



Sida 1 / 1

Stockholm 2013-01-24

## **Inför regionläger 2 för U14, 1-3 februari 2013**

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 2 finner ni på de kommande sidorna. Träningarna under helgen är ca 90 minuter långa, där inledningen av träningarna består av Basketsmart, löpning och teknikträning. När vi jobbar med teknikträning sker det i form av stationsträning.

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



SBBF

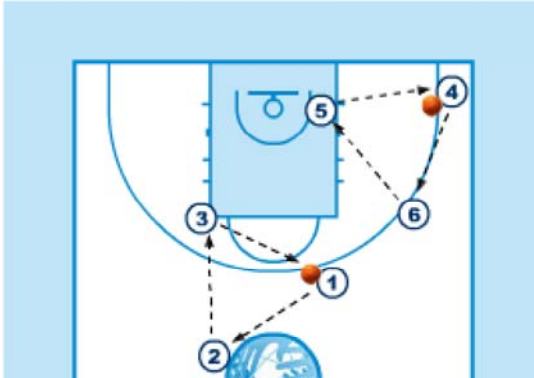
SBBF Region 12-13 (2012/2013) U14 Läger 2

01.02.2013  
00:00 - 01:30

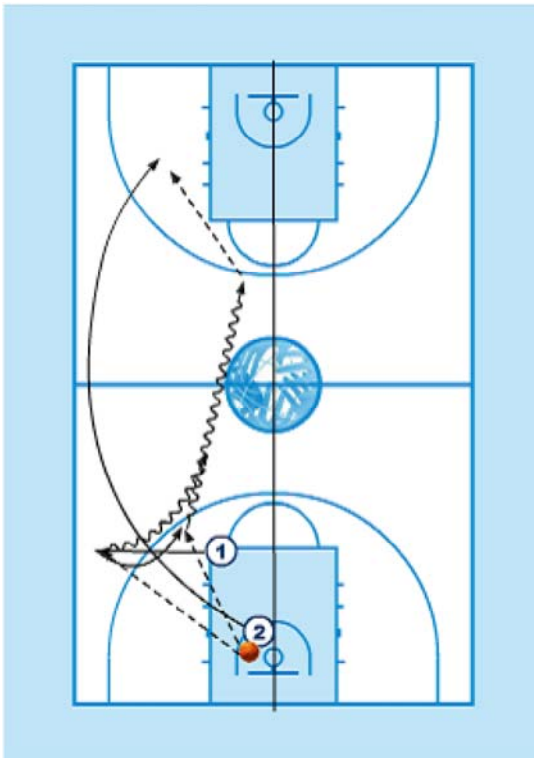
### PRACTICE PLANNER

Topics:	U14 Läger 2 - Träning 1	Practice <b>1</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

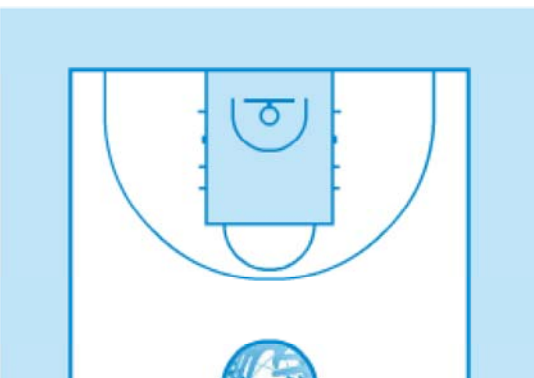
No: 1



No: 2

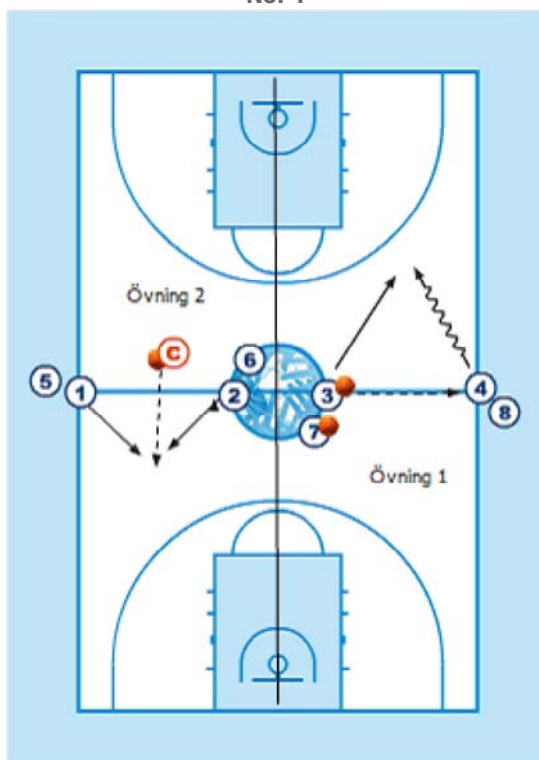


No: 3

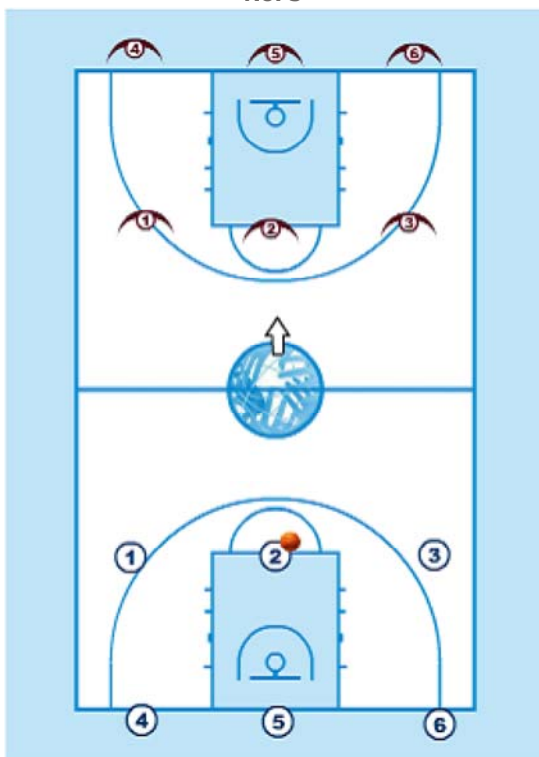


No.	Time	Text
1	00:00	Jag och bollen, vi och bollen, Stationsträning. Dribbling: sidlinje-sidlinje, fram-tillbaka två gånger, höger+vänster. 1. Mellan benen varje steg. 2. + "hoppa" steg. 3. Attack och reträttdribbling, två studs med sprintsteg och sträckarmbåge – två studs med slidesteg bakåt – mellan benen osv. 4. – spin. 5. Bakom ryggen. 6. Studs med sprintsteg på C tecken stanna & behåll studsen osv. 7. Parvis, en spelare DB med två bollar jämn rytm fram och baklänges tillbaka. 8. ojämn rytm på studsen.
	00:15	3 och 3 Triangelpassning Jag och bollen Spelarna ska stå 3 och 3 i en triangel, vilket gör att passningsvinklarna blir mer matchlika. De får passa vilken spelare de vill. Nyckelord: Passa hårt! Visa måltavla! Följande passningar tränar vi på: 1) Enhands stötpass 2) Enhands studspass 3) samma som ovan med passningsfint innan
2	00:30	Skott från en dribbling: (Läxan från Läger 1 Skotteknik, läxan till läger 3 skott från dribbling) Attack studs från 3p linjen, vinge+topp, – stanna 1-2 stopp med inre-yttre fot. Viktigt att spelarna lär sig båda fotisättningarna. 45 min.
	00:45	Vi och bollen: 2-0 Möta boll och första pass  Returtagare kastar upp bollen mot plankan och tar returen så högt som möjligt med båda händerna och landar i balans. Träna på att rotera i luften så att fötterna pekar mot sidlinjen för att underlätta första passningen. Guard ska tänka på att ha ryggen mot sidlinjen och blicken framåt för att se hela banan och undvika att springa in i en tänkt försvarare.  Vi börjar med stanna i jumpstop och passa bollen med en enhands stötpass. Stegring blir att passa bollen från dribbling med en hand. Avsluten kan varieras med layup, powerlayup och skott. Denna övning görs i båda riktningarna. Byt håll efter halva tiden.
4	01:00	Vi och bollen: 1-1 avslut i hög fart med försvar  Fyra led på mittlinjen. Båda övningarna ser ni i figuren. Fokus på kampmoment och att kunna avsluta i fart med eventuell kontakt. Vi vill frambringa ett fysiskt spel, dock utan att spela fult!  Övning 1) Boll i mittenleden. Passa bollen till sidlinjeled som blir anfall och därefter väljer att

No: 4



No: 5



No.	Time	Text
5		<p>attackera valfri sida (får inte finta). Passaren blir försvar. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen.</p> <p>Övning 2) Coach har boll och sätter igång spelet på olika sätt: Rulla eller studs bollen i golvet. Båda spelare kämpar om bollen. Den spelare som tar bollen blir anfall, den andra försvar. 1-1 på den planhalva som bollen befinner sig på. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen.</p>
	01:15	<p>Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill</p> <p>2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)</p> <p>Fokus 1: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackera från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.</p>
	01:30	<p>Jag: Nedjogg &amp; stretch "1 2 3 Sverige"</p>

## Notes

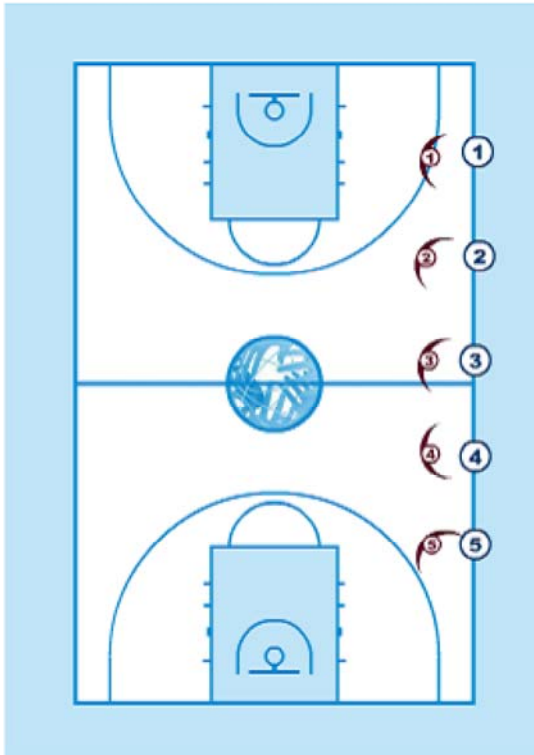
Fokus : Viktigt att vi återkopplar på tekniken som används i samspelet.  
Dribbling titta upp, passa med rätt hand, rätt fotisättning vid skott.



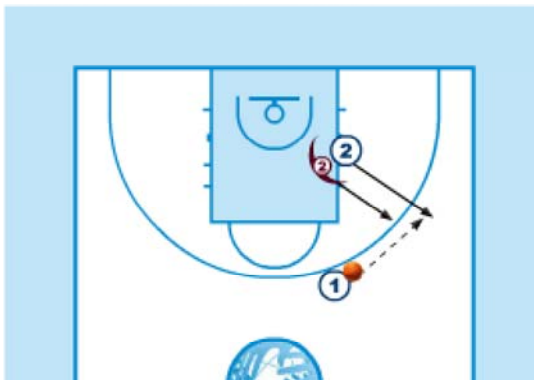
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 2 - Träning 2	Practice <b>2</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

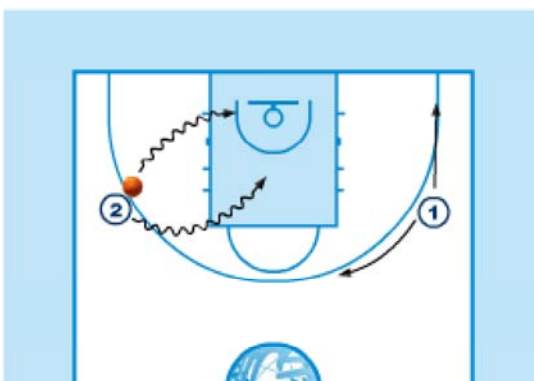
No: 1



No: 2

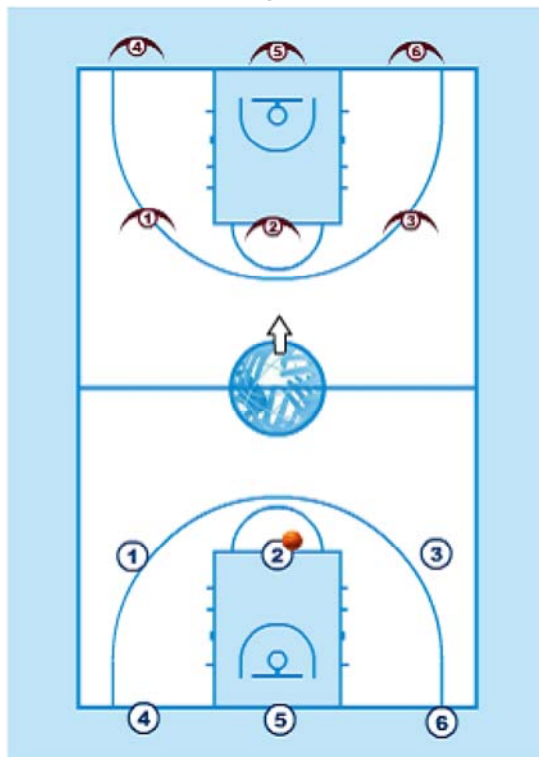


No: 3



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart/löpning 15 min.
	00:15	Vi och bollen: Bollförsvar 1 Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bollförsvar. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig. Genomför så många steg ni hinner. Steg 1: Anfallaren kliver ut ett steg åt sidan, omväxlande höger och vänster och tar efter ett par gånger en studs åt någon sida. Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slidesteget med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan. Steg 2: Samma som ovan men anfallaren avslutar med två studs åt sidan. Fokus för försvaret är utöver ovanstående hålla isär fötterna och alltid ha balans (inte gunga upp och ned med kroppen) när den slidear. Steg 3: Startar som tidigare steg och lägger efter de första två stegen åt sidan på en riktningsförändring och två studs åt motsatt sida. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen. Steg 4: Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studsden. Steg 5: Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningsförändring, eller stannar upp och fortsätter samma håll.
2	00:30	1 - 1 - guard är en övning där vi jobbar på att ta slidesteg med rätt fot först från en stillastående position. Övningen startar med passare på vinge, anfallare på armbåge och försvar på anfallaren. Anfallaren utgår från kontakt med försvararen och rycker ut till guardposition. Därifrån söker anfallaren en direkt attack mot korgen. Passaren roterar in till armbågen för att bli nästa anfallare och anfallaren kommer direkt upp och blir ny försvarare.
3	00:40	1) Baseline-attack: spelare utan boll rör sig ner mot hörnet. Passning med handen som är längst bort från en tänkt försvarare (denna figur, passning med vänster hand). Skytten väljer 2p. 2) Mitten-attack: spelare utan boll rör sig mot toppen. Passning med handen som är längst borta från en tänkt försvarare (denna figur, passning med höger hand) Gör båda övningarna från båda sidorna.

No: 4



No.	Time	Text
4		Nyckelord: Passa till en skytt (bra pass ger bra skott). Hård passning. Skytt visar måltavla.
	00:50	Vi, dom och bollen 2-2 till "1" 2-2 på 4 korgar utifrån grundrörelser i 2-0. Matcher till ett poäng där vinnarna byter med ett nytt lag från mittcirkeln.
	00:55	Vi, dom och bollen, 2-1 Från mindre än halva plan. Fokus på att våga attackera hårt för att göra lay up och på så vis hitta den fria passen. Max 2 pass + 2 studs. Man passar inte förrän man attackerat tillräckligt hårt så att man drar på sig försvarare.
	01:05	Vi, dom och bollen, 3-2 Från mindre än halva plan. Fokus på att attackera, boll i mitten, om försvaret är spetsigt passa vinge som attackerar baseline för lay up/pass till fri spelare. Trubbigt försvar attackerar med studs för närskott/pass till fri spelare. Max 2 pass + 2 studs. Spela till poäng/försvaretur.
	01:15	Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)  Fokus: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackera från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.
	01:30	Jag: Nedjogging och stretch. "1-2-3 Sverige"

## Notes

Fokus: Viktigt att vi återkopplar på tekniken som används i samspelet.  
Dribbling titta upp, passa med rätt hand, rätt fotisättning vid skott.



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

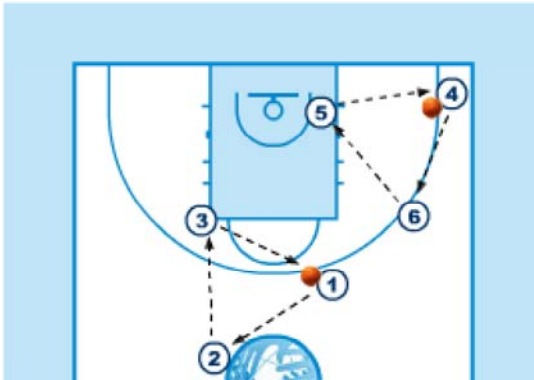
SBBF Region 12-13 (2012/2013) U14 Läger 2

**02.02.2013**  
**00:00 - 01:30**

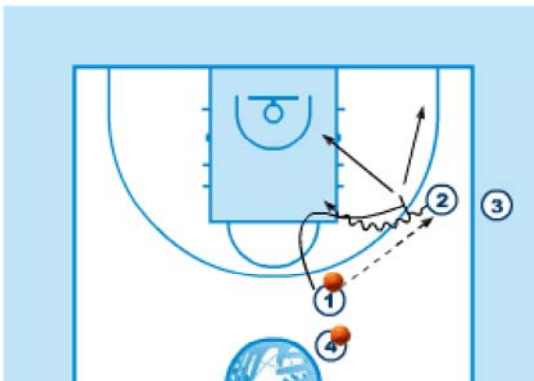
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 2 - Träning 3	Practice <b>3</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

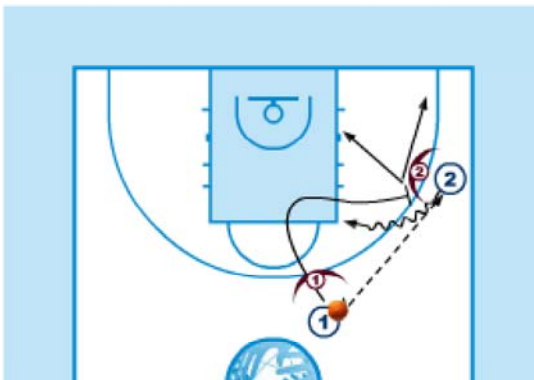
No: 1



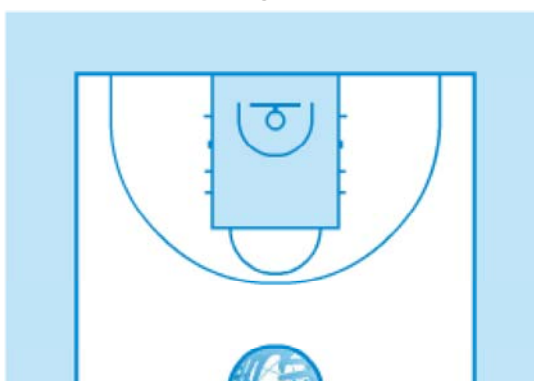
No: 2



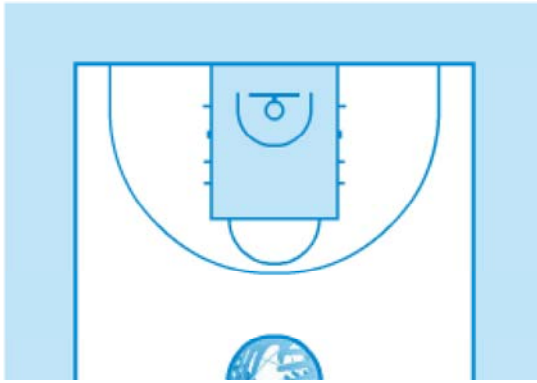
No: 3



No: 4



No.	Time	Text
1	00:00	Jag och bollen, vi och bollen, Stationsträning.  Dribbling: sidlinje-sidlinje, fram-tillbaka två gånger, höger+vänster. 1. Mellan benen varje steg. 2. + "hoppa" steg. 3. Attack och reträttdribbling, två studs med sprintsteg och sträckarmbåge – två studs med slidesteg bakåt – mellan benen osv. 4. – spin. 5. Bakom ryggen. 6. Studs med sprintsteg på C tecken stanna & behåll studsens osv. 7. Parvis, en spelare DB med två bollar jämn rytm fram och baklänges tillbaka. 8. ojämn rytm på studsens.
	00:15	Jag och bollen: 3 och 3 Triangelpassning Spelarna ska stå 3 och 3 i en triangel, vilket gör att passningsvinklarna blir mer matchlika. De får passa vilken spelare de vill. Nyckelord: Passa hårt! Visa måltavla! Följande passningar tränar vi på: 1) Enhands stötpass 2) Enhands studspass 3) samma som ovan med passningsfint innan
	00:30	Skott från en dribbling: (Läxan från Läger 1 Skotteknik, läxan till läger 3 skott från dribbling) Attack studs från 3p linjen, vinge+topp, – stanna 1-2 stopp med inre-yttre fot. Viktigt att spelarna lär sig båda fotisättningarna.
2	00:40	Vi, dom och bollen: 2 mot 1 med tempo. Nästa par startar när gruppen framför i samma riktning avslutat. Regler endast en pass och ett skott efter på främre planhalvan. Poäng samma försvar. Miss den som gör misstaget försvar! d.v.s. den som missar öppet skott eller den som passar sin kompis i dåligt läge.
	00:50	2-0 Bollscreen (höger och vänster sida) Guard passar bollen till vingen och cuttar mot korgen. Gör därefter riktningförändring och sätter en bollscreen på vingen. Använd en coach, stol eller liknande som "screenförsvar". Gå alltid på retur och lägg i eventuellt missade skott/avslut. Byt därefter led.
3	01:05	alt 1) Attackera över screenen och passa till screensättare som dyker på korgen. alt 2) Attackera över screenen och hitta skott från studs ungefär vid straffkastlinjen. alt 3) Attackera över screenen och passa till screensättaren som dyker mot hörnet för skott.
		2-2 bollscreen (höger/vänster) Spel 2-2 utifrån 2-0 bollscreenövningen. Vi släpper fram passningen till vingen i denna övning för att träna på bollscreenen. Försvaret får använda de verktyg de har, vi fokuserar i



No.	Time	Text
		denna drill på anfallarna som ska läsa försvaret och agera därefter.
	01:20	Jag och bollen: Skott från en dribbling. Skott från en studs med rätt fotisättning (varannan höger-vänster). Returtagare och passare under korgen skytten rör sig från 3p linjen mot armbågen (varannan höger-vänster). Dela upp spelarna på alla korgarna. 1 minut per skytt. Räkna antal satta.
	01:30	Jag: Nedjogging och stretch "1,2,3 Sverige"

#### Notes

Fokus : Viktigt att vi återkopplar på tekniken som används i samspelet. Dribbling titta upp, passa med rätt hand, rätt fotisättning vid skott.

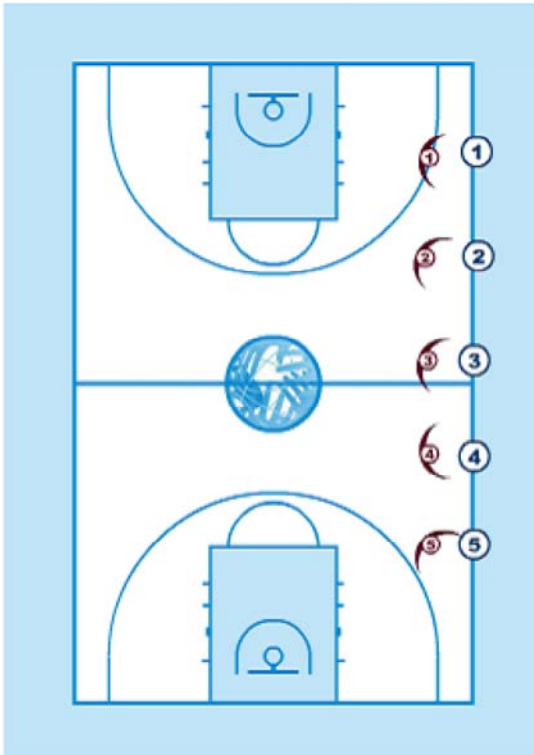
---



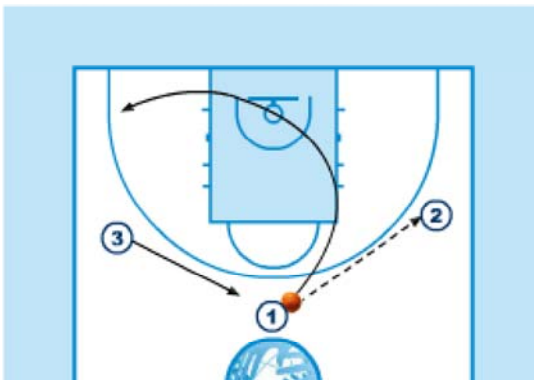
**PRACTICE PLANNER**

Topics: Goals offense: Goals defense: Players:	U14 Läger 2 - Träning 4   0	Practice <b>4</b>
---	--------------------------------------	----------------------

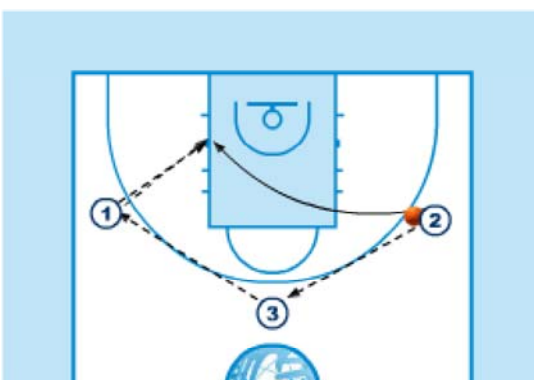
No: 1



No: 2



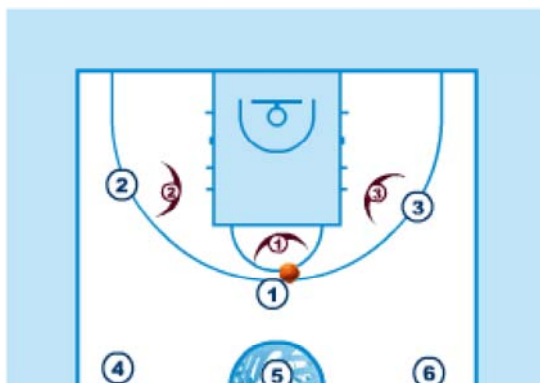
No: 3



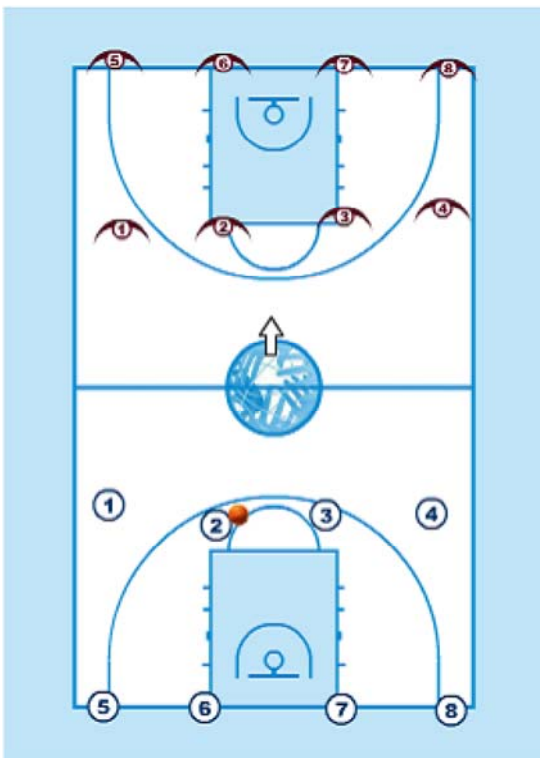
No.	Time	Text
1	00:00	Basketsmart/löpning
	00:15	Vi och bollen: passningar i rad utan dribbling Rörelse utan boll, gärna med jättestor gymnastikboll. Dela upp spelarna (ex.4 lag), bestäm ett område för respektive två lag (ex. halva hallen). Antal pass i rad inom laget utan dribbling.
	00:20	Vi och bollen: Bollförsvar 1 Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bollförsvar. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig. Genomför så många steg ni hinner. Steg 1: Anfallaren kliver ut ett steg åt sidan, omväxlande höger och vänster och tar efter ett par gånger en studs åt någon sida. Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slidesteget med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan. Steg 2: Samma som ovan men anfallaren avslutar med två studs åt sidan. Fokus för försvaret är utöver ovanstående hålla isär fötterna och alltid ha balans (inte gunga upp och ned med kroppen) när den slidear. Steg 3: Startar som tidigare steg och lägger efter de första två stegen åt sidan på en riktningsförändring och två studs åt motsatt sida. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen. Steg 4: Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studsden. Steg 5: Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningsförändring, eller stannar upp och fortsätter samma håll.
00:30	Vi och bollen 1 vs 1 – guard 2 (samma som U14 Läger 1 fast justerad text och syfte) 1 - 1 - guard är en övning där vi jobbar på att ta slidesteg med rätt fot först från en stillastående position. Övningen startar med passare på vinge, anfallare på armbåge och försvar på anfallaren. Anfallaren utgår från kontakt med försvararen och rycker ut till guardposition. Därifrån söker anfallaren en direkt attack mot korgen. Passaren roterar in till armbågen för att bli nästa anfallare och anfallaren kommer direkt upp och blir ny försvarare.	



No: 4



No: 5



No.	Time	Text
2 3	00:40	Vi och bollen: 3-0 grundrörelser Guard och två vingar: Passa, cutta, fyll, inside
4	00:50	Vi, dom och bollen: 3-3 till "1" 3-3 på 2-4 korgar utifrån grundrörelser i 3-0. Anpassa antalet korgar ni tränar på utifrån hallens ytor och träningsgruppens storlek. Viktigt att ha kvalitet utan att spelare står i led. Nyckelord: Spacing. Tempoväxlingar. 3-hot (attackläge).
	01:05	Jag och bollen: Skott från en dribbling Skott från en studs med rätt fotisättning (varannan höger-vänster). Returtagare och passare under korgen skytten rör sig från 3p linjen mot armbågen (varannan höger-vänster). Dela upp spelarna på alla korgarna. 1 minut per skytt. Räkna antal satta. Vem sätter flest på lägret? 70 min.
5	01:15	Vi, dom och bollen: 4-4 transition drill 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)  När spelet ser bra ut, avbryt och gå igenom defensiv transition. En spelare som sätter bollpress direkt. Övriga springer till spelare men söker en "utstretchad" position!
	01:30	Jag: Nedjogning och stretch "1,2,3 Sverige"