



Inför regionläger 1 för U15, 27-29 september 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

Enhandspassningar från rotering och från studs/attack (övningarna triangelpass, 2-0 attacker)

Taktik

Anfallsteknik och spelförståelse vid den låga screenen (olika val, läsa försvaret)

Fys

Basketsmart 1, skivstångsteknik och fotkontroll/nedjogg,

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

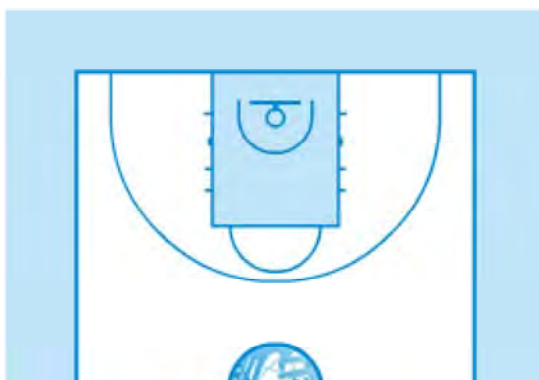
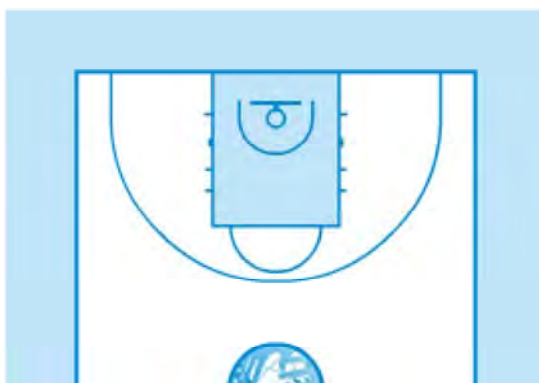
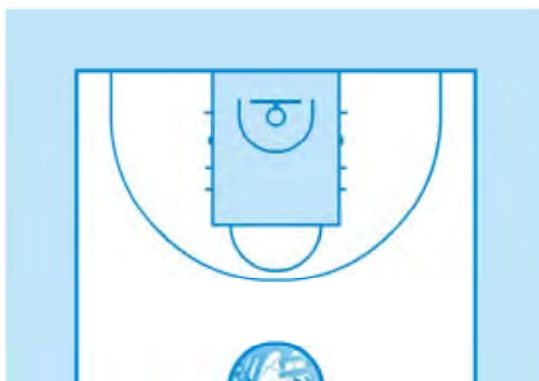
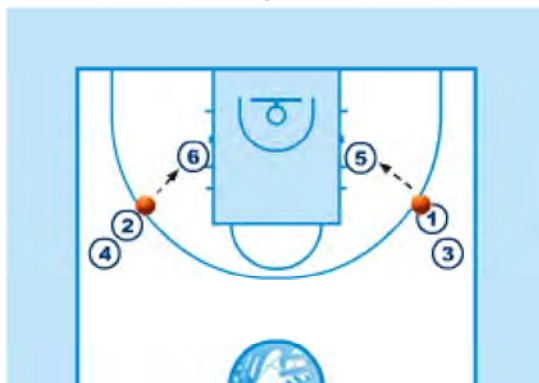
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U15 Läger 1
- Träning 1

27.09.2013
00:00 - 01:30

PRACTICE PLANNER

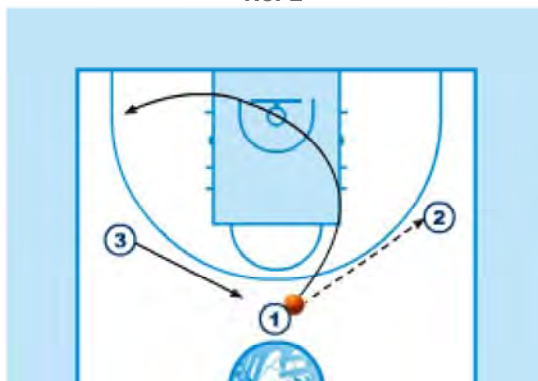
Topics:	U15 Läger 1 - Träning 1	Practice 1
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

No: 1

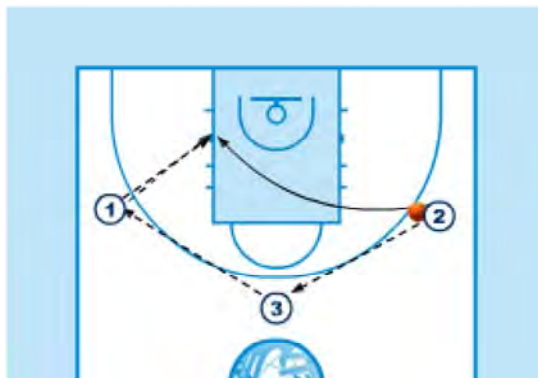


No.	Time	Text
1	00:00	<p>Station A</p> <p>Skott: Vi vill ha ca 4-6 korgar vilket blir ca 3-4 spelare per korg. Vi börjar med en hand för att få rätt rörelse i skotthanden. Vi vill få in handen under bollen följa igenom skottet med en sträckt armbåge och vinkande handled. Varje spelare har var sin boll 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>Jag och bollen Fotisättningar inside : Bolled på vingpositioner, cut till post från vingen, visa mål för passning, fånga med 2 händer, håll bollen högt, armbågar utåt, lätt böjda knän.</p> <p>1) Drop-steg baseline: låg position, en hård studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot baseline, hooka i bollen med handen längst från korgen.</p> <p>2) Drop-steg mitten: låg position, en hård studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot sidlinjen, hooka i bollen med handen längst från korgen.</p> <p>3) Drop-steg mitten: som ovan (2) men vi roterar med en "up-under" rörelse, dvs cross-oversteg och lägger i bollen.</p>
	00:45	<p>Vi och bollen: 1-1 till "1"</p> <p>1-1 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>

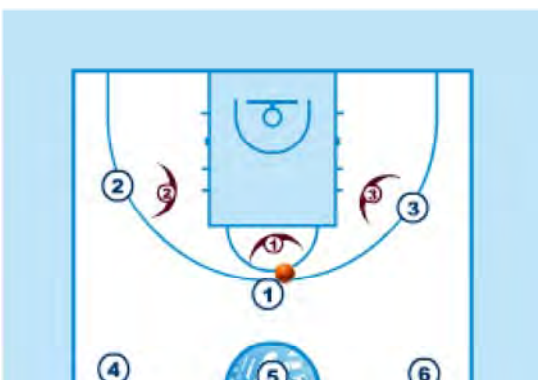
No: 2



No: 3



No: 4



No.	Time	Text
2 3		1) från 3p-linjen 3-hotspostion 2) inside från lowpost/midpost
	01:00	Vi och bollen: 3-0 grundrörelser 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. Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge).
4	01:10	Vi, dom och bollen: 3-3 till "1" 3-3 på 2-4 korgar utifrån grundrörelser i 3-0. Anpassa antalet korgar ni tränar på utifrån 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) U15 Läger 1
- Träning 2

28.09.2013
00:00 - 01:30

PRACTICE PLANNER

Topics: Goals offense: Goals defense: Players:	U15 Läger 1 - Träning 2 0	Practice 2
---	--------------------------------------	----------------------

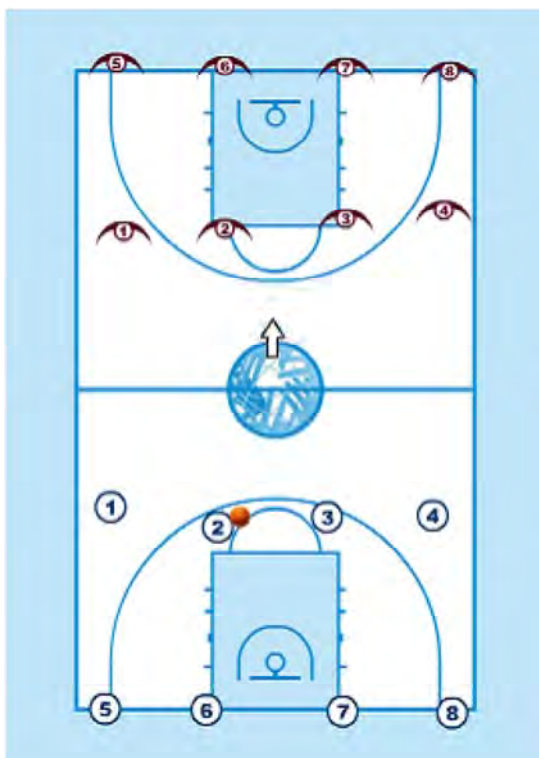
No: 1



No: 2



No: 3



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart
	00:20	Jag och bollen: 3 och 3 Triangelpassning Spelarna ska stå 3 och 3 i en triangel, vilket gör att passningsvinklarna blir mer matchlika. De får passa vilken spelare de vill. Följande passningar tränar vi på: 1) Enhands stötpass eller studspass 2) samma som ovan med passningsfint innan 3) Enhands stötpass direkt från dribbling (utöka triangeln). Nyckelord: Följ igenom passning. Passa hårt. Upp med blicken. Ta ett steg för att få kraft. Mottagare ska visa måltavla. Tänk på att korrigera teknik i passningarna som tränare.
2	00:35	Vi och bollen: 2-0 Rörelse på svag sida vid attacker 1) Baseline-attack: spelare utan boll rör sig ner mot hörnet. Passning med handen som är längst bort från en tänkt försvarare (denna figur, passning med vänster hand). Skytten väljer 2p eller 3p. 2) Mitten-attack: spelare utan boll rör sig mot toppen. Passning med handen som är längst borta från en tänkt försvarare (denna figur, passning med höger hand) Gör båda övningarna från båda sidorna. Nyckelord: Passa till en skytt (bra pass ger bra skott). Hård passning. Skytt visar måltavla.
	00:50	Vi, dom och bollen: 3-3 till "1" Vi jobbar vidare utifrån förra träningen med 3-3 på 2-4 korgar. Anpassa antalet korgar ni tränar på utifrån hallens ytor och träningsgruppens storlek. Viktigt att ha kvalitet utan att spelare står i led. - tänk på rörelse utan boll vid attacker. Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge). Rörelse vid attacker.
3	01:00	4-4 transition drill: Vi, dom och bollen 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fyra nya spelarna 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) Nyckelord: Ta med rörelse vid attacker, spacing, 3-hot och framför allt bra passningar när tempot höjs.
	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

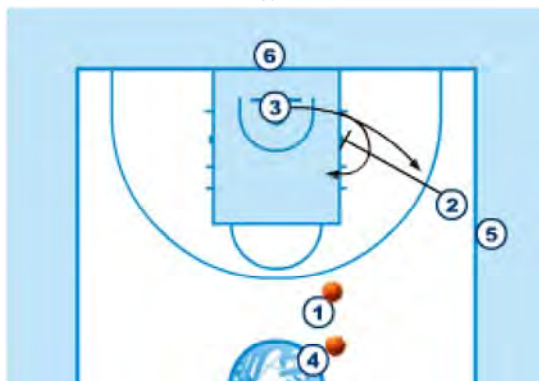
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U15 Läger 1
- Träning 3

28.09.2013
00:00 - 01:30

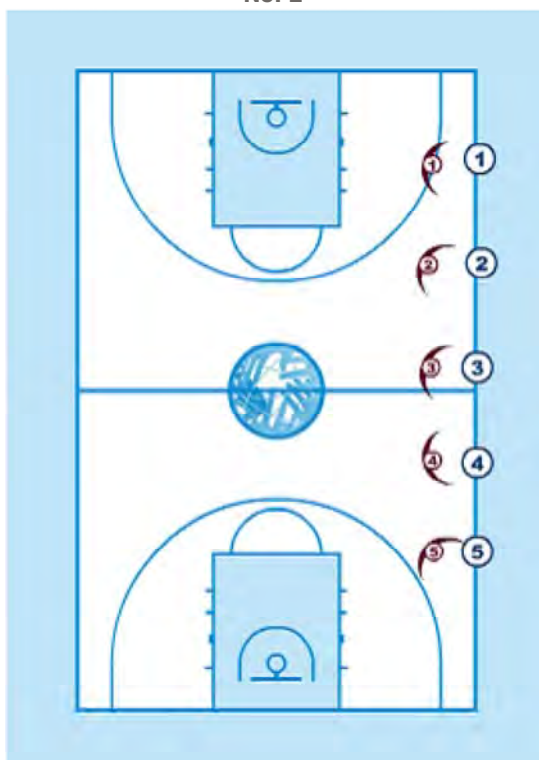
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 1 - Träning 3	Practice 3
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

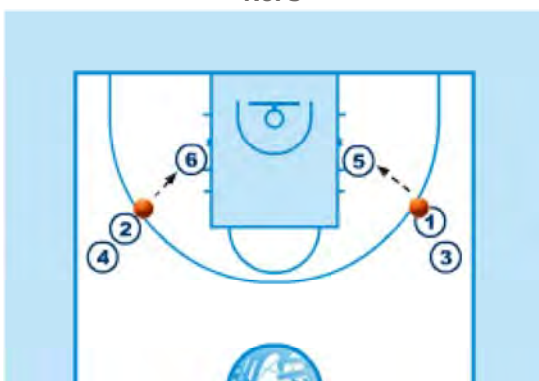
No: 1



No: 2

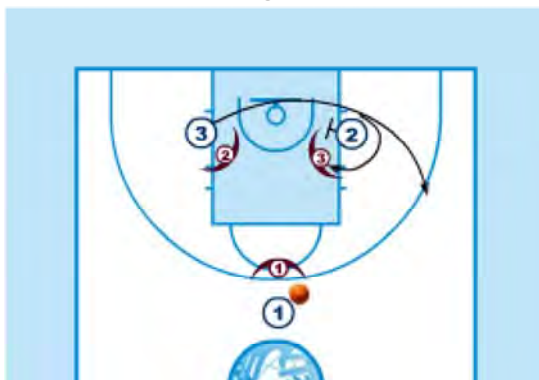


No: 3

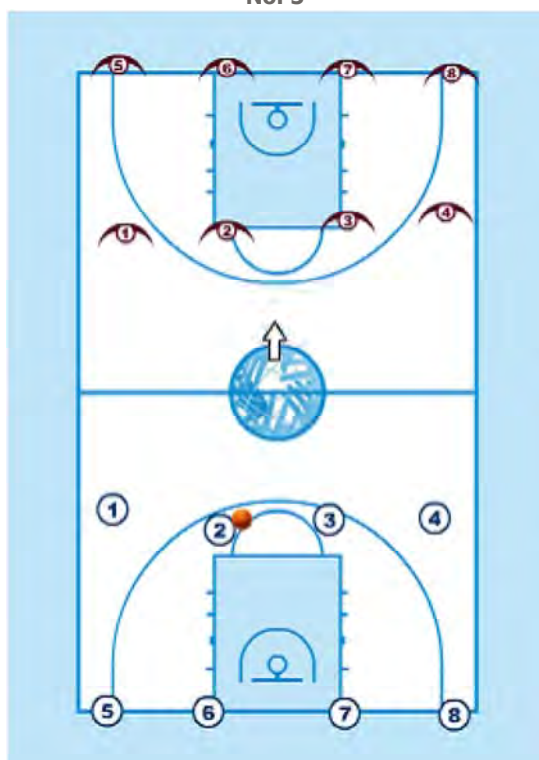


No.	Time	Text
1	00:00	<p>Station A: Låg screen - teknikdrill</p> <p>Anfallsteknik efter låg screen. Vi och bollen. Vinge sätter låg screen på blocket. Spelare under korgen väntar in screen och går därefter axel-axel och kommer av screen för att göra mål:</p> <p>1) Curla runt screenen om tänkt försvar följer i rygg. Kom till avslut utan att studsa bollen. Screensättare popar för skott.</p> <p>2) Kom av screenen för skott om tänkt försvarare fastnar i screenen. Alternera skott direkt med att stanna i jumpstop. Vid jumpstop jobba med crossover-steg och skott från studs. Screensättaren postar upp efter screenen.</p> <p>Stegra om möjligt med att välja spelare att passa (screensättare eller spelaren under korgen).</p>
2	00:15	<p>Station B: Försvarsteknik</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>
3	00:30	<p>Station C</p> <p>Jag och bollen Fotisättningar inside : Bolled på vingpositioner, cut till post från vingen, visa mål för passning, fånga med 2 händer, håll bollen högt, armbågar utåt, lätt böjda knän.</p> <p>1) Drop-steg baseline: låg position, en hård</p>

No: 4



No: 5



No.	Time	Text
4	00:45	studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot baseline, hooka i bollen med handen längst från korgen. 2) Drop-steg mitten: låg position, en hård studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot sidlinjen, hooka i bollen med handen längst från korgen. 3) Drop-steg mitten: som ovan (2) men vi roterar med en "up-under" rörelse, dvs cross-oversteg och lägger i bollen.
		3-3 låg screen Vi, dom och bollen: 3-3 låg screen - till "1" Spelarna utan boll börjar på blocken. Kommunicera om vem som är screensättare. Den andra spelaren kommer av screenen. Samtliga anfallare läser försvaret utifrån tidigare 3-0 drill och agerar därefter. Anpassa övningen utifrån hallens ytor och gruppens storlek. Tänk på kvalitet utan att spelare står stilla och väntar.
	01:00	Nyckelord: Läsa försvaret. Bra passningar. Kommunikation. 3-hot. Vilja göra poäng. Vi och bollen: 1-1 till "1" 1-1 på samtliga korgar. Matcher till ett poäng där vinnaren byter med en ny spelare från mittcirkeln. 1) 1-1 från 3p-linjen 2) 1-1 inside
5	01:10	4-4 transition drill: Vi, dom och bollen 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarena kliver av och de fyra nya spelarna 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). Vi lägger nu till ett alternativ för anfallet om man inte har snabbt uppspel/övertag. Pointguard kan "sätta upp" en spelare under korgen och två låga screens. Utifrån detta spelar vi 4-4 (den spelaren som ej sätter screen bör röra sig till en position utanför 3p-linjen bort från bollen) Nyckelord: Ta med de verktyg vi har använt oss av vid den låga screenen. Identifiera ledare på planen som naturligt vill agera som pointguards.
	01:25	Nedjogg + Sverige på "3"

Notes



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

SBBF

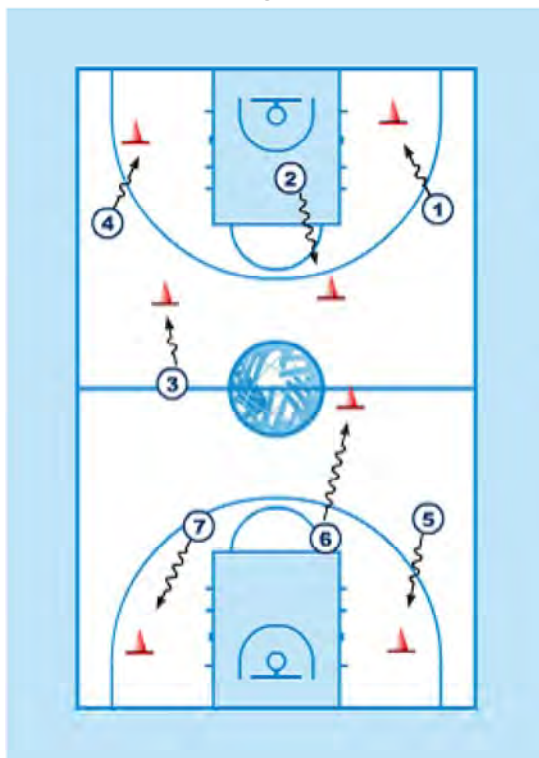
SBBF Region 13-14 (2013/2014) U15 Läger 1
- Träning 4

29.09.2013
00:00 - 01:30

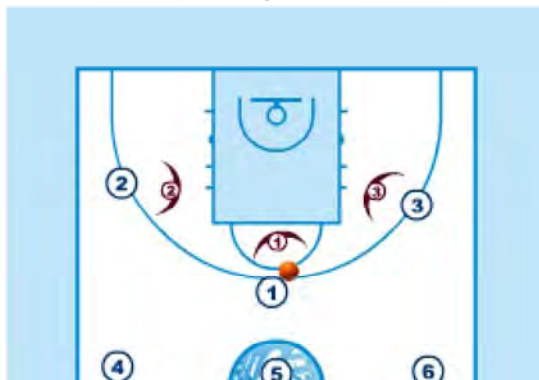
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 1 - Träning 4	Practice 4
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

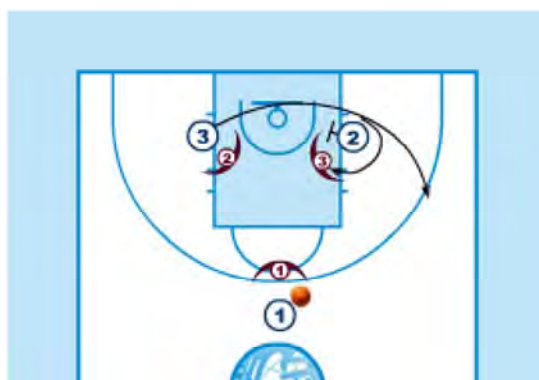
No: 1



No: 2



No: 3



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart
	00:20	Jag och bollen: Dribbling mot kon Varje spelare ställer ut en kon/väljer en punkt på golvet. Man attackerar mot denna och gör olika dribblingsfinter & riktningförändringar. > tempoväxling > riktningförändring > blick upp Nyckelord: Tränaren är aktiv och väljer dribblingsfint. Öka svårighetsnivån beroende på vad gruppen klarar (ex två dribblingsfinter efter varandra). Utnyttja hela hallen även utanför basketlinjerna.
2	00:30	Vi, dom och bollen: 3-3 till "1" 3-3 på 2-4 korgar utifrån grundrörelser i 3-0. Matcher till ett poäng där vinnarna byter med ett nytt lag från mittcirkeln. Nyckelord: 3-hot. Rörelse utan boll. Spacing. Bra passningar.
3	00:42	Vi, dom och bollen: 3-3 låg screen - till "1" Spelarna utan boll börjar på blocken. Kommunicera om vem som är screensättare. Den andra spelaren kommer av screenen. Samtliga anfallare läser försvaret utifrån tidigare 3-0 drill och agerar därefter. Anpassa övningen utifrån hallens ytor och gruppens storlek. Tänk på kvalitet utan att spelare står stilla och väntar. Nyckelord: Läsa försvaret. Bra passningar. Kommunikation. 3-hot. Vilja göra poäng.
	00:55	4-4 transition drill: Vi, dom och bollen (samma övning som föregående träning). 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarena kliver av och de fyra nya spelarna 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). Vi lägger nu till ett alternativ för anfallet om man inte har snabbt uppspel/övertag. Pointguard kan "sätta upp" en spelare under korgen och två låga screens. Utifrån detta spelar vi 4-4. (den spelaren som ej sätter screen bör röra sig till en position utanför 3p-linjen bort från bollen) Nyckelord: Ta med de verktyg vi har använt oss av vid den låga screenen. Identifiera ledare på planen som naturligt vill agera som pointguards.
	01:15	Jag och bollen: Beat the pro
	01:25	Nedjogg och Sverige på "3"
Notes		