



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 3 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90 eller 75 minuter långa där träning 1 och 2 inleds med basketsmart som är prestationshöjande och skadeförebyggande. Syftet med träningarna under lägret är att prova på och lära sig nya färdigheter som man sedan regelbundet behöver träna på på hemmaplan för att bemästra. Vi vill på ett strukturerat tillvägagångssätt introducera grundläggande tekniska och taktiska färdigheter som krävs för att bli en mångsidig basketspelare, i övningar som är så matchlika som möjligt. När vi lär ut grundläggande tekniska färdigheter på basketplanen använder vi en stegvis progression som går genom följande fyra faser:

- Fas A – 1 mot 0 – lära ut rätt teknik
- Fas B – coachande försvar för att skapa en beslutssituation
- Fas C – 1 mot 1 aktivt försvar
- Fas D – använd i spelsituationer med flera med- och motspelare

För att visa progressionen går vi ganska fort fram på våra träningar, och vi rekommenderar en långsammare progression vid träning på hemmaplan där färdigheten utvecklas i fas A och B innan man går vidare till livesituationer. Fas C och D kommer inte kunna utvecklas förens spelaren bemästrar färdigheten i A och B.

I övningar där det står en coach som passare kan det gå lika bra att ha en spelare på den positionen.

Vi rekommenderar alla spelare att fokusera extra på att utveckla sin fysik genom styrke- och konditionsträning på hemmaplan under sommaren. Efter lägret kommer vi skicka ut ett styrke- och konditionsträningsprogram för sommarträning som man kan följa om man saknar utbildade tränare som hjälper till med detta på hemmaplan.

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, ett styrketeknikpass, ett konditionspass och en morgonjogg. 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 eller 30 minuters lugn cykling. Utöver det rekommenderar vi rikligt med sömn, en näringsrik kost och att man fyller på med vätska för att få en bra återhämtning.

Vänliga hälsningar,

Regionansvariga och Regionfysios



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 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-nvdnQ39T\\_2xWrBFrousGc-fU](https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&list=PLQvmKQAJ-nvdnQ39T_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)

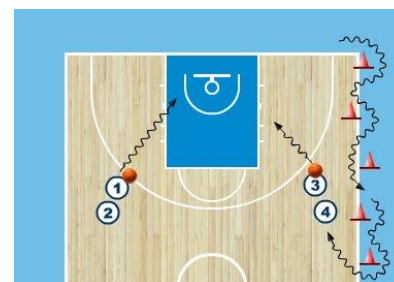
Utfallssteg med boll mot tak (1 min)

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 min)

#### 2. ATTACKER OCH AVSLUT – LAYUP MED SAMMA FOT & HAND

10 min (25')

Led från vingpositioner. Spin bollen till dig själv, attack baslinje efter korssteg och avsluta på en fot med samma hand som den foten vi tar sista steget med. Det innebär att vi på höger sida avslutar med höger hand från höger fot, och på vänster sida är sista steget med vänster fot och vi avslutar med vänster hand. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger/vänster:



Vi tar oss till korgen med minst två studs – anpassa avståndet som vi spinner bollen till oss själva ifrån så att vi kan komma i fart med två eller fler studs.

**Nyckelord:** Attack rakt mot korgen, hoppa från en fot, avsluta med samma fot & hand.

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



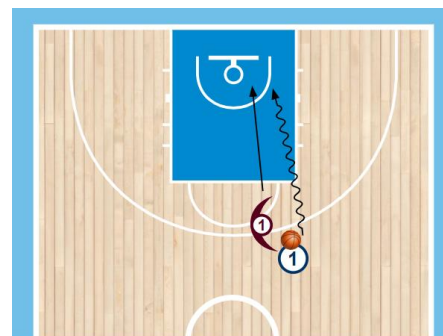
# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 3. LAYUP MED SAMMA FOT & HAND MOT COACHANDE FÖRSVAR

10 min (35')

En anfallare och en försvarare startar som på bilden. Anfallaren attackerar korgen och avslutar på en fot med höger fot och höger hand på höger sida, och vänster fot och vänster hand på vänster sida (samma som föregående övning). När anfallaren attackerar korgen följer försvararen med och sträcker upp händerna för att störa anfallarens avslut. Observera att försvararens roll endast är att spela passivt försvar så att anfallaren får träna på att avsluta med den tekniken som vi tränar på med en försvarare i närheten, och inte att hindra anfallaren från att avsluta.

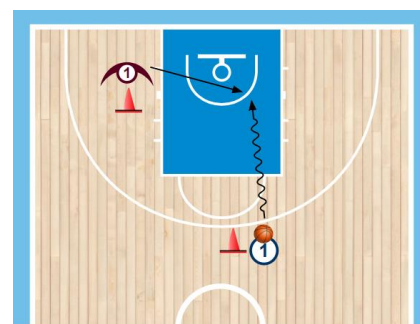


Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

### 4. 1-1 LAYUP MED SAMMA FOT & HAND

15 min (50')

Spelarna startar bakom varsin kon som i bilden och vi spelar live en mot en från dessa positioner. Anpassa avståndet på konerna så att det blir en livesituation där anfallaren har möjlighet att avsluta med layup mot en hjälpförsvarare. Vi räknar poäng i anfall under övningen. 1 poäng för mål och 2 poäng om man gör mål genom att avsluta på ett ben med samma fot & hand (tekniken vi övat på i föregående övningar, dvs höger fot och hand på höger sida och vänster fot och hand på vänster sida).



Efter halva tiden byter vi sida på övningen och börjar om poängräkningen från 0.

# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 5. 3-3 CLOSEOUT

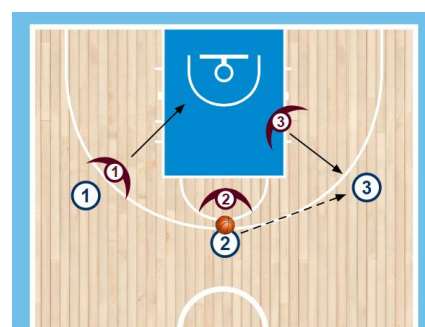
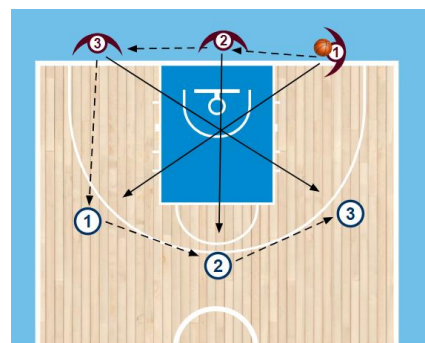
15 min (65')

Vi startar med tre försvarare på baslinjen och tre anfallare utanför trepoängslinjen. Vi passar enligt övre bilden till höger och försvararna springer direkt efter de har passat bollen ut för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när han/hon fångar bollen. När anfallare 2 passar till anfallare 3 blir det live och vi vill att anfallare 3 försöker attackera en mot en.

När bollen passas från anfallare 2 till anfallare 3 behöver försvarare 1 flytta sig till en position där han/hon kan stoppa anfallare 3 från att göra mål nära korgen om försvarare 3 blir slagen en mot en (se nedre bilden till höger).

Vi spelar tills anfall gör mål eller försvararna tar bollen och efter varje bollinnehav kommer nya spelare in i anfall och försvar.

Spelarna tävlar genom att räkna poäng individuellt i anfall under övningen, 1 poäng till alla spelare i anfallande lag vid mål, och 2 poäng om mål görs genom en layup på ett ben med samma fot och hand (som vi tränade på i tidigare övningar).





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

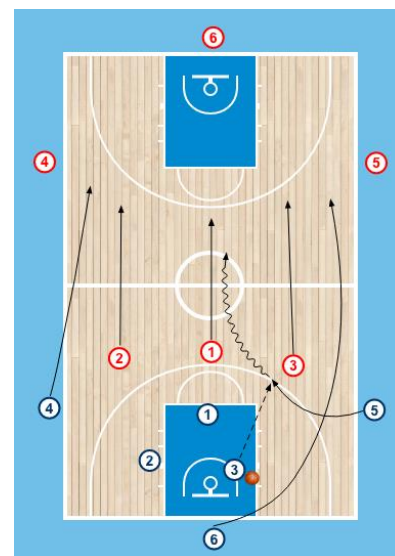
### 6. 3-3 TRANSITIONDRILL

20 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 baslinjen), 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 3

### TRÄNING 2 – 90 min

#### 1. BASKETSMART

15 min

#### 2. 2-2 PASSA OCH CUTTA

15 min (30')

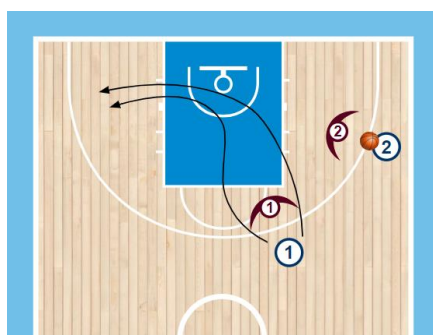
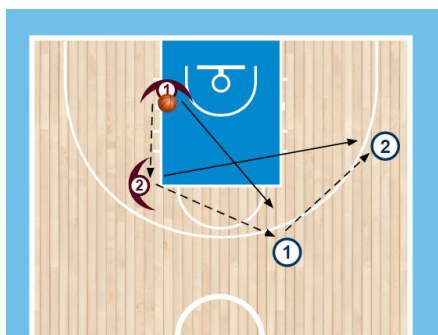
Vi passar enligt bilden nedan och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när han/hon fångar bollen. När anfallare 1 passar till anfallare 2 cuttar han/hon till korgen och spelet är live. Anfallare 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.

I försvar vill vi att försvarare 1 fokuserar på att styra cutten så långt bort från korgen som möjligt. Detta gör vi genom att stå i linje mellan anfallare 1 och korgen och när anfallare 1 börjar cutta ta kontakt och trycka honom/henne bort från korgen på den sidan han/hon cuttar.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

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

**Fokus försvar:** Stå i linjen mellan bollen och korgen och styr cutten bort från korgen.





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 3. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL PASS GUARD TILL VINGE

15 min (45')

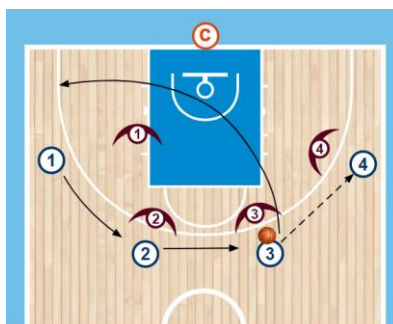
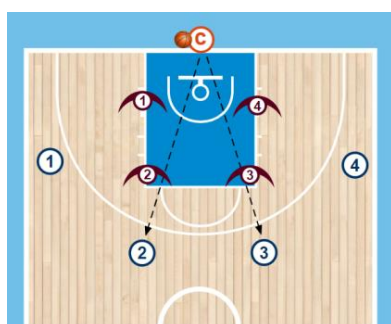
Övningen börjar med fyra anfallare utanför 3-poängslinjen och fyra försvarare inne i 3-sekundersområdet som på bilden till vänster nedan. I anfall kallar vi positionen där anfallare 1 och 4 står för vinge, och positionen där anfallare 2 och 3 står kallas för guard.

Coachen passar bollen till någon av anfallarna på guardpositionen som direkt passar bollen vidare till vingen på samma sida och cuttar till korgen och sedan ut till motsatt hörn. Vingen som får bollen ska när han/hon fångar bollen vrida både kropp och blick rakt mot korgen för att kolla efter; (1) pass till cutten, (2) om inte cutten är fri titta efter att attackera själva mot korgen, framförallt i den luckan som skapats av cutten (luckan mellan anfallare 2 och 4 i bilden nedan till höger). Det sista alternativet för vingen är att passa bollen till närmaste medspelare. Med utgångspunkt i bilden till höger nedan signalerar anfallare 4 för detta alternativ genom att vända blicken mot anfallare 2 som då sprintar mot boll för att fylla luckan och göra sig fri.

Vi släpper alltid första passningen från guard till vinge och det blir live först när vingen fångar bollen.

#### Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen.
2. Vi fyller mot boll först när spelaren som fångat bollen tittar på oss (det ger medspelaren med bollen möjlighet att attackera luckan som skapas när någon cuttar).
3. Om vi är 1 pass ifrån boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.





# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 4. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL PASS GUARD TILL GUARD

15 min (60')

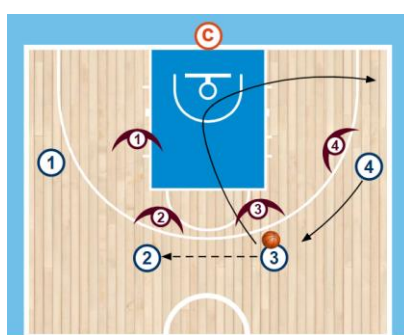
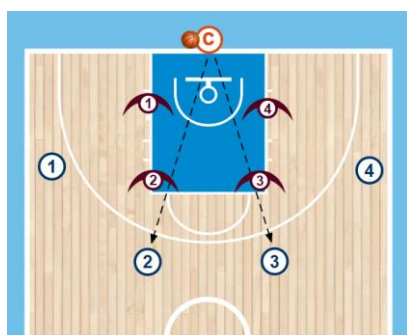
Vi startar likadant som i föregående övning med fyra anfallare utanför 3-poängslinjen och fyra försvarare inne i 3-sekundersområdet. Coachen passar bollen till någon av anfallarna på guardposition som direkt passar vidare till motsatt guard och cuttar mot korgen och sedan ut till hörnet på samma sida som han/hon kom ifrån (vilket gör att vi kan behålla bra spacing med två spelare på varje sida om korgen).

Guarden som får bollen ska när han/hon fångar bollen vrida både kropp och blick rakt mot korgen för att kolla efter; (1) pass till cutten, (2) om inte cutten är fri titta efter att attackera själva mot korgen, framförallt i den luckan som skapats av cutten (luckan mellan anfallare 2 och 4 i bilden nedan till höger). Det sista alternativet för guarden är att passa bollen till någon medspelare (anfallare 1 eller 4). Med utgångspunkt i bilden till höger nedan ska anfallare 4 fylla luckan mot boll och ta guardpositionen först när anfallare 2 tittar på honom/henne eller när anfallare 2 passar bollen till anfallare 1 (vid pass guard till vinge cuttar vi mot korg och ut i motsatt hörn, precis som i föregående övningen).

Vi släpper alltid första passningen från guard till guard och det blir live direkt efter den passningen slagits.

#### Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passerat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passerat bollen.
2. Vi fyller mot boll först när spelaren som fångat bollen tittar på oss (det ger medspelaren med bollen möjlighet att attackera luckan som skapas när någon cuttar).
3. Om vi är 1 pass ifrån boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.







# Träningsplanering 2018–19

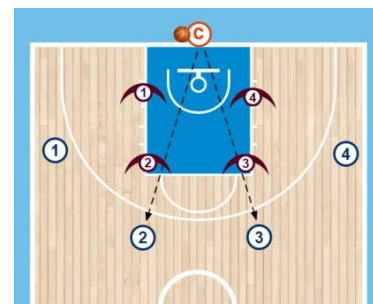
## U14 Regionläger 3

### 5. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL

15 min (75')

Vi börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen måste slå en passning och cutta mot korgen (och ut till samma hörn vid pass guard till guard och ut i motsatt hörn vid pass guard till vinge) innan vi får attackera.

Efter poäng eller om försvaret tar bollen spelar vi med två spelvändningar innan vi startar om i utgångspositionerna. I spelvändningarna vill vi; (1) göra mål i numerära överlägen, (2) hitta våra fyra positioner (2 guards och 2 vingar) och använda principerna för passa-cutta-fyll som vi tränat på.



#### Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen (se rörelser vid guard-vinge pass och guard-guard pass i föregående övningar).
2. Vi fyller mot boll först när spelaren som fångat bollen tittar på oss (det ger medspelaren med bollen möjlighet att attackera luckan som skapas när någon cuttar).
3. Om vi är 1 pass ifrån boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.

### 6. BEAT THE PRO LIGHT

10 min (85')

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)

### 7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### TRÄNING 3 – 75 min

#### 1. UPPVÄRMNINGSLEK

10 min

Vi delar in spelarna i mindre grupper med ca 10 spelare i varje grupp. Varje grupp får en begränsad yta att vara på. Alla utom en eller två spelare i gruppen börjar med boll. Spelarna med boll ska studsa bollen och försöka slå bort varandras bollar. Om de lyckas slå bort någon annans boll samtidigt som de dribblar får de 1 poäng. Spelare utan boll ska försöka ta bollen av någon som har en boll. Spelare utan boll får inga poäng för att ta bollen, men kan när de fått tag i en boll börja samla poäng. Vi spelar utan att foula varandra enligt vanliga basketregler.

#### 2. SKOTTEKNIK

20 min (30')

På detta läger fokuserar vi på att ha rätt kroppshållning inför skottet.

##### 1. Introduktion – rätt hållning inför skott (5 min)

Målet är att skjuta med **minimalt med muskelkraft** och så mycket som möjligt av **energi som kan skapas från golvet**. Detta kräver att all rörelse från det att vi fångar bollen sker i ett enda flow. För att kunna skapa maximalt med (mjuk) energi upp i skottet behöver vi förstå och **lära oss hur den energin skapas**:

- **Tänk på golvet som en studs matta.** För att kunna hoppa så högt som möjligt från en studs matta skulle du inte ställa dig platt på studs mattan med böjda ben och sedan ta i uppåt, utan du skulle försöka hoppa först så att du trycker ned mattan och sedan kan följa med upp. Om du inte fick hoppa först skulle du antagligen försöka "trycka ned" mattan och sedan följa med upp.
- Vi vill på samma sätt **INTE stå med böjda ben** innan bollen kommer utan tvärtom stå i princip rakt. Tänk **STOLT HÅLLNING!**
- När bollen kommer **lättar vi fötterna och sänker oss ned/faller med höfterna** samtidigt som vi tar med bollen ned.
- Detta gör att vi **trycker ned energi i golvet**. Om vi nu tar emot med starka vrister och följer med när golvet vill stöta upp dig igen (precis som studs mattan) kommer maximalt med energi att ha skapats i upphoppet; energi som kan överföras in i bollen/släppet om vi inte bryter rörelsen.
- Effekten av denna nedåtrörelse blir att vi har aningen böjda ben precis när vi landar från "fallet" men det är bara när vi **vänder och INTE** för att vi står där statiskt från början.
- Vi ska nu träna på att försöka **känna på en mer stolt hållning inför skottet**, där vi när vi fångar bollen **faller ned med bollen så att golvet/mattan sedan kan skjuta upp oss**.



# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

### 2. Träna på att falla nedåt (5 min)

(A) Stå utan boll, gå upp på tå och håll händerna rakt framåt som om du ska fånga en passning. På signal – eller eget beslut – fall ned med höfterna samtidigt som du lättar fötterna från golvet. Fallet med höfterna skapas genom att vi skjuter rumpan bakåt som om vi skulle sätta oss ned. Var noggrann med att ingen rörelse sker uppåt, d.v.s. spelaren ska inte hoppa upp och sedan ned utan bara ”släppa taget” och falla ned.

(B) Gör som i (A) men stå nu framför en korg med händerna rakt fram där du håller bollen i den positionen som du skulle ta emot en passning i. Använd den energi som skapas när vi faller nedåt samtidigt som vi dippar bollen rakt ned mot låret för att snabbt studsas tillbaka uppåt och skjuta. Var noggrann med att böjningen som skapar energi främst sker i höftled (inte i knäled, tänk på att skjuta rumpan bakåt som om du skulle sätta dig ner).

### 3. Tre hopp till fall (5 min)

Håll bollen framför dig som i föregående övning. Gå upp på tå och hoppa nu – med i princip raka ben (skapa kraft genom en lätt böjning i höftleden - tänk på att skjuta rumpan bakåt som om du skulle sätta dig ner) – framåt med tre jämfotahopp. På det tredje hoppet faller du ned enligt tekniken ovan och går direkt upp i skott.

### 4. Pass till fall (5 min)

Ta emot en passning rakt framifrån, fånga bollen med ett jämfotahopp och fall nedåt enligt övningarna ovan och gå sedan direkt upp i skott med kort tid i golvet.

#### ***Fokuspunkter att notera och instruera i övningarna ovan:***

- Stå stolt innan catch! Fokusera på att vara lite böjd i höftled (knäna/benen kan vara i princip raka), vilket sker genom att lätta hämlarna från golvet och sträcka fram skott handen.
- Hoppa inte upp först utan fall bara ned med höfterna.
- Fötterna behöver bara lätta från golvet när du faller men de måste (!) lätta från golvet.
- Var aggressiv in i catchen, d.v.s. tänk att du möter och ”tar ned” bollen precis när den är på väg in i händerna, d.v.s. stå inte och vänta utan fall med (!) bollen.

# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

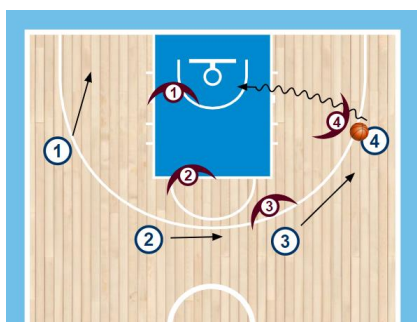
### 3. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN VINGE

10 min (40')

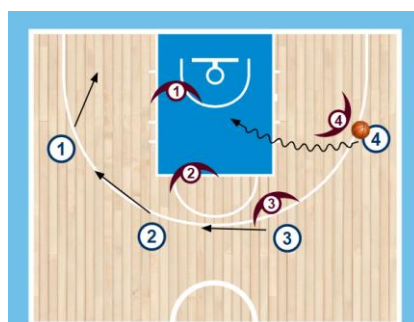
Vi spelar 4 mot 4 där vi skapar attacker från vingen genom att försvararen på boll börjar med ryggen mot bollen. När anfallare 4 attackerar får försvarare 4 börja röra på sig.

Vid attack mot baslinjen vill vi att anfallare 1 rör sig mot hörnet och anfallare 2 och 3 fyller mot boll bakom attacken. Vid attack mot mitten vill vi att anfallare 1, 2 och 3 rör sig bort från attacken. Anfallare 1, 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. Variera övningen så att vi attackerar både från höger och vänster vinge.

I försvar vill vi att den som är längst ifrån bollen står i hjälpposition och stoppar den anfallare som attackerar från att göra enkla poäng nära korgen.



Attack mot baslinjen



Attack mot mitten

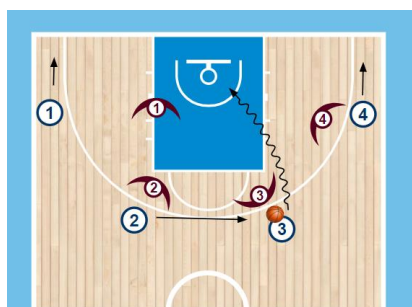
# Träningsplanering 2018–19

## U14 Regionläger 3

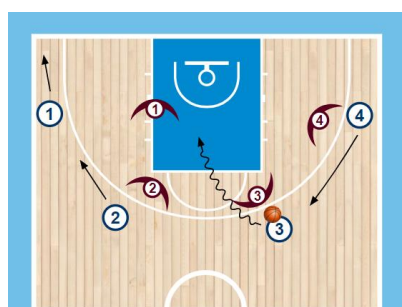
### 4. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN GUARDPOSITION

10 min (50')

Samma principer som i föregående övning men vi spelar nu 4 mot 4 med attack från guardposition. Variera övningen så att vi attackerar både från höger och vänster guardposition.



Attack mot baslinjen

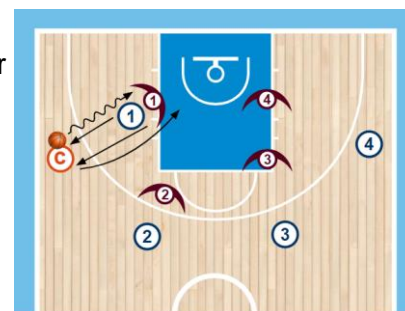


Attack mot mitten

### 5. 4-4 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

20 min (70')

Spelet börjar med att coachen har bollen på en av de fyra positionerna utanför 3-poängslinjen. Anfallare och försvarare på den positionen startar en bit ifrån coachen. Coachen håller bollen utsträckt i ena handen, anfallaren springer och hämtar bollen ur coachens hand och attackerar direkt. Försvararen måste nudda den hand som coachen inte håller bollen med, som coachen håller utsträckt åt andra hållet. Anfall får då ett ensekundersövertag som de ska försöka utnyttja genom att attackera korgen och använda de grundrörelser vid attack som vi tränade på i de två föregående övningarna.



Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina fyra positioner utanför 3-poängslinjen för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare i försvar som tar retur eller tar bollen ur nätet vid poäng är den som passar till coachen och springer och hämtar bollen för att sedan attackera direkt. Försvararen på anfallaren som passar till coachen måste hela tiden springa och toucha den hand som coachen inte håller bollen i. Passningen till coachen är alltid fri och försvaret får ta bollen först efter det att den hämtats ur coachens hand.

### 6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')