

# Teori läger 3

---



# Målplanering

---

Vad har DU för dröm ?

Vad har Du för mål ?

Skillnaden mellan en dröm och ett mål?



# Målplanering

---

**S**pecifict

**M**ätbart

**A**ccepterat/**A**nsvar

**R**ealistiskt

**T**idsatt

# Resultatmål och utvecklingsmål

---

## Resultatmål

- handlar om kollektiva eller individuella resultat t.ex. att vinna serien, göra fler mål eller minska antalet personliga fouls.

## Utvecklingsmål

- beskriver individens eller lagets beteende eller på vilket sätt man bör uppträda

För att nå önskat resultat:



- förbättra enhandspass?
- behärska jump stop?
- skjuta oftare från särskilda positioner på planen?
- blockera ut i försvaret?
- att spela anfall med low-post?

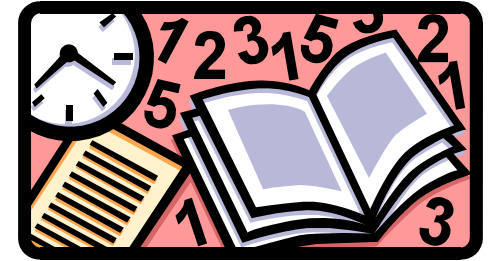
# Hur bör en säsong planeras?

---

Säsongplan

Delsäsonger

Månadsplan/veckoplan

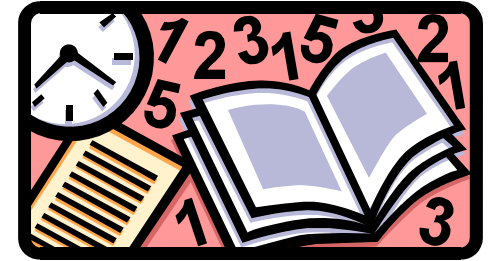


# Hur bör en säsong planeras?

---

**Lära sig** att ta ansvar för:

- Hur JAG planerar jag min tid?
- Mina studier
- Min träning och återhämtning
- Tidsplan för hela säsongen
- Träna mindre under tuffa provtider i skolan och träna mer under loven
- Fritid viktig



# Hur bör en säsong planeras?

---

**Varför?** Exempelvis U15 säsong

## **Skolan**

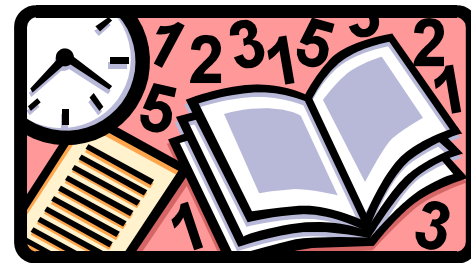
- Prov
- Läxor

## **Basket**

- RM
- Regionsår
- Seriespel

## **Familj & Vänner**

- Umgås
- Kalas
- resor



# Fem faktorer som är avgörande för prestationen

---

## 1. **Taktik**

Att välja rätt i en flervalssituation

## 2. **Teknik**

Utövarens lösning av en given rörelseuppgift

## 3. **Fysik**

Styrka, snabbhet, rörlighet, uthållighet etc.

## 4. **Mentalt**

Intresse, motivation, glädje, självförtroende

## 5. **Socialt**

Samarbeta, inspirera andra, medmänsklighet



## ... och hur tränar man på det?

---

- 1. Taktik** Hitta exempel på en tv match
- 2. Teknik** Stanna och skjuta efter en studs
- 3. Fysik** Knäböj med raka armar mot vägg
- 4. Mentalt** Positiv attityd
- 5. Socialt** Bekräfta lagkamrater

# Träningsdagbok

---

- Skickas in varje söndag till alla regioncoacher
- Skickas till alla coacher
- Fyll i vad du har för mål, individuellt (under ska du varje vecka skriva om vad du gjort denna vecka för att uppnå ditt mål!)