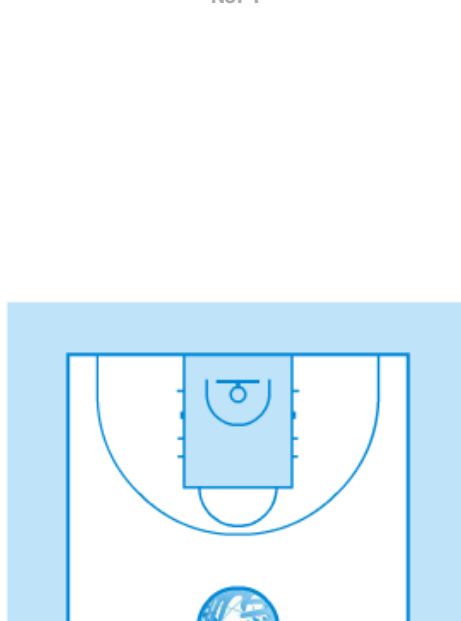
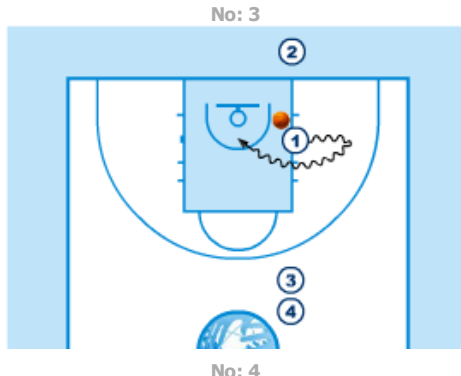
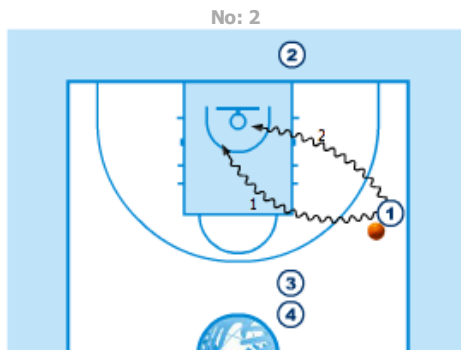
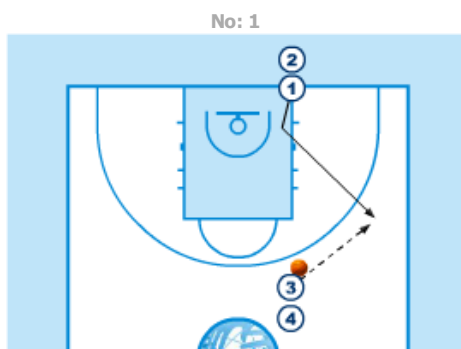


**PRACTICE PLANNER**

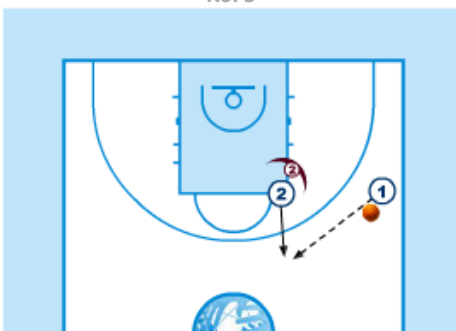
Topics:	Pass 1	Practice <b>1</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



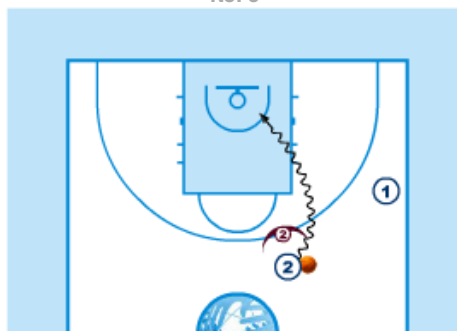
No.	Time	Text
	00:00	<p>Stationsträning - Jag och bollen</p> <p>Dribbling: Dribblar runt konor med följande riktning förändringar, crossover, mellan benen, bakom ryggen, spin, hesitation med motor, hopp på ett ben efter tre hopp hand byte.</p> <p>Viktigt: Hård dribbling bollen skall vara i luten kort tid, handled, under arm samt blick upp.</p> <p>Passningar: Två spelare mitt i mot varandra (kan vara fler 3-4 då byter vi plats med varandra för att få bort stå i led känslan). Vi fångar boll i basketställning med hand bakom boll för att vinna tid. Vi passar med både höger och vänster hand, en hands passlar. Luft, studs och overheadpass. Vill vi stegra så kan vi lägga på rotering fram och bak.</p> <p>Skott: Vi vill ha ca 4-6 korgar vilket blir ca 3-4 spelare per korg. Vi börjar med en hand för att få rätt rörelse i skott handen. Vi vill få in handen under bollen följa igenom skottet med en sträckt armbåge och vinkande handled. Varje spelare har sin boll och jobbar individuellt. Vi stegrar övningen genom att ta med den stöd handen. Starta med att fånga bollen i balans böjda ben efter en basket flipp, skott handen under boll stöd hand vid sidan med tummen pekandes bakåt i start läge när vi skjuter vill vi vinka med en mjuk hand led samt ha båda armbågarna sträckta och stöd handens tumme pekandes upp i taket. Spelarna behöver bara gå upp på tå. Vi stegrar med att hoppa samt höja farten lite. Sedan kliver vi in i skottet med inre yttre fot. Böjda ben lyft armbåge.</p>
1 2 3	00:45	<p>Fotisättningar 1 - Jag och bollen</p> <p>Bolled på guardposition, led utan bollar på baseline. Spelare på baseline tar ett steg in mot korg och tempoväxlar ut till vingposition. Spelare fångar boll och roterar bakåt med nedre foten och attackerar sedan in i mitten och avslutar på andra sidan korgen (1). I nästa steg roterar spelaren framåt med övre foten och attackerar sedan mot baseline (2).</p>
5 6	01:00	<p>1 vs 1 - guard - Vi och bollen</p> <p>1 vs 1 - guard är en övning där vi jobbar på 1-1-attack från en stillastående position. Övningen startar med passare på vinge, anfallare på armbåge och försvar på anfallaren. Anfallaren utgår från kontakt med försvararen och rycker ut till guardposition. Därifrån söker anfallaren en direkt attack mot korgen.</p> <p>Passaren roterar in till armbågen för att bli nästa anfallare och anfallaren kommer direkt upp och blir ny försvarare.</p>
7	01:15	<p>2 vs 2 (version 1) - Vi, de och bollen</p> <p>Bollhållaren startar på ena guardpositionen och andra anfallaren på motsatt vinge, förvar på båda.</p> <p>Bollhållaren attackerar mitten, bollförvar följer med och den andra försvararen kliver in för att stoppa attacken. Attackerande spelare passar bollen till sin medspelare som inte får skjuta direkt, annars är det fritt spel därifrån.</p> <p>Fokus i anfall på att reagera och röra sig utan boll. I försvar att kommunicera, alltid se boll och hjälpa/byta vid behov.</p>

Notes

No: 5



No: 6



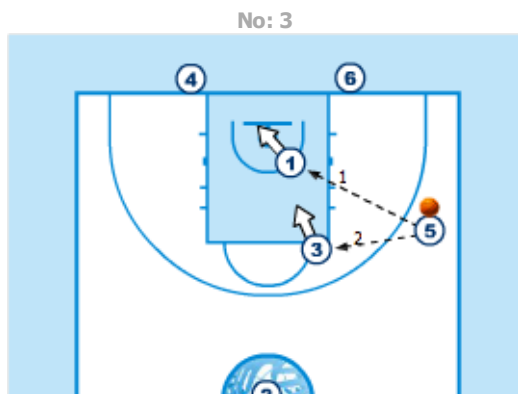
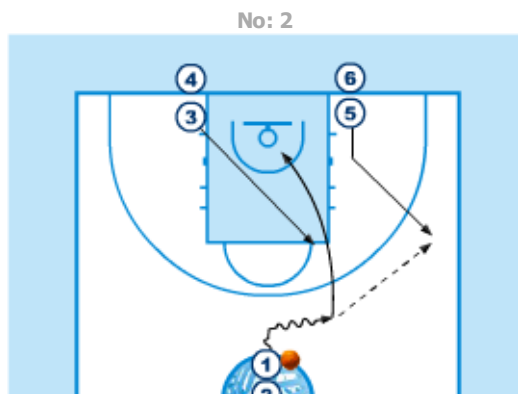
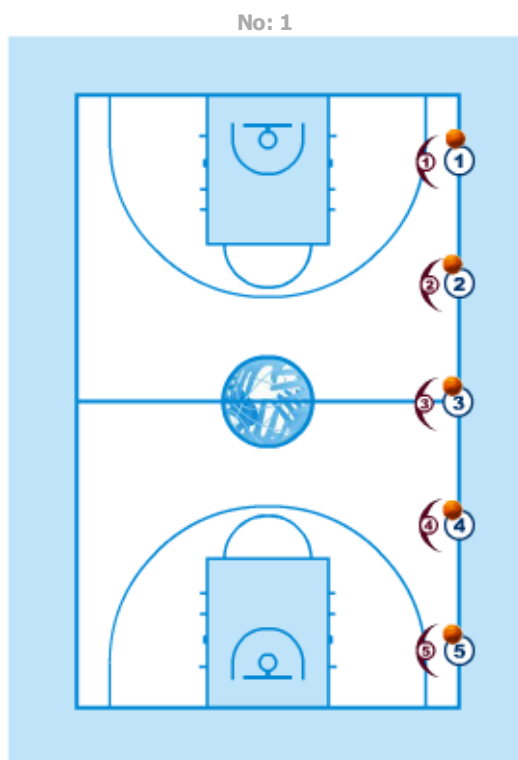
No: 7





**PRACTICE PLANNER**

Topics:	Pass 2	Practice <b>2</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



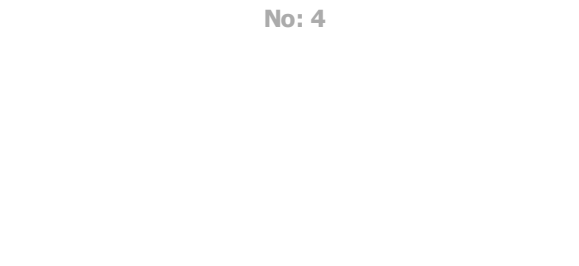
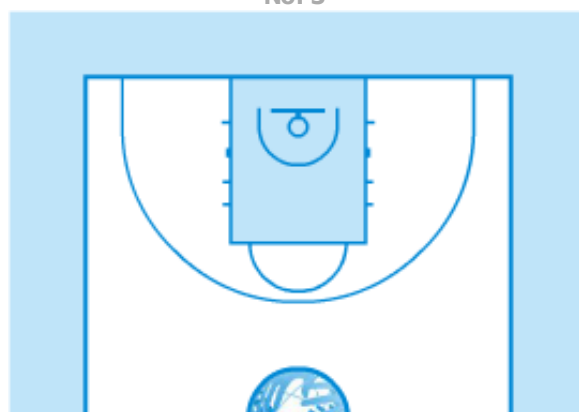
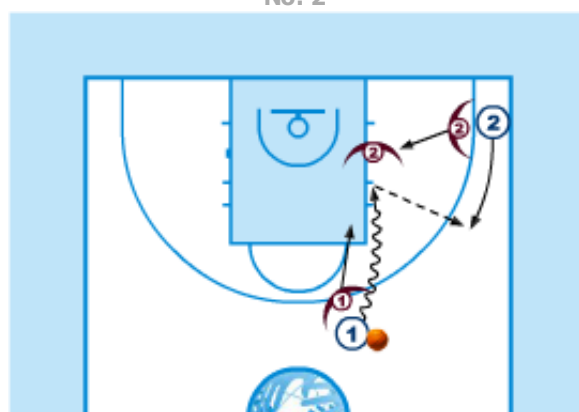
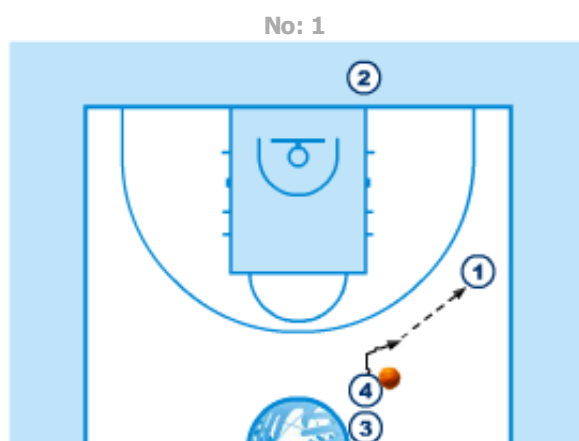
No.	Time	Text
1	00:00	Basketsmart - Jag
	00:15	<p>Bollförsvar 1 - Jag och bollen</p> <p>Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bollförsvar. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig. Genomför så många steg ni hinner.</p> <p>Steg 1: Anfallaren kliver ut ett steg åt sidan, omväxlande höger och vänster och tar efter ett par gånger en studs åt någon sida. Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slidesteget med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan.</p> <p>Steg 2: Samma som ovan men anfallaren avslutar med två studs åt sidan. Fokus för försvaret är utöver ovanstående hålla isär fötterna och alltid ha balans (inte gunga upp och ned med kroppen) när den slidear.</p> <p>Steg 3: Startar som tidigare steg och lägger efter de första två stegen åt sidan på en riktningsförändring och två studs åt motsatt sida. Försvararen skall se till att vända med rätt fot samt behålla balans och hålla isär fötterna även efter vändningen.</p> <p>Steg 4: Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studs.</p> <p>Steg 5: Detsamma som steg 4, men nu fintar anfallaren innan den attackerar och efter två studs väljer anfallaren om den gör en riktningsförändring, eller stannar upp och fortsätter samma håll.</p>
	00:35	<p>Avslut 1 - Jag och bollen</p> <p>Genomgång av tre vanliga avslut; lay-up, enstegslay-up och power lay-up.</p> <p>Led från alla fyra vingpositionerna. Spelarna roterar enligt tränarens instruktion.</p> <p>första spelaren i ledet vänd upp mot guardposition passar sig själv, landar i jump stop och roterar mot korgen med yttre foten (då får vi crossoversteg i attacken).</p> <p>Visa och träna dessa tre avslut.</p>
2 3	00:55	<p>3 vs 0 - cut - Vi och bollen</p> <p>Övningen startar med ett bolled vid halvplan samt två led under korgen strax utanför tresekundersområdet. Första personen i bolledet tar ett par studs fram för att sedan tempoväxla åt sidan. Det är signalen för spelaren på samma sida att bryta ut mot vingen.</p> <p>Bollhållaren passar bollen till vingen och cutar därefter mot korgen.</p> <p>Starten på cuten är signal för tredjespelaren att komma upp till armbåge.</p> <p>Allternativ 1 är pass till cutande spelare som gör lay-up, alternativ två är pass till armbåge för skott.</p>
	01:10	<p>3 vs 3 - cut - Vi, de och bollen</p> <p>Övningen bygger på 3 vs 0 - cut, men med försvar.</p> <p>Första passen till vingen är fri, därefter spelar försvaret hundra procent.</p> <p>Anfallet jobbar med rörelserna från "3 vs 0 - cut".</p> <p>Viktigt är att spela utifrån vad försvaret gör och straffa om de fuskar.</p>

**Notes**



**PRACTICE PLANNER**

Topics:	Pass 3	Practice <b>2</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	



No.	Time	Text
	00:00	<p>Stationsträning - Jag och bollen</p> <p>Dribbling: Dribblar runt konor med följande riktning förändringar, crossover, mellan benen, bakom ryggen, spin, hesitation med motor, hopp på ett ben efter tre hopp hand byte. Viktigt: Hård dribbling bolen skall vara i luten kort tid, handled, under arm samt blick upp.</p> <p>Passningar: Två spelare mitt i mot varandra (kan vara fler 3-4 då byter vi plats med varandra för att få bort stå i led känslan). Vi fångar boll i basketställning med hand bakom boll för att vinna tid. Vi passar med både höger och vänster hand, en hands passar. Luft, studs och overheadpass. Vill vi stegra så kan vi lägga på rotering fram och bak.</p> <p>Skott: Vi vill ha ca 4-6 korgar vilket blir ca 3-4 spelare per korg. Vi börjar med en hand för att få rätt rörelse i skott handen. Vi vill få in handen under bollen följa igenom skotet med en sträckt armbåge och vinkande handled. Varje spelare har sin boll och jobbar individuellt. Vi stegrar övningen genom att ta med den stöd handen. Starta med att fånga bollen i balans böjda ben efter en basket flipp, skott handen under boll stöd hand vid sidan med tummen pekandes bakåt i start läge när vi skjuter vill vi vinka med en mjuk hand led samt ha båda armbågarna sträckta och stöd handens tumme pekandes upp i taket. Spelarna behöver bara gå upp på tå. Vi stegrar med att hoppa samt höja farten lite. Sedan kliver vi in i skottet med inre yttre fot. Böjda ben lyft armbåge.</p>
1	00:45	<p>Fotisättningar 2 - Jag och bollen</p> <p>Fotisättningar 2 genomförs på samma sätt som Fotisättningar 1 men med två ändringar. Passaren startar vid halvplan, tar ett par studs rakt fram och tempoväxlar sedan ut mot vingen. Den andra ändringen är att spelaren går förlängt steg (open step) istället för crossteg vid attackstart.</p>
	01:00	<p>1 vs 1 - vinge - Vi och bollen</p> <p>Övningen genomförs som 1 vs 1 - guard, men passaren står på guardposition och anfallaren som startar på low-post kommer ut till vinge.</p>
2	01:15	<p>2 vs 2 (version 2) - Vi, de och bollen</p> <p>Samma övning som 2 vs 2 (version 1) med andra positioner. Bollhållare börjar på guardposition och andra anfallaren i hörnet på samma sida. Attack mot baseline, andra anfallsspelaren rör sig uppåt för att skapa bättre yta för sig själv. Efter passen får passningsmottagaren inte skjuta direkt, i övrigt är det fritt spel därifrån.</p>

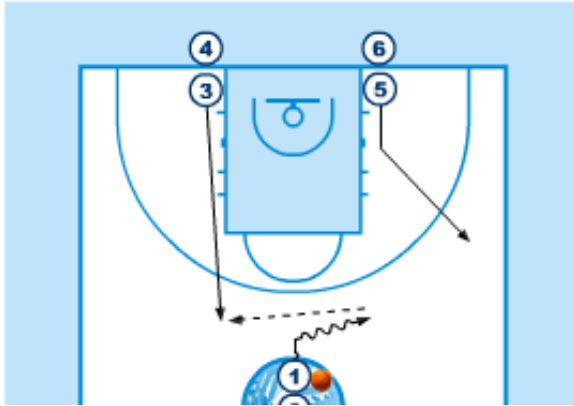
**Notes**



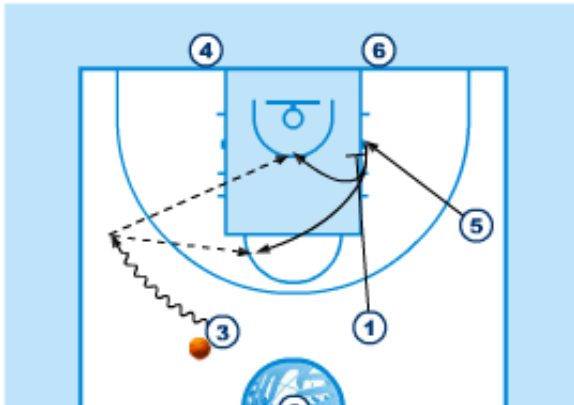
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	Pass 4	Practice <b>4</b>
Goals offense:		
Goals defense:		
Players:	0	

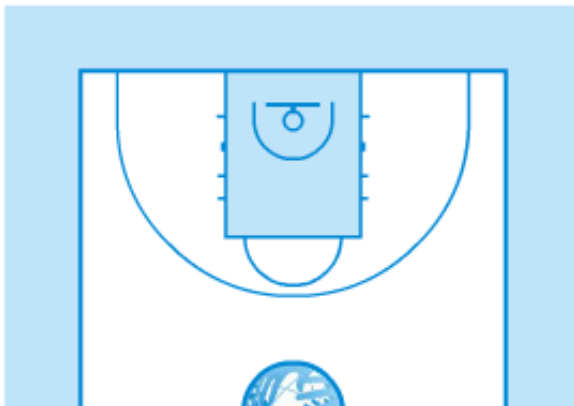
No: 1



No: 2



No: 3



No: 4

No.	Time	Text
1 2	00:00	Basketsmart - Jag
	00:15	Bollförsvar 2 - Jag och bollen Fortsätt jobba vidare med detsamma som Bollförsvar 1.  Se till att både repetera och gå vidare.
	00:35	Avslut 2 - Jag och bollen Fortsätt jobba som Avslut 1. Eventuell stegring med passningsled på guardposition.
	00:55	3 vs 0 - screen - Vi och bollen Övningen startar som 3 vs 0 - cut. vi tänker oss spelaren som bryter ut mot vingen är överspelad varpå tredjespelaren kommer upp till den lediga guardpositionen. bollhållaren passar spelaren på motsatt guardposition och sätter därefter en downscreen för spelaren på vingpositionen. Samtidigt dribblar tredjespelaren ner till vingpositionen på sin sida för att skapa en bättre passningsvinkel. Alternativ 1: Spelaren som går av screenen poppar upp till armbågen och screensättaren dyker mot korgen. Tredjespelaren passar valfri spelare som avslutar. Alternativ 2: Spelaren som går av screenen curlar mot korgen och screensättaren kommer upp till armbågen.
	01:10	3 vs 3 - screen - Vi, de och bollen Övningen bygger på 3 vs 0 - cut, men med försvar. Första passen till vingen är fri, därefter spelar försvaret hundra procent. Anfallet jobbar med rörelserna från "3 vs 0 - screen".  Viktigt är att spela utifrån vad försvaret gör och straffa om de fuskar.

Notes