



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

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 och 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



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### TRÄNING 1 – 90 min

#### 1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

45 min

##### Station A: Skotteknik (Jag och bollen)

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 hoppörelse.

##### Station B: Start och stopp: utan och med boll (Jag och bollen)

- 1) Utan boll. Springa och stanna i balans på tränarens signal. Variera mellan 2-5 meter mellan stoppen. (ca 5 minuter)
- 2) Med boll. Dribbla på ställe, starta på signal, stanna i balans på signal. Variera hand. Stegra med handbyte. (ca 5 minuter)
- 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).

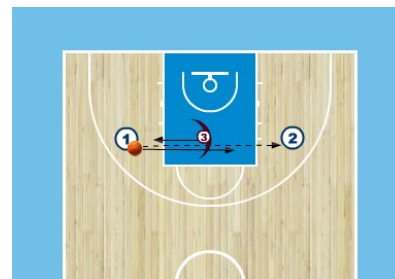
**Obs. Vi placerar ut koner för att träna på extra bollbehandling på väg tillbaka i leden.**

Nyckelord: 3-hot (attackposition). Basketställning.

##### Station C: passning 3 spelare på rad (Vi och bollen)

Tre och tre spelare mitt emot varandra. Vi fångar boll i 3-hotposition med hand bakom boll.

- 1) Passa till medspelaren >> close-out med en hand upp, försvarsposition (inte 100%) men skugga bollen >> anfallaren roterar och slår en enhandspass (rak eller studs) till nästa spelare och följer därefter efter och blir nästa försvarare >>
- 2) Passa till medspelaren >> close-out med en hand upp, läs försvaret och gå förbi på sidan med den uppsträckta handen >> stanna i jumpstop och slå en tvåhandspass (rak eller studs) >>



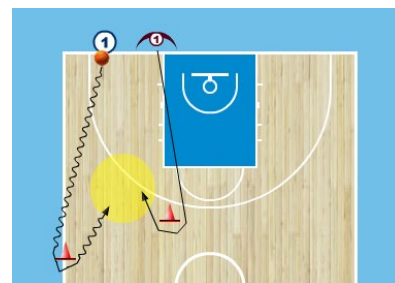
#### 2. 1-1 HALVPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi och bollen)

10 min

Vi spelar 1-1 halvplan utifrån två olika handikapp situationer. Dela upp er på korgarna beroende på gruppens antal och anpassa konernas positioner till spelarnas färdigheter. Den första övningen syftar till att skapa en 1-1 situation från perimetern och den andra övningen syftar till att skapa en 1-1 situation inside.

Börja bakom baseline. Anfallaren börjar dribbla runt sin kon och försvaret måste runda sin. Anfallaren ska försöka utnyttja sin fart mot korgen och hitta ett bra och kontrollerat avslut fastän försvararen jagar ikapp.

Nyckelord: sprinta, tävla och ta kontakt



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### 3. 2-0 ATTACK MED CUTS FRÅN WEAKSIDE (Vi och bollen)

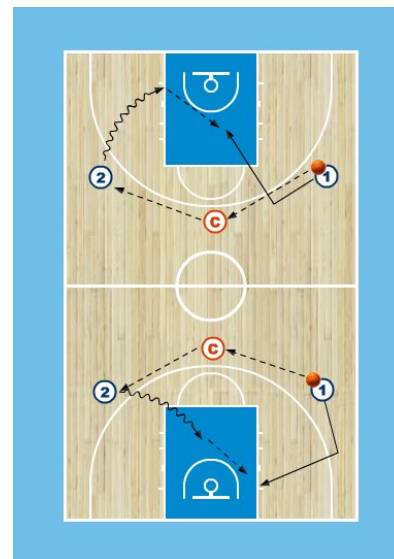
15 min

Spelaren med boll (1) passar bollen via coach (eller via en spelare som står i passningsled). Spelaren (2) fångar bollen i 3-hotsposition. Träna från båda vingarna.

- 1) Crossover-steg och attack mot baseline. Spelaren på hjälpsidan läser attacken och rör sig längs 3-poängslinjen för att sedan cutta mot ytan i 3-sekundersområdet och får där passning för avslut.
- 2) Crossover-steg och attack mot mitten. Spelaren på hjälpsidan läser attacken och rör sig längs 3-poängslinjen för att sedan cutta mot baseline och får där passning för avslut.

**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.

*Nyckelord: Spacing och tajming. 3-hot (attackläge)*



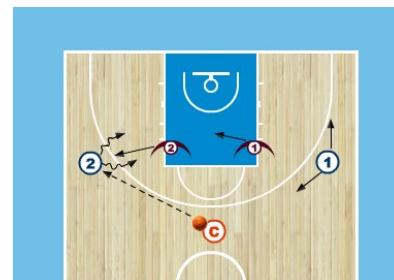
### 4. 2-2 MED CLOSE-OUT OCH RÖRELSE VID ATTACK (Vi, de och bollen)

15 min

Coach börjar med bollen på toppen (alternativt en spelare som står i passningsled). Anfallsspelarna är redo för att ta emot passningen och försvaret står redo i basketställning med en fot i 3-sekunders-området. **Det blir LIVE när anfallaren får passningen.**

Läs hur försvaret gör sin close-out och sök attack och rörelse på hjälpsidan. Variera vilken sida som man passar bollen till så att det även blir en reaktionsövning för försvaret.

*Nyckelord: Läs försvaret, rörelse utan boll.*



### 5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### TRÄNING 2 – 90 min

#### 1. BASKETSMART (Jag)

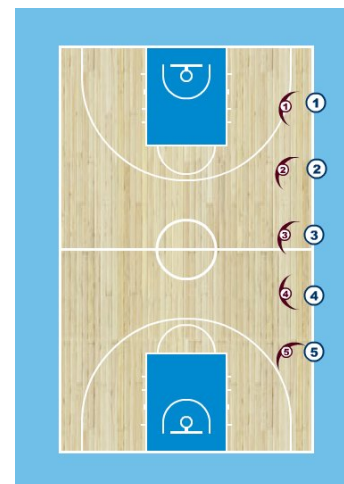
20 min

#### 2. FÖRSVARSTEKNIK (Vi och bollen)

15 min

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. 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 studsen.
- 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.



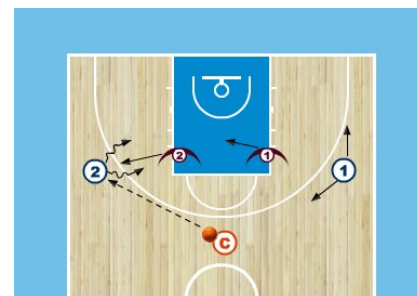
#### 3. 2-2 MED CLOSE-OUT OCH RÖRELSE VID ATTACK (Vi, de och bollen)

15 min

Coach börjar med bollen på toppen (alternativt en spelare som står i passningsled). Anfallsspelarna är redo för att ta emot passningen och försvaret står redo i basketställning med en fot i 3-sekunders-området. **Det blir LIVE när anfallaren får passningen.**

Läs hur försvaret gör sin close-out och sök attack och rörelse på hjälpsidan. Variera vilken sida som man passar bollen till så att det även blir en reaktionsövning för försvaret.

*Nyckelord: Läs försvaret, rörelse utan boll.*



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### 4. 1-1 HELPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi och bollen)

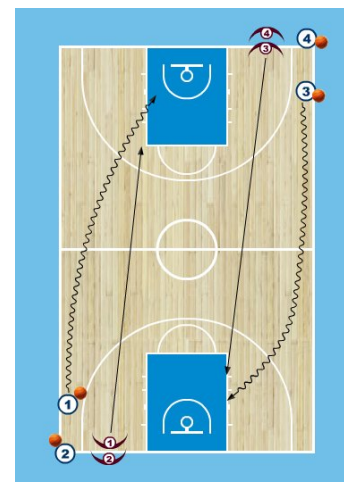
10 min

Syftet med övningen är att få upp tempo och skapa en situation där anfallaren tvingas att avsluta under press.

Anfallande spelare startar lite framför försvaret. Spelaren som står som nr.2 i anfallsledet säger "kör" varpå både anfall och försvar startar.

*Nyckelord anfall: långa dribblingar, skär in framför försvaret, ta kontakt och följ igenom avslutet*

*Nyckelord försvar: täck av vinklar, upp med händerna vid avslutet*



### 5. 3-0 GRUNDRÖRELSER (Vi och bollen)

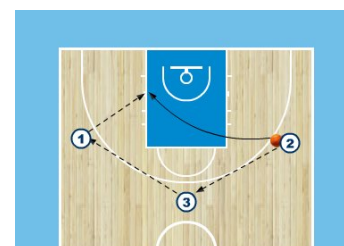
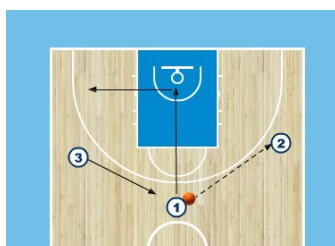
10 min

Toppen och två vingar. Vi tränar på två olika grundrörelser med cuts.

1) **Give and go cut från toppen.**  
Om man inte får bollen, kan man fortsätta röra sig ut på andra sidan och spelaren på hjälpsidan fyller toppen.

2) **Cut från vingen när bollen svingas.**  
Vi stannar och postar upp och söker pass via vingen till spelaren inside.

*Nyckelord: Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge)*



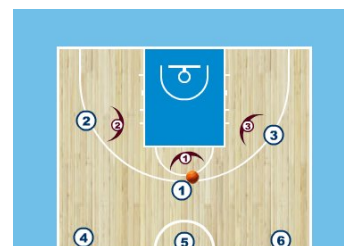
### 6. 3-3 till "1" (Vi, de och bollen)

15 min

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.

Vi kan nu jobba med både att posta upp under korgen - ta kontakt med försvaret. Vi tränar också på rörelser utan boll vid attacker.

*Nyckelord: Cutta mot korgen, tempoväxlingar, 3-hot (attackläge) och rörelse vid attacker.*



### 7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min



# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### TRÄNING 3 – 90 min

#### 1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

45 min

##### Station A: Skotteknik (Jag och bollen)

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 hoppörelse.

##### Station B: Start och stopp: utan och med boll (Jag och bollen)

- 1) Utan boll. Springa och stanna i balans på tränarens signal. Variera mellan 2-5 meter mellan stoppen. (ca 5 minuter)
- 2) Med boll. Dribbla på ställe, starta på signal, stanna i balans på signal. Variera hand. Stegra med handbyte. (ca 5 minuter)
- 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).

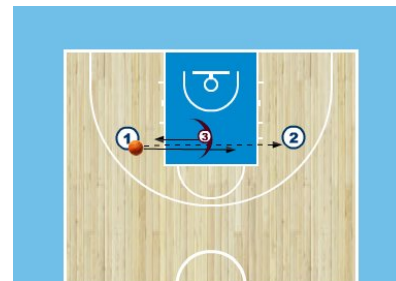
**Obs. Vi placerar ut koner för att träna på extra bollbehandling på väg tillbaka i leden.**

Nyckelord: 3-hot (attackposition). Basketställning.

##### Station C: passning 3 spelare på rad (Vi och bollen)

Tre och tre spelare mitt emot varandra. Vi fångar boll i 3-hotposition med hand bakom boll.

- 1) Passa till medspelaren >> close-out med en hand upp, försvarsposition (inte 100%) men skugga bollen >> anfallaren roterar och slår en enhandspass (rak eller studs) till nästa spelare och följer därefter efter och blir nästa försvarare >>
- 2) Passa till medspelaren >> close-out med en hand upp, läs försvaret och gå förbi på sidan med den uppsträckta handen >> stanna i jumpstop och slå en tvåhandspass (rak eller studs) >>



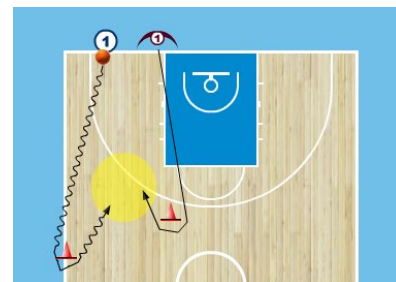
#### 2. 1-1 HALVPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi och bollen)

10 min

Vi spelar 1-1 halvplan utifrån två olika handikapp situationer. Dela upp er på korgarna beroende på gruppens antal och anpassa konernas positioner till spelarnas färdigheter. Den första övningen syftar till att skapa en 1-1 situation från perimetern och den andra övningen syftar till att skapa en 1-1 situation inside.

Börja bakom baseline. Anfallaren börjar dribbla runt sin kon och försvaret måste runda sin. Anfallaren ska försöka utnyttja sin fart mot korgen och hitta ett bra och kontrollerat avslut fastän försvaren jagar ikapp.

Nyckelord: sprinta, tävla och ta kontakt



# Träningsplanering 2014-15

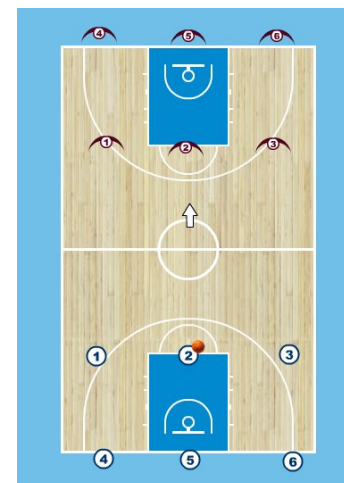
## U14 regionläger 1

### 3. 3-3 TRANSITIONDRILL (Vi, de och bollen)

20 min

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)

**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 hjälpsidan. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.



### 4. BEAT THE PRO 1,2,3 (Jag och bollen)

10 min

Spin ut bollen till 3p-linjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

### 5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min

#### Basketsmart 1

Generell temperaturstegring (5 min)

Plankan (1 min)

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)

Knäböj med boll mot tak (1 min)

Utfallssteg med boll mot tak (1 min)

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 min)

# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

### TRÄNING 4 – 90 min

#### 1. BASKETSMART (Jag)

20 min

#### 2. ATTACKER OCH AVSLUT (Jag och bollen)

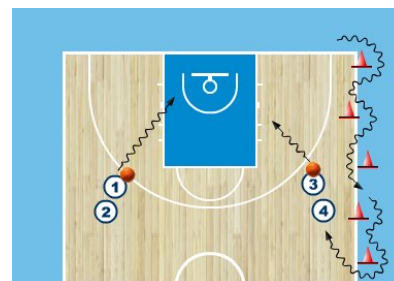
15 min

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

Nyckelord: Attack rakt mot korgen, blicken på ringen, följ igenom rörelsen

**Obs. Vi placerar ut koner för att träna på extra bollbehandling på väg tillbaka i leden.**



#### 3. FÖRSVARSTEKNIK (Vi och bollen)

15 min

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. 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 studs.
- 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.





# Träningsplanering 2014-15

## U14 regionläger 1

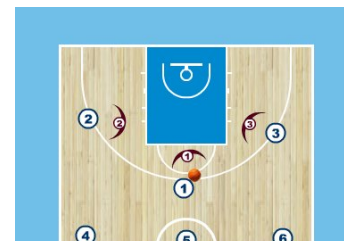
### 4. 3-3 till "1" (Vi, de och bollen)

15 min

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.

Vi kan nu jobba med både att posta upp under korgen - ta kontakt med försvaret. Vi tränar också på rörelser utan boll vid attacker.

*Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge). Posta upp under korgen. Rörelse vid attacker.*

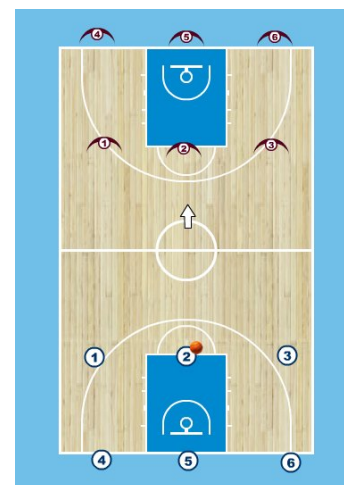


### 5. 3-3 TRANSITIONDRILL (Vi, de och bollen)

15 min

2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarearna 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)

**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 hjälpsidan. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.



### 6. BEAT THE PRO 1,2,3 (Jag och bollen)

10 min

Spin ut bollen till 3p-linjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

### 7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min