



Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 2 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90 minuter långa där träning 1 och 3 inleds med basketsmart som är prestationshöjande och skadeförebyggande. Observera att vi nu på läger 2 endast har 3 strukturerade basketträningar (vi spelar 3x3 turnering på söndagen) vilket gör att träningsplaneringen ser något annorlunda ut än tidigare. Vi har detta läger valt att fokusera på lagspelet för att ge alla spelare rättvisa förutsättningar att prestera vid en eventuell uttagning till MHC. Därför rekommenderar vi att de tränare som funderar på att kopiera denna träningsplanering och använda på hemmaplan adderar grundläggande teknikövningar med en progression som går genom följande fyra faser (framförallt övningar i fas A, B och/eller C behöver adderas till denna träningsplanering):

- 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

I övningar där det står en coach som passare kan det gå lika bra att ha en spelare på 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, t.ex. ”**Näve**” = bollscreen

Vi rekommenderar alla spelare att fokusera extra på att utveckla sin fysik genom styrke- och konditionsträning på hemmaplan under sommaren. Vi rekommenderar att ni pratar med er baskettränare om ett styrke- och konditionsprogram för sommaren om ni inte har en fystränare som kan hjälpa er med det.

Spelarna kommer under helgen att genomföra tre basketträningar, ett styrkepass, ett konditionspass samt en 3x3 turnering (på söndagen). 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. 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

U16 regionläger 2

TRÄNING 1 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

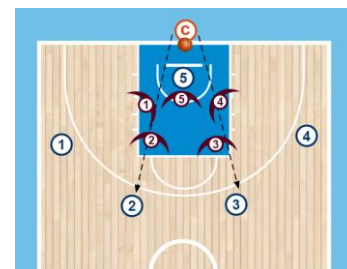
Basketsmart 1

- 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 INSIDEPASS OCH RÖRELSE UTAN BOLL

15 min (30')

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. Vid passning inside från vingen vill vi som regel att spelaren som passat 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.



Anfallaren på vingen kan med fördel dribbla bollen för att skapa en bättre passningsvinkel för att kunna passa bollen inside.

Fokus: skapa passningsvinkel innan passning inside, passning inside och splitta post.





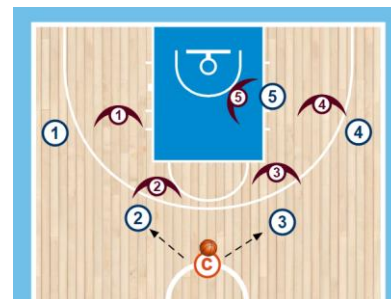
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

3. 5-5 RÖRELSE UTAN BOLL (PASSA-CUTTA-FYLL + BACKSCREENS)

20 min (50')

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.

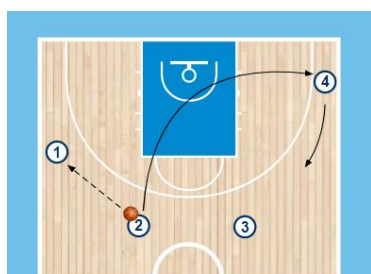


Start på övningen

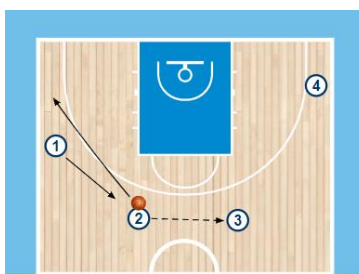
Det spelar ingen roll vilken sida insidespelaren börjar på.

Regler för rörelse utan boll:

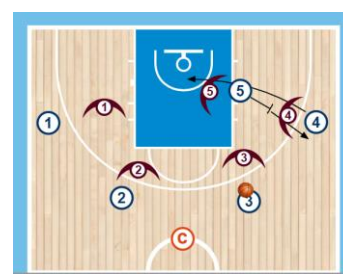
1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen (se rörelser vid guard-vinge pass och guard-guard pass).
2. Vi fyller mot boll först när spelaren som fångat bollen tittar på oss (det ger medspelaren med bollen möjlighet att attackera luckan som skapas när någon cuttar).
3. Om vi är 1 pass ifrån och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.
4. Insidespelaren skapar rörelse genom att sätta backscreen för någon av medspelarna utanför 3-poängslinjen. Spelaren som får backscreen blir då insidespelare.



Rörelse utan boll guard-vinge pass



Rörelse utan boll guard-guard pass



Exempel på backscreen



Träningsplanering 2018-19

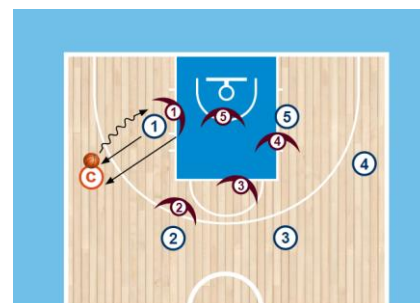
U16 regionläger 2

4. 5-5 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

15 min (65')

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).

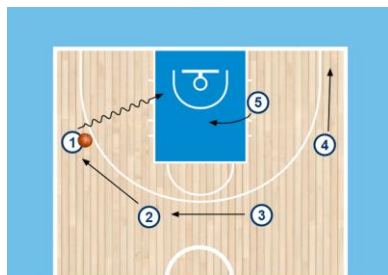


Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare som passar till coachen blir den som springer och hämtar bollen för att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

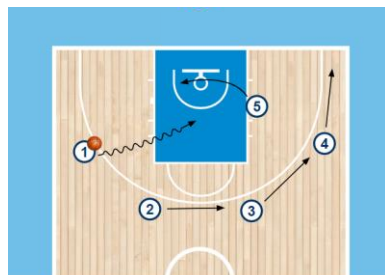
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

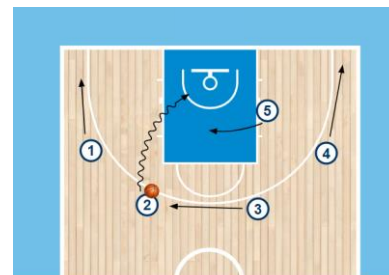
Grundrörelser vid attack:



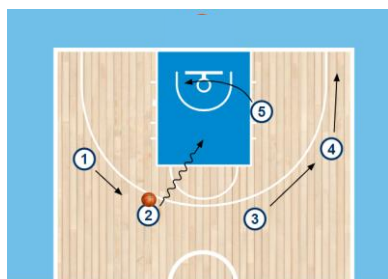
Attack-baslinje från vinge med insidspelare på svag sida



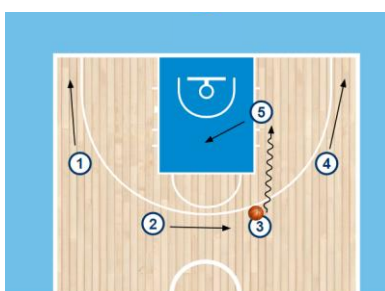
Attack-mitten från vinge med insidspelare på svag sida



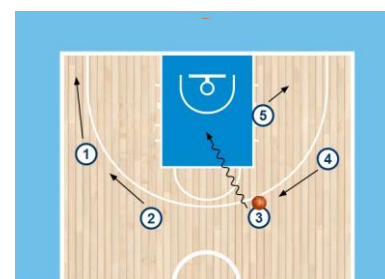
Attack-baslinje från topp med insidspelare på svag sida



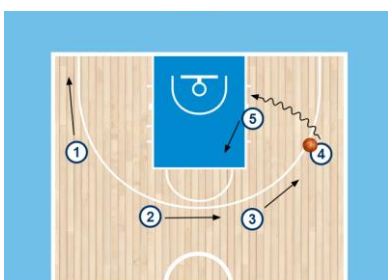
Attack-mitten från topp med insidspelare på svag sida



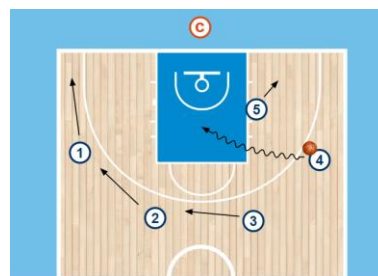
Attack-baslinje från topp med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från topp med insidspelare på bollsida



Attack-baslinje från vinge med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från vinge med insidspelare på bollsida

5. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL

20 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 tidigare under träningen. Speltiden ska fördelas jämnt mellan alla spelare.

6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2018-19

U16 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 och 10 utfallssteg i sidled.

2. UPPVÄRMNINGSLEK

5 min (10')

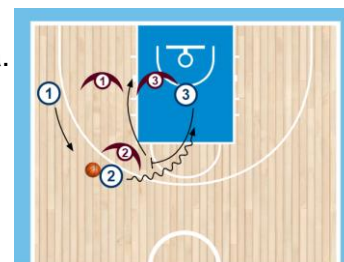
Armkroksboll – Deltagarna delar upp sig i par med en boll. Paret ska hålla fast i varandra med armkrok samtidigt som de förflyttar sig runt genom att studsa bollen. Uppgiften är att försöka slå bort andra pars bollar utan att förlora sin egen. Vi kör korta matcher först till tre utslagningar. När något 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.

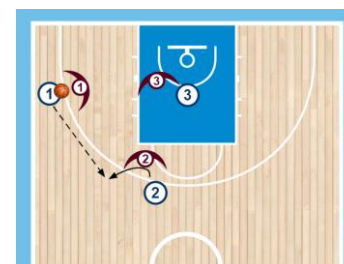
3. 3-3 BOLLSCREEN

20 min (30')

Övningen börjar med att anfallare 2 gör sig fri genom att låsa försvarare 2 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 och dyker till ringen. Efter bollscreenen har anfallare 2 tre olika beslut att välja på: avsluta själv, passa till rullen (anfallare 2), eller passa till skytten (anfallare 3).



I försvar 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.



Efter halva tiden byter vi sida på övningen så att vi tränar på att komma av bollscreen med både höger och vänster hand.



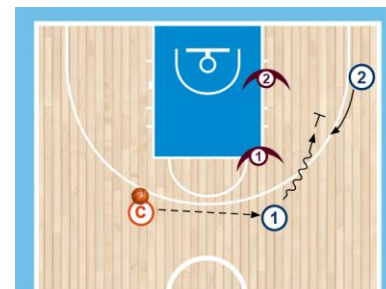
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

4. 2-2 HANDOFF

20 min (50')

Övningen börjar med att båda försvararna står med en fot i 3-sekundersområdet. Direkt när coachen passar bollen är det live två mot två och anfallare 1 ska dribbla mot anfallare 2 och göra en dribble handoff. Samtidigt som anfallare 1 börjar dribbla mot anfallare 2 sprintar han/hon mot bollen för att ta emot handoffen. Vi vill att anfallare 1 lämnar över bollen med yttre handen under bollen och försöker screena försvarare 2 samtidigt som bollen överlämnas. När spelare 1 tagit emot handoffen attackerar han/hon mot mitten och läser försvaret.



Vi vill att anfallare 1 läser positionen på försvarare 2 vilket avgör när han/hon ska släppa bollen. Är försvarare 2 långt ifrån anfallare 2 vill vi släppa bollen tidigt (mer som en enhandspassing med yttre handen än en handoff) så att vi kan flytta oss och sätta en bättre screen på försvarare 2. Är försvarare 2 nära anfallare 2 vill vi hålla i bollen tills strax innan vi möter anfallare 2 och screena försvarare 2 samtidigt som vi lämnar över bollen.

I försvar vill vi att försvarare 2 hindrar anfallare 2 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. Om det behövs vill vi att försvarare 1 hjälper på bollen efter handoffen tills försvarare 2 hunnit tillbaka (försvaret får inte byta på handoffen).

Organisera övningen så att vi tränar lika mycket på handoffs på båda sidor av planen.

Fokus anfall: Yttre handen under bollen, släpp bollen vid rätt tidpunkt, 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, hjälp på bollen om det behövs.



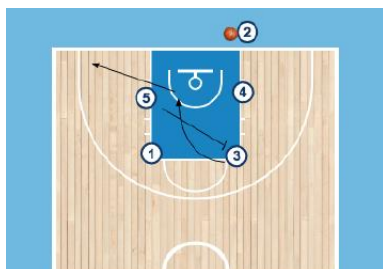
Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

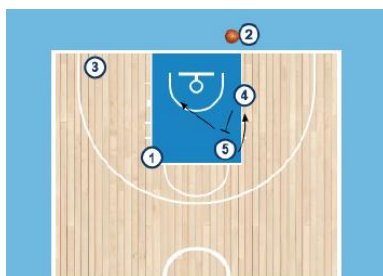
5. BASLINJEINKAST "BOX"

15 min (65')

Vi kör igenom vårt baslinjeinkast några gånger på halvplan för att sedan lägga till en eller två spelvändningar innan vi börjar om med baslinjeinkast. Om anfall inte kan skapa övertag i spelvändningarna använder vi grundspelet vi tränade in på träning 1. Anfall kan också kalla näve, vilket innebär att insidospelaren sprintar och sätter en bollscreen för att sedan dyka till korgen.



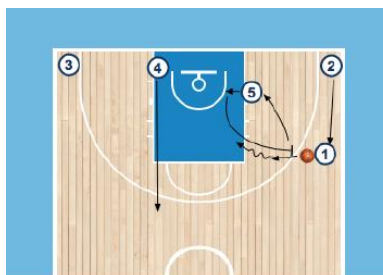
Spelet börjar med att 5 sätter en back-screen för 3. 3 använder screenen och cuttar hårt mot korgen. Om 3 inte blir fri fortsätter han/hon ut till hörnet.



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

U16 regionläger 2

6. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL

20 min (85')

Vi delar in oss i lag och spelar korta matcher, fem mot fem på helplan. Om anfall inte kan skapa övertag i spelvändningarna använder vi grundspelet vi tränade in på träning 1. Anfall kan också kalla näve, vilket innebär att insidespelaren sprintar och sätter en bollscreen för att sedan dyka till korgen.

7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')





Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

TRÄNING 3 – 90 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:

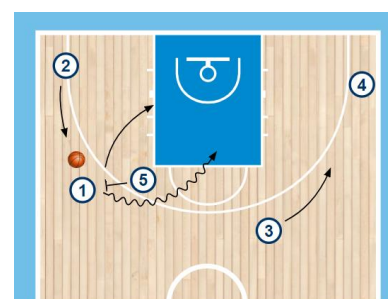
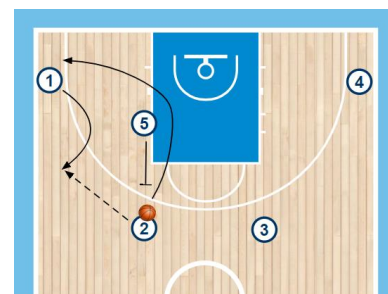
- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

3. 5-5 STYRT SPEL "2"

15 min (40')

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 backscrenen rör sig han/hon ut till hörnet. Direkt efter backscrenen 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.



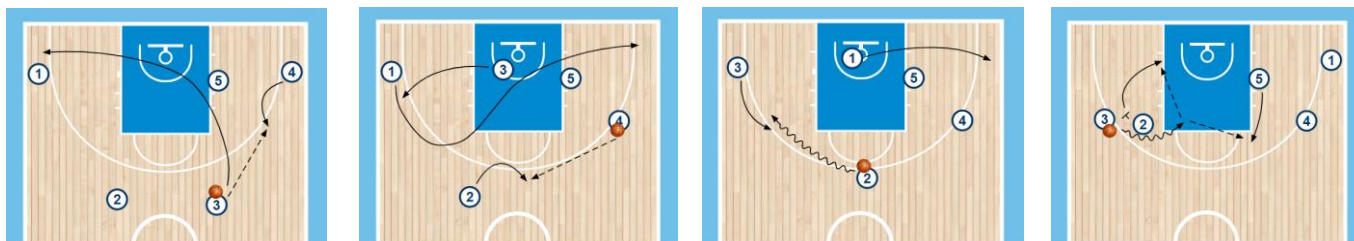


Träningsplanering 2018-19

U16 regionläger 2

4. 5-5 STYRT SPEL "1"

15 min (55')



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.

5. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL

30 min (85')

Vi delar in oss i lag och spelar korta matcher, fem mot fem på helplan. I spelvändningar vill vi att anfall försöker göra poäng genom snabba uppspel eller komma med fart in i våra grundrörelser. Om försvaret står uppställt och väntar på anfallet kan vi spela "1", "2", eller "nåve".

6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')