



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

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. 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 3

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-nvdmQ39T_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)

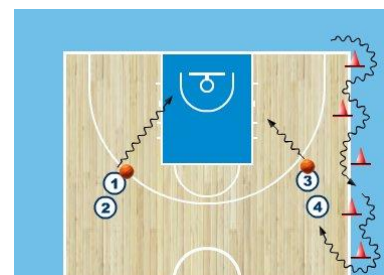
Utfallssteg med boll mot tak (1 min)

Uppväckning med enbenshopp och sprint (3 min)

2. ATTACKER OCH AVSLUT – LAYUP MED SAMMA FOT & HAND

10 min (25')

Led från vingpositioner. Spin bollen till dig själv, attack baslinje efter korssteg och avsluta på en fot med samma hand som den foten vi tar sista steget med. Det innebär att vi på höger sida avslutar med höger hand från höger fot, och på vänster sida är sista steget med vänster fot och vi avslutar med vänster hand. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger/vänster:



Vi tar oss till korgen med minst två studs – anpassa avståndet som vi spinner bollen till oss själva ifrån så att vi kan komma i fart med två eller fler studs.

Fokus: Attack rakt mot korgen, hoppa från en fot, avsluta med samma fot & hand.

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



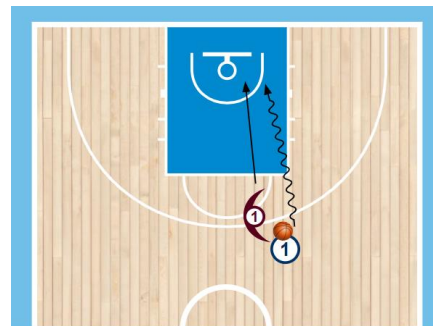
Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

3. LAYUP MED SAMMA FOT & HAND MOT COACHANDE FÖRSVAR

10 min (35')

En anfallare och en försvarare startar som på bilden. Anfallaren attackerar korgen och avslutar på en fot med höger fot och höger hand på höger sida, och vänster fot och vänster hand på vänster sida (samma som föregående övning). När anfallaren attackerar korgen följer försvararen med och sträcker upp händerna för att störa anfallarens avslut. Observera att försvararens roll endast är att spela passivt försvar så att anfallaren får träna på att avsluta med den tekniken som vi tränar på med en försvarare i närheten, och inte att hindra anfallaren från att avsluta.



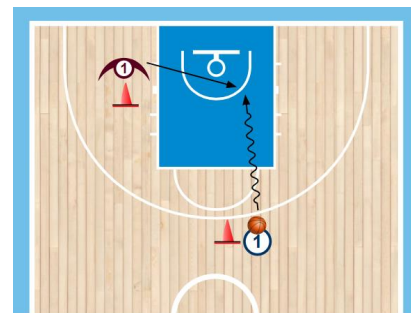
Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus: Attack rakt mot korgen, hoppa från en fot, avsluta med samma fot & hand.

4. 1-1 LAYUP MED SAMMA FOT & HAND

15 min (50')

Spelarna startar bakom varsin kon som i bilden och vi spelar live en mot en från dessa positioner. Anpassa avståndet på konerna så att det blir en spelsituation där anfallaren har möjlighet att avsluta med layup mot en hjälpförsvarare. Vi räknar poäng i anfall under övningen. 1 poäng för mål och 2 poäng om man gör mål genom att avsluta på ett ben med samma fot & hand (tekniken vi övat på i föregående övningar, dvs höger fot och hand på höger sida och vänster fot och hand på vänster sida).



Efter halva tiden byter vi sida på övningen och börjar om poängräkningen från 0.



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

5. 3-3 CLOSEOUT

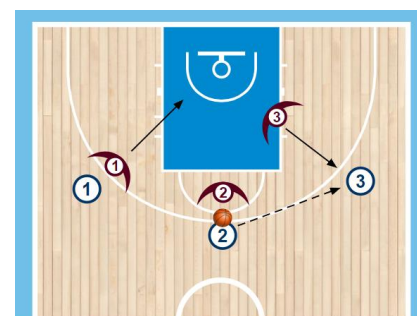
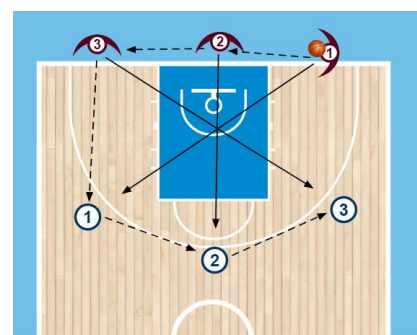
15 min (65')

Vi startar med tre försvarare på baslinjen och tre anfallare utanför trepoängslinjen. Vi passar enligt övre bilden till höger och försvararna springer direkt efter de har passat bollen ut för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när han/hon fångar bollen. När anfallare 2 passar till anfallare 3 blir det live och vi vill att anfallare 3 försöker attackera en mot en.

När bollen passas från anfallare 2 till anfallare 3 behöver försvarare 1 flytta sig till en position där han/hon kan stoppa anfallare 3 från att göra mål nära korgen om försvarare 3 blir slagen en mot en (se nedre bilden till höger).

Vi spelar tills anfall gör mål eller försvararna tar bollen och efter varje bollinnehav kommer nya spelare in i anfall och försvar.

Spelarna tävlar genom att räkna poäng individuellt i anfall under övningen, 1 poäng till alla spelare i anfallande lag vid mål, och 2 poäng om mål görs genom en layup på ett ben med samma fot och hand (som vi tränade på i tidigare övningar).





Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

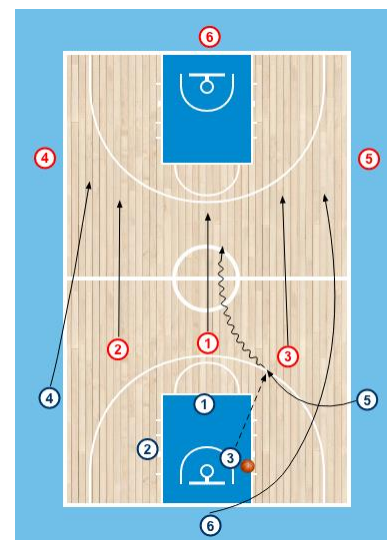
6. 3-3 TRANSITIONDRILL

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. 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.



7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

TRÄNING 2 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

2. 2-2 PASSA OCH CUTTA

15 min (30')

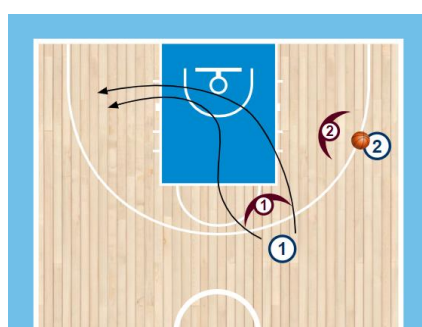
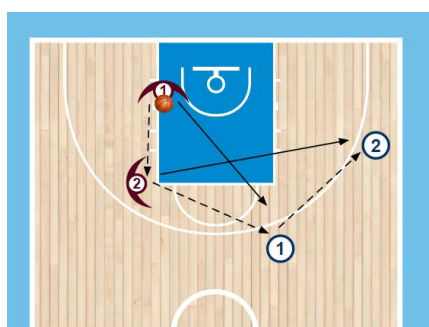
Vi passar enligt bilden nedan och försvararna springer direkt efter de har passat bollen för att försvara sin spelare. Försvararnas mål är att vara på plats ända framme vid sin spelare när han/hon fångar bollen. När anfallare 1 passar till anfallare 2 cuttar han/hon till korgen och spelet är live. Anfallare 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.

I försvar vill vi att försvarare 1 fokuserar på att styra cutten så långt bort från korgen som möjligt. Detta gör vi genom att stå i linje mellan anfallare 1 och korgen och när anfallare 1 börjar cutta ta kontakt och trycka honom/henne bort från korgen på den sidan han/hon cuttar.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus anfall: Kolla efter pass till cutten annars attackera själv efter cutten genomförts.

Fokus försvar: Stå i linjen mellan bollen och korgen och styr cutten bort från korgen.





Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

3. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL PASS GUARD TILL VINGE

15 min (45')

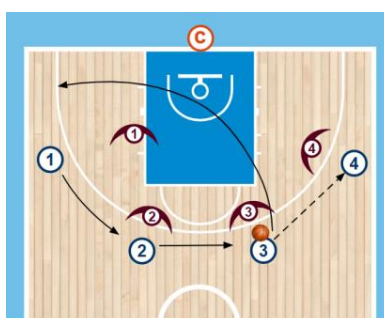
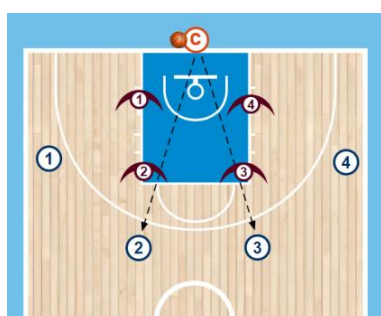
Övningen börjar med fyra anfallare utanför 3-poängslinjen och fyra försvarare inne i 3-sekundersområdet som på bilden till vänster nedan. I anfall kallar vi positionen där anfallare 1 och 4 står för vinge, och positionen där anfallare 2 och 3 står kallas för guard.

Coachen passar bollen till någon av anfallarna på guardpositionen som direkt passar bollen vidare till vingen på samma sida och cuttar till korgen och sedan ut till motsatt hörn. Vingen som får bollen ska när han/hon fångar bollen vrida både kropp och blick rakt mot korgen för att kolla efter; (1) pass till cutten, (2) om inte cutten är fri titta efter att attackera själva mot korgen, framförallt i den luckan som skapats av cutten (luckan mellan anfallare 2 och 4 i bilden nedan till höger). Det sista alternativet för vingen är att passa bollen till närmaste medspelare. Med utgångspunkt i bilden till höger nedan signalerar anfallare 4 för detta alternativ genom att vända blicken mot anfallare 2 som då sprintar mot boll för att fylla luckan och göra sig fri.

Vi släpper alltid första passningen från guard till vinge och det blir live först när vingen fångar bollen.

Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen.
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 boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.





Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

4. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL PASS GUARD TILL GUARD

15 min (60')

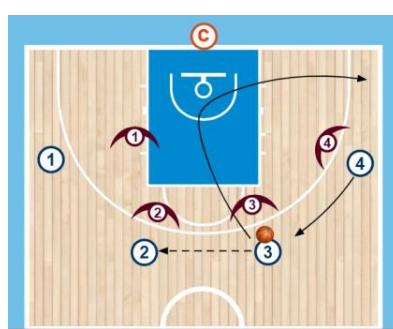
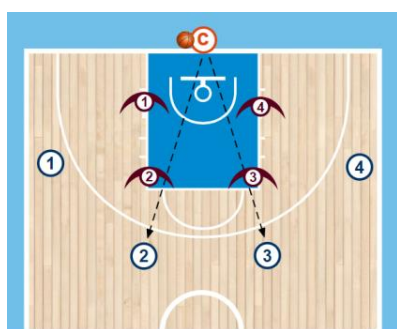
Vi startar likadant som i föregående övning med fyra anfallare utanför 3-poängslinjen och fyra försvarare inne i 3-sekundersområdet. Coachen passar bollen till någon av anfallarna på guardposition som direkt passar vidare till motsatt guard och cuttar mot korgen och sedan ut till hörnet på samma sida som han/hon kom ifrån (vilket gör att vi kan behålla bra spacing med två spelare på varje sida om korgen).

Guarden som får bollen ska när han/hon fångar bollen vrida både kropp och blick rakt mot korgen för att kolla efter; (1) pass till cutten, (2) om inte cutten är fri titta efter att attackera själva mot korgen, framförallt i den luckan som skapats av cutten (luckan mellan anfallare 2 och 4 i bilden nedan till höger). Det sista alternativet för guarden är att passa bollen till någon medspelare (anfallare 1 eller 4). Med utgångspunkt i bilden till höger nedan ska anfallare 4 fylla luckan mot boll och ta guardpositionen först när anfallare 2 tittar på honom/henne eller när anfallare 2 passar bollen till anfallare 1 (vid pass guard till vinge cuttar vi mot korg och ut i motsatt hörn, precis som i föregående övningen).

Vi släpper alltid första passningen från guard till guard och det blir live direkt efter den passningen slagits.

Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen.
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 boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.





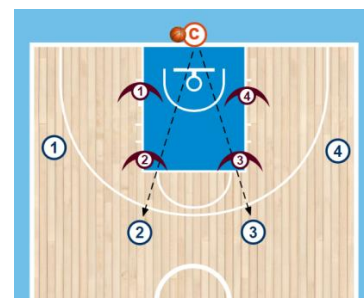
Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

5. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL

15 min (75')

Vi börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen måste slå en passning och cutta mot korgen (och ut till samma hörn vid pass guard till guard och ut i motsatt hörn vid pass guard till vinge) innan vi får attackera.



Efter poäng eller om försvaret tar bollen spelar vi med två spelvändningar innan vi startar om i utgångspositionerna. I spelvändningarna vill vi; (1) göra mål i numerära överlägen, (2) hitta våra fyra positioner (2 guards och 2 vingar) och använda principerna för passa-cutta-fyll som vi tränat 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 i föregående övningar).
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 boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.

6. BEAT THE PRO LIGHT

10 min (85')

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)

7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

TRÄNING 3 – 75 min

1. UPPVÄRMNINGSLEK

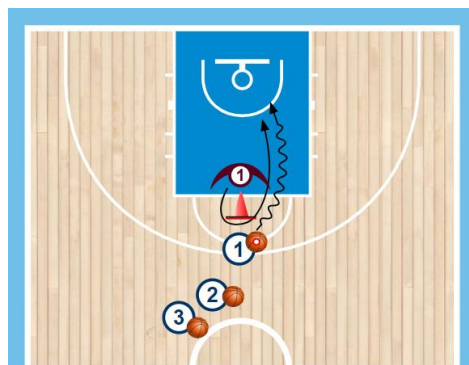
10 min

Vi delar in spelarna i mindre grupper med ca 10 spelare i varje grupp. Varje grupp får en begränsad yta att vara på. Alla utom en eller två spelare i gruppen börjar med boll. Spelarna med boll ska studsas bollen och försöka slå bort varandras bollar. Om de lyckas slå bort någon annans boll samtidigt som de dribblar får de 1 poäng. Spelare utan boll ska försöka ta bollen av någon som har en boll. Spelare utan boll får inga poäng för att ta bollen, men kan när de fått tag i en boll börja samla poäng. Vi spelar utan att foula varandra enligt vanliga basketregler.

2. 1-1 HANDICAP ATTACKERA FRÅN STILLASTÅENDE DRIBBLING

20 min (30')

En anfallare och en försvarare startar ett steg ifrån en kon, på varsin sida, som står mellan straffkastlinjen och 3-poängslinjen. Anfallare 1 står stilla och studsar bollen. Försvarare 1 startar övningen genom att runda konen från valfritt håll. Så fort försvarare 1 börjar röra på sig får anfallare 1 attackera. I övningen gäller det för anfallare 1 att läsa vilken sida försvarare 1 rundar konen på och attackera åt andra hållet. För att kunna skydda bollen mot försvararen vill vi dribbla med höger hand vid attack åt höger och med vänster hand vid attack åt vänster. Anfallare 1 behöver därmed variera mellan två beslut: antingen attackera med samma hand som man dribblar med eller göra ett handbyte och attackera åt andra hållet.



Vi startar med att anfallare 1 alltid dribblar med höger hand i starten på övningen för att sedan efter halva tiden byta till att alltid starta med att dribbla med vänster hand.

Fokus anfall: Läs vilken sida försvararen rundar konen på och attackera antingen genom att fortsätta studsas med samma hand eller genom att göra ett handbyte.



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

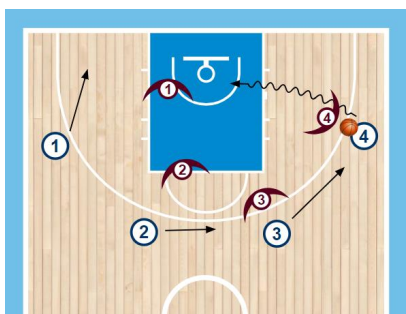
3. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN VINGE

10 min (40')

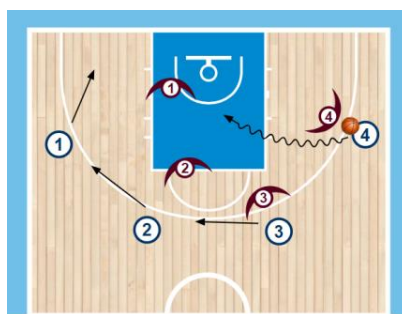
Vi spelar 4 mot 4 där vi skapar attacker från vingen genom att försvararen på boll börjar med ryggen mot bollen. När anfallare 4 attackerar får försvarare 4 börja röra på sig.

Vid attack mot baslinjen vill vi att anfallare 1 rör sig mot hörnet och anfallare 2 och 3 fyller mot boll bakom attacken. Vid attack mot mitten vill vi att anfallare 1, 2 och 3 rör sig bort från attacken. Anfallare 1, 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. Variera övningen så att vi attackerar både från höger och vänster vinge.

I försvar vill vi att den som är längst ifrån bollen står i hjälpposition och stoppar den anfallare som attackerar från att göra enkla poäng nära korgen.



Attack mot baslinjen



Attack mot mitten



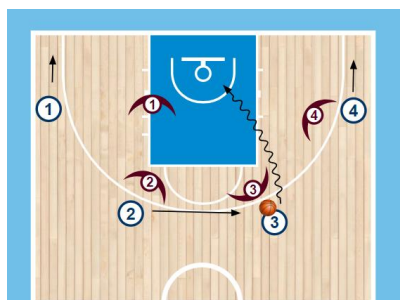
Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

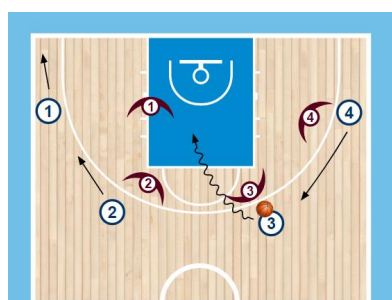
4. 4-4 HANDICAP ATTACK FRÅN GUARDPOSITION

10 min (50')

Samma principer som i föregående övning men vi spelar nu 4 mot 4 med attack från guardposition. Variera övningen så att vi attackerar både från höger och vänster guardposition.



Attack mot baslinjen

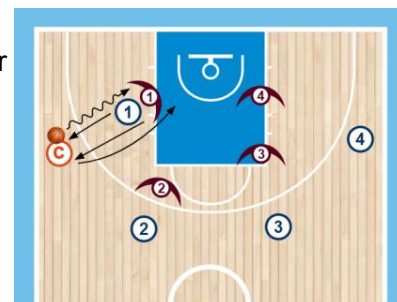


Attack mot mitten

5. 4-4 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK

20 min (70')

Spellet 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. Försvararen 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 de grundrörelser vid attack som vi tränade på i de två föregående övningarna.



Vi spelar matcher till två gjorda mål. När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina fyra positioner utanför 3-poängslinjen för anfall. Coachen kan röra sig mellan positionerna utanför 3-poängslinjen under spelets gång. Den spelare i försvar som tar retur eller tar bollen ur nätet vid poäng är den som passar till coachen och springer och hämtar bollen för att sedan attackera direkt. Försvararen på anfallaren som passar till coachen måste hela tiden springa och toucha den hand som coachen inte håller bollen i. Passningen till coachen är alltid fri och försvaret får ta bollen först efter det att den hämtats ur coachens hand.

6. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2019–20

U14 Regionläger 3

TRÄNING 4 – 90 min

1. BASKETSMART

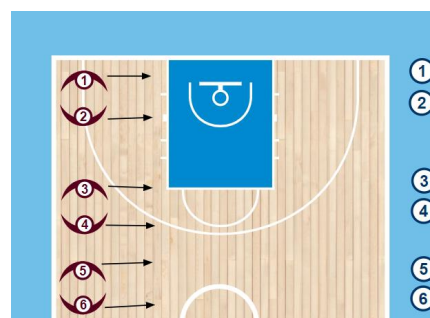
15 min

2. SKUGGSLIDING

10 min (25')

Spelarna börjar ansikte mot ansikte. En leder och en skuggar. Den som leder slidear mot andra sidlinjen. Den som följer försöker skugga den som leder. Ledaren ska försöka skaka av sig skuggan och kan slidea fram och tillbaka åt båda håll. När ledaren nuddar sidlinjen på andra sidan är repetitionen slut. Efter varje repetition byter paret roller.

För bästa effekt i denna övning behöver spelarna vila minst 3 gånger så lång tid som de är igång och slidear. För att få till detta kan vi dela in paren i grupper om fyra par, där ett par åt gången slidear och de andra vilar.



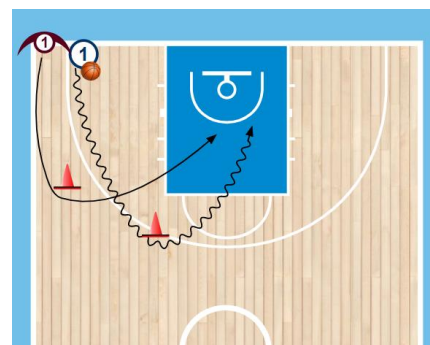
Fokus: tryck ifrån med bortre foten.

3. 1-1 RUNDA KONERNA

20 min (45')

Övningen startar när anfallaren börjar röra på sig. Anpassa konernas position så att anfallaren får ett litet övertag men att försvararen ändå har en chans att kunna störa ett avslut.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.



4. 5-5 HELPLANSSPEL

40 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.

5. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')