



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 1 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90-120 minuter långa plus eventuell Basketsmart, konditionsträning, kroppslys eller morgonjogg. Syftet med träningarna är att prova på och lära sig nya färdigheter men nötnad 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-16 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, kroppslysprogram 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

U16 regionläger 1

TRÄNING 1 – 120 min

1. BASKETSMART

15 min

Basketsmart 1

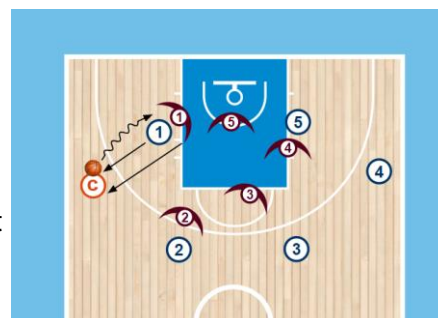
- Generell temperaturstegring (5min)
- Plankan (1min)
- Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)
- Knäböj med boll mot tak (1min)
- Utfallssteg med boll mot tak (1min)
- Uppväckning med enbenshopp och sprint (3min)

2. 5-5 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

15 min (30')

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).

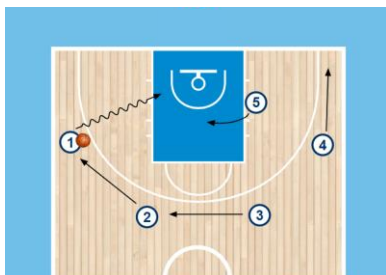


Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare som passar till coachen blir den som springer och hämtar bollen för att 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.

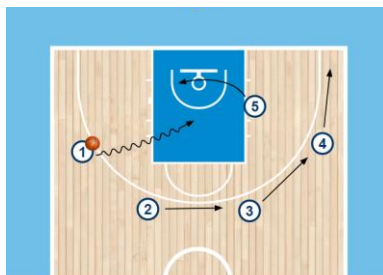
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

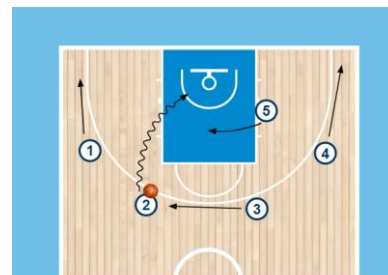
Grundrörelser vid attack:



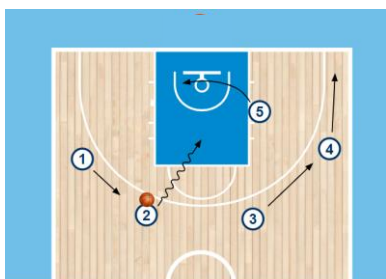
Attack-baslinje från vinge med insidspelare på svag sida



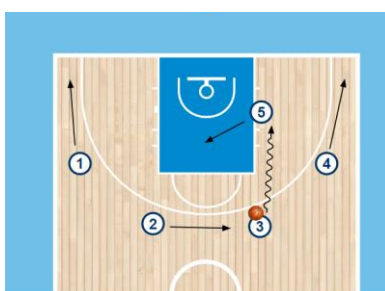
Attack-mitten från vinge med insidspelare på svag sida



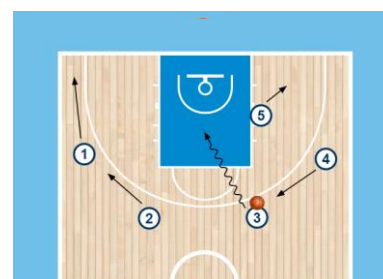
Attack-baslinje från topp med insidspelare på svag sida



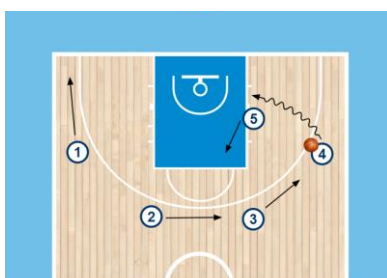
Attack-mitten från topp med insidspelare på svag sida



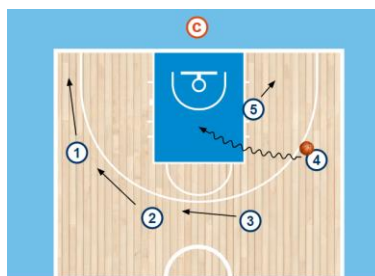
Attack-baslinje från topp med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från topp med insidspelare på bollsida



Attack-baslinje från vinge med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från vinge med insidspelare på bollsida



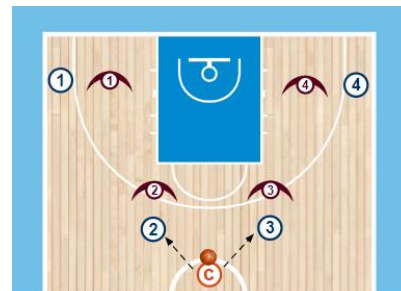
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

3. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL

15 min (45')

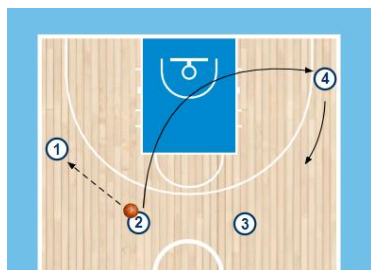
Vi börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen måste slå en passning innan vi får attackera. Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Vid poäng där spelet 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.



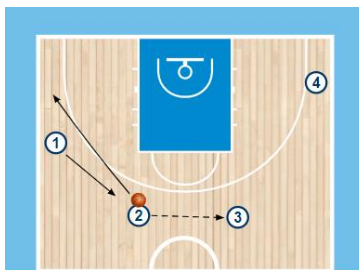
Start på övningen

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



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

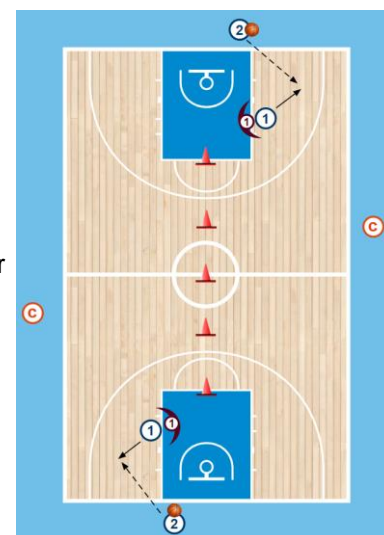
4. 5 SEKUNDER ATT TA SIG FÖRBI HALVPLANSLINJEN

15 min (60')

En passare står med bollen bakom baslinjen. Anfallaren försöker göra sig fri och ta emot passning och 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.

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).



5. 5-5 INSIDEPASS & RÖRELSE UTAN BOLL

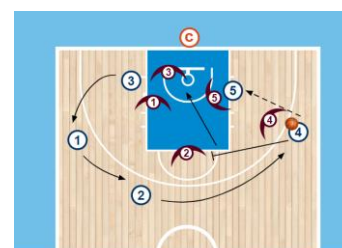
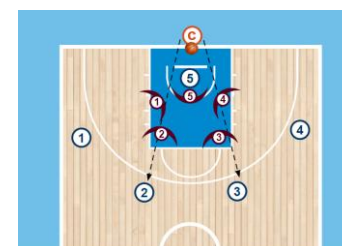
15 min (75')

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. För att ge anfallare 4 möjlighet att attackera luckan som skapas när anfallare 3 cuttar vill vi att anfallare 2 fyller mot boll först när anfallare 4 tittar på honom/henne. Om anfallaren i posten lyckas göra sig spelbar vill vi alltid passa bollen inside direkt från vingen i denna övning.

Lyckas postspelaren ta position så nära korgen att det går att avsluta direkt från passningen inside utan studs vill vi göra det. Fångar vi bollen lite längre ifrån korgen väntar vi på att vingen som passade in bollen screenar för närmaste lagkamrat och dyker till korgen, och övriga anfallare fyller de tomma positionerna. Postspelaren har blicken mot mitten för att kunna se alla rörelser som sker och väljer sedan mellan att passa eller attackera själv.

Om postspelaren inte lyckas göra sig spelbar spelar vi fritt anfallsspel med passa-cutta-fyll och attacker.





Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

6. 3-3 BACKSCREEN

15 min (90')

Övningen börjar med att anfallare 2 gör sig fri genom att vrida bröstet mot passaren och låsa försvararen med inre foten. När anfallare 2 fångar bollen backscreens anfallare 3 för anfallare 1. Anfallare 1 cuttar mot korgen och anfallare 3 kliver ut till vingen. Anfallare 2 läser situationen och gör det bästa valet mellan att passa till anfallare 1 eller 3 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.



7. FÖRSVAR PÅ BACKSCREEN – KONTAKT OCH TRYCK IGENOM

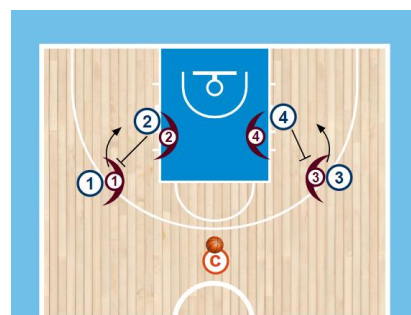
10 min (100')

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 tar kontakt med underarmen närmast boll och trycker anfallaren bort från screenen. Försvararen på screen-sättaren zonar upp och hjälper en kort stund för att sedan gå 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. Om anfallaren som använder backscreenen lyckas göra sig fri för ett enkelt avslut nära korgen passar coachen bollen till anfallaren som gör poäng, för att coacha försvaret till att göra det bättre nästa gång.

Fokus: Kontakt och tryck bort från screenen, zona upp och hjälp en kort stund.





Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

8. 5-5 MED BACKSCREENS

15 min (115')

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 övning 4. Den spelare som får en backscreen blir då insidespelare och screensättaren kliver ut till 3-poängslinjen.

9. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (120')



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

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

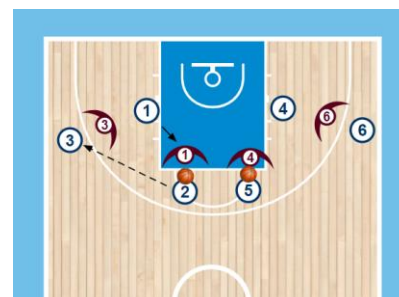
5 min (10')

Spelarna är 2 och 2 och ställer sig mitt emellan sidlinjerna på ungefär armlängds avstånd. Där kör man sten-sax-påse och den som förlorar ska då vända sig om och hinna tillbaka till sin egen sidlinje. Den som vinner ska samtidigt försöka hinna ifatt och toucha ryggen på den som förlorade innan förloraren hinner tillbaka till sin egen sidlinje. Sedan går man in i mitten och gör samma procedur igen.

3. 1-1 LÅS FÖRSVARAREN

10 min (20')

Försvare 1 börjar i en position där han/hon försvarar anfallare 2. Anfallare 2 slår en skippassning (båda händerna över huvudet) till anfallare 3. När anfallare 2 passar bollen spelar anfallare 1 och försvare 1 en mot en. Vi vill då att anfallare 1 rör sig mot försvare 1 och låser honom/henne genom att ta kontakt med sin övre axel och visar hela sin bröstorg (stor måltavla) för anfallare 3. Försvare 3 spelar passivt försvar med aktiva händer på anfallare 3 som passar till anfallare 1. Målet för anfallare 1 är att låsa så bra att han/hon kan avsluta nära korgen, utan att studsas, direkt när han/hon fångar passningen från anfallare 3. När första gruppen spelat klart gör vi samma sak på andra planhalvan.



Fokus: Skippassning, lås försvaren med övre axeln, stor måltavla.



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

4. BOLLSCREEN 3-2

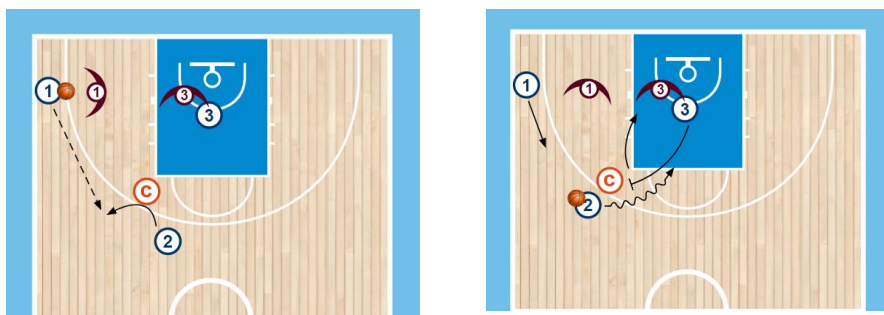
15 min (35')

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 springer 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. Om bollen passas till anfallaren som fyller bakom screenen vill vi att screensättaren försöker låsa sin försvarare på samma sätt som i förra övningen.

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:

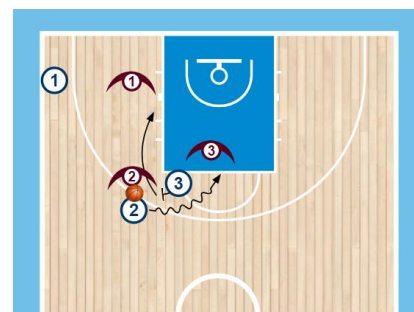
1. Dyk alltid till ringen vid bollscreen.
2. Anfallare 2 får bara avsluta i 3-sekundersområdet.
3. Max 2 passningar för anfall.
4. När anfallare 2 passat bollen är han/hon inte med i spelet längre.



5. BOLLSCREEN 3-3, FÖRSVAR ÖVER

15 min (50')

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.



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



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

6. 5-5 MED GRUNDRÖRELSER OCH "NÄVE"

15 min (65')

Vi spelar med våra grundrörelser från träning 1. 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 insidespelare och screensättaren kliver ut till 3-poängslinjen. Vid bollscreen rullar screensättaren alltid mot korgen och stannar på insidepositionen.

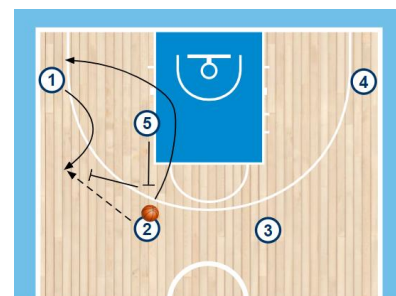
Om en spelare som har bollen utanför 3-poängslinjen vill spela bollscreen kan han/hon kalla "näve" för att signalera till spelaren på insidepositionen att komma och sätta bollscreen. Vi kan sätta bollscreen även utan att någon kallat näve, d.v.s. bollscreen är en av våra grundrörelser. Det kan t.o.m. 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.

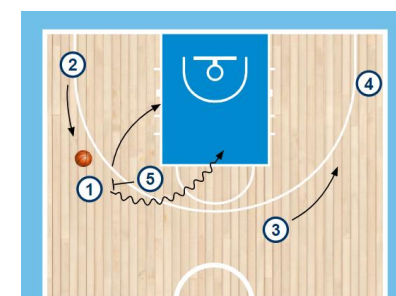
7. 5-5 STYRT SPEL "2"

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.



8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

TRÄNING 3 – 120 min

1. BASKETSMART

15 min

2. BEAT THE PRO

10 min (25')

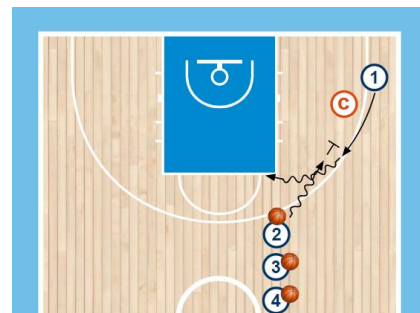
Spin ut bollen till 3p-linjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

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

3. DRIBBLE HANDOFF - GRUNDER MED COACHANDE FÖRSVAR

15 min (40')

Spelare 2 spinner bollen till sig själv, landar i balans och dribblar mot coachen, som försvarar spelare 1, för att göra en dribble handoff. Samtidigt som spelare 2 börjar dribbla sprintar spelare 1 mot spelare 2 för att ta emot handoffen. Vi vill att spelare 1 lämnar över bollen med yttre handen under bollen (kan hålla bollen med en eller två händer vid överlämnandet) och screenar coachen samtidigt som bollen överlämnas. När spelare 1 tagit emot handoffen dribblar han/hon mot mitten och stannar och skjuter. Spelare 2 går efter handoffen till hörnet och övningen upprepas med spelare 2 och 3.



När tekniken i handoffen och timingen i spelaren från hörnets rörelse börjar se bra ut stegrar vi övningen genom att coachen ibland spelar över spelaren som ska ta emot handoffen. Vi vill då att spelaren som är på väg att ta emot handoffen cuttar backdoor, och spelaren med boll slår en studspassning, direkt från dribbling, på ytan framför sin medspelare.

Viktigt att spelarna under övningen får träna lika mycket på både höger och vänster sida.

Fokus: Yttre handen under bollen, screena försvararen, sprinta mot boll när medspelaren börjar dribbla mot dig, backdoor vid överspel.



Träningsplanering 2018-19

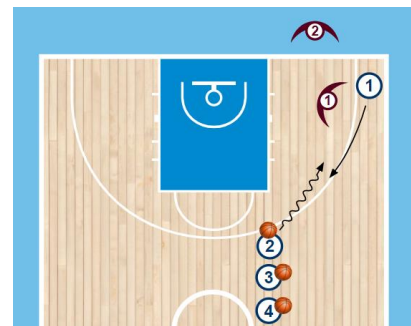
U16 regionläger 1

4. DRIBBLE HANDOFF 2-1

15 min (55')

Vi gör nu samma sak som i övning 3, men istället för coachen har vi nu en liveförsvarare på anfallaren i hörnet. Anfallare 2 och anfallare 1 spelar 2 mot 1 mot försvararen. Övningens regler är att bara anfallare 1 får avsluta och anfallare 1 kan inte heller passa tillbaka bollen till anfallare 2.

Som försvarare är målet att hindra anfallare 1 från att kunna attackera efter han/hon mottagit handoffen. Vi vill helst göra detta genom att ta kontakt med anfallare 1 innan handoffen och trycka oss igenom på ovansidan. Om vi skulle komma sent till handoffen och inte hinna trycka oss igenom på ovansidan kan vi gå under handoffen, och på så sätt ta bort attacken.



Viktigt att spelarna under övningen får träna lika mycket på både höger och vänster sida.

Fokus anfall: Yttre handen under bollen, screena försvararen, sprinta mot boll när medspelaren börjar dribbla mot dig, backdoor vid överspel.

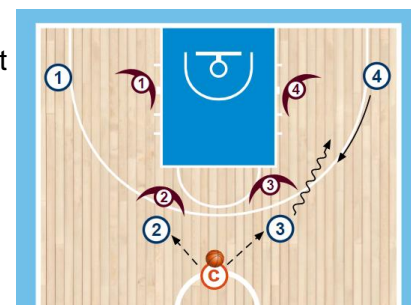
Fokus försvar: Kontakt innan handoff och trycka sig igenom på ovansidan, gå under om du är sen.

5. DRIBBLE HANDOFF 4-4

20 min (75')

Övningen börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen dribblar mot försvararen i hörnet och gör en dribble handoff med sin medspelare. Försvaret får inte byta på handoffs men försvararen på anfallaren som ger handoff kan hjälpa till på bollen efter handoffen.

Vi vill nu att anfallaren som tar emot handoff tittar på vad båda försvararna som är inblandade i handoffen gör. Om han/hon lyckas dra på sig två försvarare vill vi hitta medspelaren som gav handoffen.



Vi spelar med regeln att anfall måste ha gjort minst en handoff innan de får göra poäng. 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.

Fokus anfall: Yttre handen under bollen, screena försvararen, sprinta mot boll när medspelaren börjar dribbla mot dig, backdoor vid överspel.

Fokus försvar: Kontakt innan handoff och trycka sig igenom på ovansidan, gå under om du är sen.

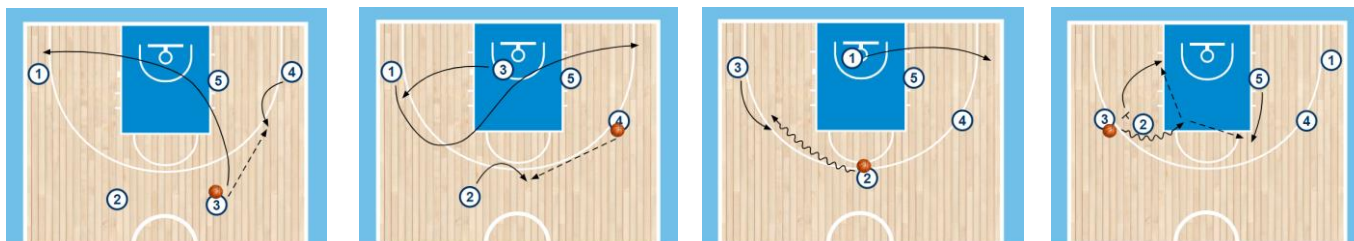


Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

6. 5-5 STYRT SPEL "1"

20 min (95')



Vi springer igenom "1" några gånger med passivt försvar innan vi spelar det live fem mot fem. "1" Börjar med att vingen gör sig fri. Direkt när spelaren på guardposition passar till vingen cuttar han/hon igenom till andra sidan. Spelare 1 och 2 fyller mot bollen och spelare 2 gör sig fri. Direkt när 2 får bollen cuttar 1 backdoor. 2 kollar om 1 blir fri på backdoorcutten, annars gör 2 dribble handoff eller pass och ballscreen med 3. Samtidigt som detta sker vill vi att 5 rör sig upp till armbågen för att antingen bli fri själv eller ta med sig sin försvarare bort från korgen. "1" 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 "1" 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.

7. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL

20 min (115')

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

Om coacherna tycker att det passar deras träningsgrupp bättre kan de köra transitiondrillen 5 mot 5 istället för korta matcher.

8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (120')



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

TRÄNING 4 – 90 min

Temperaturstegring sker genom jogging innan träningen.

1. Uppvärmningslek

10 min

Man är två lag (om 3-4 pers i varje lag) som står mitt emot varandra på varsin sidlinje. Leken startar med att den första i varje led sprintar mot det andra laget och då möts ungefär halvvägs mellan sidlinjerna. Där kör man sten-sax-påse mot varandra. Den som förlorar ska så snabbt som möjligt ta sig tillbaka till sin sidlinje medan den som vann då avancerar mot motståndarna. Näste på tur i laget som förlorade ska så snabbt han/hon ser att sitt lag förlorade sprinta och möta upp vinnaren innan den hinner avancera för långt. När de möts blir det sten-sax-påse igen och samma procedur uppstår. Det blir alltså en lek som handlar om att vinna så mycket mark som möjligt. När man nått motståndarnas sidlinje har man vunnit och kan starta om igen.

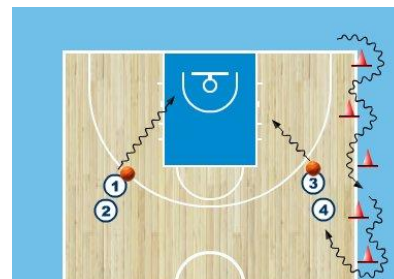
2. ATTACKER OCH AVSLUT - EUROSTEG

10 min (20')

Detaljer i övningen hittar ni på denna länken (2:10 in i videon)

<https://www.youtube.com/watch?v=jjdtQLIGNk4&feature=youtu.be>

Spelarna attackerar mot baslinjen med yttre handen och gör eurosteg in mot mitten, för att sedan avsluta med layup med yttre handen. Det sista steget är ett stort steg i sidled där vi samtidigt lyfter bollen över huvudet för att skydda den mot en eventuell försvarare och skapa en bättre vinkel för avslutet. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger och vänster.



En coach kan med fördel ställa sig som rundningsmärke så att spelarna får träna på att göra eurosteget runt en försvarare.

Viktigt att bara en spelare åt gången attackerar så att vi inte krockar med varandra när vi gör steget i sidled in mot mitten.

Efter halva tiden byter vi till att attackerar mot mitten och gör det sista sidledssteget mot sidlinjen.

Fokus: Stort steg i sidled, lyft bollen över huvudet, avsluta bort från försvararen med yttre handen.

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



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 1

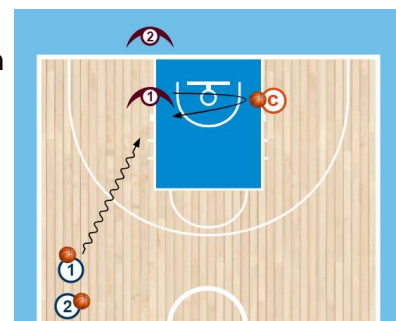
3. 1-1 LÄS FÖRSVARET

15 min (35')

Spelarna börjar i två led, ett under korgen och det andra en bit innanför Halvplanslinjen med bollar. Övningen startar med att spelaren med bollen attackerar mot korgen. Försvararen under korgen måste då sprinta och nudda bollen som coachen håller i innan han/hon försöker stoppa anfallaren från att göra poäng. Vi spelar med regeln att anfallaren bara får avsluta i 3-sekundersområdet.

Coachen anpassar avståndet som försvararen behöver springa så att vi i anfall tränar på tre olika läsningar:

- Försvararen är sen – avsluta med layup
- Försvararen skyddar korgen – avsluta med floater
- Försvararen är på väg ut mot anfallaren – avsluta med eurosteg.



4. SPELVÄNDNINGSANFALL 5-4+1

15 min (50')

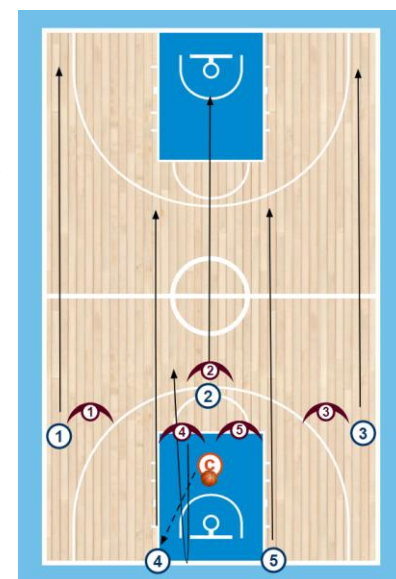
Coachen startar övningen genom att passa till anfallare 4 eller 5. När Coachen passar bollen springer försvararen på anfallaren som får passningen och nuddar baslinjen innan han/hon springer hem i försvar. Det ger anfall ett fem mot fyra övertag en kort stund. Anfall försöker transportera bollen framåt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

U16 regionläger 1

5. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL 35 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')

