



## Inför regionläger 1 för U14, 11-13 oktober 2013

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 1 finner ni på de kommande sidorna. Träningarna under helgen är ca 90 minuter långa, där inledningen av träningarna består av Basketsmart, utomhusjogging och teknikträning. När vi jobbar med teknikträning sker det ofta i form av stationsträning.

Efter varje läger får spelarna läxor som ska genomföras inför nästa läger. Dessa utgår från det vi har tränat på under lägret. Läxorna till läger 2 är följande:

### Teknik

Stationer: Start-stopp, passningsteknik och skotteknik

### Taktik

3-0 grundrörelser och weakside-rörelser vid attack

### Fys

Basketsmart 1 + Skivstångsteknik

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, ett styrketeknikpass samt ett konditionspass. Denna mängd träning innebär en stor belastning på kroppen. Muskler och senor behöver tid att återhämta sig, annars kan risken för skador öka. Med detta som bakgrund rekommenderar vi två dagars aktiv vila efter genomfört läger för att ge kroppen optimal återhämtning.

Förslag på aktiv vila kan vara en timmes promenad, 30 minuters lugn cykling alternativt 30 minuters simning. Utöver det rekommenderar vi att spelaren får rikligt med sömn, en näringsrik kost och fyller på med vätska.

Vänliga hälsningar,

Regionansvariga och Regionfysios



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

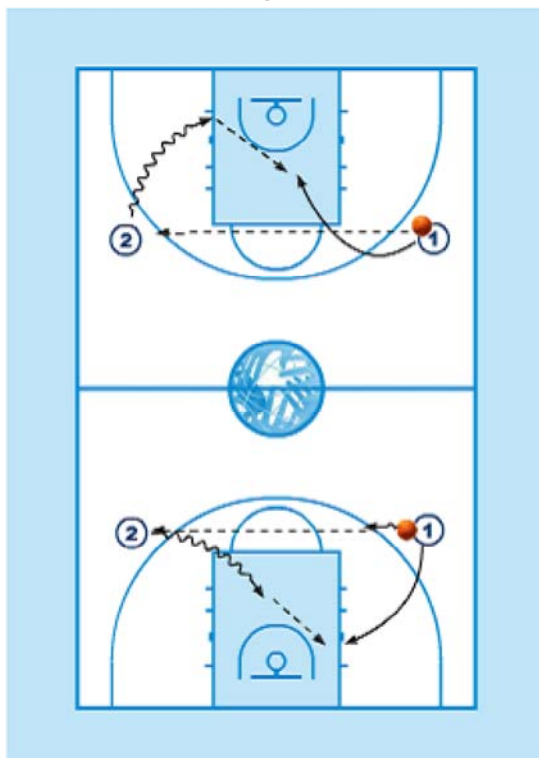
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U14 Läger 1  
- Träning 1

**11.10.2013**  
**00:00 - 01:30**

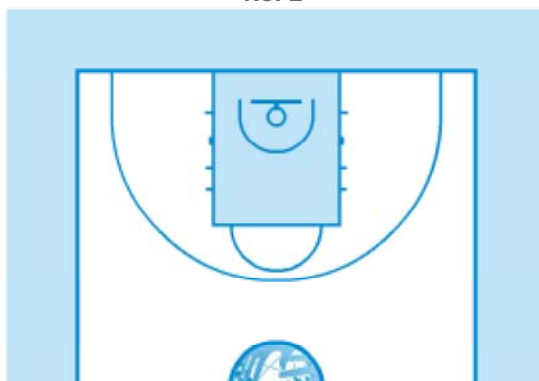
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 1 - Träning 1	Practice <b>1</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

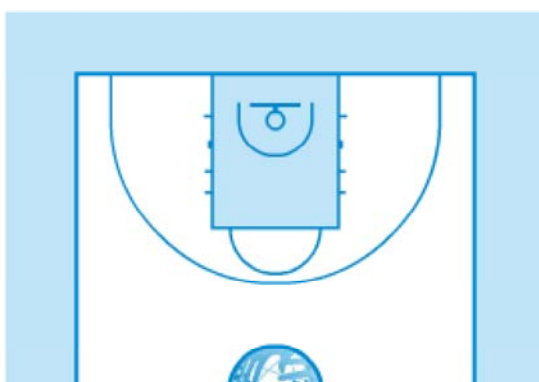
**No: 1**



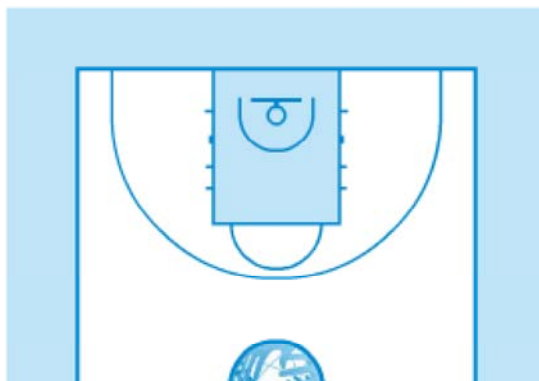
**No: 2**



**No: 3**



No.	Time	Text
1	00:00	<p>Station A</p> <p>Skott: Vi vill ha ca 4-6 korgar vilket blir ca 3-4 spelare per korg. Vi börjar med en hand för att få rätt rörelse i skotthanden. Vi vill få in handen under bollen följa igenom skottet med en sträckt armbåge och vinkande handled. Varje spelare har var sin boll och jobbar individuellt. Vi stegrar övningen genom att ta med stödhanden. Starta med att fånga bollen i balans med böjda ben efter en basketflipp, skotthanden under boll, stödhanden vid sidan med tummen pekandes bakåt i startläget. När vi skjuter vill vi vinka av med en mjuk handled samt ha båda armbågarna sträckta och stödhandens tumme pekandes upp i taket. Spelarna behöver bara gå upp på tå till en början och sedan kan vi stegra med en kontrollerad hopprörelse.</p>
	00:15	<p>Station B</p> <p>Start och stopp: utan och med boll</p> <p>1) utan boll. Springa och stanna i balans på tränarens signal. Variera mellan 2-5 meter mellan stoppen. (ca 5 minuter)</p> <p>2) med boll. Dribbla på ställe, starta på signal, stanna i balans på signal. Variera hand. Stegra med handbyte. (ca 5 minuter)</p> <p>3) med boll. Stillastående. Starta på signal med cross-over steg. Variera fot/hand. Stegra med handbyte. Var noggrann med att roteringsfoten ej lämnar golvet - viktigt för tränare att korrigera (ca 5 minuter).</p> <p>Nyckelord: 3-hot (attackposition). Basketställning.</p>
	00:30	<p>Station C</p> <p>Passningar: Två spelare mitt emot varandra. Vi fångar boll i 3-hotposition med hand bakom boll.</p> <p>1) enhandspass (höger/vänster)</p> <p>2) bröstpass</p> <p>3) studspass</p> <p>4) overheadpass</p>
	00:45	<p>Vi och bollen: 1-1 till "1"</p> <p>1-1 från 3p-linjen på samtliga korgar (vid få korgar får man spela flera på samma korg). Matcher till ett poäng där vinnaren byter med en ny spelare från mittcirkeln.</p>
	00:55	<p>Vi och bollen: 2-0 attack med cuts från weakside</p> <p>Spelaren med boll (1) passar en overheadpassning till andra vingen (ta en studs om man inte orkar fram med passningen). Spelaren (2) fångar bollen i 3-hotposition. Träna från båda vingarna.</p> <p>1) Crossover-steg och attack mot baseline. Spelaren på weakside läser attacken och cuttar mot ytan i 3-sekundersområdet och får passning för avslut.</p>



No.	Time	Text
		<p>2) Crossover-steg och attack mot mitten. Spelaren på weakside läser attacken och cuttar mot baseline.</p> <p>Tips. Träna först på att stanna i jumpstop efter attack och därefter rotera och passa en enhands studspass. Därefter kan man stegra och träna på att passa direkt från dribbling utan att ta upp bollen.</p>
	01:10	<p>Vi dom och bollen: 2-2 utifrån övningen ovan</p> <p>Målet är att slå sin spelare 1-1 och göra poäng. Om den andra försvaren hjälper till ska medspelaren läsa attacken och röra sig till en yta där man är fri. Oftast blir man fri om man rör sig som vi tränat ovan, men det handlar om att läsa försvaret och agera därefter.</p>
	01:25	Nedjogg och Sverige på "3"

**Notes**



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

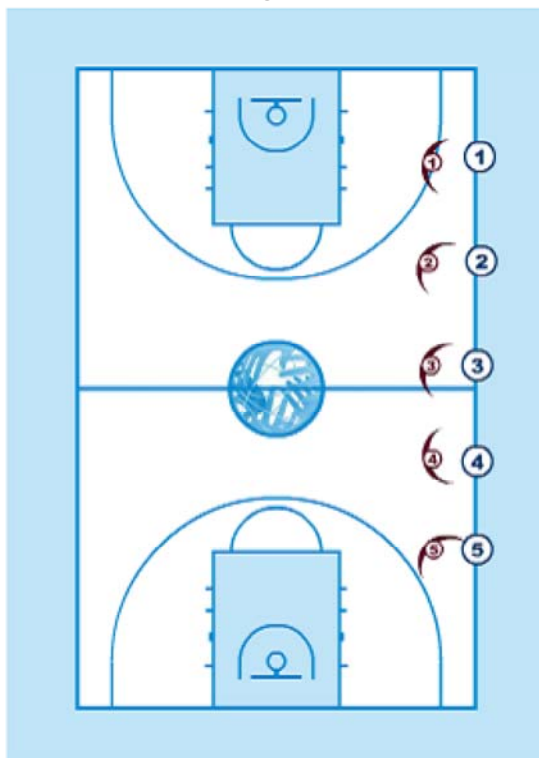
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U14 Läger 1  
- Träning 2

**12.10.2013**  
**00:00 - 01:30**

**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 1 - Träning 2	Practice <b>2</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

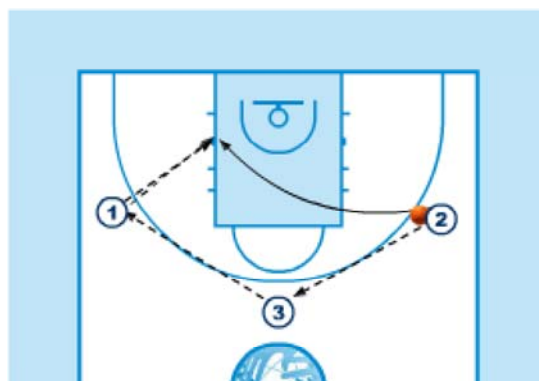
**No: 1**



**No: 2**

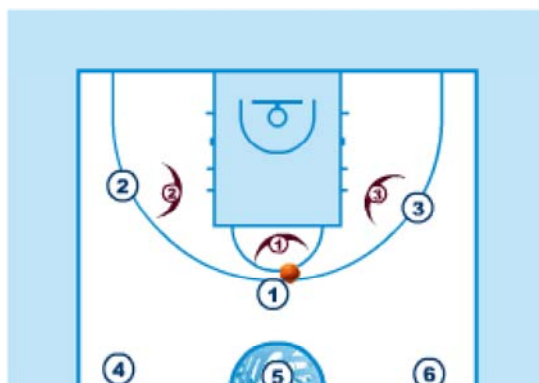


**No: 3**



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart
	00:20	<p>Försvarteknik - bollförsvar</p> <p>Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bollförsvar. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig.</p> <p>Genomför så många steg ni hinner.</p> <p>1) Anfallaren kliver ut ett steg åt sidan, omväxlande höger och vänster och tar efter ett par gånger en studs åt någon sida. Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slidesteget med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan.</p> <p>2) Samma som ovan men anfallaren avslutar med två studs åt sidan. Fokus för försvaret är utöver ovanstående hålla isär fötterna och alltid ha balans (inte gunga upp och ned med kroppen) när den slidear.</p> <p>3) Startar som tidigare steg och lägger efter de första två stegen åt sidan på en riktningsförändring och två studs åt motsatt sida. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen.</p> <p>4) Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studs.</p> <p>5) Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningsförändring, eller stannar upp och fortsätter samma håll.</p>
2 3	00:35	<p>Vi dom och bollen: 2-2 utifrån övningen på träning 1</p> <p>Målet är att slå sin spelare 1-1 och göra poäng. Om den andra försvararen hjälper till ska medspelaren läsa attacken och röra sig till en yta där man är fri. Oftast blir man fri om man rör sig som vi tränat ovan, men det handlar om att läsa försvaret och agera därefter.</p>
	00:55	<p>Vi och bollen: 3-0 grundrörelser</p> <p>Toppen och två vingar. Vi tränar på två olika grundrörelser med cuts. Figur (2) visar på en give and go cut från toppen. Figur (3) visar på en cut från vingen. Vi kan stanna och posta upp eller fortsätta löpningen till en ledig position utanför 3p-linjen.</p> <p>Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge).</p>
4	01:05	<p>Vi, dom och bollen: 3-3 till "1"</p> <p>3-3 på 2-4 korgar utifrån grundrörelser i 3-0. Anpassa antalet korgar ni tränar på utifrån</p>

No: 4



No.	Time	Text
		hallens ytor och träningsgruppens storlek. Viktigt att ha kvalitet utan att spelare står i led. Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge).
	01:25	Nedjogg och Sverige på "3"

Notes



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

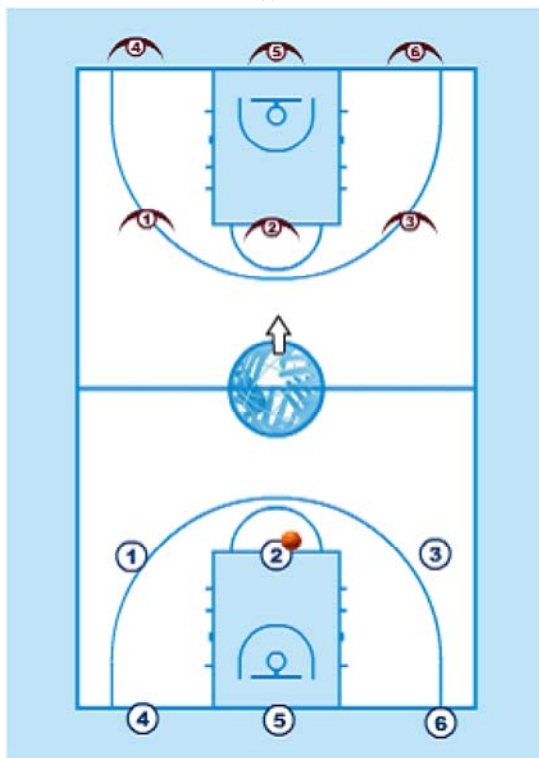
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U14 Läger 1  
- Träning 3

**12.10.2013**  
**00:00 - 01:30**

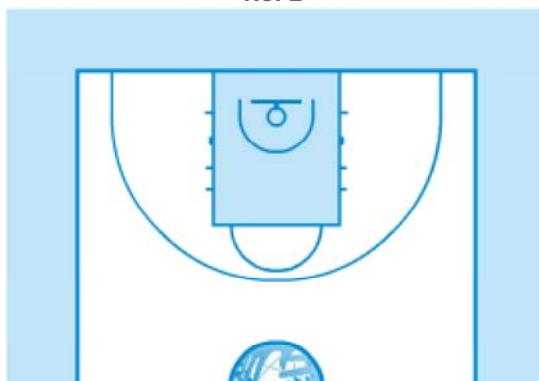
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 1 - Träning 3	Practice 3
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

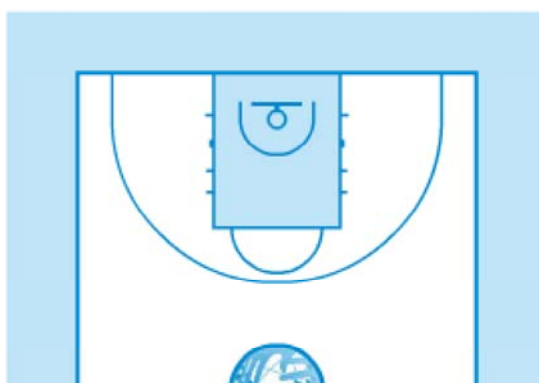
No: 1



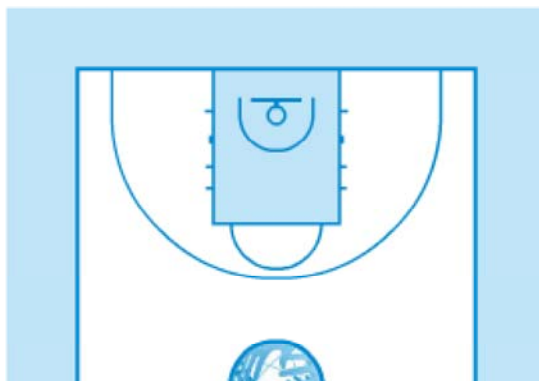
No: 2



No: 3



No.	Time	Text
1	00:00	<p><b>Station A</b></p> <p>Skott: Vi vill ha ca 4-6 korgar vilket blir ca 3-4 spelare per korg. Vi börjar med en hand för att få rätt rörelse i skotthanden. Vi vill få in handen under bollen följa igenom skottet med en sträckt armbåge och vinkande handled. Varje spelare har var sin boll och jobbar individuellt. Vi stegrar övningen genom att ta med stödhanden. Starta med att fånga bollen i balans med böjda ben efter en basketflipp, skotthanden under boll, stödhanden vid sidan med tummen pekandes bakåt i startläget. När vi skjuter vill vi vinka av med en mjuk handled samt ha båda armbågarna sträckta och stödhandens tumme pekandes upp i taket. Spelarna behöver bara gå upp på tå till en början och sedan kan vi stegra med en kontrollerad hopprörelse.</p>
	00:15	<p><b>Station B</b></p> <p>Start och stopp: utan och med boll</p> <p>1) utan boll. Springa och stanna i balans på tränarens signal. Variera mellan 2-5 meter mellan stoppen. (ca 5 minuter)</p> <p>2) med boll. Dribbla på ställe, starta på signal, stanna i balans på signal. Variera hand. Stegra med handbyte. (ca 5 minuter)</p> <p>3) med boll. Stillastående. Starta på signal med cross-over steg. Variera fot/hand. Stegra med handbyte. Var noggrann med att roteringsfoten ej lämnar golvet - viktigt för tränare att korrigera (ca 5 minuter).</p> <p>Nyckelord: 3-hot (attackposition). Basketställning.</p>
	00:30	<p><b>Station C</b></p> <p>Passningar: Två spelare mitt emot varandra. Vi fångar boll i 3-hotposition med hand bakom boll.</p> <p>1) enhandspass (höger/vänster)</p> <p>2) bröstpass</p> <p>3) studspass</p> <p>4) overheadpass</p>
	00:45	<p>Vi och bollen: 1-1 till "1"</p> <p>1-1 från 3p-linjen på samtliga korgar (vid få korgar får man spela flera på samma korg). Matcher till ett poäng där vinnaren byter med en ny spelare från mittcirkeln.</p>
	00:55	<p><b>3-3 Transition drill</b></p> <p>Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill</p> <p>2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)</p>



No.	Time	Text
		Fokus: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackera från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.
	01:15	Jag och bollen: Beat the pro 1, 2, 3
	01:25	Nedjogg och Sverige på "3"

Notes
-------



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

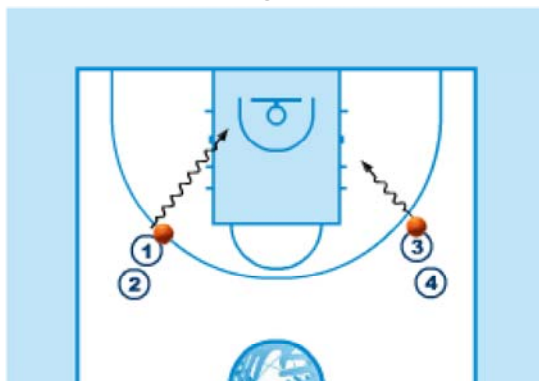
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U14 Läger 1  
- Träning 4

**13.10.2013**  
**00:00 - 01:30**

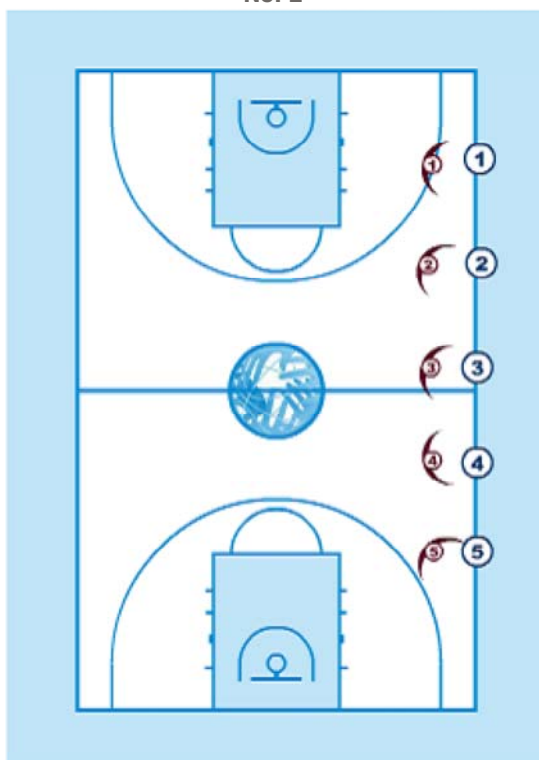
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 1 - Träning 4	Practice <b>4</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

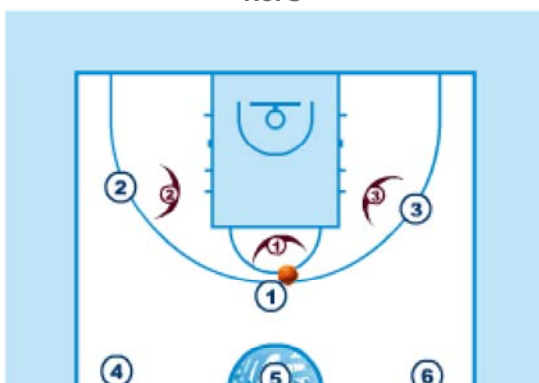
**No: 1**



**No: 2**

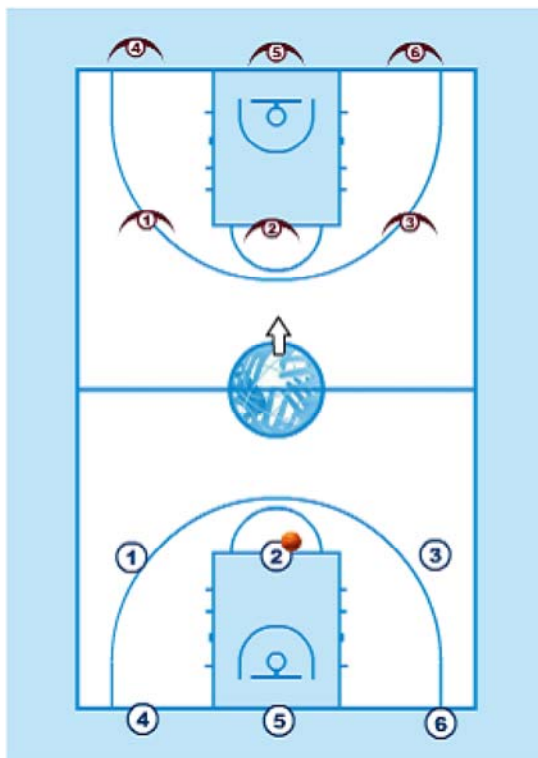


**No: 3**



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart
	00:20	Jag och bollen: Attacker och avslut Led från vingpositioner. Spelare i 3-hot och attack baseline efter cross-over steg. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger/vänster. 1) vanlig layup 2) enstegslayup 3) powerlayup
2	00:35	Försvarteknik - bollförsvär Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bollförsvär. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig. Genomför så många steg ni hinner. 1) Anfallaren kliver ut ett steg åt sidan, omväxlande höger och vänster och tar efter ett par gånger en studs åt någon sida. Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slidesteget med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan. 2) Samma som ovan men anfallaren avslutar med två studs åt sidan. Fokus för försvaret är utöver ovanstående hålla isär fötterna och alltid ha balans (inte gunga upp och ned med kroppen) när den slidear. 3) Startar som tidigare steg och lägger efter de första två stegen åt sidan på en riktningsförändring och två studs åt motsatt sida. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen. 4) Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studsden. 5) Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningsförändring, eller stannar upp och fortsätter samma håll.
		3
	01:05	Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill (som träning 3) 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och





No.	Time	Text
		<p>nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)</p> <p>Fokus: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackera från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.</p>
	01:15	Jag och bollen: Beat the pro 1, 2, 3
	01:25	Nedjogg och Sverige på "3"

#### Notes