



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

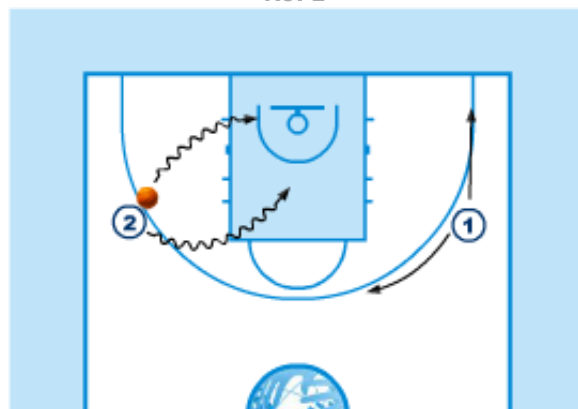
SBBF
SBBF Region (2011/2012) U15 Läger 3

03.02.2012
00:00 - 01:35

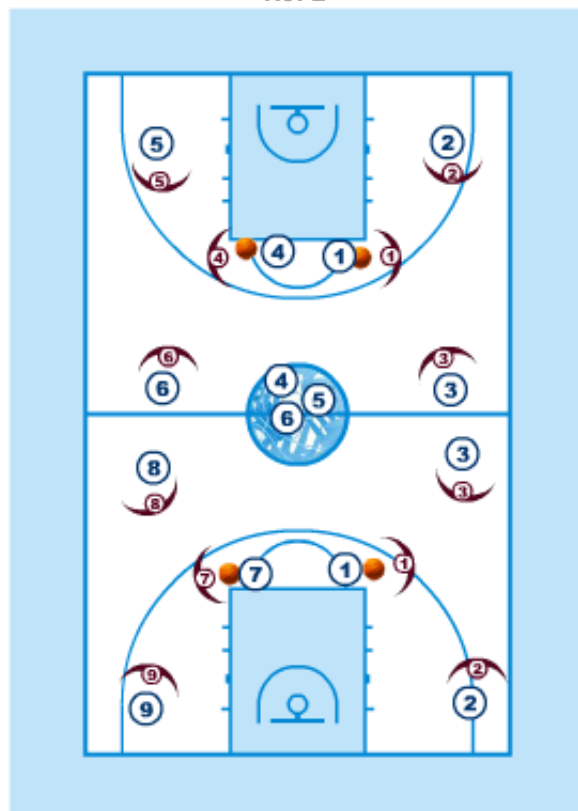
PRACTICE PLANNER

| | | |
|----------------|---|----------------------|
| Topics: | Läger 3: Träning 1 | Practice 1 |
| Goals offense: | Attackera och rörelse utan boll | |
| Goals defense: | Close-outs och 1-1 försvar (klara 1-2 studs!) | |
| Players: | 0 | |

No: 1



No: 2



No: 3

| No. | Time | Text |
|-----|-------|---|
| 1 | 00:00 | Station A: Vi och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. a) Baseline attack b) Mitten attack |
| | 00:12 | Station B: Jag 1-1 försvarsteknik close-outs: baseline till straffkast, två slidesteg (överkropp bakåt, studderstep, främre del av fot). Baseline, sprint och slidesteg, vid straffkast-halvplan-straffkast. |
| | 00:24 | Station C: Jag och bollen Passningsteknik: enhands stötpass, bröstpass och studspass (2 o 2) Triangelpassning 3 o 3 |
| | 00:36 | Vi och bollen 1-1 alla korgar. Nya spelare i mittcirkeln. a) från toppen/vingen, börja i stillastående b) från toppen/vingen, från dribbling (ny spelare börjar i anfall, har boll med sig från mitt) c) från inside (försvaret ger bollen till anfall) |
| 2 | 00:56 | 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. |
| | 01:10 | 4-4 på tid/till poäng Vi, dom och bollen 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. Fokus på grundrörelser i anfall och på 1-1 och close-outs i försvar. |
| | 01:25 | Jag Nedjogg & stretch |
| | 01:35 | "Sverige på tre" |

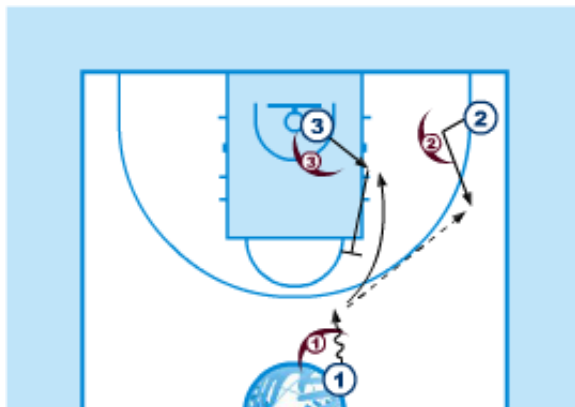
Notes



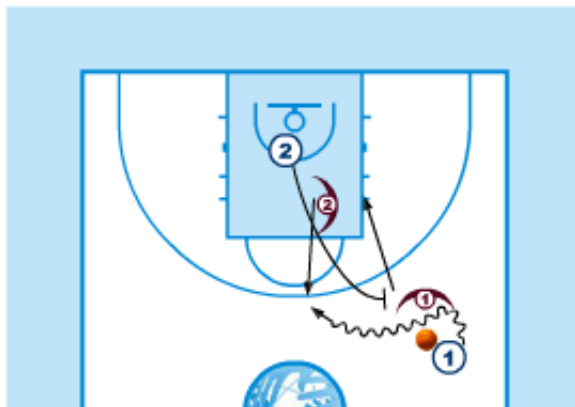
PRACTICE PLANNER

| | | |
|----------------|--------------------------------|----------------------|
| Topics: | Läger 3: Träning 2 | Practice 2 |
| Goals offense: | Rörelse utan boll, bollscreens | |
| Goals defense: | Utblockering | |
| Players: | 0 | |

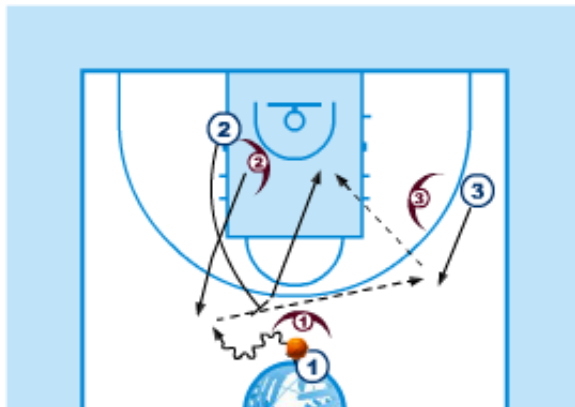
No: 1



No: 2



No: 3



No: 4

| No. | Time | Text |
|-----|-------|--|
| | 00:00 | Jag, Basketsmart (vanliga/stegring) |
| | 00:20 | Jag och bollen 1-1 dribblingsteknik * Ni väljer vilken typ av drill |
| | 00:30 | Vi, dom och bollen: Utblockering, 3 o 3 1 skytt och 2 returtagare. Första skottet börjar båda returtagarna rygg mot rygg i 3-sek. Den som tar retur passar ut och den andra returtagaren gör close-out mot skytt. Efter skottet går båda på retur (close-out spelaren blir "offensiv returtagare"). Ny retursituation, den som tar retur passar ut osv... 5 skott och rotera. Om bollen går i är det ändå en returtagningssituation. Vi skjuter för att göra poäng! Man kan vara 4 och ha 2 skyttar (och välja att passa). |
| | 00:40 | Vi, dom och bollen 3-3 med fokus på returtagning (2-4 korgar) Vi spelar 3-3 men får inte avsluta i 3-sek. Detta innebär att det blir fler returtagningssituationer. |
| 1 | 00:55 | 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) |
| 2 | 01:10 | Vi, dom och bollen Bollscreens 2-2 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. Vi tränar på tekniken offensivt och byter i försvar. Vi byter aggressivt där fokus är att bibehålla press på boll. |
| 3 | 01:20 | Vi, dom och bollen Bollscreens 3-3 Man måste sätta screen på boll innan man får avsluta. En tredje spelare för att hitta extra pass, tänk på spacing! Defensivt fortsätter vi med att byta aggressivt på screenen men hjälpförsvaret kan rotera, om det behövs, för att ta bort cutten mot korgen. Det bör då öppna upp för pass till den tredje spelaren. |
| | 01:35 | Jag och bollen, Beat the pro |
| | 01:50 | Jag, Nedjogg & stretch |
| | 02:00 | "Sverige på tre" |

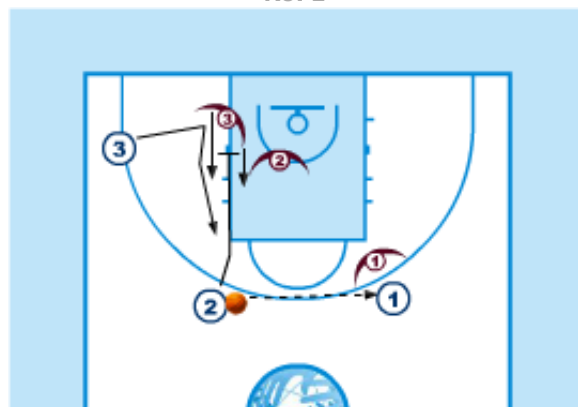
Notes



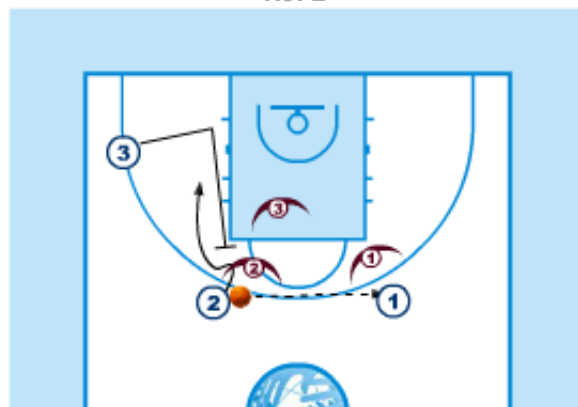
PRACTICE PLANNER

| | | |
|----------------|--|----------------------|
| Topics: | Läger 3: Träning 3 | Practice 3 |
| Goals offense: | Screen i väg från boll och passningsteknik | |
| Goals defense: | Screenförsvar och kommunikation i förvar | |
| Players: | 0 | |

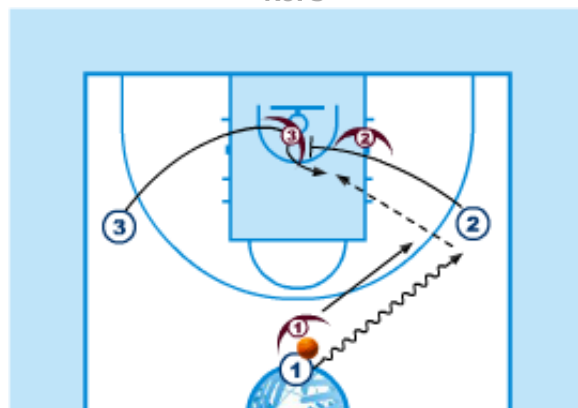
No: 1



No: 2



No: 3



No: 4

| No. | Time | Text |
|-------------|-------|---|
| | 00:00 | Jag, Uppvärmning: Löpskolning |
| | 00:10 | Station A: Vi och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. Börja vid halvplan, skip-passning som start. a) Baseline attack - rörelse till hörn för spelare utan boll b) Baseline attack med reträtt dribbling - spelare utan boll cuttar och postar upp på bollsida. Därefter attack från vingen och insidespelaren rör sig mot baseline/mitten beroende på valet av attack från vingen. |
| | 00:22 | Station B: Jag / Vi och bollen 1-1 försvarsteknik close-outs med spelförståelse. 3 led (2 led på förlängda straffkast vid 3p linjen, 1 led under korgen). Boll börjar på ena vingen. Andra vingen cuttar mot straffkastlinjen - samtidigt får försvaret börja springa mot straffkast för att göra en close-out. Anfallet läser försvaret och väljer skott/attack. |
| | 00:34 | Station C: Jag och bollen Triangelpassning 3 o 3 - större triangel så man dribblar 2-3 studs och passar enhandspass med rätt hand åt rätt håll med rätt teknik. Variera pass från studs och pass efter att man tagit upp bollen. |
| | 00:46 | Vi och bollen 1-1 alla korgar. Nya spelare i mittcirkeln. a) från toppen/vingen, börja i stillastående b) från toppen/vingen, från dribbling (ny spelare börjar i anfall, har boll med sig från mitt) c) från inside (försvaret ger bollen till anfall) |
| 1 2 3 | 01:06 | Vi, dom och bollen, 3-3 a) Downscreen b) Backscreen Vi byter inte i försvar utan tränar på att rida ut eller gå emellan. Fokus på kommunikation i försvar (varna screens). Screenförsvaret ska hoppa mot boll. c) Cross-screen i 3-sek (3 led utanför 3p, dribbla åt en vinge). Screensättarens försvar blir hjälpförsvar, screenförsvar tar kontakt och försöka undvika att fastna i screenen (får välja styra över eller under screenen) |
| | 01:36 | Vi, dom och bollen 4-4 från halvplan (~12 per sida) Fokus på screen i väg från boll |
| | 01:50 | Jag, Nedjogg & stretch |
| | 02:00 | "Sverige på tre" |

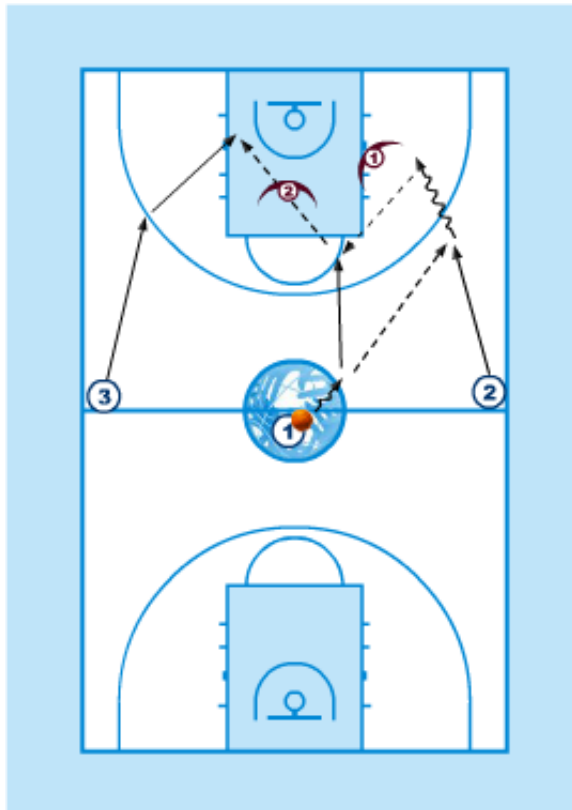
Notes



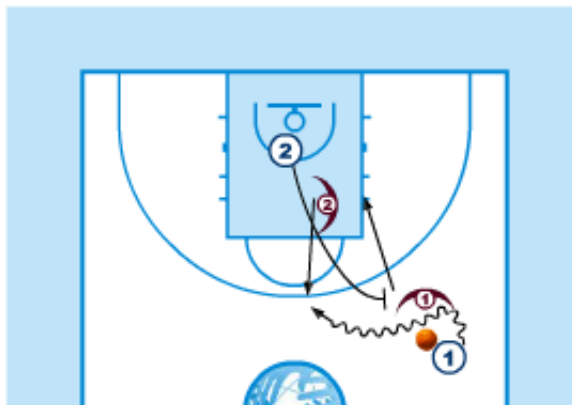
PRACTICE PLANNER

| | | |
|----------------|---|----------------------|
| Topics: | Läger 3: Träning 4 | Practice 4 |
| Goals offense: | Bollscreens, screens iväg från boll | |
| Goals defense: | Close-outs, 1-1 försvar samt utblockering | |
| Players: | 0 | |

No: 1



No: 2



No: 3

| No. | Time | Text |
|-----|-------|---|
| 1 | 00:00 | Jag Basketsmart (vanliga/stegring) |
| | 00:20 | Vi, dom och bollen 3-2: Spela på tvären på sidokorgar alternativt från mitten mot de två stora korgarna. 3 anfallare mot 2 försvarare. Använd bredd och djup och skapa "2-1" situationer. |
| 2 | 00:35 | Vi, dom och bollen Bollscreens 2-2 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. |
| | 00:45 | 4-4 från halvplan. Spelet handlar om de detaljer vi jobbat med under lägret. Bollscreens, screens iväg från boll, close-outs, 1-1 försvar samt utblockering!!! |
| | 01:00 | 5-5 hela plan. Dela upp i lag och ge massor av feedback till spelarna! |
| | 01:35 | Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro |
| | 01:50 | Jag Nedjogg & stretch |
| | 02:00 | "Sverige på tre" |

Notes