



Träningsplanering 2019/20

U15 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 prova på och lära sig nya färdigheter som man sedan regelbundet behöver nöta in på hemmaplan för att bemästra.

Med träningsplaneringen vill vi på ett strukturerat tillvägagångssätt, i övningar som är så matchlika som möjligt, introducera grundläggande tekniska och taktiska färdigheter som krävs för att bli en mångsidig basketspelare. När vi lär ut grundläggande färdigheter på basketplanen använder vi följande fyra faser för att skapa en stegvis progression av den kognitiva belastningen:

- Fas A – 1 mot 0, lära ut rätt teknik
- Fas B – coachande försvar för att skapa en beslutssituation
- Fas C – 1 mot 1 aktivt försvar
- Fas D – använd i spelsituationer med flera med- och motspelare

För att visa progressionen går vi ganska fort fram på våra träningar, och vi rekommenderar en långsammare progression vid träning på hemmaplan där färdigheten utvecklas i fas A och B innan man går vidare till livesituationer. Fas C och D kommer inte kunna utvecklas förens spelaren bemästrar färdigheten i A och B.

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 olika kompetenser som bygger på andra saker än biologisk mognad och fysisk förmåga 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

U15 regionläger 1

TRÄNING 1 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

Basketsmart 1

- Generell temperaturstegring (5min)
- Plankan (1min)
- Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)
- Knäböj med boll mot tak (1min)
- Utfallssteg med boll mot tak (1min)
- Uppväckning med enbenshopp och sprint (3min)

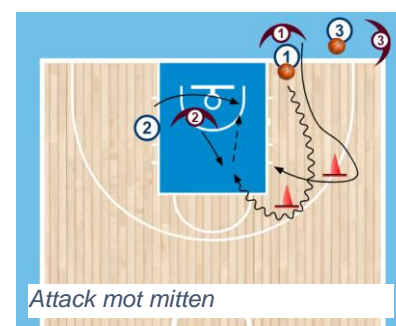
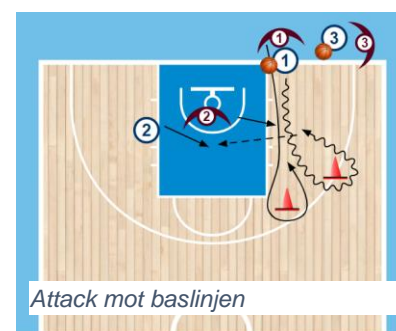
2. 2-2 ATTACK MED INSIDESPELARE PÅ SVAG SIDA

15 min (30')

Anfallare 1 börjar med boll på baslinjen utanför 3-sekundersområdet och anfallare 2 på lowpost på svag sida. Anfallare 1 väljer själv vilken av konerna han/hon dribblar runt enligt bilderna till höger för att antingen attackera mot baslinjen eller mot mitten. Försvare 1 börjar bakom anfallare 1 och springer runt den andra konen åt samma håll som anfallare 1 rundar sin kon.

Viktigt att anpassa avståndet vid starten mellan anfallare 1 och försvarare 1 så att anfallaren får ett tidsbegränsat två mot en övertag när anfallaren 1 attackerar. Anfallaren får bara göra max en passning och får bara avsluta inne i 3-sekundersområdet. Vid attack mot baslinjen rör sig anfallare 2 till en fri yta in mot mitten av 3-sekundersområdet framför försvararen. Vid attack mot mitten rör sig anfallare 2 mot mitten till en fri yta bakom försvararen. Vi spelar tills anfallaren gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.

Efter spelet tar 1 position 2, 2 kliver av, och nya spelare kommer in från baslinjen. Man spelar anfall/försvar varannan gång. Byt sida på övningen efter halva tiden.



Fokus anfall: anfallare 2 – röra sig till rätt yta beroende på om attacken sker mot mitten eller mot baslinjen; anfallare 1 – passa med rätt timing eller avsluta själv beroende på positionen på hjälpförsvaret.



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

3. 2-2 ATTACK MED INSIDESPELARE PÅ BOLLSIDA

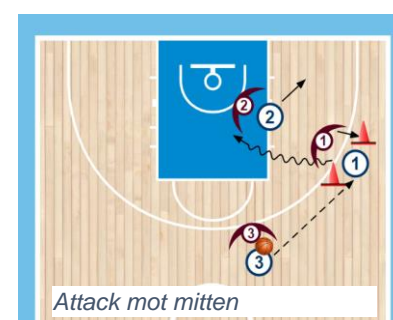
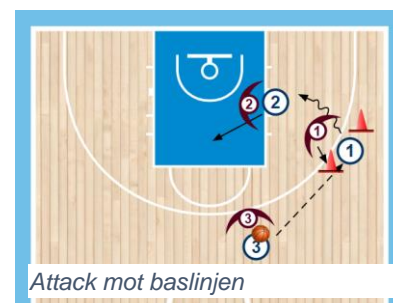
15 min (45')

Direkt när anfallare 1 tar emot passningen måste försvarare 1 nudda någon av konerna med en hand. Anfallare 1 läser försvarare 1 och attackerar åt motsatt håll. Anpassa konernas position så att anfallet får ett tidsbegränsat två mot en övertag vid attacken.

Anfallare 1 och 2 får bara göra max en passning och anfallare 1 får bara avsluta inne i 3-sekundersområdet. Vid attack mot baslinjen rör sig anfallare 2 till en fri yta in mot mitten av 3-sekundersområdet. Vid attack mot mitten rör sig anfallare 2 mot baslinjen till en fri yta. Det är viktigt att anfallare 2 rör sig så fort han/hon ser vart attacken kommer samt rör sig på ett sätt som gör att han/hon hela tiden ser bollen. Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.

Efter spelet tar 3 position 1, 1 position 2, och 2 kliver av. Man spelar anfall/försvar varannan gång. Byt sida på övningen efter halva tiden.

Fokus anfall: Anfallare 2 – röra sig till rätt yta beroende på om attacken sker mot mitten eller mot baslinjen; anfallare 1 – passa med rätt timing eller avsluta själv beroende på hjälpförsvarens position.





Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

4. 3-3 HJÄLPFÖRSVAR FRÅN INSIDE POSITION & HJÄLP HJÄLPAREN

15 min (60')

Vi spelar liknande som i föregående övning men har nu en coach som passare och en anfallare och en försvarare på bägge sidor.

När postspelaren är på svag sida hjälper postförsvararen genom att kliva mot bollen för att stoppa attacken. Försvararen på vingen på svag sida kliver då in mot korgen och hjälper på postspelaren.

När postspelaren är på bollsida kliver postförsvararen mot bollen för att stoppa attacken. Försvararen på vingen på svag sida läser sina medspelares positioner och bedömer vilken anfallare som är största hotet, och väljer sedan att antingen hjälpa på postspelaren eller behålla en position för att försvara sin egen spelare som rört sig till hörnet.

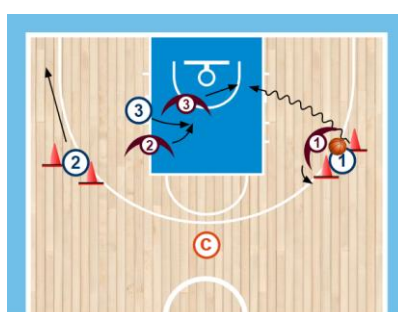
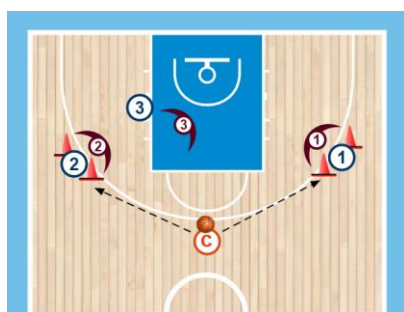
Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen.

Övningen genomförs i följande 3 steg:

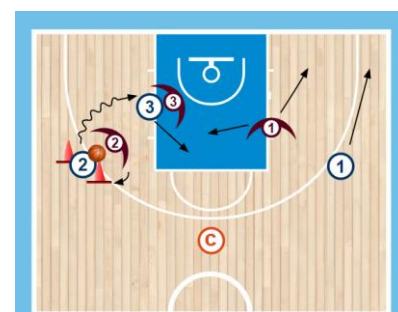
1. Coachen passar alltid så att insidespelaren hamnar på svag sida vid attacken.
2. Coachen passar alltid så att insidespelaren hamnar på bollsida vid attacken.
3. Coachen varierar vilken sida han/hon passar till.

Fokus försvar: Hjälpförsvar och att hjälpa den som hjälper.

Fokus anfall: Röra sig till en fri yta vid attack, läsa hjälpförsvaret.



Hjälprotering med postspelare på svag sida



Hjälprotering med postspelare på bollsida



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

5. SPRINTS SIDLINJE TILL SIDLINJE

5 min (65')

Vi startar bakom ena sidlinjen (alla på samma sida) och sprintar och nuddar sidlinjen på andra sidan och sprintar tillbaka. Varje gång vi nuddar en sidlinje har vi gjort en vända. Vi genomför fyra set av sprints enligt följande:

- **Set 1:** 15 vändor följda av 60 sekunders vila
- **Set 2:** 12 vändor följda av 45 sekunders vila
- **Set 3:** 9 vändor följda av 30 sekunders vila
- **Set 4:** 6 vändor

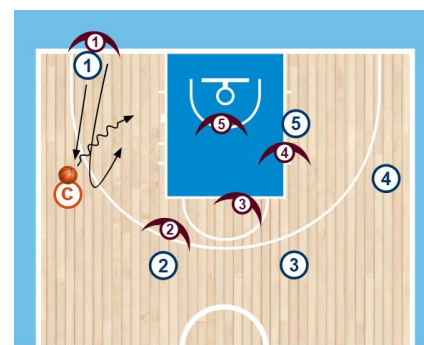
Om inte alla spelare får plats att sprinta samtidigt kan spelarna delas i två grupper där en grupp sprintar medan den andra vilar då vilan efter ett set bör vara ungefär lika lång som tiden det tar att genomföra setet.

6. 5-5 GRUNDRÖRELSER VID ATTACK FRÅN VINGEN

20 min (85')

Övningen genomförs i fem steg:

1. Genomgång, med försvar, av grundrörelser vid attack från vingen med insidospelare på svag sida (se nästa sida).
2. Attacker från vingen mot baslinjen med insidospelare på svag sida.
3. Genomgång, med försvar, av grundrörelser vid attack mot mitten från vinge med insidospelare på svag sida (se nästa sida).
4. Attack, från vingen, mot mitten med insidospelare på svag sida.
5. Blanda mellan attacker mot baslinjen och mitten (i detta steg jobbar vi med attacker från båda sidorna. I 1-4 är vi på samma sida hela tiden).



När vi spelar (punkt 2,4 och 5) startar vi genom att coachen står på vingen med ansiktet mot baslinjen och håller i bollen. Anfallare och försvarare på den positionen börjar på baslinjen, med försvararen bakom anfallaren. För att skapa ett övertag för attack mot baslinjen håller coachen bollen utsträckt i handen närmast sidlinjen. På coachens signal sprintar anfallaren och hämtar bollen och försvararen måste nudda coachens andra hand som är utsträckt åt andra hållet. Viktigt att coachen håller händerna så att anfallaren när han/hon hämtar bollen har ett tidsbegränsat övertag att spela fem mot fyra på. Vid attacker mot mitten håller coachen bollen utsträckt i handen mot mitten.

Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man åtta sekunder på sig att avsluta igen. Efter poäng eller när försvaret tar bollen startar vi om på samma sätt med att coachen håller i bollen.

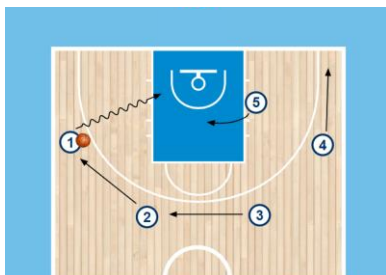
Fokus anfall: Röra sig till en fri yta vid attack, läsa hjälpförsvaret.

Fokus försvar: Hjälpförsvaret och att hjälpa den som hjälper.

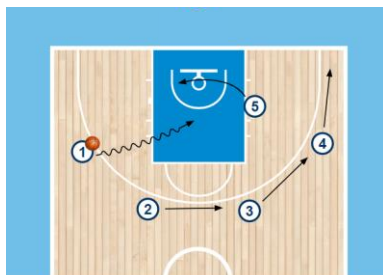
Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

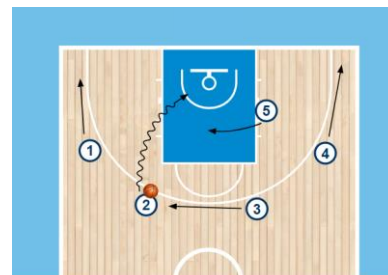
Grundrörelser vid attack:



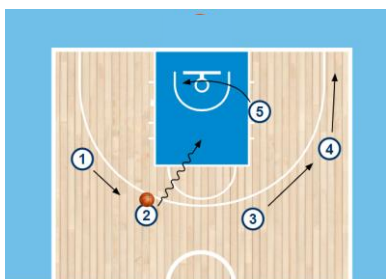
Attack-baslinje från vinge med insidspelare på svag sida



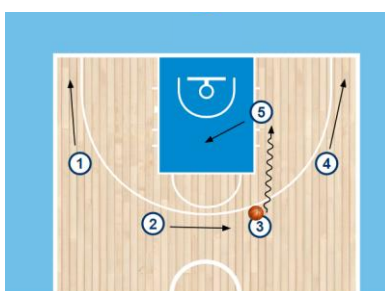
Attack-mitten från vinge med insidspelare på svag sida



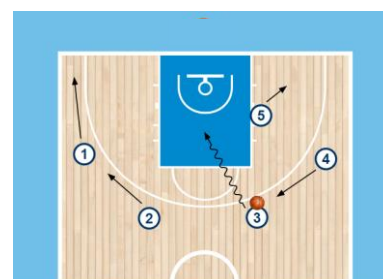
Attack-baslinje från topp med insidspelare på svag sida



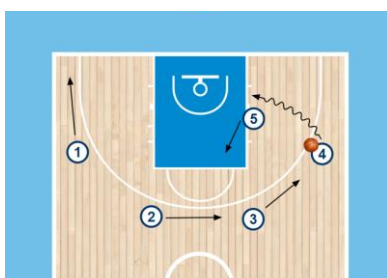
Attack-mitten från topp med insidspelare på svag sida



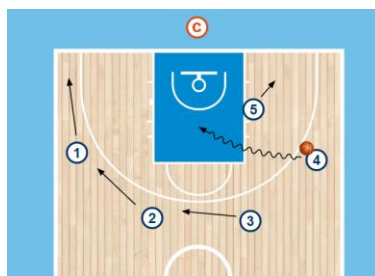
Attack-baslinje från topp med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från topp med insidspelare på bollsida



Attack-baslinje från vinge med insidspelare på bollsida



Attack-mitten från vinge med insidspelare på bollsida



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

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:** Övertagsspel nära korgen.
- **Coach:** Ja, precis! Vad var det som var viktigt att tänka på i det momentet?
- **Spelare Y:** Röra sig utan boll.
- **Coach:** Kanon! Varför skulle ni röra er utan boll?
- **Spelare Z:** Ta oss till en spelbar position.
- **Coach:** Någon som minns något mer att tänka på i anfallarnas samarbete?
- **Spelare X:** Timing i passningen och rörelsen utan boll.
- **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 försvar mot övertagsspel.



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

TRÄNING 2 – 105 min

1. TEMPERATURSTEGRING

5 min

Här finns utrymme för coacherna att själva improvisera. Ett exempel på en temperaturstegring är några varv löpning runt planen följt av 10 knäböj och 10 utfallssteg i sidled.

2. UPPVÄRMNINGSLEK

5 min (10')

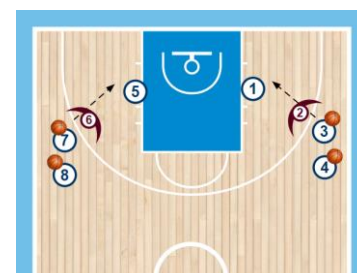
Spelarna går ihop 2 och 2 och ställer sig mitt emellan sidlinjerna på ungefär armlängds avstånd. Där kör man sten-sax-påse med fötterna genom att hoppa i jumpstop tills man visar sitt tecken. Två fötter ihop är sten, två fötter isär är påse, en fot fram och en fot bak är sax. Den som förlorar ska vända 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. AVSLUTSTEKNIK FRÅN LOWPOST – JUMP-HOOK & DROPSTEG (FAS A)

15 min (25')

Bolled på vingpositioner, coachande försvarare på passaren, och en spelare på lowpost som visar måltavla för passning genom att ha bröstet rakt mot bollen och handen närmast baslinjen utsträckt. Vi passar på ytan till den utsträckta handen och mottagaren kliver mot bollen, fångar den med den utsträckta handen och gör jumpstop samtidigt som han/hon för in bollen mot kroppen och greppar den med båda händerna. Vi använder sedan följande teknik för att träna på avslut från lowpost (alla exempel är med spelare x från höger sida, vi gör tvärtom på vänster sida):

- 1) **Dropsteg baslinje:** Studsa mot mitten genom att först flytta höger fot. Efter en eller två studs gör vi ett dropsteg genom att lägga tyngden på höger fot för att sedan ta upp bollen samtidigt som vi roterar mot baslinjen med vänster fot och tar ett steg till med höger fot och avslutar med höger hand.
- 2) **Jump-hook mitten:** Studsa mot mitten genom att först flytta höger fot. Efter en eller två studs gör vi en jump-hook genom att ta upp bollen samtidigt som vi lägger tyngden på höger fot för att sedan flytta vänster fot så att vi har bröstet rakt mot sidlinjen innan vi avslutar med vänster hand.



Alla spelare ska träna på bägge sidor och vi använder en coachande försvarare på passaren för att göra passningen inside så matchlik som möjligt.



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

4. JUMP-HOOK & DROPSTEG MOT COACHANDE FÖRSVAR (FAS B)

15 min (40')

Samma övning som ovan men vi lägger nu till en spelare som spelar coachande försvar i ryggen på anfallaren på lowpost. Anfallaren fångar bollen och attackerar med studs mot mitten. Försvararens jobb är att när anfallaren studsar bollen antingen stänga anfallarens väg mot mitten eller låta vägen mot mitten vara öppen. Anfallaren läser försvarets position och avsluta med jump-hook om mitten är öppen eller dropsteg om mitten är stängd.

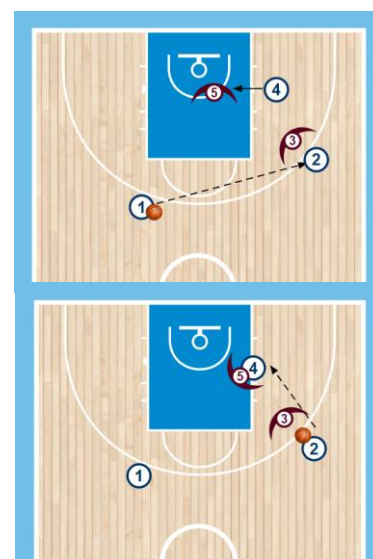
5. 1-1 INSIDE (FAS C)

20 min (60')

Övningen börjar med en overheadpass från anfallare 1 → 2. När passningen är i luften är det live och vi vill att anfallare 4 rör sig i motsatt riktning som bollen för att ta position så nära korgen som möjligt och låsa försvarare 5. Samtidigt som anfallare 4 låser sin försvarare visar han/hon stor måltavla genom att ha bröstet rakt mot bollen och handen närmast baslinjen utsträckt. Försvarare 5 ska försöka trycka anfallare 4 bort från korgen samtidigt som han/hon har en hand i passningsbanan.

Anfallare 2 passar på ytan till den utsträckta handen och anfallare 4 kliver mot bollen, fångar den med den utsträckta handen och gör jumpstop samtidigt som han/hon för in bollen mot kroppen och greppar den med båda händerna. När anfallare 4 fångar bollen behöver försvarare 5 snabbt justera sina fötter så att han/hon står mellan anfallare 4 och korgen. Försvarare 3 spelar coachande försvar för att göra passningen inside så matchlik som möjligt.

För att skapa en bra vinkel för att passa bollen inside vill vi ha insidespelaren i postlinjen (en rak linje mellan korgen och passaren). Om insidespelaren inte står i postlinjen när han/hon tar position behöver passaren använda dribbling för att skapa en bättre passningsvinkel.



Vi spelar tills anfallaren gör poäng eller försvararen tar bollen, vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen. Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus anfall: Röra sig i motsatt riktning som bollen, låsa försvararen så nära korgen som möjligt, skapa postlinje innan passning inside.

Fokus försvar: Tryck insidespelaren bort från korgen med hand i passningsbanan, ställa sig mellan insidespelaren och korgen samtidigt som han/hon fångar bollen.



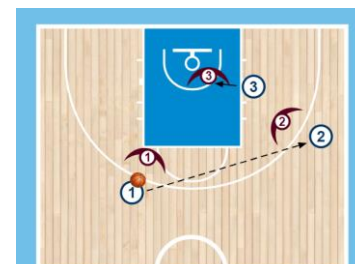
Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

6. 3-3 INSIDEPASS & RÖRELSE UTAN BOLL (FAS D)

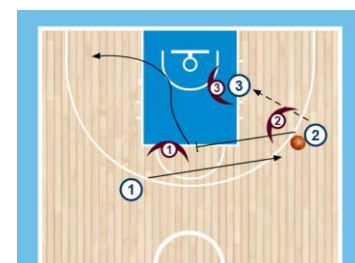
20 min (80')

Samma situation som föregående övning, men vi spelar nu 3 mot 3. Vid passning inside från vingen (anfallare 2) vill vi som regel att spelaren som passat in bollen springer och screenar för närmaste medspelare för att sedan dyka mot korgen – vi kallar detta för att "splitta post". Anfallare 1 väntar på screenen och sprintar sedan mot vingen. Insidospelaren väljer själv mellan att passa någon av sina medspelare eller attackera själv. Ett undantag är att vi inte vill splitta post om insidospelaren fångar bollen i en så pass bra position att han/hon kan avsluta direkt från passning, då står vi istället kvar och låter honom/henne avsluta 1 mot 1.



Fokus anfall: Röra sig i motsatt riktning som bollen och låsa försvararen, skapa postlinje innan passning inside, splitta post.

Fokus försvar: Tryck insidospelaren bort från korgen med hand i passningsbanan, ställa sig mellan insidspelaren och korgen samtidigt som han/hon fångar bollen.



Passning inside – splitta post



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

7. SPELVÄNDNINGSANFALL 5-3+2

20 min (100')

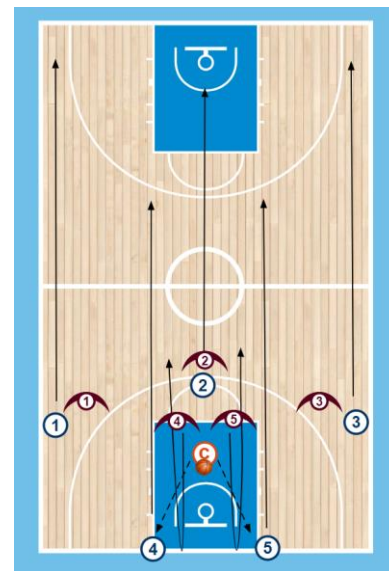
Coachen startar övningen genom att passa till anfallare 4 eller 5. När Coach passar bollen springer både försvarare 4 och 5 och nuddar baslinjen innan de springer hem i försvar. Det ger anfall ett fem mot tre övertag en kort stund. Anfall försöker transportera bollen framåt så fort som möjligt för att utnyttja det numerära överläget och göra poäng på ett snabbt uppspel.

I spelvändningen fyller anfallarna korridorerna genom att anfallare 1 och 3 sprintar till hörnen, anfallare 2 sprintar till korgen, och anfallare 4 och 5 springer mot de båda guardpositionerna rakt ut från armbågarna.

Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och kliver sedan av planen för att ge plats till nästa grupp.

Våra principer för spelvändningsanfall är:

- 1 – Passa alltid till en lagkamrat som är fri springandes framför dig.
- 2 – Dribbla mot korgen om du inte har en fri lagkamrat framför dig.
- 3 – Spring snabbt framåt om du inte har bollen.
- 4 – Första tre anfallarna springer i tre korridorer oavsett vart bollen är.



Efter en stund, när alla lärt sig övningen, stegrar vi genom att lägga till en eller två spelvändningar till direkt efter det första anfallet. När det blir flytande spelvändningar vill vi fylla korridorerna på samma sätt som i den första spelvändningen.

För att tvinga anfallarna att spela snabbt har de endast 12 sekunder på sig att avsluta vid varje spelvändning. vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen

8. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (105')



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

TRÄNING 3 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

2. BEAT THE PRO

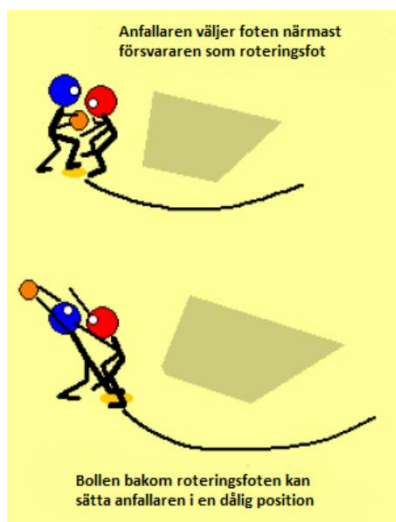
10 min (25')

Spin ut bollen till 3p-linjen, landa i jumpstop och rotera mot korgen. Variera därefter avslut i denna följd:

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

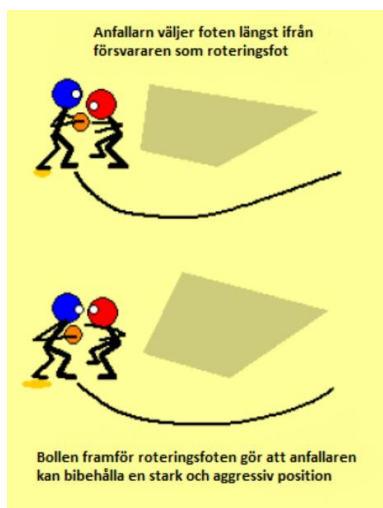
3. ROTERA MOT AGGRESSIVT FÖRSVAR

10 min (35')



Spelarna behöver längst ifrån Det tillåter undvika ett också att eller stå emot försvarare. När används som kliva fram till anfallaren att hålla vilket tar bort sig.

Genom att försvararen som bibehålla en stark

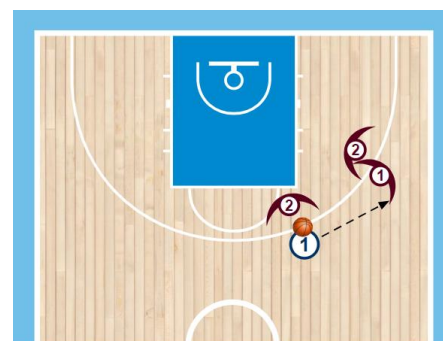


lära sig att använda foten försvararen som roteringsfot. anfallaren att skapa yta och pressande försvar. Det gör anfallaren kan trycka tillbaka kontakt mot en aggressiv foten närmast försvararen roteringsfot kan försvararen roteringsfoten och tvinga bollen bakom roteringsfoten anfallarens utrymme att röra

använda foten längst ifrån roteringsfot kan anfallaren position. Försvararen kan inte

framför roteringsfoten i denna situation.

För att öva på detta går vi ihop två och två med en boll. Den som börjar med bollen är passare och den som försvarar passaren spelar coachande försvar för att göra passningen matchlik. Anfallaren som börjar utan boll tar kontakt med sin försvarare och visar stor måltavla genom att ha bröstet rakt mot bollen och den bakre armen utsträckt. Passningen slås till den utsträckta armen och när anfallaren fångar bollen är det live en mot en utan studs i fem sekunder. Anfallaren ska försöka rotera och hela tiden hålla bollen framför roteringsfoten. Försvararens uppgift är att försöka få anfallaren i en dålig position med bollen bakom roteringsfoten. Om försvararen lyckas med detta inom fem sekunder vinner försvararen. Lyckas anfallaren rotera i fem sekunder med bollen hela tiden framför roteringsfoten vinner anfallaren.





Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

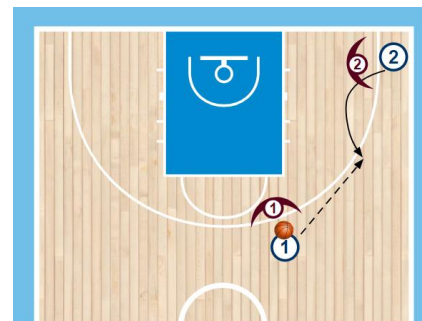
Fokus anfall: Bollen framför roteringsfoten.

4. 1-1 ÖVERSPEL & GÖRA SIG FRI

20 min (55')

Passaren och coachande försvarare börjar på guardposition. Anfallaren utan boll börjar i hörnet och försöker göra sig fri genom att kliva in framför försvararen och visa stor måltavla med bröstet rakt mot passaren.

Försvarare 2 ska försöka trycka bort anfallare 2 från korgen samtidigt som han/hon tar bort passningen genom att hålla en hand i passningsbanan. Det är viktigt för försvarare 2 att hela tiden vara mellan anfallare 2 och korgen för att kunna hindra anfallare 2 från att cutta rakt till korgen.



Lyckas anfallare 2 göra sig fri och fånga bollen spelar han/hon en mot en mot försvarare 2. Lyckas försvarare två sno eller deflecta passningen eller i mer än 5 sekunder hindra anfallare 2 från att bli fri vinner försvararen och spelet är över. Försvararen kan också vinna direkt genom att efter anfallaren fångat bollen få honom/henne i en dålig position med bollen bakom roteringsfoten.

Efter halva tiden byter vi sida på övningen.

Fokus anfall: Ta kontakt och göra sig fri, visa stor måltavla, passa till yttre handen.

Fokus försvar: Vara mellan anfallaren och korgen, tryck anfallaren bort från korgen, hand i passningsbanan.



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

5. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL

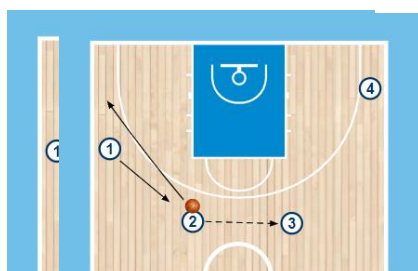
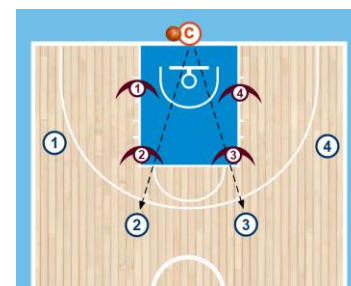
15 min (70')

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.

Försvare 1 pass ifrån boll försöker spela över passningar på samma sätt som i föregående övning.

Regler för rörelse utan boll:

1. En spelare som passat bollen från guardposition måste röra sig efter han/hon passat bollen (se rörelser vid guard-vinge pass och guard-guard pass).
2. Vi fyller mot boll först när spelaren som fångat bollen tittar på oss (det ger medspelaren med bollen möjlighet att attackera luckan som skapas när någon cuttar).
3. Om vi är 1 pass ifrån boll och inte lyckas göra oss fria cuttar vi backdoor.



Rörelse utan boll guard-guard pass

6. 5-5 PASSA-CUTTA-FYLL MED INSIDESPELARE

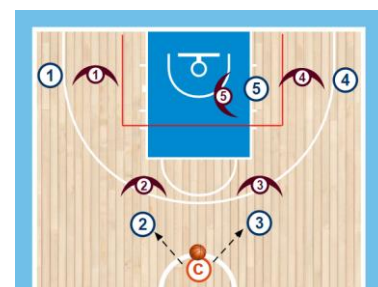
15 min (85')

Vi börjar med att coachen passar bollen till en av anfallarna på guardposition. Anfallaren som får bollen måste slå en passning innan vi får attackera. Anfall använder samma principer för rörelse som i föregående övning.

Vi spelar matcher först till två gjorda mål i rad (stoppa och byt om det tar för lång tid). När försvaret tar retur ska de passa till coachen och snabbt hitta sina positioner för anfall. Vid poäng där spelet fortsätter gäller det att snabbt ta inkast under korgen och passa in bollen. Inkastaren måste då passa till en medspelare innan bollen kan passas till coachen.

Insidospelaren är insidospelare hela anslaget och rör sig fritt inuti det rödmarkerade området. Varje nytt anfall byter vi insidospelare.

Försvare 1 pass ifrån boll försöker spela över passningar på samma sätt som i tidigare övningar.





Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

7. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')





Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

TRÄNING 4 – 90 min

1. Uppvärmningslek

10 min

Man är två lag (med 3-4 personer i varje lag) som står mitt emot varandra på varsin sidlinje. Leken startar med att den första i varje led sprintar mot det andra laget och möter en motståndare ungefär halvvägs mellan sidlinjerna. När man möts kör man sten-sax-påse med fötterna mot varandra. Den som förlorar ska så snabbt som möjligt ta sig tillbaka till sin sidlinje medan vinnaren avancerar mot motståndarnas sidlinje. Näste på tur i laget som förlorade ska så snabbt han/hon ser att sitt lag förlorade sprinta och möta upp vinnaren innan den hinner avancera för långt. När de möts blir det sten-sax-påse med fötterna igen och samma procedur uppstår. När man nått motståndarnas sidlinje har man vunnit och kan starta om igen.

Två fötter ihop är sten, två fötter isär är påse, en fot fram och en fot bak är sax.

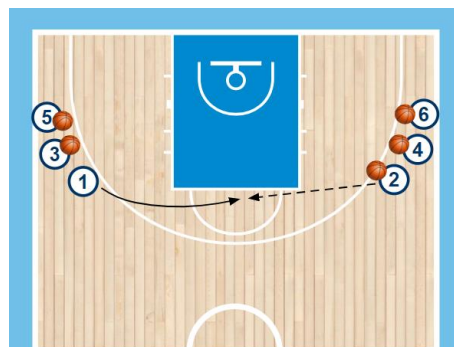
2. SKOTTEKNIK - STANNA I FART MED STRIDESTOP

15 min (25')

Led på båda vingarna med första spelaren i ena ledet utan boll. Spelaren utan boll sprintar mot mitten, får passning av första spelaren i det andra ledet, stannar med ett stride-stop (vänster-höger för spelare 1, höger-vänster från andra sidan) samtidigt som han/hon vrider kroppen mot korgen och skjuter.

Spelarna räknar individuellt antalet satta skott i rad under skottövningen (endast satta skott med korrekt fotarbete räknas).

Efter halva tiden byter vi till att skjuta från studs. Spelarna stannar då med stridestop, gör korssteg och studsar bollen och stannar direkt med stridestop med första foten de flyttar. Från vänster sida (spelare 1) innebär det att man efter man fångat bollen flyttar höger fot snett framåt åt vänster samtidigt som man studsar bollen för att sedan stanna direkt på första steget med höger-vänster och vrida kroppen mot korgen och skjuta.





Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

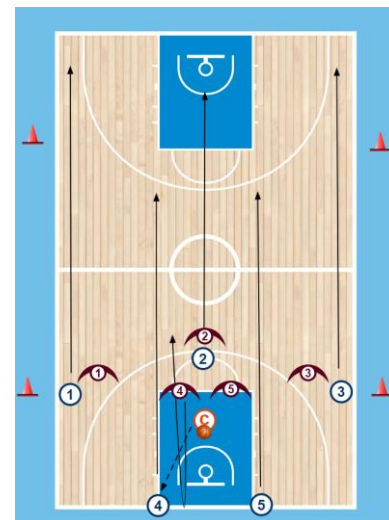
3. SPELVÄNDNINGAR 5-4+1

20 min (45')

Coachen startar övningen genom att passa till anfallare 4 eller 5. När coachen passar bollen springer försvararen på anfallaren som får bollen och nuddar baslinjen innan han/hon springer hem i försvar. Det ger anfall ett fem mot fyra övertag en kort stund. Anfall försöker transportera bollen framåt så fort som möjligt för att utnyttja det numerära överläget och göra poäng på ett snabbt uppspel.

I spelvändningen fyller anfallarna korridorerna genom att anfallare 1 och 3 sprintar till hörnen, anfallare 2 sprintar till korgen, och anfallare 4 och 5 springer mot de båda guardpositionerna rakt ut från armbågarna.

Vi spelar med två eller tre spelvändningar till direkt efter det första anfallet innan vi byter in nya spelare och börjar om. När det blir flytande spelvändningar vill vi i anfall fylla korridorerna på samma sätt som i den första spelvändningen. Den sista spelaren som nuddar bollen (skott/turnover) i varje anfall måste runda någon av konerna innan han/hon springer hem i försvar.



För att tvinga anfallarna att spela snabbt har de endast 12 sekunder på sig att avsluta vid varje spelvändning. Vid anfallsretur får man fem nya sekunder på sig att avsluta igen.

I övergången från anfall till försvar vill vi så snabbt som möjligt få alla försvarare mellan bollen och den egna korgen. Utöver det behöver den försvarare som är närmast egen korg sprinta hem och skydda korgen, och den försvarare som är närmast bollen sätter tidig bollpress för att bromsa anfallet.

Fokus anfall: Fyll tre korridorer.

Fokus försvar: Skydda korg och stoppa boll.



Träningsplanering 2019/20

U15 regionläger 1

4. 5-5 HELPLANSSPEL ALTERNATIVT 5-5 TRANSITIONDRILL 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')

