

Inför regionläger 3 för U15, 14-16 februari 2014

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 3 finner ni på de kommande sidorna. Träning 1, 2 och 4 är planerade för 120 minuter medan träning 3 är planerad för 90 minuter då Yo-Yo test genomförs före detta pass.

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 4 är följande:

Teknik

Attack och reträttdribbling. Insideteknik. Beat the pro (2 minuter).

Taktik

Rörelse vid attacker inside. High-low vid flash till high-post och vid två höga screens.

Fys

Basketsmart 1 och 2 + Skivstång + 3 km på tid

Teori

Skicka in träningsdagbok veckovis. Se ligabasket/basket på TV.

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, styrke- och Yo-Yo-test samt utomhusjogg. 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 dygns 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



SBBF

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 3

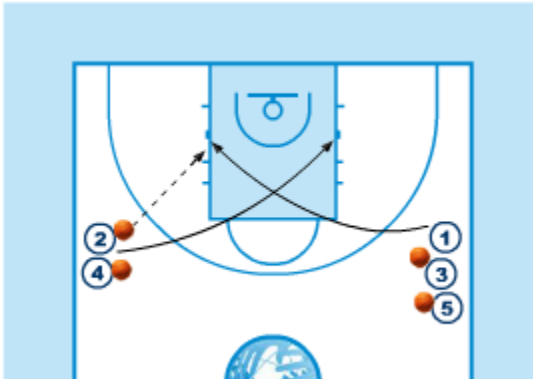
14.02.2014

00:00 - 02:00

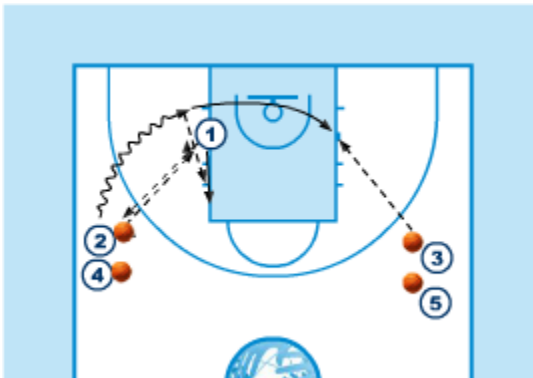
PRACTICE PLANNER

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

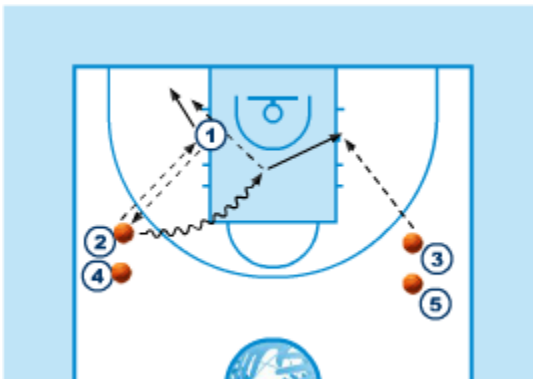
No: 1



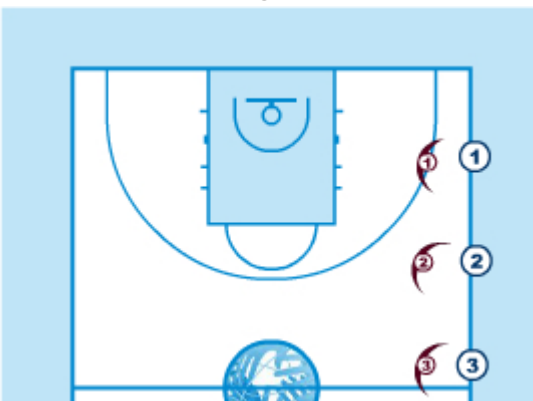
No: 2



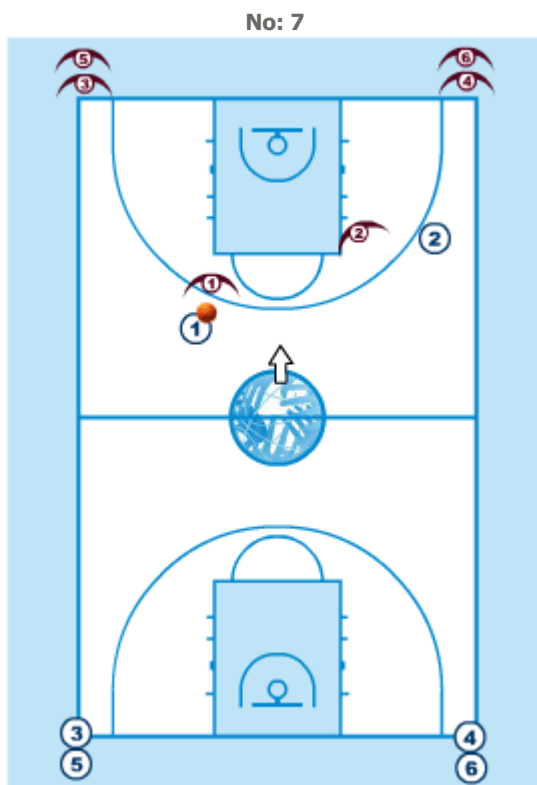
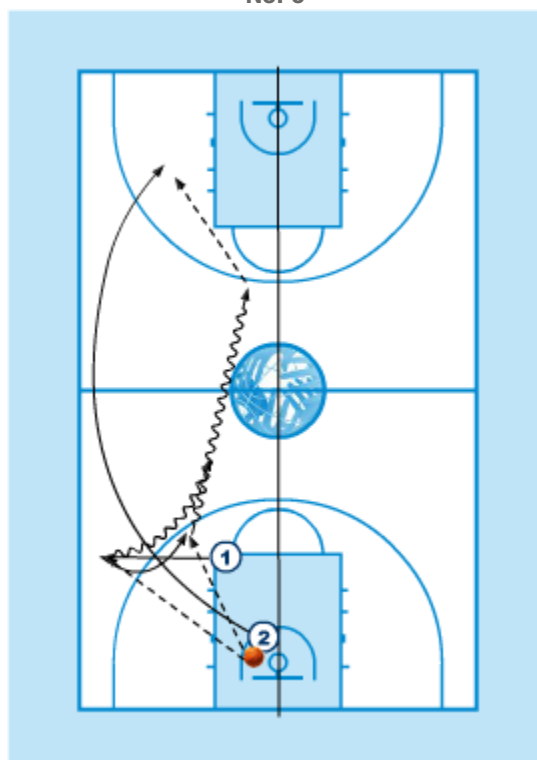
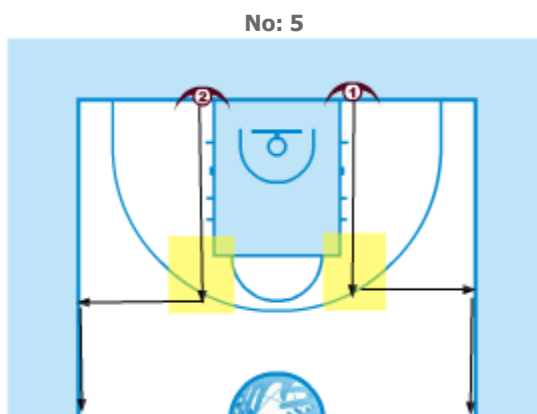
No: 3



No: 4

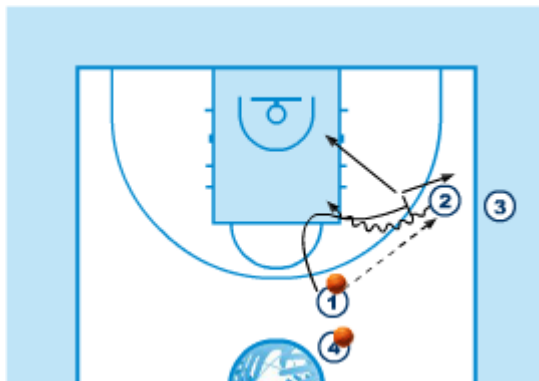


No.	Time	Text
1 2 3	00:00	<p>Grundteknik inside Jag och bollen Led på båda vingarna med boll där första spelaren i ett av leden inte har boll. Spelaren cuttar genom 3-sekundersområdet och postar upp på en linje mellan passaren och korgen (blocket). Efter avslut ta med bollen till det andra passningsledet.</p> <p>Övning 1) Insidemoves 15 minuter Bollen passas inside och vi tränar på följande insidemoves (passaren cuttar och blir postspelare på motsatt sida):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dropsteg baseline (studs med 2 händer mellan fötterna under knähöjd, landa jämfota med bröstkorg och fötter pekande mot baslinjen, skydda med kroppen och avsluta med handen längst från korgen via plankan) - Dropsteg mitten (studs med 2 händer mellan fötterna under knähöjd, landa jämfota med bröstkorg och fötter pekande mot sidlinjen, skydda med kroppen och avsluta med handen längst från korgen) - Stark låg studs mot mitten (1-2 studs), "tänkt försvarare stoppar mitten", gör dropsteg mot baseline. - Stark låg studs mot mitten (1-2 studs), "tänkt försvarare stoppar baseline", fortsätt rörelsen framåt med layupsteg och avslut på andra sidan ringen via plankan. <p>Övning 2) Bollen passas inside till postspelare som tar position och fångar bollen med två händer. Skydda bollen under hakan framför bröstkorgen, med armbågarna utåt och fingertopparna pekandes mot taket. Passa ut bollen till vingen som fångar och attackerar direkt.</p> <p>a) Attack baseline (5 minuter). Postspelare rör sig upp mot armbågen för att skapa yta för attacken. Passa bollen från studs till postspelaren som avslutar.</p> <p>b) Attack mitten (5 minuter). Postspelare rör sig mot korta hörnet (short corner) för att skapa yta för attacken. Passa bollen från studs till postspelaren som avslutar.</p> <p>Spelaren som passat bollen fortsätter rörelsen till motsatt sida och postar upp.</p>
4	00:25	<p>Vi och bollen: Bollförsvar 1 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>Anfallaren får göra riktningförändringar från</p>

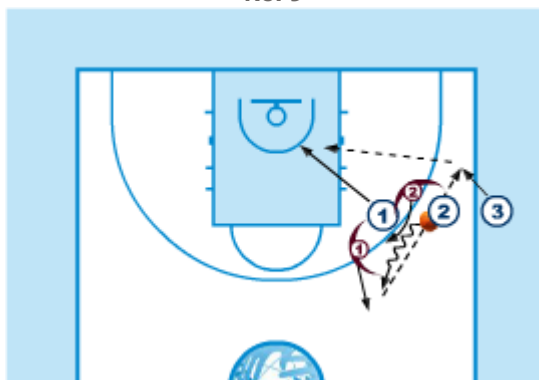


No.	Time	Text
5	00:35	<p>början och ska attackera försvararen med studsen. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen.</p> <p>Fokus: Försvaret ska ha blicken på bröstkorg och våga ta fysisk kontakt. Viktigt med låg ställning och tyngdpunkt med balans samt en korrekt utförd slideteknik.</p> <p>Jag: Closeout (Läxan) Försvarsspelaren sprintar ut 2/3 och gör en closeout sista 1/3 mot en tänkt anfallsspelare med boll. Closeout görs med böjda ben, upprätt överkropp, små steg, händer upp samt kommunikation att man har boll. Därefter glidar försvararen ut till sidlinjen med aktiva händer och därefter sprint till mittlinjen.</p>
6	00:40	<p>2-0 Möta boll och första pass Vi och bollen: 2-0 Möta boll och första pass</p> <p>Returtagare kastar upp bollen mot plankan och tar returen så högt som möjligt med båda händerna och landar i balans. Träna på att rotera i luften så att fötterna pekar mot sidlinjen för att underlätta första passningen. Guard ska tänka på att ha ryggen mot sidlinjen och blicken framåt för att se hela banan och undvika att springa in i en tänkt försvarare.</p> <p>Vi börjar med stanna i jumpstop och passa bollen med en enhands stötpass. Stegring blir att passa bollen från dribbling med en hand. Avsluten kan varieras med layup, powerlayup och skott. Denna övning görs i båda riktningarna. Byt håll efter halva tiden.</p> <p>Stegring: Returtagaren tar 1-2 studs och bryter tänkt bollpress. Guarden stannar i vingkorridoren och får passning i fart, ev. riktningförändring och sedan avslut (layup/runner/skott osv). alt 1) direktpass vid mittlinje alt 2) passen (lobbpass) läggs på yta och guarden fångar efter 1 studs.</p>
7	00:48	<p>2-2 Transition drill Vi spelar 2-2 transition drill där vi har led i hörnen. Efter att anfalet gjort poäng eller att försvaret tagit bollen söker man en outlet passning till outlet led. De som spelat anfall vänder hem och plockar upp i försvar. Spela på tvären (2 planer) för att hålla samtliga spelare aktiva. Obs! Poängtera vikten av spacing då vi inte har 3p-linjer att förlita oss på.</p> <p>Fokus: spelvändningar, möta bollen, defensiv transition, 1-1 i fart, 2-1 situationer (coach bryter och går igenom under drillen) samt 2-2 rörelse vid attacker.</p>
8	01:00	<p>Vi och bollen: 2-0/3-0 Bollscreen (höger och vänster sida) Guard passar bollen till vingen och cuttar mot korgen. Gör därefter riktningförändring och sätter en bollscreen på vingen. Använd en coach, stol eller liknande som "screenförsvar". Gå alltid på retur och lägg i eventuellt missade</p>

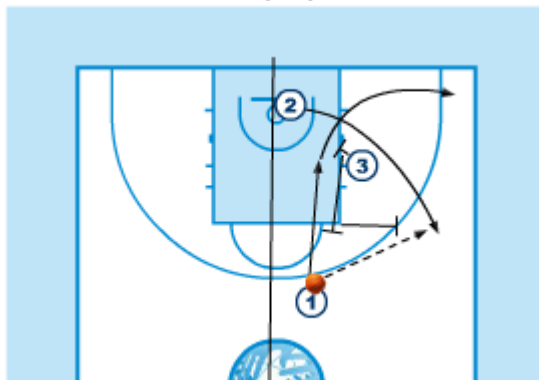
No: 8



No: 9



No: 10



No: 4

No.	Time	Text
9	01:15	<p>skott/avslut. Byt därefter led. alt 1) Attackera över screenen och passa till screensättare som dyker på korgen. alt 2) Attackera över screenen och hitta skott från studs ungefär vid straffkastlinjen. alt 3) Attackera över screenen och passa till screensättaren som dyker mot hörnet för skott (2p eller 3p). alt 4) Attackera över screenen och passa en extrapass till spelaren (3) som är på tur i ledet på vingen. Denna spelare passar bollen till screensättare som dykt mot korgen. Spelaren på vingen som slagit extrapassningen blir nästa spelare att attackera över bollscreen.</p> <p>Bollscreen försvar hedge 2-2 + passare Vi, dom och bollen: Bollscreen försvar hedge Övningen börjar på samma sätt som den bollscreen-drillen utan försvar. Vi lägger nu till hedge-försvar på bollscreenen. Spelaren som är på tur i vingledet blir extraanfallare (passare).</p> <p>Försvararen (2) på bollen styr in sin anfallare i screenen och jobbar sig över screenen. Försvararen (1) på screensättaren ska redan när screenen sätts vara i hedgeposition redo att göra en hård hedge mot mittlinjen med händerna uppe. Vi tränar på att göra en hedgeslide och springer sedan tillbaka och tar sin spelare som nu är under korgen. Bollen måste passas via extraanfallaren vilket gör att man har möjlighet att hinna tillbaka.</p>
10	01:30	<p>Låg screen - UCLA och bollscreen Vi och bollen: 3-3 låg screen UCLA och bollscreen (höger/vänster) Spelare under korgen börjar med att använda den låga screenen och kommer upp på vingen.</p> <p>Bollen går till vingen och därefter sätter screensättaren en ny screen för spelaren på toppen (UCLA). Om spelaren inte får bollen för layup springer man ut i hörnet. Direkt efter UCLA-screenen sätter screensättaren en bollscreen på vingen.</p> <p>Första 5 minuterna släpper vi till passningen till vingen för att träna på UCLA och bollscreen. Resterande 10 minuter spelar vi LIVE, vilket betyder att vi vill göra poäng efter screen och vi kan posta upp om bollen går till vingen.</p> <p>Försvaret jobbar med hedge-försvar på bollscreenen och den tredje försvararen (hörnet) läser och stoppar dyket i första hand och skytten i andra hand.</p>
	01:45	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro (Läxan)
	01:55	Jag Nedjogg & stretch "1 2 3 Sverige"

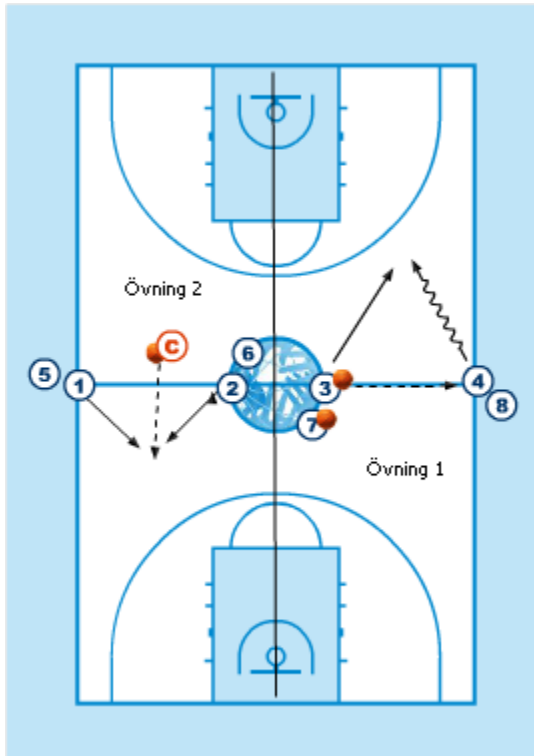
Notes



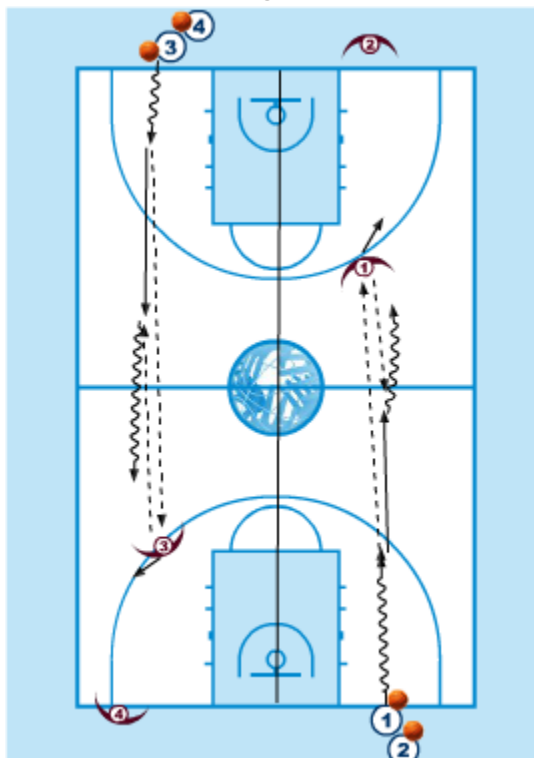
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 3 - Träning 2	Practice 2
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

No: 1

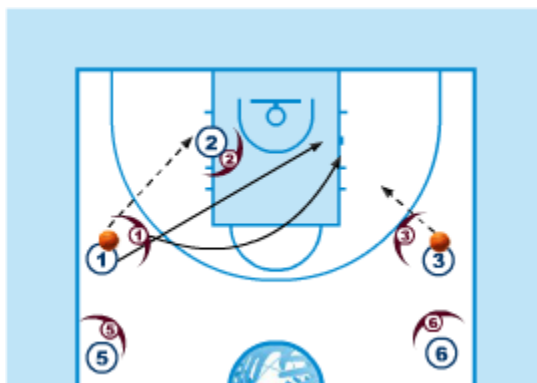


No: 2

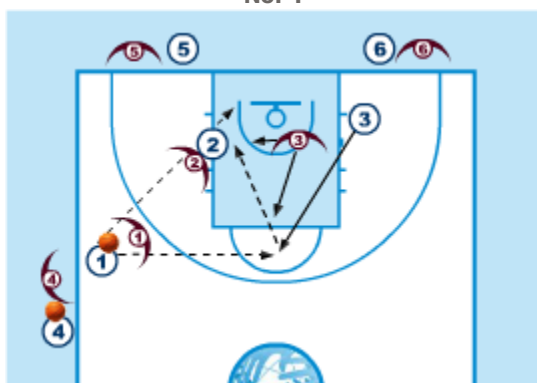


No.	Time	Text
1	00:00	Basketsmart
	00:20	Resurstid
	00:35	1-1 avslut i hög fart med försvar (Läxan) Vi och bollen: 1-1 avslut i hög fart med försvar Fyra led på mittlinjen. Båda övningarna ser ni i figuren. Fokus på kampmoment och att kunna avsluta i fart med eventuell kontakt. Vi vill frambringa ett fysiskt spel, dock utan att spela fult! Övning 1) Boll i mittenleden. Passa bollen till sidlinjeled som blir anfall och därefter väljer att attackera valfri sida (får inte finta). Passaren blir försvar. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen. Övning 2) Coach har boll och sätter igång spelet på olika sätt: Rulla eller studs bollen i golvet. Båda spelare kämpar om bollen. Den spelare som tar bollen blir anfall, den andra försvar. 1-1 på den planhalva som bollen befinner sig på. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen.
2	00:50	1-1 helplan Vi och bollen: 1-1 helplan (höger/vänster sida) Anfallaren börjar på baseline med boll. Försvaren börjar på motsatt 3p-linje. Anfallaren tar en eller flera studs mot försvaren och slår en tvåhands bröstpass när man är på ett avstånd som man behärskar. Försvaren passar tillbaka och därefter är det 1-1. Anfallaren vill utnyttja farten medan försvaren vill bromsa ner anfallaren. Spela till poäng eller till att försvaren tagit bollen. Anfallaren går till försvarsledet. Försvaren tar bollen och går till anfallasledet under samma korg.
3	01:00	1-1 inside med passare: Vi, dom och bollen (10 minuter) Efter passning inside cuttar både anfallaren till motsatt lowpost. Försvaren har redan hoppat mot boll och följer sedan med cutten för att tidigt ta fysisk kontakt. Anfallaren jobbar för att få så bra position som möjligt för att sedan få bollen och spela 1-1. Anfallaren och försvaren roterar i ett par. Först är man passare, sedan inside och därefter går man till andra passningsledet. Försvaret på passaren har som uppgift att störa passningen men låta passningen gå fram. 2-2 high-low med passare: Vi, dom och bollen

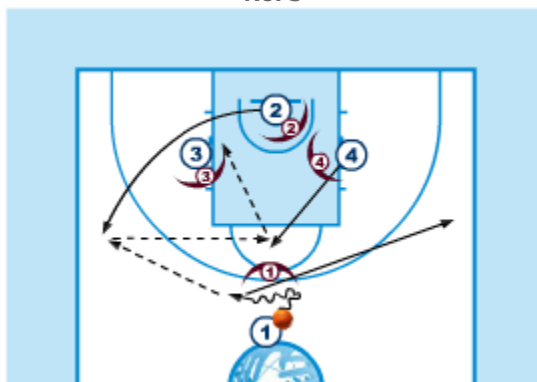
No: 3



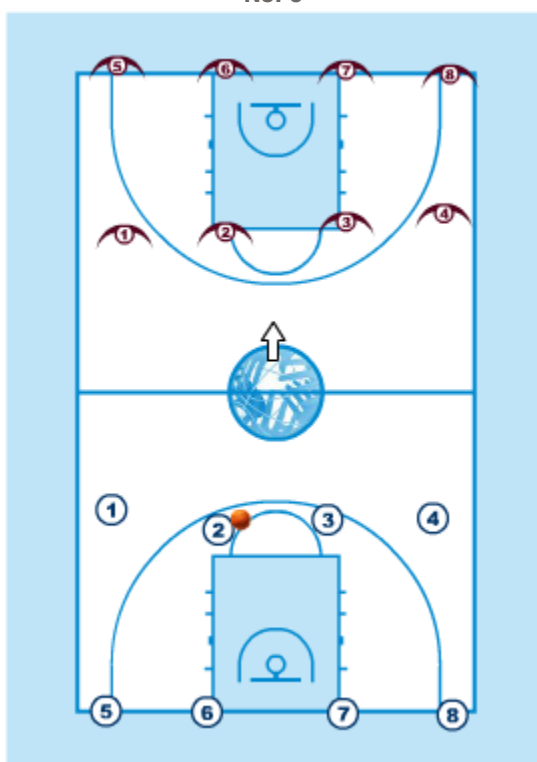
No: 4



No: 5



No: 6



No.	Time	Text
4		<p>(figur 2, 15 minuter)</p> <p>Insidespelaren är nu överspelad/frontad och motsatt spelare flashar till highpost. Vi roterar i par som ovan, men man spelar nu ett anfall och ett försvar innan man byter till nästa.</p> <p>1) Försvaret följer med flashande spelare för att ta bort passningen. Detta öppnar upp möjligheten till en lobbpass inside. Vi tränar på att lobba in bollen och passaren slår passningen på ytan åt det hållet näsan pekar på insidespelaren. Spelaren håller sin position tills bollen är rakt ovanför, då släpper man kontakten med försvararen för att fånga bollen och lägga i den.</p> <p>2) Försvaret stannar kvar i hjälpposition och hindrar lobbpassningen. Spelaren som har flashat till highpost får bollen. Om försvaret inte gör en close-out skjuter man. Om försvaret gör en close-out och tar bort skottet så passar man high-low. Insideanfallaren behåller kontakten och försvaret på utsidan så länge som möjligt för att vara fri.</p>
5	01:25	<p>4-4 Låga screens, high-low: Vi, dom och bollen Guard med bollen på toppen, två screensättare på blocken och fjärde anfallaren under korgen. Vi vill få fram bollen till vingen. Efter passningen till vingen cuttar guarden till motsatt vinge för att skapa spacing. Spelaren på vingen tittar efter insidepassning om försvaret är i ryggen, lobbpassning vid front eller high-low spel.</p> <p>Om varken passningarna inside eller till highpost är möjliga fortsätter highpostspelaren till 3p-linjen och sätter en bollscreen. I detta fall blir det insidespelaren på bollsidan som kliver ut och blir extra-passare/skytt. Försvaret tränar på hedge-försvar vid bollscreenen.</p>
6	01:40	<p>Vi, dom och bollen: 4-4 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 spelsmål (ex 5)</p> <p>Om inte anfallet har ett snabbt uppspel eller numerärt överläge sätter vi upp "två låga screens" med spelare under korgen och spelare med boll på toppen och spelar utifrån spelmoment vid låg screen (komma av screen, UCLA, backdoor, bollscreen och high-low)</p> <p>Fokus: Ledarskap, vem som tar ansvar, kommunikation och samspel. Viktigt offensivt är att klara av att bestämma tempot.</p>
	01:55	<p>Jag</p> <p>Nedjogg & stretch</p> <p>"1 2 3 Sverige"</p>

Notes



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

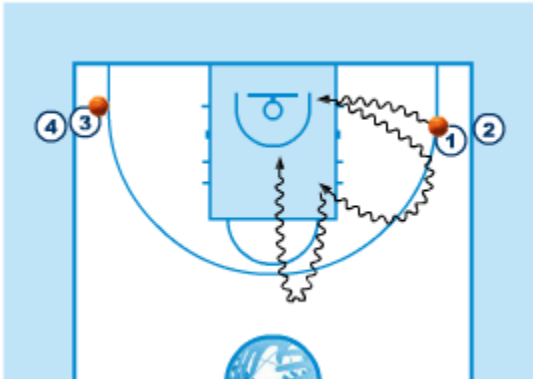
SBBF
SBBF Region 13-14 (2013/2014)
U15 Läger 3

15.02.2014
00:00 - 02:00

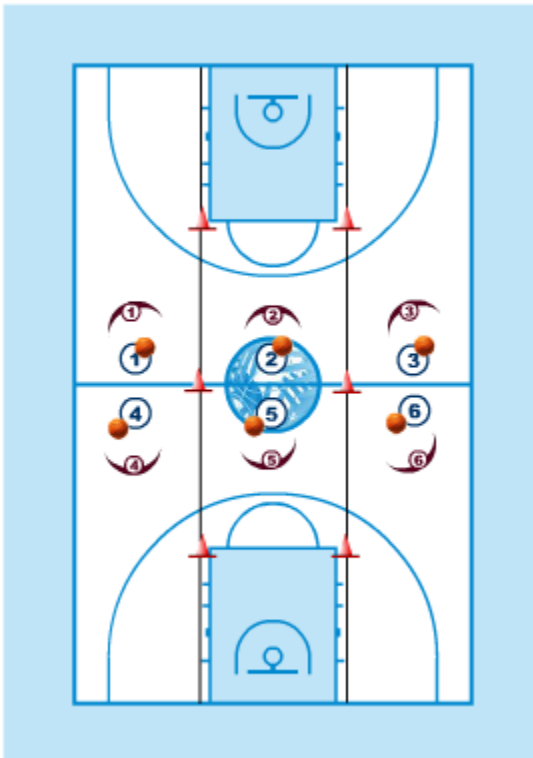
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 3 - Träning 3	Practice 3
Goals offense:	Träningen börjar med Yo-Yo test	
Goals defense:		
Players:	0	

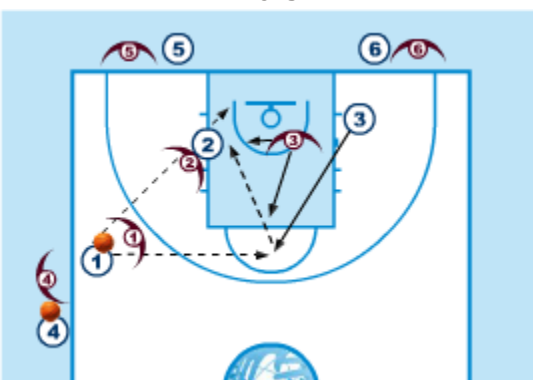
No: 1



No: 2

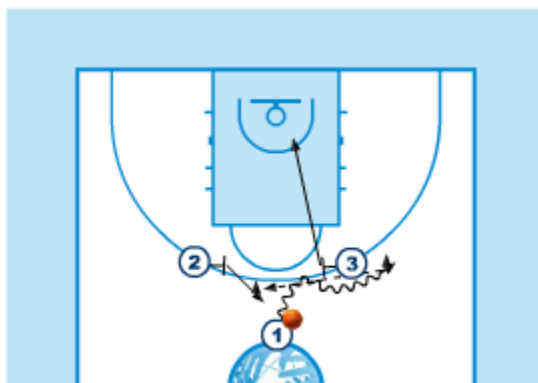


No: 3

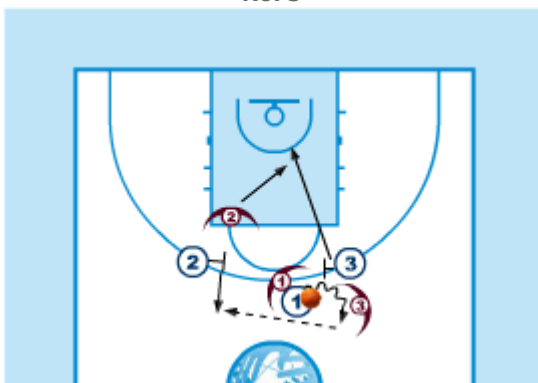


No.	Time	Text
1	00:00	<p>Attack-reträtt-dribbling Jag och bollen: Börja med bolled enligt figur och attackera baseline. Tänk hjälp kommer och vi behöver jobba med reträtt-dribbling. Slidesteg bakåt och dribbla med samma hand. Gör ett handbyte och därefter en ny attack mot armbågen. Tänk hjälp kommer och vi gör en ny reträtt-dribbling upp mot toppen av 3-poängslinjen. Den tredje attacken är för avslut (skott från studs, runner/floater, spin etc.). Coach kan agera hjälpförsvaret och störa avslutet.</p>
2	00:12	<p>Vi begränsar ytan till en kvartsplan och kan köra på båda sidorna av stora korgen alt. på sidokorgar.</p>
	00:20	<p>1-1 i tre korridorer Vi och bollen: 1-1 i tre korridorer Anfallaren börjar med bollen i dribbling och försvararen intar försvarsposition. Målet för försvararen är att stoppa anfallaren från att ta sig till baslinjen. Anfallaren använder de verktyg de har (attack-reträtt, dribblingsfinter och tempoväxlingar).</p>
	00:20	<p>Vi och bollen: 1-1 på samtliga korgar med closeout Försvararen börjar med boll i 3-sekundersområdet och passar (studspass) till anfallaren som står på 3p-linjen. Försvararen gör en closeout och ta på bollen innan det blir live. Anfallaren måste attackera mot korgen. Därefter stegrar vi övningen så att det blir live direkt anfallaren får bollen (försvararen behöver inte ta på bollen). Vi spelar till "1 stopp i försvar". Den som stoppar stannar och ny anfallare kommer från mittcirkeln. Om anfallaren gör poäng får man möjlighet att spela försvar.</p>
3	00:30	<p>2-2 high-low med passare: Vi, dom och bollen (figur 2) Insidespelaren är nu överspelad/frontad och motsatt spelare flashar till highpost. 1) Försvaret följer med flashande spelare för att ta bort passningen. Detta öppnar upp möjligheten till en lobbpass inside. Vi tränar på att lobba in bollen och passaren slår passningen på ytan åt det hållet näsan pekar på insidespelaren. Spelaren håller sin position tills bollen är rakt ovanför, då släpper man kontakten med försvararen för att fånga bollen och lägga i den. 2) Försvaret stannar kvar i hjälpposition och hindrar lobbpassningen. Spelaren som har flashat till highpost får bollen. Om försvaret inte</p>

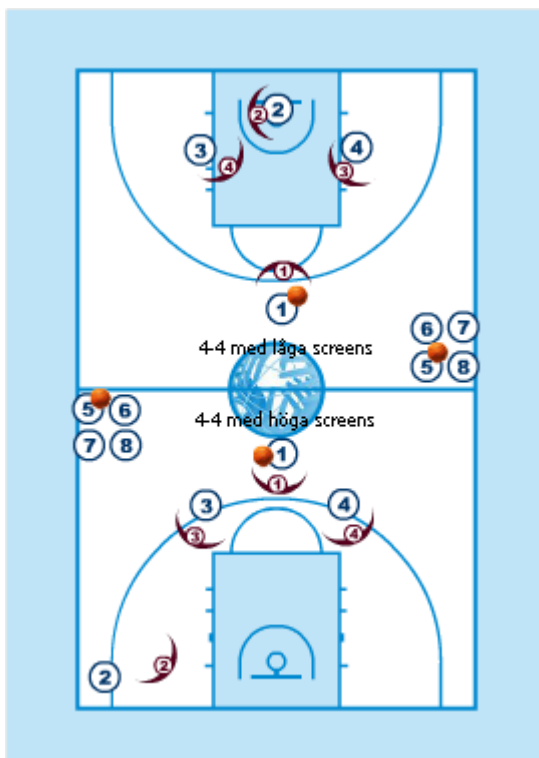
No: 4



No: 5



No: 6



No.	Time	Text
4 5	00:40	<p>gör en close-out skjuter man. Om försvaret gör en close-out och tar bort skottet så passar man high-low. Insideanfallaren behåller kontakten och försvaret på utsidan så länge som möjligt för att vara fri.</p> <p>3-3 två höga screens (vi, dom och bollen)</p> <p>1) 3-0 vi börjar med att träna på två höga screens utan försvarare (5 minuter) Spelare med boll går axel-axel mot screen. Screensättaren dyker mot korgen och den andra screensättaren kliver upp på toppen. Spelaren med boll passar antingen direkt till spelare som dyker eller till den andra spelaren som kan skjuta eller passa high-low.</p> <p>2) 3-3 vi lägger till försvar Försvaren (1) på bollen styr in sin anfallare i screenen och jobbar sig över screenen. Försvaren (3) på screensättaren ska redan när screenen sätts vara i hedgeposition redo att göra en hård hedge mot mittlinjen med händerna uppe. Försvaren (2) på andra screensättaren kliver in i hjälpposition och är redo att försvara i första hand spelaren som dyker och i andra hand spelaren som kliver ut.</p>
6	01:00	<p>4-4 halvplan med låga eller höga screens (Vi, dom och bollen)</p> <p>Vi roterar in i anfall, därefter försvar och sedan kliver man av. Laget som är på väg in ska tillsammans bestämma om man börjar med låga eller höga screens samt om laget vill fokusera på något specifikt moment.</p> <p>Låga screens</p> <ul style="list-style-type: none"> - läsa screen direkt - UCLA - high-low - bollscreen vinge <p>Höga screens</p> <ul style="list-style-type: none"> - två bollscreens (horns) - extrapass till vingen
	01:15	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
	01:25	Jag Nedjogg & stretch
Notes		



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

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

16.02.2014
00:00 - 02:00

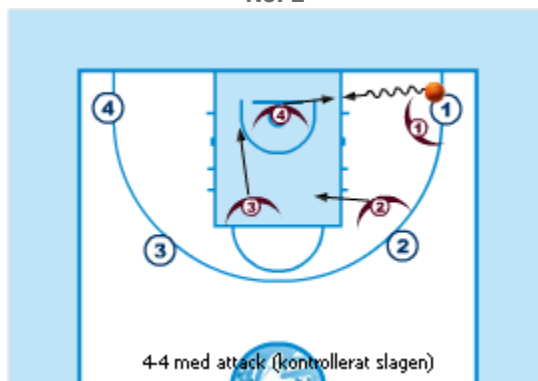
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 3 - Träning 4	Practice 4
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

No: 1



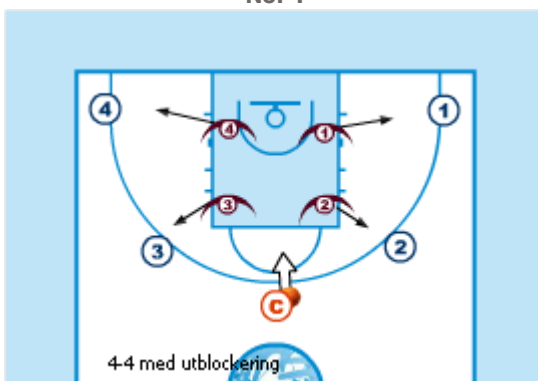
No: 2



No: 3

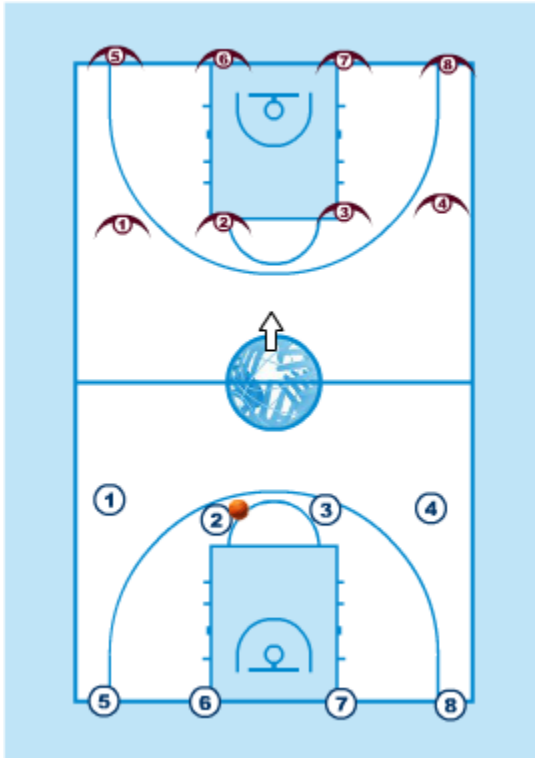


No: 4



No.	Time	Text
	00:00	Basketsmart
	00:20	Resurstid
1 2 3 4	00:30	4-4 halvplan försvar: positioner och roteringar (vi, dom och bollen) Övning 1: 4-4 med försvarspositioner (5 minuter) Anfallet passar 6-8 passningar och försvaret flyger med bollen för att inta rätt positioner. Varje spelare håller i bollen en sekund så att alla är på rätt plats. Övning 2: 4-4 med attack och hjälproteringar (10 minuter) När bollen hamnar i hörnet sätter försvararen ner en hand vid sidan av foten högst upp i banan. Anfallaren attackerar baseline och försvararna på hjälpsidan blir tvungna att rotera (se figur). När attacken påbörjas är det live. Övning 3: 4-4 med passning från coach (5 minuter) Försvararna börjar i 3-sekundersområdet. Coachen har bollen på toppen och passar till någon av anfallarna. Det blir nu live direkt och försvararna måste göra close-out mot bollen eller inta korrekta försvarspositioner (överspel eller hjälpförsvar). Övning 4: 4-4 utblockering (5 minuter) Försvararna börjar i 3-sekundersområdet. Coachen har bollen på toppen och skjuter. När coachen skjuter söker försvararna upp anfallarna för att blockera ut. Först ta kontakt och därefter gå efter returen. Vi måste vilja spela fysiskt och våga ta kontakt. Om anfallarna tar returen spelar man 4-4. Om försvaret tar returen är anfallet slut och vi roterar in nytt lag. (obs. retur på alla skott som coachen skjuter oavsett om de går i eller missas).
5	00:55	Vi, dom och bollen: 4-4 transition drill 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)
	01:15	Vi, dom och bollen: 5-5 spel Här vill vi få in de moment vi tränat på under lägret. Två låga screens, två höga screens, möta boll, snabba uppspel för att skapa överläge samt bollscreen och försvar på detta. Givetvis ska det vara kamp över hela planen och tufft försvar. Vi

No: 5



No.	Time	Text
		vill tävla! Obs! startpositioner vid 5-5 spel Vid två låga screens börjar den femte spelaren på straffkastlinjen och springer ut på motsatt vinge som spelaren under korgen. Vid två höga screens börjar den fjärde och femte spelaren i var sitt hörn. Spela till poäng eller på tid. Fokus: Ledarskap, vem som tar ansvar, kommunikation och samspel. Viktigt offensivt är att klara av att bestämma tempot.
01:55	Jag Nedjogg & stretch "1 2 3 Sverige"	
Notes		