



Regionverksamhet Feedback

Region Södra 09/10 Feedback efter samling 1

Till LL-coacher, BDF, föreningar och klubbcoacher,

Information kring samlingen

Region Södra hade sin första samling för Regionverksamheten 09/10 i Marks gymnasium, Kunskapens Hus, Kinna i Marks kommun.

Totalt var 173 spelare anmälda till Region Södra. Fördelningen mellan de olika distrikten i Region Södra var följande: 95 spelare från Westra Sveriges BDF, 63 spelare från Skånes BDF och 15 spelare från Småland-Blekinges BDF.

Av lite olika anledningar såsom sjukdom och skador var det några spelare som ej kunde medverka på första samlingen och då är policyn att de får en ny chans att visa upp sig på samling 2. Totalt var det 155 spelare, 64 flickor och 91 pojkar, som var med på lägret i Kinna.

Totalt var 28 klubbar representerade under samlingen. Från Westra Sveriges BDF fanns spelare med från *Ale Basket, Högsbo Basket, KFUM Borås Basket, KFUM Göteborg, Kullavik Basket, Kvarnby Basket, Lerum Basket, Lidbas, Lindome Basket, Marbo Basket, S:t Helena Basket, Stenungsunds Basket, Sätilla Basket, Trollhättan Basketboll samt Uddevalla Basket*. Från Skånes BDF fanns spelare med från *Eos Lund, Helsingborgs Basketbollklubb, Höganäs Basket, KFUM Kristianstad, Lobas, Malbas, Playmaker BBK, Trelleborg Basket samt Äli Basket*. Från Småland-Blekinges BDF fanns spelare med från *Brahe Basket, KFUM Kalmar, KFUM Nässjö samt Växjö Queens*.

Det är positivt med så många spelare från olika klubbar. Regionverksamheten fyller ett syfte att sammanföra spelare från olika klubbar och distrikt och även coacherna från dessa klubbar. Men det måste även sägas att vi måste nå ut bättre i Småland-Blekinges BDF för att få fler klubbar och spelare från denna del av regionen.

Sammanfattningsvis kan man säga att trots att några klubbar och spelare som man kanske hoppats på skulle varit här bygger allt på att spelarna själva vill vara med och de spelare som var här v-i-l-l-e verkligen vara här!

Tränarna för flickorna var Mattias Lundgren (Växjö) och Jennie Blomgren (Ängelholm). Johanna Ericsson kunde inte närvara pga. familjeskäl. Nicolas Lunabba (Malmö) bjöds in som tränare till denna samling för att stötta tränarna för tjejgruppen.



Regionverksamhet

Feedback

Tränarna för pojkarna var Dennis Aulander (Huskvarna/Jönköping), Henrik Svensson (Malmö) och Zeljko Crnic (Göteborg).

Fysiogruppen leddes av Malin Larsson (Stockholm) och hon hade två nya fysios med sig på samlingen, Mikaela Norberg (Göteborg) Semir Facic (Lund). Fysiogruppen gjorde ett fantastiskt jobb med uppvärmning (Basketsmart), nedjogging och med individuella utvärderingar på några spelare. Det är ett stort lyft för alla att ha med fysios på regionsamlingarna.

Arrangören Marbo Basket representerades av Åsa Axelsson som skötte mycket av det praktiska kring träningshallarna, mat och logi. En stor eloge till Åsa och Marbo Basket som i och med Marks gymnasium, Kunskapens Hus, ger oss fantastiska förutsättningar för att kunna arrangera den första samlingen av regionverksamheten.

Vi hade tillgång till en väldigt stor skola och anläggning med många klassrum att bo i, matsal, aula, och två fullstora baskethallar samt flera omklädningsrum. Hallarna har många korgar vilket är ett stort plus när vi har så många spelare på plats. Det enda negativa man kan påtala med faciliteterna är det hala golvet i den ena av hallarna och här kan vi bara önska att golvet kommer behandlas framöver för att få ett bättre fäste.

Under fredagskvällen kom landslagscoachen för HU15 Christer Stjernborg på besök och tittade på pojkarnas träningar. På lördag kväll och söndag förmiddag fanns även landslagsansvariga Per Källman på plats i Kinna och följde träningarna.

Även jag David Leman, Regionansvarig Landslag Södra, fanns på plats i Kinna under helgen.

Reflektioner utifrån Spelarutvecklingsplanen (SUP)

Pojkar

Utvärderingen för pojkarna är gjord tillsammans med coacherna för pojkarna.

1. Antropometri

Det verkar vara en grupp med potential att få fram många långa duktiga spelare. Jämför man med fjolåret är årets spelare betydligt längre. Två spelare var i nuläget över 200 cm och ett tiotal spelare mellan 190 och 200 cm. Man kan även se att det finns flera spelare i gruppen som kommer bli långa och som är sent utvecklade och kanske precis har kommit in i puberteten och börjat växa. Sex spelare hade mer än 10 cm plus när det gäller vingspann (räckvidd) jämfört med spelarnas längd.

2. Fysik – Jag

Väldigt varierande nivå på spelarna när det gäller såväl koordination, rörlighet och balans. Några spelare har en god fysik, dock är spridningen väldigt stor i



Regionverksamhet

Feedback

gruppen vilket ger stora skillnader. Vissa är tidigt utvecklade och vissa har knappt kommit in i puberteten. De längre spelarna hade okej rörlighet och koordination men verkade vara för svaga i bålmskulaturen.

3. Teknik – Jag och Bollen

Visst fanns det några spelare med en god teknik, men överlag var det stora brister på tekniken hos många spelare i gruppen och betydelsen av att ha kunniga tränare på dessa yngre åldrar är jättestor samt att man tränar på rätt saker. Det är jätteviktigt att *Spelarutvecklingsplanen* når ut till klubbarna och coacherna så att spelarna kan bli bättre förberedda.

En av coacherna frågade spelarna om de hade en playbook eller olika spel när de spelade. Det hade de allra flesta. Men när sedan frågan kom om de hade en playbook för olika passningar var det ingen som hade det.

Avslut – Under helgen fick vi se hela repertoaren av olika avslut, väldigt varierande beroende på förkunskaper. Känslan är ändå att det finns potentiella ”snipers” i gruppen. Viktigt att redan nu att lära ut beteende att bollen ska i korgen, att det är stor skillnad på att träna skott – och att träna på att göra mål.

Passa och dribbling – avsaknad av ett brett register i såväl passningsteknik som dribblingsteknik. Många naiva passningsspelare på lägret (bröstpass till post-spelare t.ex.) och avsaknad av att veta när man ska använda olika passningar.

Rotera samt fånga och hålla i boll – bristvara på lägret, spelare tenderar att hamna på raka ben under press.

Start och stopp – generellt lättare för spelarna att starta/att komma iväg än att stanna i ett stabilt jumpstop/stridestop. Känslan är uppenbar att det finns kvicka spelare i gruppen men att de ibland är lite för kvicka för sitt eget bästa, frasen ”var kvick – men ha inte bråttom” bör fortsättas att jobba med samt modet att verkligen våga gå ner i fart, leta upp screensituationer och sen explodera iväg och alltså få en tempoväxling.

Försvar på boll – modet finns där, frågan är om tekniken finns där? Att veta vilken spelare man försvarar, vad vederbörande är bra på (hänger naturligtvis också ihop med spelförståelse).

Insidemoves – de stora pojkarna har en tendens att undvika fysisk kontakt nära korgen. De gånger vi uppmuntrade till ett starkt insidespel så syntes dock tecken på potential även här.



Regionverksamhet

Feedback

4. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen

När det är stora brister på tekniken så är det svårt att jobba med taktiken, vilket man även kan läsa mer om i *Spelarutvecklingsplanen*. Nivån var givetvis även här varierande och mycket beror på vilken förening spelarna kommer ifrån och hur de spelar där. Vissa hade exempelvis ingen aning om vad en Pick & Roll var.

1 mot 1 – det finns absolut 1-1 spelare i gruppen, viktigt och fortsätta att lära dem ”när att göra vad”, när spelar vi 1-1? När passar vi bollen och söker en ny yta?

Clear out/isolering – finns potential i gruppen och absolut något att jobba med vid tillfällena längre fram.

Cuts, göra sig fri– Jobbade med Mikulowski-cut (två snabba in – två snabba ut) och UCLA-cut. Generellt svårt att hitta tajmingen i de olika förstegen och cutsen. V-cut och L-cut nästa läger?

Screens (ex 3-0) – De pojkar som av en slump spelade tillsammans på träningarna och dessutom är lagkamrater till vardags hade riktigt fina kombinationer. Vi försökte styra gruppen in i givna moment (läs t.ex. UCLA-cut) med givna fortsättningar. Ambitionen måste vara att lära ungdomar i denna ålder att ”LIRA” basket, att veta vad de ska göra i de situationer som uppstår och inte göra det som vi säger – utan att göra det som spelet säger. Viktigt att uppmuntra egna initiativ från spelarna!

Hjälpförsvar – bristvara, många har bara koll på sin spelare eller stirrar sig helt blinda på bollen.

Returtagning – mycket mod under korgarna i helgen, mycket svett och rätt inställning, förutsättningar för att en dag bli en duktig returtagare

5. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper

Vi pratade mycket i helgen om att vi representerade Sverige och att vi skulle hålla ihop och berömma varandra. Detta blev bättre under helgen. Vissa var väldigt nervösa under helgen och det gjorde att de blev lite introverta i sitt agerande.

Det var dock en hel del dåliga beteenden under helgen i gruppen vilket gör oss alla besvikna på gruppen. Att komma till ett läger och tro att man är ”Guds ängel sänd” är fel melodi/fel väg till de svenska ungdomslandslagen. Att ungdomarna uppträder så här är även vårt eget fel, vi ledare som var på plats i Kinna men även de coacher som har haft ansvaret i moderföreningarna fram till dags dato.



Regionverksamhet

Feedback

Två allvarliga incidenter hände under helgen. Att kasta tofflor i huvudet eller bete sig dåligt mot en lagkamrat eller kanske till och med att stjäla en mobiltelefon är fullständigt oacceptabla beteenden. Det senare resulterade i att träningarna under söndagen ställdes in för samtal med spelarna, dock utan resultat i att den försvunna mobiltelefonen återfanns. De två incidenterna som inträffade kan förhoppningsvis fungera som läxor inför framtida läger och här står vi inför en stor utmaning som måste belysas direkt i samband med nästa samling i Lund.

Övriga reflektioner om pojkgruppen i stort

Det är lätt när man tittar på de olika detaljerna att hitta saker som spelarna behöver bli bättre på. Men det är ändå viktigt att belysa att killarna verkligen jobbade bra och stenhårt hela helgen. De lyssnade bra och försökte verkligen göra sitt bästa. Det fanns flera spelare här som verkligen stack ut och som har potential att bli framtida landslagsspelare.

Kommunikationen på plan var många gånger helt obefintlig, kanske inte så konstigt med så många nya ansikten samlade på en och samma plats, men samtidigt något som vi måste bli bättre på/uppmuntra i framtiden.

Sista dagen blev som sagt utan basket, men ett beslut som vi ledare kände var rätt. De kom inte för att prestera bara på basketplanen, utan även också utanför basketplanen. Då söndagens träningar ställdes in för pojkarna utnyttjade coacherna sista timmen med att Dennis Aulander höll ett föredrag och avslutade det med att visa bilder från OS i Kina.

Läxor Pojkar

Jag: Basketsmart (se separat Basketsmart.pdf)

Jag och bollen: Kvadraten (Chill-drill): Olika dribblingar längs sidlinjen, mittlinjen och in mot 3-poängslinjen för att avsluta med olika moves på korgen.

- 1) Finta dribbling
- 2) Sliding med dribbling
- 3) Spinreverse
- 4) Cross over
- 5) Halv rotering
- 6) Bakom riggen
- 7) Mellan benen
- Avsluta med lay up

Jag och bollen: 2o2 pass

- 1) Enhands pass med rakt steg
- 2) Enhands studspass med cross steg
- 3) Större avstånd: Börtspass/magpass efter studs
- 4) Over head pass
- 5) Finta pass högt för att slå något av enhands passen lågt



Regionverksamhet

Feedback

Flickor

Utvärderingen för flickorna är gjord tillsammans med coacherna för flickorna.

1. Antropometri

Även om det saknades riktigt långa spelare om man jämför exempelvis med förra året då det fanns några upp mot 190 cm så fanns det i år flera spelare som var lite drygt 180 cm. Det fanns även några kortare spelare som var väldigt kvicka och snabba.

2. Fysik – Jag

Det fanns spelare som både var långa och rörliga och hade bra fysik men även kortare spelare som var kvicka och explosiva. Det är jätteviktigt att jobba med fysiken och våra fysios gjorde ett jättebra jobb med Basketsmart och det sänder ett budskap att fysiken är viktig! Det är även bra om det skickar med lite tankeställare till coacherna där hemma. Även ett bra initiativ att ta vissa av spelarna utanför träningstid och kontrollera dem samt ge dem individuella övningar att jobba med.

3. Teknik – Jag och Bollen

Teknikträningen är en otroligt viktig del av basketträningen och här behöver det bli mycket större fokus på teknik och detaljer i den här åldern. Överlag var tekniken alldeles för dålig och speciellt bland de små spelarna som brukar vara experter tekniskt sätt i denna ålder.

Nivån på övningarna och momenten i träningen var ibland för hög respektive för svåra för tjejerna och det är en balansgång var nivån ska läggas. Tanken är väl mer att lägga nivån något högre för att spelarna ska få upp ögonen för nya saker istället för att vi ska sänka ribban. Samtidigt visar man att det krävs mycket träning inte minst inom det tekniska området för att i framtiden nå exempelvis ett landslag. Förhoppningsvis förmedlar spelarna detta vidare till sina coacher att de ligger efter i tekniken.

Nytt för i år och ett bra initiativ som vi hoppas ger tekniken en extra skjuts till nästa samling är att vi ger dem läxor i ”Jag och bollen” och förhoppningsvis inspirerar detta till extraträning på hemmaplan.

4. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen

Variationen i gruppen var jättestor och för många var nivån alldeles för hög för tillfället. När nivån är så pass varierande får det även påverkan på kvaliteten. Spelet i 4-4 och 5-5 var för stort och för svårt men 3-3 var på en mycket givande nivå. Det är jätteviktigt för spelarna att träna på mycket 3-0 och 3-3 i olika situationer där de måste läsa spelet och lära sig tänka basket.



Regionverksamhet

Feedback

Det var som sagt många svårare moment och nya för många av spelarna, som till exempel P&R. Kanske är det för tidigt för spelarna med moment som dessa. Men man kan även se det som en utbildning och då är det extra viktigt att klubbcoacherna får ta del av det vi har gjort.

5. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper

Tjejerna betar sig i vanlig ordning mycket väl. Artiga, tysta, tar inte i så att det blöder och gör exakt vad coachen säger. Dessa egenskaper är bra men det säger sig själv att vi nog kan ställa högre krav på dem framförallt framöver när grupperna blir mindre och med de mer målmedvetna lirarna. Många av tjejerna är riktiga vinnarskallar men vågar inte gå utanför boxen. Detta är något som dem bär med sig från skolan men vi har utomordentliga möjligheter att få de att steppa upp.

Det saknades spelare som tog tag i taktpinnen och vågade styra spelet. De var väldigt försiktiga på planen när det gäller att ta för sig. Vi eftersöker spelare som kan inta en ledarroll och försöka ta ansvar på planen. Under helgen hade vi ett antal spelmoment där vi korade vinnande lag. Ju längre helgen gick desto mer fick vi fram vinnarinstinkten hos spelarna. Men framöver måste varje pass vara präglad av vilja och attityd vad vi än gör.

Övriga reflektioner om flickgruppen i stort

Grupperna var mycket trevliga och skötsamma. Vi påminde tjejerna om att äta, sova och dricka mycket vatten då det är viktigt om de vill kunna prestera på träningarna. Vi pratade också om att de skulle uppträda som basketspelare vilket innebär att man är trevlig, tackar för maten, hjälper till om någon behöver hjälp osv. Basketspelare ska vara kända som schyssta människor.

Läxor Flickor

- Jag:** Basketsmart (se separat Basketsmart.pdf)
- Jag och bollen:** Dribbla stillastående bakom rygg med en låg basketposition
- Jag och bollen:** En-steps-layup



Regionverksamhet

Feedback

Övergripande reflektioner samling 1

Samling och registrering

Det blev för stressigt med så många spelare och så kort tid att samla och ge information till alla inför första träningen. Nästa gång när man har en så här stor grupp behöver man samlas betydligt tidigare för att slippa stress och missförstånd i kommunikationen som annars lätt uppstår.

Klubbcoacher

Det fanns flera coacher som ringde och pratade innan regionsamlingen och även hörde av sig efteråt för att kolla hur det hade gått. Visst hade några klubbcoacher även hittat till Kinna för att se regionsamlingen på plats, men det var dock alldeles för få för att vi inom regionverksamheten ska vara nöjda. De coacher som var där fick utskrivna träningsplaneringar så de kunde följa träningarna. Träningsplaneringen finns även som en separat pdf.

Alla klubbcoacher var inbjudna och förhoppningen var givetvis att så många som möjligt skulle komma förbi vid något tillfälle och se sina spelare träna med och mot de bästa i sin åldersgrupp i sin del av landet. Här måste vi jobba mycket bättre på att få fler klubbtränarna att se och uppleva. För Svensk Basket bästa är det viktigt att det finns en bra och fungerande kommunikation mellan klubbtag och regiontag samt landslag.

Teoripass

Teoripasset genomfördes av mig David Leman och fysio Malin Larsson. Innehållet handlade lite om region- och landslagsverksamhet och även vad som händer om man inte kommer med i regiontag eller landslag. Här informerades om distriktsverksamheten i spelarnas respektive distrikt. Därefter tog Malin över och pratade om Basketsmart och teori kring detta och avslutade med kostinformation. Det blev mycket information för spelarna men det var hög kvalitet på innehållet och spelarna ställde många bra frågor vilket tyder på ett stort intresse även från deras håll.

Coacherna

Regioncoacher och fysios gjorde ett fantastiskt bra jobb under helgen. De har jobbat enormt under helgen med tre träningsgrupper, en efter den andra, för respektive träningspass. Ett fantastiskt arbete där de kom ut med ny energi till varje grupp hela helgen. Samarbetet mellan coacher och fysios var bra och det var ett bra flöde i träningarna och man följde de träningsplaneringar man tagit fram. Det märktes att coacherna var förberedda.

I schemat fick coacherna 20 minuter ”paus” mellan sina träningar eftersom att fysios hade hand om nedjogging på gruppen som höll på att träna klart och startade igång uppvärmningen med Basketsmart med gruppen som var på tur. Dessa två moment tog 20 minuter och då kunde coacherna gå iväg och ta kaffe, te eller vatten och en frukt.



Regionverksamhet Feedback

Även fysios hade möjlighet att ta pauser under basketträningarna. Det gjorde att alla ledare hela tiden kunde ladda upp med ny energi till nästa grupp. Både coacher och fysios tyckte det var ett jättebra initiativ och något vi ska planera in i fortsättningen också. De upplevde att det gjorde att koncentrationen kunde hållas på topp hela träningarna.

Stämningen i hela coachteamet med coacherna för flickorna, coacherna för pojkarna och fysios har varit bra. Alla har lyssnat och varit öppna och det känns som det är ett bra gäng som jobbar tillsammans. Det känns inte som flera team utan som ett s-t-o-r-t team.

En lyckad samling

Avslutningsvis vill jag säga att jag är väldigt nöjd med den första samlingen av årets regionverksamhet i Region Södra. Det finns givetvis många saker vi kan göra bättre och som vi har nämnt och belyst i den här utvärderingen. Men samtidigt är det många saker vi känner vi har gjort bättre denna samling än vi gjort tidigare år. Man märker även detta genom alla positiva kommentarer och feedback som kommit efter lägret från såväl spelare, föräldrar som coacher.

David Leman

Regionansvarig Landslag Södra

david.leman@basket.se

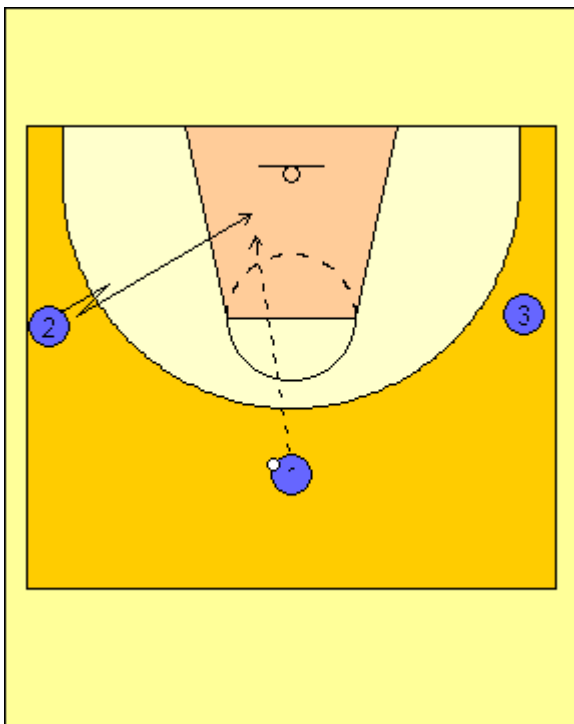
Träningsplanering

Regionverksamheten 2009/2010

Kinna 13-15 nov

Träning 1

Jag	Uppvärmning: Basketsmart	12 min
Vi och bollen	3-0 försteg, cuts (backdoor, cut framför)	10 min



3 - 0

Försteg, cut (backdoor samt cuta framför)

Spelar försvaret över passen = backdoor
Spelar försvaret mitt framför = cut framför

Försteget skall inte vara allt för långt in utan viktigare att det görs med tempoväxling.

Viktigt att passaren föreställer sig en försvarsspelare framför sig.

Efter pass går nr 1 på returen, dribblar upp bollen längs sidan, passar till led 1, ställer sig i ledet 2. Leden roterar medsols.

För att få fler spelare aktiverade samtidigt kan man köra med 2 led på toppen, så fort vingen gör sin cut så börjar andra ledet.

Vi, dom och bollen	3-3 halvplan	25 min
Vi och bollen	Genomgång 5-5 (övergång 3-3 till 5-5)	10 min
Vi, dom och bollen	5-5 spel på två korgar	25 min
Jag	Nedjogging	8 min



Träningsplanering

Regionverksamheten 2009/2010

Kinna 13-15 nov

Bild 3 – samma inledning som bild 2 men när spelare 1 får bollen i low-post, då rör sej spelare 2 iväg från bollen. Efter inside-move från spelare 1, så blir det skip-pass till spelare 2 för avslut. *Viktigt! Om skottet inte går i korgen äger spelare 1 rätten till offensiv retur och put-back, förutsatt att bollen inte studsar i golvet innan - syfte: att lära spelarna en vana att gå på offensiv retur.*

Bild 4 – samma inledning som bild 2, men istället för att dyka till low-post, så vänder spelare 1 ut till vinge för P&R med spelare 2. Spelare 2 attackerar runt screenen och letar efter eget avslut. *Viktigt! Övningen avslutas med att spelare 1 tar returen ur nätet innan bollen studsar i golvet – syfte: att lära spelarna en vana att gå på offensiv retur.*

Bild 5 – samma inledning som bild 2, men istället för att attackera korgen för spelare 2, så blir det nu en **re-screen**, två screens i samma moment. Spelare 2 attackerar runt den andra screenen och letar efter eget avslut. *Viktigt! Övningen avslutas med att spelare 1 tar returen ur nätet innan bollen studsar i golvet – syfte: att lära spelarna en vana att gå på offensiv retur.*

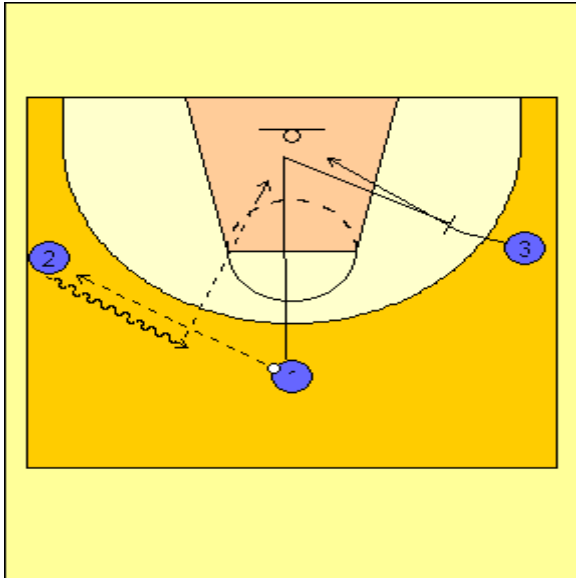
Bild 6 & 7 – här äger spelare 2 alternativet att passa bollen till spelare 1 för avslut. *Viktigt! Övningen avslutas med att spelare 2 tar returen ur nätet innan bollen studsar i golvet – syfte: att lära spelarna en vana att gå på offensiv retur.*

Vi, dom och bollen	2-2 P&R utifrån förra drillen	10 min
	3-3 P&R vingen	15 min
Jag	Nedjogging	8 min

Träningsplanering

Regionverksamheten 2009/2010

Kinna 13-15 nov



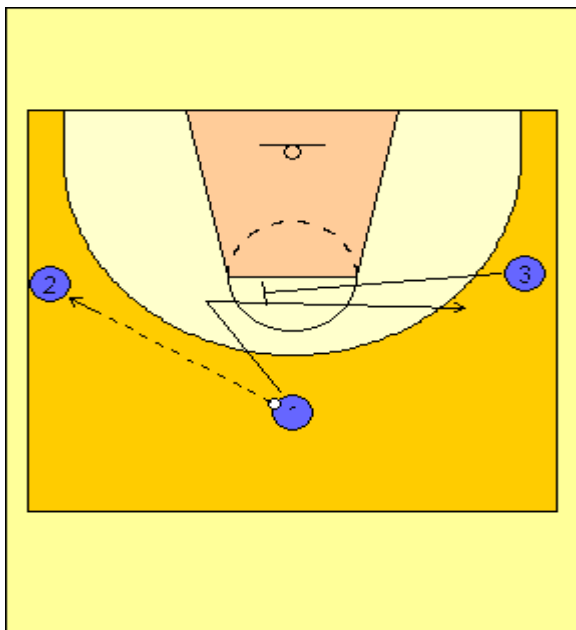
Backscreen

1:an passar till 2:an

1:an springer på give and go, får ej bollen, sätter backscreen på 3:an

3:an har gjort försteg för att kunna få passen från 2:an som dribblar mot toppen för att fylla 1s position. 3 använder sig utav backscreenen från 1:an

3:an skall söka upp screenen.



Flarescreen

1:an passar till 2:an

1:an får en "flarescreen" av 3:an

Skippass --> avslut

Kan köra denna screen om det finns tid.

Vi, dom och bollen 3-3 halvplan flera korgar

25 min

- 3 spelare ute
- Träna försteg, backscreen/downscreen
- I början ger vi inga direkta instruktioner. Efter en stund måste de ha genomfört minst 1-2 screensituationer innan de får göra mål

Jag

Nedjogning

8 min



Basketsmart

Uppvärmning 15 minuter

Generell temperaturstegring (5 min)

Två led bakom base. Spring base till base två gånger på varje övning. Spelarna byter sida och dribblingshand varje gång. Poängtera att landa på två fötter med ”knä över tå”.

1. 4 studs framåt, 2 studs bakåt.
2. Springa jämsides axel mot axel.
3. 4 studs framåt, sedan 1 studs inåt. Ta upp bollen och hoppa mot varandra axel mot axel.
4. Slide med dribbling Efter fyra studs ta upp bollen, hoppa upp och slå ihop bollarna.

Plankan (1 minut)

- Full sträckning.
- Poängtera att inte tappa mage eller skulderblad.

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 minut)

- Ligg på rygg med armarna i kors på bröstet.
- Jobba upp och ner i långsamt tempo.
- Fullt sträck i höften och 90 graders vinkel i knäleden i toppläget, stanna till någon sekund.
- Poängtera att inte tappa magen och att övningen ska kännas i baksida lår och rumpa.

Knäböj med boll mot tak (1 minut)

- Stå axelbrett med fötterna och fullt sträck i axlar och armbågar.
- Jobba långsamt upp och djupt ner (under 90 grader).
- Poängtera knä över fot och överkropp i lodrät position med sträckta armbågar.

Utfallssteg med boll mot tak (1 minut)

- Stå med fullt sträck i axlar och armbågar.
- Ta ett kliv som om du kliver över något.
- Landa med hela foten.
- Kliv direkt upp i upprätt position med fullt sträck i höft och knä på stödbenet och det andra benet böjt 90 grader i höft och knä, stanna till i denna position i 2-3 sekunder.

Enbensknäböj (1 minut)

- Lagg ner bollen. Stå på ett ben med händerna på höftbenen.
- Jobba långsamt upp och ner med fot, knä och höft i linje och bäckenet i vågrät position.
- Poängtera upprätt position med överkroppen och att inte tappa mage eller höft.

Uppväckning med enbenschopp och sprint (3 minuter)

- Ställ upp två rader bakom base, vända mot planen. Sprid ut ordentligt.
- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna.
- Ge kommando ”framåt”, ”bakåt” eller ”sida”
- Landa med kontroll och knä över fot.
- Under hopp eller vid landning ge kommando ”Gå”.
- Full fart till base

Uppväckning med Slide (2 minuter)

- Ställ upp två rader bakom base med sidan mot planen.
- Stå på höger eller vänster ben med bollen i händerna
- Ge kommando ”framåt” ”bakåt” eller ”sida”
- Landa med kontroll och knä över fot.
- Under hopp eller vid landning ge kommando ”Gå”.
- Slide till mittlinjen med bollen i händerna

Observera: Lägg fokus på utförande. Använd kommandon som ”kontroll”, ”knä över fot”, ”upprätt position”, ”tappa inte magen”, ”sträck ut”.