



# Regionverksamhet Feedback

## Sammanställningsdokument regionverksamheten

Till LL-coacher, BDF, föreningar och klubbcoacher,

### Information kring samlingen

Region Norra höll sin andra samling (av två i block 1) i Östersund i hallarna Sporthallen A och B samt ATS-hallen, 28/29-11 2009. Alla deltagare bodde och åt på ATS där vi också höll teorin (basketens ABC). Rickard Carnerud och Sara Werndin ansvarade precis som under Luleåsamlingen för teorin och gjorde även denna gång ett mycket bra arbete.

Totalt deltog 24 killar och 11 tjejer. Sammanlagt med Luleåsamlingen inräknat så har 46 killar och 42 tjejer deltagit i samling 1, totalt 88 spelare.

Totalt var 6 klubbar representerade och samtliga tre distrikt också eftersom vi hade en spelare från Jokkmokk på plats som inte kunde delta på Luleåsamlingen på grund av sjukdom.

Samtliga ledare var på plats och precis som förra gången så genomförde ledargruppen ett mycket bra läger. Ulrika Hortlund, Marija Volk, Jesper Gustavsson samt Rickard Carnerud (fysio) tog hand om tjejerna och Thomas Rutström, Krister Blomgren, Thomas Kasselrud samt Sara Werndin (fysio) ansvarade för killarna.

### Reflektioner Utifrån SUP

#### *Pojkar*

#### 1. Antropometri (urval)

På denna samling fanns ett antal spelare runt 185-190 cm som såg ut att kunna skjuta i höjden. Inga riktigt långa spelare ännu men med tiden kommer det nog att finnas en del längd i denna grupp. Någon spelare hade också bra wingspan vilket bådar gott för framtiden.

#### 2. Fysik – Jag

Ett antal spelare kunde uppvisa en godkänd fysik och en spelare utmärkte sig markant med sin atletism. Troligtvis har många av dessa spelare insett vikten av en bra fysiskt status. Även snabbhet fanns det i gruppen och det också på de lite ”större” spelarna.

#### 3. Teknik – Jag och Bollen

Det fanns stora skillnader vad gäller tekniken. Några spelare hade bra teknik medan allt för många spelare hade svag eller rent av dålig teknik. Det som bör



# Regionverksamhet

## Feedback

tilläggas är dock att många spelare på lägret inte spelat basket särskilt länge utan börjat relativt sent vilket är roligt. Tekniken är ju ett moment man snabbt kan förbättra genom mängdträning.

4. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen  
Samma tendenser som under Luleålägret. Spelförståelsemässigt ligger de flesta spelare allt för långt efter. Tillsammans med den bristfälliga tekniken och att tempot höjdes så blev samspelet lidande i spelövningarna.
5. Socialt + Mentalt - Karaktärsegenskaper  
Det fanns några enstaka spelare som visade goda ledaregenskaper i gruppen. Det som var positivt var att gruppen hela tiden jobbade riktigt hårt och många spelare försökte peppa sina kamrater under varje träning. Det fanns en positiv stämning under helgen där många spelare bidrog.

### *Flickor*

1. Antropometri (urval)  
Mycket intressant grupp trots att de var så få deltagare (11 st). Det fanns åtminstone två A-talanger i denna grupp. Gruppen innehöll längd, spelförståelse och god fysik.
2. Fysik – Jag  
Några spelare visade prov på bra fysik men i gruppen fanns också de som förmodligen inte jobbat så mycket med fysik.
3. Teknik – Jag och Bollen  
Samma sak här, stor variation. Vissa spelare visade upp en mycket bra teknik och även de stora spelarna behärskade perimeterspelet och skyttet utifrån medan andra hade problem tekniskt.
4. Taktik – Vi och bollen & Vi, dom och bollen  
Ett antal spelare hade bra spelförståelse och de tog så stor plats i gruppen så de med sämre spelförståelse och teknik märktes inte så mycket. Det var stundtals riktigt bra samspel. Naturligtvis berodde det också en del på att de var så få och de flesta spelade tillsammans i klubb laget.
5. Socialt + Mentalt - Karaktärsegenskaper  
Även här fanns det positiva saker att lyfta fram. Det finns spelare som är ledare både på och utanför banan. Dessutom finns det spelare som är stora ledare på banan men inte gör så mycket väsen av sig utanför banan.



# Regionverksamhet Feedback

## Övergripande reflektioner

Uppskattningsvis fanns 10 klubbtränare på plats vilket måste ses som något mycket positivt, de var verkligen intresserade. Dialogen var också mycket positiv med dessa coacher och flera av dem deltog även på teoripasset. Efter träningarna ställdes det frågor till både coacherna och våra fysios. Det var helt enkelt en mycket bra stämning mellan samtliga ledare. Även en hel del föräldrar fanns på plats och vi fick mycket hjälp under helgen med allt runt om samlingen och här vill jag officiellt tacka Mats och Eva Lundqvist som varit till enorm hjälp runt detta läger, tack!

Samtliga klubbcoacher hade fått en inbjudan och träningsplaneringen bifogad innan samlingen och känslan är att de följde träningarna på bästa sätt. Sammantaget så är vi mycket nöjda med denna samling på alla de sätt.

Även de coacher jag varit i kontakt med efter lägret är mycket positiva. Många coacher har svårt att delta på clinics och såg detta som ett tillfälle att fortbilda sig, kul. Vi hade dessutom tre coacher på plats som går förbundets tränarutbildning steg 2. De följde träningarna på håll som ett delmoment i utbildningen, bra initiativ.

Tommie Hansson, Landslagsansvarig Region Norr