



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 2 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 övningar 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 2

TRÄNING 1 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

Detaljer i övningen hittar ni på denna länken:

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)

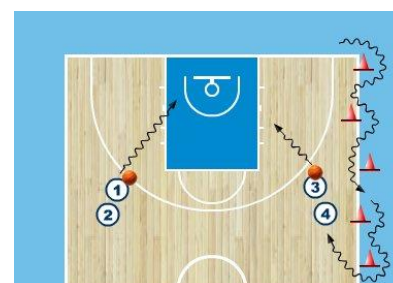
2. AVSLUTSTEKNIK NÄRA KORGEN – POWER LAYUP

10 min (25')

Detaljerna vi fokuserar på i övningen finns på följande länk:

https://www.youtube.com/watch?list=PLQvmKQAJ-nvctYwGbuY6-AnUWdUqIDNM1&time_continue=64&v=ijdtQLIGNk4

Led från vingpositioner. Spin bollen till dig själv, attack baslinje efter korssteg och avsluta på två fötter med en power layup. Fotarbetet i en power layup är samma som en vanlig layup, dvs yttre foten först följt av inre foten, men med skillnaden att vi står kvar på marken med yttre foten och hoppar från två fötter. Vi avslutar hela tiden med yttre handen, dvs höger hand på höger sida och vänster hand på vänster sida. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger och vänster:



Fokus: Stanna med yttre foten först, hoppa från två fötter, bollen på utsidan av kroppen.



Träningsplanering 2019–20

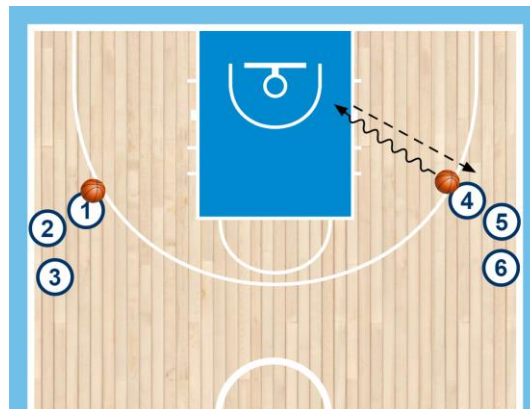
U14 Regionläger 2

3. POWER LAYUP – BAKÅTROTERING

10 min (35')

Första spelaren i ledet attackerar med korssteg åt valfritt håll och stannar som vid en power layup. Dvs. yttre foten först följt av inre foten, behåller båda fötterna i marken för att sedan rotera bakåt genom att med ett steg flytta den främre foten 180 grader och passar bakåt till nästa spelare i ledet.

Vi attackerar åt höger/vänster varannan gång, så om första spelaren i ledet attackerade åt höger attackerar spelare 2 åt vänster. Passaren går nu tillbaka till samma led som han/hon kom ifrån. Vi kan ha fler än två led och strävar efter att ha ojämnt antal spelare i varje led så att vaje spelare attackerar höger/vänster varannan gång.



Fokus: Stanna med yttre foten först, rotera 180 grader bakåt med ett steg, bollen på utsidan av kroppen.

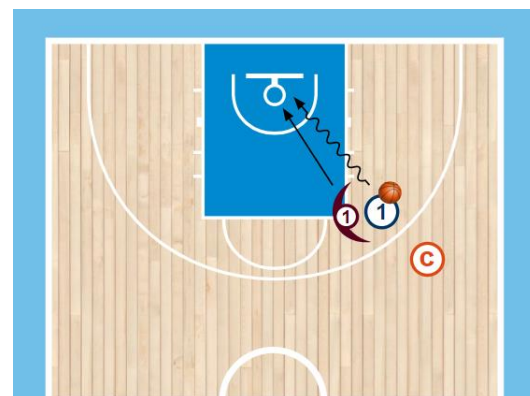
4. 1-1 POWER LAYUP

20 min (55')

Försvaren står så att anfallaren har ett litet övertag. När anfallaren studsar bollen är det live. Vi vill försöka utnyttja övertaget genom att ta kontakt med inre axeln och göra en power layup.

Om anfallaren inte lyckas komma till en bra position för att avsluta kan man rotera på bakre foten bort från försvaret och passa till coach. Anfall gör sig i så fall fri efter passen och har från det att man fångat bollen fem sekunder på sig att avsluta.

Byt sida efter halva tiden eller ha led på bägge sidor som turas om att attackera så att alla spelare tränar från båda sidorna.



Fokus: Stanna med yttre foten först, ta kontakt med försvaren med inre axeln, bollen på utsidan av kroppen.



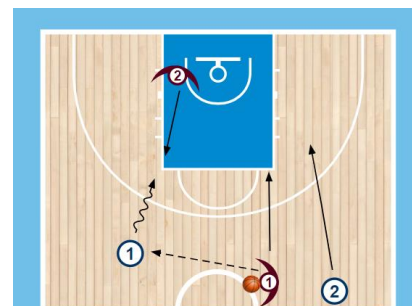
Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

5. 2-2 HANDICAP

15 min (70')

En försvarare börjar under korgen, den andra försvararen är vid halvplan med en boll. I övningen ges anfallarna ett ensekundersövertag. Spelaren med bollen behöver ha blicken framåt för att kunna avgöra om han/hon kan passa bollen till lagkamraten som springer på andra sidan. Om det inte går vill vi sakta ner och spela 2 mot 2. Försvarare 2 fokuserar på att skydda korgen och försöka täcka två spelare tills försvarare 1 hunnit tillbaka till en bra position.



Syftet med övningen är att ge anfall ett ensekundersövertag som de ska försöka utnyttja. För att anfall ska få detta övertag kan vi behöva göra justeringar i övningen. Om inte försvarare 1 kan slå en bra pass kan passningsavståndet behövas kortas ner. Om försvarare 1 kommer tillbaka i position för snabbt, innan anfall har chansen att slå en passning, gör så att försvarare 1 får springa en längre sträcka.

Fokus anfall: Attackera för att göra mål, läs försvarens position och avsluta själv eller passa.

Fokus försvar: Skydda korgen, försvara båda anfallarna.

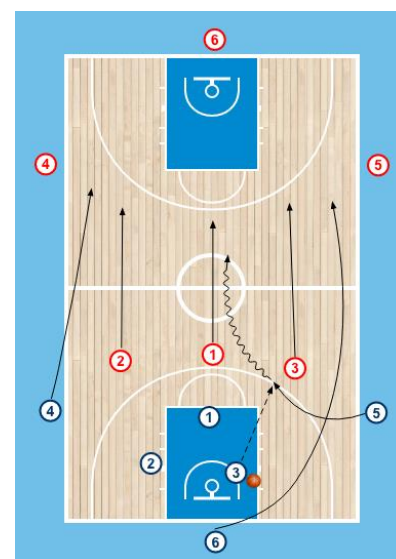
6. 3-3 TRANSITIONDRILL

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. 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.

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, bollpress på helplan, släppa egen spelare och stoppa boll när någon blir slagen.



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

7. 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:** Power lay up.
- **Coach:** Ja, precis! Vad var det som var viktigt att tänka på i det momentet?
- **Spelare Y:** Stanna med yttre foten först och hoppa jämfota med bollen på utsidan av kroppen.
- **Coach:** Kanon! Varför skulle ni göra det?
- **Spelare Z:** Skydda bollen med kroppen från försvararen och avsluta med balans och kraft.
- **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 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 med jogging runt planen följt av 10 knäböj.

2. UPPVÄRMNINGSSLEK

5 min (10')

Dela upp gruppen i två eller tre grupper och varje grupp får en begränsad yta att jobba på, typ halvplan. Varje grupp har två-tre spelare som kullar och resterande cirka 13 spelare har 5-7 bollar. Tanken är att spelarna med bollarna ska hela tiden röra på sig och passa bollen till varandra samtidigt som de som kullar får "ta" de spelare som håller i bollen och inte hunnit passa den till en annan medspelare. Om man blir kullad blir man själv kullare och den som var kullare blir en av de 13 passarna. Man får inte passa tillbaka bollen till den spelare man precis fått en passning ifrån.

Här handlar det om att ha bra bollrörelse och inte hålla i bollen för länge. Då är risken stor att man blir kullad. Man måste också hela tiden ha koll på nästa pass då man måste "veta" var man ska passa bollen nästa gång då man inte får passa tillbaka den till den spelare man fick passningen ifrån.



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

3. 2-0 RÖRELSER VID ATTACK

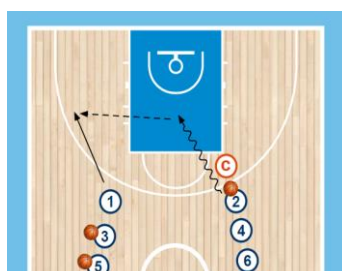
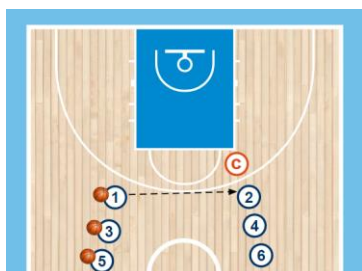
15 min (25')

Två led utanför 3-poängslinjen, ett med bollar och ett utan bollar. Spelare 1 börjar med passa bollen till spelare 2 som fångar bollen genom att landa i ett jumpstop. Direkt när spelare 2 fångat bollen sträcker coachen ut en av sina armar och spelare 2 attackerar med korssteg bort från coachens utsträckta arm.

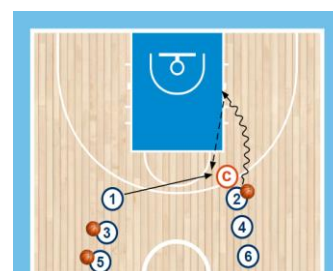
Vid attack mot spelare 1 vill vi att han/hon rör sig bort från attacken genom att hela tiden se bollen och vara redo att ta emot en passning. När spelare 2 attackerat in i 3-sekundersområdet passar han/hon till spelare 1 som själv väljer mellan att skjuta direkt eller attackera och avsluta med layup.

Vid attack bort från spelare 1 vill vi att han/hon fyller bakom attacken. När spelare 2 attackerat in i 3-sekundersområdet stannar han/hon i balans med två fötter i golvet genom att först sätta i yttre foten och sedan inre foten (samma fotarbete som vid powerlayup). Efter stoppet roterar spelare 2 bakåt på yttre foten och passar till spelare 1 som själv väljer mellan att skjuta direkt eller attackera och avsluta med layup.

Byt sida på bollarna efter halva tiden.



Attack mot spelare 1



Attack bort från spelare 1

Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

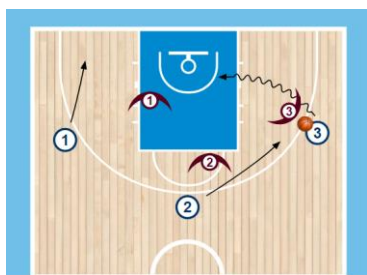
4. 3-3 HANDICAP ATTACK FRÅN VINGE

20 min (45')

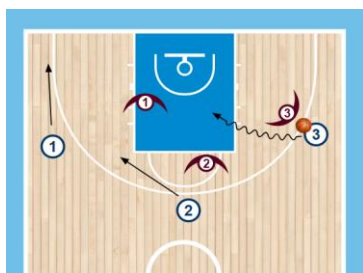
Vi spelar 3 mot 3 där vi skapar attacker från vingen genom att försvararen på boll börjar med ryggen mot bollen. När anfallare 3 attackerar får försvarare 3 börja röra på sig.

Vid attack mot baslinjen vill vi att anfallare 1 rör sig mot hörnet och anfallare 2 fyller bakom attacken. Vid attack mot mitten vill vi att både anfallare 1 och 2 rör sig bort från attacken. Anfallare 2 och 3 kan välja själva om de vill stanna bakom 3-poängslinjen eller röra sig lite in mot korgen, men om de blir fria när anfallare 3 attackerar ska de fånga bollen på en position som de är beredda att skjuta ifrån.

Efter halva tiden byter vi sida på bollen och attackerar från den andra vingen.



Attack mot baslinjen



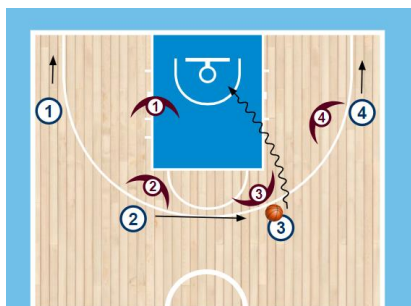
Attack mot mitten

5. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN GUARDPOSITION

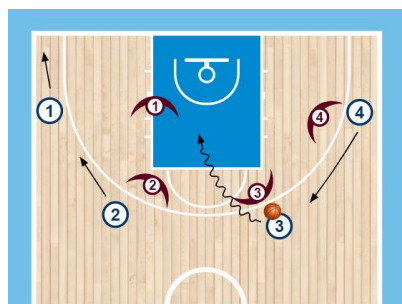
20 min (65')

Samma principer som i föregående övning men vi spelar nu 4 mot 4 med attack från guardposition.

Efter halva tiden byter vi sida på bollen och attackerar från den andra guardpositionen.



Attack mot baslinjen



Attack mot mitten



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

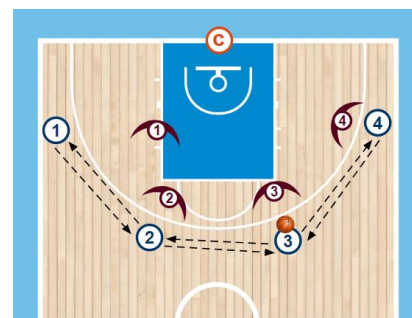
6. 4-4 ATTACK PÅ COACHENS SIGNAL

20 min (85')

De fyra anfallsspelarna passar bollen fram och tillbaka mellan varandra. Försvararna rör sig hela tiden fram och tillbaka mellan hjälpposition och passningslinjen men får inte nudda bollen. När coachen sträcker upp en hand i luften får anfallarna börja attackera. Vi spelar då 4 mot 4 och använder de rörelser vid attack som vi tränat på i föregående övningar.

Efter anfall gjort poäng eller försvaret tagit bollen fortsätter vi med en eller två spelvändningar med fritt spel.

Fokus: Titta på korgen när vi fångar bollen, rörelse utan boll vid attacker.



7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

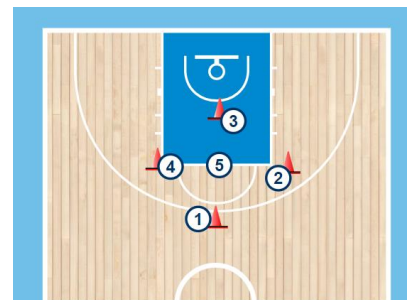
TRÄNING 3 – 90 min

Temperaturstegring sker genom jogging innan träningen.

1. UPPVÄRMNINGSLEK

10 min

Gå ihop i grupper med 5-7 spelare i varje grupp. En person ställer sig i mitten och de andra står i en ring vid koner som är utplacerade runt spelaren i mitten. Spelarna i ringen ska genom tyst kommunikation kvickt byta plats med varandra. Spelaren i mitten av cirkeln ska försöka att lista ut vilka spelare som tänker byta plats och försöka hinna "sno" en plats i ringen då den blir ledig. Om spelaren i ringen hinner sno en plats är det den som blev utan en kon som hamnar i mitten av ringen.



Om spelaren i mitten tycker att de andra är passiva kan han/hon räkna ner från 3-2-1-0. Innan han/hon kommit till 0 måste några av spelarna i ringen ha bytt plats med varandra, annars får spelaren i mitten välja ut en ny spelare som hamnar i mitten.

När spelarna har fått testa på leken och förstått den kan vi tävla genom att spelarna räknar vem som lyckas göra flest platsbyten på en viss tid eller vem som snabbast kan göra ett visst antal platsbyten. Vi kan också stegra övningen genom att spelarna gör samma sak samtidigt som de studsar varsin boll.

2. 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 studspassar bollen åt ena hållet och den andra spelaren slidear och fångar bollen, och passar tillbaka till kompisen. Bollen studspassas så att den som ska fånga bollen behöver ta två slidesteg för att nå fram. Repetera sex gånger och byt positioner. Första gången studspassar vi bollen varannan gång åt höger/vänster. Sedan väljer bolhållaren själv vilket håll den ska studspassa bollen åt.



Fokus: stå redo med böjda ben, tryck ifrån med bortre foten.



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

3. 5 SEKUNDER ATT TA SIG FÖRBI HALVPLANSLINJEN

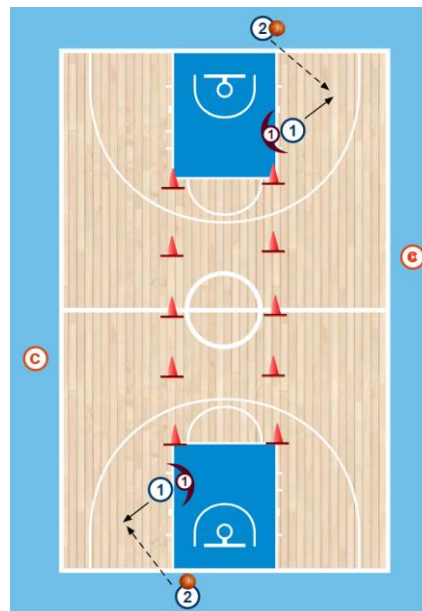
15 min (30')

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.

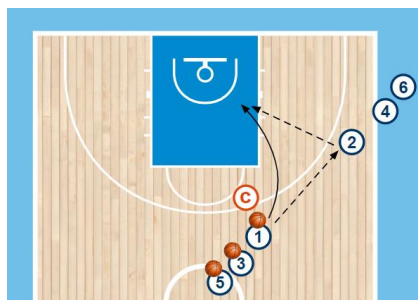


4. 2-0 PASSA OCH CUTTA

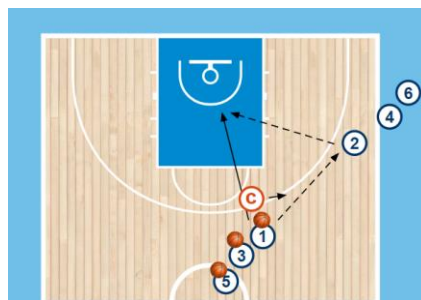
10 min (40')

Spelare 1 passar till spelare 2 och cuttar direkt efter passningen till korgen. Om coachen som försvarar spelare 1 står i linje mellan spelare 1 och korgen vill vi cutta framför. Om coachen flyger med boll när passningen går vill vi cutta bakom. Spelare 2 ska passa så att spelare 1 kan fånga bollen i fart och avsluta nära korgen. Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus: Läs försvarets position och cutta framför/bakom, passa vid rätt tidpunkt.



Försvaret i linje mellan spelare och korg – cutta framför



Försvaret flyger med boll – cutta bakom



Träningsplanering 2019–20

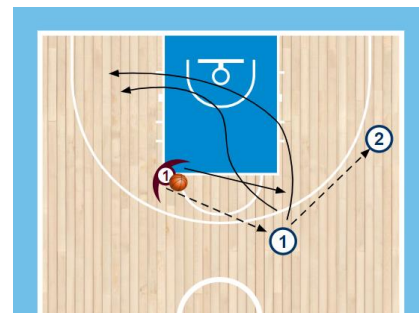
U14 Regionläger 2

5. 2-1 PASSA OCH CUTTA

10 min (50')

Övningen börjar med att försvararen som startar på armbågen passar till anfallare 1 och efter passningen sprintar ända fram till anfallare 1 för att försvara honom/henne. Anfallare 1 passar direkt bollen vidare till anfallare 2 och läser försvararens position och cuttar framför eller bakom till korgen.

Anfallare 2 kollar om det går att passa till anfallare 1 när han/hon cuttar. Om ingen passning finns fortsätter anfallare 1 att cutta bort mot andra hörnet och anfallare 2 attackerar mot korgen. Om försvarare 1 hjälper på attacken passar vi bollen till anfallare 1 som skjuter, annars avslutar anfallare 2 själv.



Byt sida på övningen efter halva tiden.

Fokus: Läs försvararens position och cutta framför/bakom, kolla efter passning först och om den inte finns attackera.

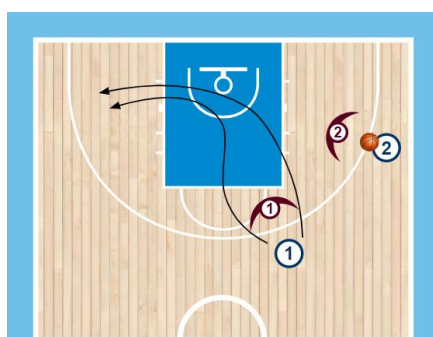
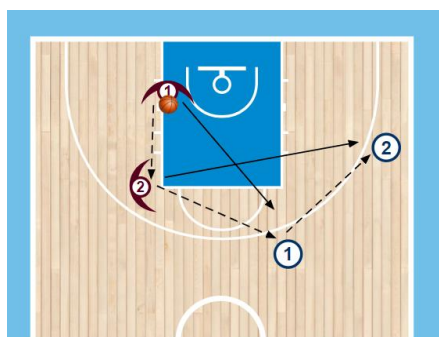
6. 2-2 PASSA OCH CUTTA

15 min (65')

Vi passar enligt bilden nedan och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när denne fångar bollen. När anfallare 1 passar till anfallare 2 cuttar han/hon till korgen och spelet är live. Anfallare 2 letar efter passning till cutten, och om den inte finns försöker han/hon attackera själv. Viktigt att anfallare 2, för att ha yta att attackera på, väntar tills efter cutten med att attackera.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus: Läs försvararens position och cutta framför/bakom, kolla efter passning först och om den inte finns attackera.





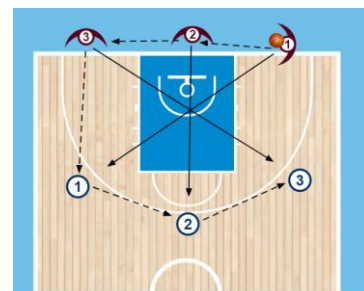
Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 2

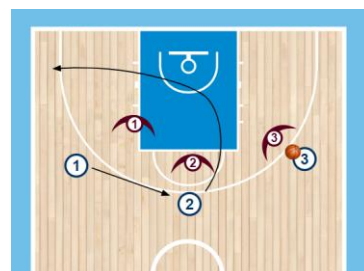
7. 3-3 PASSA, CUTTA OCH FYLL

20 min (85')

Vi startar med tre försvarare på baslinjen och tre anfallare utanför trepoängslinjen. Vi passar enligt bilden till höger och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när denne fångar bollen. När anfallare 2 passar till anfallare 3 cuttar han/hon till korgen och spelet är live.



För att ge anfallare 3 möjligheten att attackera i luckan som bildas när anfallare 2 cuttar är det viktigt att anfallare 1 väntar med att fylla den tomma positionen tills anfallare 3 tittar på honom/henne. Om anfallare 1 inte lyckas bli fri när han/hon fyller den tomma positionen vill vi att anfallare 1 cuttar backdoor och anfallare 2 fyller mot boll.



Anfallare 3 ska när han/hon fångat bollen titta på korgen och har följande valmöjligheter i turordning:

1. Pass till anfallare 2 som cuttar.
2. Attackera själv.
3. Titta på anfallare 1 och leta passning när han/hon fyller den tomma positionen.

När vi kört övningen en stund på halvplan lägger vi till en, två eller tre spelvändningar (coacherna väljer själva hur många) för att sedan börja om på halvplan. Variera också starten på övningen så att vi tränar på passa, cutta och fyll åt båda sidorna.

8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ 3

5 min (90')