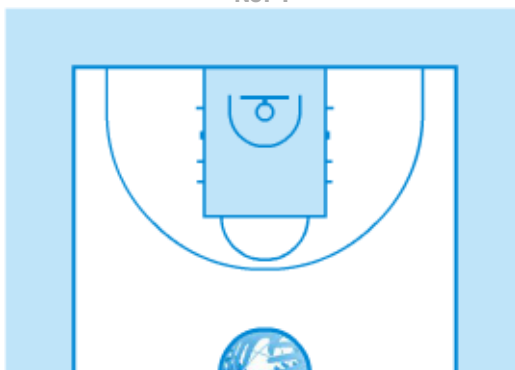
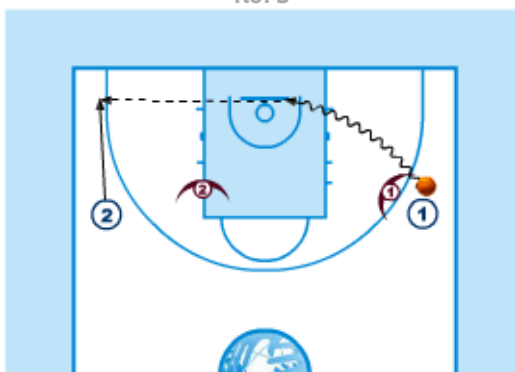
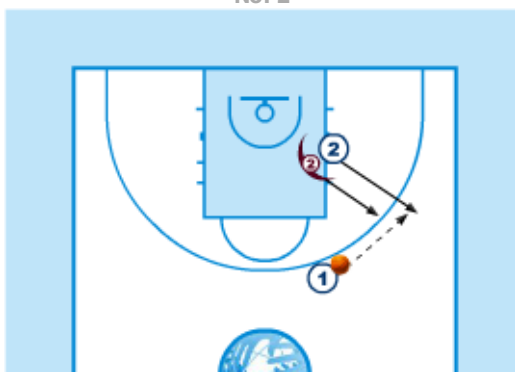
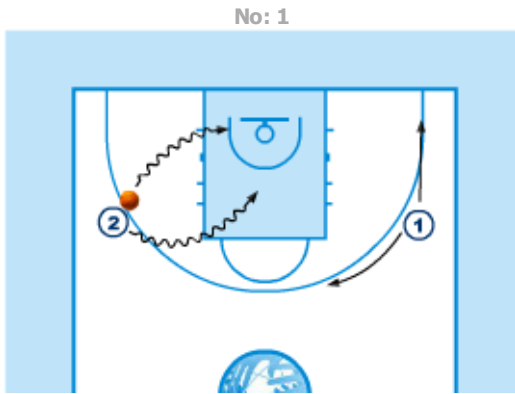




PRACTICE PLANNER

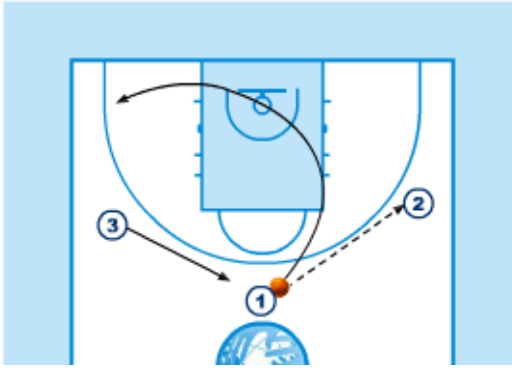
Topics:	Läger 2: Träning 1	Practice 1
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



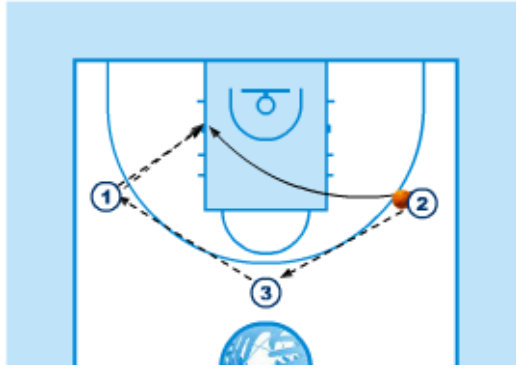
No.	Time	Text
1	00:00	Jag Basketsmart (vanlig & stegring)
	00:20	Station A: Vi, dom och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. a) Baseline attack b) Mitten attack
	00:35	Station B: Jag 1-1 försvarsteknik, close-outs, sliding osv. Vilken fot man flyttar först. Balans/position.
2	00:50	Station C: Jag och bollen Offensiv teknik med boll (bollbehandling, skott/avslut)
	01:05	Vi och bollen 1 vs 1 vinge 1-1-attack från en stillastående position. Övningen startar med passare på guardposition, anfallare på blocket och försvar på anfallaren. Anfallaren utgår från kontakt med försvararen och rycker ut till vingen. Därifrån söker anfallaren en direkt attack mot korgen. Passaren roterar in och blir anfallare och anfallaren blir ny försvarare.
3	01:15	Vi, dom och bollen 2-2 Outside-outside Två spelare på vingarna. En spelare attackerar och den andra rör sig och får passning och skjuter.
5 6	01:25	Vi och bollen 3-0 grundrörelser Guard och två vingar: Passa, cutta, fyll, inside
	01:30	Vi, dom och bollen 3-3 till "1" 3-3 utifrån grundrörelser i 3-0. Beroende på antal spelare 2-4 korgar. Matcher till ett poäng där vinnarna byter med ett nytt lag från mittcirkeln/led från halva plan.
	01:40	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
	01:50	Jag Nedjogg & stretch

Notes

No: 5



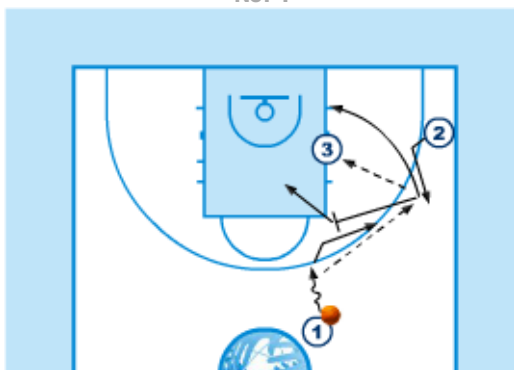
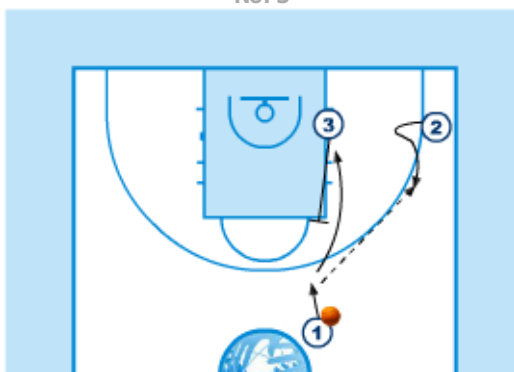
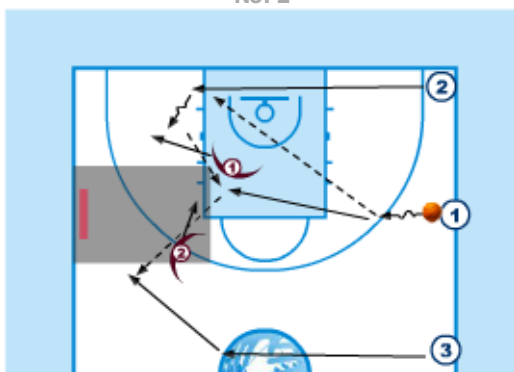
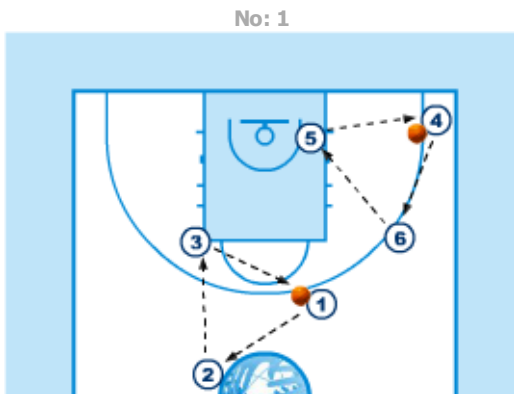
No: 6





PRACTICE PLANNER

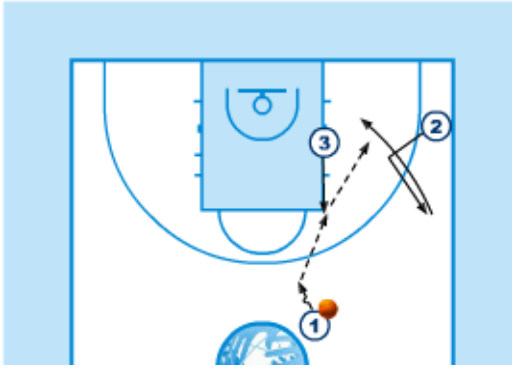
Topics:	Läger 2: Träning 2	Practice 2
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



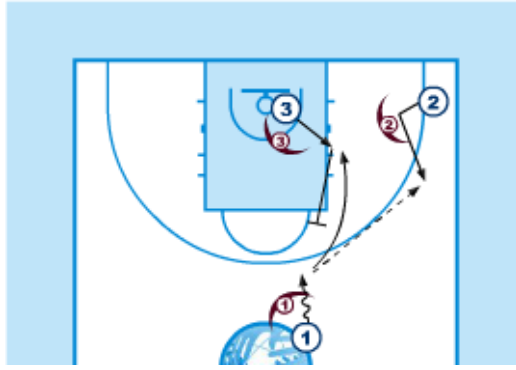
No.	Time	Text
1	00:00	Jag Basketsmart (vanliga/stegring)
	00:20	Jag och bollen 3 och 3 Triangelpassning Spelarna ska stå 3 och 3 i en triangel, vilket gör att passningsvinklarna blir mer matchlika. De får passa vilken spelare de vill. Nyckelord: Passa hårt! Visa måltavla! Följande passningar tränar vi på: 1) Enhands stötpass (med/utan passningsfint innan) 2) Enhands studspass (med/utan passningsfint innan) 3) Utöka triangeln och ta en studs i sidled och sedan passa 4) Utöka triangeln och passa overheadpassningar
2	00:35	Vi, dom och bollen 3-2 Spela på tvären på sidokorgar. 3 anfallare mot 2 försvarare. Använd bredd och djup och skapa "2-1" situationer.
3 4 5	00:50	Vi och bollen 3-0 UCLA rörelser Skapa triangel: Guard, vinge och insidespelare 1) Passa vinge, insidespelare sätter backpick för guard 2) Sök insidepass, rörelse efter pass (cut eller screen för guard) 3) Om vinge är överspelat bör insidespelaren flasha till highpost (därefter kan vinge gå backdoor)
6	01:05	Vi, dom och bollen: 3-3 UCLA (Triangel) Börja med boll från "cirkeln" och vinge måste göra sig fri. 1) Sök insidepass, rörelse efter pass 2) UCLA screen om inside är överspelat 3) Om vinge är överspelat bör insidespelaren flasha till highpost (därefter kan vinge gå backdoor)
	01:20	Vi, dom och bollen 4-4 på tid Spela på två korgar på tvären så att två matcher kan vara igång samtidigt i en hall. Spela ca 2 minuter, tiden beror på hur många spelare/lag man har igång. Hitta bredd och djup och skapa triangel (guard, vinge, inside). Men försök främst springa och skapa övertagssituationer (3-2, 2-1 osv).
	01:40	Jag och bollen Beat the pro
	01:50	Jag Nedjogg & stretch

Notes

No: 5



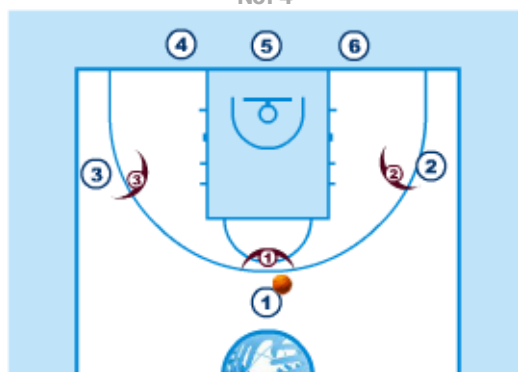
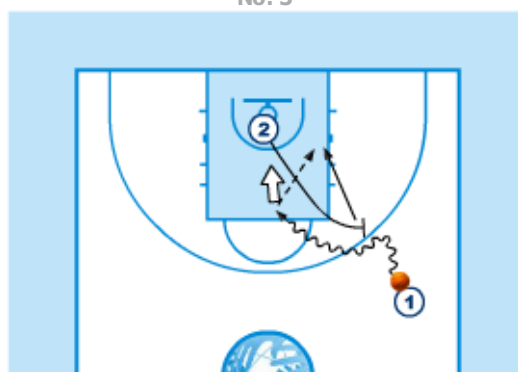
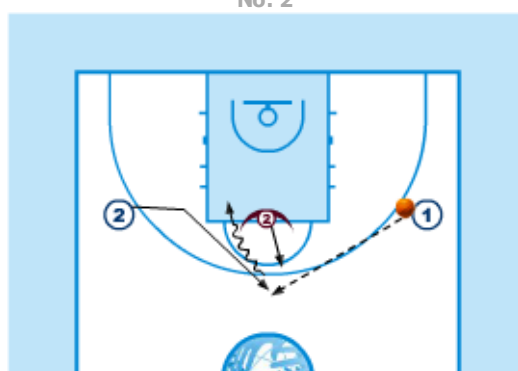
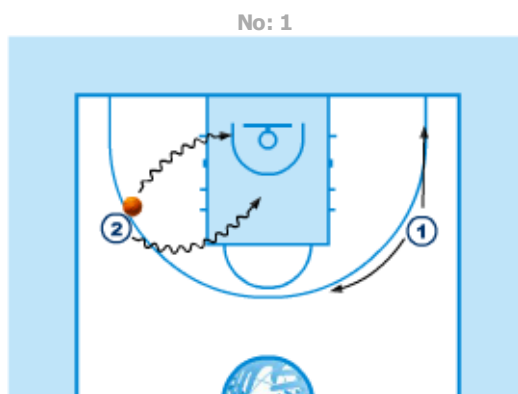
No: 6





PRACTICE PLANNER

Topics:	Läger 2: Träning 3	Practice 2
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



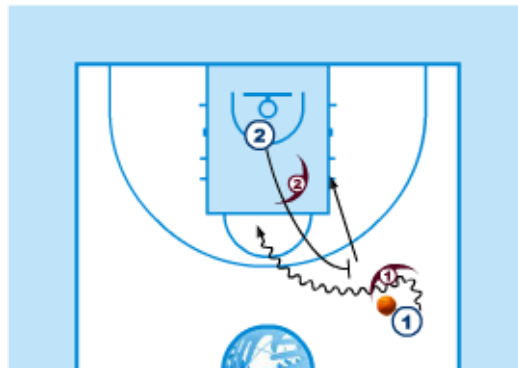
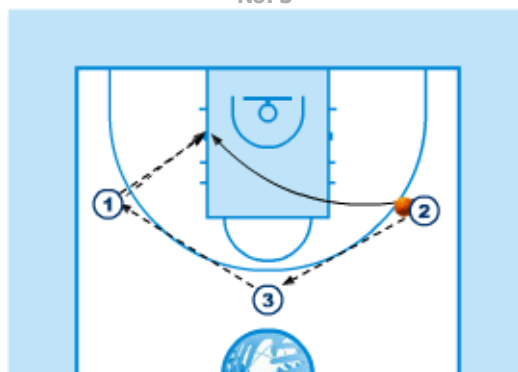
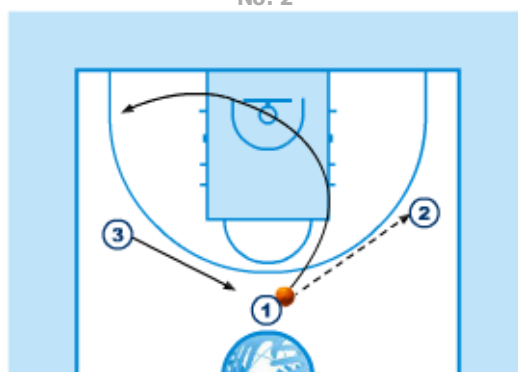
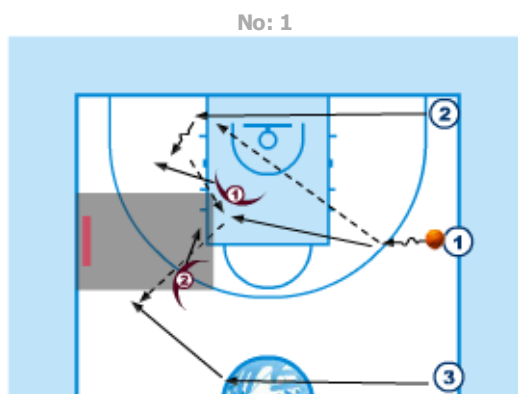
No.	Time	Text
1	00:00	Jag Löpskolning/fotarbete Stationsträning 3 x 15 min
	00:10	Station A: Vi, dom och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. a) Baseline attack b) Mitten attack
	00:25	Station B: Jag 1-1 försvarsteknik, close-outs, sliding osv. Vilken fot man flyttar först. Balans/position.
2	00:40	Station C: Jag och bollen Offensiv teknik med boll (bollbehandling, skott/avslut)
	00:55	Vi och bollen 1 vs 1 topp 1-1-attack från en stillastående position. Övningen startar med passare på vingen, anfallare på motsatt vinge och försvar i hjälpposition. Anfallaren gör sig fri och fångar bollen på toppen. Därifrån söker anfallaren en direkt attack mot korgen. Passaren roterar in och blir anfallare och anfallaren blir ny försvarare.
3	01:05	Vi och bollen 2-0 Pick & Roll Två led, led med bollar och led under korgen. Spring och sätt screen - balans/screenposition. Spelare med boll attackera nära screenen. Alternera avslut själv (avslut/skott) och passning till screensättaren som rullar mot korgen
	01:20	Vi, dom och bollen 2-2 Pick & Roll Två led, led med bollar och led under korgen. Första spelaren i varje led är försvar. Därefter roterar anfall till försvar och försvar går till andra ledet.
4	01:30	Vi, dom och bollen 3-3 Knockout 3-3 och nytt lag på baslinjen. Spel till "1" och vinnarna stannar. Nytt försvarande lag kommer in.
	01:40	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
	01:50	Jag Nedjogg & stretch

Notes



PRACTICE PLANNER

Topics:	Läger 2: Träning 4	Practice 4
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



No.	Time	Text
	00:00	Jag Basketsmart (vanliga/stegring)
	00:20	Jag och bollen: Dribblingsfinter med fart (in and out, stadder, crossover, bakom rygg)
1	00:35	Vi, dom och bollen 3-2: Spela på tvären på sidokorgar. 3 anfallare mot 2 försvarare. Använd bredd och djup och skapa "2-1" situationer.
2 3	00:50	Vi och bollen 3-0 grundrörelser/triangel/UCLA Guard och två vingar: Passa, cutta, fyll, inside. Skapa triangel och jobba med UCLA-rörelse, samt passa bollen inside/flasha till high-post.
4	01:00	Vi, dom och bollen 2-2 Pick & Roll Två led, led med bollar och led under korgen. Första spelaren i varje led är försvar. Därefter roterar anfall till försvar och försvar går till andra ledet.
	01:10	Vi, dom och bollen 4-4: Spela på två korgar på tvären alternativt på hela planen. Spela matcher till tid/poäng. Hitta bredd och djup och skapa triangel (guard, vinge, inside). Men försök främst springa och skapa övertagssituationer (3-2, 2-1 osv).
	01:40	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
	01:50	Jag Nedjogg & stretch

Notes