



**SVENSK  
BASKET**



# EXEMPEL- TRÄNING U13-U14

**Close out-situationer**

## Bakgrundsinformation

ÅLDERSGRUPP U13–U14

TRÄNINGSTID 90 minuter

SPELARE 8–12.

UTRUSTNING Minst halv idrottshall med 1 korg  
bollar till minst hälften av spelarna

## Träningens innehåll

BASKET Jobba med closeout-situationer

- fatta beslut att skjuta, attackera eller passa mot closeout-försvaret
- skjuta från pass och en dribbling
- extrapass
- closeout för att ta bort skott
- passa från attack

MENTALT Ta beslut under stress  
Skjuta med hög tids- och försvarspress

SOCIALT Kommunikation i försvar för att hjälpa och rotera

## PROGRAM

Incheckning Samling i helgrupp – 5 min

Uppvärmning 1 övning – 10 min

Huvudpass 1 mot 1 closeout – 15 min  
3 mot 3 övertagsspel – 15 min  
2 mot 1 extrapass – 10 min  
3 mot 3 övertagsspel - 10 min  
3 mot 3 kontinuerligt spel – 20 min

Utcheckning Samling i helgrupp – 5 min

# Incheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten, se till att alla ser alla. Hälsa välkomna och om du inte gjort det innan träningen gå gärna runt och hälsa på alla med en high five och ögonkontakt.

Fråga gärna om något vardagligt, exempelvis de har någon idrottsdag i skolan snart. Berätta att träningen kommer att fokusera på closeout-situationer; situationer när en anfallare får en passning och försvaret måste springa ut för att försvara.

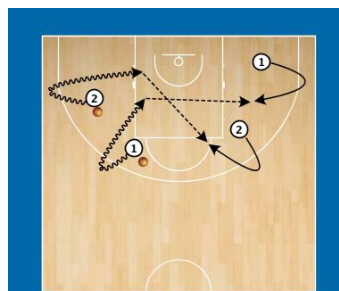
# Uppvärmning (10 min)

## SYFTE

FYSISKT	Värma upp
BASKET	Passa från dribbling Skjuta från pass
SOCIALT	Ha verbal och icke-verbal kontakt, både med par för att tajma passning, och med övriga spelare för att undvika krockar och liknande.

## ÖVNING

Spelarna går ihop två och två med en boll och sprider ut sig på alla korgar. Båda spelarna rör sig ut utanför trepoängslinjen, spelaren med boll attackerar sedan in i 3-sekundersområdet och passar till sin medspelare som rört sig in till ett avstånd den är bekväm med att skjuta från (sitt skottavstånd). Skytten tar sin egen retur, dribblar ut utanför trepoängslinjen, attackerar in i 3-sekundersområdet och passar till sin medspelare. Passaren rör sig ut utanför trepoängslinjen.



Efter att spelaren har fångat bollen i balans dribblar spelaren genom 3-sekundersområdet ut till trepoängslinjen. Spelaren som passat rör sig ut till trepoängslinjen. Därefter attackerar spelaren med boll och övningen fortsätter som den startade.

## FOKUS

Välj 1-2 fokuspunkter som passar gruppen och spelarna individuellt:

### ANFALL

#### Passningar

- Sikta på skotthanden (passa där skytten vill ha bollen)
- Rak, hård passning (bollen till skytten så snabbt som möjligt)
- Om möjligt, passa direkt från dribbling, annars ta upp bollen för att slå passningen

#### Skottet

- Visa måltavla (skotthand och stödhand redo för skott)
- Landa med balans (atletisk ställning, med lätt böjda ben och knäna isär)
- Studsa direkt in i skottet (som spiralfjäder/studsmatta)
- Hitta rytmen (en mjuk rörelse)

## LADNINGAR

### BASKET

Lägg på beslut att skjuta eller attackera beroende på försvararens agerande i closeout:

Efter att passaren slagit passen rör sig hen ut mot skytten i en simulerad closeout på ett av två sätt; antingen för att tydligt ta bort attack, genom att behålla avstånd och behålla händerna lågt, eller för att tydligt ta bort skottet genom att springa ut aggressivt med händer upp och beredd att hoppa vid skott. Skytten väljer mellan att skjuta direkt, eller ta en studs förbi/ifrån försvararen och sen skjuta.

Reglera antalet spelare per korg (om tillgång till fler korgar); fler spelare gör det svårare att passa bollen, färre spelare gör det lättare.

### MENTALT

Lägga på beslut mot closeout (se ovan), för att öka den mentala belastningen.

### SOCIALT

Reglera antalet spelare per korg (se ovan) för att ändra hur många personer en spelare måste kommunicera och samarbeta med.

## KOMMUNIKATION

### ENSKILD

Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för spelaren, flytta fokus till nästa.

### SPELARE/

Exempel: "Bra balans nu när du fångar bollen, nästa steg är att du fokuserar på att studs in i skottet."

### ENSKILT PAR

Om spelarna i en grupp är redo, ladda övningen med beslut mot closeout-försvar (se laddningar).

### ÅT SIDAN

### STANNA

Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för gruppen, flytta fokus till nästa.

### ÖVNINGEN

Exempel: "Bra balans nu när ni fångar bollen, nästa steg är att fokusera på att studs in i skottet."

Om gruppen är redo, ladda övningen med beslut mot closeout-försvar (se laddningar).

# Huvudpass – (70 min)

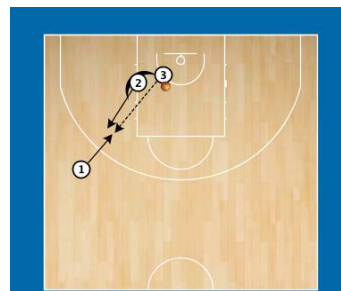
## 1 mot 1 closeout (15 min)

### SYFTE

BASKET	Anfall: Beslut mot closeout-försvare; skjuta från pass eller starta attack (förstasteg). Försvare: Closeout-försvare
MENTALT	Ta beslut under hög tidspress.
FYSISKT	Reaktion, power

### ÖVNING

Anfallaren (1) börjar vid trepoängslinjen, passaren (3) under korgen och försvararen (2) i linje mellan passare och anfallare samtidigt som hen nuddar bollen. Passaren startar övningen genom att studsa bollen i golvet. Anfallaren rör sig då mot korgen för att komma innanför sitt skottavstånd. Försvararen kommer ut mot anfallaren och passaren passar bollen till anfallaren. När anfallaren fångar bollen är det 1-1 live. Passaren stannar vid korgen och spelar hjälpförsvare om anfallaren attackerar hela vägen, för att ta bort fria lay-ups.



Reglera passarens och försvararens avstånd till anfallaren om försvararen hela tiden kommer ut för snabbt eller långsamt. Målet är att hitta balans mellan att anfallaren skuter och attackerar.

Led bakom baslinjen om det är fler än tre spelare per sida. Från ledet blir spelarna passare, passare blir försvar, försvar blir anfall, anfall går till ledet.

### FOKUS

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

ANFALL	Fånga pass för att skjuta
FÖRSVAR	Sprint ut för att ta bort skott (använd händerna)
ANFALL	Titta på korgen och ha samtidigt koll på försvararen
ANFALL	Fatta snabbt beslut ("bättre fatta fel beslut än att inte fatta något")
FÖRSVAR	Sikta strax utanför ena axeln, för att undvika fouls och för att styra eventuell attack (normalt axeln närmast mitten för att förhindra attack mot mitten).
ANFALL	Starta eventuell attack med snabb dribbling (för att undvika stegfel)
FÖRSVAR	När försvararen tvingar anfall att attackera, fortsatt spela för att störa skott utan foul, även från sidan eller bakifrån

## LADDNINGAR

- BASKET** Ge fler poäng för skott direkt än för avslut efter dribbling för att öka incitament för anfallaren att skjuta direkt och för försvararen att ta bort skott i closeout. Lägg till returtagning efter avslut. Antingen med poäng för retur, eller att returtagaren blir anfall och den som förlorade returtagningen blir passare.
- MENTALT** Räkna poäng för att öka fokus på tävlingsmoment.

## KOMMUNIKATION

- "LIVE" UNDER ÖVNINGEN** Om anfallarna nästan alltid skjuter, påminn om att sprinta ut för att ta bort skott.
- TA ENSKILD SPELARE/ ENSKILD GRUPP ÅT SIDAN** Om spelare gör stegfel vid start av attack flera gånger, förklara hur spelaren kan göra för att undvika stegfel, låt spelaren öva några gånger vid sidan av tills det ser OK ut.  
Lägg till laddning för en enskild grupp.  
Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för spelaren/gruppen, flytta fokus till nästa. Använd gärna guidande frågor, t ex: "Nu sprintar du ut bra för att ta bort skott! Vad händer ibland när du springer ut så fort?" (Foul när krock med anfallare). "Hur kan du undvika att krocka med anfallaren?" (Sikta strax utanför axeln).
- STANNA ÖVNINGEN** Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för hela gruppen, flytta fokus till nästa.  
Lägg till laddning för hela gruppen.

## 3 mot 3 övertagsspel (15 min)

### SYFTE

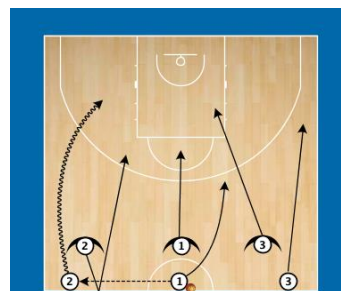
- BASKET** Anfall:  
Beslut mot closeout-försvar och beslut om vem som bör få passen i attack- och hjälpsituation.  
Försvar:  
Closeout för att ta bort skott, beslut vem som försvarar boll.
- MENTALT** Ta beslut under hög tidspress.
- SOCIALT** Snabb och effektiv kommunikation för att bestämma roteringar i försvar.

### ÖVNING

Anfallarna vid halvplan, en i mitten med boll och två strax innanför respektive sidlinjer. Försvararna börjar cirka 1,5 meter närmare korgen, framför respektive anfallare (använd gärna en existerande linje).

Anfallaren i mitten startar övningen genom att passa till en av medspelarna som direkt attackerar mot korgen. Försvararen på anfallaren som fick passen måste springa och nudda halvplanslinjen innan den får försvara. Detta skapar en situation där någon av de andra försvararna måste hjälpa på attacken. Spel tills poäng eller tills försvararna tar bollen (retur, steal) eller dödboll (utanför planen).

Om färre än 12 spelare: Anfall blir försvar, försvar går av, nya anfallare in. Om 12 eller fler: Anfall och försvar går av, nya anfallare och försvarare in, anfallarna spelar försvar och försvararna anfall nästa repetition.



## FOKUS

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

ANFALL	Tvinga försvar att hjälpa på attack ("attackera för att göra mål!")
FÖRSVAR	Var tydliga med vem som gör vad; kort och tydlig kommunikation ("hjälp", "boll")
ANFALL	När medspelare attackerar, rör dig dit du är passningsbar och kan skjuta (innanför skottavstånd)
FÖRSVAR	Sprinta ut i closeout för att ta bort skott

## LADDNINGAR

BASKET	<p>Använd fallande poäng för att uppmuntra anfallarna att attackera för att göra mål och försvar att ta bort skott i closeouts. Exempelvis 3 poäng för mål, men 1 poängs avdrag för varje pass efter den första.</p> <p>Ge fler poäng för skott från passning än från dribbling för att uppmuntra anfall att leta skott och försvar att sprinta ut för att ta bort skott. Exempelvis 2 poäng för skott från passning och 1 poäng för avslut efter dribbling.</p> <p>Minska anfallarnas övertag genom att flytta försvararna närmare halvplan. Öka övertag genom att flytta försvar längre ifrån.</p>
MENTALT	<p>Lägg till poängräkning för att öka fokus på tävlingsmoment.</p> <p>Lägg till regel att spelarna måste agera inom 1 sekund efter de har fångat bollen för att uppmuntra snabba beslut.</p>

## KOMMUNIKATION

Ge spelarna tid att självständigt hitta lösningar.

TA ENSKILD SPELARE/ ENSKILD GRUPP ÅT SIDAN	<p>Om spelaren har samma problem flera gånger i rad och inte verkar försöka olika sätt att lösa det (exempel: spelaren attackerar inte korgen för att tvinga fram hjälp):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolla om spelaren är medveten om vad som inte funkar (exempel: vad händer när du attackerar?).</li><li>• Kolla om spelaren har reflekterat kring varför problemet uppstår (exempel: vad är det som gör att du har svårt att hitta en öppen medspelare att passa till? Varför tror du att deras försvarare stannar hos dem?).</li><li>• Fråga vad spelaren kan fokusera på eller göra annorlunda för att lösa problemet (exempel: vad kan du göra för att tvinga försvararen att komma och hjälpa?).</li></ul> <p>Instruera en spelare att agera på ett visst sätt för att en annan spelare ska hitta nya sätt att lösa problem (exempel: Om anfallaren tittar efter att passa bollen när den attackerar, spring tillbaka till din spelare och ta bort passningen).</p>
STANNA ÖVNINGEN	<p>För att använda en situation som positivt exempel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fråga om varför det var ett bra exempel.</li><li>• Gå igenom situationen i slow-motion med samma spelare för att förklara varför det var ett bra exempel.</li></ul>

Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för hela gruppen, flytta fokus till nästa.  
Lägga till laddning.

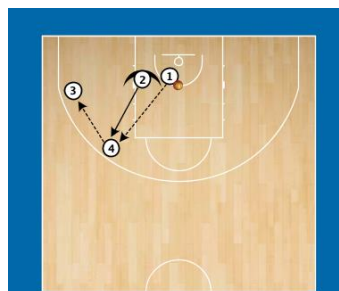
## 2 mot 1 extrapass (10 min)

### SYFTE

BASKET	Anfall: Beslut att skjuta eller extrapass mot closeout-försvare Skjuta mot closeout
MENTALT	Fatta beslut och kontrollera utförande under hög press
SOCIALT	Samarbeta i grupp för att bestämma rotering

### ÖVNING

Två anfallare börjar innanför sitt skottavstånd med lagom passningsavstånd mellan sig (ca 3 meter), passare under korgen och försvararen med ryggen mot baseline samtidigt som hen nuddar bollen. Passaren startar övningen genom att passa till ena anfallaren. Försvararen sprintar ut för att ta bort passningen. Anfallaren bestämmer om den skjuter eller slår extrapass till sin medspelare som skjuter. Vid extrapass fortsätter försvararen att försöka störa skott. Max en passning. Anfall får inte finta skott eller attackera.



Reglera passarens och försvararens avstånd till anfallarna ifall försvararen hela tiden kommer ut för snabbt eller långsamt. Målet är att hitta balans mellan att anfallaren skjuter och slår extrapass.

Varje grupp bestämmer själva hur de roterar i övningen.

### FOKUS

FÖRSVAR	Ta bort skott till varje pris (utom foul). Sprinta ut med aktiva händer och hoppa om det behövs.
ANFALL	Fånga för att skjuta (händer i position för skott, landa i balans, studsas in i skott).
ANFALL	Direkt beslut om skott eller pass ("bättre fatta fel beslut än långsamt").
ANFALL	Passa för att sätta upp skytt (sikta på händerna, rak och hård passning).
FÖRSVAR	Fortsätt spela efter closeout (stör skytt efter extrapass).

### LADDNINGAR

BASKET	Ge fler poäng för skott direkt än efter extrapass för att uppmuntra försvar att ta bort skott och för anfall att leta skott direkt. Exempelvis 3 poäng för skott direkt och 1 poäng efter extrapass.
MENTALT	Lägg till poängräkning för att öka fokus på tävlingsmoment.



## KOMMUNIKATION

STARTA ÖVNINGEN	<p>Koppla tillbaka till situationer som uppstod i föregående övning:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Om spelarna slog extrapassningar, lyft dessa situationer.</li><li>• Om spelarna inte slog extrapassningar, lyft situationer där det hade varit ett bra alternativ (undvik dock att vara kategorisk; extrapass hade varit ett bra alternativ, dock inte nödvändigtvis det enda korrekta).</li></ul> <p>Tryck på att försvar till varje pris ska ta bort skott.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fråga vad ni fokuserade på för försvar i tidigare övningar (sprint ut, aktiva händer, sikta strax utanför ena axeln).</li></ul>
"LIVE" UNDER ÖVNINGEN	<p>Påminn om att ta bort skott. Påminn om att fånga för att skjuta. Påminn om snabbt beslut.</p>
TA ENSKILD SPELARE/ ENSKILD GRUPP ÅT SIDAN	<p>Om gruppen eller vissa spelare i gruppen har svårt för något upprepade gånger:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Håll instruktionerna eller frågorna så korta som möjligt.</li><li>• Förklara eller fråga kort och koncist vad som är problemet, vad det har för konsekvenser och vad de ska tänka på för att lösa det. (Exempel: Märker ni att anfallaren som får extrapassen många gånger har svårt att skjuta? Det beror på att passningarna ofta hamnar vid knäna på spelaren. Fokusera på att slå hårda passningar i händerna till varandra.)</li></ul> <p>Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för gruppen, flytta fokus till nästa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Använd gärna guidande frågor. Exempel: Nu sprintar ni ut bra för att ta bort skott! Vad gör anfallarna då? (Slår extrapass). Vad bör försvararen göra då? (Fortsätta spela och försöka störa skott).</li><li>• Håll det kort och koncist.</li></ul> <p>Lägga till poängräkning för enskild grupp.</p>
STANNA ÖVNINGEN	<p>Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för hela gruppen, flytta fokus till nästa. Använd gärna guidande frågor. Exempel: Nu sprintar ni ut bra för att ta bort skott! Vad gör anfallarna då? (Slår extrapass). Vad bör försvararen göra då? (Fortsätta spela och försöka störa skott). Lägga till poängräkning för hela gruppen.</p>

## 3 mot 3 övertagsspel (10 min)

### SYFTE

BASKET	<p>Anfall: Beslut mot closeout-försvar (framförallt om extrapass). Beslut kring vem passa till i attack och hjälpsituation. Försvar: Closeout för att ta bort skott, beslut vem som försvarar boll.</p>
MENTALT	<p>Ta beslut under hög tidspress.</p>
SOCIALT	<p>Snabb och effektiv kommunikation för att bestämma roteringar i försvar.</p>

## ÖVNING

Samma övningsdesign som tidigare, 3 mot 3 övertagsspel. Den övningen avslutades med poängräkning, börja med fördel räkna poäng direkt från start nu.

## FOKUS

### ANFALL

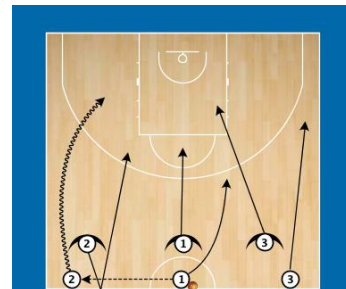
Rör dig till position för att kunna få extrapass (innanför skottavstånd, lagom passningsavstånd till spelaren som får passningen).

### ANFALL

Tänk på extrapass som alternativ i closeout-situation.

### FÖRSVAR

Var tydliga med vem som försvarar anfallare som får extrapass (använd kort och tydlig kommunikation: "boll").



## LADDNINGAR

### BASKET

Ge fler poäng för skott från passning än från dribbling för att uppmuntra anfall att leta skott eller extrapass i closeout-situationer.

### MENTALT

Lägg till regel att spelarna måste agera inom 1 sekund efter de har fångat bollen för att uppmuntra snabba beslut.

## KOMMUNIKATION

### STARTA

#### ÖVNINGEN

Koppla tillbaka till förra övningen:

- Exempel: vad var fokus i övningen vi precis gjorde? Varför tror ni att vi gjorde den här övningen?

### TA ENSKILD SPELARE/ ENSKILD GRUPP ÅT SIDAN

Om spelaren upprepade gånger har svårt att ta sig till en bra position för extrapass:

- Direkt efter ett anfall där spelaren hade svårt: fråga vad som är viktigt för att vara i en bra position för extrapass (innanför skottavstånd, lagom passningsavstånd).
- Koppla tillbaks till anfallet och fråga eller instruera om vad som hade varit en bättre position för att kunna fånga extrapass.
- Innan spelarens nästa anfall, påminn om skott- och passningsavstånd.
- Så fort spelaren lyckas röra sig till en bra position, bekräfta och uppmuntra (exempel: Precis! Där rörde du dig till en yta där du kunde skjuta och din medspelare kunde passa dig bollen. Bra jobbat!)

Om spelaren aldrig slår extrapass trots bra läge, eller inte verkar ha alternativet i åtanke:

- Uppmärksamma att spelaren inte verkar leta efter extrapass och checka av om spelaren har en anledning, använd helst en konkret situation (exempel: Jag såg att du sköt/attackerade i det läget, hur kommer det sig att du valde att inte slå extrapass?)
- Använd spelarens anledning för att försöka guida spelaren till att hitta bra lägen att slå extrapass.

### STANNA

#### ÖVNINGEN

För att använda en situation som positivt exempel på extrapass.

- Fråga om varför det var ett bra exempel (vad gjorde xx som var bra i detta fall? Varför var det ett bra beslut?)
- Gå igenom situationen i slow-motion med samma spelare för att förklara varför det var ett bra exempel.

Lägga till laddning för hela gruppen.

### 3 mot 3 kontinuerligt spel (20 min)

#### SYFTE

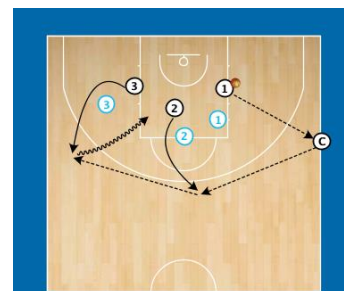
- Basket:** Anfall:  
Beslut mot closeoutförsvar (framförallt om extrapass). Beslut vem passa till i attack och hjälpsituation.  
Försvar:  
Closeout för att ta bort skott, beslut vem som försvarar boll.
- Mentalt:** Ta beslut under hög tidspress.
- Socialt:** Snabb och effektiv kommunikation för att bestämma roteringar i försvar.

#### ÖVNING

3 anfallare och 3 försvarare. Coach (eller vilande spelare) börjar med boll på ena vingen. Anfallarna ska göra sig fria för att få boll, med fullt försvar. Därefter spel 3 mot 3.

När försvar tar bollen passar de direkt till coach och sen spel som ovan; pass direkt vid defensiv retur eller steal, inkast bakom baslinjen vid poäng. Vid död boll (exempel: foul, utanför plan) börjar coach med boll.

Spelarna kan med fördel använda rörelser från lagets anfall för att skapa rörelse under spelet. Exempel: Spelare på topp med boll kan dribbla mot en vinge, spelaren på vingen cuttar då mot korg.



#### FOKUS

Välj 2-3 fokuspunkter utifrån hur tidigare övningar har gått. Gå vidare till nya fokuspunkter med jämna mellanrum för att hålla uppe fokus.

- ANFALL** Tvinga försvar att hjälpa på attack ("attackera för att göra mål!")
- FÖRSVAR** Var tydliga med vem som gör vad; kort och tydlig kommunikation ("hjälp", "boll").
- ANFALL** När medspelare attackerar, rör dig dit du är passningsbar och kan skjuta (innanför skottavstånd).
- FÖRSVAR** Sprinta ut i closeout för att ta bort skott.
- ANFALL** Rör dig till position för att kunna få extrapass (innanför skottavstånd, lagom passningsavstånd till spelaren som får passningen).
- ANFALL** Tänk på extrapass som alternativ i closeout-situation.

#### LADDNINGAR

- BASKET** Anfall:  
Ge fler poäng för skott från passning än från dribbling för att uppmuntra anfall att leta skott eller extrapass i closeout-situationer.  
Lägg på en spelare och spela 4 mot 4 utan coach. När försvar får boll ska de passa ut till närmsta vinge istället för till coach. Vanligt inkast vid död boll.
- MENTALT** Lägg till poängräkning för att öka fokus på tävlingsmoment. Förslagsvis spela på tid (flest poäng efter 3 minuter).

FYSISKT            Reglera längd på matcherna för att jobba mer eller mindre med uthållighet.

#### KOMMUNIKATION

TA ENSKILD        Om endast en coach och coach är passare:

SPELARE/  
ENSKILD

- Undvik.

GRUPP ÅT         Om flera coacher, eller spelare som passare:

SIDAN

- Utnyttja i möjligaste mån tiden när en spelare är avbytare.
- Var tillgänglig för vilande spelare att kunna ställa frågor.
- Anpassa typ av kommunikation efter situation.

STANNA            Utnyttja stopp mellan matcherna

ÖVNINGEN         Undvik att stanna övningen vid andra tillfällen

För att ändra poängräkning

För att ändra matchlängd

För att gå från 3 mot 3 till 4 mot 4

## Utcheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten och fråga vad fokus under träningen var. Fråga vad de tycker att de förbättrat mest under träningen. Kolla om spelarna har några frågor kring closeout-situationer.

Om spelarna inte svarar använd fokuspunkterna från övningarna för att ställa smalare frågor.

Exempelvis: Vad jobbade vi med att göra i försvar när vi spelade?

Efter spelarna har reflekterat, kommentera vad du upplevde spelarna lärde sig eller förbättrade mest under träningen.

Avsluta med händerna i mitten, ett-två-tre [klubbnamn].



**SVENSK  
BASKET**