



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

#### Region Östra 09/10 Feedback efter samling 2 och 3

Till LL-coacher, BDF, föreningar och klubbcoacher,

#### Information kring samling 2 - Vällingbyhallen

Region Östra hade sin andra samling i Vällingbyhallen 16-17 januari.

Totalt var 210 spelare anmälda till Region Östra till årets regionverksamhet. Från första samlingen var därefter 114 spelare kallade till samling 2.

Av lite olika anledningar var det ett antal spelare som ej kunde närvara på samlingen, bl a var 14 pojkar iväg och spelade EYBL i Moskva samma helg. Dessutom var det några som blev sjuka eller skadade och ej kunde medverka. Totalt på plats hade vi 95 spelare, fördelade på 48 flickor och 47 pojkar.

Totalt kom spelarna som var kallade till samling 2 från 19 olika klubbar: *Akropol BBK, Alvik Basket, BK Järva, Bollstanäs SK, Djursholm Indians, Harem Basket, Huddinge Basket, JKS, KFUM Blackeberg Basket, KFUM Central, KFUM Järfälla Basket, KFUM Lidingö Basket, KFUM Söder Basket, Sigtuna Basket, Skuru IK, Solna Vikings, Tureberg Basket, Täby Basket samt Åkersberga Basket.*

Det är positivt med en spridning med spelare från olika klubbar. Regionverksamheten fyller ett syfte att sammanföra spelare från olika klubbar och även coacherna från dessa klubbar.

Tränarna för flickorna var Jan "Isse" Isaksson (BK Järva), Jenny Håkansson (KFUM Söder) och Markos Kiriadikis (KFUM Blackeberg). Tränarna för pojkarna var Andreas Berntsson (KFUM Blackeberg), Jonathan Haile (Stockholmspolisen Basket) och Ronnie Berglund (Haga Haninge). Vi hade även Daniel Palm (Stockholmspolisen Basket), praktikant som en del av sina studier på GIH, på plats som stöttade både flickorna och pojkarna.

Fysiogruppen leddes exemplariskt av Cilla Ehn (Södertälje) som hade två nya fysios med under samlingen: Johanna och Josefine. Hela gruppen gjorde ett kanonjobb och höll i uppvärmning med basketsmart och nedjogg samt stretching efter träningarna.

Vi höll som sagt till i Vällingbyhallen och det ska vi vara väldigt glada över. Planen från början var att vara i Thorildshallen men när det fanns möjlighet att flytta verksamheten till Vällingbyhallen och på så sätt få tillgång till två hallar och en teorisal var valet enkelt trots att det blev en flytt knappt en vecka före samlingen. Det



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

var dock ingen som klagade på den sena flytten utan alla verkar ha varit nöjda och tacksamma för att vi kunde vara i Vällingbyhallen. Regionverksamheten och Svensk Basket vill tacka KFUM Blackeberg Basket och Stockholms Basketbollförbund för all hjälp kring att arrangera samlingen.

Teoripasset genomfördes av mig David Leman och fysio Cilla Ehn. Innehållet handlade lite om region- och landslagsverksamhet och även vad som händer om man inte kommer med i regionlag eller landslag. Här informerades om distriktsverksamheten i spelarnas respektive distrikt, dvs Stockholms BDF.

Därefter tog Cilla över och pratade om Basketsmart och teori kring detta, sedan följde en längre information kring kost och avslutningsvis lite teoretiskt kring skadehantering. Det blev mycket information för spelarna men man märkte att de tyckte det var intressant för det var många väldigt bra frågor från spelarna.

Under söndagen fick spelarna praktiskt träna på att ta hand om foten när man stukar foten eller låret efter en lårkaka omedelbart efteråt med hjälp av ”dauer-binda”. De fick även träna på att tejpa foten efter en fotledsstukning.

Men var finns alla klubbtränare? Det är alldeles för få klubbtränare på plats, även om vi är glada för var och en av de tränare som faktiskt var där! Det är tråkigt att inte tränare kommer och tittar på sina egna. Det är ju faktiskt i en miljö med tuffare konkurrens som spelarnas starka respektive svaga sidor syns bäst. Det är då man märker vad de klarar av och vad de måste förbättra, egenskaper som man på hemmaplan kanske kommer undan med eftersom nivån är lägre på träning och matcher, än vad det är när de bästa och mest talangfulla spelarna i landet samlas. Det är i denna nya miljö som man får många svar svart på vitt. Borde inte klubbtränarna vara intresserade av att se detta för att veta vad de behöver jobba vidare med på hemmaplan?

Jag, David Leman, Regionansvarig Landslag Södra och nu under våren även vikarierande för Östra fanns på plats under hela samlingen.



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

#### Information kring samling 3 – Fredrika Bremerskolan

Region Östra hade sin tredje samling i Haninge i Fredrika Bremerskolan 19-21 februari. Totalt var 61 spelare på plats på samling 3, 30 flickor och 31 pojkar, och tillsammans med regionledare och fysios var vi 71 personer.

Totalt kom spelarna som var kallade till samling 3 från 17 olika klubbar: *Akropol BBK, Alvik Basket, BK Järva, Bollstanäs SK, Harem Basket, Huddinge Basket, JKS, KFUM Blackeberg Basket, KFUM Central, KFUM Järfälla Basket, KFUM Lidingö Basket, KFUM Söder Basket, Skuru IK, Solna Vikings, Tureberg Basket, Täby Basket samt Åkersberga Basket.*

Tränarna för flickorna var Jenny Håkansson (KFUM Söder) och Markos Kiriadikis (KFUM Blackeberg). Jan "Isse" Isaksson kunde ej närvara då han var med BK Järva i Luleå med matcher i Basketettan Damer. Tränarna för pojkarna var Andreas Berntsson (KFUM Blackeberg), Jonathan Haile (Stockholmspolisen Basket) och Ronnie Berglund (Haga Haninge). Vi hade även Daniel Palm (Stockholmspolisen Basket), praktikant som en del av sina studier på GIH. Erik Fredrikson, Solna/Spånga, fanns även på plats under fredag/lördag och hjälpte till med tjejerna och med olika praktiska saker.

Fysios under helgen var Cilla Ehn (Södertälje) och Shirin Zarur. De höll i uppvärmning med basketsmart och nedjogg samt stretching efter träningarna.

Vi höll till i Fredrika Bremerskolan i Haninge som ligger i anslutning till Torvalla sport- och simhall. Vi startade regionsamlingen på fredag kväll och höll på tills på söndag mitt på dagen och hade alltså två övernattningar. Arrangör på plats var Thomas Cooks som höll i alla trådarna och gav oss förutsättningarna för att kunna arrangera ett så bra läger som det blev.

Skolan i sig är jättefin och en av de största skolorna i landet skulle jag tippa och vi hade tillgång till en av deras aulor där vi hade teoripass och videovisning. Då kostföreläsning av ett tema under förra samlingen var det givetvis lite upp till bevis för oss att ha bra mat och en genomtänkt meny under helgen och med Thomas hjälp fick vi mat och ett utbud av högsta klass, jag måste säga att det här var nog den bästa maten jag har varit med om på ett regionläger! På fredag kväll bjöds det på pytt-i-panna och en vegetarisk bulgur-sallad och grönsaker, mjölk och mackor. På lördagen fick spelarna frukost, spagetti och köttfärsås till lunch, mellanmål med mjölk, banan och mackor, kyckling och ris till middag samt kvällsmål med mjölk och mackor. På söndagen fick spelarna frukost samt ett återhämtningsmål efter träningen i samband med avslutningen.

Vi hade 4 träningar under helgen med start fredag kväll i Torvalla då spelarna testades i ett smidighetstest - Harres test, ett snabbhetstest – "svensken" och ett styrketest –



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

armhävningar. Spelarna fotograferades också för det matchprogram som kommer att finnas under Miki Herkel Cup 4-6 juni i Huskvarna. Till vår hjälp under helgen hade vi Johan Paulin, fotograf, som tog individuella kort på samtliga spelare samt massa kort under träningarna.

På lördagen hade vi träning i Brandbergshallen vilket var lite knepigt med tanke på all snö som vräkte ner under helgen, men med hjälp av ledarna körde vi spelarna fram och tillbaka och det flöt på helt okej! Resterande två träningar höll vi till i Torvalla.

Under lördagen hade vi även teori och första delen så var temat: ”Planering, sätta mål och föra träningsdagbok”. Jag, David Leman, höll i det och spelarna lyssnade och var intresserade och ställde bra frågor. Andra delen var att vi hade elitspelare på besök som skulle berätta för spelarna om sina erfarenheter och hur det var att vara elitspelare och viktiga saker att tänka på.

Flickorna var först på tur och fick lyssna på Maria Gültekin. Maria som är en U20-landslagsspelare och gör sin första säsong i Damligan med Solna Vikings berättade om sina erfarenheter från när hon växte upp och utvecklades som basketspelare och hur det är att spela i damligan nu. Maria berättade bland annat hur hon utmanat killarna i Lund på 1-1 när hon växte upp och tyckte det var ett bra sätt att utvecklas. Tjejerna lyssnade intensivt och ställde många bra frågor. Det var en kanonföreläsning och jag tror alla var väldigt nöjda.

Killarna fick senare under eftermiddagen Lesli Myrtil på besök som tog killarna med storm. Lesli spelar i Solna Vikings och gör sin 15:e säsong i Basketligan, dvs han har spelat lika länge som killarna är gamla, med andra ord det var en spelare med mycket erfarenhet som gav sina tips till killarna. Lesli berättade bland annat hur han hela tiden känner att han utvecklats som spelare för varje säsong som gått och hur han alltid vill känna efter en match att han gett mer än spelaren han stått öga mot öga mot. Killarna ställde massor av bra frågor och fick mängder av inspiration för resten av samlingen och framtiden.

Jag är jättenöjd med båda föreläsningarna och vill än en gång tacka både Maria och Lesli för att de ställde upp och kom ut och pratade för spelarna.

Precis som togs upp under samling 2 så är det tyvärr alldeles för få klubbtränare på plats på regionsamlingarna. Vi måste alla jobba för att få tränarna på plats så att de ser sina spelare bland alla andra spelare samt kanske även får nya idéer och inspiration att ta med sig hem. Dessutom är det viktigt i arbetet att skapa relationer mellan klubbverksamheten och region- samt landslagsverksamheten. Kommunikation är en nyckelfaktor för att spelarna och spelarnas utveckling hela tiden ska vara i centrum.

Jag, David Leman, Regionansvarig Landslag Södra och nu under våren även vikarierande för Östra fanns på plats under hela samlingen.



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

#### Reflektioner utifrån Spelarutvecklingsplanen (SUP)

##### *Pojkar*

*Utvärderingen för pojkarna är gjord tillsammans med coacherna för pojkarna och sträcker sig över samling 2 och 3.*

#### **1. Fysik – Jag**

Gruppen är väldigt blandad när det gäller motoriken, vilket naturligtvis beror på att spelarna befinner sig på olika nivå i sin motoriska utveckling samt att olika klubbar jobbat olika med fysträningen. Flera spelare behöver träna mycket på bålstabilitet och knäkontroll. Ganska varierat hur spelarna ”tog till sig” instruktion i korrigerande av rörelser. En del förstod direkt och andra behöver mer individuell instruktion.

#### **2. Teknik – Jag och Bollen**

##### **Avslut**

Ett flertal av spelarna har ganska svårt att avsluta med sin svaga hand. Skottekniken är väldigt varierande och bland annat skjuter många med bollen nedanför ansiktet. En anledning kan vara att spelarna är för svaga vilket gör att det genom att hålla bollen lågt kan ta mer kraft från armarna. Det är väldigt viktigt att bana in en god skotteknik i tidig ålder så man skapar förutsättningar att utvecklas som basketspelare.

##### **Passa**

Tekniken var hos många spelare okej men ett flertal av spelarna hade vid spelövningar svårt att använda sig av rätt typ av passning.

##### **Dribbling**

Helt klart bristfällig hos ett flertal spelare. Flera spelare dribblar ganska ”orent” (vilar/för bollen i handen när de dribblar). Däremot kan de samtidigt vara duktiga på att göra cross-overs eller riktningförändring mellan benen.

#### **3. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen 1 mot 1**

När vi spelade 3-3 hade många svårt att läsa hur man ska utnyttja screens i förhållande till vad försvararna gjorde vid screensituationen.

#### **4. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper**

Spelarna skötte sig okej på planen, många verkar vara intresserade, verkar vilja lyssna och lära sig. Man ser dock att vissa spelare inte alltid ger allt, vilket är beklagligt då det är en uttagning. Spelarna har inga problem att samarbeta med varandra även över laggränserna. Det man kan efterlysa är fler ledare i gruppen och spelare som tar för sig, vilket ibland kan vara lite svårt



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

när man är bland nya spelare och i nya konstellationer. Dock väldigt nyttigt för spelarna.

#### 5. Antropometri

Ganska stor skillnad på många spelare då det handlar om fysik vilket är vanligt i den här åldern. Vissa verkar ganska färdigvuxna medan andra är ganska ”valpiga”. Finns dock många intressanta spelare, vissa som har vuxit och är relativt långa redan nu, men även vissa som är senare i sin utveckling, men med god teknik och smidighet vilket kommer att bli spännande att följa när de växer på sig. Även flera av de korta spelarna stack ut med en god fysik och visade sig vara väldigt kvicka, en viktig egenskap för dem för att konkurrera på den här nivån.

#### *Övriga reflektioner om pojkgruppen i stort*

En stor del av de personer som troligtvis skulle vara ganska tongivande i gruppen saknades på samling 2 eftersom de var upptagna av spel i EYBL, men de fick chansen att visa upp sig under samling 3 istället.

Spelet ser bra ut med tendenser att det blir streetbasket. Det finns bra 1-1 spelare. Beroende på nivå och kunskap kan 2-2 och 3-3 se väldigt olika ut vad gäller P&R, försvar samt rörelse utan boll. Men spelarna anpassar sig på väldigt kort tid och spelet ser organiserat och strukturerat ut efter bara ett par minuter. Generellt kan man även säga att spelarna spelar mer för varandra och inte för sig själva, vilket det lätt kan bli vid try-outs, med andra ord är det ett väldigt gott betyg åt gruppen.

Ju mer spelarna är tillsammans desto mer avslappnade är de och vågar mer på träningarna, vilket man klart och tydligt kan se om man följer region från början till slut.

Om man jämför samling 3 med samling 2 hade killarna utvecklats på flera plan. Den största förändringen är att spelarna var mer medvetna om vad de är och vad de gör. Att de är på landslagsverksamhet! De tar ansvar över sig själva och varandra, bara genom att hjälpa varandra om tider, material och information som ges från regionscoacherna.

Spelmässigt så syns bristerna mycket bättre när gruppen blir mindre och mindre och nivån på spelarna höjs från omgång till omgång. Många spelare kommer från klubbar och lag där de jobbar med speciella mönster och riktlinjer vilket gör att många ställs inför nya och tuffa utmaningar. Det är kanske inte så viktigt om de klarar eller inte utan att de försöker, försöker, försöker. Fler klubbar bör följa "SUP:en" och ha friare roller och friare spel där alla spelare kommer ut på golvet i såväl anfall som försvar.

Nivån på spelförståelsen är ganska ojämn och de som kommer från klubbar som spelar på högre nivå reagerar snabbare än övriga i spelet. De har ett högre tempo i



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

sig, men det betyder inte att de har bättre spelförståelse för det, utan de är mer vana att träna i ett högre tempo. Vissa spelare har en bra utveckling när det gäller spelmoment i 2-2, 3-3 samt 4-4, medans andra saknar verktyg för att just nu vara duktiga. Helhetsintrycket är att nivån är just väldigt varierande på dessa moment.

#### **Flickor**

*Utvärderingen för flickorna är gjord tillsammans med coacherna för flickorna och sträcker sig över samling 2 och 3.*

#### **1. Fysik – Jag**

Jämfört med killarna så hade tjejerna mer ”koll” på rörelserna i basketsmart. Därmed inte sagt att tjejgruppen över lag utförde basketsmart bättre än killarna. Med tjejerna behöver stor noggrannhet läggas på knäkontroll och bålstabilitet. Det är många tjejer som är rejält svaga i bålen och flera stycken fick ont i ryggen under andra delen av samlingarna på grund av brister i koordination och uthållighet i sina bålstabiliserande muskler.

#### **2. Teknik – Jag och Bollen**

##### **Avslut**

Många hade, fortfarande på denna nivå, problem med att avsluta med sin svagare hand, dvs. ofta vänsterhanden. De flesta var inte bekanta med ”enstegslayup” vilket visar på ett ganska dåligt register. Däremot så lärde de flesta sig snabbt.

##### **Passa**

Det kändes även här som att det inte fanns något direkt register hos spelarna. De passade med fel hand och valde fel typ av pass i olika situationer.

##### **Rotera**

Det är ett svårt område för många spelare och något som varit ett problem de senaste åren uttryckte en av coacherna. De har svårt att ta instruktioner om att rotera på ett visst sätt. Givetvis är detta en generell bild, och vissa klarar det direkt!

#### **3. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen**

##### **Cuts**

Svårt med tempoväxlingar när man ska cutta.

##### **Göra sig fri**

Svårt att göra sig fria både med försteg och genom att sätta bra screens



# Regionverksamheten 2009/10

## Region Östra

### Feedback samling 2 och 3

#### Screens

Svårt med att sätta screensen i bra vinkel.

#### Rörelse utan boll

Helt okej, men tendenser att hela tiden söka sig mot boll när man står på weakside (ej bollsida). En del spelare sätter även alldeles för mycket screens på bollen, P&R).

#### Pick & Roll

Vissa spelare duktiga på detta. Men precis som i punkten ovan så förekommer det alldeles för ofta. Det känns som att problemet är att spelare när dom inte vet vad dom ska göra så går de och sätter en screen på bollen istället för att exempelvis röra sig bort från bollen och dra isär försvaret och skapa ”spacing” i anfall.

#### 4. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper

Gruppen betedde sig mycket bra både på och utanför planen. Bra fokus och de försökte verkligen göra rätt även om det inte alltid lyckades. Det fanns för få riktiga ledare i gruppen. Däremot samarbetade de bra och de verkade komma bra överens. Många visade stort intresse, engagemang och passion!

#### 5. Antropometri

Det finns inte direkt några som sticker ut i gruppen när det gäller längd och gruppen uppfattades kortare generellt om man jämför med föregående år.

#### *Övriga reflektioner om flickgruppen i stort*

Under samling 2 gjorde tjejerna stora framsteg under helgen. Det märktes att de verkligen vill lära sig och såg till att göra det. På sista träningen spelade de riktigt bra tillsammans! Gruppen över lag var tekniskt svag och få spelare stack ut men det märks att det finns mycket potential och mycket träningsvilja.

Om man jämför samling 3 med samling 2 så var tjejerna öppnare och mer avslappnade och därför mer tillgängliga att lära sig. Vi kunde gå längre i spelmomenten vilket visade att det vi gjort tidigare verkade ha fastnat. Spelet under samling 3 var mer varierat än tidigare. Detta berodde antingen på att spelarnas register ökat eller att de vågade ta för sig mer. Dock är det fortfarande så att den generella nivån på tekniken är för låg och det är jätteviktigt att fortsätta jobba på den.

*Skrivet och sammanställt av:*

#### **David Leman**

Regionansvarig Landslag Södra & Östra

[david.leman@basket.se](mailto:david.leman@basket.se)