



**SVENSK
BASKET**



EXEMPEL- TRÄNING U11-U12

Övertagsituationer

Bakgrundsinformation

ÅLDER	U11–U12
TRÄNINGSTID	60 minuter
SPELARE	8–12
UTRUSTNING	Gymnastiksal med 2 korgar Bollar till minst hälften av spelarna Koner eller motsvarande

Träningens innehåll

BASKET	Jobba med övertagssituationer (speciellt 2–1) <ul style="list-style-type: none">• Träna på att passa, fånga och avsluta i fart• Fatta beslut utifrån försvararens agerande
MENTALT	Fatta beslut och utföra färdigheter under hög tidspress
SOCIALT	Kommunicera verbalt och ickeverbalt med en medspelare
FYSISKT	Snabbhet

PROGRAM

Incheckning	Samling i helgrupp – 5 min
Uppvärmning	1 övning – 10 min
Huvudpass	1 mot 1 katt & råtta – 10 min 2 mot 1-kull – 5 min 2 mot 1 övertag – 10 min 2 mot 2 spelvändningar – 15 min
Utcheckning	Samling i helgrupp – 5 min

Incheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten, se till att alla ser alla. Hälsa välkomna och gå gärna runt och hälsa på alla med en high five och ögonkontakt. Prata gärna om något vardagligt eller ställ en fråga så att spelarnas uppmärksamhet blir på gruppen.

Exempel: Fråga hur deras dag har varit och vad de har för favoritämne i skolan.

Uppvärmning (10 min)

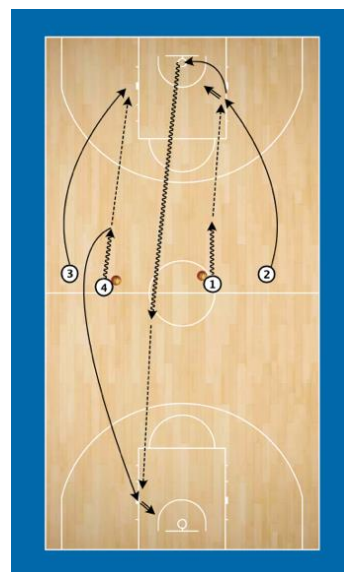
SYFTE

FYSISKT	Värma upp.
BASKET	Passa från dribbling (behålla dribbling fram till passning) Fånga och avsluta i fart (behålla fart hela vägen, tajming för att kunna behålla fart)
SOCIALT	Skapa kontakt med medspelare Samarbeta med flera/alla i laget

ÖVNING

Spelarna börjar i par ungefär vid halvplan, en boll per par. Spelaren utan boll joggar/springer mot en korg för att få pass och avsluta i fart. Spelaren med boll dribblar mot samma korg och slår passningen i fart/från dribbling.

Efter avslut måste båda spelarna hitta en ny spelare att samarbeta med. Spelaren som avslutade tar sin egen retur, hittar en ny medspelare utan boll och dribblar mot andra korgen för att passa sin nya medspelare till ett avslut i fart. Spelaren som passade bollen hittar en ny medspelare med boll och springer mot andra korgen för att få passning och avsluta i fart.



FOKUS

ANFALL	Snabbt hitta kontakt med ny medspelare
ANFALL	Fortsätt dribbla tills du slår passningen
ANFALL	Ha kontakt med passaren, för att få passningen och avsluta i fart (utan att stanna)

LADDNINGAR

BASKET	Vartannat avslut med vänster och höger hand. Alla passningar direkt från dribbling med en hand.
SOCIALT	Spelarna får inte prata, utan måste använda sig enbart av ickeverbal kommunikation.

KOMMUNIKATION

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN Om spelare plockar upp och håller bollen innan passning

- Påminn ("dribbla hela tiden tills du slår passningen").

ENSKILD
SPELARE ÅT
SIDAN

Ge spelarna 4–5 försöka att lösa själv först

Spelaren lyckas inte skapa med medspelare:

- Fråga på vilket sätt spelaren kan kommunicera med lagkamrater (ropa namn, visa händer, söka ögonkontakt).
- Stäm av om spelaren behöver hjälp med att komma ihåg namnen på några av medspelarna.

Spelaren har svårt att tajma cut mot korgen och passning:

- Fråga på vilket sätt spelare kan kommunicera med varandra (visa händer, söka ögonkontakt).
- Tipsa om att man kan stanna upp längre från korgen tills man får ögonkontakt, och sen cutta mot korg.
- Fråga vad som är viktigt när man slår en passning till någon som kommer i fart (passa framför spelaren).

STANNA
ÖVNINGEN

Planerat stopp halvvägs in i övningen för att spelarna ska få reflektera. Använd frågorna ovan.

I övrigt, bara stanna om majoritet av spelarna har samma problem, men tidigast ca 3 min in i övningen.

Begränsa till 1 fokuspunkt.

Huvudpass (40 min)

1 mot 1 katt och rätta (10 min)

SYFTE

BASKET

Anfall:

Avsluta i fart (behålla farten hela vägen, släpp iväg bollen "mjukt", håll bollen långt från försvararen).

Försvar:

Springa ikapp och störa avslut utan att foula.

MENTALT

Kontrollera utförande under hög tidspress.

SOCIALT

Skapa kontakt med den andra spelaren för att starta övningen.

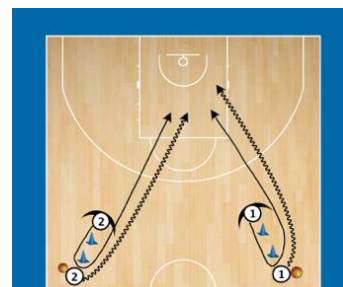
FYSISKT

Reaktion, snabbhet

ÖVNING

Placera ut två koner på båda sidor av respektive korg. Den ena strax före halvplan och 1,5–2 m från sidlinjen och den andra ca 0,5 m närmare korgen. Spelarna i par med en boll, anfallaren bakom konen längs från korgen med boll och försvararen framför konen närmast korg, vänd mot anfallaren.

Försvararen startar genom att runda konerna åt ena hållet (försvararen får inte finta åt något håll). Så fort försvararen börjar springa, attackerar anfallaren korgen åt motsatt håll. Anfallaren ska attackera korgen så snabbt som möjligt och avsluta. Försvararen ska försöka komma ikapp och störa avslutet.



Paret stannar på samma sida, byter anfall-försvar. Paret på motsatt sida kan starta när första paret har avslutat. Paret byter sida efter halva tiden.

FOKUS

Checka av att en fokuspunkt ser OK ut innan du går vidare till nästa, fortsatt så långt du hinner.

ANFALL	Behåll fart hela vägen in i avslutet
ANFALL	Släpp iväg bollen "mjukt" för att den ska gå i korgen
FÖRSVAR	Spring ikapp för att 1) sno bollen i dribbling, 2) störa avslut med händerna högt
ANFALL	Dribbla och avsluta med bollen långt ifrån försvararen (motsatt hand från försvararens sida)
FÖRSVAR	Ta sikte på en yta framför anfallaren, låt anfallaren skapa kontakt

LADDNINGAR

BASKET	<p>Flytta isär konerna för att ge anfallarna större övertag, t ex om de behöver mer tid för att fokusera på att avsluta i fart och släppa bollen mjukt.</p> <p>Flytta konerna närmare för att ge anfallarna mindre övertag, t ex om försvaret ger upp, eller för att anfallarna ska få chansen att avsluta med kontakt från försvararen (och tvingas använda handen längst ifrån försvararen).</p> <p>Låt försvararen finta sida för att ge anfallarna mindre övertag.</p> <p>Ge fler poäng för mål med svag hand för att uppmuntra att träna på avslut med svag hand.</p>
MENTALT	<p>Räkna poäng, tävling till t ex 5p, för att öka fokus på tävlingsmoment.</p> <p>Låt försvararen finta sida för att öka mängden information anfallaren måste förhålla sig till.</p>

KOMMUNIKATION

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN	<p>Påminn ev om ögonkontakt mellan anfall och försvar för att starta övningen.</p>
ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN	<p>(Begränsa till om spelare har samma problem ca 3 ggr i rad.)</p> <p>Påminn om att övningen är "live" och att det är viktigt att de gör allt i maxtempo.</p> <p>Om spelaren alltid stannar för att avsluta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Visa och låt spelaren pröva lay-up (fotisättning, timing hopp och sträcka ut arm) isolerat en stund, innan spelaren återgår till övningen. <p>Om spelaren har svårt att kontrollera bollen i avsluten, exempelvis bollen går för hårt i plankan eller flyger över korgen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fråga var spelaren siktar (lilla hörnet på plankan).• Visa hur spelaren kan stoppa upp bollens fart innan släppet (t ex styra bollen genom att vinkla handen – underhands-layup, och bromsa farten med sista steget – "hoppa uppåt").• Om spelaren dribblar och/eller avslutar med handen närmast försvararen: <p>Tipsa försvararen om att försöka sno eller blocka om bollen är på försvararens sida.</p> <p>Om fortfarande boll på fel sida, fråga anfallaren vilken hand som smartast att dribbla och avsluta med och varför.</p>
STANNA ÖVNINGEN	<p>I första hand i samband med byte av sida.</p> <p>Få spelarna att reflektera över vad som funkar bra och mindre bra.</p> <p>Använd för att flytta fokus från en fokuspunkt till nästa.</p>

2 mot 1 kull (5 min)

SYFTE

BASKET	Passa och fånga pass i fart (behåll dribbling tills passning, fånga pass in i dribbling).
MENTALT	Ge mental "vila" genom en lekfullare övning.
SOCIALT	Skapa kontakt med medspelare för att slå och fånga passning.
FYSISKT	Agility

ÖVNING

Spelarna i trio med en boll (kan vara 4 om det behövs), två anfallare och en försvarare. Försvararen ska under 45 sekunder kulla anfallarna så många gånger som möjligt. Försvararen får bara kulla anfallare utan boll; om anfallaren har bollen är den okullbar.

Varje kull ger 1p. Varje gång försvararen lyckas kulla måste hen snurra runt ett varv för att ge anfallarna tid att röra sig till ny yta. Anfallarna är fria att röra sig över hela planen. Anfallarna måste agera direkt när de fångar bollen, antingen genom att direkt passa eller börja dribbla och förflytta sig. Om anfallarna står stilla och håller bollen är det en poäng för försvararen. Spelarna håller reda på sina egna poäng.

FOKUS

ANFALL	Vara i konstant rörelse Kontakt med medspelare för att passa och fånga boll (passa med syfte, inte för att bli av med bollen) Börja dribbla direkt från att ha fångat bollen Fortsätta dribbla tills passen slås
--------	---

LADDNINGAR

BASKET	Ändra vad spelarna ska göra efter att ha kullat för att ge anfallarna mer eller mindre tid att hitta ny yta. Exempelvis snurra två varv för att öka tid, göra ett upphopp för att minska tid.
FYSISKT	Förläng tiden som en spelare är försvarare för att öka den fysiska belastningen. Förkorta för att minska den fysiska belastningen. Ändra vad spelarna ska göra efter att ha nuddat för att öka den fysiska belastningen för försvararna. Exempelvis nudda golvet med magen (förklädd armhävning).
MENTALT	Gör det till tävling inom gruppen, där spelarna i slutet redovisar hur många gånger de kullade, för att öka fokus på tävlingsmoment.

KOMMUNIKATION

Håll kommunikationen till ett minimum, idén är att ha låg mental laddning i övningen.

STARTA ÖVNINGEN	Fråga om vad syftet med att passa bollen är (fokus på att bollen ska TILL en medspelare inte IFRÅN passaren, vikten av att passen går fram). Fråga om vilka sätt medspelarna kan kommunicera med varandra för att slå och ta emot passning (ögonkontakt, visa händer, verbalt). Fråga vad som händer om man slutar dribbla för tidigt (kan inte röra sig för att hitta pass, enkelt för försvaret att försvara).
"LIVE" UNDER ÖVNINGEN	Påminn om att fortsätta dribbla till pass. Påminn om att börja dribbla direkt efter att ta emot bollen. Påminn om ögonkontakt för att slå passning.

2 mot 1 övertag (10 min)

SYFTE

BASKET	<p>Anfall: Passa, fånga, avsluta i fart. Läs förvarare och fatta beslut i 2-1-situationer. Träna på beteendet att snabbt passa in bollen efter poäng (utan att slarva med baslinjen). Försvar: Skydda korg och använda finter i undertagssituationer.</p>
MENTALT	Fatta beslut och utföra färdigheter under hög tidspress.

ÖVNING

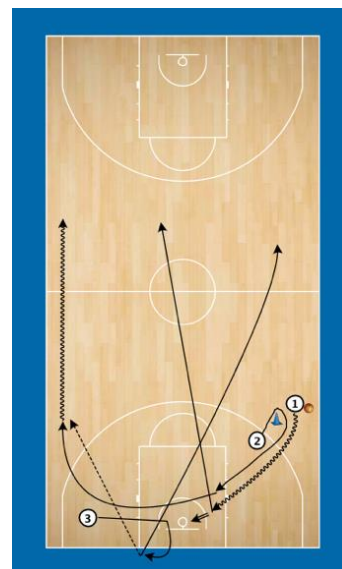
Spelarna börjar i tre led, två anfallsled i hörnen på baslinjen och ett försvarsled vid högra sidlinjen med boll.

Spelaren med boll attackerar korgen och gör en lay-up, för att därefter bli försvarare på andra korgen. Ena anfallaren tar returen och passar till den andra anfallaren (med inkast bakom baslinjen om lay-upen gick i korgen) för att sedan springa upp i ett 2-1-anfall på motsatt korg. Anfallarna har ett avslut på sig.

Nästa grupp kan starta ungefär när gruppen innan tagit sig över halvplan. Efter avslut springer spelarna tillbaka längst med sidlinjen och roterar till nästa led.

FOKUS

ANFALL	Om mål, snabbt inkast bakom baslinjen.
ANFALL	Utan boll; var passningsbar (bort från passningsskugga).
ANFALL	Fokusera på var försvararen rör sig för att fatta beslut.
FÖRSVAR	Finta för att försvåra för anfallaren.



LADDNINGAR

BASKET	Använd fallande poäng för att uppmuntra snabba avslut. Exempelvis 3 poäng för mål, men 1 poäng färre för varje pass efter den första.
MENTALT	Lägg till poängräkning för att öka den mentala belastningen. Exempelvis poäng för båda anfallarna om mål, poäng för försvar om inte mål.

KOMMUNIKATION

STARTA ÖVNINGEN	Fokusera på att få övningen att fungera: Fråga vad man måste göra efter motståndarna gör mål. Be gruppen komma fram till hur de ska rotera leden.
"LIVE" UNDER ÖVNINGEN	Minimalt, använd spelarnas tid mellan repetitionerna istället.
ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN	<p>Endast om spelare har samma problem 3-4 ggr i rad och tänk på att spelarna roterar mellan tre roller, vilket innebär att:</p> <ul style="list-style-type: none"> De kan se situationen från olika perspektiv, och därmed eventuellt komma på en lösning själv.

- Försök ge tips inför nästa repetition i den rollen (ge tips om försvar när de ska försvara hellre än direkt efter de har försvarat).

Om spelaren exempelvis är passiv i försvar:

- Förklara att när försvararen är i underläge måste hen chansa och försöka förvirra anfaller.
- Fråga om hur man kan göra det (t ex finta gå på boll och sen försöka sno pass).

STANNA ÖVNINGEN

- Planerat stopp efter att samtliga spelare har varit en gång på varje position.
- Om övningen rullar på och spelarna passar in bakom baslinjen vid mål, fråga: vad det är som är viktigt för anfallarna att titta på för att bestämma om de ska avsluta eller passa (försvararens rörelse)?
 - Planera tre stopp (inklusive ovanstående) för att successivt gå vidare till nästa fokuspunkt om det behövs. Använd frågor och instruktioner från ovan.

2 mot 2 spelvändningar [15 min]

SYFTE

BASKET

Anfall:

Passa, fånga och avsluta i fart. Läs förvarare och fatta beslut i 2-1-situationer. Träna på beteendet att snabbt passa in bollen efter poäng (utan att slarva med baslinjen).

Försvar:

Springa hem för att skydda korg i defensiv spelvändning.

SOCIALT

Hjälpa varandra organisera sig inom laget (fylla leden etc).
Kommunicera effektivt och respektfullt under tidspress.

MENTALT

Hantera tävlingsituation.

ÖVNING

Två lag med led i respektive hörn bakom baslinjen. Vid poäng eller defensiv retur blir anfallarna försvar. Försvararna passar bollen till en av medspelarna som kommer in från leden (vid retur: direkt, vid poäng: bakom baslinjen), den andra spelaren under korgen springer på snabbt uppspel. Anfallarna sprintar hem i försvar och försvararna kliver av.

FOKUS

ANFALL

Om mål, snabbt inkast bakom baslinjen.

ANFALL

Kommunicera inom laget för att fylla led och se till att nya anfallare är redo.

ANFALL

Snabbt upp i anfall för att hitta övertag.

FÖRSVAR

Snabbt hem i försvar för att skydda korg. Ställa om till försvar direkt efter avslut eller tappad boll.

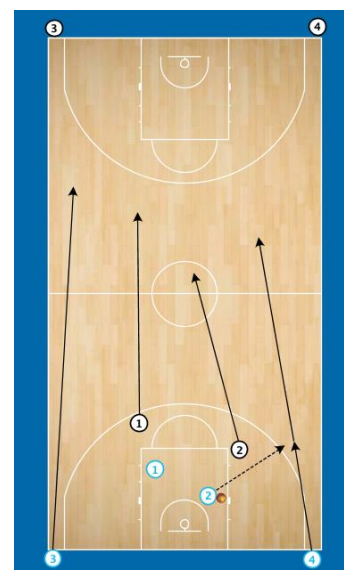
LADDNINGAR

BASKET

Om 12 eller fler, lägg på en tredje spelare (spela 3-3) för att öka antalet möjligheter och beslut.

MENTALT

Lägg till poängräkning för att öka den mentala belastningen.



Exempelvis först till 3 poäng, alternativt 4 minuters match med poängräkning.

Om 12 eller fler, lägg på en tredje spelare (spela 3-3) för att öka mängden information och beslut spelarna måste förhålla sig till.

KOMMUNIKATION

STARTA ÖVNINGEN Fråga spelarna vad vi jobbat med hittills under träningen. Vad gör man efter mål? Vad är viktigt när man går från anfall till försvar?

Påminn att det är viktigt att prata med och hjälpa varandra i laget att fylla led och vara beredda att komma in på plan.

STANNA ÖVNINGEN Planerat stopp efter ca 2 min för att flytta fokus från att få övningen att fungera till andra fokuspunkter.

Använd pauser mellan matcher, alternativt stoppa om spelarna börjar tappa fokus.

Begränsa till att prata om endast en fokuspunkt vid varje stopp. Fråga vad som fungerar bra och vad vi kan göra bättre.

Om kommunikationen i laget inte fungerar, ex om spelarna är tysta, eller blir frustrerade på varandra:

- Fråga om vad som är viktigt att tänka på när man ska prata med varandra under stress (korta tydliga instruktioner, förstå att kort och rak instruktion inte är att vara arg, undvik att visa frustration, om man inte förstår varandra släpp det och spara diskussioner till längre avbrott).

Utcheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten och fråga vad de lärt sig eller blivit bättre på under träningen, alternativt vad som var fokus i övningarna. Om spelarna inte svarar använd fokuspunkterna från övningarna för att ställa smalare frågor. Exempelvis: Vad är viktigt att ha koll på när vi kommer i 2-1-övertag?



**SVENSK
BASKET**