



# Träningsplanering 2014-15

## U15 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**

Enhandspassningar från rotering och från studs/attack (övningarna triangelpass, 3-0 attacker)

### **Taktik**

Rörelse utan boll vid attacker (3-0) och anfallsteknik och spelförståelse vid downscreen på hjälpsida

### **Fys**

Basketsmart 1, skivstångsteknik och fotkontroll/nedjogg

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

## U15 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).

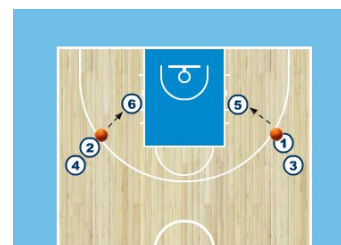
**Obs. Vi placerar ut koner för att träna på extra bollbehandling på väg tillbaka i leden.**

Nyckelord: 3-hot (attackposition). Basketställning.

##### Station C: Fotisättningar inside (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.

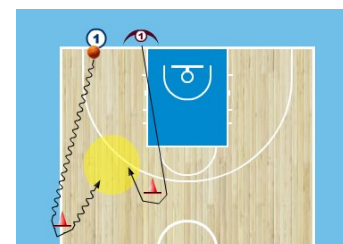


#### 2. 1-1 HALVPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi och bollen)

15 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.

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

# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

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

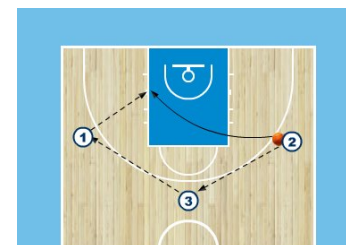
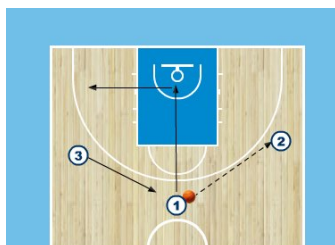
10 min

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

- 1) **Give and go cut från toppen.** Om man inte får bollen, stanna och posta upp och sök passning via toppen till spelaren inside.
- 2) **Cut från vingen när bollen svingas.** Vi stannar och postar upp och söker pass via vingen till spelaren inside.

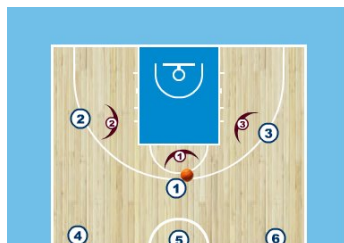
Nyckelord:

Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge)



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

15 min



3-3 på 2-4 korgar utifrån grundrörelserna i 3-0. Anpassa antalet korgar ni tränar på utifrån hallens ytor och träningsgruppens storlek. Viktigt att ha kvalitet utan att spelare står i led.

Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge). Ta position under korgen.

### 5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min

#### Basketsmart 1

Generell temperaturstegring (5min)

Plankan (1min)

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)

Knäböj med boll mot tak (1min)

Utfallssteg med boll mot tak (1min)

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3min)

# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

### TRÄNING 2 – 90 min

#### 1. BASKETSMART (Jag)

20 min

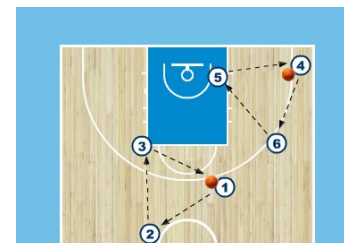
#### 2. 3-3 TRIANGELPASSNING (Jag och bollen)

10 min

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 eller studspass
- 2) samma som ovan med passningsfint innan
- 3) Enhands stötpass direkt från dribbling (utöka triangeln).

*Nyckelord: Följ igenom passning. Passa hårt. Upp med blicken. Ta ett steg för att få kraft. Mottagare ska visa måltavla. Tänk på att korrigera teknik i passningarna som tränare.*



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

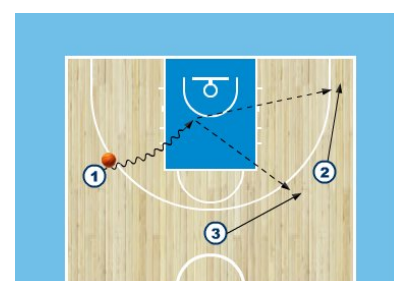
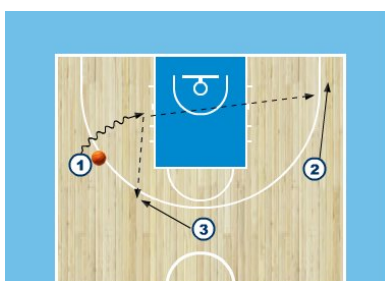
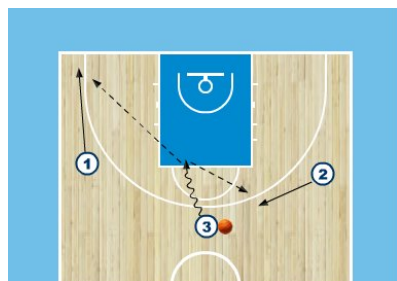
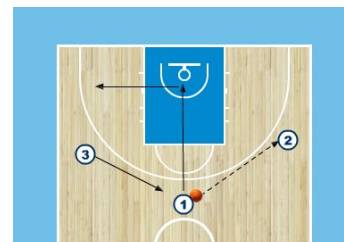
15 min

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.

Vi bygger på övningen innan genom att vi fortfarande passar cuttar och fyller innan attacken kommer.

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

## U15 regionläger 1

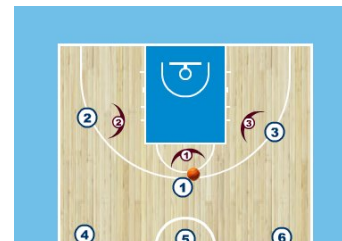
### 4. 3-3 till "1" (Vi, de och bollen)

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

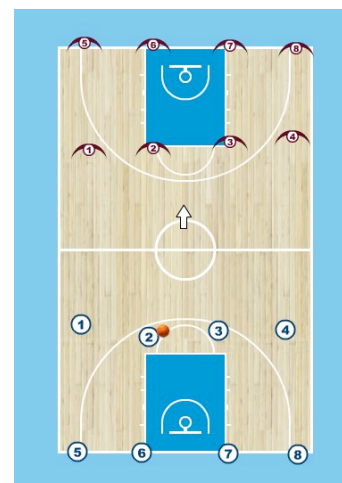
15 min

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 spelmål (ex 5)

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



### 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

# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

### TRÄNING 3 – 90 min

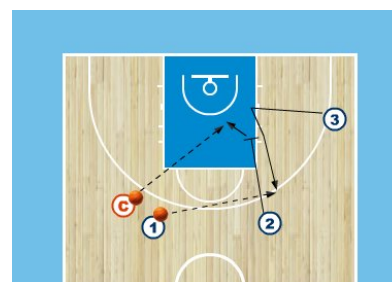
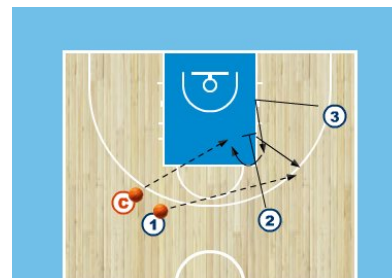
#### 1. STATIONSTRÄNING: 3 x 15 min

45 min

##### Station A: Downscreen hjälpsida - teknikdrill (Vi och bollen)

Spelaren på guardpositionen på hjälpsidan sätter screen för spelaren på vingen. Spelaren på vingen tar kontakt med tänkt försvarare i 3-sekundersområdet. Spelaren väntar i screenen och går därefter av axel-axel och kommer av screen för att göra mål:

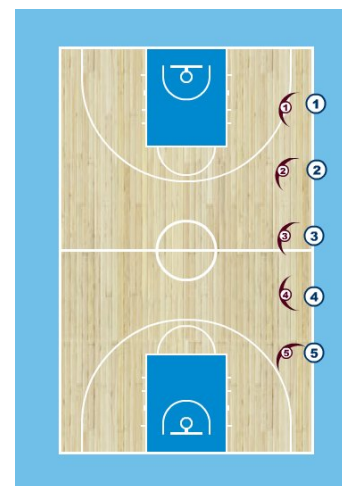
- 1) **Curla runt screen** om tänkt försvar följer i rygg (coach passar till curlen). Screensättare poppar ut och får passning av spelare (1). Skjut direkt eller stanna i jumpstop, crossover-steg och skott från studs.
- 2) **Kom av screenen för skott** om tänkt försvarare fastnar i screenen. Alternera skott direkt med att stanna i jumpstop, crossover-steg och skott från studs. Screensättaren dyker mot korgen efter screenen och får passning av coach.



##### Station B: Försvarsteknik (Vi, dem 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 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.





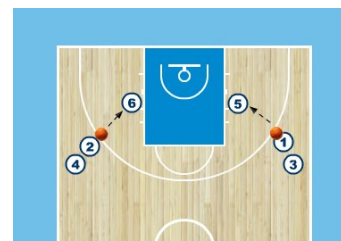
# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

### Station C: Fotisättningar inside (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.



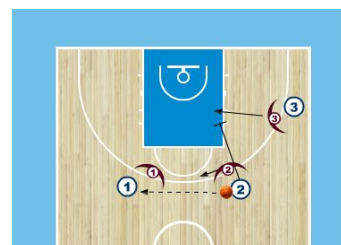
### 2. 3-3 DOWNSCREEN HJÄLPSIDA (Vi, de och bollen)

15 min

Börja med att passa bollen till spelaren på hjälpsidan. Därefter sätter spelaren på vingen upp sin försvarare för en downscreen. **Vänta in screenen.** Screensättaren tränar på att träffa med screenen. Läs därefter försvaret.

Spela tills anfallet gjort poäng eller till att försvaret tagit bollen.

*Nyckelord: Sätt upp försvaret och läs försvaret, tajming och tempoväxling*



### 3. 1-1 HELPLAN FRÅN HANDIKAPP (Vi, de och bollen)

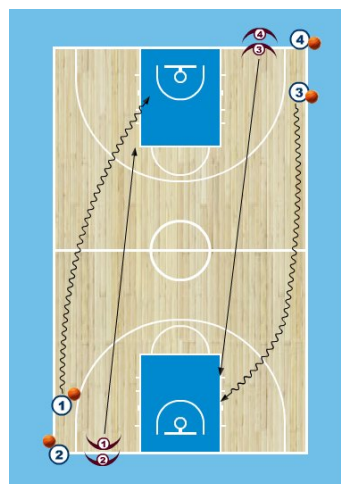
10 min

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*



# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

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

15 min

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 spelmål (ex 5)

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



### 5. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min



# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

### TRÄNING 4 – 90 min

#### 1. BASKETSMART (Jag)

20 min

#### 2. DRIBBLING MOT KON (Jag och bollen)

10 min

Varje spelare ställer ut en kon/väljer en punkt på golvet. Man attackerar mot denna och gör olika dribblingsfinter & riktningförändringar.

- tempoväxling
- riktningförändring
- blick upp

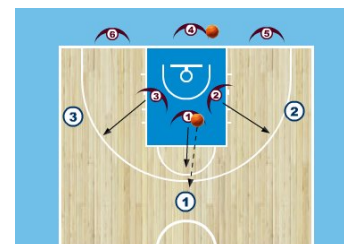
*Nyckelord: Tränaren är aktiv och väljer dribblingsfint. Öka svårighetsnivån beroende på vad gruppen klarar (ex två dribblingsfinter efter varandra). Utnyttja hela hallen även utanför basketlinjerna.*



#### 3. 3-3 CLOSEOUT OCH MATCH TILL "1" (Vi, de och bollen)

10 min

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 hjälpförsvaret). Spel till "1" och vinnarna stannar. Nytt försvarande lag kommer in.



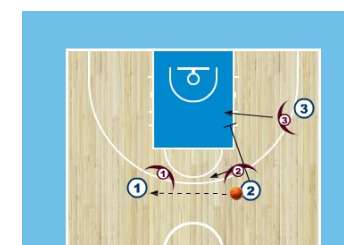
#### 4. 3-3 DOWNSCREEN HJÄLPSIDA (Vi, de och bollen)

15 min

Börja med att passa bollen till spelaren på hjälpsidan. Därefter sätter spelaren på vingen upp sin försvarare för en downscreen. **Vänta in screenen.** Screensättaren tränar på att träffa med screenen. Läs därefter försvaret.

Spela tills anfallet gjort poäng eller till att försvaret tagit bollen.

*Nyckelord: Sätt upp försvaret och läs försvaret, tajming och tempoväxling*



# Träningsplanering 2014-15

## U15 regionläger 1

### 5. 4-4 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 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 spelmål (ex 5)

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



### 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