



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 2 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 3 är följande:

Teknik

- Skotteknik och skott från dribbling
- Bollbehandling 1 och 2 bollar
- Insidemoves

Taktik

- 3-0 cirkelrörelser vid attacker – "kugghjul"
- Möta boll efter retur/outlet

Fys

- Basketsmart
- Kondition inomhus
- 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 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



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

TRÄNING 1 – 90 min

1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

45 min (45')

Inklusive byten av stationer

Station A: Skotteknik (Jag och bollen)

Spelarna har var sin boll. Jobba med ett avstånd som är lagom långt ifrån korgen. Spin bollen till dig själv och landa "stridestop", dvs. en fot i taget.

- 1) **Balans för att skjuta** – stanna i stridestop, lagom brett så att du har balans och samtidigt kraft för att hoppa
- 2) **Hand under bollen** – få in handen under bollen så tidigt som möjligt
- 3) **Nära kroppen** – låt bollen gå nära kroppen
- 4) **Sträck ut** – sträck ut armen
- 5) **Rytm** – viktigt att känna att man får ett flöde i rörelsen och får med kraften från benen. Hitta en rytm i skottet.

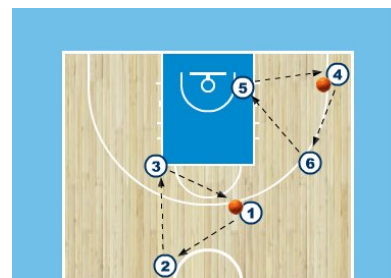
Station B: Triangelpassningar (Jag och bollen)

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**
- 2) **Enhands studspass**
- 3) **Samma som ovan med passningsfint innan**

Nyckelord: Passa hårt! Visa måltavla!

Tekniska färdigheter i fokus: Enhandspassningar, roteringar



Station C: Bollbehandling 2 bollar (Vi och bollen)

Spelarna går ihop två och två och har två bollar per par. Första övningen görs i 10 minuter och den andra i 5 minuter.

- 1) En spelare dribblar bollarna framlänges cirka 5-6 meter och baklänges tillbaka till kompis och lämnar över bollarna. Spelarna gör varje övning en gång var **(10 minuter)**:
 - a. Jämna studs
 - b. Ojämna studs
 - c. Höger hög/Vänster låg
 - d. Vänster hög/Höger låg

Följande övningar görs stillastående. Spelarna gör 20 dribblingar av en övning innan de lämnar över till kompis:

- a. Hjulet åt höger – höger hand gör en cross over, vänster hand passar en liten pass över till höger hand.
 - b. Hjulet åt vänster – vänster hand gör en cross over, höger hand passar en liten pass över till vänster hand.
 - c. En boll gör crossover och den andra bollen passas mellan händerna.
- 2) En spelare tar båda bollarna och dribblar cirka 5-6 meter. Kompisen håller samtidigt runt midjan och håller emot. Byt sedan vem som dribblar. Variera typ av dribblingar. Poängtera att spelaren med boll ska kunna röra sig framåt hela tiden. Gör så många gånger som ni hinner på **5 minuter**.

Nyckelord: Titta upp, hårda studs

Tekniska färdigheter i fokus: Bollbehandling, koordination

Träningsplanering 2014-15

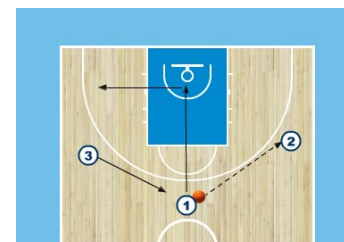
U14 regionläger 2

2. 3-0 GRUNDRÖRELSER ATTACKER VID SVING (Vi och bollen)

15 min (60')

Vi använder oss av en cirkelrörelse vid attack. Alla spelare rör sig i samma riktning som attacken, med undantag av att vi fyller motsatt hörn vid baselineattack från vinge eller hörn. Läs mer om hur vi rör oss vid attacker längre ner på den här sidan > **KUGGHJUL**

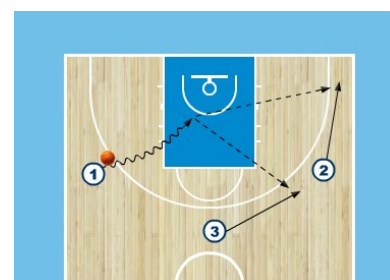
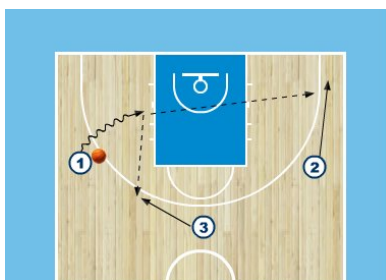
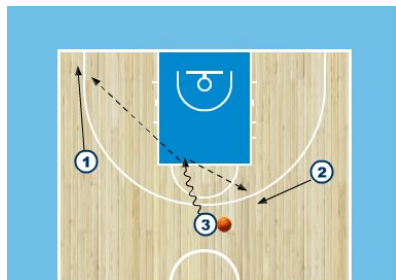
Vi passar bollen till vingen och cuttar rakt igenom tresekundersområdet. Spelaren på hjälpsidan fyller toppen och vi kommer därefter jobba med några olika attacker:



1) Attacken kommer från mittenspelaren. Båda vingarna rör sig med attacken.

Spelare med boll passar bollen från straffkast. Spelaren kan stanna jumpstop och rotera och passa ut, eller passa från studs. Avgör vad spelarna klarar av.

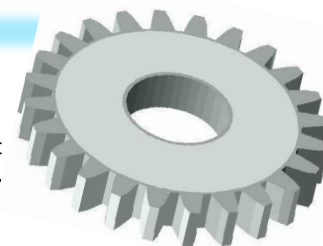
2) Attacken kommer från vingen efter sving genom mittenspelaren. Vid baselineattack fyller motsatt vinge hörnet. Vid mittenattack rör sig båda spelarna med attacken.



Kugghjul: Cirkelrörelser vid attacker

Det är bra att attackera korgen och något vi vill göra när vi spelar. Men en attack mot korgen är mer än bara en spelare. Hur alla medspelare rör sig hänger ihop med detta. Vi har två huvudregler när någon attackerar korgen:

- 1) En attack går före allt annat.** När någon börjar attackera korgen reagerar samtliga medspelare och man anpassar sina rörelser för att vara spelbar.
- 2) Medspelarna rör sig i en cirkelrörelse likt ett kugghjul.** Precis som ett kugghjul vill man ha ett visst avstånd mellan varandra så man behåller spacing (samma avstånd mellan kuggarna på ett kugghjul). Enda undantaget när man inte rör sig i form av ett kugghjul är när man fyller hörnet vid en baseline-attack.



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

3. 2-0 MÖTA BOLL OCH FÖRSTA PASS (Vi och bollen)

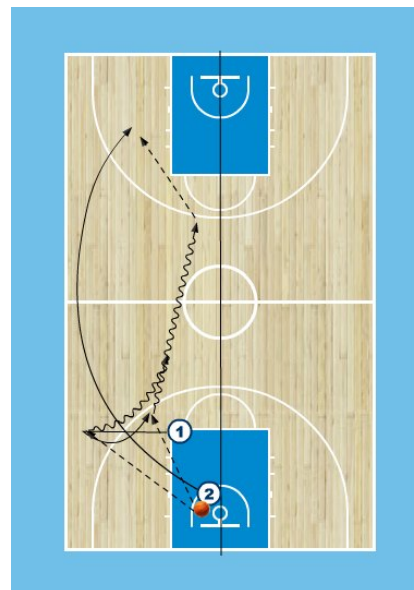
10 min (70')

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.

Vi börjar med att stanna i jumpstop och passa bollen med en enhands stötpass. Avsluten kan varieras med layup, powerlayup och skott. Denna övning görs i båda riktningarna. Byt håll efter halva tiden.

Nyckelord: hoppa efter returen, se hela planen när vi möter boll, kalla på boll, hårda passningar, tajming

Tekniska färdigheter i fokus: returtagning, passning, dribbling, avslut



4. 3-3 TRANSITIONDRILL (Vi, de och bollen)

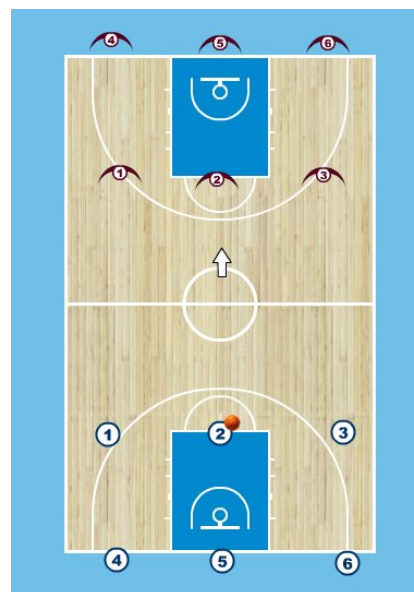
15 min (85')

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)

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.

Nyckelord: Ta med rörelse vid attacker, spacing, 3-hot och framför allt bra passningar när tempot höjs.

Tekniska färdigheter i fokus: dribbling i fart, passningar i fast break



5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

TRÄNING 2 – 90 min

1. BASKETSMART (Jag)

20 min (20')

2. ATTACKER OCH AVSLUT (Jag och bollen)

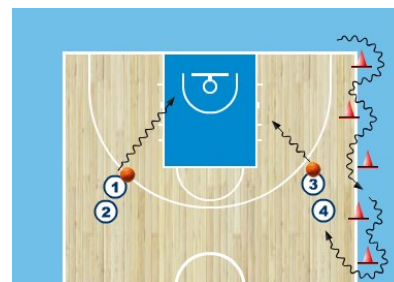
15 min (35')

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.

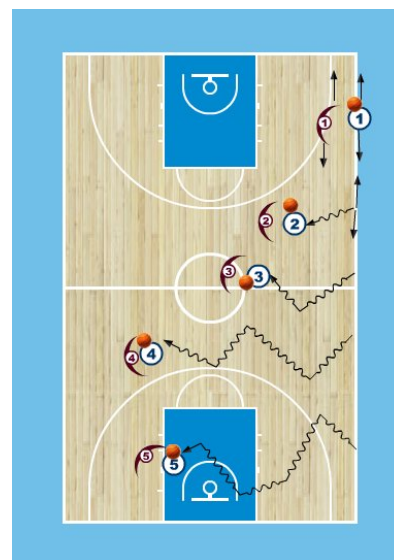


3. BOLLFÖRSVAR (Vi och bollen)

15 min (50')

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 in 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 slajdsteg 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 slajdar.
- 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.



Nyckelord: Titta upp, skydda bollen, slajda med rätt fot först, böjda ben, aktiva händer
Tekniska färdigheter i fokus: Dribbling, bollförsvar

Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

4. 1-1 VINGE MED FOKUS PÅ FÖRSVAR

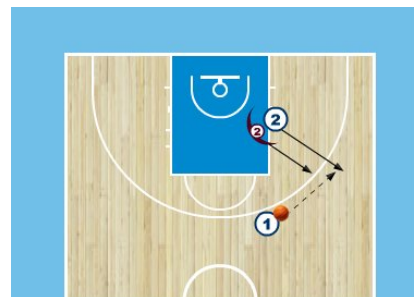
10 min (60')

1-1 vinge är en övning där vi jobbar på att ta slidesteg med rätt fot först från en stillastående position. Övningen startar med passare på toppen, anfallare på blocket och försvar på anfallaren. Anfallaren utgår från kontakt med försvararen och gör sig fri på vingen.

- 1) Anfallaren fångar bollen och roterar mot korgen i 3-hot. Försvararen ska ha korrekt försvarsposition och därefter "checka bollen" genom att nudda den. Därefter spelar vi 1-1 från vingen. (5 minuter)
- 2) "Live direkt" när anfallaren fångar bollen på vingen. Anfallaren läser om man ska söka direktattack eller fånga bollen i 3-hot och därefter utmana försvaret. (5 minuter)

Passaren roterar in till armbågen för att bli nästa anfallare och anfallaren kommer direkt upp och blir ny försvarare.

Nyckelord försvar "Slajda" med rätt fot först, böjda ben, aktiva händer
Tekniska färdigheter i fokus: Bollförsvar



5. 2-2 MED CLOSE-OUT OCH RÖRELSE VID ATTACK (Vi, de och bollen)

10 min (70')

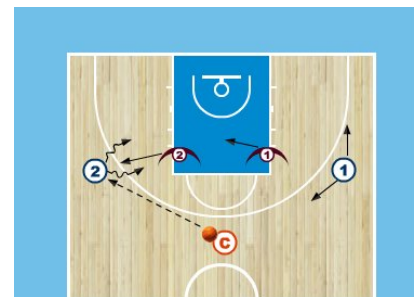
Coach börjar med bollen på toppen (alternativt en spelare som står i passningsled). Anfallsspelarna är redo för att ta emot passningen och försvaret står redo i basketställning med en fot i 3-sekunders-området. **Det blir LIVE när anfallaren får passningen.**

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.

Spelaren på hjälpsidan bör läsa sin försvarare och se om man är mest spelbar om man dyker på korgen eller om man är kvar ute i perimetern (vid 3-poängslinjen).

Nyckelord: Läs försvaret, rörelse utan boll.

Tekniska färdigheter i fokus: Attackspel, rörelse utan boll, avslut och passningar



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

6. SPRINT – STAFETT (Jag)

5 min (75')

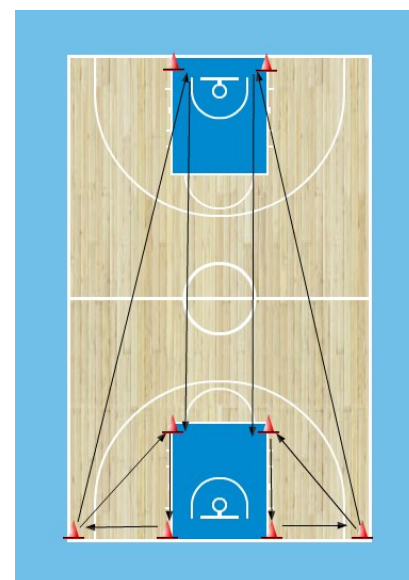
Två spelare startar samtidigt i varsitt hörn:

- **sprintar** till korgen som är vid armbågen/straffkastlinjen
- **spring baklänges** till baseline
- **slajda** längs baseline till hörnet av planen och **sprinta** till andra korgen
- **hoppa** så högt man kan
- **sprinta** tillbaka till straffkastlinjen som är målgången

Starta nästa spelare när den/de första kommer tillbaka till hörnet och springer iväg till motsatt korg.

Upprepa detta **två gånger per spelare**. Vilan ska vara ca 2 min mellan varje.

Detta är en av de olika konditionsövningarna som finns i samlingen "Sprints inomhus" som innehåller olika övningar för att träna på kondition inomhus.



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

10 min (85')

Tid: 2 minuter

Försök att vara max 3-4 spelare per korg. Håll igång resten av gruppen med bollbehandling.

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

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

Nyckelord: håll högt tempo, följ igenom skottet

Tekniska färdigheter i fokus: Kondition, olika typer av avslut/skott

8. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

TRÄNING 3 – 90 min

1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

Inklusive byten av stationer

45 min (45')

Station A: Skotteknik från studs (Jag och bollen)

Vi börjar med två led framifrån och flyttar därefter leden till vingarna. Alla spelare har var sin boll. Vi jobbar med fotsättning "stridestop", dvs. en fot i taget. Dribbla mot straffkastlinjen och ta upp bollen och kliv in med fötterna i riktning mot korgen. Byt led varje gång. Ca 7 minuter per övning.

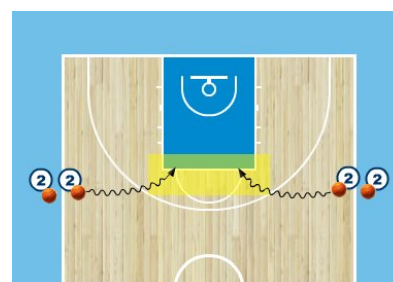
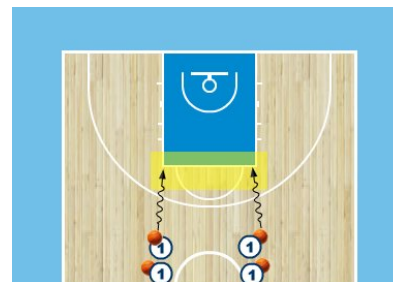
Övning 1) Dribbla framifrån, vänster och höger sida.

Vänster sida: dribbla med vänster hand, sätt in höger fot först, sedan vänster fot.
Höger sida: dribbla med höger hand, sätt in vänster fot först, sedan höger fot

Övning 2) Dribbla från vingarna, med rotering upp mot korgen.

Vänster sida: Dribbla med höger hand, sätt in vänster fot först, sedan höger fot.
Höger sida: Dribbla med vänster hand, sätt in höger fot först, sedan vänster fot.

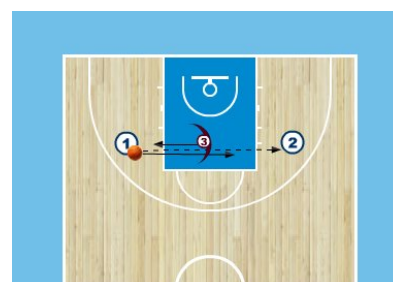
- 1) **Balans för att skjuta** – stanna i stridestop, lagom brett så att du har balans och samtidigt kraft för att hoppa
- 2) **Hand under bollen** – få in handen under bollen så tidigt som möjligt
- 3) **Nära kroppen** – låt bollen gå nära kroppen
- 4) **Sträck ut** – sträck ut armen
- 5) **Rytm** – viktigt att känna att man får ett flöde i rörelsen och får med kraften från benen. Hitta en rytm i skottet.



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

Tre och tre enligt figur. 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) >>

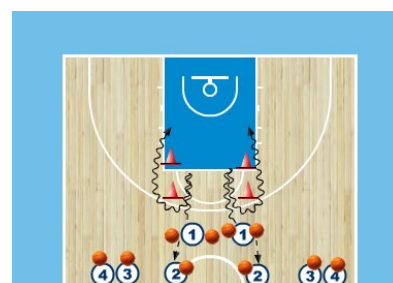


Station C: Bollbehandling 2 bollar (Vi och bollen)

1) Bollbehandling med 2 bollar (10 minuter)

Första spelare i ledet har 2 bollar, resten har 1 var så långt det räcker. Spelare med boll dribblar båda bollarna fram till den främre konen och backar dribblades tillbaka till utgångsläget. Där släpper spelaren tillbaka bollen i den yttre handen till spelaren som står näst i ledet samtidigt som den inre bollen hålls i dribbling. Gör därefter ett handbyte och attackera förbi stolen/konen. Gå sedan upp till motsatt led. Går med fördel att köra på sidokorgar för ökad effektivitet och kortare tid i led.

- **Variera jämna/ojämna studs med 2 bollar**
- **Variera handbyte vid stolen**
- **Variera avslut**

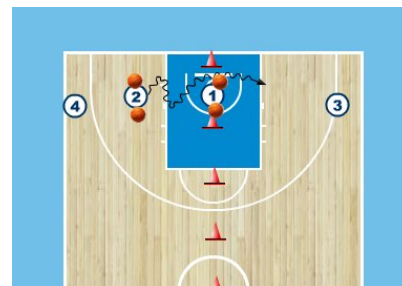


Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

2) Bollbehandling kull med 2 bollar (5 minuter)

Spelarna ska vara ca 4 och 4 med 4 bollar. Gör så många "portar" som möjligt av koner. Avståndet mellan konerna ska vara ungefär 3-4 meter. En spelare står med 2 bollar mellan konerna och försvarar porten. Den andra spelaren ska ta sig förbi utan att bli kullad. Bollarna måste vara i dribbling hela tiden. Man kullar genom att nudda kompisen med handen eller genom att slå bort en boll från den samtidigt som man lyckas behålla kontrollen över sina egna.



2. 1-1 HELPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi och bollen)

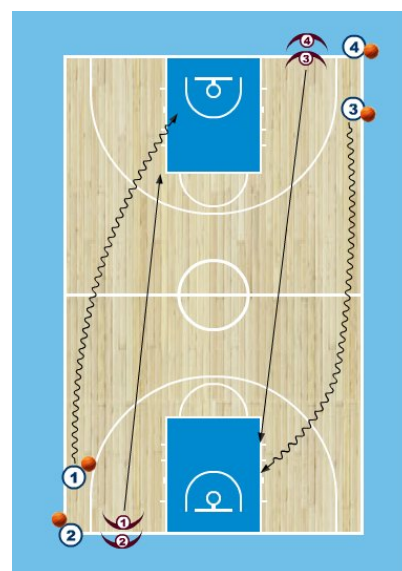
10 min (55')

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



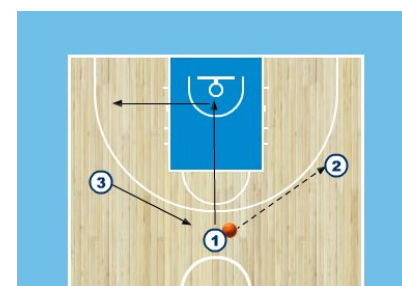
3. 3-0 GRUNDRÖRELSER ATTACKER VID SVING (Vi och bollen)

15 min (70')

Vi använder oss av en cirkelrörelse vid attack, se "Kugghjul" på sida 3. Alla spelare rör sig i samma riktning som attacken, med undantag av att vi fyller motsatt hörn vid baselineattack från vinge eller hörn.

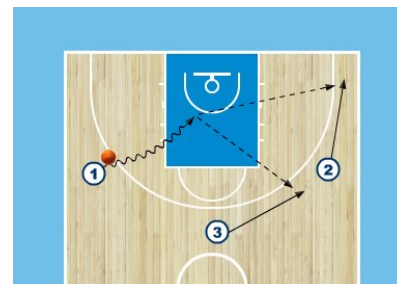
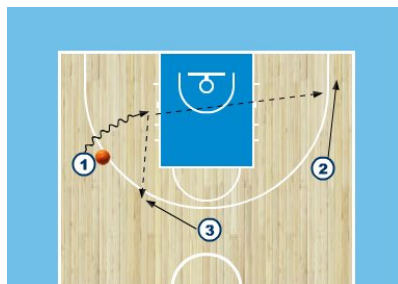
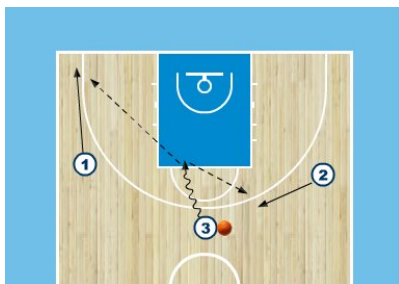
Vi passar bollen till vingen och cuttar rakt igenom tresekundersområdet. Spelaren på hjälpsidan fyller toppen och vi kommer därefter jobba med några olika attacker:

- 1) Attacken kommer från mittenspelaren. Båda vingarna rör sig med attacken. Spelare med boll passar bollen från straffkast. Spelaren kan stanna jumpstop och rotera och passa ut, eller passa från studs. Avgör vad spelarna klarar av.
- 2) Attacken kommer från vingen efter sving genom mittenspelaren. Nu finns två olika alternativ: **baseline & mitten**. Vid baselineattack fyller motsatt vinge hörnet. Vid mittenattack rör sig båda spelarna med attacken.



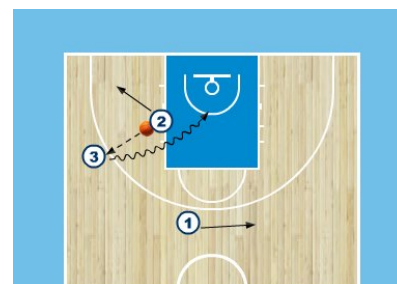
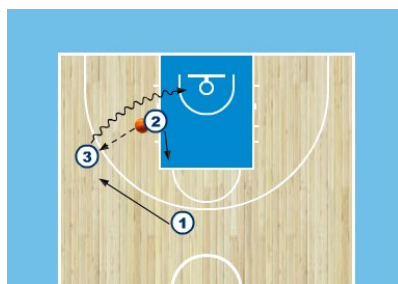
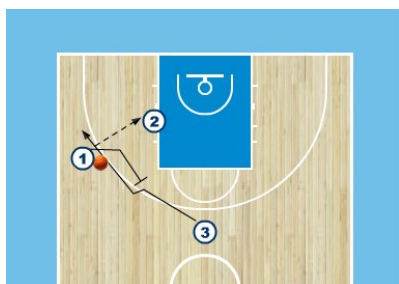
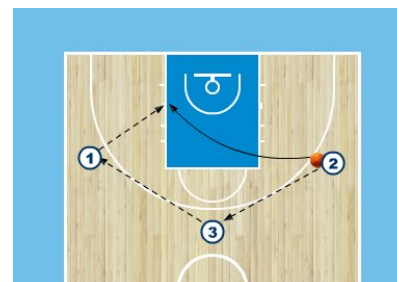
Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2



Vi börjar nu med bollen på vingen och svingar via toppen till andra vingen. Spelaren på vingen som nu blir hjälpsida cuttar genom 3-sekundersområdet och postar upp inside. Passa bollen inside, vingen screenar för guard och bollen passas ut igen:

- 3) Vingen attackerar baseline, posten rör sig till armbåge, toppen rör sig med attacken
- 4) Vingen attackerar mitten, posten rör sig ut till short corner, toppen rör sig med attacken



4. 3-3 TRANSITIONDRILL (Vi, de och bollen)

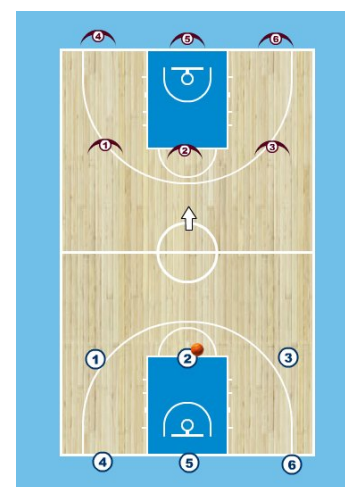
15 min (85')

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)

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.

Nyckelord: Ta med rörelse vid attacker, spacing, 3-hot och framför allt bra passningar när tempot höjs.

Tekniska färdigheter i fokus: dribbling i fart, passningar i fast break



5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

TRÄNING 4 – 90 min

1. BASKETSMART (Jag)

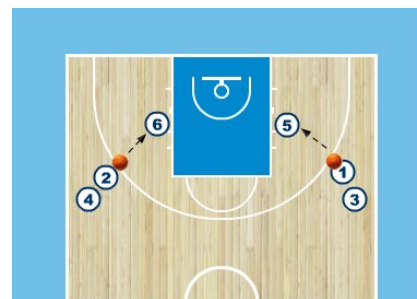
20 min (20')

2. INSIDETEKNIK (Jag och bollen)

15 min (35')

Bolled på vingpositioner, cut till post från vingen, visa mål för passning, fånga med 2 händer, håll bollen högt, armbågar utåt, lätt böjda knän.

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

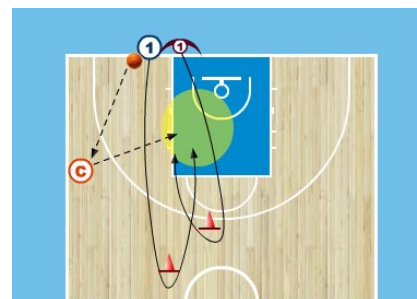
10 min (45')

Dela upp er på korgarna beroende på gruppens antal och anpassa konernas positioner till spelarnas färdigheter. Övningen syftar till att skapa en 1-1 situation inside.

Anfallaren börjar med att passa bollen till en coach (detta kan även vara ett led med spelare beroende på hur stor gruppen är). Nu bör försvararen hinna runt och kunna spela över en enkel passning inside. Anfallsspelaren försöker ta position och posta upp sin försvarare och får möjlighet att jobba på de insidemoves vi tränade på tidigare.

Nyckelord: sprinta, tävla, ta kontakt, läs försvaret, visa måltavla för pass

Tekniska färdigheter i fokus: ta position inside, läs försvaret och använd insidemoves



4. 2-2 OUTSIDE-OUTSIDE, POSTALTERNATIV (Vi, de och bollen)

15 min (60')

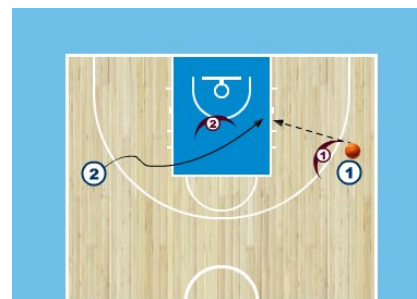
Anfallaren börjar på ena vingen med bollen i 3-hot mot korgen. Den andra anfallaren börjar på andra vingen och cuttar mot korgen. Försvararen som har en korrekt försvarsposition i 3-sekundersområdet behöver fånga upp cutten genom att ta kontakt med anfallaren, kampen om position börjar redan där.

Anfallaren som cuttar genom 3-sekundersområdet tar kontakt och försöker få en post-up position. Viktigt att visa måltavla för passningen.

Om bollen passas inside får spelaren på vingen läsa försvaret och röra sig för att vara spelbar. Om bollen passas ut igen kan vingen söka attack och då rör vi oss som vi tränat, "kughjul".

Nyckelord: ta kontakt, visa måltavla för pass, läs försvaret

Tekniska färdigheter i fokus: ta position inside, läs försvaret och använd insidemoves



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 2

5. 4-4 TRANSITIONDRILL (Vi, de och bollen)

15 min (75')

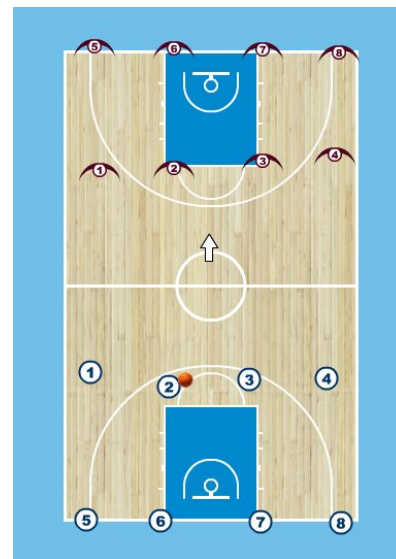
2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fyra nya spelarna blir anfall.

Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard.

Spela till ett visst antal spel mål (ex 5)

Nyckelord: Ta med rörelse vid attacker, spacing, 3-hot och framför allt bra passningar när tempot höjs.

Tekniska färdigheter i fokus: dribbling i fart, passningar i fast break



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

10 min (85')

Tid: 2 minuter

Försök att vara max 3-4 spelare per korg. Håll igång resten av gruppen med bollbehandling.

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

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

Nyckelord: håll högt tempo, följ igenom skottet

Tekniska färdigheter i fokus: Kondition, olika typer av avslut/skott

7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')