



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 2 finner ni på de kommande sidorna. Basketträningarna under helgen är 90 eller 120 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

U16 regionläger 2

TRÄNING 1 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

Basketsmart 1

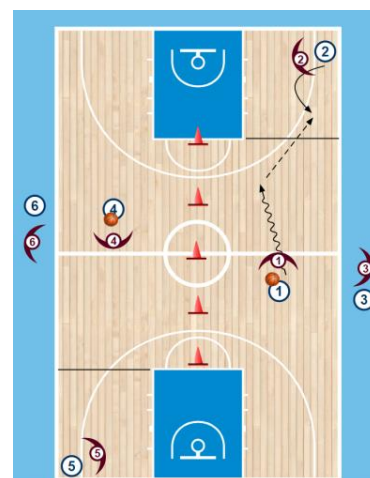
- Generell temperaturstegring (5min)
- Plankan (1min)
- Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)
- Knäböj med boll mot tak (1min)
- Utfallssteg med boll mot tak (1min)
- Uppväckning med enbenshopp och sprint (3min)

2. 2-2 BOLLPRESS OCH ÖVERSPEL EN PASS IFRÅN BOLL

20 min (35')

Anfallare 1 börjar på bakre planhalvan och anfallare 2 börjar ända nere i hörnet på främre planhalvan och vi spelar mellan konerna och sidlinjen. Anfallare 1 ska dribbla fram bollen till en bra position för att passa bollen till anfallare 2 på den främre planhalvan. Anfallare 2 ska ta kontakt med sin försvarare och göra sig fri. Anfallare 2 får bara fånga bollen under förlängda straffkastlinjen (se den ritade svarta linjen). När anfallare 2 fångat bollen spelar anfallare 2 en mot en mot försvarare 2 och han/hon har fem sekunder på sig att avsluta. Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen, och vid anfallsretur har man tre sekunder på sig att avsluta igen.

Försvarare 1 ska pressa bollen och försöka stoppa anfallare 1 från att ta sig till en bra position för att passa. Försvarare 2 ska spela över passningen till anfallare 2 genom att 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.



Samtidigt gör en annan grupp samma sak på andra sidan konerna åt andra hållet. Efter halva tiden byter grupperna sida på övningen.

Fokus försvar: pressa boll och styra anfallaren till en dålig position, överspel en pass ifrån boll med kontakt.

Fokus anfall: dribbla till en bra position mot aggressivt försvar, ta kontakt och göra sig fri när medspelaren är redo att passa.



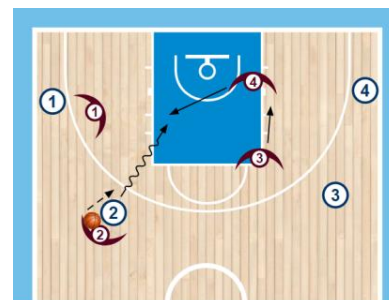
Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

3. 4-4 HJÄLP FRÅN SVAG SIDA

15 min (50')

Övningen startar med att försvarare 2 står bakom anfallare 2 (som har ansiktet mot korgen) och lämnar över bollen till honom/henne. Direkt när anfallare 2 får bollen attackerar han/hon mot korgen och använder kroppen för att hålla försvarare 2 bakom sig. Så fort försvarare 2 lämnat över bollen får han/hon börja spela försvar.



I den här situationen vill vi att hjälpen för att stoppa attacken kommer från försvarare 4. Försvarare 3 behöver ta något/några steg nedåt för att kunna spela mellan två spelare och sprinta till den som får en eventuell passning. Sedan hjälper vi varandra genom att den som är närmast hela tiden sprintar till bollen.

Försvarare 1 kan ta något steg in mot attacken och fäkta med handen närmast bollen för att skära av yta att attackera på, men måste bibehålla en position där han/hon kan stoppa anfallare 1 från att skjuta vid en eventuell passning från anfallare 2. Vi vill alltså inte att försvarare 1 kliver in med kroppen mellan bollen och korgen för att stoppa attacken.

Fokus försvar: hjälpa från svag sida, spela mellan två spelare, närmaste spelare sprintar till bollen vid roteringar.



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

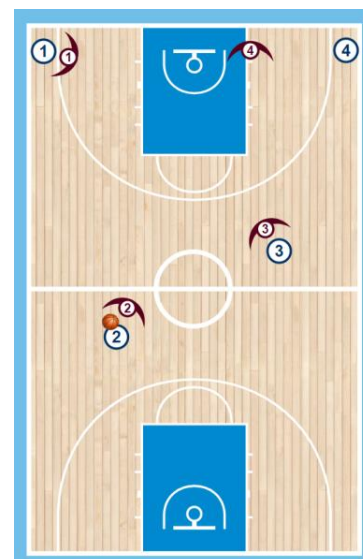
4. 4-4 PASSA-CUTTA-FYLL FRÅN BAKRE PLANHALVAN

15 min (65')

En av anfallarna på guardpositionen börjar med boll på den bakre planhalvan. Anfallaren som börjar med boll måste slå en passning, och initiera rörelse utan boll enligt principerna längre ner, innan vi får göra poäng. Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen. Vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen.

För att få in spelvändningsreaktioner i denna övning ska försvaret när de får tag i bollen så snabbt som möjligt transportera bollen ovanför straffkastlinjen (från inkast vid poäng). Samtidigt behöver anfall reagera snabbt och ställa om till försvar och försöka bromsa spelvändningen. Om anfall när de ställt om till försvar lyckas sno bollen nedanför straffkastlinjen får de fortsätta anfalla.

När försvaret lyckas transportera bollen ovanför straffkastlinjen passar de bollen till nästa grupp som kommer in i anfall.

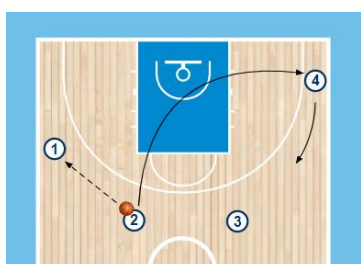


Fokus anfall: dribbla till en bra position mot aggressivt försvar, ta kontakt och göra sig fri när medspelaren är redo att passa, rörelse utan boll.

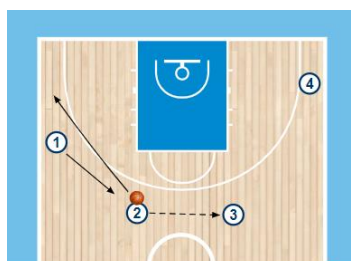
Fokus försvar: pressa boll och styra anfallaren till en dålig position, överspel en pass ifrån boll med kontakt.

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 i luckan som skapas när någon cuttar.
3. Om vi är 1 pass ifrån och inte lyckas göra oss fria cuttar vi till korgen.



Rörelse utan boll guard-vinge pass



Rörelse utan boll guard-guard pass



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

5. 3-3 INSIDEPASS OCH RÖRELSE UTAN BOLL

20 min (85')

Övningen genomförs i tre steg:

1. Bara passningar inside.
2. Bara backscreens.
3. Anfall väljer själva mellan att passa inside eller sätta backscreen.

Övningen börjar med en overheadpass från anfallare 1 → 2. När passningen är i luften rör sig anfallare 3 i motsatt riktning som bollen för att ta position så nära korgen som möjligt och låsa sin försvarare.

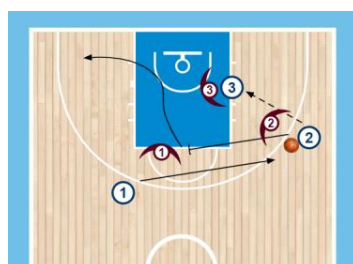
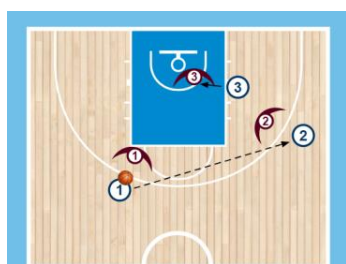
En bra princip för att passa bollen inside är att passaren bör stå i postlinjen (en rak linje mellan boll, postspelare och korg) för att få en bra vinkel för passningen. Om passaren inte har en bra postlinje för passningen bör han/hon använda studs för att skapa en bättre vinkel.

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.

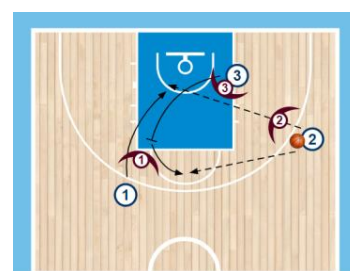
Det andra alternativet är att insidospelaren springer och sätter backscreen för anfallare 1 och kliver ut till 3-poängslinjen. Anfallare 1 dyker då mot korgen och blir insidospelare. Anfallare 2 kan vid backscreen välja mellan att passa någon medspelare eller attackera själv.

Vi spelar tills anfallaren gör poäng eller försvaret tar bollen, vid offensiv retur har anslaget endast 5 sekunder på sig att avsluta.

Alla spelare ska byta runt mellan alla positioner i denna övning.



Passning inside – splitta post



Alternativ med backscreen



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

6. 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:** Överspel med kontakt en passning från boll.
- **Coach:** Ja, precis! Vad var det som var viktigt att tänka på i det momentet?
- **Spelare Y:** Pressa anfallaren till att fånga passningen långt från korgen.
- **Coach:** Kanon! Vad fokuserade vi mer på i försvarsspelet?
- **Spelare Z:** Pressa bollföraren till en svår passningssituation.
- **Coach:** Någon som minns något att tänka på i anfallarnas samarbete?
- **Spelare X:** Timing i rörelsen från hörnet, inte göra sig fri för tidigt.
- **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 när ni spelar mot aggressivt försvar och hur ni själva kan skapa utmaningar för anfallarna.



Träningsplanering 2019-20

U16 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 jogging runt planen följt av 10 knäböj och 10 utfallssteg i sidled.

2. UPPVÄRMNINGSLEK

5 min (10')

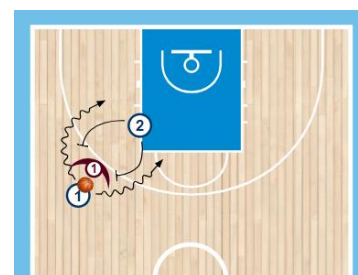
Armkroksboll – Deltagarna delar upp sig i par med en boll. Paret ska hålla fast i varandra med armkrok samtidigt som de förflyttar sig runt genom att studsa bollen. Uppgiften är att försöka slå bort andra pars bollar utan att förlora sin egen. Vi kör korta matcher först till tre utslagningar. När något par har lyckats göra tre utslagningar bildar vi nya par och kör igen. Det är ok att när som helst studsa bollen till varandra inom paret så att man byter vem som dribblar bollen och vem som försöker slå bort andra pars bollar.

Välj ut en begränsad spelyta som är lagom för gruppens storlek.

3. 2-1 AVSLUT UTIFRÅN I BOLLSCREENSSITUATION

15 min (25')

Anfallare 1 börjar med bollen en bit utanför 3-poängslinjen och håller dribblingen igång samtidigt som han/hon skyddar bollen från försvarare 1. Anfallare 1 ska försöka göra mål genom ett avslut utanför 3-sekundersområdet. Försvarare 1 spelar coachande försvar och tvingar anfallare 1 att skydda bollen innan screenen och tar vid screenen kontakt med anfallare 1, går över screenen och försöker störa avslutet med aktiva händer. Försvararen ska bara störa skottet, inte blocka.



Anfallare 2 är bara med som screensättare, dvs. inga passningar till anfallare 2. För att hjälpa anfallare 1 att bli fri kan screenen komma på valfri sida.

Fokus anfall: Skydda bollen från försvararen, gå axel mot axel med screensättaren, avsluta utanför 3-sekundersområdet.

Fokus försvar: Kontakt och gå över screenen, störa skott med aktiva händer.



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

4. 2-1 3-POÄNGSSKOTT FRÅN PASSNING VID BOLLSCREENSITUATION

15 min (40')

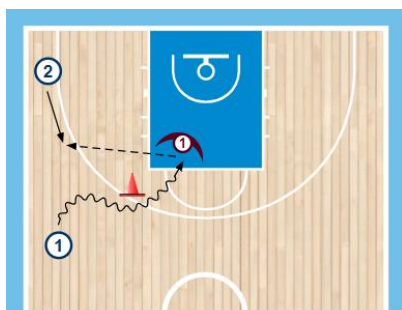
Anfallare 1 som startar med boll attackerar förbi konen, som representerar en bollscreen, och ska sedan passa till anfallare 2, som samtidigt som anfallare 1 dribblar förbi konen rör sig lite uppåt i planen, som skjuter ett 3-poängsskott direkt från passningen.

Försvaren coachar anfallaren med boll genom att variera mellan att vara passiv och backa av eller attackera mot bollen som vid en dubbling. Syftet med försvaret i övningen är att tvinga anfallare 1 att snabbt läsa av vad försvaret gör och anpassa sitt tekniska utförande utifrån detta. Vi vill alltså inte att anfall ska veta i förväg vad försvaren gör och försvaren behöver agera oförutsägbart, dvs. stå i en position varifrån man både kan dubbla eller backa av och sedan samtidigt som anfall dribblar förbi konen välja ett av dessa alternativ.

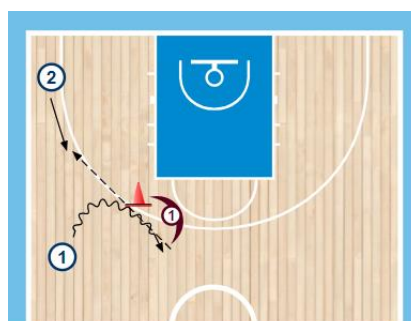
Ett bra tekniskt utförande av passningen innebär att det tar så lite tid som möjligt från det att anfallare 1 tagit beslut om att passa till dess att bollen är i händerna på anfallare 2. För att lyckas med detta vill vi att anfall passar enhandspassningar direkt från studs.

Fokus anfall: läs screenförsvaren, enhandspassning direkt från studs, fyll uppåt bakom bollscreenen.

Fokus försvar: variera mellan att backa av och att dubbla.



Försvaren backar av – attackera innanför 3-poängslinjen innan passning



Försvaren är aggressiv – skapa yta för passning genom att dribbla bort från försvaren



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

5. BOLLSCREEN 2-2, FÖRSVAR – ÖVER

15 min (55')

Anfallare 1 börjar med bollen strax innanför halvplanslinjen och anfallare 2 startar på posten på samma sida. Vi spelar mellan konerna och sidlinjen och anfallare 1 ska dribbla sig fram mot 3-poängslinjen till en bra position för att spela bollscreen och anfallare 2 ska när anfallare 1 tagit sig till en bra position sprinta ut och screena försvarare 1. Anfallare 1 och 2 väljer själva, utifrån försvarets position, vilken sida bollscreenen ska sättas på. Exempelvis kan det vara smart att screena mot mitten om anfallare 1 är nära sidlinjen och mot sidlinjen om anfallare 1 är nära mitten.

Anfall får använda max 1 passning för att komma till avslut och anfallare 2 får bara avsluta inne i 3-sekundersområdet.

Försvare 1 ska spela aggressivt försvar på bollen och göra det svårt för anfallare 1 att ta sig till en bra position. När försvarare 1 blir screenad ska han/hon på ovansidan om screenen trycka sig igenom och försöka ta sig tillbaka in framför anfallare 1. Försvare 2 behöver varna för screenen genom att ropa "vänster" eller "höger", beroende på vilken sida screenen kommer på. När screenen kommer vill vi att försvarare 2 hela tiden står i bollinjen (linjen mellan spelaren med bollen och korgen) så att han/hon kan stoppa alla attacker till korgen.

Försvarens mål är att försvarare 2 ska hjälpa på bollen tills försvarare 1 hunnit tillbaka och sedan gå tillbaka till anfallare 2. Men om anfallare 1 lyckas attackera i en rak linje mot korgen så att försvarare 1 inte hinner ta sig tillbaka till bollen behöver försvarare 2 stoppa bollen och försvarare 1 får då sprinta mot korgen för att försöka stoppa en eventuell passning till anfallare 2 eller för att blockera ut anfallare 2 vid en retur.

Fokus försvar: pressa boll och styra anfallaren till en dålig position, varna för screen ("höger/vänster"), kontakt och gå över screenen, hjälp i bollinjen.

Fokus anfall: dribbla till en bra position, screena där det finns mest yta, attackera efter screen.





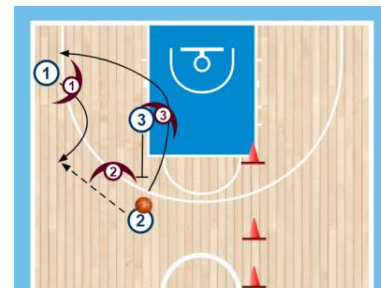
Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

6. BOLLSCREEN 3-3 FÖRSVAR "DUBBLA"

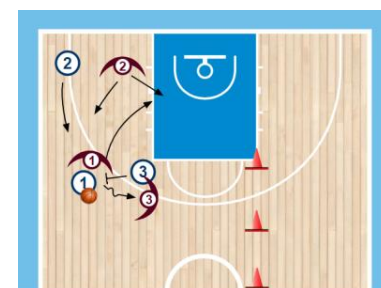
15 min (70')

Övningen startar med att anfallare 1 gör sig spelbar. Så fort passningen från anfallare 2 är i luften sätter anfallare 3 en backscreen för anfallare 2 som cuttar till korgen. Om anfallare 2 inte bli fri på cutten fortsätter han/hon ut till hörnet på samma sida. Direkt efter backscreenen sätter anfallare 3 en bollscreen för anfallare 1 som försöker attackera.



I försvar vill vi nu dubbla på bollscreenen. Det innebär att försvarare 1 när han/hon hör att det kommer en screen måste styra anfallare 1 in i screenen. Försvarare 3 kliver då rakt ut och stoppar bollen precis ovanför screenen samtidigt som försvarare 1 trycker sig igenom screenen på ovansidan så att det blir två spelare som försvarar på bollen.

Försvarare 2 behöver spela i en position där han/hon kan täcka både anfallare 2 och 3. Så fort anfallare 2 släppt bollen vill vi att försvarare 3 sprintar tillbaka till anfallare 3.



Vi spelar tills anfall gör poäng eller försvaret tar bollen. Vid anfallsretur har man fem sekunder på sig att avsluta igen. Om anfall gör poäng får de fortsätta att anfalla och vi byter in nya försvarare. När man stoppat i försvar blir man anfall.

Vi vill att alla spelare byter mellan minst två positioner i denna övning.

Fokus försvar: varna för screen ("höger/vänster"), styr in i screenen, stoppa boll rakt ut ovanför screenen, kontakt och gå över screenen, spela mellan två spelare.



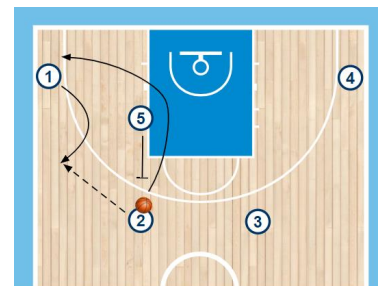
Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

7. 5-5 STYRT SPEL "2"

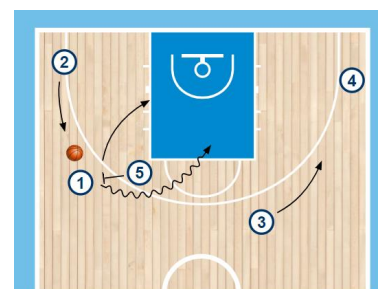
25 min (95')

Vi går igenom "2" med passivt försvar innan vi spelar det live fem mot fem. "2" börjar med att vingen gör sig fri. Direkt när spelaren på guardposition passar till vingen får han/hon en backscreen av insidospelaren. Om guarden inte blir fri på backscreenen rör sig han/hon ut till hörnet. Direkt efter backscreenen sätter insidospelaren en bollscreen för vingen. För att skapa en större lucka för vingen att attackera efter bollscreenen vill vi att den andra guardpositionen rör sig bort från attacken. "2" Kan spelas både på höger och vänster sida.



Vi spelar på halvplan där anfall får köra flera repetitioner i rad innan man byter anfall/försvar. Vi vill att samtliga spelare varierar mellan flera positioner.

Försvaret väljer själva om de vill spela "över" eller "dubbla" på bollscreens och det är bra om de varierar mellan de två alternativen så att anfall får träna på att reagera på försvaret utan att veta i förväg vad som ska hända.





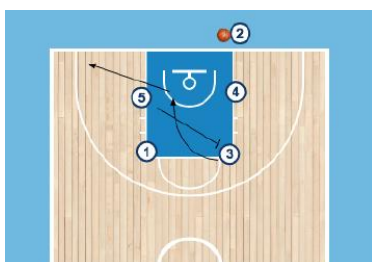
Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

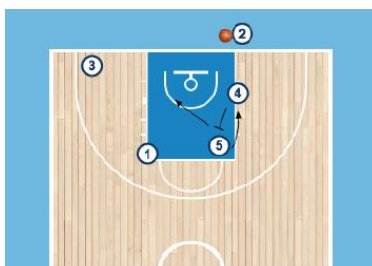
8. BASLINJEINKAST "BOX"

20 min (115')

Vi kör igenom vårt baslinjeinkast några gånger på halvplan för att sedan lägga till en eller två spelvändningar innan vi börjar om med baslinjeinkast. Om anfall inte kan skapa övertag i spelvändningarna använder vi grundspelet vi tränade in på träning 1 eller styrt spel "2". Anfall kan också kalla näve, vilket innebär att insidospelaren sprintar och sätter en bollscreen för att sedan dyka till korgen.



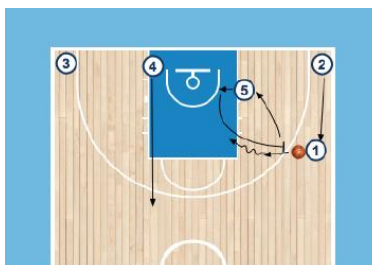
Spelet börjar med att 5 sätter en back-screen för 3. 3 använder screenen och cuttar hårt mot korgen. Om 3 inte blir fri fortsätter han/hon ut till hörnet.



Direkt efter 5 har screenat för 3 sätter 4 en backscreen för 5 som använder screenen och letar efter passning från 2. Direkt efter 4 satt screenen dyker han/hon mot korgen på den andra sidan.



Om ingen blivit fri sprintar 1 ut mot sidlinjen för att bli spelbar och få passning från 2. Efter 2 passat till 1 rör sig 2 ut till hörnet på bollsidan.



När 1 fått bollen kommer 5 och sätter bollscreen mot mitten för 1. 4 sprintar samtidigt rakt ut till 3-poängslinjen. 1 använder bollscreenen och attackerar, 5 dyker till korgen och 2 fyller bakom. 1 letar eget avslut eller passning till medspelare.

9. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')



Träningsplanering 2019-20

U16 regionläger 2

TRÄNING 3 – 90 min

1. BASKETSMART

15 min

2. BEAT THE PRO

10 min (25')

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

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

3. 5–5 HELPLANSSPEL

60 min (85')

Vi delar in oss i lag och spelar korta matcher, fem mot fem på helplan där vi utför det vi tränat på hittills under lägret.

4. REFLEKTION OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (90')

