



Träningsplanering 2018-19

U15 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-15 lägger vi ner ganska lite tid i fas A för att sedan gå snabbt 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 en kort period i fas A men relativt snabbt 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.

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.

Anfall

"Snabbt uppspel" = Övertagsspel – vi är fler än motståndarna i spelvändningen. Ex. 2-1 och 3-2.

"Grundspel" = Vi har bolltempo och "lirar på" med våra rörelse regler utan att kalla grundspel.

"Styrt spel" = Setspel, **"Näve"** = bollscreen

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, kroppsphysprogram och fotkontroll/nedjogg

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, ett styrkepass samt ett konditionspass. Denna mängd träning innebär en stor belastning på kroppen både fysiskt och mentalt. Muskler och senor behöver tid att återhämta sig, annars kan risken för skador öka. Med detta som bakgrund rekommenderar vi 48 timmars 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 2018-19

U15 regionläger 2

TRÄNING 1 – 105 min

1. BASKETSMART

15 min

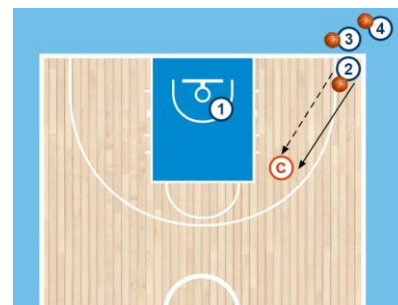
Basketsmart 1

- 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. HÖRN TILL VINGE CUT MED AVSLUT NÄRA KORG

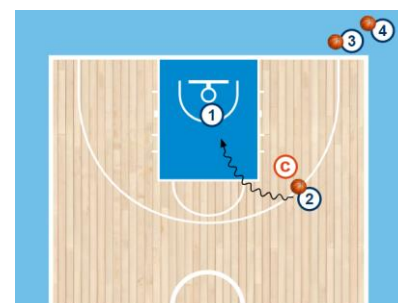
10 min (25')

En spelare börjar med boll i hörnet, och en spelare står under korgen inne i chargecirkeln. Anfallaren med boll passar till coachen och springer efter passningen. Om coachen lämnar över bollen med yttre handen fångar spelaren med ett jumpstop, gör ett korssteg mot baslinjen och attackerar. Om coachen lämnar över bollen med inre handen curlar spelaren runt coachen, genom att fånga bollen på sin yttre fot, och attackerar mot mitten. Vi använder max två studs vid attacken. Spelaren som står under korgen spelar passivt försvar med aktiva händer för att spelaren som attackerar ska träna på att avsluta över en försvarare.



Efter avslutet tar spelare 1 returen och ställer sig sist i ledet, spelare 2 blir försvarare inne i chargecirkeln.

Efter 5 min byter vi sida på övningen.





Träningsplanering 2018-19

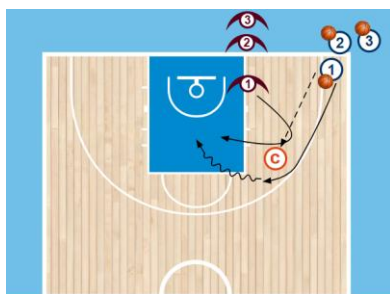
U15 regionläger 2

3. HÖRN TILL VINGE CUT 1-1

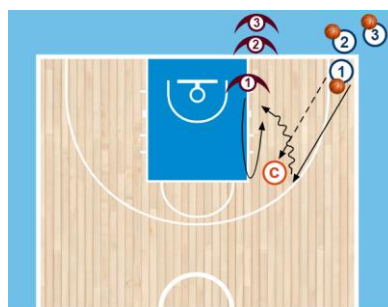
15 min (40')

En anfallare börjar med boll i hörnet, en försvarare på samma sida på tresekunderslinjen. Anfallaren med boll passar till coachen och springer efter passningen. Om coachen lämnar över bollen med yttre handen fångar spelaren med ett jumpstop, gör ett korssteg mot baslinjen och attackerar. Om coachen lämnar över bollen med inre handen curlar spelaren runt coachen, genom att fånga bollen på sin yttre fot, och attackerar mot mitten. Försvararen måste nudda den hand som coachen inte lämnar över bollen med. Detta skapar ett ensekundersövertag för anfallsspelaren.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.



Coachen lämnar över med inre handen
- curl



Coachen lämnar över med yttre
handen – jumpstop och korssteg



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

4. 3-3 HJÄLPFÖRSVAR FRÅN INSIDE POSITION & HJÄLP HJÄLPAREN

20 min (60')

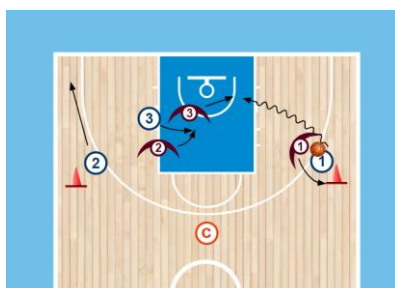
Drillen startar med att coach passar bollen till anfallare 1 eller 2. Försvaren på anfallaren som får passningen nuddar konen bakom anfallaren med handen närmast mitten. Anfallaren får då ett ensekundersövertag att attackera mot baslinjen.

När postspelaren är på svag sida hjälper postförsvaren genom att kliva mot bollen för att stoppa attacken. Försvaren på vingen på svag sida kliver då in mot korgen och hjälper på postspelaren.

När postspelaren är på bollsida kliver postförsvaren mot bollen för att stoppa attacken. Försvaren på vingen på svag sida läser sina medspelares positioner och bedömer vilken anfallare som är största hotet, och väljer sedan att antingen hjälpa på postspelaren eller behålla en position för att försvara sin egen spelare som rört sig till hörnet.

Vi spelar tills anfall gör mål eller försvaret tar bollen.

Fokus: hjälpförsvaret och att läsa att hjälpa hjälparen



Hjälprotering med postspelare på svag sida



Hjälprotering med postspelare på bollsida



Träningsplanering 2018-19

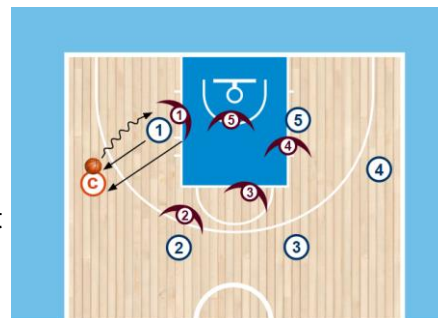
U15 regionläger 2

5. 5-5 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

20 min (80')

Innan övningen startar börjar vi med att kort gå igenom grundrörelserna vid attack (se bilder på nästa sida) med coachande försvar.

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. Försvaret 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 våra grundrörelser vid attack (se nästa sida).

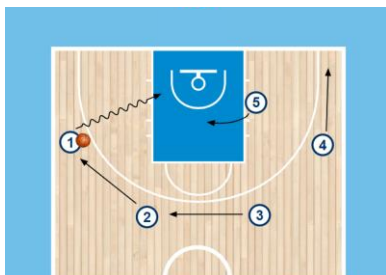


Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare som passar till coachen blir den som springer och hämtar bollen för att sedan attackera direkt. Försvaren på anfallaren som passar till coachen måste hela tiden springa och toucha den hand som coachen inte håller bollen i. Vid poäng där spelet fortsätter gäller det att snabbt ta inkast under korgen och passa in bollen. Inkastaren måste då passa till en medspelare innan bollen kan passas till coachen.

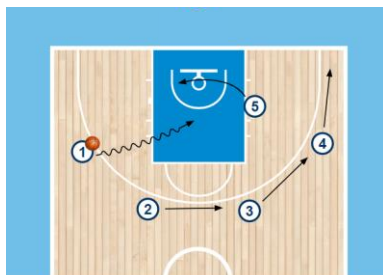
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

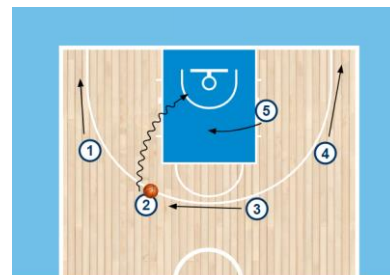
Grundrörelser vid attack:



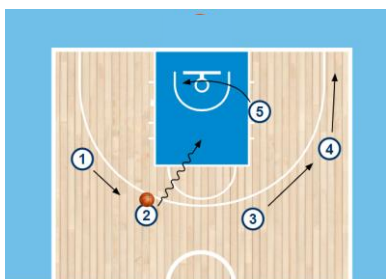
Attack-baslinje från vinge med insidspelare på svag sida



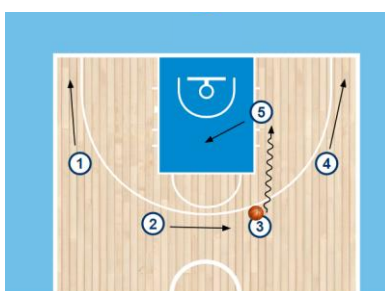
Attack-mitten från vinge med insidspelare på svag sida



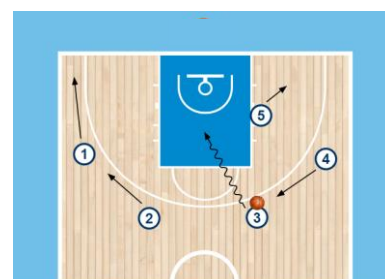
Attack-baslinje från topp med insidspelare på svag sida



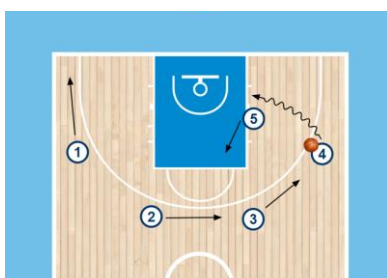
Attack-mitten från topp med insidspelare på svag sida



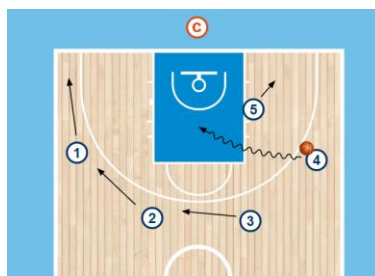
Attack-baslinje från topp med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från topp med insidspelare på bollsida



Attack-baslinje från vinge med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från vinge med insidspelare på bollsida



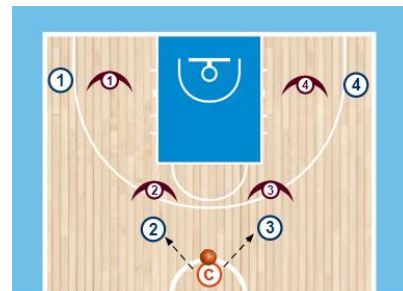
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

6. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL

20 min (100')

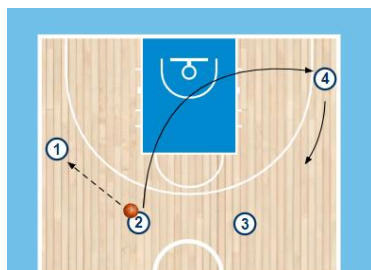
Vi börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen måste slå en passning innan vi får attackera. Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Vid poäng där spelet fortsätter gäller det att snabbt ta inkast under korgen och passa in bollen. Inkastaren måste då passa till en medspelare innan bollen kan passas till coachen.



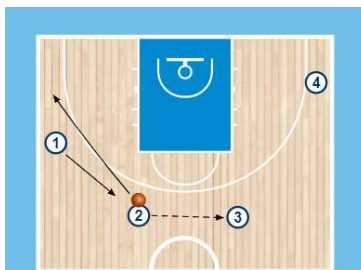
Start på övningen

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).
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 och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.



Rörelse utan boll guard-vinge pass



Rörelse utan boll guard-guard pass

7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (105')



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

TRÄNING 2 – 90 min

1. Temperaturstegring

5 min

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

2. UPPVÄRMNINGSLEK

10 min

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.

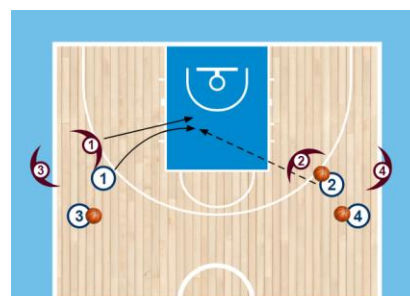
3. CUTTA FRAMFÖR OCH LÅS

10 min (20')

Anfallare 1 startar med ett övertag eftersom försvarare 1 står axel mot axel men med ansiktet åt andra hållet. Försvarare 1 måste stå stilla tills anfallare 1 börjar röra på sig. Det är viktigt att anfallare 1 låser försvarare 1 inne i 3-sekundersområdet och inte fortsätter springa mot bollen. För att låsa försvararen när vi cuttar framför är det viktigt att stanna med övre foten först för att sedan kliva in i försvararen med nedre foten (anfallare 1 låser genom att stanna höger-vänster).

Försvarare 2 spelar passivt försvar med aktiva händer för att göra passningen från anfallare 2 matchlik.

Vi spelar med retur tills anfallare 1 gjort mål eller försvarare 1 tagit bollen. Sedan repeterar anfallare 2 och försvarare 2 samma sak från andra sidan, anfallare 3 blir passare och försvarare 3 spelar på bollen.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

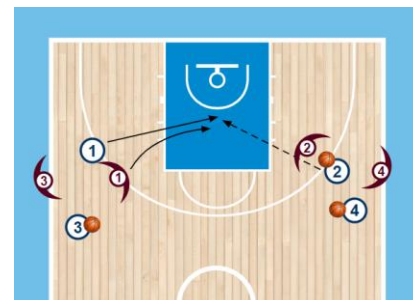
4. CUTTA BAKOM OCH LÅS

10 min (30')

Anfallare 1 startar med ett övertag eftersom försvarare 1 står axel mot axel men med ansiktet åt andra hållet. Försvarare 1 måste stå stilla tills anfallare 1 börjar röra på sig. Det är viktigt att anfallare 1 läser försvarare 1 inne i 3-sekundersområdet och inte fortsätter springa mot bollen. För att låsa försvararen när vi cuttar bakom är det viktigt att stanna med nedre foten först för att sedan kliva in i försvararen med övre foten (anfallare 1 läser genom att stanna vänster-höger).

Försvarare 2 spelar passivt försvar med aktiva händer för att göra Passningen från anfallare 2 matchlik.

Vi spelar med retur tills anfallare 1 gjort mål eller försvarare 1 tagit bollen. Sedan repeterar anfallare 2 och försvarare 2 samma sak från andra sidan, anfallare 3 blir passare och försvarare 3 spelar på bollen.

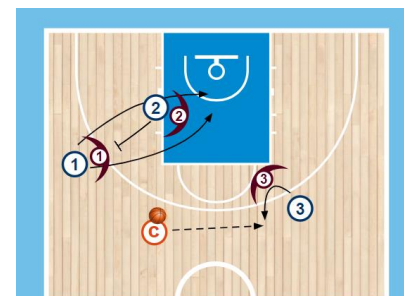


5. 3-3 BACKSCREEN

15 min (50')

Övningen börjar med att anfallare 3 gör sig fri genom att ta kontakt med försvararen och låsa med inre foten. När anfallare 3 fångar bollen backscreener anfallare 2 för anfallare 1. Anfallare 1 läser försvaret och cuttar antingen framför eller bakom backscreenen mot korgen. Anfallare 2 kliver efter backscreenen ut till 3-poängslinjen för att göra sig spelbar. Anfallare 3 läser situationen och gör det bästa valet mellan att passa Till anfallare 1 eller 2 eller attackera själv. Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen.

Fokus: Ta kontakt och göra sig fri, vänta på screen, kontakt vid screensättning.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

6. FÖRSVAR PÅ BACKSCREEN – GÅ ÖVER SCREENEN

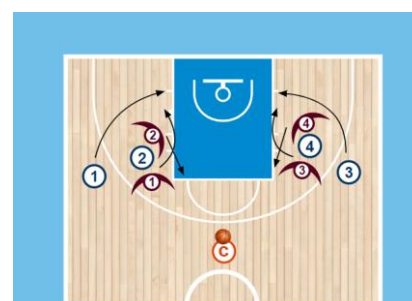
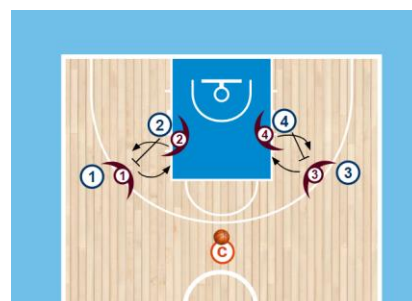
15 min (65')

Fyra anfallare och fyra försvarare är på planen med en coach som har bollen på toppen. När coachen slår på bollen springer de två anfallarna närmast korgen ut och sätter backscreens för anfallarna på vingen.

Försvararen på screensättaren varnar för screen. Försvararen som blir screenad går på ovansidan om screenen. Försvararen på screensättaren ställer sig under screenen för att hindra den som cuttar från att få en rak väg till korgen. Det ger försvararen som går ovanför screenen tid att hinna tillbaka till sin spelare. Efter att ha stått i vägen för en cut rakt till korgen rör sig försvararen på screensättaren tillbaka till sin spelare, som har klivit ut till vingen.

Coachen slår på bollen igen och rörelsen repeteras, men med ombytta roller. Coachen fortsätter tills han/hon är nöjd med försvararnas förståelse för konceptet. När coachen passar bollen spelar vi 4 mot 4.

Fokus: Varna för screen, gå över screenen, blockera rak cut mot korgen under screenen.



7. 5-5 MED BACKSCREENS

20 min (85')

Vi spelar med regeln att anfall måste ha satt minst en backscreen innan de får göra poäng. Gör anfall poäng utan att ha satt backscreen räknas poängen inte och det blir försvarets boll. Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen som står utanför 3-poängslinjen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Vid poäng där spelet fortsätter gäller det att snabbt ta inkast under korgen och passa in bollen. Inkastaren måste då passa till en medspelare innan bollen kan passas till coachen.

För att det ska finnas mycket yta att bli fri på vid en backscreen vill vi sätta backscreens på försvarare som står ute vid trepoängslinjen. Vi har inga bestämda spelöppningar utan låter anfall själva försöka hitta bra lägen för backscreens. Det är alltid insidespelaren som sätter backscreen, övriga spelare rör sig utan boll som i passa-cutta-fyll övningen från träning 1. Den spelare som får en backscreen blir då insidespelare och screensättaren kliver ut till 3-poängslinjen.

8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

TRÄNING 3 – 105 min

1. BASKETSMART

15 min

2. BEAT THE PRO

10 min (25')

Spin ut bollen till 3p-linjen, landa i jumpstop och rotera mot korgen. Variera därefter avslut i denna följd:

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

3. BOLLSCREEN 2-1 MED BOLLFÖRSVARARE

15 min (40')

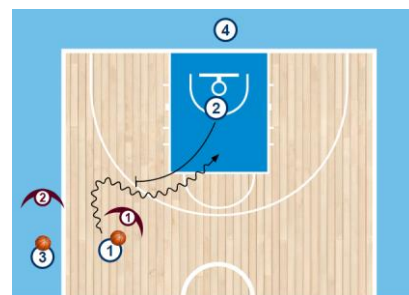
I övningen spelar anfallare 1 en mot en mot försvarare 1 och anfallare 2 ska hjälpa anfallare 1 genom att screena bort försvararen. Anfallare 1 behöver dribbla ner försvararen så att screenen kan ske nära 3-poängslinjen. Vi vill att anfallare 2 screenar mot mitten genom att placera sina fötter så att de tillsammans med försvararens fötter bildar ett T.

Försvararen måste gå på ovansidan om screenen, vilket görs bäst genom att ta kontakt med bollhållaren och trycka sig igenom.

Så länge vi är inne i 3-sekundersområdet spelar vi med retur tills anfall gör mål eller försvararen tar bollen. Blir det en retur utanför 3-sekundersområdet är spelet slut.

Byt sida på övningen efter halva tiden.

Fokus: Dribbla ner försvaret, screena med kroppskontakt.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

4. BOLLSCREEN 2-1 MED FÖRSVAR PÅ SCREENSÄTTAREN

15 min (55')

Vi startar likadant som i föregående övning men har nu ändrat så att försvararen försvarar screensättaren. För att screensättaren ska få en måltavla för screenen har vi en passiv coachande försvarare på bollen som är ute ur spelet så fort screenen sker.

Efter screenen spelar vi två mot en där screensättaren dyker till korgen direkt efter screenen och anfallare 1 läser försvarets position och avgör om det är bäst att passa till screensättaren eller avsluta själv.

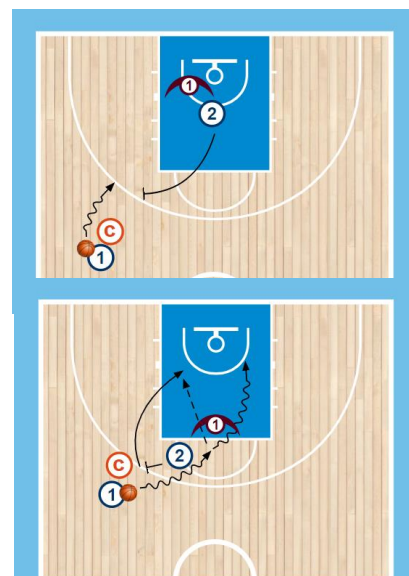
Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Regler:

1. Anfall får bara avsluta i 3-sekundersområdet.
2. Max 1 passning för anfall.

Så länge vi är inne i 3-sekundersområdet spelar vi med retur tills anfall gör mål eller försvararen tar bollen. Blir det en retur utanför 3-sekundersområdet är spelet slut.

Fokus: Dribbla ner försvaret, screena med kroppskontakt, attackera mot korgen, dyk mot korgen direkt efter bollscreen.



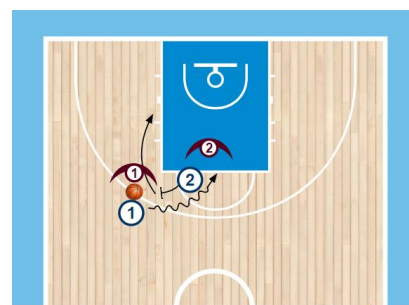
5. BOLLSCREEN 2-2, FÖRSVAR - ÖVER

20 min (75')

Vi startar på samma sätt som i förra övningen men spelar nu live två mot två. Vid bollscreenen vill vi att försvararen på screensättaren varnar för bollscreen genom att ropa "vänster" eller "höger", beroende på vilken sida screenen kommer på. Om screenen kommer på bollförsvararens vänstra sida vill vi att denne när han/hon hör "vänster" styr bollhållaren mot screenen genom att trycka med sin högra underarm på bollhållarens vänstra höft. Bollförsvararen försöker på samma sätt trycka sig igenom screenen för att minimera tiden som screenförsvararen behöver hjälpa på bollen. Screenförsvararen hjälper på bollen, tills bollförsvararen hunnit tillbaka, genom att stå i linjen mellan bollen och korgen.

Så länge vi är inne i 3-sekundersområdet spelar vi med retur tills anfall gör mål eller försvararen tar bollen. Blir det en retur utanför 3-sekundersområdet är spelet slut.

Fokus: Varna för screen tidigt ("höger/vänster"), kontakt och gå över screenen, hjälp på bollen.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

6. 5-5 MED GRUNDRÖRELSER OCH "NÄVE"

25 min (100')

Vi börjar på halvplan och spelar med de rörelser vi tränat på tidigare under lägret. Anfall måste sätta minst en backscreen eller bollscreen innan de får göra poäng. Det är alltid spelaren på insidepositionen som sätter backscreen eller bollscreen. Vid backscreen blir den som använder screenen ny insidospelare och screensättaren kliver ut till 3-poängslinjen. Vid bollscreen rullar screensättaren alltid mot korgen och stannar på insidepositionen.

Om en spelare som har bollen utanför 3-poängslinjen vill spela bollscreen kan han/hon kalla "näve" för att signalera till spelaren på insidepositionen att komma och sätta bollscreen. Vi kan sätta bollscreen även utan att någon kallat näve, d.v.s. bollscreen är en av våra grundrörelser. Det kan t.o.m. vara effektivare att sätta bollscreen utan att ropa ut det, eftersom försvaret då får mindre tid att förbereda sig.

Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen som står utanför 3-poängslinjen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Vid poäng där spelet fortsätter gäller det att snabbt ta inkast under korgen och passa in bollen. Inkastaren måste då passa till en medspelare innan bollen kan passas till coachen.

Coacherna kan själva välja att stegra övningen genom att lägga till en eller flera spelvändningar. Spelar vi med spelvändningar gäller regeln att anfall måste sätta minst en backscreen eller bollscreen innan de får göra poäng bara vid första bollinnehavet på halvplan.

7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (105')



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

TRÄNING 4 – 90 min

1. Uppvärmningslek

10 min

Gå ihop i grupper om 7-10 personer i varje grupp. En person ställer sig i mitten och de andra bildar en ring med ungefär på armlängds avstånd, gärna tätare. 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 i ringen ska den som inte hann fylla sin plats bli den som hamnar i mitten av ringen. Exempelvis kan man tävla tills en person i ringen har bytt position fem gånger. Då någon har bytt position fem gånger startar man om igen.

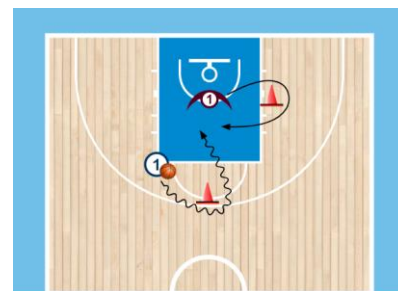
2. 1-1 AVSLUTA MOT HJÄLPFÖRSVAR

20 min (30')

Anfallaren börjar med bollen på armbågen och dribblar i full fart runt konen på top of the key. När anfallaren tar sin första dribbling måste försvararen sprinta runt konen och försvara. Anfall får bara avsluta inne i 3-sekundersområdet.

Om anfallaren hinner före försvararen till korgen vill vi ta kontakt med försvararen och avsluta med yttre handen bort från försvararen. Om försvararen hinner före anfallaren till korgen vill vi avsluta med en floater.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 2

3. SPELVÄNDNINGSANFALL 5-4+1

15 min (45')

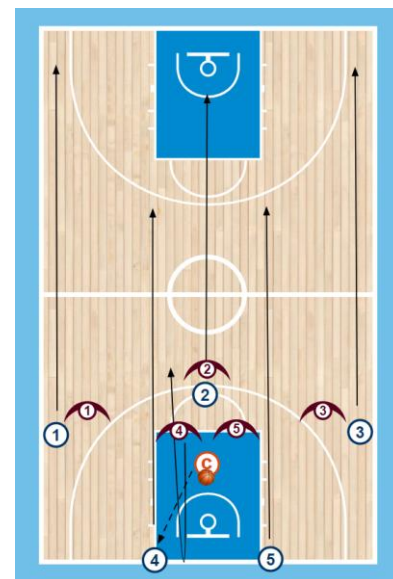
Coachen startar övningen genom att passa till anfallare 4 eller 5. När Coachen passar bollen springer försvararen på anfallaren som får passningen och nuddar baslinjen innan han/hon springer hem i försvar. Det ger anfall ett fem mot fyra övertag en kort stund. Anfall försöker transportera bollen framåt så fort som möjligt för att utnyttja det numerära överläget och göra poäng på ett snabbt uppspel. Om anfall inte lyckas göra poäng på snabbt uppspel kommer vi in i vårt grundspel med de halvplansrörelser som vi tränat på.

I spelvändningen fyller anfallarna korridorerna genom att anfallare 1 och 3 sprintar till hörnen, anfallare 2 sprintar till korgen, och anfallare 4 och 5 springer mot de båda guardpositionerna rakt ut från armbågarna.

Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och kliver sedan av planen för att ge plats till nästa grupp.

Våra principer för spelvändningsanfall är:

- 1 – Passa alltid till en lagkamrat som är fri springandes framför dig
- 2 – Dribbla mot korgen om du inte har en fri lagkamrat framför dig
- 3 – Spring snabbt framåt om du inte har bollen
- 4 – Första tre anfallarna springer i tre korridorer oavsett vart bollen är.



4. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL

40 min (85')

Vi delar in oss i lag och spelar korta matcher, fem mot fem på helplan, där vi använder det vi har tränat på under lägret. Speltiden ska fördelas jämnt mellan alla spelare.

5. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')