



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 3 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 3 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 3

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)

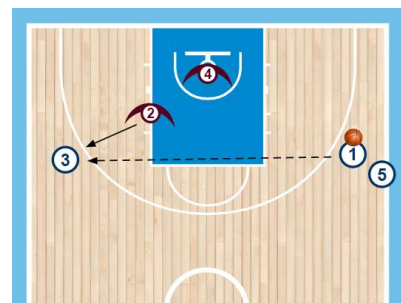
2. ATTACKERA CLOSEOUT OCH AVSLUTA MOT FÖRSVAR

10 min (25')

Övningen börjar med att spelare 1 slår en overheadpassning till spelare 3 som fångar bollen med ett jumpstop. Spelare 2 coachar spelare 3 genom att rusa mot honom/henne och ta bort höger eller vänster sida. Spelare 3 läser försvararen och attackerar med korssteg på den sida som försvararen inte tagit bort och avslutar över spelare 4. Spelare 4 får bara försvara innanför chargecirkeln.

Efter avslutet tar spelare 4 returen (vid poäng passar vi från bakom baslinjen, precis som på match) och passar direkt till spelare 5 och övningen börjar om. Vi roterar 1->2->3->4->5

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.





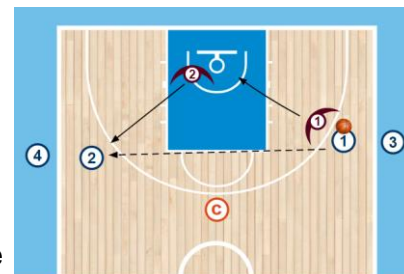
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

3. 2-2 closeout

15 min (40')

Övningen börjar med att anfallare 1 slår en overheadpassning till anfallare 2. När anfallare 2 fångar bollen spelar vi live 2 mot 2. Direkt när passningen är i luften måste försvarare 2 (som måste starta med en fot inuti chargecirkeln) sprinta ut mot anfallare 2 och försvarare 1 sprinta in i färgen för att vara beredd att spela hjälpförsvaret.



För att ge försvararna chansen att hela tiden göra closeout får anfallare 1 och 2 inte passa bollen direkt till varandra när vi spelar live. Kan de inte avsluta själva passar de till coachen som sedan passar vidare till den andra anfallaren som måste fånga bollen utanför 3-poängslinjen.

Vi spelar tills försvaret tar bollen eller anfall gör poäng. När försvaret tar bollen tränar vi också på reaktionerna att snabbt passa in bollen till anfallare 3 eller 4 som står på tur i övningen (vid poäng inkast bakom baslinjen).

Fokus anfall: Fånga bollen redo att skjuta, attackera closeout.

Fokus försvar: Gör closeout ända ut till 3-poängslinjen och försök ta bort både skott och attack.



Träningsplanering 2018-19

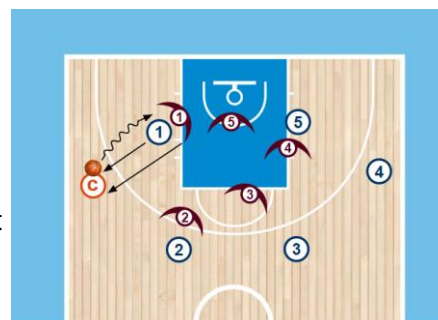
U15 regionläger 3

4. 5-5 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

20 min (60')

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).

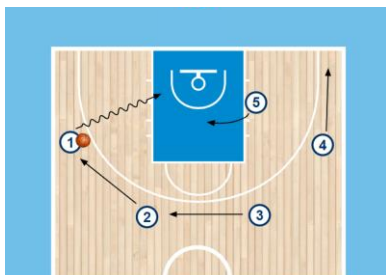


Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare som passar till coachen blir den som springer och hämtar bollen för att sedan attackera direkt. Försvaren på anfallaren som passar till coachen måste hela tiden springa och toucha den handen 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.

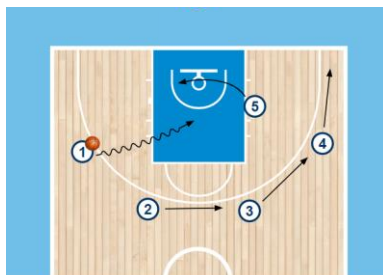
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

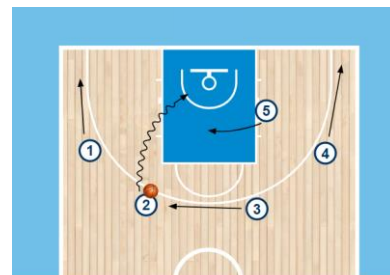
Grundrörelser vid attack:



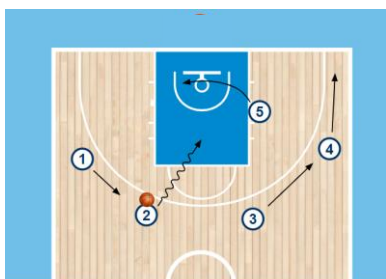
Attack-baslinje från vinge med insidspelare på svag sida



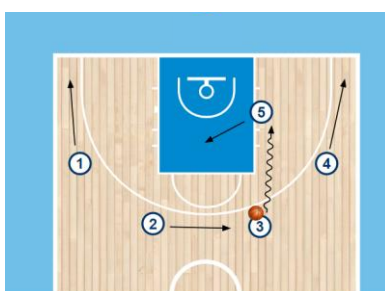
Attack-mitten från vinge med insidspelare på svag sida



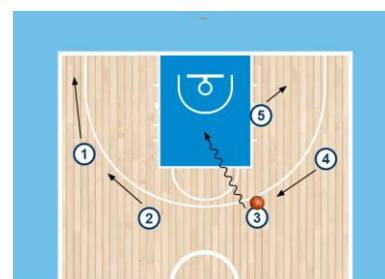
Attack-baslinje från topp med insidspelare på svag sida



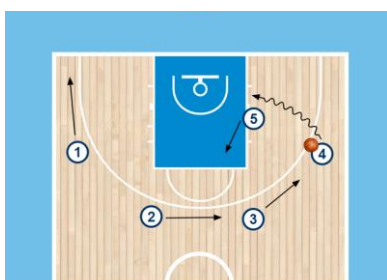
Attack-mitten från topp med insidspelare på svag sida



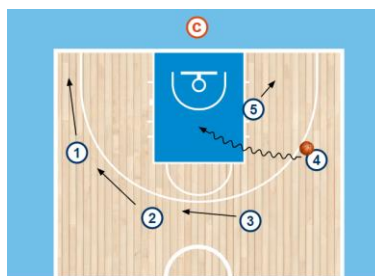
Attack-baslinje från topp med insidspelare på bollsida



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

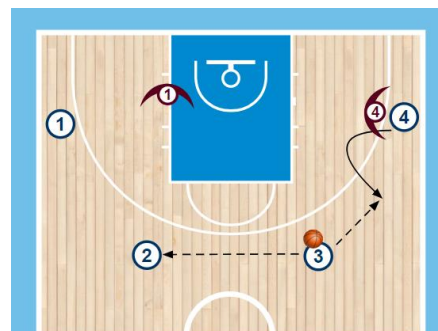
U15 regionläger 3

5. 2-2 ÖVERSPEL EN PASS IFRÅN BOLL

20 min (80')

Övningen börjar med att anfallare 4 försöker göra sig fri och fånga passning från anfallare 3. Försvare 4 som spelar försvar en pass ifrån bollen ska spela över anfallare 4 och stoppa honom/henne från att bli fri.

Försvare 4 gör det genom att stå i linje mellan anfallare 4 och korgen och trycka honom/henne bort från korgen och ta bort passningen med handen närmast passaren. Om anfallare 4 inte lyckas bli fri kan anfallare 3 passa bollen till anfallare 2. När en passning från anfallare 3 till anfallare 2 är i luften måste försvare 1 sprinta ut mot anfallare 1 för att spela över passningen. Samtidigt behöver försvare 4 flyga med boll och ställa sig med en fot i färgen för att vara i position att spela hjälpförsvär. Om anfallare 2 får bollen försöker han/hon passa till anfallare 1. Om detta inte går kan bollen passas tillbaka till anfallare 3 och övningen fortsätter.



Om anfallare 4 eller 1 får bollen är anfallare 2 och 3 inte med längre och vi spelar live 2 mot 2. Innan det är live kan anfallarna bara passa bollen till närmaste medspelare. Anfallare 3 får alltså inte passa till anfallare 1, och anfallare 2 får inte passa till anfallare 4.



Träningsplanering 2018-19

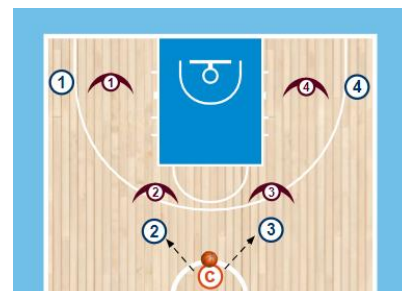
U15 regionläger 3

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 de får dribbla bollen. 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.

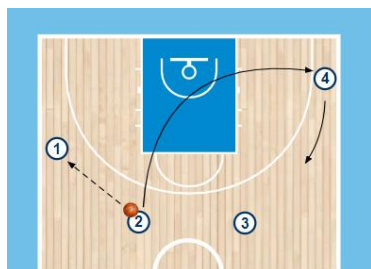
I försvar fokuserar vi på att hela tiden försöka spela över passningar en pass ifrån boll.



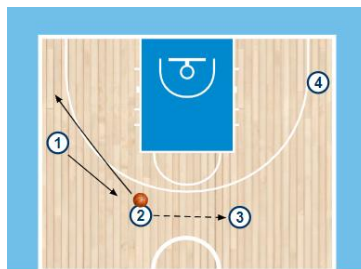
Start på övningen

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 3

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

5 min

Armkroksboll – Deltagarna delar upp sig i par med en boll. Paret ska hålla fast i varandra med armkrok samtidigt som de förflyttar sig runt genom att studsa bollen. Uppgiften är att försöka slå bort andra pars bollar utan att förlora sin egen. Vi kör korta matcher först till tre utslagningar. När något par har lyckats göra tre utslagningar bildar vi nya par och kör igen. Det är ok att när som helst studsa bollen till varandra inom paret så att man byter vem som dribblar bollen och vem som försöker slå bort andra pars bollar.

Välj ut en begränsad spelyta som är lagom för gruppens storlek.

3. TA POSITION INSIDE OCH AVSLUTA UTAN STUDS

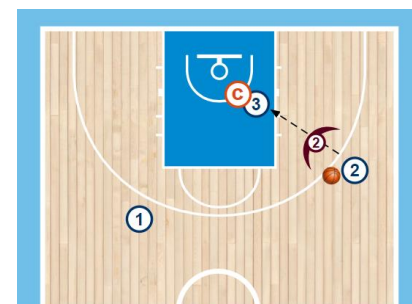
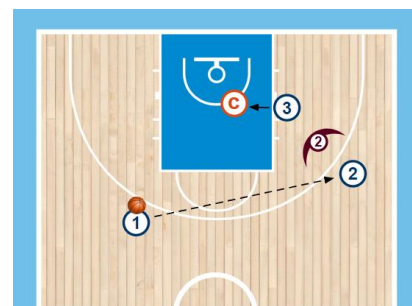
15 min (25')

Övningen börjar med en overheadpass från anfallare 1 → 2. När passningen är i luften rör sig anfallare 3 i motsatt riktning som bollen för att ta position så nära korgen som möjligt och låsa coachen. När vi tar position inside vill vi stå i postlinjen (en rak linje mellan korgen och passaren) för att underlätta passningen.

När anfallare 2 får bollen passar han/hon inside till anfallare 3 som fångar bollen med jumpstop. När anfallare 3 fångar bollen ska coachen tydligt ta bort höger eller vänster sida. Anfallare 3 roterar mot den fria sidan och avslutar utan att studsa bollen. Försvare 2 spelar passivt försvar för att göra passningen inside mer matchlik.

Om höger sida är fri efter att anfallare 3 fångat bollen med ett jumpstop vill vi använda vänster fot som roteringsfot och flytta höger fot så att det blir en rak linje mellan korgen och båda axlarna innan vi avslutar över vänster axel (tvärtom om vänster sida är fri).

Fokus: Röra sig i motsatt riktning som bollen, ta position i postlinjen, fånga med jumpstop, rotera och avsluta över axeln.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

4. 1-1 INSIDE FRÅN SVING

20 min (45')

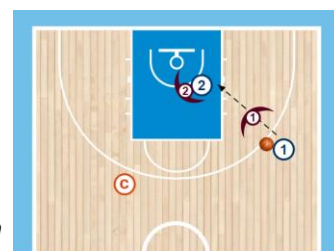
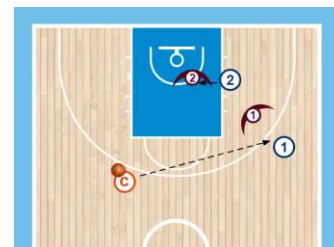
Samma som föregående övning men vi har nu en liveförsvarare på anfallaren inside. När bollen går inside spelar vi 1 mot 1. Anfallare 1 är endast med för att passa bollen inside och försvarare 1 spelar passivt försvar för att göra insidepassningen mer matchlik.

Om anfallare 2 inte lyckas ta position i postlinjen vill vi att anfallare 1 dribblar bollen så att en postlinje bildas, för att underlätta passningen, innan han/hon passar bollen inside.

Vi spelar tills anfallaren gör poäng eller försvararen tar bollen, vid offensiv retur får han anfallaren endast 5 sekunder på sig att avsluta.

Byt sida på övningen efter halva tiden.

Fokus: Röra sig i motsatt riktning som bollen, låsa försvararen så nära korgen som möjligt, skapa postlinje innan passning inside.



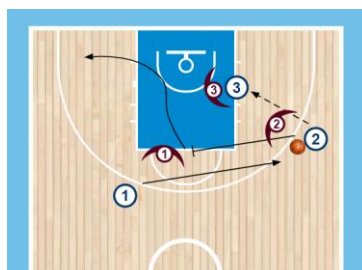
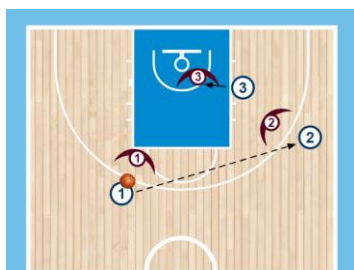
5. 3-3 INSIDEPASS OCH RÖRELSE UTAN BOLL

20 min (65')

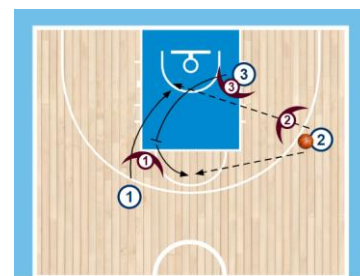
Samma situation som föregående övningar, men vi spelar nu 3 mot 3. Vid passning inside från vingen (anfallare 2) vill vi som regel att spelaren som passerat in bollen springer och screenar för närmaste medspelare för att sedan dyka mot korgen – vi kallar detta för att "splitta post". Anfallare 1 väntar på screenen och sprintar sedan mot vingen. Insidospelaren väljer själv mellan att passa någon av sina medspelare eller attackera själv. Ett undantag är att vi inte vill splitta post om insidospelaren fångar bollen i en så pass bra position att han/hon kan avsluta direkt från passning – då står vi kvar och låter honom/henne avsluta 1 mot 1.

Om vi inte kan hitta insidepassningen vill vi att insidospelaren springer och sätter backscreen för anfallare 1 och kliver ut till 3-poängslinjen. Anfallare 1 dyker då mot korgen och blir insidospelare. Anfallare 2 kan vid backscreen välja mellan att passa någon medspelare eller attackera själv. Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus: Röra sig i motsatt riktning som bollen och låsa försvararen, skapa postlinje innan passning inside, splitta post.



Passning inside – splitta post



Om vi inte kan passa inside - backscreen

Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

6. 5-5 INSIDEPASS OCH RÖRELSE UTAN BOLL

20 min (85')

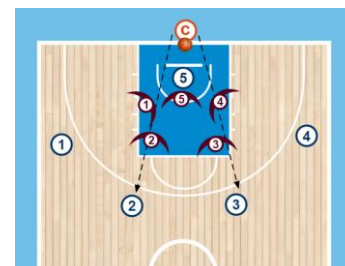
Bollen börjar hos coachen under korgen som passar till en av anfallarna på guardposition. När bollen är i luften försöker anfallaren under korgen göra sig spelbar, så nära korgen som möjligt på bollsidan, genom att kliva in framför försvararens övre ben. Försvarare 5 försöker hindra anfallare 5 från att bli spelbar nära korgen. När passningen från coach är i luften sprintar också övriga försvarare (1-4) till en bra försvarsposition.

Anfallaren på guardposition som får passningen av coachen passar direkt vidare till vingen på samma sida och cuttar igenom. Om anfallaren i posten lyckas göra sig spelbar vill vi alltid passa bollen inside direkt från vingen i denna övning. Efter vi passat inside splittar vi post (förutom när insidespelaren fångar bollen i en position där han/hon kan avsluta direkt). Om vi inte kan hitta en passning inside vill vi att insidespelaren sätter backscreen för anfallare 2 (precis som vi gjorde i föregående övning).

Vi spelar med regeln att anfall måste antingen passat bollen inside eller gjort minst en backscreen innan de kan göra poäng.

Efter en stund kan coacherna själva välja att lägga till en, två eller tre spelvändningar. Insidepass- eller backscreen regeln gäller då endast på första anfallet på halvplan.

Fokus: skapa postlinje innan passning inside, passning inside och splitta post eller backscreen.



7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

TRÄNING 3 – 90 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 3-2

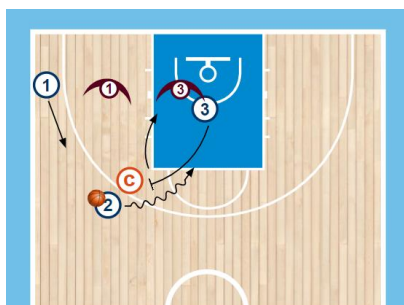
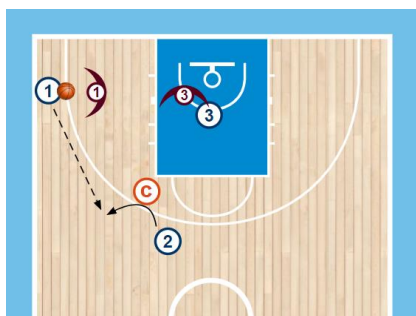
20 min (45')

Övningen börjar med att anfallare 2 gör sig fri genom att låsa coachen med inre foten och kliva mot bollen samtidigt som han/hon visar stor måltavla. När anfallare 2 fångat bollen sprintar anfallare 3 ut och sätter en bollscreen för anfallare 2 (screena coachen) och dyker till ringen. Efter bollscreenen spelar anfallarna tre mot två mot försvarare 1 och 3.

Vi vill att spelarna ska träna på båda sidor så att vi tränar på att komma av bollscreen genom att dribbla både med höger och vänster hand.

Regler:

1. Dyk alltid till ringen vid bollscreen.
2. Anfallare 2 får bara avsluta i 3-sekundersområdet.
3. Max 2 passningar för anfall.
4. När anfallare 2 passat bollen är han/hon inte med i spelet längre.





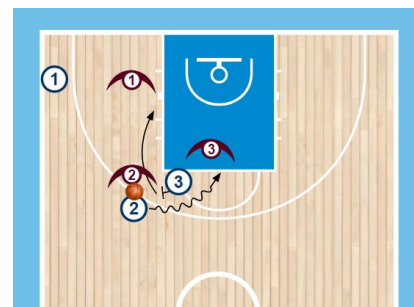
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

4. BOLLSCREEN 3-3, FÖRSVAR ÖVER

20 min (65')

Vi startar på samma sätt som i förra övningen men har nu en till försvarare istället för coachen. 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. Försvarare 1 hjälper på screensättaren tills screenförsvararen hunnit tillbaka.



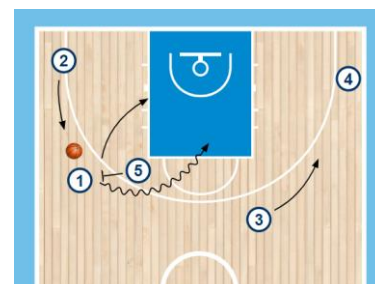
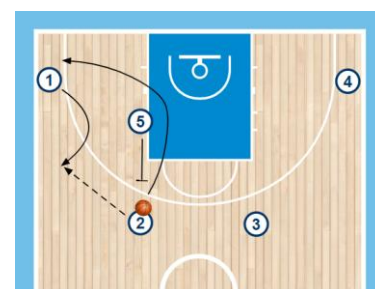
Vi vill att spelarna ska träna på båda sidor så att vi tränar på att komma av bollscreen genom att dribbla både med höger och vänster hand.

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

5. 5-5 STYRT SPEL "2"

20 min (85')

Vi springer igenom "2" några gånger med passivt försvar innan vi spelar det live fem mot fem. "2" Börjar med att vingen gör sig fri. Direkt när spelaren på guardposition passar till vingen får han/hon en backscreen av insidespelaren. Om guarden inte blir fri på backscreenen rör sig han/hon ut till hörnet. Direkt efter backscreenen sätter insidespelaren en bollscreen för vingen. För att skapa en större lucka för vingen att attackera efter bollscreenen vill vi att den andra guardpositionen rör sig bort från attacken enligt kugghjulsprincipen. "2" Kan spelas både på höger och vänster sida.



Coacherna kan själva välja mellan att bara spela halvplan eller att spela med en eller två spelvändningar för att sedan börja om med "2" på halvplan. Spelar vi med spelvändningar är det viktigt att anfall i spelvändningarna försöker göra poäng genom snabba uppspel eller komma med fart in i våra grundrörelser. Vi vill bara spela styrt spel om försvaret är samlat och står och väntar på anfallet.

6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

TRÄNING 4 – 90 min

1. UPPVÄRMNINGSLEK

10 min

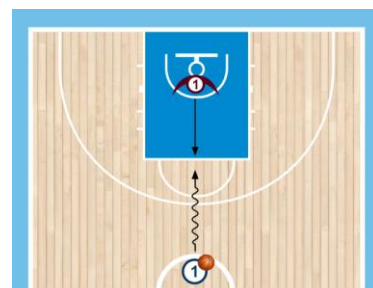
Vi delar in spelarna i mindre grupper med ca 10 spelare i varje grupp. Varje grupp får en begränsad yta att vara på. Alla utom en eller två spelare i gruppen börjar med boll. Spelarna med boll ska studsa bollen och försöka slå bort varandras bollar. Om de lyckas slå bort någon annans boll samtidigt som 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. 1-1 ATTACKERA FRÅN STUDS

10 min (20')

Anfallaren med boll börjar med båda fötterna inuti halvplanscirkeln. Försvararen under korgen börjar med båda fötterna inuti chargecirkeln.

När anfallaren börjar dribbla får försvararen börja sprinta ut mot anfallaren. Anfallaren får endast avsluta innanför trepoängslinjen. För att övningen ska ge maximal utveckling vill vi att försvararen försöker sprinta hela vägen ut till anfallaren och möta honom/henne så långt ifrån korgen som möjligt och försöker ta bort både hoppskott och attack till korgen.





Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

3. SPELVÄNDNINGSANFALL 5-4+1

10 min (30')

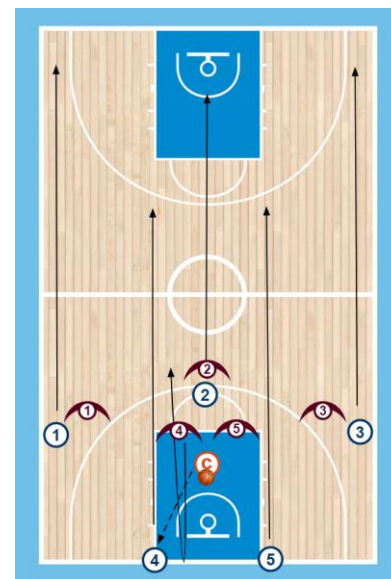
Coachen startar övningen genom att passa till anfallare 4 eller 5. När Coachen passar bollen springer försvararen på anfallaren som får passningen och nuddar baslinjen innan han/hon springer hem i försvar. Det ger anfall ett fem mot fyra övertag en kort stund. Anfall försöker transportera bollen framåt 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.





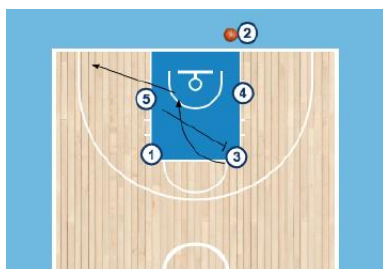
Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

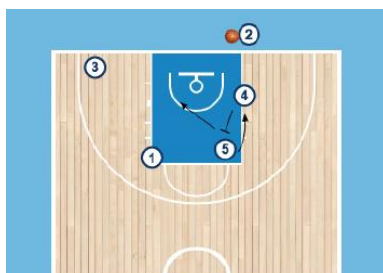
4. BASLINJEINKAST "BOX"

15 min (45')

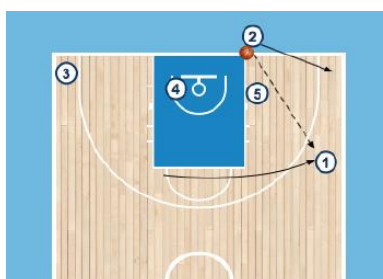
Vi kör igenom vårt baslinjeinkast några gånger på halvplan för att sedan lägga till en eller två spelvändningar innan vi börjar om med baslinjeinkast. I spelvändningarna fokuserar vi på principerna från den föregående övningen.



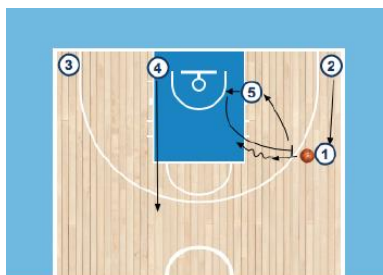
Spelet börjar med att 5 sätter en back-screen för 3. 3 använder screenen och cuttar hårt mot korgen. Om 3 inte blir fri fortsätter han/hon ut till hörnet.



Direkt efter 5 har screenat för 3 sätter 4 en backscreen för 5 som använder screenen och letar efter passning från 2. Direkt efter 4 satt screenen dyker han/hon mot korgen på den andra sidan.



Om ingen blivit fri sprintar 1 ut mot sidlinjen för att bli spelbar och få passning från 2. Efter 1 passat till 2 rör sig 1 ut till hörnet på bollsidan.



När 1 fått bollen kommer 5 och sätter bollscreen mot mitten för 1. 4 sprintar samtidigt rakt ut till 3-poängslinjen. 1 använder bollscreenen och attackerar, 5 dyker till korgen och 2 fyller bakom. 1 letar eget avslut eller passning till medspelare.



Träningsplanering 2018-19

U15 regionläger 3

5. 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.

6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

