

Inför regionläger 4 för U15, 4-6 april 2014

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 4 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 Cooper Test 3 km 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 MHC är följande:

Teknik

Läxan till MHC är de teknikläxor vi haft under året och den individuella feedback ni fått. Beat the Pro 1,2,3 (2 minuter)

Taktik

Öppningar (Låga screens, UCLA, Höga screens, Näve)

Fys

Basketsmart 1 och 2 + Skivstång + Förbättra sin tid på 3 km

Teori

Skicka in träningsdagbok veckovis.

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, styrke- och ett Cooper Test 3km 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



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

SBBF

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 4

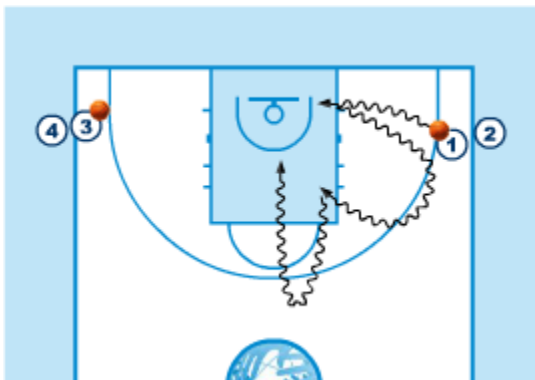
04.04.2014

00:00 - 02:00

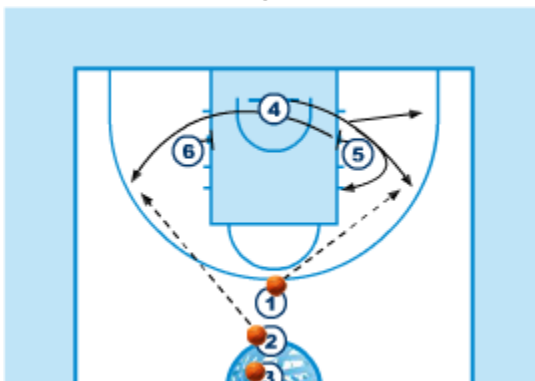
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 4 - Träning 1	Practice 1
Goals offense:	Repetition av förra lägret, läxa attack-reträtt, 1-1 i fart, 4-4 med låga/höga screens	
Goals defense:	1-1 försvar i fart, lagförsvar och roteringar	
Players:	0	

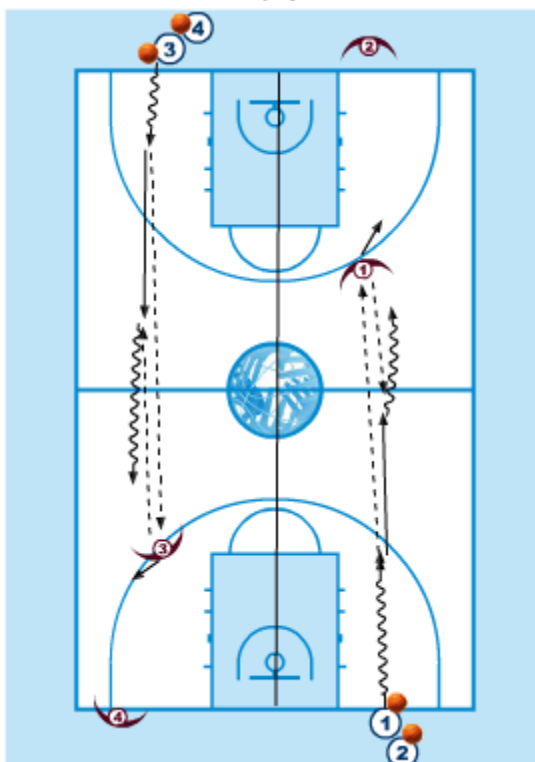
No: 1



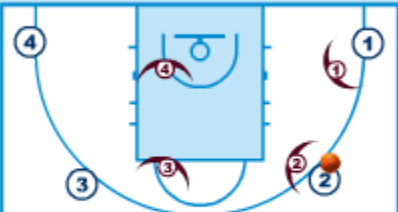
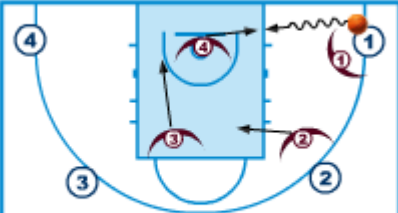
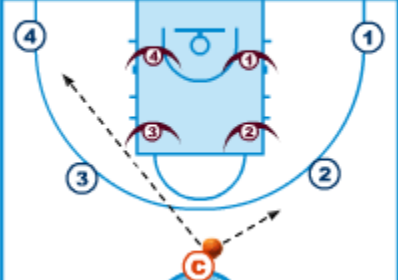
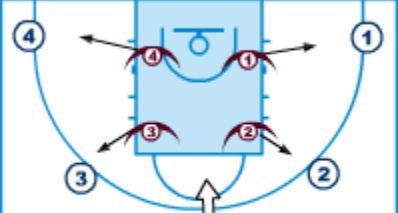
No: 2



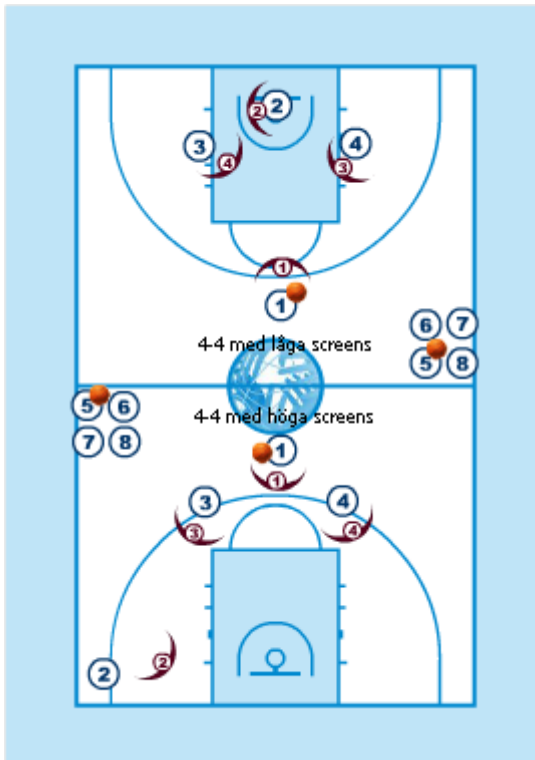
No: 3



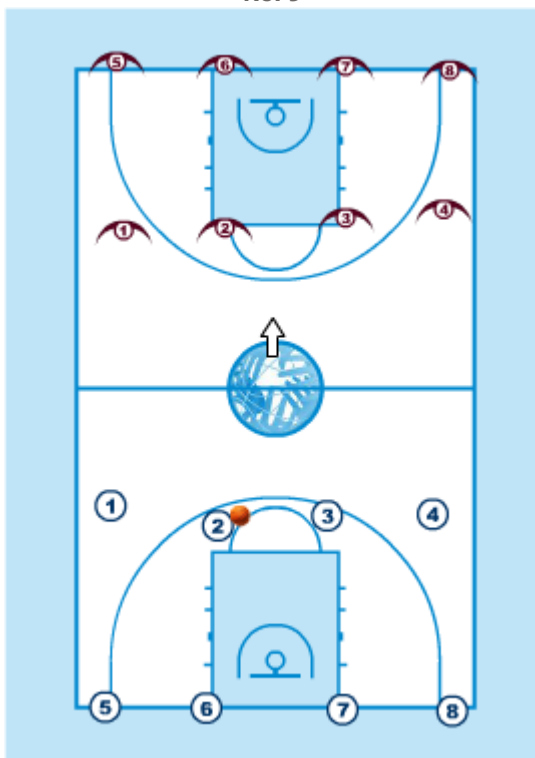
No.	Time	Text
1	00:00	<p>Attack-reträtt-dribbling Jag och bollen: Börja med bolled enligt figur och attackera baseline. Tänk hjälp kommer och vi behöver jobba med reträttdribbling. Slidesteg bakåt och dribbla med samma hand. Gör ett handbyte och därefter en ny attack mot armbågen. Tänk hjälp kommer och vi gör en ny reträttdribbling upp mot toppen av 3-poängslinjen. Den tredje attacken är för avslut (skott från studs, runner/floater, spin etc.). Coach kan agera hjälpförsvar och störa avslutet.</p> <p>Vi begränsar ytan till en kvartsplan och kan köra på båda sidorna av stora korgen alt. på sidokorgar.</p> <p>Första fem minuterna i ett lägre tempo där tekniken betonas, därefter stegras tempot i övningen.</p>
2	00:15	<p>Låg screen - båda sidor Vi och bollen. Anfallsteknik efter låg screen Led på toppen med boll. En spelare börjar på vardera lågt block samt en under korgen (start av drillen). Spelaren under korgen springer ut på ena sidan, axel-axel och kommer av screenen för att göra mål. Efter att övningen är genomförd på ena sidan blir screensättaren ny anfallare och springer av screenen på motsatt block. Passaren blir nästa screensättare (gå till samma sida som du passade). Spelaren som avslutar tar egen retur och springer upp i passningsledet.</p> <p>Ca 5 minuter per övning nedan: 1) Tänktt försvarare följer i rygg på anfallet = CURL. Screensättare postar. 2) Tänktt försvarare fastnar i screenen = SKJUT från vinge. Screensättare postar. 3) Tänktt försvarare går på ovsidan, anfallet är före till screenen = FADE. Screensättare postar.</p>
3	00:30	<p>1-1 helplan Vi och bollen: 1-1 helplan (höger/vänster sida) Anfallaren börjar på baseline med boll. Försvaret börjar på motsatt 3p-linje. Anfallet tar en eller flera studs mot försvaret och slår en tvåhands bröstpass när man är på ett avstånd som man behärskar. Försvaret passar tillbaka och därefter är det 1-1. Spela till poäng eller till att försvaren tagit bollen.</p> <p>Anfallaren går till försvarsledet. Försvaren tar bollen och går till anfallsledet under samma korg.</p>

	No.	Time	Text
<p data-bbox="395 181 456 206">No: 4</p>  <p data-bbox="248 539 608 564">4-4 med försvarspositioner (6-8 passningar)</p>	4 5 6 7	00:40 00:50	<p data-bbox="932 230 1230 255">Beat the pro 1,2,3 (2 minuter)</p> <p data-bbox="932 282 1385 338">4-4 halvplan försvar: positioner och roteringar (vi, dom och bollen)</p> <p data-bbox="932 360 1418 495">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.</p>
<p data-bbox="395 600 456 624">No: 5</p>  <p data-bbox="292 965 587 990">4-4 med attack (kontrollerat slagen)</p>			<p data-bbox="932 521 1378 577">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.</p> <p data-bbox="932 732 1390 916">Övning 3: Försvarena 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).</p>
<p data-bbox="395 1021 456 1046">No: 6</p>  <p data-bbox="248 1391 485 1415">4-4 med passning från coach</p>	8	01:15	<p data-bbox="932 943 1406 1234">Övning 4: Försvarena 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).</p> <p data-bbox="932 1261 1378 1317">4-4 med låga eller höga screens (Vi, dom och bollen) Vi roterar in i anfall, därefter försvar och sedan kliver man av. Innan man kliver i anfall samlas laget och bestämmer vilken öppning man kör i anfall.</p>
<p data-bbox="395 1442 456 1467">No: 7</p>  <p data-bbox="256 1803 432 1827">4-4 med utblockering</p>			<p data-bbox="932 1447 1406 1603">LÅGA SCREENS Två låga screens där vi söker inside (direkt eller via high-low). OBS. Läs låga screenen för att komma av och scora. Viktigt med screensättarens vinkel (läs försvaret). Guard springer till motsatt vinge.</p> <p data-bbox="932 1630 1406 1872">UCLA Två låga screens där vi spelar UCLA. Screensättaren postar inte upp utan flashar direkt mot straffkastlinjen. Här kan det även finnas en möjlighet till baselineattack från vingen medan UCLA-screenen sker. Om inget har skett fortsätter screensättaren och sätter en bollscreen på vingen (spelaren i hörnet är redo att cutta upp och vara spelbar/slå extrapass).</p> <p data-bbox="932 1899 1406 2056">HÖGA SCREENS Två höga screens där vi letar efter high-low. OBS. Gå helst åt den screen som inte har spelare i hörnet för att skapa bredd och djup. (vi kan även här lägga in att svinga bollen vidare till andra sidan med en eventuell bollscreen eller</p>

No: 8



No: 9



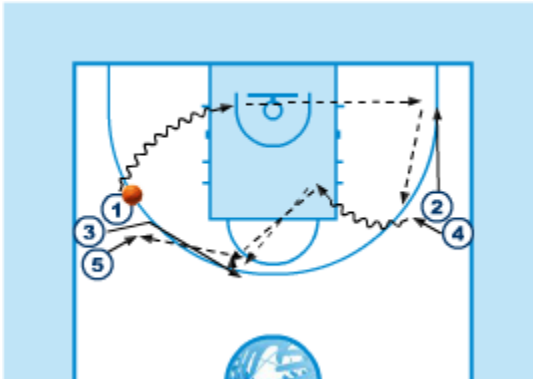
No.	Time	Text
9	01:35	<p>dribble-handoff).</p> <p>4-4 transition drill (Vi, dom och bollen)</p> <p>Innan övningen startar ska ni gå igenom och visa hur vi springer i transition, se nedan.</p> <p>Samtliga börjar bakom baseline. Båda spelarna i hörnen (yttre leden) är redo att möta boll (straffkastlinjen förlängd). En av spelarna möter boll (bollsida), motsatt spelare och övriga två fyller de tre korridorerna (vinge, mitt, vinge). Vi strävar efter att ha bredd och djup.</p> <p>Har man inte ett snabbt uppspel, numerärt övertag eller är i ett läge där man skapar (attacker, inside, cuts osv) då vill vi att point guarden tar tag i spelet och sätter upp två låga eller två höga screens. Det är viktigt att få en balans där man inte sätter upp hela tiden, men inte heller att spelet bara böljar utan struktur.</p>
	01:55	<p>Jag</p> <p>Nedjogg & stretch</p>
Notes		



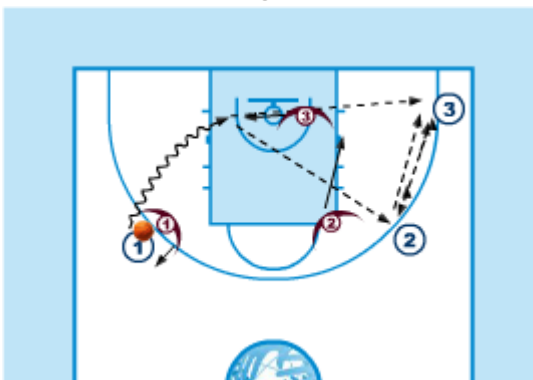
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 4 - Träning 2	Practice 2
Goals offense:	Rörelse utan boll och extrapass. Utnyttja ytor (spacing).	
Goals defense:	Försvarspositioner och roteringar. Introducerar aggressivt byte på bollscreens	
Players:	0	

No: 1



No: 2



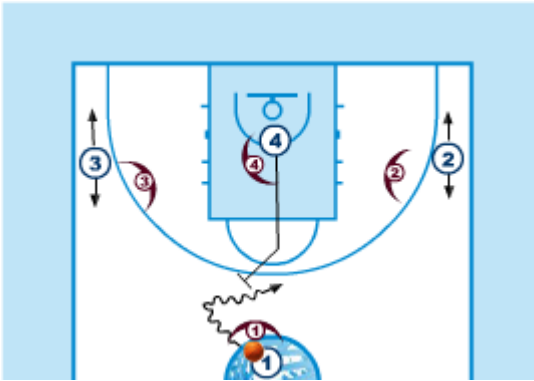
No: 3



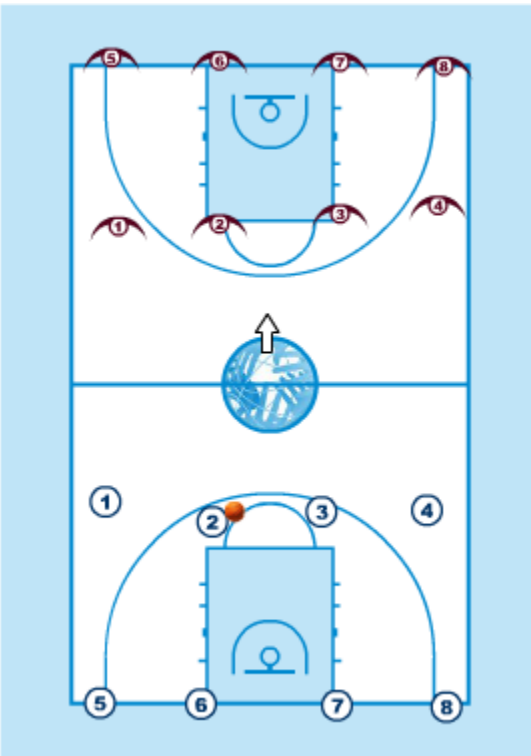
4-4 med passning från coach

No.	Time	Text
1	00:00 00:20	<p>Basketsmart</p> <p>Attack med extrapass (Vi och bollen) Denna drill är en så kallad "continuation"-drill där börjar med en attack från vinge. I figuren har vi valt att visa att attack nr 1 är en baseline-attack och attack nr 2 är en mitten-attack. Vi försöker passa enhandspassningar i rörelse (med handen som är längst ifrån en tänkt försvarare samt närmast medspelaren). Alternativet är att landa i jumpstop, rotera och passa bollen med en hand ut till medspelaren.</p> <p>Övning 1 (ca 10 min) Anfallet genomför ca fyra attacker innan man söker avslut. Dessa attacker kan vara baseline eller mitten och spelarna får välja själva (det behöver vara varannan). Avslutet kan vara skott eller attack efter passning.</p> <p>För att få flöde kliver spelaren som attackerar och spelaren som slår extrapassningen av och byter led. När man står i passningsleden är det viktigt att man ibland är extrapassare och ibland är spelaren som får extrapass, detta för att alla ska få träna på allt.</p> <p>Övning 2 (ca 5 min) Vi stegrar nu övningen med att anfallaren som har attackerat följer sin passning och gör en close-out på spelaren som ska slå extrapassningen. Anfallaren håller bollen en extra sekund så att försvararen hinner göra sin close-out. Därefter slår vi extrapassning och ny attack osv osv...</p>
2	00:35	<p>3-3 med extrapassning (Vi, dom och bollen) Försvararen på bollen börjar med att sätta ned handen på ena sidan som betyder att anfallaren attackerar andra sidan (i figuren sätter försvararen ned handen mot mitten och anfallaren attackerar då baseline). Nu är det live vilket betyder att anfallaren får göra poäng på attacken om hjälpförsvararen är sen.</p> <p>Mest troligt är dock att försvaret roterar och stoppar attacken och tvingar fram en passning till svaga sidan. Den andra försvararen tar första passningen. Här söker anfallet en extrapassning och tvingar försvaret till ytterligare rotering.</p> <p>Vi spelar tills bollen är död, dvs anfallet har gjort poäng eller försvaret har stoppat.</p>
3	00:50	<p>4-4 halvplan (Vi, dom och bollen) Vi bygger nu på 3-3 drillen och lägger till en</p>

No: 7



No: 8



No.	Time	Text
8	01:35	<p>sätt för att förhindra ett rörligt screen. Spelarna på vingarna (2) (3) kan röra sig upp och ner för att vara spelbara och samtidigt behålla bredden (spacing).</p> <p>Försvaret byter på bollscreenen på samma sätt som i förra drillen!</p> <p>4-4 transition drill (Vi, dom och bollen)</p> <p>Som poängterats innan vill vi möta med rätt spelare, springa i korridorer och få fram bollen. Vi söker i följande ordning:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Snabba uppspelet där vi utnyttjar numerärt övertag. 2) "Transition-fas" där vi spelar/lirar utan att "sätta upp". Passa bollen framåt, sök inside, sök attack, svinga bollen, cutta... läsa försvaret. 3) Vi börjar med en öppning, detta kan man göra efter att laget testat snabbt uppspel eller att lira. <ul style="list-style-type: none"> - LÅGA SCREENS - UCLA - HÖGA SCREENS - NÅVE
	01:55	Jag: Nedjogg & stretch

Notes



SBBF

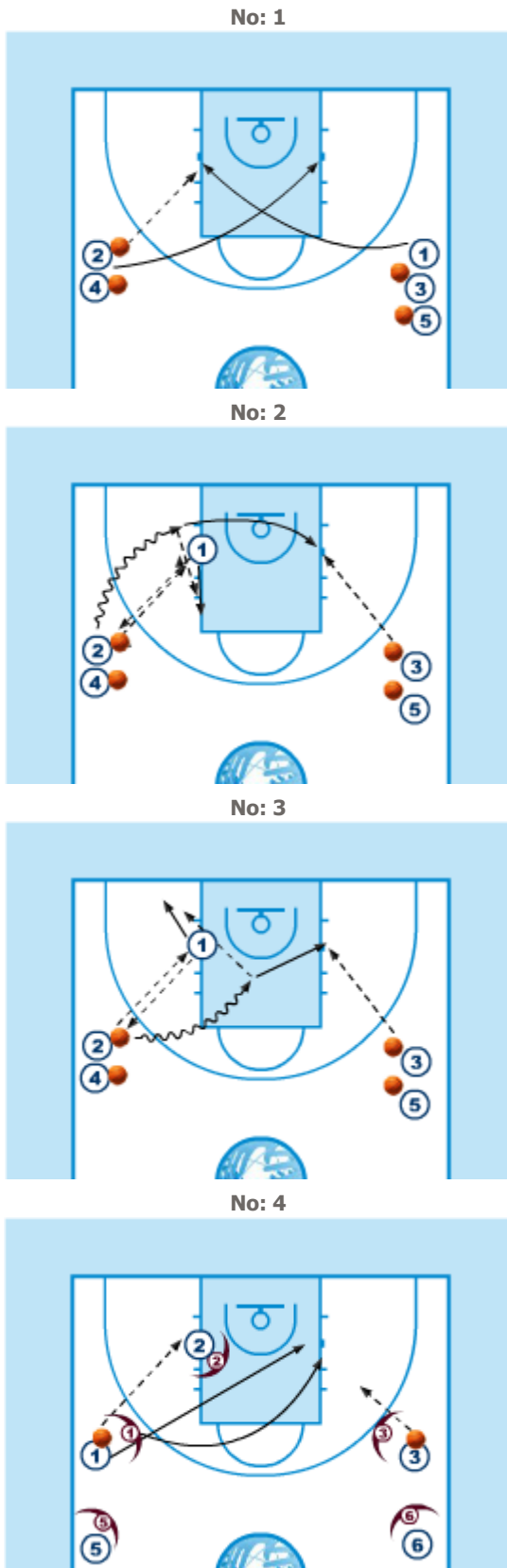
SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 4

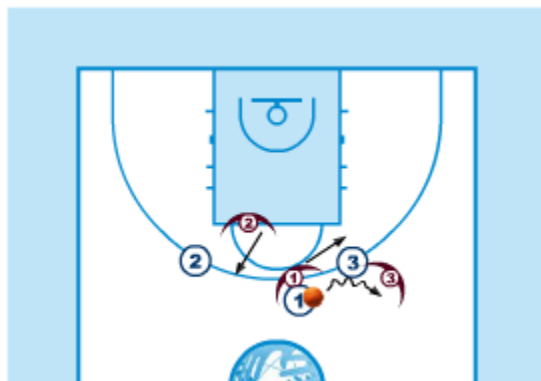
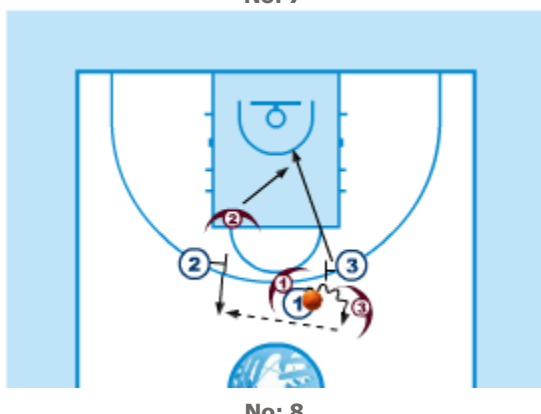
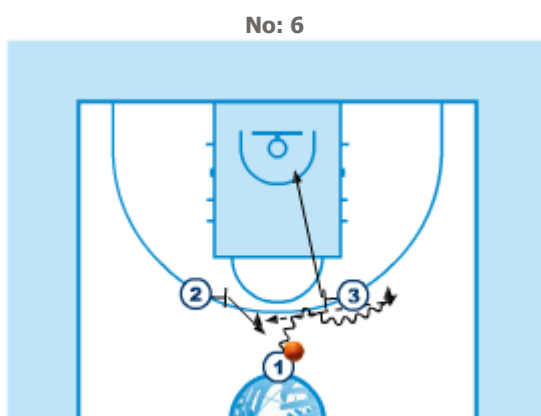
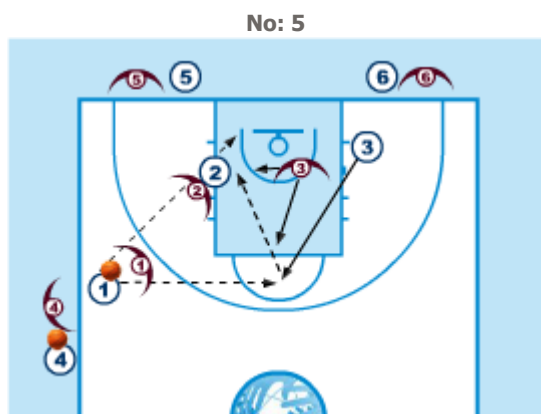
05.04.2014
00:00 - 02:00

PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 4 - Träning 3	Practice 3
Goals offense:	Insidemoves och rörelse utan boll. Helhet 5-5 med olika spelöppningar	
Goals defense:	1-1 försvar. Försvarspositioner och roteringar. Helhet. Kommunikation.	
Players:	0	

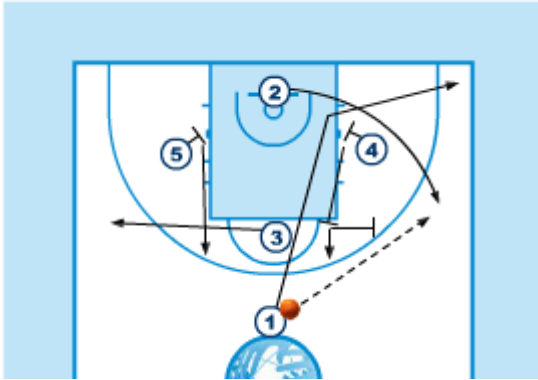


No.	Time	Text
1 2 3	00:00	<p>Grundteknik inside Jag och bollen Led på båda vingarna med boll där första spelaren i ett av leden inte har boll. Spelaren cuttar genom 3-sekundersområdet och postar upp på en linje mellan passaren och korgen (blocket). Efter avslut ta med bollen till det andra passningsledet.</p> <p>Övning 1) Insidemoves (10 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", fortsatt 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 5	00:20	<p>1-1 inside med passare: Vi, dom och bollen (10 minuter) Efter passning inside cuttar både anfallaren och försvararen till motsatt lowpost. Försvararen har redan hoppat mot boll och följer sedan med cutten för att tidigt ta fysisk kontakt.</p> <p>Anfallaren och försvararen roterar i ett par. Först</p>

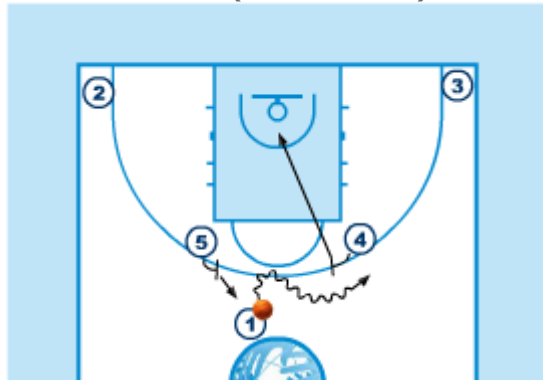


No.	Time	Text
5		<p>är man passare, sedan inside och därefter går man till andra passningsledet. Försvaret på passaren har som uppgift att störa passningen men låta passningen gå fram.</p> <p>2-2 high-low med passare: Vi, dom och bollen (10 minuter) Insidespelaren är nu överspelad/frontad och motsatt 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 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>
6 7 8	00:40	<p>3-3 två höga screens (vi, dom och bollen)</p> <p>Spelare med boll går axel-axel mot screen. Screensättaren dyker mot korgen och den andra screensättaren kliver upp på toppen.</p> <p>Försvaret ska nu träna på att byta aggressivt. Det är viktigt för bollförsvaret att styra in sin spelare i screenen, men vid bytet måste försvaren snabbt komma in innanför screensättaren, dvs mellan korgen och screensättaren, för att förhindra ett snabbt dyk. Försvaret plockar upp spelaren aggressivt och försöker hålla kvar anfallaren på samma sida och inta försvarsposition för att stoppa spelaren 1-1.</p>
9 10 11 12	00:55	<p>4-4 halvplan (Vi, dom och bollen)</p> <p>Vi roterar in i anfall, därefter försvar och sedan kliver man av. Innan man kliver i anfall samlas laget och bestämmer vilken öppning man kör i anfall samt vilket försvar man spelar på bollscren (hedge eller aggressivt byte)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - LÅGA SCREENS - UCLA - HÖGA SCREENS - NÄVE
	01:10	<p>5-5 öppningar halvplan 5-5 öppningar halvplan (Vi, dom och bollen)</p> <p>Vi lägger till den femte spelaren och tränar på de olika öppningarna i 5-5, se figurer.</p>
	01:25	<p>Jag Nedjogg & stretch</p>
Notes		

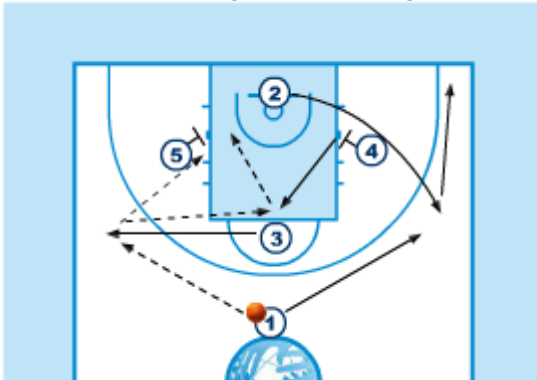
No: 9 (UCLA)



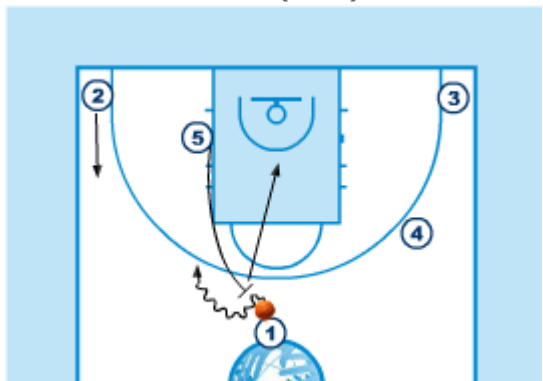
No: 11 (HÖGA SCREENS)



No: 10 (LÅGA SCREENS)



No: 12 (NÄVE)





FIBA
EUROPE
We Are Basketball

SBBF

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 4

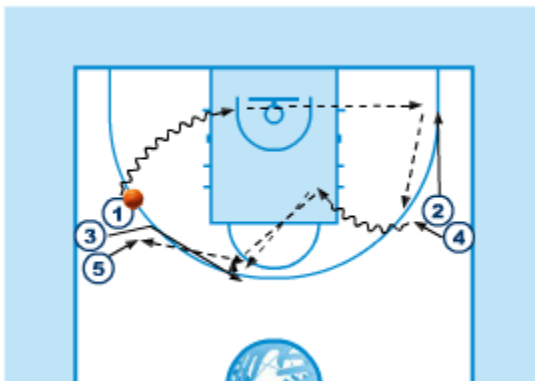
06.04.2014

00:00 - 02:00

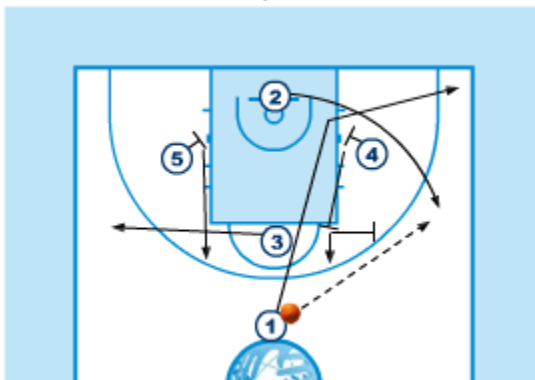
PRACTICE PLANNER

Topics:	U15 Läger 4 - Träning 4	Practice 4
Goals offense:	Rörelse utan boll. Extrapassningar. Förankra: 1) snabbt uppspel 2) "transitionfas" spela utan att sätta upp 3) använda en spelöppning	
Goals defense:	1-1 försvar och lagförsva. Aggressivitet. Kommunikation. Returtagning	
Players:	0	

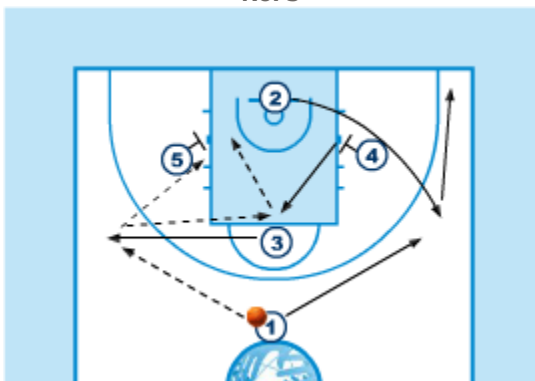
No: 1



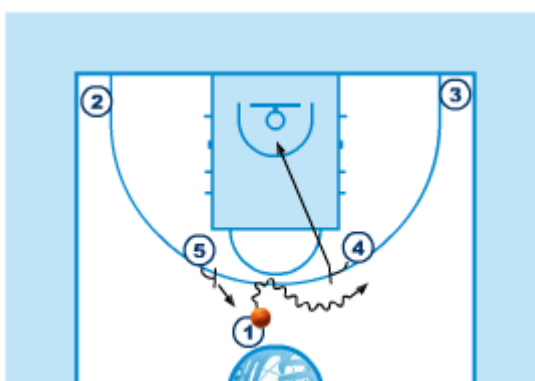
No: 2



No: 3

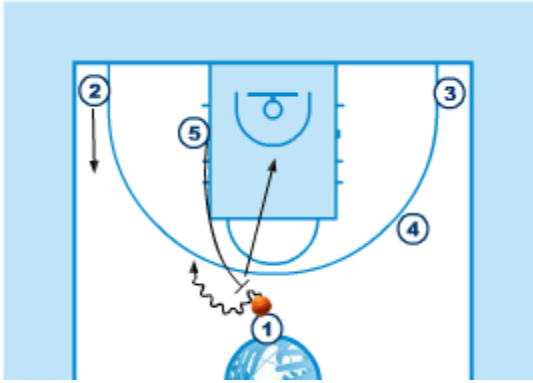


No: 4



No.	Time	Text
1	00:00	Basketsmart
	00:20	Resurstid
	00:30	Attack med extrapass (Vi och bollen)
		Denna drill är en så kallad "continuation"-drill där börjar med en attack från vinge. I figuren har vi valt att visa att attack nr 1 är en baselinie-attack och attack nr 2 är en mitten-attack.
		Övning 1 (5 min) Anfallet genomför ca fyra attacker innan man söker avslut. Dessa attacker kan vara baseline eller mitten och spelarna får välja själva (det behöver vara varannan). Avslutet kan vara skott eller attack efter passning.
		För att få flöde kliver spelaren som attackerar och spelaren som slår extrapassningen av och byter led. När man står i passningsleden är det viktigt att man ibland är extrapassare och ibland är spelaren som får extrapass, detta för att alla ska få träna på allt.
		Övning 2 (5 min) Vi stegrar nu övningen med att anfallaren som har attackerat följer sin passning och gör en close-out på spelaren som ska slå extrapassningen. Anfallaren håller bollen en extra sekund så att försvararen hinner göra sin close-out. Därefter slår vi extrapassning och ny attack osv osv...
	00:40	1-1 på alla korgar (Vi och bollen)
		Matcher till "1" där vi startar utanför 3-poängslinjen. Om anfallaren tar offensiv retur kan man försöka göra poäng direkt, om försvararen tar returen/tar bollen måste man ut utanför 3-poängslinjen och checka. Vinnaren byter med spelare som står i mitten. De som kommer från mitten börjar i anfall. Räkna antalet segrar.
	00:50	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
2 3 4 5	01:00	5-5 öppningar halvplan (Vi, dom och bollen)
		Vi lägger till den femte spelaren och tränar på de olika öppningarna i 5-5, se figurer.
	01:15	5-5 hela plan. Dela upp i lag och ge massor av feedback till spelarna! Vi spelar korta matcher på tid (ca 3 minuter)

No: 5



No.	Time	Text
	01:55	På planen är det viktigt att kommunicera och träna på allt vi jobbat med. Vid sidan av planen ska man utnyttja tiden "som en time-out" och passa på att prata med varandra och förbereda sig för nästa match. Vi vill plocka upp i banan i man-man försvaret och jobba intensivt. Jag Nedjogg & stretch

Notes