

# SVT NYHETER 18 AUGUSTI 2015

Det här är ett inslag från SVT om varför svensk basket har så stor andel tjejer med utländsk bakgrund:

<http://www.svtplay.se/klipp/3190934/basket-ar-betydligt-mer-jamlikt-an-fotboll-nar-det-galler-etnisk-och-ekonomisk-bakgrund-hos-spelarna-visar-en-stor-kartlaggning-bland-40-000-barn>





**SBBF**

För mer information om  
Välkommen hit, besök:

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

[www.facebook.com/valkommenhit](https://www.facebook.com/valkommenhit)

Instagram: valkommen\_hit

Twitter: SBBF\_valkommen



# EASY BASKET CUP - MATCH

Ett inslag från SVT från Easy Basket Cup:

<http://www.svtplay.se/klipp/2864415/hang-med-alice-9-ar-pa-basketfest-i-fryshuset>



# EASY BASKET - TRÄNING

Easy Basket ligger i linje med Svenska Basketbollförbundets strategiska dokument **Spelarutvecklingsplanen** som baseras på forskning om barnidrott:

<http://www.basket.se/EasyBasket/Tipstillcoachen/Spelarutvecklingsplanen-Ovningar/>

[http://www.basket.se/imagevaultfiles/id\\_32818/cf\\_74/sup%20november%202010.pdf](http://www.basket.se/imagevaultfiles/id_32818/cf_74/sup%20november%202010.pdf)

<http://www.basket.se/EasyBasket/Tipstillcoachen/>



# SPELARUTVECKLINGSPLAN – BARN (upp till 12 år)

## Rekommendationer – träning för barn

### **60 % - JAG**

styrka, koordination, rörlighet,  
balans, korta sprints

### **9 % - Vi & BOLLEN**

1 – 0, 1 – 1, 2 – 0, 3 - 0

### **30 % - JAG & BOLLEN**

basketteknik

### **1% - VI, DOM & BOLLEN**

2 – 2, 3 – 3, 4 - 4

# IDROTTENS HIMMEL OCH HELVETE

En intressant svensk programserie som handlar om ungdomsidrott:

<http://www.ur.se/Produkter/179526-Idrottens-himmel-och-helvete-Toppa-for-att-krossa>

