



# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 1 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90 eller 105 minuter långa där träning 1 och 3 inleds med BasketSMART som är prestationshöjande och skadeförebyggande. Syftet med träningarna under lägret är att introducera tekniska och taktiska färdigheter som vi anser bör prioriteras i den aktuella åldern som sedan behöver tränas regelbundet för att förfinas.

Vi vill utveckla spelare som är skickliga på att **spela** basket, som kan fatta beslut och anpassa sitt utförande utifrån sin omgivning. Därför sätter vi snabbt in grundläggande basketspecifika färdigheter i ett sammanhang när vi introducerar dem. Träningsplaneringen utgörs på grund av detta till största del av aktiviteter som är så matchlika som möjligt, eftersom det utvecklar basketspecifika färdigheter *samtidigt* som förståelsen för hur och när färdigheterna ska användas (det vi kallar beslut) ökar.

Vi använder följande fyra faser för att skapa en stegvis progression av den kognitiva belastningen:

- Fas A – 1 mot 0, träna på basketspecifika färdigheter isolerat, d v s utan försvar
- 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

Notera att det i övning där det står en coach som passare kan gå lika bra att ha en spelare på den positionen.

För att påverka inlärningsprocessen mot en varaktig utveckling av psykologiska färdigheter som bidrar till att spelarna blir mer aktiva i läroprocessen och i högre grad coachar sig själva rekommenderar vi användning av en kortare reflektion efter samtliga träningar även på hemmaplan. För att främja ett uppgiftsorienterat klimat försöker vi under reflektionen att använda frågor som behandlar detaljer och beteenden som exempelvis bidrar till att vi som lag hamnar i bra situationer eller utför rörelser som är gynnsamma för prestationen. När spelarna efterhand blir mer bekväma i dessa reflektionsstunder bör vi ställa följdfrågor genom följande kommunikationsfaser; A = "Jag håller med om vad du säger" – meningen bekräftar och skapar trygghet, B = "Jag bygger vidare på det du just sa...", C = "Jag utmanar dig i det du just sa, jag förstår hur du tänker, men ...", D = Djupare resonemang. Det tar tid att skapa spelare som behärskar metakognitiv självreglering men genom att arbeta mot detta kommer vi att öka drivkraften från spelarnas inre motivation.

För att öka prestationsförmågan och minska risken att bli skadad rekommenderar vi alla spelare att fokusera extra på att utveckla sin fysik genom styrke- och konditionsträning mellan lägren. Efter lägret kommer vi att skicka ut ett styrke- och konditionsträningsprogram som man kan följa om man saknar utbildad fystränare på hemmaplan som hjälper till med detta.

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketträningar, ett styrkepass, 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. 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 2019–20

## U14 Regionläger 1

### TRÄNING 1 – 90 min

Vid två tillfällen under träningen ska spelarna genomföra två sprints framlänges och två sprints baklänges, med armarna utsträckta över huvudet, från baslinje till baslinje. Coacherna väljer själva när detta ska genomföras, exempelvis innan en vattenpaus i samband med att man byter övning.

#### 1. BASKETSMART

15 min

Detaljer i övningen hittar ni på denna länken

[https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&list=PLQvmKQAJ-nvdnQ39T\\_2xWrBFrousgC-fU](https://www.youtube.com/watch?v=f30Zeujz7Jk&list=PLQvmKQAJ-nvdnQ39T_2xWrBFrousgC-fU)

##### Basketsmart 1

Generell temperaturstegring (5 min)

Plankan (1 min)

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)

Knäböj med boll mot tak (1 min)

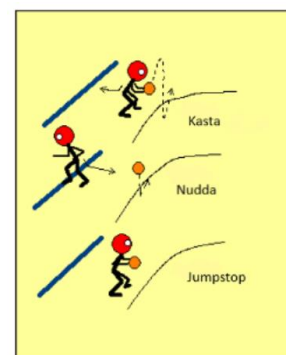
Utfallssteg med boll mot tak (1 min)

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 min)

#### 2. KASTA TILL SIG SJÄLV – JUMPSTOP (FAS A)

5 min (20')

Spelaren kastar upp bollen i luften med backspin. Spelaren roterar och springer och nuddar linjen. På vägen tillbaka fångar spelaren bollen med ett jumpstop. Genom att landa på bägge fötterna samtidigt kan spelaren starta dribbling åt både höger och vänster med ett korssteg.



**Fokus:** Landa på båda fötterna samtidigt i balans.

#### 3. KASTA TILL SIG SJÄLV – JUMPSTOP OCH KORSTEG (FAS A)

5 min (25')

Samma som föregående övning men efter jumpstoppet gör spelaren ett korssteg och attackerar framåt med två studs (5 gånger höger, 5 gånger vänster, börja om med höger o.s.v.).

**Fokus:** Börja korssteget med att vrida höften åt det hållet man ska attackera. Det flyttar vikten till den fot som blir roteringsfoten så att den står stadigt vilket förhindrar stegfel.



# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### 4. JUMPSTOP OCH KORSSTEG MOT COACHANDE FÖRSVAR (FAS B)

5 min (30')

Spelarna går ihop två och två med varsin boll. En spelare kastar upp bollen i luften, nuddar linjen, och fångar i ett jumpstop. Samtidigt som spelaren som kastat till sig själv gör sitt jumpstop flyttar partnern sin boll till höger eller vänster. Spelaren som gjort jumpstop läser partnerns agerande och attackerar med korssteg och två studs åt motsatt håll från bollen. Spelarna byter sedan positioner och övningen börjar om.

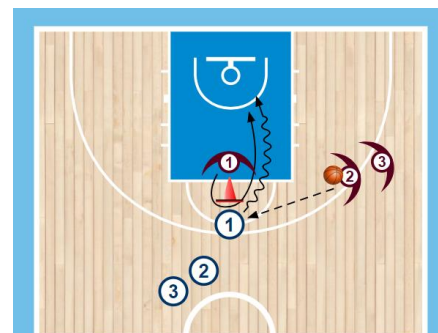


**Fokus:** Börja korssteget med att vrida höften åt det hållet man ska attackera. Det flyttar vikten till den fot som blir roteringsfoten så att den står stadigt vilket förhindrar stegfel.

### 5. 1-1 JUMPSTOP OCH KORSSTEG (FAS C)

15 min (45')

En anfallare och en försvarare startar ett steg ifrån en kon, på varsin sida, som står mellan straffkastlinjen och 3-poängslinjen. Anfallare 1 fångar bollen med jumpstop, och samtidigt som anfallare 1 fångar bollen är det live en mot en men försvarare 1 måste runda konen åt valfritt håll. Anfallare 1 läser vilken sida försvararen rundar konen på och attackerar med korssteg på andra sidan.



Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.

För att tvinga anfallarna till att trycka ifrån mer i korssteget kan övningen stegras genom att anfall bara får studsa bollen en gång.

**Fokus anfall:** Börja korssteget med att vrida höften åt det hållet man ska attackera. Det flyttar vikten till den fot som blir roteringsfoten så att den står stadigt vilket förhindrar stegfel.



# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### 6. KONTINUERLIGT ÖVERTAGSSPEL 2 MOT 1 (FAS C)

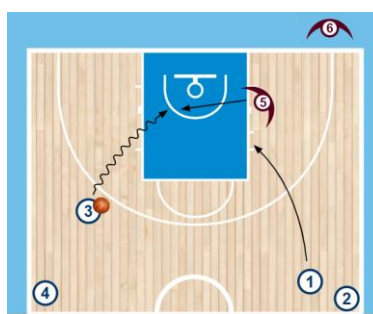
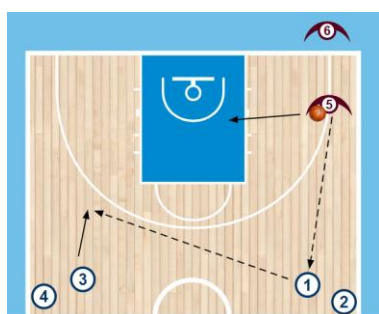
20 min (65')

En försvarare börjar med bollen i nedre hörnet på egen planhalva, passar till anfallare 1 och spelar sedan försvar. Anfallare 1 passar direkt till anfallare 3 som börjat sprinta mot korgen. Anfallare 3 attackerar och avslutar själv eller passar tillbaka till anfallare 1. När anfallare 3 fångat bollen har anfall bara ett skottförsök för att göra mål och får bara göra max en passning.

Direkt efter avslutet ska försvarare 5 ta returen (vid miss) eller göra inkast bakom baslinjen (vid poäng) och passa till försvarare 6 som sprintar in på planen, passar till anfallare 2 och samma sak repeteras.

**Fokus försvar:** skydda korgen, snabb omställning.

**Fokus anfall:** använd bredd och djup för att göra det svårt för försvararen.



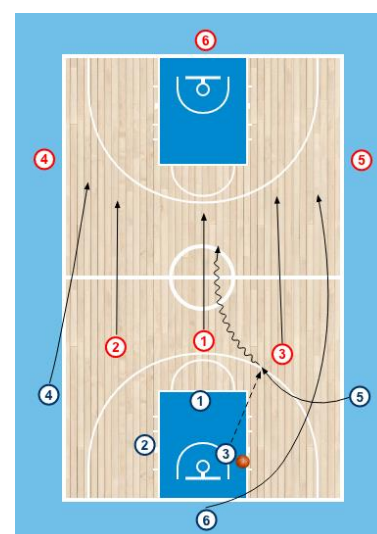
### 7. 3-3 TRANSITIONDRILL (FAS D)

20 min (85')

2 lag med led på vardera vinge och ett under korgen. Vid poäng eller defensiv retur blir anfallarna försvar. Försvararna passar bollen till spelaren i ledet på närmsta vingen (vid retur: direkt, vid poäng: bakom baslinjen), andra vingen och spelaren under korgen springer på snabbt uppspel. Anfallarna sprintar hem i försvar och försvararna kliver av.

Vi fokuserar på att möta boll i anfall och slå första passningen snabbt för att kunna skapa numerära överlägen i det snabba uppspelet. De anfallare som inte möter första passningen sprintar i full fart framåt mot korgen.

**Fokus:** Möta boll och första passning. Försök att snabbt komma till anfall för att skapa numerära överlägen.





# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### 8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

*Exempel på kommunikation:*

- **Coach:** För att förstärka inläringen av detaljerna vi fokuserade på under detta träningspasset så ska vi köra en kort reflektion tillsammans. Vi lär oss bäst av att lära varandra så passa på att ta chansen och svara på frågorna. Vilka delar i spelet hade vi fokus på under den här träningen?

*Om ingen svarar...*

- **Coach:** Spelare X, vad är ditt förslag?
- **Spelare X:** Övertagsspel nära korgen.
- **Coach:** Ja, precis! Vad var det som var viktigt att tänka på i det momentet?
- **Spelare Y:** Hålla bredden som anfallare.
- **Coach:** Kanon! Varför skulle ni göra det?
- **Spelare Z:** Göra det svårt att spela försvar både på dribblingsavslut och passning.
- **Coach:** Någon som minns något mer att tänka på i anfallarnas samarbete som vi fokuserat på under denna träningen?
- **Spelare X:** Möta boll och sprinta upp i anfall för att försöka skapa övertagsspel i anfall.
- **Coach:** Bra där! Nu är det ombyte och middag som gäller för er. Det kommer gynna er själva framöver om ni pratar parvis eller i smågrupper om vilka detaljer ni kan fokusera på i anfall och försvar mot övertagsspel.



# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### TRÄNING 2 – 90 min

Vid två tillfällen under träningen ska spelarna genomföra två sprints framlänges och två sprints baklänges, med armarna utsträckta över huvudet, från baslinje till baslinje. Coacherna väljer själva när detta ska genomföras, exempelvis innan en vattenpaus i samband med att man byter övning.

#### 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')

Spelarna går ihop 2 och 2 och ställer sig mitt emellan sidlinjerna på ungefär armlängds avstånd. Där kör man sten-sax-påse med fötterna genom att hoppa i jumpstop tills man visar sitt tecken. Två fötter ihop är sten, två fötter isär är påse, en fot fram och en fot bak är sax. Den som förlorar ska vända sig om och sprinta tillbaka till sin egen sidlinje samtidigt som den som vinner ska försöka hinna ifatt och toucha ryggen på förloraren innan han/hon når sin egen sidlinje. Sedan går man in i mitten och gör samma procedur igen.

#### 3. SLIDEA OCH FÅNGA BOLL 2 OCH 2

5 min (15')

Spelarna går ihop två och två med en boll och sprider ut sig över hela planen. Spelaren som börjar med boll rullar bollen på golvet och den andra spelaren slidear till bollen, tar upp den och passar tillbaka till kompis. Bollen rullas så att den som ska fånga bollen behöver ta två slidesteg för att nå fram. Repetera sex gånger och byt positioner. Första två gångerna rullar vi bollen varannan gång åt höger/vänster. Sedan väljer bolhållaren själv vilket håll den ska rulla bollen åt.

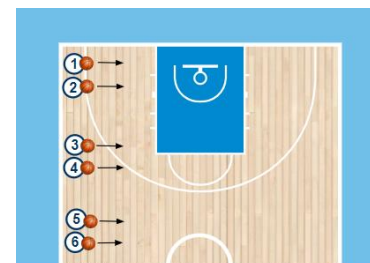


**Fokus:** Tryck ifrån med bortre foten, ex: för att slidea åt höger börjar vi med att trycka ifrån med vänster fot.

#### 4. SKUGGDRIBBLING -START & STOPP MED BIBEHÅLLEN DRIBBLING

10 min (25')

Spelarna parar ihop sig två och två och ställer sig nära varandra (ej kroppskontakt). En leder och en är skugga. Skuggan ska försöka vara exakt bredvid sin partner och hela tiden studsa bollen. Den som leder försöker skaka av sig skuggan genom att använda accelerationer och inbromsningar samtidigt som han/hon dribblar bollen till andra sidlinjen. Vi dribblar hela tiden med handen som är längst ifrån vår partner. Byt roller och se till så att alla både får leda och följa med både höger och vänster hand.



För att spelarna ska klara av och jobba med koordination och snabbhet behöver de vila mellan repetitionerna. Tre par som delar på samma yta är lagom så att spelarna vilar dubbla arbetstiden.



# Träningsplanering 2019–20

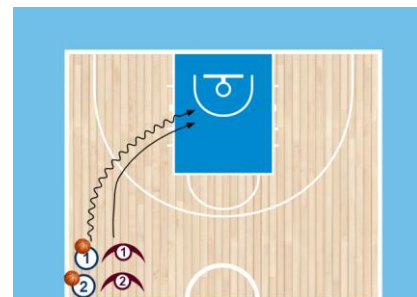
## U14 Regionläger 1

### 5. 1-1 TEMPOVÄXLA

20 min (45')

Två led med spelare vid halvplan. Det yttre ledet är anfall och har en boll. Det inre ledet är försvar och står axel mot axel med anfallaren med ansiktet åt andra hållet. Anfallaren startar övningen genom att dribbla långsamt mot korgen. Försvararen måste spegla anfallarens hastighet och stanna axel mot axel. När anfallaren känner att han/hon har övertaget tempoväxlar han/hon och accelererar för att attackera korgen. När anfallaren tempoväxlar blir försvaret live och vi spelar 1 mot 1.

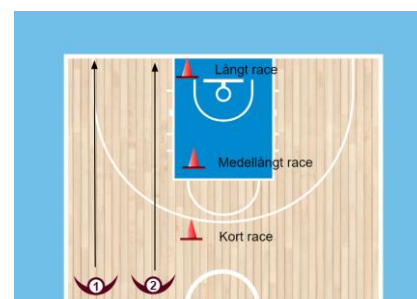
Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.



#### Vanliga misstag:

- Det sker ingen tempoväxling. Anfallaren rör sig i samma hastighet hela tiden.
- Tempoväxlingen sker för tidigt.
- Ta dig in framför försvararen. Ofta attackerar anfallaren i en vid båge vilket tillåter försvararen att hinna tillbaka.
- Läs försvaret vid avslutet. Stanna ibland och låt försvararen flyga förbi utan kontroll.

En viktig princip som spelare måste lära sig är att i ett kort race vinner den som startar först, oavsett hur snabb den andra personen är. I ett medellångt race är det 50/50 vem som vinner. I ett långt race blir snabbhet den avgörande faktorn, och den som startar först kan förlora övertaget mot någon som är snabbare. Anfallare behöver därför lära sig att de genom att tempoväxla effektivt alltid kan skapa korta race som de kan vinna, eftersom de bestämmer när racet startar.

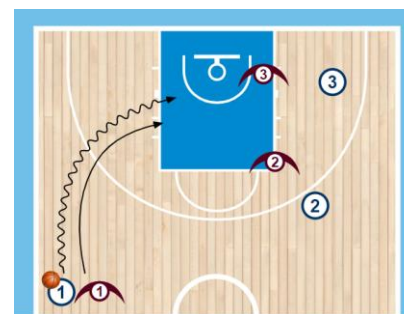


### 6. 3-3 TEMPOVÄXLA

20 min (65')

Vi startar likadant som i föregående övning, men har nu stegrat övningen till en 3 mot 3 situation. Anfallaren som startar med boll behöver nu både tempoväxla för att skapa ett övertag mot sin försvarare och läsa de andra spelarnas positioner, och sedan fatta rätt beslut mellan att avsluta själv, passa anfallare 3, eller passa anfallare 2.

Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen.





# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

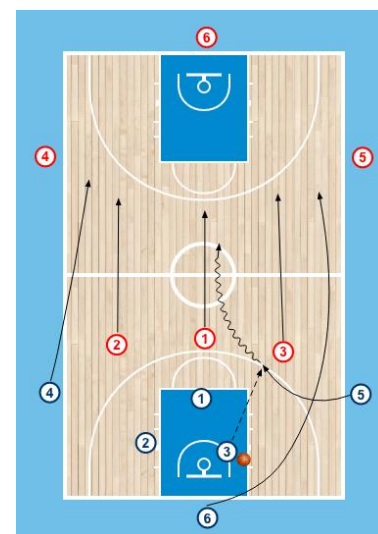
### 7. 3-3 TRANSITIONDRILL

20 min (85')

2 lag med led på vardera vinge och ett under korgen. Vid poäng eller defensiv retur blir anfallarna försvar. Försvararna passar bollen till spelaren i ledet på närmsta vingen (vid retur: direkt, vid poäng: bakom baslinjen), andra vingen och spelaren under korgen springer på snabbt uppspel. Anfallarna sprintar hem i försvar och försvararna kliver av.

Vi fokuserar på att möta boll i anfall och slå första passningen snabbt för att kunna skapa numerära överlägen i det snabba uppspelet. De anfallare som inte möter första passningen sprintar i full fart framåt mot korgen.

Vi lägger också till en detalj som vi vill fokusera på i försvar. För att hindra anfall från bra avslut genom snabba uppspel behöver alla försvarare i spelvändningsförsvaret så snabbt de kan sprinta hem så att de är närmare korgen än bollen. Vi kallar detta för att sprinta hem under bollen.



**Fokus anfall:** Möta boll och första passning. Försök att snabbt komma till anfall för att skapa numerära överlägen.

**Fokus försvar:** Sprinta hem under bollen.

### 8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')





# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### TRÄNING 3 – 75 min

#### 1. BASKETSMART

15 min

#### 2. BEAT THE PRO LIGHT

10 min (25')

Spin ut bollen till samma avstånd som straffkastlinjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

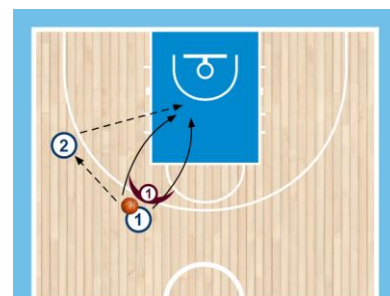
- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

#### 3. 1-1 PASSA & CUTTA ÖVERTAGSSITUATION

10 min (35')

Anfallare 1 passar bollen till anfallare 2 och cuttar sen i en rak linje till korgen på valfri sida om försvarare 1. Försvarare 1 har blicken mot korgen och måste vänta tills han/hon ser anfallare 1 innan han/hon får börja röra på sig. Anfallare 2 passar bollen till anfallare 1 som försöker göra mål. Målet för passaren är att passa så att anfallare 1 kan avsluta nära korgen utan att behöva studsa bollen eller stanna sin rörelse.

Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.



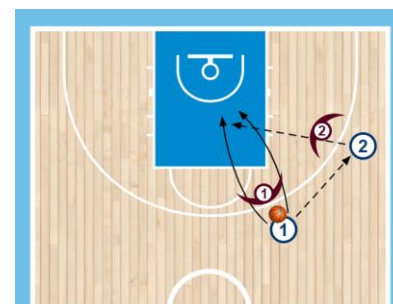
**Fokus anfall:** Cutta i en rak linje, passa så att cuttaren kan avsluta i fart nära korgen.

#### 4. 2-2 PASSA & CUTTA ÖVERTAGSSITUATION

10 min (50')

Vi byter nu sida och gör samma sak som i föregående övning men lägger till en coachande försvarare på passaren. Passaren behöver nu anpassa sin teknik så att han/hon kan passa förbi den coachande försvararen.

**Fokus anfall:** Cutta i en rak linje, passa runt försvararen, passa så att cuttaren kan avsluta i fart nära korgen.





# Träningsplanering 2019–20

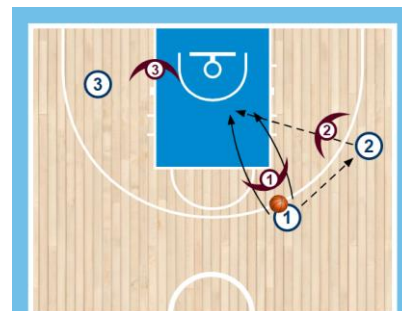
## U14 Regionläger 1

### 5. 3-3 PASSA & CUTTA ÖVERTAGSSITUATION

25 min (70')

Vi har samma uppställning som i föregående övning men har nu stegrat genom att vi har en tredje anfallare och försvarare. Försvarare 3 måste stå med en fot utanför 3-sekundersområdet och får börja röra på sig först när anfallare 2 fångat bollen. Efter anfallare 1 fångat bollen måste han/hon nu läsa hjälpförsvaret och bestämma mellan att avsluta själv eller passa till anfallare 3.

Så fort anfallare 2 släppt bollen är det live tre mot tre. Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen.



Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

**Fokus anfall:** Cutta i en rak linje, passa runt försvararen, passa så att cuttaren kan avsluta i fart nära korgen, läsa om det går att avsluta själv eller om man behöver passa.

### 6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (75')



# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### TRÄNING 4 – 90 min

#### 1. UPPVÄRMNINGSLEK/PASSNINGSTRÄNING

15 min

2 lag med en boll / lag (samma antal spelare). Bestäm en lämplig yta i förhållande till antal spelare, 2 lag / spelyta, dvs flera spelytor bör användas. På ledarens signal tävlar respektive spelyta om vilket lag som först kan få ihop 20 passningar inom laget utan att bollen: A. Rör golvet. B. Passas tillbaka till den spelare som passaren fick bollen ifrån. C. Spelaren som tar emot passningen måste fånga bollen från rörelse utan boll. D. Laget måste räkna högt annars får de börja om från noll – coach för respektive spelyta bedömer och kommunicerar.

- Först till 20 passningar inom laget.
- EN boll = laget utan boll spelar försvar -> först till 10 passningar i rad utan byte av bollinnehavet.
- -> Nu måste alla passningar vara studspass för att räknas
- -> Nu räknas inga studspass

#### 2. 5 SEKUNDER ATT TA SIG FÖRBI HALVPLANSLINJEN

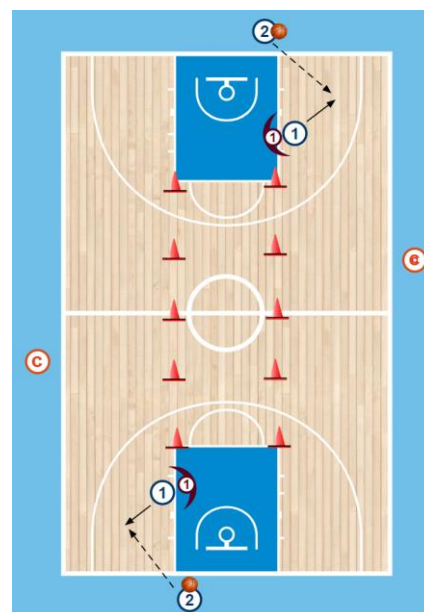
15 min (30')

En passare står med bollen bakom baslinjen. Anfallaren försöker göra sig fri och ta emot passning. 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. Om anfallaren lyckas komma över halvplanslinjen inom 5 sekunder fortsätter spelet, och anfallaren har då ett avslut på sig att försöka göra mål.

Vi spelar mellan sidlinjen och konerna på den sida vi börjar på och nästa grupp börjar först när de framför har spelat klart. En coach står vid halva plan på varje sida och avbryter om anfallarens tid att passera halvplanslinjen tar slut. Anpassa svårighetsgraden för försvaret (så att det blir balans mellan utmaning och framgång) genom att justera avståndet mellan konerna och sidlinjen.

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).

**Fokus försvar:** få anfallaren att fånga bollen långt ner på egen planhalva, bollpress på helplan.



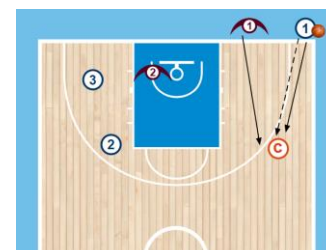
# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

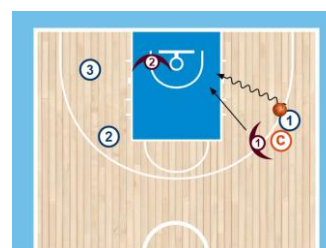
### 3. 3-2 ÖVERTAGSSITUATION ATTACKERA OCH LÄS FÖRSVARET

20 min (50')

Övningen startar genom att anfallare 1 passar bollen till coachen och sprintar efter passningen, och så fort bollen är i luften får anfallare två börja sin sprint mot coachen. Coachen står med ansiktet mot korgen och lämnar över bollen till anfallare 1 med handen närmast sidlinjen samtidigt som den andra handen hålls ut åt andra hållet. Försvare 1 måste nudda coachens andra hand (den närmast mitten) innan han/hon får spela försvar. Coachens överlämning skapar ett litet övertag för anfallare 1 att attackera korgen.



Så fort anfallare 1 tagit bollen från coachen är det live 3 mot 2 och försvararna får spela på valfritt sätt. Anfallare 1 behöver läsa försvarets position och besluta mellan att avsluta själv eller passa till anfallare 2 eller 3. Om anfallare 1 passar bollen har anfall endast 5 sekunder på sig att avsluta från det att passningen är i luften. Viktigt att anfallare 2 och 3 står på ett avstånd från korgen där de med en bra teknik kan skjuta direkt från passning. Anfall har endast ett avslut på sig att göra mål.



Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

**Fokus anfall:** läs försvarets positioner, fånga bollen redo att skjuta

### 4. 3-3 ÖVERTAGSSITUATION ATTACKERA OCH LÄS FÖRSVARET

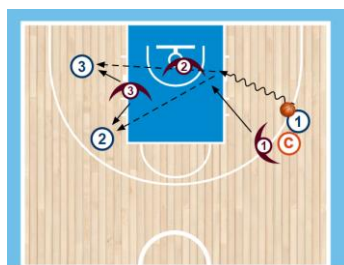
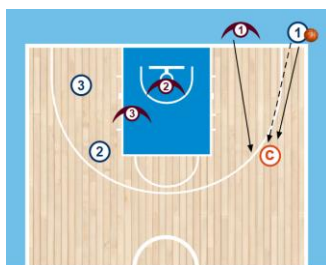
20 min (70')

Vi spelar på samma sätt som i föregående övning men har nu lagt till en tredje försvarare. Om försvarare 2 stoppar attacken från anfallare 1 behöver försvarare 3 stå mitt emellan anfallare 2 och 3 så att han/hon kan sprinta och försvara den av anfallare 2 och 3 som får passningen.

Vi spelar nu utan begränsande regler i anfall och spelet fortsätter tills anfall gör mål eller försvaret tar bollen. Vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen. Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

**Fokus anfall:** läs försvarets positioner, fånga bollen redo att skjuta

**Fokus försvar:** stoppa boll, spela mellan två spelare och sprinta till den som får bollen.





# Träningsplanering 2019–20

## U14 Regionläger 1

### 5. 3-3 TRANSITIONDRILL

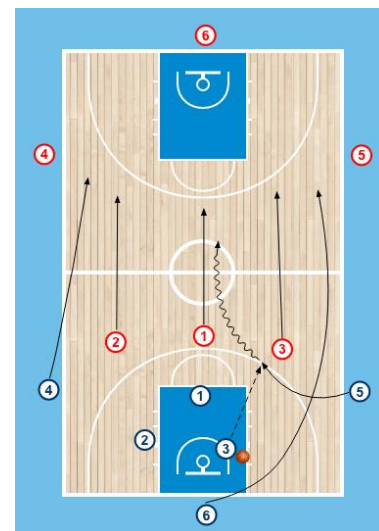
15 min (85')

2 lag med led på vardera vinge och ett under korgen. Vid poäng eller defensiv retur blir anfallarna försvar. Försvararna passar bollen till spelaren i ledet på närmsta vingen (vid retur: direkt, vid poäng: bakom baslinjen), andra vingen och spelaren under korgen springer på snabbt uppspel. Anfallarna sprintar hem i försvar och försvararna kliver av.

Vi fokuserar på att möta boll i anfall och slå första passningen snabbt för att kunna skapa numerära överlägen i det snabba uppspelet. De anfallare som inte möter första passningen sprintar i full fart framåt mot korgen.

Vi lägger också till en detalj som vi vill fokusera på i försvar. För att hindra anfall från bra avslut genom snabba uppspel behöver alla försvarare i spelvändningsförsvaret så snabbt de kan sprinta hem så att de är närmare korgen än bollen. Vi kallar detta för att sprinta hem under bollen.

Om det blir uppställt halvplansspel vill vi göra de beteenden som vi tränat på i halvplansövningarna tidigare under lägret.



**Fokus anfall:** Möta boll och första passning, försök att snabbt komma till anfall för att skapa numerära överlägen, skapa rörelse i anfall genom cuts till korgen.

**Fokus försvar:** Sprinta hem under bollen, bollpress på helplan, släppa egen spelare och stoppa boll när någon blir slagen.

### 6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ 3

5 min (90')