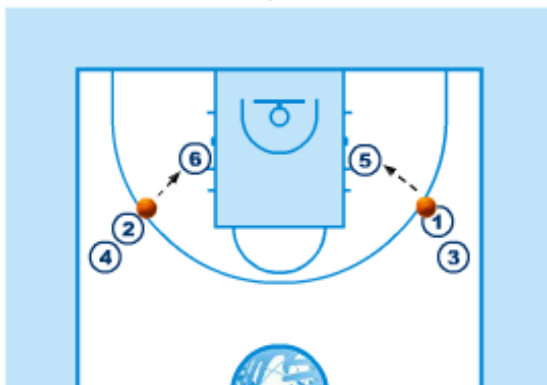




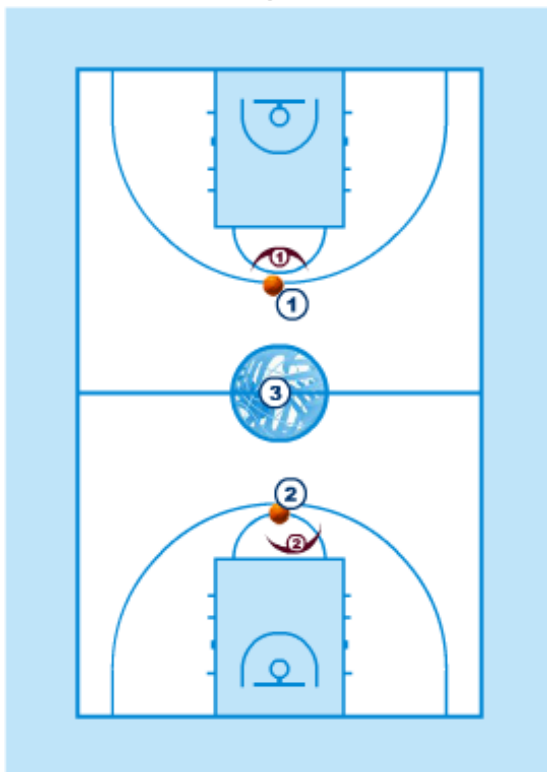
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 3 - Träning 1	Practice <b>1</b>
Goals offense:	Fotisättningar, skotteknik.	
Goals defense:	Close-outs, klara av 1-2 studs och kampmomentet	
Players:	0	

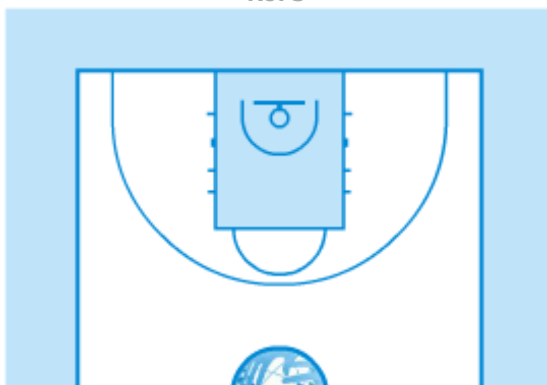
No: 1



No: 2



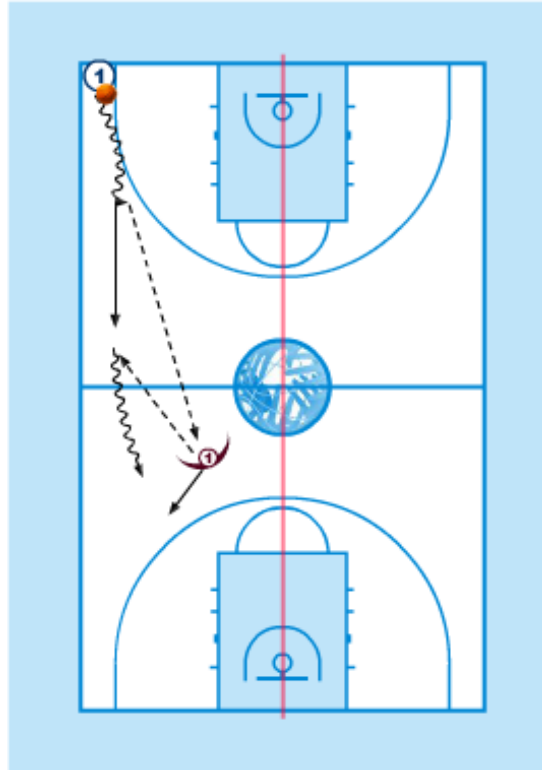
No: 3



No.	Time	Text
	00:00	Station A Jag och bollen Skott: 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 handled samt ha båda armbågarna sträckta och stödhandens tumme pekandes upp i taket. Spelarna behöver bara gå upp på tå. Vi stegrar med att hoppa samt höja farten lite. Sedan kliver vi ini skottet med inre yttre fot. Böjda ben lyft armbåge.
	00:15	Station B Jag Close out: Värm upp med plankan, 10 knäböj med raka armar och 10 utfallsknäböj per ben. Close out: Pravis med några meters avstånd, börja med att sprinta utan boll och gör en close out precis framför motståndaren. Nyckelord, "sprinta", "blicken högt" och "korta steg" för att hålla "balansen", en hand som tar bort "skottet" och en hand som tar bort "pass". Nästa steg (2), passa boll och spring efter + blockera ut, (3) Anfallaren tar två studs "mot korgen" och försvararen försöker stoppa med bålen. Eventuellt (4) passaren under korgen-skytt på highpost "live".
1	00:30	Station C Jag och bollen Fotisättningar 1 : Bolled på vingpositioner, cut till post, visa mål för passning, fånga med 2 händer, håll bollen högt, armbågar utåt, lätt böjda knän, rotera bakåt på foten närmst baseline för att se hela planen och finta skip pass. Därefter rotera tillbaka och studsa 1-2ggr mot mitten för att sen spinna tillbaka och göra poäng med yttre handen (1). Egen retur byt led. (2) Nästa steg istället för att spinna tillbaka gör poäng framåt. Steg (3) samma som tidigare men istället för studs så rotera framåt mot baseline för att skjuta ett hoppskott.
	00:45	Vi och bollen: 1-1 Från post på de tre olika sätt vi precis tränat på. Anfall blir försvar, försvar byter led och blir passare. Växelvis.
2	01:00	Vi och bollen: 1-1 till "1" 1-1 från toppen på samtliga korgar. Matcher till ett poäng där vinnaren byter med en ny spelare från mittcirkeln.  1) från toppen stillastående 2) från toppen med dribbling från mittcirkeln 3) inside från lowpost/midpost
4	01:15	Vi och bollen: 1-1 i fart Helplan för ett försök till avslut. Alternativt dela upp planen och spelarna i fyra delar istället och passa från halvplan.
	01:25	Jag: Nedjogg & stretch "Sverige på tre"

Notes

No: 4

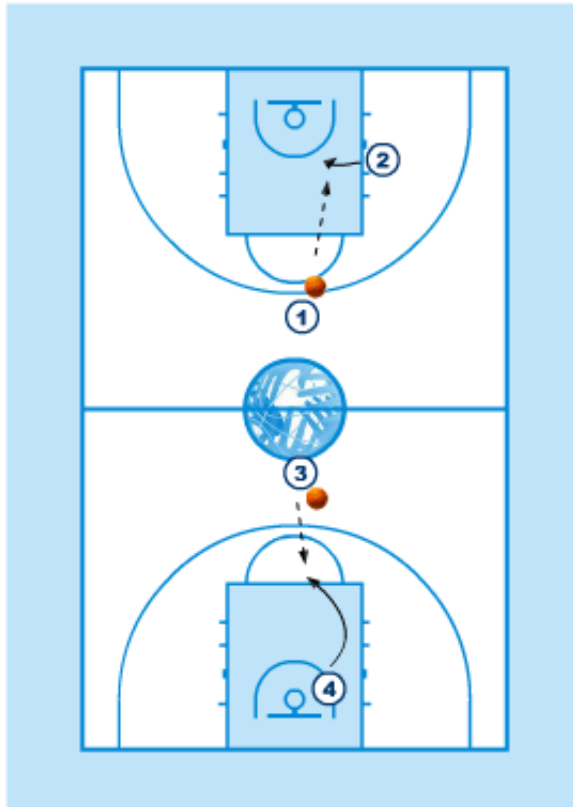




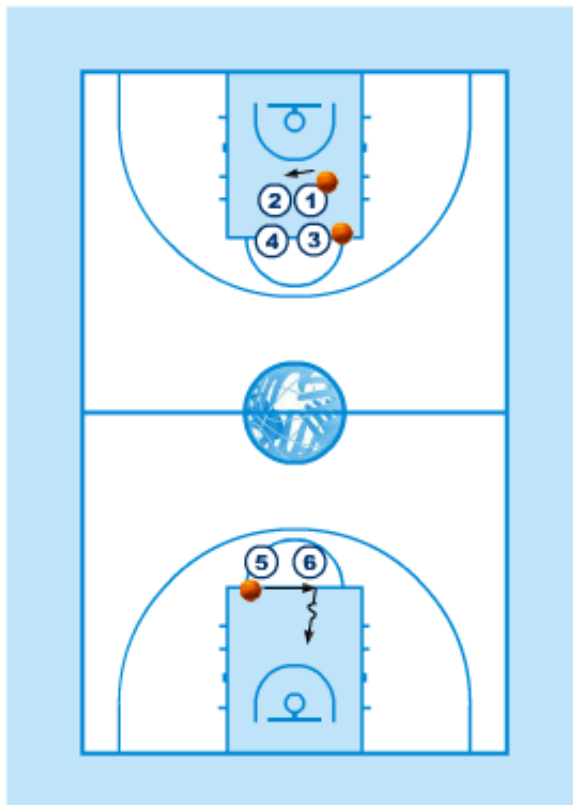
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 3 - Träning 2	Practice <b>2</b>
Goals offense:	Fotisättningar och rörelse utan boll	
Goals defense:	Kampmomentet	
Players:	0	

**No: 1**



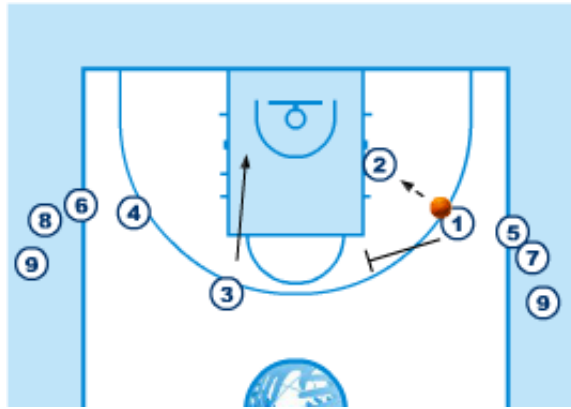
**No: 2**



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Basketsmart och fysteknik
	00:15	Vi och bollen: Fotisättningar 2 och Närskott. Parvis med en boll eller tre med 2 bollar och isf 2 passare. 30-60 sekunder/avslutare. Passare på toppen av 3p linjen, avslutare startar utanför blocket tar slajdsteg in mot mitten med ryggen mot baseline tar emot och roterar framåt samt gör poäng utan att "dippa" bollen (1). (2) Samma men roterar istället tillbaka med mellansteg och skottfint i balans. (3) Utgå från blocket, få pass på highpost rotera upp och skjut direkt. (4) + skottfint-crossoversteg-en studs skott.
2	00:35	Vi och bollen: 1-1 Fotisättningar - 3 Parvis framför korgen på samma avstånd (ca:1 meter), efter hand off ("live") sätter anfallaren i yttre foten och därefter den inre foten, skjut i bollen med den yttre handen. Byt sida. Stegra genom att öka avstånd och lägga till en studs.
3	00:45	Vi och bollen: 3-0 Rörelse utan boll (vinge, inside, guard svag sida) Boll led på vingarna, en spelare på post och en spelare ovanför armåge på svagsida. Passa till post som roterar backåt på foten närmst baseline-> spelaren på svagsida dyker direkt när bollen är i luften-> tar emot och gör poäng. Passaren tar retur och byter led. Poänggöraren postar upp på samma sida. När vingen passerat till post sätter spelaren en luft screen på armbågen och roterar sen upp för att vara beredd att dyka när motsatt post tar emot pass.
	01:00	Vi, dom och bollen: 3-3 Från samma positioner och rörelser som i 3-0 ovan (vinge, inside, guard svag sida)
	01:20	Jag och bollen: Beat the pro 1,2,3, Två minuter per försök att bli "lägermästare"
	01:25	Jag: Nedjogg & stretch "Sverige på tre"

**Notes**

No: 3

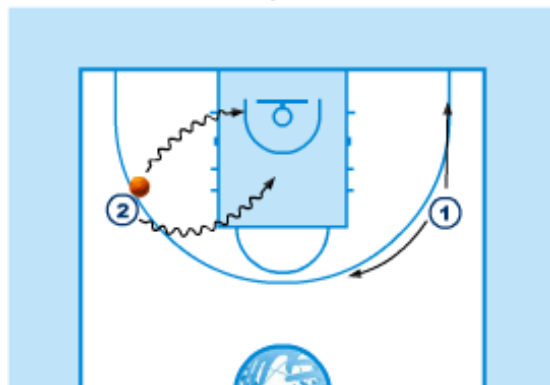




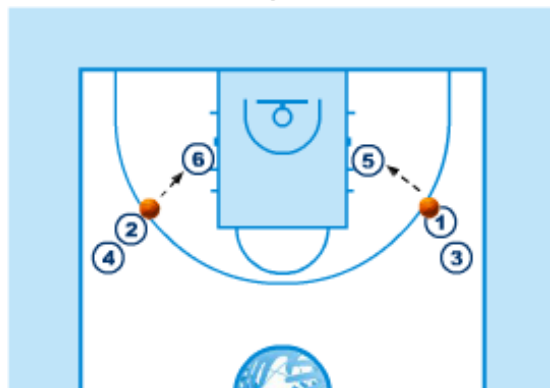
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 3 - Träning 3	Practice <b>3</b>
Goals offense:	Fotisättningar och skott från pass	
Goals defense:	Mer intensitet och kampmomentet	
Players:	0	

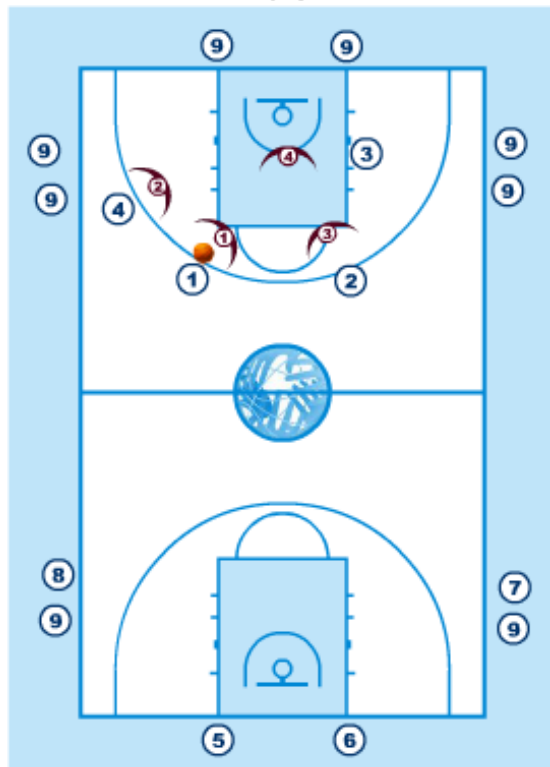
No: 1



No: 2



No: 3



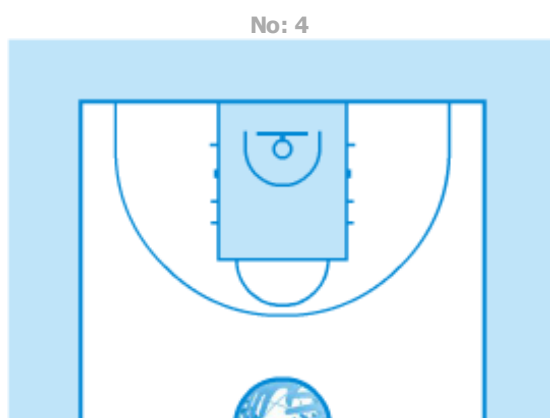
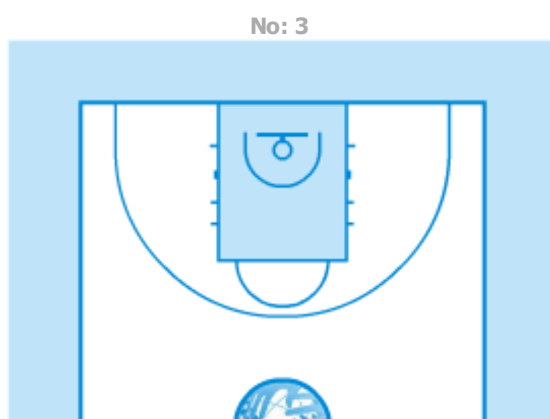
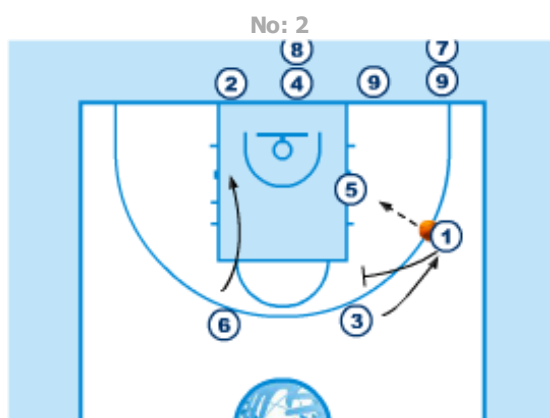
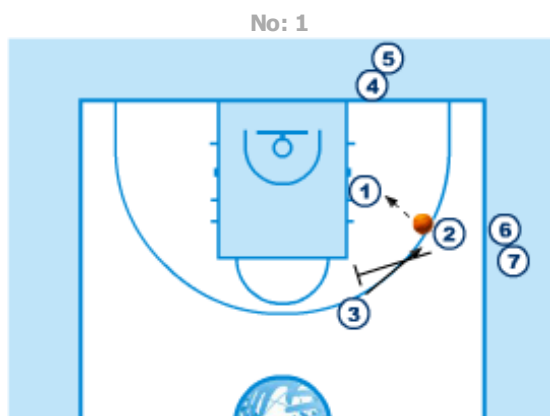
No.	Time	Text
1	00:00	Station A Vi och bollen: Attackera, passa och skjut med fokus på att passa rätt till attackerande spelare (vinklar och med rätt hand)
	00:15	Station B Vi och bollen: 1-1 försvarsteknik close-outs med spelförståelse. 3 led ( 2 led på förlängda straffkast vid 3p linjen, 1 led under korgen). Boll börjar på ena vingen. Andra vingen cuttar mot straffkastlinjen - samtidigt får försvaret börja springa mot straffkast för att göra en close-out. Anfalllet läser försvaret och väljer skott/attack.
2	00:30	Station C Jag och bollen Fotisättningar 1 : Bolled på vingpositioner, cut till post, visa mål för passning, fånga med 2 händer, håll bollen högt, armbågar utåt, lätt böjda knän, rotera bakåt på foten närmst baseline för att se hela planen och finta skip pass. Därefter rotera tillbaka och studs 1-2ggr mot mitten för att sen spinna tillbaka och göra poäng med yttre handen (1). Egen retur byt led. (2) Nästa steg istället för att spinna tillbaka gör poäng framåt. Steg (3) samma som tidigare men istället för studs så rotera framåt mot baseline för att skjuta ett hoppsskott.
	00:45	Jag och bollen: 1-1 Från post på de tre olika sätt vi precis tränat på. Anfall blir försvar, försvar byter led och blir passare. Växelvis.
	01:00	Vi, dom och bollen: 2-1 Från mindre än halva plan. Fokus på att avsluta med lay up med rätt fotisättning. Max 2 pass och max 2 studs. Spela tills försvaret tagit bollen eller anfallarna gör poäng så länge bollen är i färgen. Samma försvar flera gånger i rad, rotera sedan tills alla spelat försvar.
3	01:10	Vi, dom och bollen: Spelvändningar 4-4 ->4 ett för allt. Ett anfall-ett försvar=byte. Två lag. Vanliga regler=släpper man in poäng så tar försvaret in bollen bakom baseline och vid försvarretur/TO så kan spelaren med boll passa direkt till avbytarerna som får springa in från förlängda straffkastlinjen direkt efter att motståndarna har skjutit. Avbytarleden 2 på baseline och 2 på förlängda str.linjen. Förlorarna springer en baseline-baseline i maxfart.
	01:25	Jag: Nedjogg & stretch "Sverige på tre"

**Notes**



**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U14 Läger 3 - Träning 4	Practice <b>4</b>
Goals offense:	Rörelse utan boll med ökad spelförståelse	
Goals defense:	Hög intensitet och kampmomentet	
Players:	0	



No.	Time	Text
	00:00	Jag: Basketsmart och fysteknik
	00:15	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).
1	00:25	Vi och bollen: Vinge passar till post och sätter sen screen på armbågen, för att sen rotera bakåt och vara skottberedd. Post passar till valfri skytt och tar returen. Skytten går till postledet. Post till passningsledet.
	00:35	Vi, dom och bollen: 3-3 på en korg. På samma sätt men nu passar postspelaren till valfri skytt eller spelar själv en mot en genom att använda helgens 3 fotisättningar.
2	00:50	Vi, dom och bollen: 4-4 på en korg. Nu stegrar vi förra övningen genom att lägga till en spelare ovanför armbågen på svagsida. "live" efter pass till post därefter använder vi de rörelser vi lärt ut under helgen och spelar tills förvaret tagit bollen eller det blir poäng. Nytt försvar från baseline. Man måste stoppa för att få spela anfall.
	01:05	Vi, dom och bollen: Spelvändningar 4-4 -> 4 ett för allt (samma drill som i träning 3). Ett anfall-ett försvar=byte. Två lag. Vanliga regler=släpper man in poäng så tar försvaret in bollen bakom baseline och vid förvarsretur/TO så kan spelaren med boll passa direkt till avbytarna som får springa in från förlängda straffkatlinjen direkt efter att motståndarna har skjutit. Avbytarleden 2 på baseline och 2 på förlängda str.linjen. Förlorarna springer en baseline-baseline i maxfart
	01:20	Jag och bollen: Beat the pro 1,2,3, Två minuter per försök att bli "lägermästare"
	01:25	Jag: Nedjogg & stretch "Sverige på tre"

**Notes**