



Träningsplanering 2015-16

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 samband med vi och bollen övningar. Därför viktigt att återkoppla mycket på tekniken under bland annat alla samspelsövningar.

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

Skotteknik. Be någon filma när du skjuter, både framifrån och från sidan för att lättare kunna förbättra ditt skott.

Taktik

Titta på videon med 3-0 grundrörelser minst 1 gång per vecka

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 2015-16

U14 regionläger 2

TRÄNING 1 – 90 min

1. BASKETSMART (Jag)

20 min

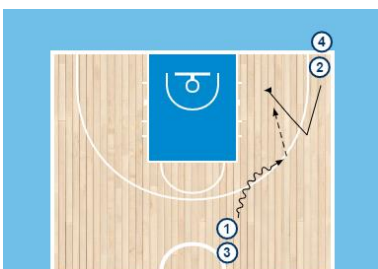
Basketsmart 1

- 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)

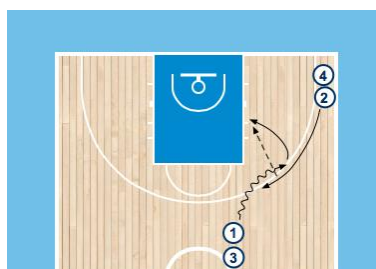
2. BACKDOOR OCH HANDOFF 2-0 (Vi och bollen)

20 min (40')

- 1) Guard dribblar mot vinge som går backdoor. Guard passar från dribblingen till vingen i rätt timing. Direkt efter passning måste guarden ta returen innan den studsar. Därefter lämna över bollen igen och byta led med vingen. Tre olika avslut, håll alltid bollen på utsidan från försvararen.
 1. Layup
 2. Power layup
 3. Jämfota stopp och närskott
- 2) Samma som ovan men istället gör man en handoff, man lämnar över bollen genom att hålla den med båda händerna - viktigt att dribblingshanden är under bollen. Spelaren som går av handoffen (spelaren som kommer från vingen) dribblar in mot korgen. Spelaren som lämnar handoffen (spelaren som kommer från guardposition) dyker mot korgen. Spelaren som går av handoffen passar dykande spelare på 2 olika sätt. 1. Då det oftast byts i försvaret väljer vi att träna på droppass från dribbling med yttre handen. Om det är för svårt kan man låta spelaren stanna, plocka upp bollen och passa med den inre handen. 2. Passa med yttre handen runt försvararen som i detta fallet är sen.



Alternativ 1: Backdoor



Alternativ 2: Handoff

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

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

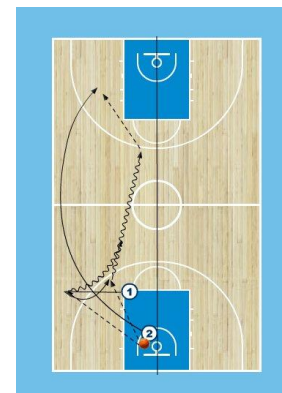
Returtagare kastar upp bollen mot plankan och tar returen så högt som möjligt med båda händerna och landar i balans. Träna på att rotera i luften så att fötterna pekar mot sidlinjen för att underlätta första passningen. Guard ska tänka på att ha ryggen mot sidlinjen och blicken framåt för att se hela banan och undvika att springa in i en tänkt försvarare.

- Passa bollen från studs till spelaren som springer i korridoren och gör layup
- Spelaren som dribblar upp bollen stannar upp på guardpositionen med bollen i dribbling och väntar in spelaren som springer i korridoren. När denna är på vingen så dribblar spelaren med boll mot vingspelaren för hand-off. **Använd alternativen för backdoor och handoff från Träning 1: Övning 2.**

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

15 min (55')

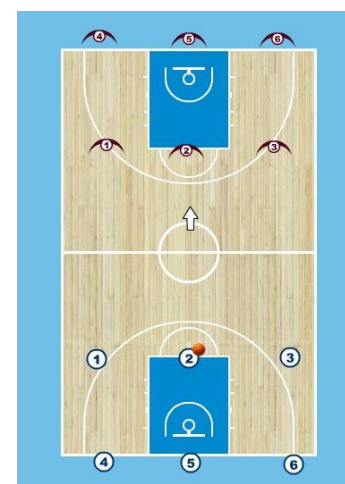


4. 3-3 SPELVÄNDNING (Vi, de och bollen)

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)

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.

20 min (75')



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

Övningen finns på filmklipp <https://www.youtube.com/watch?v=rbyZd977D8o>

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)

10 min (85')

6. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

TRÄNING 2 – 90 min

1. SKOTTEKNIK (JAG OCH BOLLEN)

20 min

Detaljerna vi fokuserar på finns på filmklipp. https://www.youtube.com/watch?v=r6_RRblqjQ

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.

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

15 min (35')

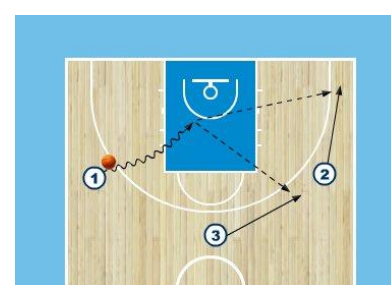
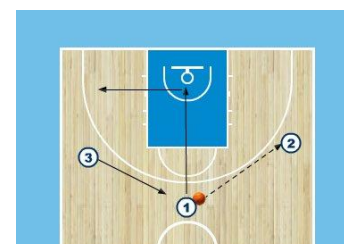
Övningen finns på filmklipp U14 tom minut 1:30. <https://www.youtube.com/watch?v=28INQg-z-WU>

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 jämfota 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.



Cirkelrörelser vid attacker

Attacker korgen och något vi vill göra när vi spelar. Men en attack mot bara en spelare. Hur alla medspelare rör sig hänger ihop med detta. Spelare rör sig när någon attackerar korgen:

Spelare rör sig före allt annat. När någon börjar attackera korgen reagerar medspelare och man anpassar sina rörelser för att vara spelbar.

Spelare rör sig i en cirkelrörelse likt ett kugghjul. Precis som ett kugghjul så ska man ha ett visst avstånd mellan varandra så man behåller spacing (avstånd mellan kuggarna på ett kugghjul). Enda undantaget när man inte rör sig är när man fyller hörnet vid en baseline-attack.

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2



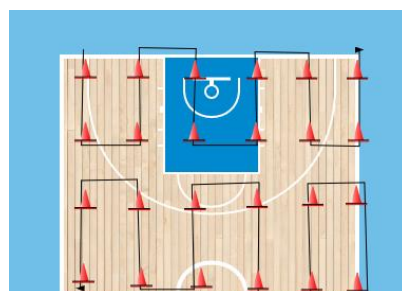
3. FÖRSVARSTEKNIK PÅ ANFALLARE MED BOLL (Vi och bollen) 10 min (45')

Denna övning finns på video: <https://youtu.be/HKDbVJfz7ws>

Spelarna gör closeout (små snabba steg i balans med armarna högt), slajdar till nästa kon (långt första steg med rätt fot, främre handen högt för att ta bort passning och bakre handen lågt för att ta bort handbyte, brett mellan fötterna dvs korsa / hoppa inte), bakar (med små snabba steg och armarna högt).

3 ggr vänster + 3 ggr höger/spelare. Vilan sker medan resterande i gruppen är aktiva.

12 vattenflaskor eller koner med ca 1,5 meters avstånd, ca.10-15 spelare/station för att få pulseringen vila - arbete i balans.



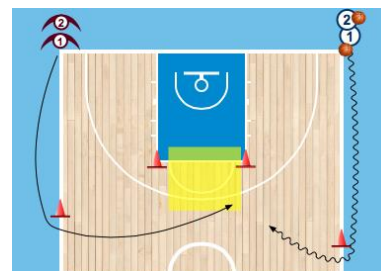
4. 1-1 ÖVER STRAFFKASTLINJEN (Vi och bollen)

Den här övningen finns på film: <https://www.youtube.com/watch?v=zARI35WzUus>

15 min (60')

Aggressivt anfall och försvarspositioner: 1-1 led från hörnen. Försvararen börjar utan att finta och anfallaren reagerar genom att dribbla full fart runt kon för att sedan attackera korgen. För att få avsluta måste anfallaren ta sig över straffkastlinjen och mellan konerna där.

Försvararen försöker bromsa ner anfallaren och hålla sig framför i bollinjen samt försöka styra anfallaren utanför konerna.



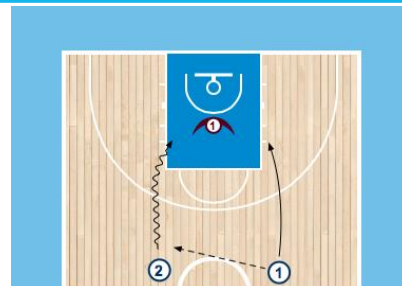
5. ÖVERTAGSSPEL 2-1: Spelfas 1 (Vi, dom och bollen)

15 min (75')

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

Helst inte mer än 2 pass och eller 2 studs. Passa ena sidan och attackera mot baslinjen för att göra mål OM eller NÄR försvararen är i bollinjen passa till medspelaren. Annars avsluta själv genom att ta bollen starkt till korgen. Bara avslut 1-2 meter från korgen. Spela på tvären på sidokorgar eller från mitten åt var sitt håll på stora planen. 2 anfallare mot 1 försvarare. Använd bredd för att tvinga försvararen att välja.

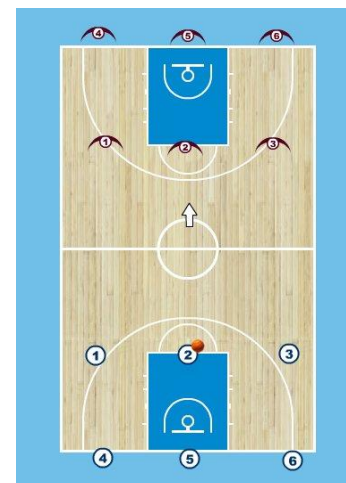


6. 3-3 SPELVÄNDNING (Vi, de och bollen)

10 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)

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.



7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

TRÄNING 3 – 90 min

1. BASKETSMART (Jag)

20 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)

2. FOTISÄTTNINGAR INSIDE (Jag och bollen)

15 min (35´)

Detaljerna finns på filmklipp from minut 1:02. <https://www.youtube.com/watch?v=iANglg6dDTA&list=PLQvmKQAJ-nvctYwGbuY6-AnUWdUqIDNM1&index=12>

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

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.

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.

Drop-steg mitten: som ovan (2) men vi roterar med en "up-under" rörelse, dvs cross-oversteg och lägger i bollen.



3. FÖRSVARSTEKNIK 2-2 ÖVERSPEL/BOLLPRESS (Vi, de och bollen)

15 min (50´)

Vi drillar bollpress och överspel på 4 halvor av planen. Bollen ska gå guard-vinge-guard-vinge-guard utan avslut. Anfall blir försvar och försvar går av och ställer sig i leden. Försvarare på boll ska vara aktiv och prata och spegla boll. Försvararen som är en pass ifrån ska kliva av från sin anfallare och spela med en hand i passningsbanan. Poängtera att de ser boll hela tiden. Vi släpper inte fram några passningar. Om försvaret tar bollen lämnar de tillbaks den och övningen fortsätter.

Nyckelord: Bollpress, se boll, prata

Tekniska färdigheter i fokus: Försvar på boll och en pass ifrån. Göra sig fri i anfall.



Träningsplanering 2015-16

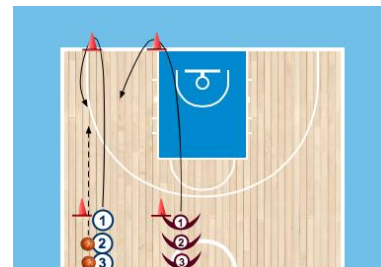
U14 regionläger 2

4. 1-1 RUNT KONER PÅ BASLINJEN (Vi, de och bollen)

10 min (60')

Övningen finns på filmklipp. <https://www.youtube.com/watch?v=zARI35WzUus&index=7&list=PLQvmKQAJ-nvctYwGbuY6-AnUWdUqIDNM1>

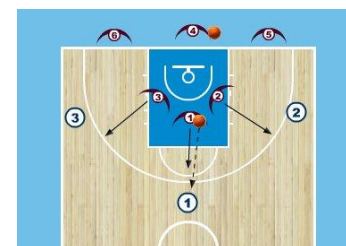
Reaktionssprint, spelare 2 med boll kallar ut "kör", då sprintar både anfall & försvarare maximalt. Passaren passar med yttre handen. Anfallaren vill attackera direkt mot korgen med axeln lågt. Försvararen försöker vara i bollinjen och använda styrlinjer.



5. 3-3 CLOSEOUT OCH MATCH TILL "1" (Vi, de och bollen)

15 min (75')

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



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

10 min (85')

Övningen finns på filmklipp <https://www.youtube.com/watch?v=rbyZd977D8o>

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 (90')

Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

TRÄNING 4 – 90 min

1. 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

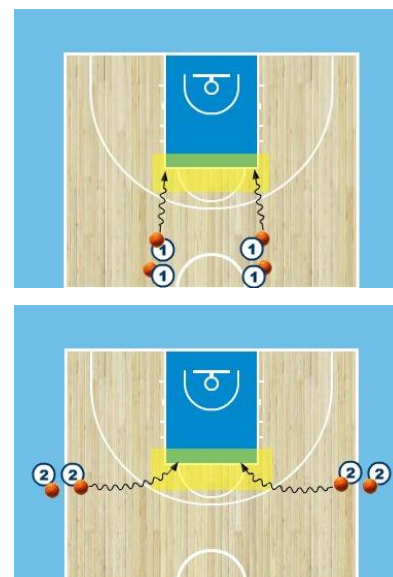
Övning 2) Dribbla från vingarna, med rotering upp mot korgen.

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.

- 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.

15 min



2. BOLLBEHANDLINGSKULL

10 min (25')

Alla spelare har varsin boll och sprider ut sig på golvet. Välj om ni använder hela planen eller en halvplan. 2 spelare är kullare och ska kulla de övriga spelarna. Coacherna bestämmer vilken av rörelserna nedan som utförs när man blir kullad. Byt kullare efter en stund.

När du blir kullad:

- Stå med bollen över huvudet – fria: en kompis dribblar tunnel
- Stå som en bro med händerna på bollen – fria: en kompis dribblar tunnel
- Hoppa på ett ben och snurra bollen runt midjan – fria: en kompis speglar i 5 sekunder
- Dribbla bollen mellan benen – fria: byt boll med en kompis 4 gånger
-

3. 1-1 HELPLAN FRÅN HANDIKAPP

(Vi, de och bollen)

10 min (35')

Träningsplanering 2015-16

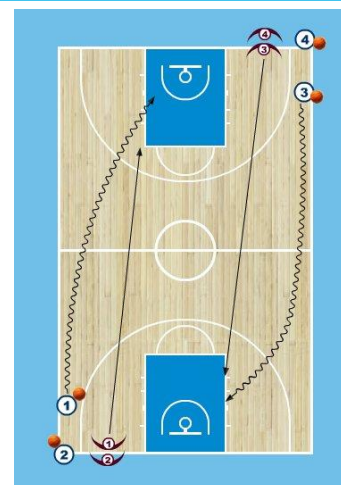
U14 regionläger 2

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

Anfallande spelare startar lite framför försvar. 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



4. 3-0 GRUNDRÖRELSER ATTACKER VID SVING (Vi och bollen) 15 min (50')

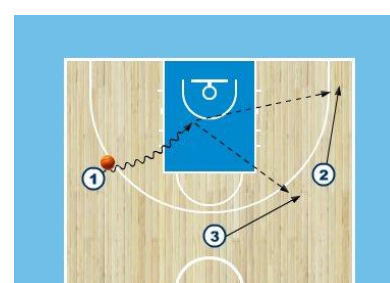
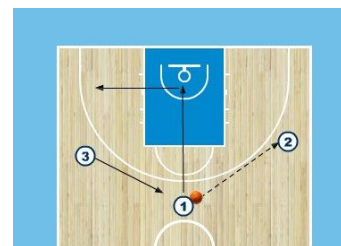
Övningen finns på filmklipp U14 tom minut 1:30. <https://www.youtube.com/watch?v=28INQg-z-WU>

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 jämfota 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.



5. 3-3 CLOSEOUT OCH MATCH TILL "1" (Vi, de och bollen)

20 min (70')

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



6. 3-3 SPELVÄNDNING (Vi, de och bollen)

15 min (85')



Träningsplanering 2015-16

U14 regionläger 2

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.



7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')