



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 3 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

- Attacker avslut (vanlig layup, enstegslayup, powerlayup)
- Speed dribble
- Bollförsvar

Taktik

- 3-0 rörelser vid attacker – "kugghjul"

Fys

- Basketsmart
- Sprints
- 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 3

TRÄNING 1 – 90 min

1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

Inklusive byten av stationer

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 fotisättning "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.

Balans för att skjuta – stanna i stridestop, lagom brett så att du har balans och samtidigt kraft för att hoppa

Hand under bollen – få in handen under bollen så tidigt som möjligt

Nära kroppen – låt bollen gå nära kroppen

Sträck ut – sträck ut armen

Rytm – viktigt att känna att man får ett flöde i rörelsen och får med kraften från benen. Hitta en rytm i skottet.

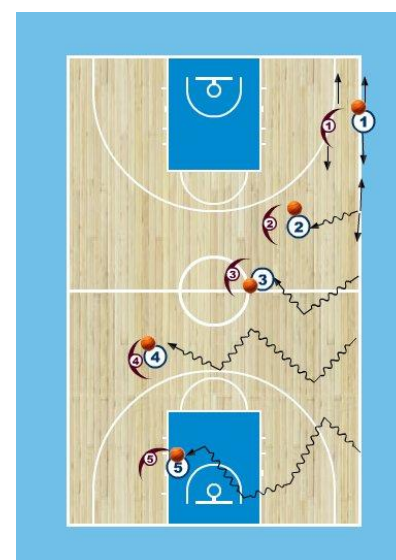
45 min (45')



Station B: Bollförsvar (Vi och bollen)

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 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 riktningförändring 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 studsden.
- 5) Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningförändring, 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 3

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 kompisen 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 kompisen:

- 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

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

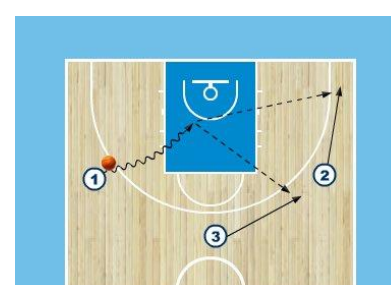
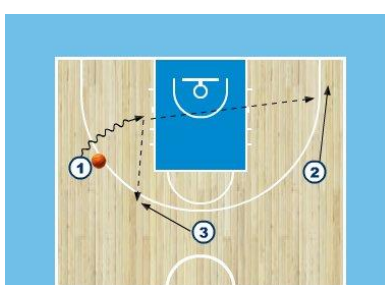
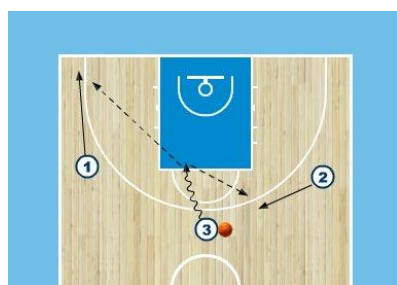
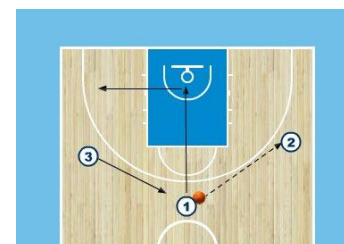
15 min (60')

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.



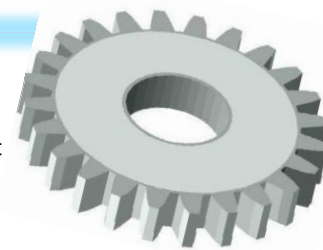
Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

Kuggjul: 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 kuggjul.** Precis som ett kuggjul vill man ha ett visst avstånd mellan varandra så man behåller spacing (samma avstånd mellan kuggarna på ett kuggjul). Enda undantaget när man inte rör sig i form av ett kuggjul är när man fyller hörnet vid en baseline-attack.



3. SPEED DRIBBLE (Jag och bollen)

Spelarna delar upp sig i så många led som möjligt längs baslinjen. Det måste vara minst 2 i ledet på bollsidan och lika många led på båda sidorna.

Vi tränar på att dribbla bollen i hög fart och att samtidigt pusha den framåt. Det blir då naturligt att studsens höjd är högre än vanligt och vi "jagar" nästan ikapp vår egen dribbling.

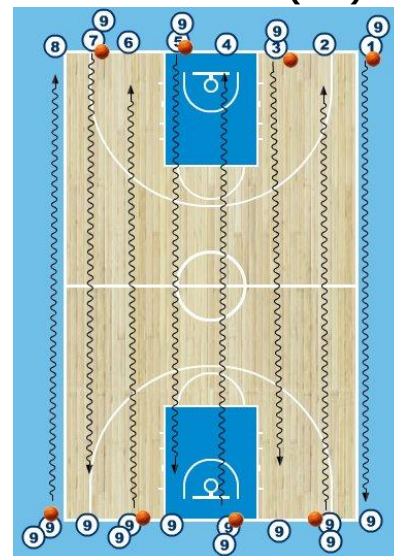
- 1) Börja med att träna på detta med både höger och vänster hand.
- 2) Spelarna dribblar i full fart framåt men på tränarens signal dribblar de istället baklänges. På nästa signal pushar de bollen framåt igen. Gör detta cirka 3-4 gånger från baslinje till baslinje.

Vid reträttdribblingen slajdar spelaren bakåt med bollen i handen längst bak. Poängtera böjda ben och hårda låga studs.

Nyckelord: Långa och högre studs, hög fart, titta upp, kontroll. Böjda ben och låga, hårda studs vid reträttdribblingen.

Tekniska färdigheter i fokus: Dribbling framlänges och baklänges.

10 min (70')



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

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

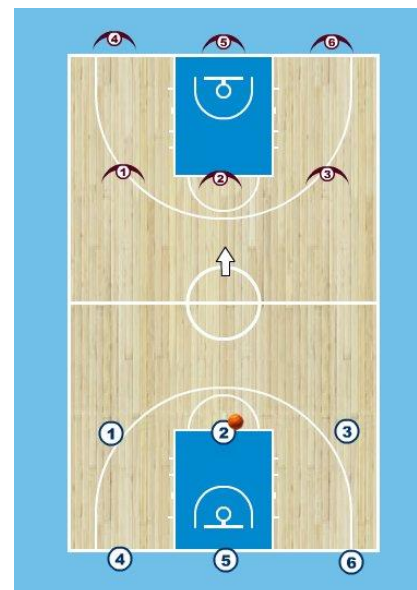
15 min (85')

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 3

TRÄNING 2 – 90 min

1. BASKETSMART (Jag)

20 min (20')

2. ATTACKER OCH AVSLUT (Jag och bollen)

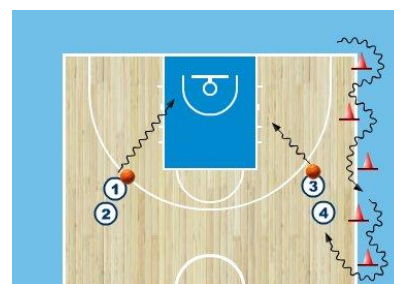
10 min (30')

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

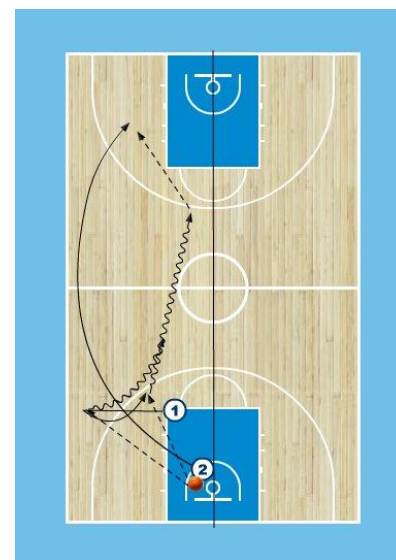
10 min (40')

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



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

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

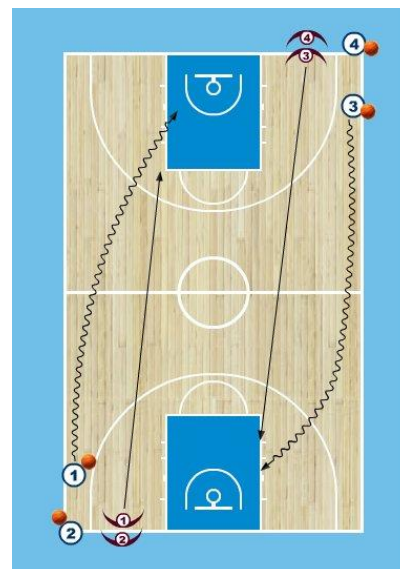
10 min (50')

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. 2-2 BOLLPRESS OCH ÖVERSPEL FÖRSTA PASS (Vi, dom och bollen)

10 min (60')

Använd 4 halvor av planen. Vi övar på att sätt bollpress, flyga med boll och spela över första pass. Bollen börjar på toppen och spelaren på vingen tar kontakt med försvaret för att göra sig fri och få bollen på vingposition. Vingförsvararen kommer direkt i bollpress och guardförsvararen flyger med boll och hamnar i överspel en tredjedel ifrån med en hand i bollbanan. Viktigt att anfallarna passar med yttre handen.

Bollen passas från guard till vinge och tillbaka till guard 2 gånger (guard-vinge-guard-vinge-guard) innan anfall blir försvar och nytt anfall kommer in.

Tekniska färdigheter i fokus: defensiv positionering, passningar

Nyckelord: Bollpress, prata i försvar, flyg med boll, böjda ben, aktiva händer



6. 3-3 HALVPLAN- FÖRSVAR OCH RÖRELSE VID ATTACK (Vi, dom och bollen)

10 min (70')

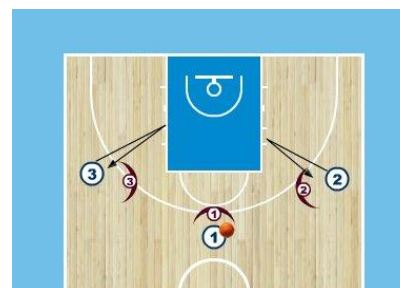
Bollen börjar hos spelaren på toppen. Försvararna på vingarna spelar över och anfallarna tar kontakt för att göra sig fria. Det är live direkt och passningen ska gå ut till den spelare som gör sig fri först.

Läs försvaret och attackera den övre foten. Rörelse vid attack!

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, rörelse vid attack, bollpress, överspel.

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



Träningsplanering 2014-15

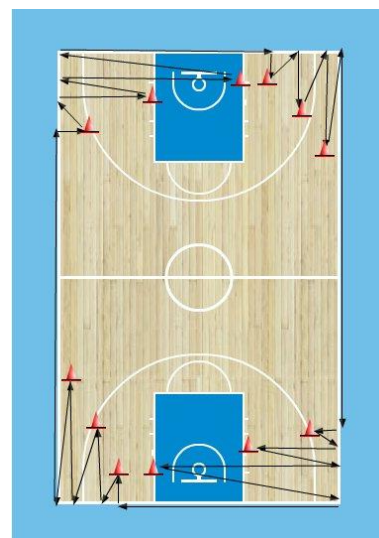
U14 regionläger 3

7. SPRINTS - STAFETT (Jag)

5 min (75')

Starta på sidolinjen i hörnet, spring till första konen som är på trepoängslinjen och spring baklänges tillbaka, spring till nästa kon som står på low post, baklänges tillbaka sprinta till borte low post och baklänges tillbaka. Jogga till andra hörnet denna gång utgår vi från baseline och sprintar tre vändor, första till trepoängslinjen och spring baklänges tillbaka, sprinta till en kon som placerats 7,5m från baseline, spring baklänges tillbaka sista vändan sprintas till 10m från baseline, baklänges tillbaka. Dessa två stationer upprepas i motsatta hörnen och alla fyra stationerna är ett varv.

Nyckelord: Snabba vändningar, sprinta



8. 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

9. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

TRÄNING 3 – 120 min

1. YO-YO TEST (Jag)

30 min

Uppvärmning innan Yo-Yo testet med löpskolning. Därefter genomförs uthållighetstestet enligt instruktioner.

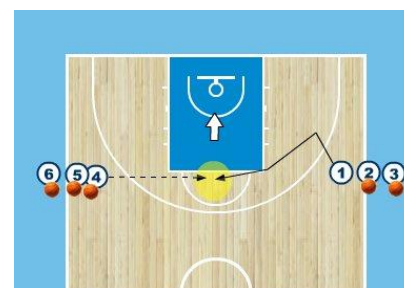
2. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

45 min (75')

Inklusive byten av stationer

Station A: Skotteknik från pass (Jag och bollen)

Vi har två led på vingarna. Alla spelare, förutom den första i ett av leden, har var sin boll. Vi jobbar med fötisättning "stridestopp", dvs. en fot i taget. Spelaren utan boll gör en rörelse mot korgen och trycker därefter ifrån i en riktningförändring upp mot straffkastlinjen. Passen ska komma så att spelaren fångar den mitt på straffkastlinjen. Fånga alltid bollen i ett stridestopp med den inre foten först. Efter man har skjutit bollen tar man egen retur och går till motsatt led. Efter att man passat bollen till skytt gör man själv ett försteg och blir skytt.



Övning 1) Fånga bollen i ett stridestopp och skjut direkt. Landa med böjda ben så att det går snabbt att komma upp i skottet.

Övning 2) Fånga bollen i ett stridestopp och vänd upp för att skjuta. Ta därefter ett crossoversteg och en dribbling. Stanna stridestopp med den inre foten först (vänster fot på höger sida och vice versa) och skjut bollen. Det betyder att om spelaren kommer från ledet på höger vinge kommer den att fånga bollen och därefter ta ett crossoversteg tillbaka åt höger med höger hand.

Övning 3) Fånga bollen i ett stridestopp och vänd upp för att skjuta. Ta därefter ett förlängt steg och en dribbling. Stanna stridestopp med den inre foten först (vänster fot på höger sida och vice versa) och skjut bollen. Det betyder att om spelaren kommer från ledet på höger vinge kommer den att fånga bollen och därefter ta ett förlängt steg åt vänster och ta studsens med vänster hand.

Balans för att skjuta – stanna i stridestopp, lagom brett så att du har balans och samtidigt kraft för att hoppa

Hand under bollen – få in handen under bollen så tidigt som möjligt

Nära kroppen – låt bollen gå nära kroppen

Sträck ut – sträck ut armen

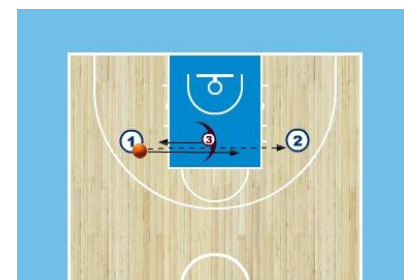
Rytm – viktigt att känna att man får ett flöde i rörelsen och får med kraften från benen. Hitta en rytm i skottet.

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 jumpstopp och slår en tvåhandspass (rak eller studs) >>



Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

Station C: Insideteknik 1-0 (Jag och bollen)

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

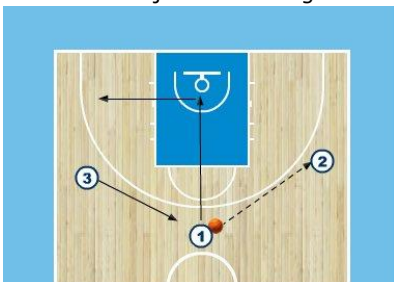
- 1) Drop-steg baseline:** låg position, en hård studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot baseline, hooka i bollen med handen längst från korgen.
- 2) Drop-steg mitten:** låg position, en hård studs under knähöjd mellan fötterna, landa i jumpstop med bröstkorgen mot sidlinjen, 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. 3-0 och 3-3 GRUNDRÖRELSER ATTACKER VID SVING (Vi, dom och bollen) 30 min(100')

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.

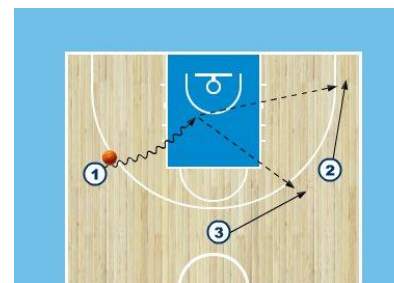
Vi passar bollen till vingen och cuttar rakt igenom tresekundersområdet. Spelaren på hjälpsidan fyller toppen och vi kommer därefter jobba med några olika attacker:



1) Attacken kommer från mittenspelaren. Båda vingarna rör sig med attacken. Spelare med boll passar bollen från straffkast. Spelaren kan stanna i 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.

3) Spela 3-3 från rörelserna ovan.

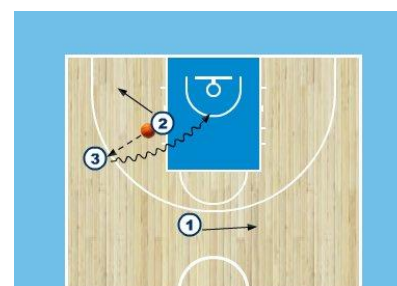
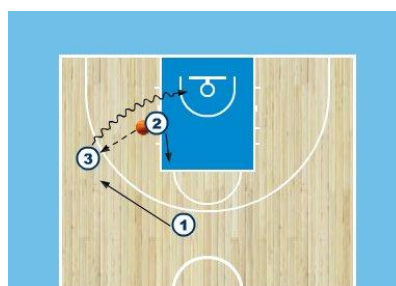
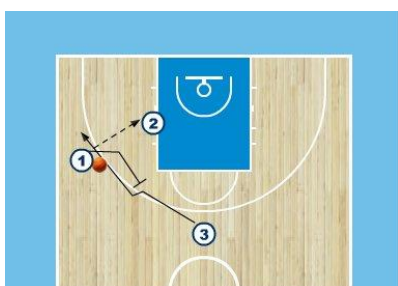
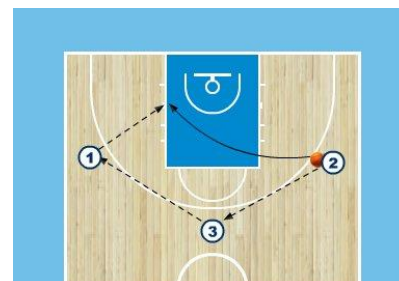


Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

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:

- 4) Vingen attackerar baseline, posten rör sig till armbåge, toppen rör sig med attacken
- 5) Vingen attackerar mitten, posten rör sig ut till short corner, toppen rör sig med attacken.
- 6) **Spela 3-3 från rörelserna ovan.**



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

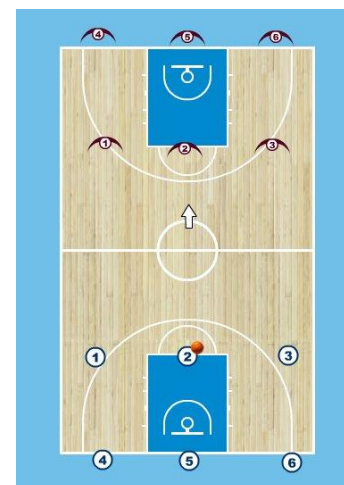
10 min (115')

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 (120')

Träningsplanering 2014-15

U14 regionläger 3

TRÄNING 4 – 90 min

Träningen inleds med en joggingtur och är därefter 90 minuter på golvet.

1. KNÄKONTROLL (Jag)

10 min (10')

2. INSIDETEKNIK (Jag och bollen)

10 min (20')

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

4) **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.

5) **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.

6) **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)

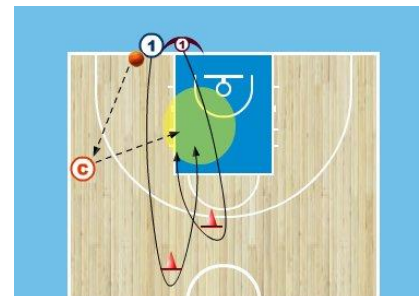
10 min (30')

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



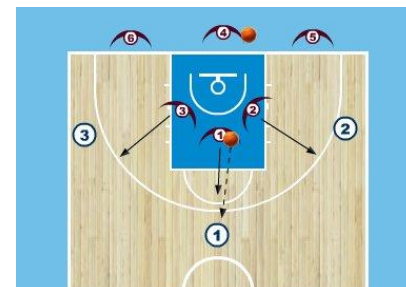
4. 3-3 CLOSE-OUT OCH MATCH TILL "1" (Vi, dom och bollen)

20 min (60')

3-3 och nytt lag på baslinjen. Vi börjar med samtliga försvarare i 3-sekunderområdet (anpassa avstånd för att hinna göra close-out). En av försvararna passar ut till sin anfallare och gör därefter en close-out. Övriga försvarare hittar korrekt försvarsposition (överspel eller hjälpförsvår). Spel till "1" och vinnarna stannar. Nytt försvarande lag kommer in.

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 3

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

15 min (75')

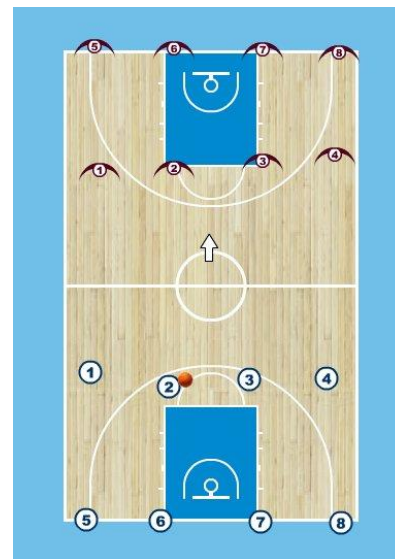
2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fyra nya spelarna blir anfall.

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

Spela till ett visst antal spelsmål (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')