



## Inför regionläger 2 för U15, 6-8 december 2013

Till spelare, föräldrar och klubbtränare,

Träningsplaneringen för läger 2 finner ni på de kommande sidorna. Träningarna under helgen är ca 90-120 minuter långa, där inledningen av träningarna varierar beroende på lägrets upplägg. Inledningarna av träningarna består av Basketsmart, löpning och teknikträning. När de olika momenten genomförs framgår inte av träningsplaneringen utan planeras in av respektive region för att göra så bra upplägg som möjligt på varje läger. Alla spelare får dock likadan utbildning oavsett region under lägret.

Efter varje läger får spelarna läxor som ska genomföras inför nästa läger. Dessa utgår från det vi har tränat på under lägret. Läxorna till läger 3 är följande:

### Teknik

Försvarsteknik 1-1, close-outs, hedge vid bollscreen. Beat the pro (2 minuter).

### Taktik

Anfallsteknik och spelförståelse vid den låga screenen (olika val, läsa försvaret)

### Fys

Basketsmart 2 + Skivstång + Sprints inomhus

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, styrke- och Yo-Yo-test samt utomhusjogg. Denna mängd träning innebär en stor belastning på kroppen. Muskler och senor behöver tid att återhämta sig, annars kan risken för skador öka. Med detta som bakgrund rekommenderar vi två dygns aktiv vila efter genomfört läger för att ge kroppen optimal återhämtning.

Förslag på aktiv vila kan vara en timmes promenad, 30 minuters lugn cykling alternativt 30 minuters simning. Utöver det rekommenderar vi att spelaren får rikligt med sömn, en näringsrik kost och fyller på med vätska.

Vänliga hälsningar,

Regionansvariga och Regionfysios



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 2

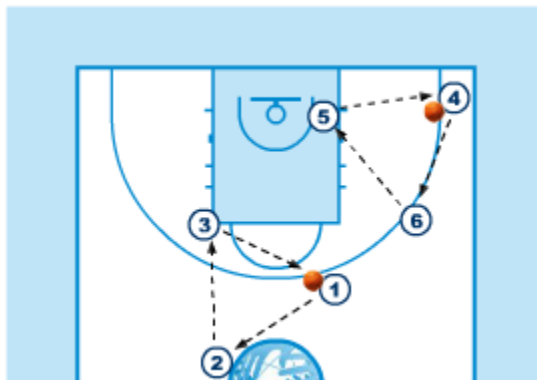
**06.12.2013**

**00:00 - 02:00**

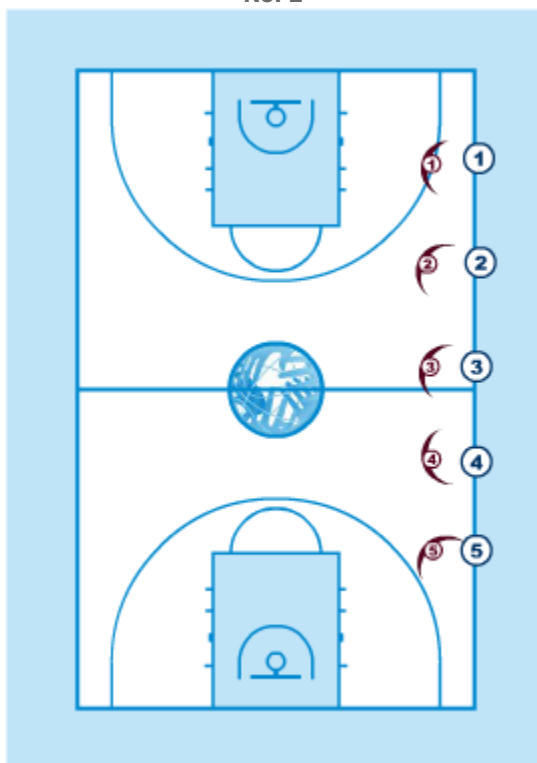
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U15 Läger 2 - Träning 1	Practice <b>1</b>
Goals offense:	Läsa försvaret runt låg screen och bollscreen vinge	
Goals defense:	1-1 försvar	
Players:	0	

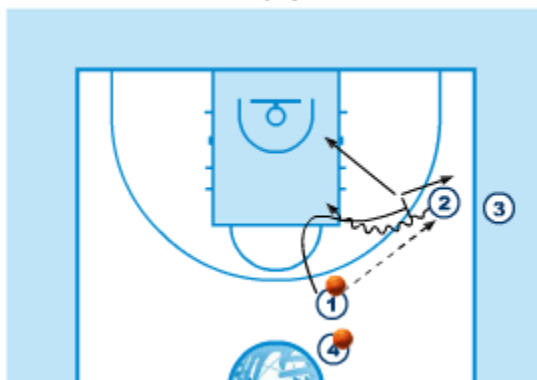
No: 1



No: 2

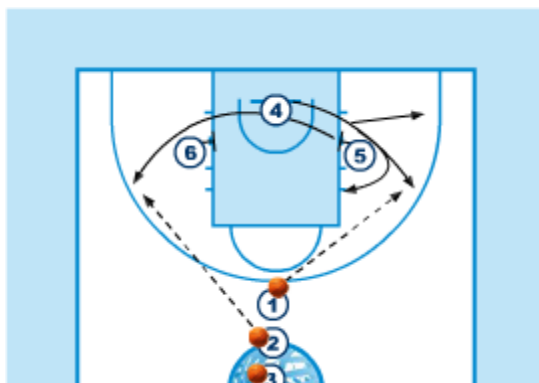


No: 3

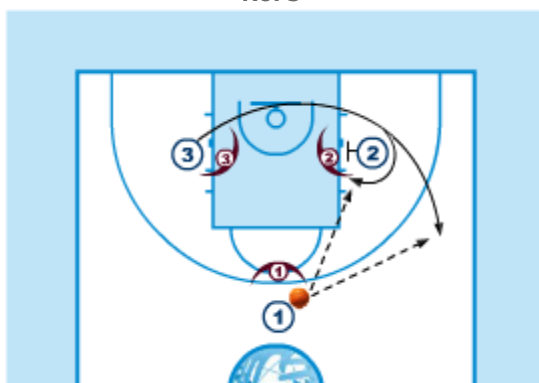


No.	Time	Text
1	00:00	Jag och bollen: 3 och 3 Triangelpassning (Läxan) Spelarna ska stå 3 och 3 i en triangel, vilket gör att passningsvinklarna blir mer matchlika. De får passa vilken spelare de vill. Nyckelord: Passa hårt! Visa måltavla! Följande passningar tränar vi på: 1) Enhands stötpass 2) Enhands studspass 3) samma som ovan med passningsfint innan
2	00:10	Vi och bollen: Bollförsvar 1 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. 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. 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. 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. Steg 4: Detsamma som steg 3, men nu närmar sig anfallaren matchtempo och attackerar tydligt försvararen med studs. 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.
3	00:20	Vi och bollen: 2-0 Bollscreen (höger och vänster sida) Guard passar bollen till vingen och cuttar mot korgen. Gör därefter riktningsförändring och sätter en bollscreen på vingen. Använd en coach, stol eller liknande som "screenförsvar". Gå alltid på retur och lägg i eventuellt missade skott/avslut. Byt därefter led. alt 1) Attackera över screenen och passa till screensättare som dyker på korgen. Vi vill passa direkt från dribbling utan att ta upp bollen. alt 2) Attackera över screenen och hitta skott från studs ungefär vid straffkastlinjen.

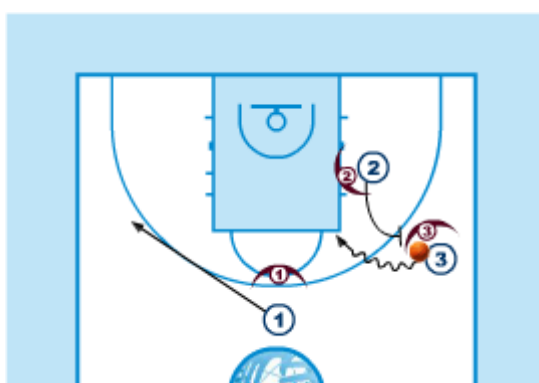
No: 4



No: 5



No: 6



No.	Time	Text
4	00:40	<p>alt 3) Attackera över screenen och passa till screensättaren som poppar ut mot vingen för skott (2p eller 3p). Passningen ska ske med handen som är närmast medspelaren och längst från försvararna (rotera och passa eller slasha och passa).</p> <p>Vi och bollen: Anfallsteknik efter låg screen Led på toppen med boll. En spelare börjar ett steg utanför vardera lågt block samt en under korgen (start av drillen). Spelaren under korgen springer ut på ena sidan, axel-axel och kommer av screenen för att göra mål. Efter att övningen är genomförd på ena sidan blir screensättaren ny anfallare och springer av screenen på motsatt block. Passaren blir nästa screensättare (gå till samma sida som du passade). Spelaren som avslutar tar egen retur och springer upp i passningsledet.</p> <p>Övning 1) Försvaret följer i rygg på anfallet = CURL. Screensättare poppar. Övning 2) Försvaret fastnar i screenen = SKJUT från vinge. Screensättare postar. Övning 3) Försvaret går på ovasidan, anfallet är före till screenen = FADE. Screensättare postar. Övning 4) Försvaret går på ovasidan, försvaret är före till screenen = BACKDOOR. Screensättare poppar.</p>
5 6	00:55	<p>Vi, dom och bollen: 3-3 låg screen - till "1" Spelarna utan boll börjar ett steg utanför blocken. Kommuniera om vem som är screensättare. Den andra spelaren kommer av screenen. Samtliga anfallare läser försvaret utifrån tidigare 3-0 drill och agerar därefter.</p> <p>En stegring blir att träna på bollscren på vingen. Passaren på toppen rör sig iväg från boll och screensättaren vänder om och sätter en bollscren på vingen. Försvaret får använda de verktyg de har, vi fokuserar i denna drill på anfallstekniken och valet av passning/avslut beroende på hur försvaret agerar.</p> <p>Nyckelord: Läsa försvaret. Bra passningar. Kommunikation. 3-hot. Vilja göra poäng.</p>
	01:15	Jag och bollen Skottdrill: Beat the pro (Läxan)
	01:25	Jag Nedjogg & stretch "1 2 3 Sverige"

Notes



**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 2

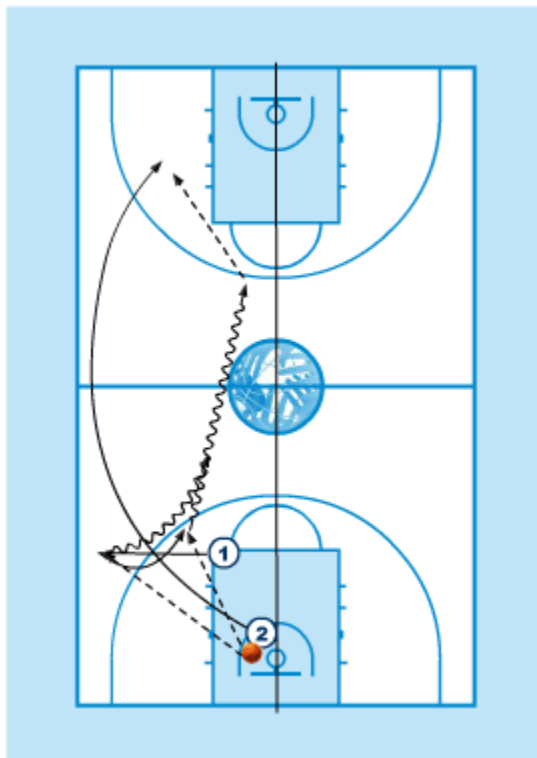
**07.12.2013**

**00:00 - 02:00**

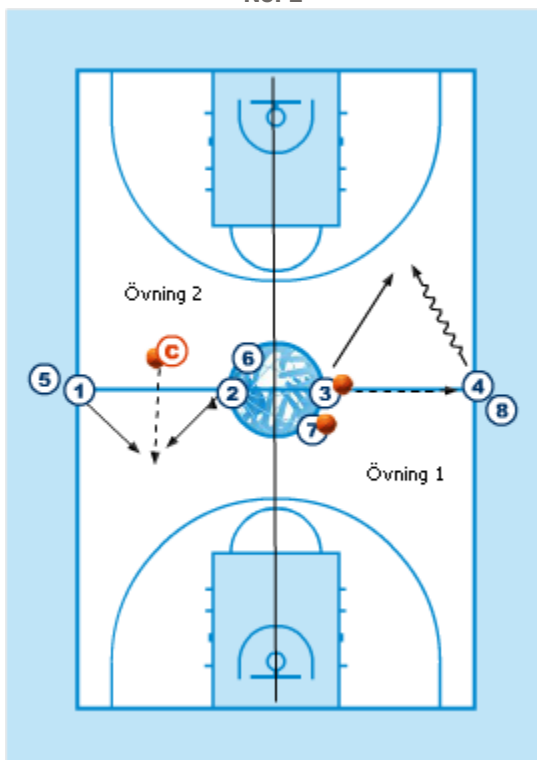
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U15 Läger 2 - Träning 2	Practice <b>2</b>
Goals offense:	Ta kampen som anfallare	
Goals defense:		
Players:	0	

**No: 1**

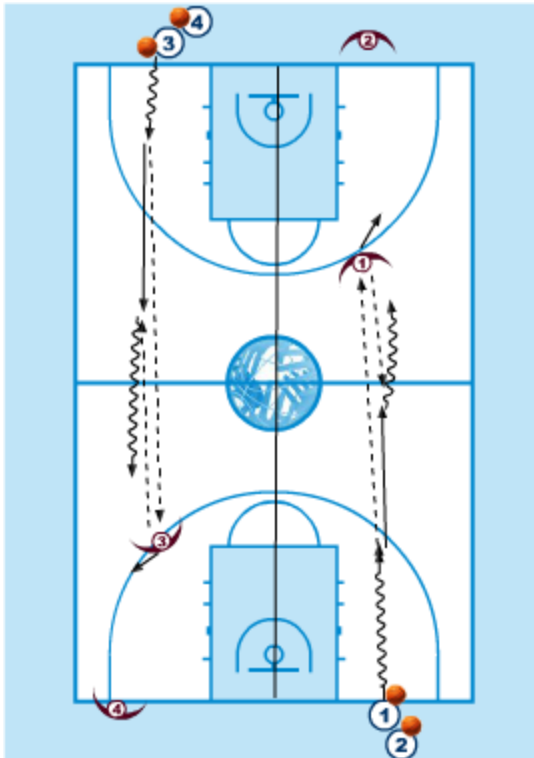


**No: 2**

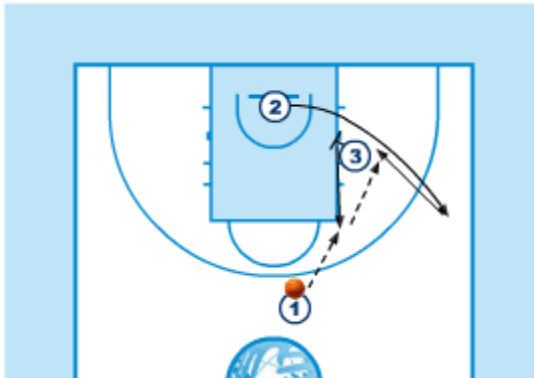


No.	Time	Text
1	00:00	<p>Vi och bollen: 2-0 Möta boll och första pass Returtagare kastar upp bollen mot plankan och tar returen så högt som möjligt med båda händerna och landar i balans. Träna på att rotera i luften så att fötterna pekar mot sidlinjen för att underlätta första passningen. Guard ska tänka på att ha ryggen mot sidlinjen och blicken framåt för att se hela banan och undvika att springa in i en tänkt försvarare.</p> <p>Vi börjar med stanna i jumpstop och passa bollen med en enhands stötpass. Stegring blir att passa bollen från dribbling med en hand. Avsluten kan varieras med layup, powerlayup och skott. Denna övning görs i båda riktningarna. Byt håll efter halva tiden.</p> <p>Stegring: Returtagaren tar 1-2 studs och bryter tänkt bollpress. Guarden stannar i vinkorridoren och får passning i fart, ev. riktningförändring och sedan avslut (layup/runner/skott osv). alt 1) direktpass vid mittlinje alt 2) passen (lobbpass) läggs på yta och guarden fångar efter 1 studs.</p>
2	00:10	<p>1-1 avslut i hög fart med försvar Vi och bollen: 1-1 avslut i hög fart med försvar Fyra led på mittlinjen. Båda övningarna ser ni i figuren. Blicken på ringen. Fokus på kampmoment och att kunna avsluta i fart med eventuell kontakt. Vi vill frambringa ett fysiskt spel, dock utan att spela fullt!</p> <p>Övning 1) Boll i mittenleden. Passa bollen till sidlinjeled som blir anfall och därefter väljer att attackera valfri sida (får inte finta). Passaren blir försvar. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen.</p> <p>Övning 2) Coach har boll och sätter igång spelet på olika sätt: Rulla eller studs bollen i golvet. Båda spelare kämpar om bollen. Den spelare som tar bollen blir anfall, den andra försvar. 1-1 på den planhalva som bollen befinner sig på. Spela till poäng eller att till att försvaret tagit bollen.</p>
3	00:25	<p>1-1 helplan Vi och bollen: 1-1 helplan (höger/vänster sida) Anfallaren börjar på baseline med boll. Försvaren börjar på motsatt 3p-linje. Anfallaren tar en eller flera studs mot försvaren och slår en tvåhands bröstpass när man är på ett avstånd som man behärskar. Försvaren passar tillbaka och därefter är det 1-1. Anfallaren vill utnyttja farten medan</p>

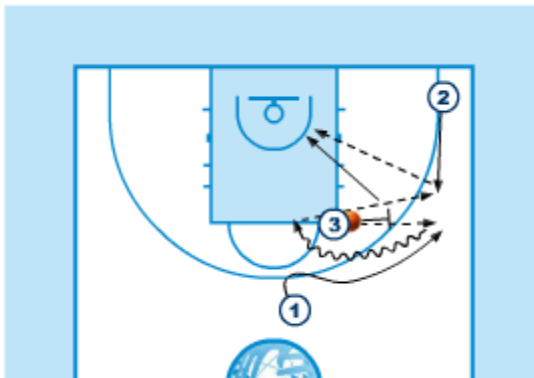
No: 3



No: 4



No: 5



No.	Time	Text
		försvararen vill bromsa ner anfallaren. Spela till poäng eller till att försvararen tagit bollen.
	00:35	Anfallaren går till försvarsledet. Försvaren tar bollen och går till anfallasledet under samma korg.  3-3 Transition drill Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill 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 spelmål (ex 5)  Fokus: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackerar från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.
4 5	00:50	Vi och bollen: Låg screen - highpost, backdoor och bollscreen Om försvaret spelar över passningen till vingen vill vi att screensättaren springer mot armbågen som får bollen. Spelaren på vingen reagerar på detta och gör en backdoor-cut. Om spelaren inte får bollen springer man ut i hörnet på bollsidan. Spelaren på toppen rör sig ut mot vingen och får en passning av spelaren på armbågen som följer passningen och sätter screen på bollen.  När spelaren med bollen attackerar av bollscreenen rör sig spelaren i hörnet upp mot vingen och får passningen av bollhållaren för att passa bollen till screensättaren som dykt på korgen (extrapassning!). Viktigt med tajming för att samspelet ska fungera.
	01:00	Vi, dom och bollen: 3-3 utifrån föregående drill.
	01:10	Vi, dom och bollen: 4-4 transition drill Samma drill som ovan men med tillägget att om inte anfallet har ett snabbt uppspel eller numerärt överläge sätter vi upp "två låga screens" med spelare under korgen och spelare med boll på toppen.  Fokus: Ledarskap, vem som tar ansvar, kommunikation och samspel. Viktigt offensivt är att klara av att bestämma tempot.
	01:25	Jag Nedjogg & stretch "1 2 3 Sverige"

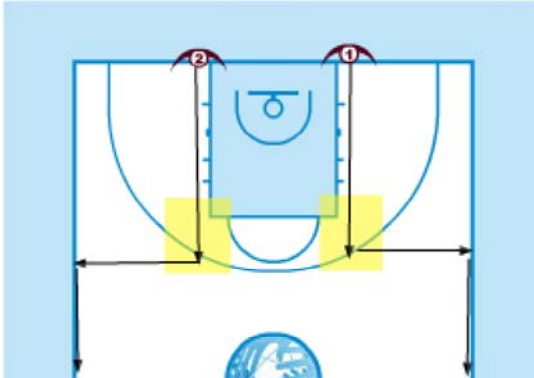
Notes



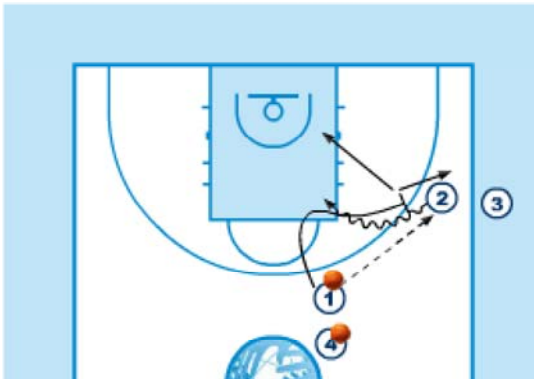
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U15 Läger 2 - Träning 3	Practice <b>3</b>
Goals offense:	Spelförståelse 2-2 och 3-3	
Goals defense:	Försvarsteknik 1-1 och hedge på bollscreen	
Players:	0	

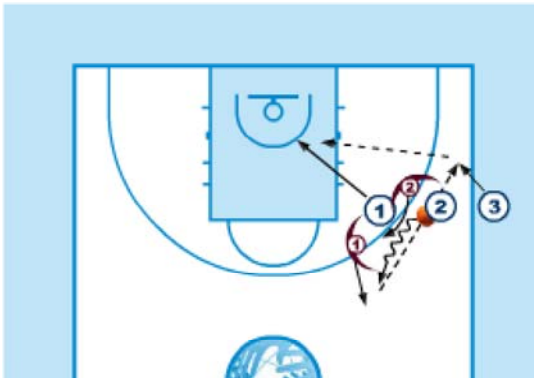
**No: 1**



**No: 2**

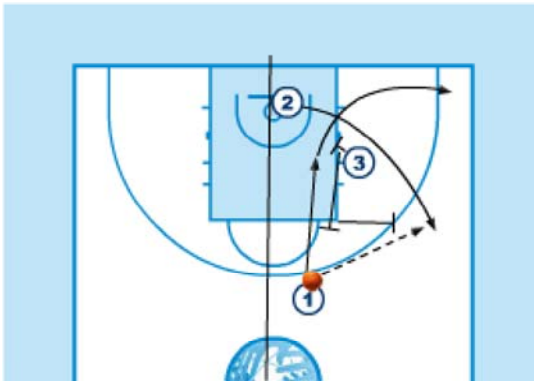


**No: 3**



No.	Time	Text
1	00:00	Jag: Försvarsteknik - closeout Försvarsspelaren sprintar ut 2/3 och gör en closeout sista 1/3 mot en tänkt anfallsspelare med boll. Closeout görs med böjda ben, upprätt överkropp, små steg, händer upp samt kommunikation att man har boll. Därefter glider försvararen ut till sidlinjen med aktiva händer och avslutar med en sprint upp till halva plan.
	00:08	Vi och bollen: 1-1 på samtliga korgar med closeout Försvararen börjar med boll i 3-sekundersområdet och passar (studspass) till anfallaren som står på 3p-linjen. Försvararen gör en closeout och tar på bollen innan det blir live. Anfallaren måste attackera mot korgen. Därefter stegrar vi övningen så att det blir live direkt anfallaren får bollen (försvararen behöver inte ta på bollen). Vi spelar till "1 stopp i försvar". Den som stoppar stannar och nya anfallare kommer från mittcirkeln. Om anfallaren gör poäng får man möjlighet att spela försvar.
2	00:20	Vi och bollen: 3-0 Bollscreen Spelaren med bollen passar bollen till vingen och cuttar mot korgen. Gör därefter riktningförändring och sätter en bollscreen på vingen. Använd en coach, stol eller liknande som "screenförsvar". Gå alltid på retur och lägg i eventuellt missade skott/ avslut. Byt därefter led.  Attackera över screenen och passa en extrapass till spelaren (3) som är på tur i ledet på vingen. Denna spelare passar bollen till screensättare som dykt mot korgen. Spelaren på vingen som slagit extrapassningen blir nästa spelare att attackera över bollscreen.
	00:30	Bollscreen försvar hedge 2-2 + passare Vi, dom och bollen: Bollscreen försvar hedge Övningen börjar på samma sätt som den bollscreen-drillen utan försvar. Vi lägger nu till hedge-försvar på bollscreenen. Spelaren som är på tur i vingledet blir extraanfallare (passare).  Försvararen (2) på bollen styr in sin anfallare i screenen och jobbar sig över screenen. Försvararen (1) på screensättaren ska redan när screenen sätts vara i hedge position redo att göra en hård hedge mot mittlinjen med händerna uppe. Vi tränar på att göra en hedgeslide och springer sedan tillbaka och tar sin spelare som nu är under korgen. Bollen måste passas via extraanfallaren vilket gör att man har möjlighet att hinna tillbaka.
4	00:45	Låg screen - UCLA och bollscreen Vi och bollen: 3-0 låg screen UCLA och

No: 4



No.	Time	Text
		<p>bollscreen (höger/vänster)                      Bollen går till vingen och därefter sätter screensättaren en ny screen för spelaren på toppen (UCLA). Om spelaren inte får bollen för layup springer man ut i hörnet. Direkt efter UCLA-screenen sätter screensättaren en bollscreen på vingen.</p>
	00:55	<p>Vi, dom och bollen: 3-3 på kvartsplan med låg screen                      Steg 1 är att komma av den låga screenen med vilja att göra mål och att samtliga anfallare läser försvarets agerande. Steg 2 är att passa bollen till vingen eller highpost för att komma in i någon av 3-3 kombinationerna vi har tränat på (UCLA, backdoor och bollscreen).</p> <p>Försvaret fokuserar på 1-1 både på boll och på spelare utan boll. Dessutom kommer ett antal bollscreensituationer att uppstå och då vill vi hedga hårt.</p>
	01:15	<p>Jag och bollen                      Skottdrill: Beat the pro</p>
	01:25	<p>Jag                      Nedjogg &amp; stretch                      "1 2 3 Sverige"</p>
<b>Notes</b>		





**FIBA**  
EUROPE  
We Are Basketball

**SBBF**

SBBF Region 13-14 (2013/2014)

U15 Läger 2

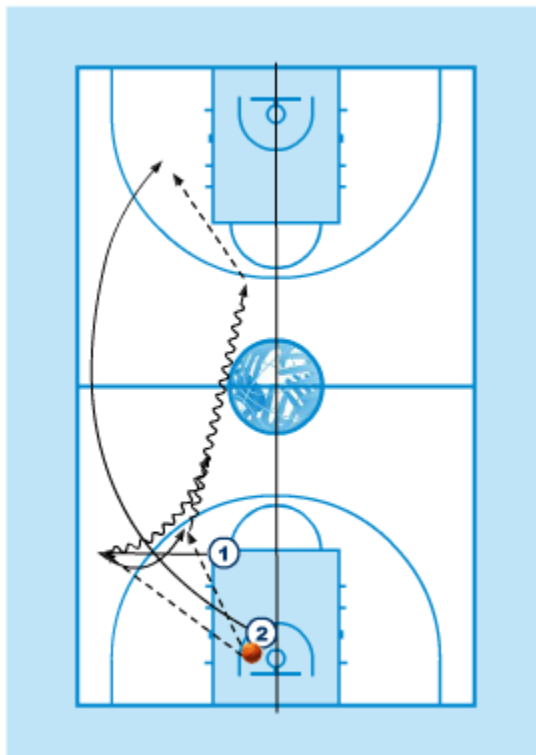
**08.12.2013**

**00:00 - 02:00**

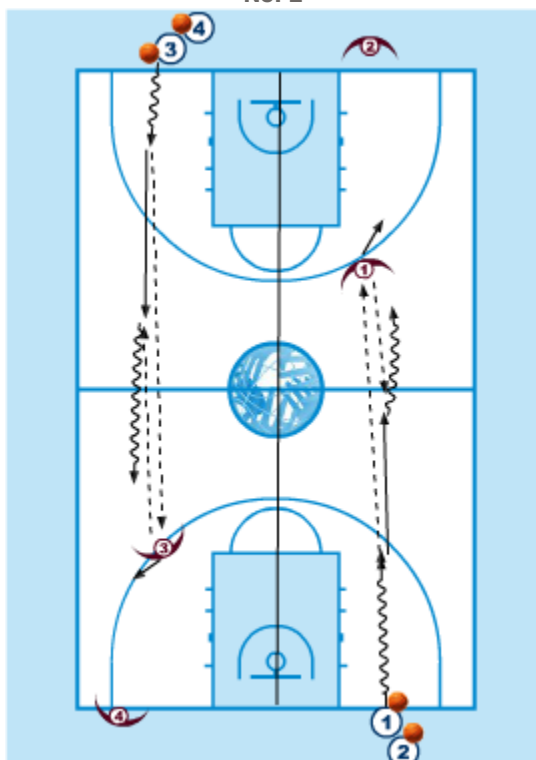
**PRACTICE PLANNER**

Topics:	U15 Läger 2 - Träning 4	Practice <b>4</b>
Goals offense:	Spelförståelse och ledarskap i matchlika situationer	
Goals defense:	1-1 försvarsteknik och försvar i matchlika situationer	
Players:	0	

No: 1



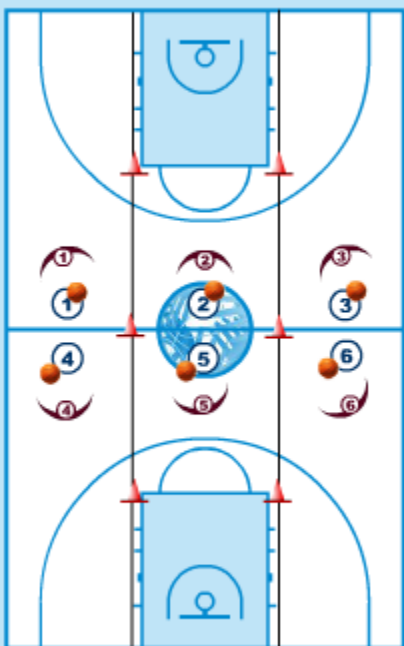
No: 2



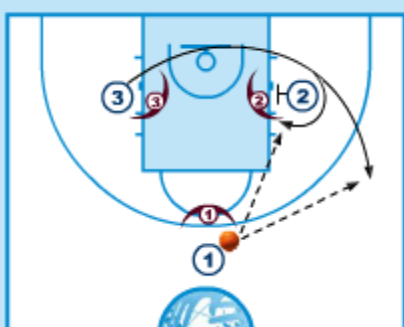
No.	Time	Text
1	00:00	<p>Vi och bollen: 2-0 Möta boll och första pass Returtagare kastar upp bollen mot plankan och tar returen så högt som möjligt med båda händerna och landar i balans. Träna på att rotera i luften så att fötterna pekar mot sidlinjen för att underlätta första passningen. Guard ska tänka på att ha ryggen mot sidlinjen och blicken framåt för att se hela banan och undvika att springa in i en tänkt försvarare.</p> <p>Vi börjar med stanna i jumpstop och passa bollen med en enhands stötpass. Stegring blir att passa bollen från dribbling med en hand. Avsluten kan varieras med layup, powerlayup och skott. Denna övning görs i båda riktningarna. Byt håll efter halva tiden.</p> <p>Stegring: Returtagaren tar 1-2 studs och bryter tänkt bollpress. Guarden stannar i vinkorridoren och får passning i fart, ev. riktningförändring och sedan avslut (layup/runner/skott osv). alt 1) direktpass vid mittlinje alt 2) passen (lobbpass) läggs på yta och guarden fångar efter 1 studs.</p>
2	00:07	<p>Vi och bollen: 1-1 helplan (höger/vänster sida) Anfallaren börjar på baseline med boll. Försvaret börjar på motsatt 3p-linje. Anfallet tar en eller flera studs mot försvaret och slår en tvåhands bröstpass när man är på ett avstånd som man behärskar. Försvaret passar tillbaka och därefter är det 1-1. Spela till poäng eller till att försvararen tagit bollen.</p> <p>Anfallaren går till försvarsledet. Försvararen tar bollen och går till anfallsledet under samma korg.</p>
3	00:15	<p>1-1 i tre korridorer Vi och bollen: 1-1 i tre korridorer Anfallaren börjar med bollen i dribbling och försvararen intar försvarsposition. Målet för försvararen är att stoppa anfallaren från att ta sig till baslinjen. Anfallaren använder de verktyg de har (attack-reträtt, dribblingsfinter och tempoväxlingar).</p>
4	00:25	<p>Vi, dom och bollen: 3-3 på med låg screen Steg 1 är att komma av den låga screenen med vilja att göra mål och att samtliga anfallare läser försvarets agerande. Steg 2 är att passa bollen till vingen eller highpost för att komma in i någon av 3-3 kombinationerna vi har tränat på (UCLA, flash till highpost och backdoor samt bollscreen på vingen).</p>



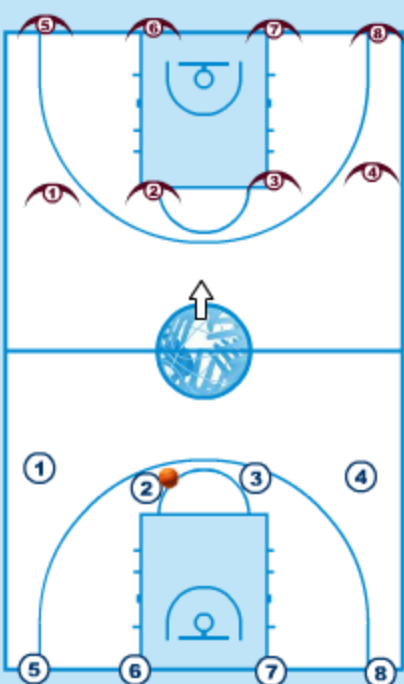
No: 3



No: 4



No: 5



No.	Time	Text
		Försvaret fokuserar på 1-1 både på boll och på spelare utan boll. Dessutom kommer ett antal bollscreensituationer att uppstå och då vill vi hedga hårt.
	00:40	Vi, dom och bollen: 3-3 Transition drill 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarearna kliver av och nya försvare 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 spelmål (ex 5)
		Fokus: Möta boll och första passning. Spela i hög fart och skapa genom att slå din spelare 1-1. Utnyttja numerärt övertag. Vid 3-3 kommer det bli många situationer när anfallet kommer i 2-1 eller 3-2. Vid 3-2 attackera från vingen, dra på försvar, utnyttja den 2-1 situation som uppstår på weakside. Försvaret tränar på att kommunicera och bromsa ner anfallet.
5	00:50	Vi, dom och bollen: 4-4 transition drill 2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarearna kliver av och nya försvare 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 spelmål (ex 5).
		Om inte anfallet har ett snabbt uppspel eller numerärt överläge sätter vi upp "två låga screens" med spelare under korgen och spelare med boll på toppen och spelar utifrån spelmoment vid låg screen (komma av screen, UCLA, backdoor, bollscreen och high-low).
		Fokus: Ledarskap, vem som tar ansvar, kommunikation och samspel. Viktigt offensivt är att klara av att bestämma tempot.
	01:00	Vi, dom och bollen: 5-5 spel Här vill vi få in de moment vi tränat på under lägret. Två låga screens, möta boll, snabba uppspel för att skapa överläge samt bollscreen och försvar på detta. Givetvis ska det vara kamp över hela planen och tufft försvar. Vi vill tävla! Spela till poäng eller på tid.
		Två låga screens med 5 spelare: den femte spelaren börjar på straffkastlinjen med ansiktet mot korgen. Spelaren under korgen väljer sida och därefter rör sig spelaren på straffkast till motsatt sida.
		Fokus: Ledarskap, vem som tar ansvar, kommunikation och samspel. Viktigt offensivt är att klara av att bestämma tempot.
	01:25	Jag Nedjogg & stretch "1 2 3 Sverige"

Notes