



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 1 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90 minuter långa plus eventuell Basketsmart, konditionsträning, kroppsphys eller morgonjogg. Syftet med träningarna är att prova på och lära sig nya färdigheter men nötrandet sker på hemmaplan. Vi vill introducera de grundläggande tekniska och taktiska delarna som krävs för att bli en mångsidig spelare på ett strukturerat tillvägagångssätt. Vi vill hålla träningarna så matchlika (gamebased) som möjligt, enligt FIBA:s riktlinjer.

Vi jobbar i fyra faser inom Regionverksamheten. På nivån U-14 lägger vi ner ganska mycket tid i fas A för att senare gå till fas B och C. Under era lagträningar på hemmaplan bör ni inte ha lika snabb progression som under regionverksamheten. Med ungdomslag bör ni starta i fas A och jobba med rätt teknik och sedan gå vidare till B och C där den mesta träningen bör ske. Fas D är matcher och då från 5-5 på träning till lokala matcher, till nationella matcher och sedan till internationella matcher. På U14-nivå inom regionverksamheten går vi inte längre än till spel 4-4.

Faser:

- A, Teknik träning/inlärande utan motstånd (1-0, 2-0, 3-0, 4-0, 5-0)
- B, Beslutsfattande, övertagsspel (2-1, 3-2, 4-3)
- C, Kontaktmotstånd i högt tempo (1-1, 2-2, 3-3, 4-4)
- D, Tävlingsmoment i matchfart (4-4, 5-5)

I de övningar det står C (coach) som passare kan det lika väl vara en spelare som har den positionen. Vi använder bland annat följande kommunikation med spelarna för att förenkla deras beslutstagande i spelet och för att öka deras spelförståelse.

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:

### **Fys**

Basketsmart 1 och kroppsphysprogram.

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 48 timmar aktiv vila efter genomfört läger för att ge kroppen optimal återhämtning. D.v.s. ingen basketträning förrän tidigast tisdag kväll.

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 2018–19

## U14 Regionläger 2

### TRÄNING 1 – 90 min

#### 1. BASKETSMART

15 min

Detaljer i övningen hittar ni på denna länken:

[https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&list=PLQvmKQAJ-nvdhQ39T\\_2xWrBFrousgC-fU](https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&list=PLQvmKQAJ-nvdhQ39T_2xWrBFrousgC-fU)

#### Basketsmart 1

Generell temperaturstegring (5 min)

Plankan (1 min)

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)

Knäböj med boll mot tak (1 min)

Utfallssteg med boll mot tak (1 min)

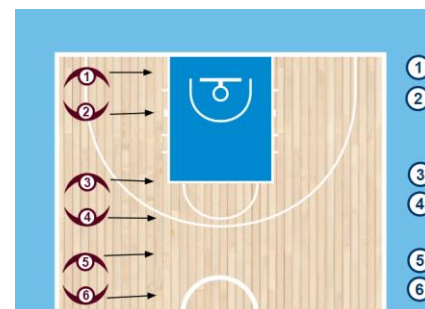
Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 min)

#### 2. SKUGGSLIDING

10 min (25')

Spelarna börjar ansikte mot ansikte. En leder och en skuggar. Den som leder slidear mot andra sidlinjen. Den som följer försöker skugga den som leder. Ledaren ska försöka skaka av sig skuggan och kan slidea fram och tillbaka åt båda håll. När ledaren nuddar sidlinjen på andra sidan är repetitionen slut. Efter varje repetition byter paret roller.

För bästa effekt i denna övning behöver spelarna vila minst 3 gånger så lång tid som de är igång och slidear. För att få till detta kan vi dela in paren i grupper om fyra par, där ett par åt gången slidear och de andra vilar.



# Träningsplanering 2018–19

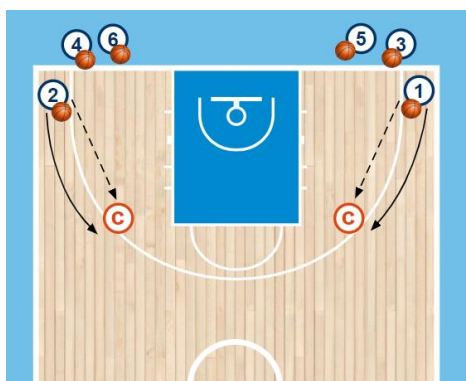
## U14 Regionläger 2

### 3. HÖRN TILL VINGE CUT – FOTARBETE

15 min (40')

Spelarna har var sin boll och står i två led på baslinjen. Två coacher står där förlängda straffkastlinjen och 3-poängslinjen möts. Första spelaren i ledet passar bollen till coachen och springer för att ta emot en handoff. Om bollen är i coachens yttre hand (närmast sidlinjen), tar spelaren bollen, och gör ett korssteg för att attackera baslinjen och avsluta med layup. Om coachen håller bollen med inre handen (närmast mitten) curlar spelaren runt coachen, fångar bollen på yttre foten, dribblar mot mitten, och avslutar med ett skott.

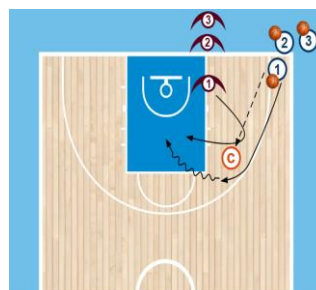
Första minuterna jobbar vi bara med korssteg, sedan jobbar vi bara med curlsteg några minuter. När alla spelare hunnit testa på och förstått fotarbetet i korssteget och curlsteget varierar coachen vilken hand bollen lämnas över med och spelarna måste då på kort tid besluta om de ska göra korssteg eller curlsteg.



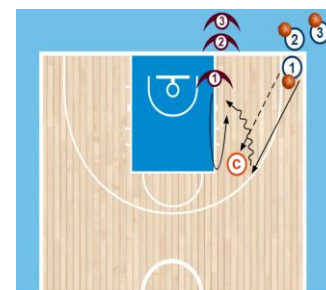
### 4. HÖRN TILL VINGE CUT 1-1

15 min (55')

Vi har nu ett led med försvarare innanför anfallsspelarna. När anfallaren med boll passar springer båda spelarna ut till coachen. Om coachen lämnar över bollen med yttre handen gör anfallaren ett korssteg mot baslinjen och attackerar. Om coachen lämnar över bollen med inre handen curlar anfallaren runt coachen, och attackerar mot mitten. Försvararen måste nudda den hand som coachen inte lämnar över bollen med som coachen håller utsträckt åt andra hållet. Detta skapar ett ensekundersövertag för anfallsspelaren.



Coachen lämnar över med inre handen - curl



Coachen lämnar över med yttre handen – jumpstop och korssteg

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

# Träningsplanering 2018–19

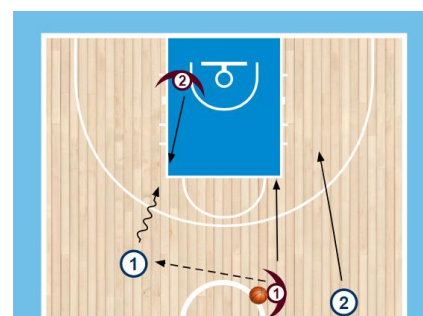
## U14 Regionläger 2

### 5. 2-2 HANDICAP

15 min (70')

En försvarare börjar under korgen, den andra försvararen är vid halvplan med en boll. I övningen ges anfallarna ett ensekundersövertag. Spelaren med bollen behöver ha blicken framåt för att kunna avgöra om han/hon kan passa bollen till lagkamraten som springer på andra sidan. Om det inte går vill vi sakta ner och spela 2 mot 2. Försvaret fokuserar på att sakta ner bollen och hinna tillbaka till en bra position.

Syftet med övningen är att ge anfall ett ensekundersövertag som de ska försöka utnyttja. För att anfall ska få detta övertag kan vi behöva göra justeringar i övningen. Om inte försvarare 1 kan slå en bra pass kan passningsavståndet behövas kortas ner. Om försvarare 1 kommer tillbaka i position för snabbt, innan anfall har chansen att slå en passning, gör så att försvarare 1 får springa en längre sträcka.



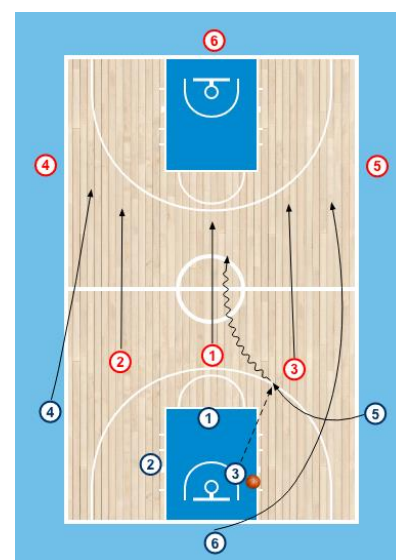
### 6. 3-3 TRANSITIONDRILL

15 min (85')

2 lag med led på vardera vinge och ett under korgen. Vid poäng eller defensiv retur blir anfallarna försvar. Försvararna passar bollen till spelaren i ledet på närmsta vingen (vid retur: direkt, vid poäng: bakom baseline), andra vingen och spelaren under korgen springer på snabbt uppspel. Försvararna kliver av.

Vi fokuserar på att möta boll i anfall och slå första passningen snabbt för att kunna skapa numerära överlägen i det snabba uppspelet. De anfallare som inte möter första passningen sprintar i full fart framåt mot korgen.

**Fokus:** Möta boll och första passning. Försök att snabbt komma till anfall för att skapa numerära överlägen.



### 7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### TRÄNING 2 – 90 min

#### 1. SKOTTEKNIK

**30 min**

På detta läger fokuserar vi på två saker i skottekniken:

1. Att fånga bollen med samma handposition som vi har när vi skjuter.
2. Att lyfta bollen i skottlinjen. Skottlinjen är linjen mellan korgen, höger fot/lår och höger axel (för en högerskytt).

För att träna in dessa detaljer utför vi följande sex övningar (alla övningar är beskrivna för en högerskytt, vänsterskyttar gör tvärtom):

#### 1. Skottcatch från pass

Två och två en passare och en skytt. Skytten står redo att fånga bollen i upprätt ställning med lätt böjda knän och axlar och huvud lite framför kroppen. Händerna sätts fram mot passaren så som de ska vara placerade vid skottet, dvs höger hand med handflatan framåt och vänster hand vid sidan med tummen uppåt. Vänster hand ska ligga lite bakom skotthanden då vi vill ha in bollen i skotthanden precis innan vi sätter till stödhanden. Skytten tar emot bollen och skjuter den tillbaka till kompisen.

#### 2. Skottlinjeskott från stillastående

Stå still ca 3 m framför korgen. Rikta in höger fot/lår och axel i skottlinjen och håll bollen framför höger lår. Dutta bollen mot höger lår och gå sedan upp i skottet med fokus på att föra bollen rakt upp i skottlinjen och att skottets follow-through också är i skottlinjen.

#### 3. Höger-vänster-höger-lår-skott

Stå still ca 3 m framför korgen. Rikta in höger fot/lår och axel i skottlinjen och håll bollen framför höger lår. Dutta bollen mot höger lår och för den sedan över till vänster sida och dutta den mot vänster lår och sedan tillbaka och dutta mot höger lår för att sedan lyfta bollen i skottlinjen och skjuta.

#### 4. Skottlinjestuds till skott

Studsas HÅRT (med höger hand tydligt ovanpå bollen) i skottlinjen (dvs mellan korg och höger fot). Ta tag i bollen med höger hand exakt den handposition du vill ha för att skjuta. Lyft bollen i skottlinjen och skjut.



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### 5. Stödhandsstuds till skott

Studsas HÅRT med vänster hand. När bollen är på väg upp till vänster hand för/tryck den in i höger hand som är redo i skottlinjen. Höger hand tar emot bollen i skottlinjen med exakt den handplacering vi vill ha för att skjuta (viktigt att höger hand väntar i skottlinjen och att det är vänster hand som flyttar bollen dit). Lyft bollen i skottlinjen och skjut.

### 6. 220 graders turn-around

Vi vänder oss ifrån korgen så att vi står med mer än 180 grader "ifrån" korgen. Snurra bollen i golvet så att den kan fångas samtidigt som vi roterar in i skottet. Hitta skottlinjen vid roteringen och få in bollen i skottlinjen (!) och hitta balans rakt upp i skottet. Variera genom att rotera åt båda hållen.

## 2. TEMPERATURSTEGRING

5 min (35')

Här finns utrymme för coacherna att själva improvisera. Ett exempel på en temperaturstegring är några varv jogging runt planen följt av 10 knäböj.

## 3. UPPVÄRMNINGSLEK

5 min (40')

Dela upp gruppen i två eller tre grupper och varje grupp får en begränsad yta att jobba på, typ halvplan. Varje grupp har två-tre spelare som kullar och resterande cirka 13 spelare har 5-7 bollar. Tanken är att spelarna med bollarna ska hela tiden röra på sig och passa bollen till varandra samtidigt som de som kullar får "ta" de spelare som håller i bollen och inte hunnit passa den till en annan medspelare. Om man blir kullad blir man själv kullare och den som var kullare blir en av de 13 passarna. Man får inte passa tillbaka bollen till den spelare man precis fått en passning ifrån.

Här handlar det om att ha bra bollrörelse och inte hålla i bollen för länge. Då är risken stor att man blir kullad. Man måste också hela tiden ha koll på nästa pass då man måste "veta" var man ska passa bollen nästa gång då man inte får passa tillbaka den till den spelare man fick passningen ifrån.

# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

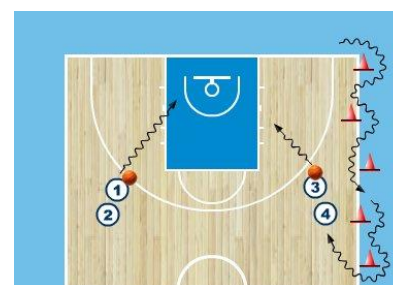
### 4. ATTACKER OCH AVSLUT – POWER LAYUP

10 min (50')

Detaljerna vi fokuserar på i övningen finns på följande länk:

[https://www.youtube.com/watch?list=PLQvmKQAJ-nvctYwGbuY6-AnUWdUqIDNM1&time\\_continue=64&v=jjdtQLIGNk4](https://www.youtube.com/watch?list=PLQvmKQAJ-nvctYwGbuY6-AnUWdUqIDNM1&time_continue=64&v=jjdtQLIGNk4)

Led från vingpositioner. Spin bollen till dig själv, attack baslinje efter korssteg och avsluta på två fötter med en power layup. Fotarbetet i en power layup är samma som en vanlig layup, dvs yttre foten först följt av inre foten, men med skillnaden att vi står kvar på marken med yttre foten och hoppar från två fötter. Vi avslutar hela tiden med yttre handen, dvs höger hand på höger sida och vänster hand på vänster sida. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger/vänster:



Vi tar oss till korgen med en eller två studs.

**Nyckelord:** Attack rakt mot korgen, hoppa från två fötter, bollen på utsidan av kroppen.

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

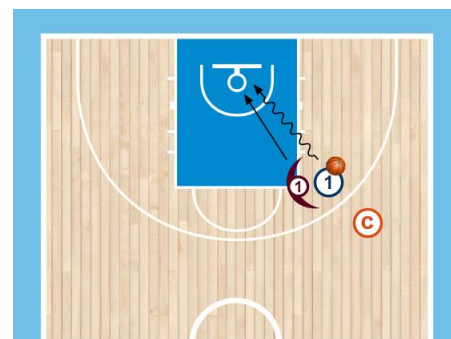
### 5. 1-1 POWER LAYUP

15 min (65')

Försvaren står så att anfallaren har ett litet övertag. När anfallaren studsar bollen är det live. Vi vill försöka utnyttja övertaget genom att ta kontakt med inre axeln och göra en power layup.

Om anfallaren inte lyckas komma till en bra position för att avsluta kan man rotera på bakre foten bort från försvaret och passa till coach. Anfall gör sig i så fall fri efter passen och har från det att man fångat bollen fem sekunder på sig att avsluta.

Byt sida efter halva tiden eller ha led på bägge sidor som turas om. Att attackera så att alla spelare tränar på att attackera både från höger och vänster sida.





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

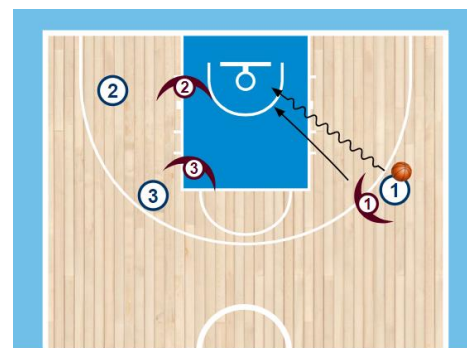
### 6. 3-3 POWER LAYUP

20 min (85')

Försvaren står så att anfallaren har ett litet övertag. När anfallaren studsar bollen är det live. Vi vill försöka utnyttja övertaget genom att ta kontakt med inre axeln och göra en power layup, eller om försvarare 2 hjälper passa till en fri lagkamrat.

Om anfallaren inte lyckas komma till en bra position för att avsluta och ingen medspelare är fri vill vi rotera på bakre foten bort från försvaret för att leta andra alternativ.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.



### 7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### TRÄNING 3 – 90 min

#### 1. BASKETSMART

15 min

#### 2. BEAT THE PRO LIGHT

10 min (25')

Spin ut bollen till samma avstånd som straffkastlinjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

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

#### 3. 2-0 RÖRELSER VID ATTACK

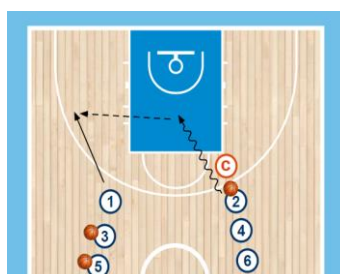
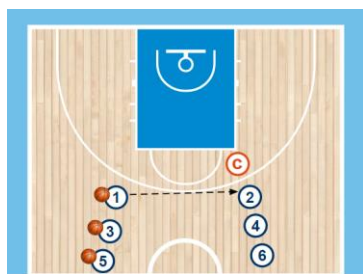
10 min (35')

Två led utanför 3-poängslinjen, ett med bollar och ett utan bollar. Spelare 1 börjar med att skippassa (tvåhandspassning ovanför huvudet) bollen till spelare 2 som fångar bollen genom att landa i ett jumpstop. Direkt när spelare 2 fångat bollen sträcker coachen ut en av sina armar och spelare 2 attackerar med korssteg bort från coachens utsträckta arm.

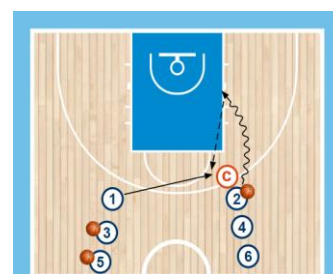
Vid attack mot spelare 1 vill vi att han/hon rör sig bort från attacken genom att hela tiden se bollen och vara redo att ta emot en passning. När spelare 2 attackerat in i 3-sekundersområdet passar han/hon till spelare 1 som själv väljer mellan att skjuta direkt eller attackera och avsluta med layup.

Vid attack bort från spelare 1 vill vi att han/hon fyller bakom attacken. När spelare 2 attackerat in i 3-sekundersområdet stannar han/hon i balans med två fötter i golvet genom att först sätta i yttre foten och sedan inre foten (samma fotarbete som vid powerlayup). Efter stoppet roterar spelare 2 bakåt på yttre foten och passar till spelare 1 som själv väljer mellan att skjuta direkt eller attackera och avsluta med layup.

Byt sida på bollarna efter halva tiden.



Attack mot spelare 1



Attack bort från spelare 1

# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

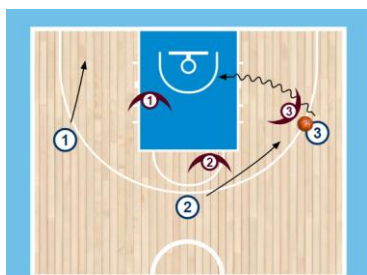
### 4. 3-3 HANDICAP ATTACK FRÅN VINGE

15 min (50')

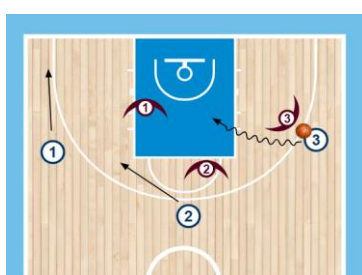
Vi spelar 3 mot 3 där vi skapar attacker från vingen genom att försvararen på boll börjar med ryggen mot bollen. När anfallare 3 attackerar får försvarare 3 börja röra på sig.

Vid attack mot baslinjen vill vi att anfallare 1 rör sig mot hörnet och anfallare 2 fyller bakom attacken. Vid attack mot mitten vill vi att både anfallare 1 och 2 rör sig bort från attacken. Anfallare 2 och 3 kan välja själva om de vill stanna bakom 3-poängslinjen eller röra sig lite in mot korgen, men om de blir fria när anfallare 3 attackerar ska de fånga bollen på en position som de är beredda att skjuta ifrån.

Efter halva tiden byter vi sida på bollen och attackerar från den andra vingen.



Attack mot baslinjen



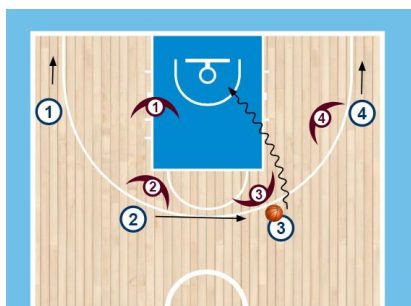
Attack mot mitten

### 5. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN GUARDPOSITION

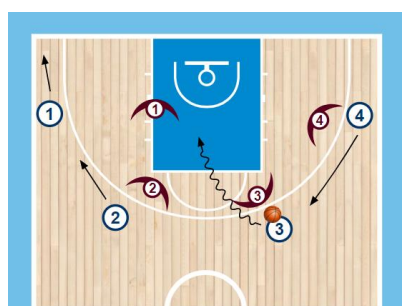
15 min (65')

Samma principer som i föregående övning men vi spelar nu 4 mot 4 med attack från guardposition.

Efter halva tiden byter vi sida på bollen och attackerar från den andra guardpositionen.



Attack mot baslinjen



Attack mot mitten



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

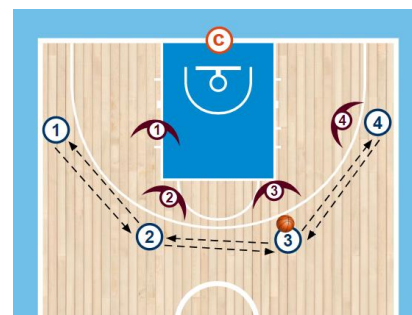
### 6. 4-4 ATTACK PÅ COACHENS SIGNAL

20 min (85')

De fyra anfallsspelarna passar bollen fram och tillbaka mellan varandra. Försvarearna rör sig hela tiden fram och tillbaka mellan hjälpposition och passningslinjen men får inte nudda bollen. När coachen sträcker upp en hand i luften får anfallarna börja attackera. Vi spelar då 4 mot 4 och använder de rörelser vid attack som vi tränat på i föregående övningar.

Efter anfall gjort poäng eller försvaret tagit bollen fortsätter vi med en eller två spelvändningar med fritt spel.

**Fokus:** Titta på korgen när vi fångar bollen, rörelse utan boll vid attacker.



### 7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

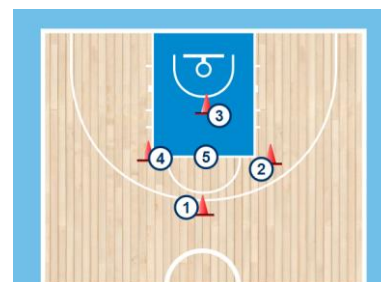
### TRÄNING 4 – 90 min

Temperaturstegring sker genom jogging innan träningen.

#### 1. UPPVÄRMINGSLEK

10 min

Gå ihop i grupper med 5-7 spelare i varje grupp. En person ställer sig i mitten och de andra står i en ring vid koner som är utplacerade runt spelaren i mitten. Spelarna i ringen ska genom tyst kommunikation kvickt byta plats med varandra. Spelaren i mitten av cirkeln ska försöka att lista ut vilka spelare som tänker byta plats och försöka hinna "sno" en plats i ringen då den blir ledig. Om spelaren i ringen hinner sno en plats är det den som blev utan en kon som hamnar i mitten av ringen.



Om spelaren i mitten tycker att de andra är passiva kan han/hon räkna ner från 3-2-1-0. Innan han/hon kommit till 0 måste några av spelarna i ringen ha bytt plats med varandra, annars får spelaren i mitten välja ut en ny spelare som hamnar i mitten.

När spelarna har fått testa på leken och förstått den kan vi tävla genom att spelarna räknar vem som lyckas göra flest platsbyten på en viss tid eller vem som snabbast kan göra ett visst antal platsbyten. Vi kan också stegra övningen genom att spelarna gör samma sak samtidigt som de studsar varsin boll.

#### 2. SLIDEA OCH FÅNGA BOLL 2 OCH 2

5 min (15')

Spelarna går ihop två och två med en boll och sprider ut sig över hela planen. Spelaren som börjar med boll studspassar bollen åt ena hållet och den andra spelaren slidear och fångar bollen, och passar tillbaka till kompis. Bollen studspassas så att den som ska fånga bollen behöver ta två slidesteg för att nå fram. Repetera sex gånger och byt positioner. Första gången studspassar vi bollen varannan gång åt höger/vänster. Sedan väljer bolhållaren själv vilket håll den ska studspassa bollen åt.



**Fokus:** stå redo med böjda ben, tryck ifrån med bortre foten.

# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### 3. 5 SEKUNDER ATT TA SIG FÖRBI HALVPLANSLINJEN

15 min (30')

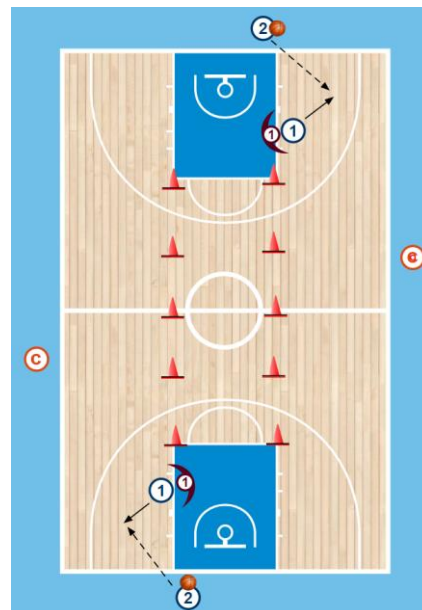
En passare står med bollen bakom baslinjen. Anfallaren försöker göra sig fri och ta emot passning. Anfallaren måste fånga bollen nedanför förlängda straffkastlinjen. När bollen är i spel är försvararens jobb att göra så att det tar mer än 5 sekunder för anfallaren att dribbla över halvplanslinjen. Lyckas försvararen med det har den vunnit övningen och spelet avbryts.

För att vinna gäller det för försvararen att tvinga anfallaren att byta riktning så många gånger som möjligt.

Om anfallaren lyckas komma över halvplanslinjen inom 5 sekunder fortsätter spelet, och anfallaren har ett avslut på sig att försöka göra mål. Vi spelar på båda sidorna samtidigt, och nästa grupp börjar först när gruppen framför spelat klart.

Vi spelar mellan sidlinjen och konerna på den sida vi börjar på. En coach står vid halva plan på varje sida och avbryter om anfallarens tid att passera halvplanslinjen tar slut. Anpassa svårighetsgraden efter spelarnas förmåga genom att justera avståndet mellan konerna och sidlinjen.

Efter halva tiden byter vi till att spela på andra sidan konerna (om vi som i bilden börjar på vänster sida byter vi till att spela på höger sida).



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### 4. 2-0 PASSA OCH CUTTA

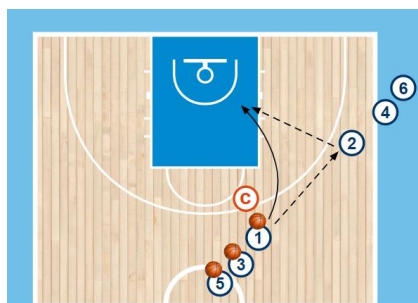
10 min (40')

Spelare 1 passar till spelare 2 och cuttar direkt efter passningen till korgen. Om coachen som försvarar spelare 1 står i linje mellan spelare 1 och korgen vill vi cutta framför. Om coachen flyger med boll när passningen går vill vi cutta bakom.

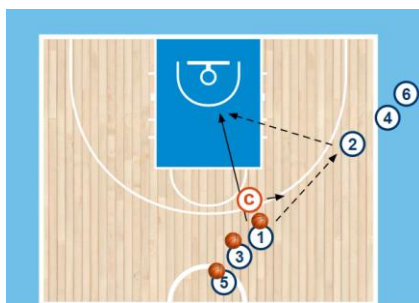
Spelare 2 ska tajma passningen så att spelare 1 kan fånga bollen i fart och avsluta nära korgen.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

**Fokus:** Läs försvarets position och cutta framför/bakom, tajma passningen.



Försvaret i linje mellan spelare och korg – cutta framför



Försvaret flyger med boll – cutta bakom

### 5. 2-1 PASSA OCH CUTTA

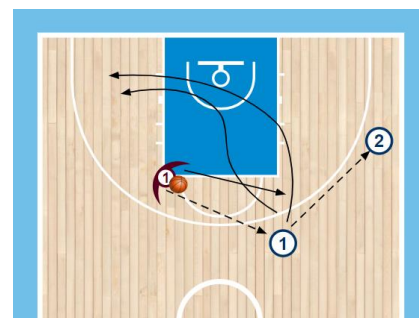
10 min (50')

Övningen börjar med att försvararen som startar på armbågen passar till anfallare 1 och efter passningen sprintar ända fram till anfallare 1 för att försvara honom/henne. Anfallare 1 passar direkt bollen vidare till anfallare 2 och läser försvararens position och cuttar framför eller bakom till korgen.

Anfallare 2 kollar om det går att passa till anfallare 1 när han/hon cuttar. Om ingen passning finns fortsätter anfallare 1 att cutta bort mot andra hörnet och anfallare 2 attackerar mot korgen. Om försvarare 1 hjälper på attacken passar vi bollen till anfallare 1 som skjuter, annars avslutar anfallare 2 själv.

Byt sida på övningen efter halva tiden.

**Fokus:** Läs försvarets position och cutta framför/bakom, kolla efter passning först och om den inte finns attackera.





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

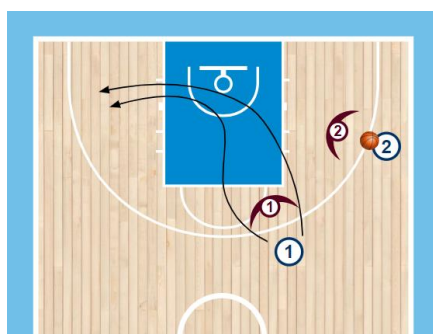
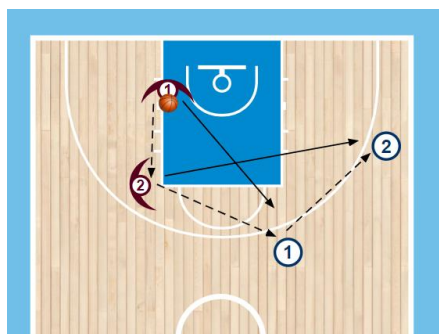
### 6. 2-2 PASSA OCH CUTTA

10 min (60')

Vi passar enligt bilden nedan och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när denne fångar bollen. När anfallare 1 passar till anfallare 2 cuttar han/hon till korgen och spelet är live. Anfallare 2 letar efter passning till cutten, och om den inte finns försöker han/hon attackera själv. Viktigt att anfallare 2, för att ha yta att attackera på, väntar tills efter cutten med att attackera.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

**Fokus:** Kolla efter pass till cutten annars attackera själv efter cutten genomförts.



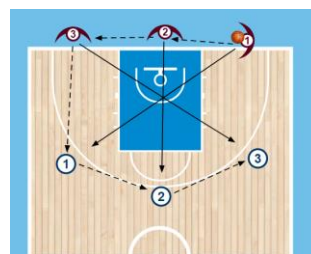
# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 2

### 7. 3-3 PASSA, CUTTA OCH FYLL

25 min (85')

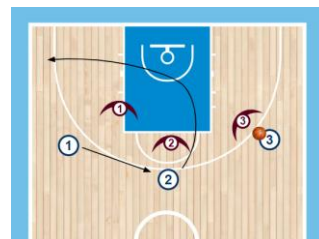
Vi startar med tre försvarare på baslinjen och tre anfallare utanför trepoängslinjen. Vi passar enligt bilden till höger och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när denne fångar bollen. När anfallare 2 passar till anfallare 3 cuttar han/hon till korgen och spelet är live.



För att ge anfallare 3 möjligheten att attackera i luckan som bildas när anfallare 2 cuttar är det viktigt att anfallare 1 väntar med att fylla den tomma positionen tills anfallare 3 tittar på honom/henne. Om anfallare 1 inte lyckas bli fri när han/hon fyller den tomma positionen vill vi att anfallare 1 cuttar backdoor och anfallare 2 fyller mot boll.

Anfallare 3 ska när han/hon fångat bollen titta på korgen och har följande valmöjligheter i turordning:

1. Pass till anfallare 2 som cuttar.
2. Attackera själv.
3. Titta på anfallare 1 och leta passning när han/hon fyller den tomma positionen.



När vi kört övningen en stund på halvplan lägger vi till en, två eller tre spelvändningar (coacherna väljer själva hur många) för att sedan börja om på halvplan. Variera också starten på övningen så att vi tränar på passa, cutta och fyll åt båda sidorna.

### 8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ 3

5 min (90')