningar, lekar och Utveckla Spelet-märket för U7-U8 nedan.

Barnen ska uppmuntras till att utöva fler idrotter eftersom detta gynnar deras motoriska utveckling.

[Träningsfokus](#)

Se länkad PDF i rubriken för träningsfokus/färdigheter.

Basketträningen i Aktiv Start syftar till att utveckla koordination, balans och rumsuppfattning, d.v.s förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa & hoppa, springa & kasta, hoppa & kasta. Målet är att barnen ska få ett så brett rörelsemönster som möjligt genom allsidiga, enkla grundövningar i basket och lekar med och utan boll.

Smålagsspel kan givetvis spelas på träningarna med betoning på att "Alla är med och har kul" och "Ingenting är fel"

Undvik träning av samspel och taktik eftersom detta inte gynnar barnens långsiktiga utveckling.

Steg för steg introduceras kunskap om basketplanens utformning och linjer.

[Fysisk träning](#)

Se länkad sida i rubriken (Täby Basket).

Basketträningen ska innehålla allsidiga motoriska övningar: balans, koordination, rumsuppfattning - gärna integrerat i lekar och övningar.

Match

Från U8 kan barnen börja spela matcher i [Swedbankligan](#). Alla barn får delta på sina villkor. Nivåindelning eller toppning förekommer inte.

[Ledarna](#)

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

Ledarna gör tillsammans en [säsongspan](#).

Ledarna ska vara engagerade, arrangera olika typer av lekar, låta barnen testa olika färdigheter, visa olika enkla övningar och finnas till hands för barnens skull.

Utveckla Spelet-märket U8: Basketbollen

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

[Övningar för Utveckla Spelet-märket U8 Basketbollen](#)

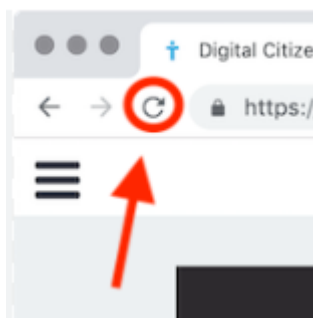
Övningar

TÄBY BASKET

- [U7-U8 Aktiv Start Aktiviteter PDF](#)

Använd gärna följande [Tombola](#) från Täby Basket, som slumpar fram 6 aktiviteter att genomföra på träningen. Kan sedan skrivas ut och tas med till träningen.

Hur du gör? Tryck på webbläsarens "refresh/update"-knapp för att få fram nya aktiviteter.



SVENSK BASKET

- [PlayBall PDF](#)

FIBA MINI-BASKET

Se internationella förbundets [information](#) om mini-basket



THE PHYSICAL EDUCATOR

- [Lekar av olika slag](#)

VIDEOS

- [PlayBall spellista](#)
- [Leka basket](#)