



FIBA
EUROPE
We Are Basketball

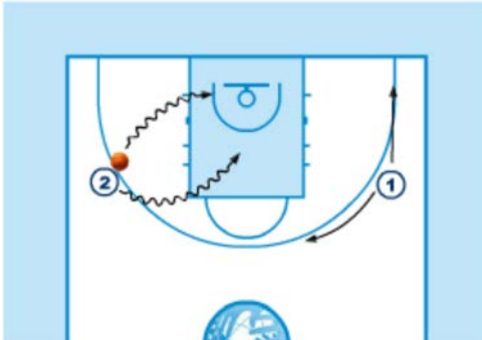
SBBF
SBBF Region (2011/2012) U15 Läger 4

04.05.2012
00:00 - 02:00

PRACTICE PLANNER

Topics:	Läger 4: Träning 1	Practice 1
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

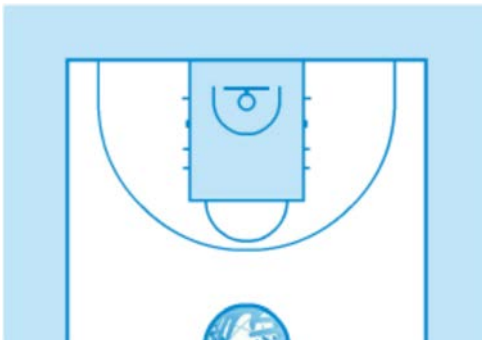
No: 1



No: 2



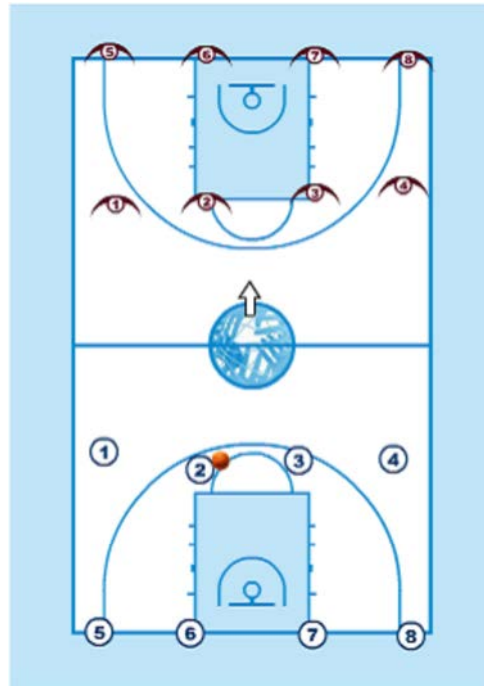
No: 3



No.	Time	Text
1	00:00	Basketsmart
	00:20	Station A: Vi och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. Börja vid halva plan, 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 insidospelaren rör sig mot baseline/mitten beroende på valet av attack från vingen. c) Mitten attack - rörelse för spelare utan boll
	00:35	Station B: Jag och bollen (3 o 3) Passningsteknik mot 1 försvarare. Läs försvaret, hitta luckor och passa din medspelare som ser till att ej vara i passningsskugga. Avståndet mellan anfallarna bör vara max 4 meter.
	00:50	Jag 1-1 försvarsteknik (2 o 2) Man sprider ut sig i hallen (ska inte jobba mot korg). Avstånd ca 4 meter. Passa kompisen -> gör close-out -> anfallaren attackerar 2-3 studs, försvararen glidar -> anfallaren gör reträtt attack, försvararen stannar -> vid ca 4 meters avstånd passar anfallet till försvaret och allt början om och man har bytt roller.
2	01:00	Vi och bollen 1-1 från halva plan (vid sidlinjen): Anfall och försvar kliver av och byter led. Spelar 1-1 på begränsad yta (kvartsplan).
	01:15	Anfallet börjar bakom baseline. Dribbla några studs, passa rak bröstpass till försvaret. Försvaret passar tillbaka. Därefter 1-1 i fart. Använd de offensiva verktygen. Försvaret jobbar med rätt försvarsteknik. 1-1 på begränsad yta (vi jobbar i två korridorer). Byt håll efter halva tiden.
	01:30	Vi, dom och bollen 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelsmål (ex 5)
	01:50	Jag Nedjogg & stretch
	02:00	"Sverige på tre"

Notes

No: 4


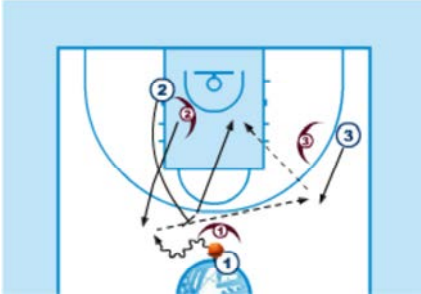
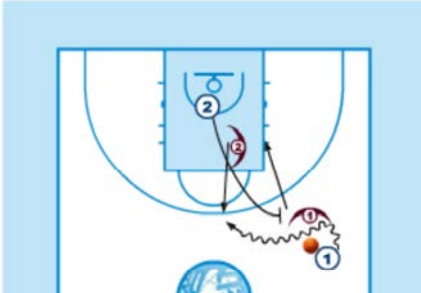





SBBF
SBBF Region (2011/2012) U15 Läger 4

05.05.2012
00:00 - 02:00

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

No.	Time	Text
No: 1		
		
No: 2		
		
No: 3		
		
No: 4		
		
1 2	00:00	Resurstid: Uppvärmning/teknikträning Regioncoacher väljer övning/moment/innehåll utifrån vad gruppen behöver
	00:20	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.
3 4	00:30	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.
5 6 7	00:40	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.
	00:55	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 hjälpförsvaret, screenförsvaret tar kontakt och försöker undvika att fastna i screenen (får välja styra över eller under screenet)
	01:25	Vi, dom och bollen 4-4 från halvplan (~10 per sida) Fokus på screen iväg från boll Fokus på försvarspositioner, hjälpförsvaret, press på boll och överspel
	01:40	Beat the pro: 1,2,3
	01:50	Jag, Nedjogg & stretch
	02:00	"Sverige på tre"
Notes		

No: 5



No: 6



No: 7






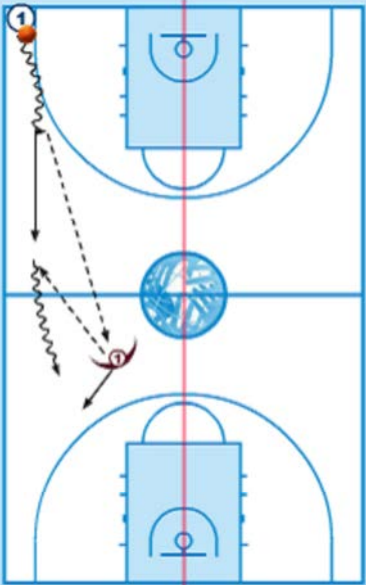
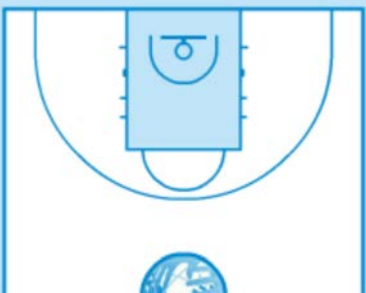
FIBA
EUROPE
We Are Basketball

SBBF
SBBF Region (2011/2012) U15 Läger 4

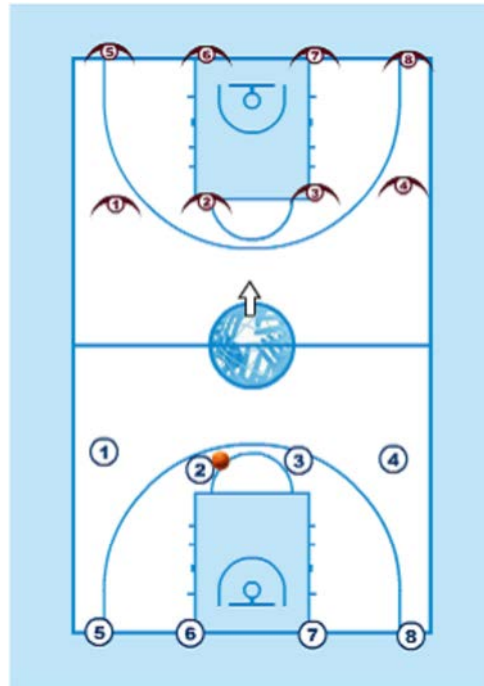
05.05.2012
00:00 - 02:00

PRACTICE PLANNER

Topics:	Läger 4: Träning 3	Practice
Goals offense:		3
Goals defense:		
Players:	0	

No.	Time	Text
No: 1		
		
No: 2		
		
No: 3		
		
1	00:00	Basketsmart
	00:20	Station A: Vi och bollen 2-0 Rörelse vid attacker. Börja vid halva plan, 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 insidospelaren rör sig mot baseline/mitten beroende på valet av attack från vingen. c) Mitten attack - rörelse för spelare utan boll
	00:30	Station B: Jag och bollen (3 o 3) Passningsteknik mot 1 försvarare. Läs försvaret, hitta luckor och passa din medspelare som ser till att ej vara i passningsskugga. Avståndet mellan anfallarna bör vara max 4 meter.
	00:40	Jag 1-1 försvarsteknik (2 o 2) Man sprider ut sig i hallen (ska inte jobba mot korg). Avstånd ca 4 meter. Passa kompisen -> gör close-out -> anfallaren attackerar 2-3 studs, försvararen glidar -> anfallaren gör reträtt attack, försvararen stannar -> vid ca 4 meters avstånd passar anfallet till försvaret och allt början om och man har bytt roller.
	00:50	Vi och bollen 1-1 från halva plan (vid sidlinjen): Anfall och försvar kliver av och byter led. Spelar 1-1 på begränsad yta (kvartsplan).
2	01:00	Anfallet börjar bakom baseline. Dribbla några studs, passa rak bröstpass till försvaret. Försvaret passar tillbaka. Därefter 1-1 i fart. Använd de offensiva verktygen. Försvaret jobbar med rätt försvarsteknik. 1-1 på begränsad yta (vi jobbar i två korridorer). Byt håll efter halva tiden.
4	01:15	Vi, dom och bollen: 4-4 transition drill 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarena kliver av och nya försvarare blir anfall. Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard. Spela till ett visst antal spelsmål (ex 5)
	01:30	Resurstid: Regioncoacher väljer moment/övning/innehåll utifrån vad gruppen behöver
	01:50	Jag Nedjogg & stretch
	02:00	"Sverige på tre"
Notes		

No: 4





FIBA
EUROPE
We Are Basketball

SBBF

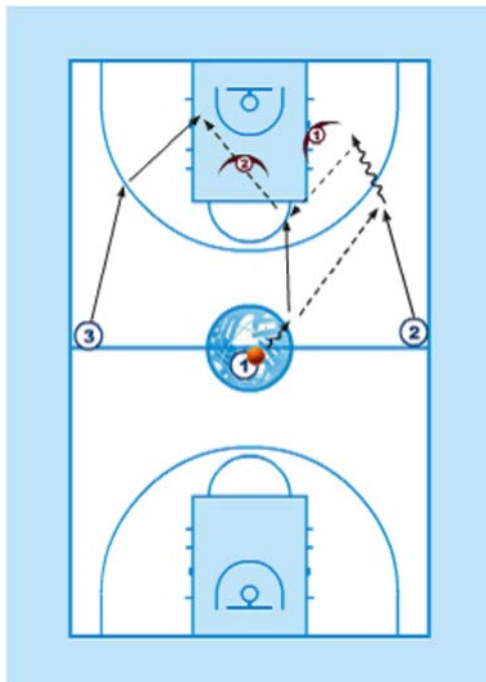
SBBF Region (2011/2012) U15 Läger 4

06.05.2012
00:00 - 02:00

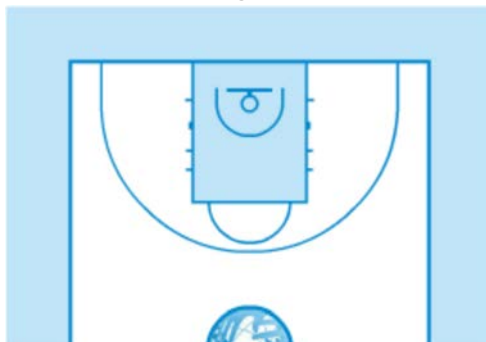
PRACTICE PLANNER

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

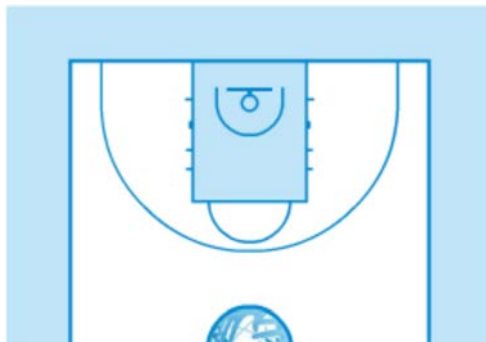
No: 1



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.
	00:35	Vi, dom och bollen Spel mot 2-3 zon Grunder i rörelser mot zonförsvar (leta highpost, short corner, penetrera i luckor, placera er i luckor) Mer fokus på anfall än försvar (vi vill inte styra upp försvaret utan se hur anfallarna kan anpassa er i form av spelförståelse). Ge feedback och coacha anfallarna!
	01:00	5-5 hela plan. Dela upp i lag och ge massor av feedback till spelarna! Vi spelar mestadels man-man men ska spela några matcher med zonförsvar också.
	01:30	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro
	01:40	Jag Nedjogg & stretch
	01:50	"Sverige på tre"

Notes