



Regionverksamhet Feedback

Region Södra 09/10 Feedback efter samling 2

Till LL-coacher, BDF, föreningar och klubbcoacher,

Information kring samlingen

Region Södra hade sin andra samling i Eoshallen, Lund, 15-17 januari.

Totalt var 173 spelare anmälda till Region Södra till årets regionverksamhet. Från första samlingen var därefter 116 spelare kallade till samling 2.

Av lite olika anledningar var det ett antal spelare som ej kunde närvara på samlingen, bl a var 11 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 92 spelare, fördelade på 49 flickor och 43 pojkar.

Totalt kom spelarna som var kallade till samling 2 från 25 olika klubbar: *Ale Basket, Högsbo Basket, KFUM Borås Basket, KFUM Göteborg, Kullavik Basket, Kvarnby Basket, Lerum Basket, Lindome Basket, Marbo Basket, S:t Helena Basket, Stenungsunds Basket, Sätilla Basket, Trollhättan Basketboll*. Från Skånes BDF fanns spelare med från *Eos Lund, Helsingborgs Basketbollklubb, KFUM Kristianstad, Lobas, Malbas, Playmaker BBK, Trelleborg Basket samt Åli Basket*. Från Småland-Blekinges BDF fanns spelare med från *Brahe Basket, KFUM Kalmar, KFUM Nässjö samt Växjö Queens*.

Tränarteamet bestod av Dennis Aulander och Henrik Svensson (pojkar) Jennie Blomgren och Mattias Lundgren (flickor) samt Nicolas Lunabba som hjälpte båda tränarteamen. Johanna Ericsson kunde ej närvara pga familjära skäl och Zeljko Crnic var i Moskva med KFUM Göteborg och spelade EYBL.

Fysio på plats var Semir Facic som höll i uppvärmning med basketsmart och nedjogging efter träningarna samt teori och praktik kring skadehantering.

Jag, David Leman, Regionansvarig Landslag Södra kunde tyvärr inte närvara i Lund då jag befann mig i Stockholm och hjälpte till med Region Östras samling då jag under våren vikarierar som Regionansvarig även i denna region.

Reflektioner utifrån Spelarutvecklingsplanen (SUP)

Pojkar

Utvärderingen för pojkarna är gjord tillsammans med coacherna för pojkarna.



Regionverksamhet

Feedback

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. Några av de längre killarna saknades då de var i Moskva på EYBL.

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 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.

Behövs grundlig styrke- och rörlighetsträning på ett flertal spelare. Frågan är om detta verkligen prioriteras i klubbarna? Dock visade några spelare att de gått framåt fysisk sätt vilket man såg genom att de dunkade ganska enkelt denna samling.

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.

Avslut – känslan är att detta är ett gäng unga pojkar som, precis som alla andra pojkar i denna ålder, söker sig t-i-l korgen, mycket juniorbasket i form av lay-ups i tid och otid. Okej som grupp betraktat gällande vänster och höger lay-ups, dock sjunker % i högre fart. Kul att se att gruppen verkar komma ihåg från läger 1 att drillen alltid avslutas med mål – inte innan!

Passa – gruppens stora svaghet! Tror att man vissa stunder verkar förstå vad vi menar när vi coachar ”passning” i spelet, men vad värre är att de helt enkelt inte förmår (med vissa undantag förstås). Tycker också att bristande passningsteknik hänger ihop med bristande fysik!

Dribbling – när ska jag använda min dribbling och i vilket syfte? Som grupp betraktat igen så är det en grupp med fundamentala brister i dribblingsspelet. Några spelare är givetvis okej, men många tittar ner i golvet och på bollen och har alldeles för många dribblingar på liten yta. De större spelarna behöver även bli mycket bättre med dribblingstekniken.



Regionverksamhet

Feedback

Rotera – återigen en bristvara, spelarna tappar lätt balansen och har svårt med fotarbetet. Men kan vi verkligen anklaga ungarna för att inte kunna rotera? I sanningens namn: hur många coacher tränar rotering på sina träningar?

Fånga och hålla i boll

Helt okej som grupp, men svårt för de längre spelarna.

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 – jag måste erkänna att jag gillar deras ambition att spela försvar på boll, men precis som vi pratade om så gäller det att inte alltid spela med det som finns ovanför och nedanför naveln – du måste spela med det som finns mellan axlarna också och det saknas ibland, men som sagt: intentionerna finns där och även förmågan stundtals. Tekniska sätt är det fotarbetet som behöver bli bättre och frågan är hur mycket den här typen av teknikträning prioriteras i träningen hemma i klubbarna.

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

När det finns fundamentala brister i tekniken är det svårt att jobba med taktiken. Vi har nu försökt så ett frö hur vårt ”spel” offensivt kan komma och se ut och stundtals måste jag ändå ge gruppen en eloge för att de försöker och många gånger även faktiskt också lyckas.

1 mot 1 – som sagt, alla spelar 1-1, alla tar bollen till korgen men endast några killar gör det riktigt bra med bra moves och bra attacker. Dock borde det jobbas på hårdare avslut och olika avslut.

Cuts – fortsatte att repetera de vi jobbade med under samling 1: Mikulowski-cut och UCLA-cut. Back-doors. Vi jobbade på olika cuts, tycker att det blivit mycket bättre på det sen förra lägret

Göra sig fri - Vi har fortfarande stora problem med att få bollen tryggt till vinge, som ett slags intro i vårt spel, vi behöver steppa upp träningen ”Hur gör jag mig fri på vinge? Och hur ser samspelet ut mellan mig och spelfördelaren?”

Screens – vi implementerade ett litet embryo som sagt till det som kan bli ett slags grundspel innehållandes: UCLA-screen, backscreen, down-screen och PnR. Känslan är att de flesta pojkarna har lite för bråttom, tajmingen mellan



Regionverksamhet

Feedback

screensättare och den som får screen måste det jobbas mycket mer med. Men när vi väl tajmar varandra så ser det ändå okej ut.

Hjälpförsvar – bristvara, många har bara koll på sin spelare eller stirrar sig blinda på bollen. Vi har ju inte heller aktivt jobbat med något som helst försvarsspel, svårt därför att se någon progression från samling 1.

Returtagning – gruppens styrka. Man v-i-l-l ta returer, alla vill ta returer, mycket, mycket hjärta i denna kategori. Dock finns det mycket tekniskt sätt att bli bättre på och det saknas en del i hopp teknik, rotering och outlets teknik. Även utblockeringen är bristfällig.

Rörelse utan boll – eller spel utan boll, stundtals bra och framförallt märks det att de börjar förstå vad vi vill åstadkomma genom alla våra 3-0 övningar och hur vi ska överföra dem i spelet. Dock är det fortfarande mycket rena platsbyten (utan någon screen) som gäller. Avsaknad av tydliga tempoväxlingar när man tittar på tekniken att röra sig.

Pick & Roll – det är för grötigt fortfarande, vem sätter screen för vem, Bigs för Smalls? Vem är Big? Vem är Small? Saknar tydliga roller, det är fortfarande för ostrukturerat för att hamna i trygga PnR-situationer. Här behöves det en hel del träning. Både i hur de skall rulla/slipa men även i hur de skall används picken. Behövs även jobbas på hur de andra skall röra sig vid pick n roll

Spelvändningar – stor variation i gruppen. Några har instinkten, några inte, men känslan är att det är en grupp som kan springa och trycka upp tempot.

5. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper

Trots att vi la så mycket tid i Kinna på att prata om dessa saker, vikten av att uppträda professionellt, att vara ett föredöme, att hjälpa varandra etc. så förekom det fortfarande oroligheter i gruppen, exempelvis: svårt att gå lägga sig i tid, är det bestämt 23.00 så är det fortfarande gossar som spelar street 23.00. Att städa efter sej är inte heller alldeles självklart i gruppen.

Gruppens stora svaghet. De är mycket omogna i sitt beteende både på och utanför planen. De smutsade ned mycket och vi fick ha extra städning. Var uppe och härjade på nätterna och det krävdes flera tillsägningar för att det skulle bli tyst. Mellan träningarna var det lite dagis känsla fler sprang runt och lekte och gjorde av med energi istället för att vila. Detta märktes på träningarna då flera var väldigt ofokuserade och trötta. Många visade också upp dålig inställning och verkade inte vilja göra sitt bästa. Kändes som att många trodde att de var på läger med sin vanliga klubb, och de verkade inte förstå att det var en uttagning inom regionverksamheten och stundande



Regionverksamhet Feedback

landslagsverksamhet. Att vi hade två stukade fötter som skede mellan träningarna när de lekte säger rätt mycket.



Övriga reflektioner om pojkgruppen i stort

Gruppen har utvecklats väldigt ojämnt, vi hade hoppats på att de längre spelarna från de mindre klubbarna skulle utvecklats ännu mer. Självklar var det flera spelare i gruppen som gott framåt. Några hade också växt kroppsligt.

Stor besvikelse över deras fortsatta barnsliga beteende och vi hade hoppats att de skulle ha mognat mer. Det kanske låter negativt i överkant och vi måste ha i åtanke att dessa pojkar är just pojkar, de är ju fortfarande bara 14 år gamla!!

Gruppen känns fortfarande stor och vi måste ha i åtanke att 11 gossar från KFUM Göteborg inte var med på lägret, men dem är så kanske känslan under ovanstående rubriker varit annorlunda?

Vi bör även förbjuda all basketverksamhet mellan träningarna!

Läxor Pojkar

- Jag:** Basketsmart (genomföra och träna på att lära ut till andra i laget/klubben hemma)
- Jag:** Harres Test (kommer göras på samling 3, kolla upp det på internet inför samlingen)
- Jag och bollen:** Dennis skottövning med bänkar från samling 2
- Jag och bollen:** Nicolas bollbehandlingsövning från samling 2



Regionverksamhet

Feedback

Flickor

Utvärderingen för flickorna är gjord tillsammans med coacherna för flickorna.

1. Antropometri

Vi har skaplig längd i laget, även om det känns som att gruppen består av korta eller medellånga spelare generellt. Det finns ingen riktigt lång spelare men däremot några väldigt intressanta spelare i längden ca 180 cm. Däremot ser en del av tjejerna ut att kunna växa en aning till.

2. Fysik – Jag

Det är väldigt svårt att träna unga spelare i fundamental basketteknik och senare spelförståelse om inte knoppen överensstämmer med kroppen. Somliga av tjejerna (förvånansvärt nog de längre) hade helt okej motorik och koordination, men det är tydligt att detta inte prioriterats hemma på träningen. Samma sak gäller smidigheten, explosiviteten och de atletiska egenskaperna. Vissa naturliga atleter men inte många som tränat sig till en god fysik.

3. Teknik – Jag och Bollen

Med risk för att låta tjatig och negativ - tekniken var på många håll långt under godkänd för åldern. Vi pratade internt om att 2-3 av det totala antalet tjejer låg på en bra nivå för åldern, och utifrån detta skall vi hitta våra framtida landslagsspelare.

Det är tydligt att varken leka eller nöta med bollen inte föll många av tjejerna naturligt. Vi delade under samling 1 ut (ganska enkla) läxor till samtliga och endast ett par av dem hade varit hemma och jobbat hårt med det. Vad säger det om oss som tränare, och de som spelare?

Det som är positivt är i alla fall att det under samling 2 verkade som att många av tjejerna förstod hur viktigt det är att lära känna boll och kropp för att bli en bättre lirare och kunna hantera olika moment på planen.

Kan vi ställa hårdare krav på tränarna hemma, eller ge lirarna mer läxa och vara hårdare med den?

Avslut - Vi arbetade en del med enstegs-layup och de behärskar det i lågt tempo. Nu måste tempot upp för att kunna få med det i matchsituation. Vi tittade även på avslut långt från kroppen, babyhook med höger, vänster och underhandslayups. Fokus här var att lägga i bollen långt ifrån försvararna. Många hade svårt för detta! Förståelsen för när de olika avsluten kan/skall användas fanns inte riktigt och det är något man behöver jobba mycket mer på hemmaplan med.



Regionverksamhet

Feedback

Passa - Här jobbade vi med pass inom 3-0 spel, de har svårt att behärska enhandspass och andra passningar som krävs för att skydda bollen från en tät försvarare. De gjorde dock de passningar vi vill och förstod varför de ska göra den, nu gäller det att komma hem och jobba på det!

Dribbling - Ser okej ut, men de måste bli bättre på detta, de kortare spelarna måste få bättre kontroll på bollen så att de kan styra spelet mer. Fokuserar man inte på detta på hemmaplan längre? Är teknikträning för tråkigt? Det är ett intryck som man även kan känna av på hemmaplan själv som coach. Hur gör vi det roligare? Få tjejerna till att inse vikten av dribbling och teknik.

Rotera - Många som har problem med att göra rätt roteringar, och det allra viktigaste; Att rotera för att bli farlig på korgen!!

Försvar på boll – Det är för många unga spelare som har börjat tappa stoltheten i att stoppa sin försvarsspelare!! “Gör inte min spelare några poäng då är vi verkligen ett steg närmre en vinst!” Det är vissa som har aggressivitet i sig, men många har det absolut inte naturligt.

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

Vi har jobbat med olika spelmoment, tringelspel på kvartsplan, numerärt överläge, pick and roll. Det såg betydligt bättre ut vid samling 2 än samling 1. Vi kunde jobba vidare lite snabbare och tjejerna hjälpte varandra bra på banan. Sen när man kommer till att spela och dem skall hitta lösningar så låser det sig och framförallt slarvas det med screensättningen, vilket man kan se generellt i ungdomsbasket.

Många har svårt att se spelet några steg framåt. De har svårt att se handling - konsekvens. De vill dock lära sig och det är en skön grupp att jobba med ur den aspekten.

1-1 spelet ser okej ut men spelet tillsammans ser mindre bra ut. Att röra sig med syfte att bli fri själv eller sätta någon annan i läget är de inte så himla bra på. När vi spelar matchspel är det några få som sätter screens. Att sätta screen (på boll och från boll) och rulla är något vi måste jobba vidare på. Möjligt att Pick & Roll är lite för avancerat i den här gruppen än så länge och därför det har sett varit svårt att jobba med det.

1 mot 1 – Något vi kanske kan jobba ännu mer med. Spelarna behöver känna att dem kan ”hantera sig själva” och vara hot genom just 1 mot 1. I 1 mot 1 spelet ser man även tydligt spelarens karaktär – vinnarinstinkt, tuffhet och vem som vågar ta för sig för att vinna. Detta kan lätta försvinna när det är många spelare på planen. Spelare som känner att de är viktiga och tar ansvar behöver vi mer av.

Regionverksamhet

Feedback

Cuts - Tjejer är ofta duktiga på att cuta, men varför cuttar man? För att få bollen och göra poäng! Detta måste ske med tempoväxling och en tanke bakom cuten.

5. Socialt och Mental – Karaktärsegenskaper

Tjejerna har uppträtt på ett jättebra sätt vid båda samlingarna. De fick beröm av personalen i Lund för att de torkat bord efter sig. Vi har pratat om att man ska bete sig som en basketspelare och det innebär att man är trevlig, man tackar för maten, slänger skräp etc.

Med en stor grupp tjejer blir det ofta tyst, även så här. Under samling 2 tyckte jag däremot att det blev lite bättre snack och lite "hungrigare" spelare. Vi hade nog även kunnat lägga in fler övningar som tvingade fram dessa sidor hos lirarna. En del av tjejerna är naturliga ledare, men efterlyser nog lite mer initiativtagande.

Gruppen har utvecklats mot förra gången, bättre samhörighet utanför banan. Men fortfarande en liten osäkerhet på planen hur man skall agera och uppträda, de har inte hittat sina roller.

Det är faktiskt väldigt mycket som de har tagit med sig från förra lägret, de kommer ihåg vilka passningar vi har använt oss av. Ord/nyckelord kommer dem ihåg.



Landslagsspelarna som pratade med tjejerna var kanonbra; Helen Finley, Johanna Ausmann och Sofia Klackenborg. De pratade mycket bra med tjejerna, naturligt och väldigt intressant. Det var en del av tjejerna som ställde en del frågor. Tror tjejerna behöver lyssna på sådant, de måste bli inspirerade och känna att det inte är omöjligt men att det krävs mycket jobb men att det är roligt på vägen!

Men hur många tjejer finns det som vill "satsa" på sin basket? Är man rädd för ordet satsa? Vad offerar man kontra vad vinner man?



Regionverksamhet

Feedback

Övriga reflektioner om flickgruppen i stort

Vi har inte direkt hittat någon tydlig ledare i gruppen. De är relativt tystlåtna i samband med träning. Spelarna är väldigt lyhörda och träningsvilliga på samlingarna

Vi noterade att ett par av spelarna tydligt hade gått fram en hel del sen samling 1 vilket var otroligt kul att se. I samma spelare såg vi tydligt ett brinnande intresse av att vara där och utvecklas. På andra var det tyvärr tvärtom, men antar att det är upp och ner och att förstaintrycket inte alltid är korrekt.

I övrigt så verkade det som att tjejerna lärt känna varandra mer nu och man såg många som umgicks med tjejer från andra föreningar vilket var väldigt kul att se. Stämningen är helt klart mer avslappnad i jämförelse med samling 1.

Läxor Flickor

Jag: Basketsmart (genomföra och träna på att lära ut till andra i laget/klubben hemma)

Jag: Harres Test (kommer göras på samling 3, kolla upp det på internet inför samlingen)

Jag och bollen: 1. Väderstrecs-lay-up's: Lay-up's uppifrån, från sidan och underifrån (med rätt teknik). Tjejerna behöver visa att de kan alla dessa avslut tekniskt rätt. Jag tänkte även att vi som sist (vilket sätter vissa på pottkanten, även detta bra) håller en tävling, eller att tjejerna ska räkna hur många av exempelvis 20 de sätter. På så vis känner de press och får förhoppningsvis in tänket att det är viktigt att ta "vår" basket med sig hem, och ta den på allvar.

Jag och bollen: 2. Skotteknik: Utifrån detaljerna vi pratade om att kunna visa upp ett tekniskt korrekt utfört skott. Jag tycker att vi kollar alla och vet sedan tidigare hur deras skott ungefär sett ut. Har de snappat upp de instruktioner vi har gett dem?





Regionverksamhet Feedback

Övergripande reflektioner samling 2

Teoripass

Skadehanteringen kring fotledsskador och lårkaka hölls av Semir Facic och var väldigt bra och nyttigt för spelarna. Kanske borde spelarna haft längre tid att prova själva.

Coacherna

Inom coachgruppen känner coacherna att det fungerar väldigt bra. Alla är målmedvetna och ambitiösa men ända lyhörda för nya tankar.



David Leman

Regionansvarig Landslag Södra & Östra

david.leman@basket.se