



# Basket

sammanställt av

Lena Eriksson

08.08.06



[www.aif.aland.fi](http://www.aif.aland.fi)

# Kort historik

*Basketsporten hade sin föregångare redan på 1100-talet f Kr. Det spelades i Mexico och kallades "pok-ta-pok". det gick liksom idag ut på att kasta ett runt föremål genom en ring av något slag. Ett annat spel, som också var likt dagens basket, var "ollamalltzi". Man kastade en gumiboll genom en stenring uppsatt på stadieons ena sida. den spelaren som var skicklig nog att klara detta från stadions mitt fick åskådarens kläder och ta emot publikens hyllningar, medan lagkaptenen i det förlorande laget förskräckt försökte fly sitt öde - halshuggning.*

Den moderna basketsporten kom till 200 år efter den blodiga versionen på 1700-talet. 1891 satt Kanadensaren Dr James Naismith i sitt arbetsrum och funderade vad han skulle göra med sina elever under vintermånaderna mellan amerikansk fotboll och baseboll säsongen. Till en början experimenterade han med att försöka blanda fotboll och amerikansk fotboll och göra en ny sport av det. I stället för att göra om de traditionella sporterna skulle man införa en ny sport.

Alla traditionella sporter spelades med boll, därför skulle även den nya sporten ha det. Genom att spelarna blev tvungna att dribbla bollen, istället för att gå och springa med den försvann brutaliteten med tacklingar som uppstod i den amerikanska fotbollen.

För att få fart i spelet skulle James låta spelarna passa bollen

och eftersom gymnastiksalens utrymme var begränsat fick passen slås i alla riktningar. För att den fysiska kontakten skulle undvikas helt och hållet fick man inte slå bollen med hjälp av knytnäve.

Slutligen löste han hur målet skulle se ut. Man fäste en låda på väggen och bredvid ställde man en stega, på vilken en person fick sitta för att kasta ut bollen efter mål. Så småningom bytte man ut lådan mot ett fiskerät. Eftersom Naismith bara hade 18 elever delade han upp dem i 2 lag med nio i varje lag, tre forwards, tre centrar och tre backar.

Eleverna i klassen ville döpa sporten till Naismith-ball som en hyllning till att han uppfunnit spelet.

Han avböjde och döpte det till basketboll eftersom det gick ut på att stoppa bollen i korgen.

Redan 1892 spelades den första matchen med publik mellan lärare och elever vid universitetet i Springfield. Tre år senare, 1895, spelades den första matchen mellan två college; Hamline St Paul mot Minnesota.

Den som introducerade "korgboll" i Sverige 1908 var den svenske stadhopparen Bruno Söderström. Under denna tid var intresset blekt och det dröjde ända till efter andra världskriget innan spelet fick fotfäste, då efter att alla de baltiska flyktingarna kom till Sverige.

Det var således mest lette och ester som introducerade det exotiska spelet i Sverige.

## Spelets idé

### *Spelets Idé*

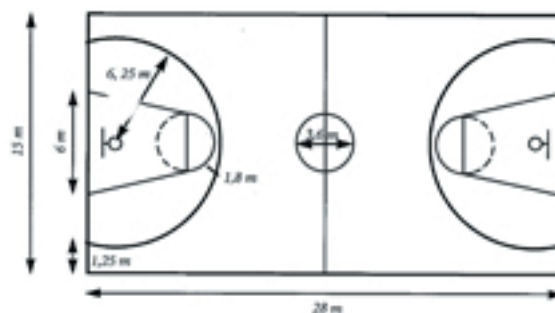
Basket går ut på att kasta fler bollar i korgen än vad motspelarna gör. Basket skall vara fartfylld, rolig och rörlig. Alla skall vara med och få möjlighet att utvecklas i egen takt efter de resurser och egenskaper man har.

Basket är ett spel utan kroppskontakt. Spelarna ska både i anfall och försvar försöka undvika kroppskontakt med sina motståndare.

### *Basketboll i skolan*

Skolbasket kan bedrivas som en del i den ordinarie undervisningen i gymnastik och idrott eller i skolans fritidsaktiviteter. Träningen och undervisning i spelet måste syfta till att på begränsad tid samt i lektionsform få deltagarna att kunna spela "hyfsat" efter 8-10 veckor. de måste tycka att spelet är roligt och intressant.

## Spelplan



Bilden ovan visar måtten på en reglementsenslig spelplan. I skolor och i träningssammanhang är det bättre att arbeta med smålag och mindre planer.



# Regler

Basket spelas fem mot fem. Match spelas i fyra quarters om vardera 10 minuter med en paus på två minuter mellan varje.

Matchen startas genom att två spelare, en från vardera lag, ställer upp sig vid mitt cirkeln. Domaren kastar bollen rakt upp och spelarna försöker tippa bollen till en spelare i det egna laget. Spelaren vid uppkast får endast röra bollen två gånger.

Då en spelare har bollen kan denne antingen passa, skjuta eller dribbla med bollen. I basket får en spelare endast ta två steg utan att studsa bollen.

Om man väljer att dribbla när man fått bollen avslutas dribblingen genom att spelaren

- 1 Tar bollen med båda händer
- 2 Spelaren tappar kontrollen över bollen
- 3 Bollen passas, studsas eller rullas till andra spelare (Med dribbling menas att spelaren med en hand studsar bollen mot golvet.)

Spelet fortsätter om ett målförsk misslyckas. När det blir mål skall bollen kastas in från kortsidan av en spelare. Laget får två poäng ifall vanlig mål görs, tre poäng om bollen skjuts utanför trepoängslinejn. Straffmål ger en poäng.

Överträdelser som gör att motståndarna får kasta in bollen från sidolinjen

- 1 När en spelare rör sig med bollen utan att dribbla
- 2 Hoppar med bollen utan att släppa den
- 3 Tar bollen med båda händer, dribblar, tar bollen med båda händer och fortsätter dribbla igen
- 4 Om inte bollen efter inkast transporteras över halva planen inom 8 sekunder
- 5 Om inte anfallande lag lyckats komma till skott inom 24 sekunder
- 6 Om man spelat bollen i anfall över halva planen och den transporteras tillbaka över mittlinjen när laget har kontroll på bollen.

Förenklade regler

- Bollen studsas med en hand i taget  
Den som avslutar en dribbling med att ta bollen med båda händer måste passa bollen ifrån sig eller skjuta  
Bollen får inte bäras, man får inte springa med bollen i händerna.  
Slag, knuffar och fasthållning är inte tillåtet  
En spelare måste befinna sig på planen och får inte trampa utanför linjen  
Boll i krogen räknas som två poäng  
Vid straffkast ger varje skott i korgen en poäng.

# Tekniker

## Skott

En förutsättning för ett bra skott är att man har bra bollbehandling, eller att man får en bra passning



Armens och handens rörelser vid avlossande av skott. Notera att bollen vilar i handen vid början av rörelsen och sedan rullar av fingrarna för att slutligen lämna handen med fingertopparna.



Bollen ska vila i hela handen och sedan skjutas iväg. Helst bör man inte ha bollen mitt framför ögonen utan vid höger öra om man är högerhänt och vice versa om man är vänsterhänt.

Stöt inte iväg bollen utan vinka av den med handen.





# Lektionstips

## Lektion 1 : Dribbling

☒ Lär ut teknik

- Dribbla fritt i salen (uppvärmning)
- Dribbla längs linjerna

- LEK:

”Pacman” (Dribbla längs linjerna, en tagare som skall hinna ikapp, då byter man tagare).

”Vem är rädd för mig” (Alla utom kullaren har boll och ska ta sig från den ena sidan till den andra, kullaren skall försöka slå bollen i väggen, då blir bollens ägare också kullare) Variant: kullaren kan också ha boll, när kullarens boll träffar någon annans boll blir den också kullare.

”Behåll egen boll” (Dribbla runt i salen. Alla mot alla, försök stöta ut varandras bollar, mot väggen).

## Lektion 2: Passning

Uppvärmning:

”Bollkull 1” (Två tagare utan boll. Två bollar som övriga skall ha. Passa bollen till varandra. Den som håller i en boll kan inte bli kullad. Blir man kullad byter man och blir tagare).

☒ Lär ut teknik

- Passningar två och två:
- stötpass
- studspass
- pass ovanför huvudet
- passningar i rörelse – variera passningarna

- LEK:

”Pansarkull” (Lag på 3-4st, alla utom ett lag har ett skydd t.ex. en madrass. Laget utan skydd skall med passningar komma så nära ett annat lag så man med bollen kan beröra en i laget. Då byter lagen plats, man får inte kulla tillbaka.

OBS: man får inte röra sig med boll!).

”Bollkull 2” (2 tagare med boll. Tagarna får inte röra sig med bollen utan måste passa den mellan varandra. Övriga rör sig fritt. Tagaren blir man om tagarna nuddar en med bollen. Då blir man också tagare. Leken håller på tills alla är tagna).



## Lektion 3: Skott och spel

Uppvärmning:

”Kull” (En eller flera tagare. Alla har varsin boll, även tagarna. Tagarna kullar genom att nudda bollen på övriga. När man blir tagen håller man upp sin boll ovanför huvudet.

För att befria förs bollen mellan huvud och boll på tagen person.

Byt kullare efter ett tag).

☒ Lär ut teknik

- Parvis mitt emot varandra. Kompisens huvud är ”korgen”. Kompisen tar emot skottet med sina händer formade som en tratt på huvudet.

- Parvis mot ”korg”. En skjuter, den andra tar retur och passar tillbaka till skytten. Byt efter 5 skott.

- 2 köer i hörnen. Bollar vid varje kö. En spelare i ena kön springer runt en kon, får passning av första spelaren i andra kön. Avslut. Efter passning springer spelaren och blir avslutare på samma sätt som föregående.

- SPEL:

4 mot 4 eller flera. Regel: man får inte röra sig med boll.

En spelare i vardera laget agerar ”korg” ståendes på en plint på motsatt sida. (Ta emot som en tratt med händerna). Vid poäng byter ”korgen” plats med den som har avslutat.



## Lektion 4: Spel

Uppvärmning:

Valfri tidigare lek som fungerat bra

☒ Regler

- Streetbasket (2 mot 2 eller 3 mot 3 på en korg).
- Spel på helplan (4 mot 4 eller 5 mot 5)

- Passningar och teknik för de som inte spelar.

Passningar 2 och 2 på upp och nervänd bänk.

Teknikbana: dribbla på olika nivåer, dribbla med två bollar



Svenska basketförbundet

[www.basket.se](http://www.basket.se)

Här hittar du regler om du vill fördjupa dig mer i dessa. Under fliken utbildning-information kan du ladda ner ett dokument med övningar för "Koordination och basketboll". Det finns en CD-skiva med dessa övningar och den kan beställas från dem.

Basketkompendie från Bosön

författare Jake Sötterman och Andreas Aicher

Litteratur

Boll i skolan

Innehåller allt från enklare regler till lektionsupplägg, övningar.

Häftet finns att låna från Ålands Idrottsförbund.

Vill ni ha hjälp med Basket kan ni kontakta

Johan Småroos

tel. 040-507 48 98

