



**SVENSK
BASKET**



EXEMPEL- TRÄNING U15-U16

Bollscreen-situationer

Bakgrundsinformation

ÅLDER	U15-U16
TRÄNINGSTID	90 minuter
SPELARE	8-16
UTRUSTNING	Idrottshall med 2 korgar Bollar till minst hälften av spelarna Stolar, soptunnor eller liknande

Träningens innehåll

BASKET	Jobba med bollscreensituationer <ul style="list-style-type: none">fatta beslut utifrån bollförsvarens och screenförsvarens agerandelära sig olika typer av screenförsväravsluta med kontakt ur bollscreenpassa till dykande spelareextrapass via tredje spelare till dyk
MENTALT	Våga pröva olika alternativ; vara kreativ Avsluta under press Ta beslut och utföra när trött
SOCIALT	Kommunikation i bollscreensförsvär Läsa medspelares kroppsspråk i bollscreensanfall.

PROGRAM

Incheckning	Samling i helgrupp – 5 min
Uppvärmning	1 övning – 10 min
Huvudpass	1 mot 1 med screen – 15 min Avslut ur screensituation – 10 min 2 mot 2+passare – bollscreen – 20 min Skottävling – avslut ur screensituation – 10 min 4 mot 4-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 om de har gjort något kul i helgen.

Berätta att träningen kommer att fokusera på bollscreensituationer. Fråga spelarna vilka syften man kan ha med att sätta bollscreen. Fråga om de har sett sina förebilder eller favoritspelare i bollscreensituationer, och i så fall vad spelarna har tänkt på när de sett situationerna.

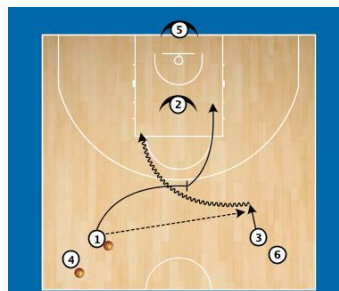
Uppvärmning (10 min)

SYFTE

FYSISKT	Värma upp
BASKET	Passa från dribbling <ul style="list-style-type: none"> Försöka olika passningsalternativ. Anpassa val av passning utifrån försvararens position och agerande.
MENTALT	Våga experimentera med olika och nya passningsalternativ.
SOCIALT	Samarbeta i gruppen för att bestämma rotering.

ÖVNING

Spelarna börjar i 3 led, 1 försvarsled under korgen och 2 anfallsled en bit efter halvplan, varav ett med bollar. Anfallaren med boll passar till sin medspelare som rör sig mot korg, för att sedan springa mot mitten och sätta en screen i närheten av trepoängslinjen. Spelaren som fick passen dribblar av screenen och attackerar korgen för att spela 2 mot 1 med screensättaren som dyker. Max 1 pass innan avslut. Ett avslut per grupp.



Spelarna bestämmer hur de roterar. Byt sida på boll efter halva tiden.

FOKUS

ANFALL	Anpassa typ av passning efter var försvararen har sina händer.
ANFALL	Våga testa passningar (exempel bakom ryggen, hook över huvudet, alley-oop).
ANFALL	Fokus på att medspelaren får passen i händerna för att kunna avsluta direkt.

LADDNINGAR

MENTALT	Ge stilpoäng för kreativa passningar för att uppmuntra spelarna att experimentera.
FYSISKT	Instruera spelarna att höja tempot i takt med att spelarna blir varmare för att värma upp ordentligt.

KOMMUNIKATION

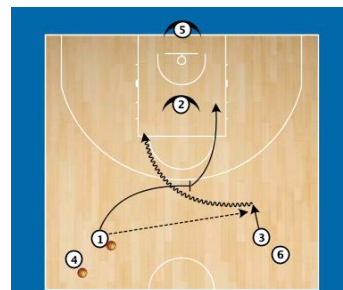
STARTA ÖVNINGEN	Informera att spelarna själva ska besluta om hur de ska rotera i övningen.
-----------------	--

<p>ENSKILD SPELARE/ ENSKILT PAR ÅT SIDAN</p>	<p>Om spelaren inte verkar anpassa sig till försvararen eller verkar bestämma passningstyp på förhand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fråga om vad som är viktigt att ha koll på för att anpassa sin passning (försvararens händer). • Eventuellt ge exempel på passning man kan använda i olika situationer (exempel: "Om försvararen har händerna högt och är nära dig kan du sträcka ut armen och passa runt hen, en wrap-around-pass.")
<p>STANNA ÖVNINGEN</p>	<p>Om nödvändigt, använd sidbytet av bollar halvvägs för att uppmuntra spelarna att experimentera med passningarna eller öka tempot i övningen. I övrigt, undvik.</p>

Huvudpass (75 min)

ÖVNING

Spelarna börjar i 3 led, 1 försvarsled under korgen och 2 anfallsled en bit efter halvplan, varav ett med bollar. Anfallaren med boll passar till sin medspelare som rör sig mot korg, för att sedan springa mot mitten och sätta en screen i närheten av trepoängslinjen. Spelaren som fick passen dribblar av screenen och attackerar korgen för att spela 2 mot 1 med screensättaren som dyker. Max 1 pass innan avslut. Ett avslut per grupp.



Spelarna bestämmer hur de roterar. Byt sida på boll efter halva tiden.

FOKUS

ANFALL	Anpassa typ av passning efter var försvararen har sina händer.
ANFALL	Våga testa passningar (exempel bakom ryggen, hook över huvudet, alley-oop).
ANFALL	Fokus på att medspelaren får passen i händerna för att kunna avsluta direkt.

LADDNINGAR

MENTALT	Ge stilpoäng för kreativa passningar för att uppmuntra spelarna att experimentera.
FYSISKT	Instruera spelarna att höja tempot i takt med att spelarna blir varmare för att värma upp ordentligt.

KOMMUNIKATION

<p>STARTA ÖVNINGEN</p>	<p>Informera att spelarna själva ska besluta om hur de ska rotera i övningen.</p>
<p>ENSKILD SPELARE/ ENSKILT PAR ÅT SIDAN</p>	<p>Om spelaren inte verkar anpassa sig till försvararen eller verkar bestämma passningstyp på förhand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fråga om vad som är viktigt att ha koll på för att anpassa sin passning (försvararens händer). • Eventuellt ge exempel på passning man kan använda i olika situationer (exempel: "Om försvararen har händerna högt och är nära dig kan du sträcka ut armen och passa runt hen, en wrap-around-pass.")

STANNA ÖVNINGEN Om nödvändigt, använd sidbytet av bollar halvvägs för att uppmuntra spelarna att experimentera med passningarna eller öka tempot i övningen. I övrigt, undvik.

1 mot 1 med screen (15 min)

SYFTE

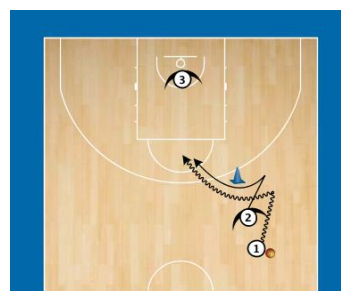
BASKET Anfall:
Läsa bollförsvaren i bollscreensituation; använda re-screen, skjuta från dribbling, avslut nära korgen med kontakt, floaters.
Försvar:
Bollscreensförsvar; behålla kontakt med anfallare.

MENTALT Avsluta under hög press.

ÖVNING

Placera en stol, hög papperskorg eller spelare (om antal spelare tillåter) vid 3-poängslinjen, rakt ut från ena armbågen som screen. Anfall och försvar börjar ett par meter närmare halvplan, anfallare med boll. En hjälpförsvarare under korg. Anfall och försvar spelar 1 mot 1 där anfallaren använder screenen för att skapa övertag.

Anfallaren får använda screenen flera gånger. Försvararen får bara gå under screen 1 gång. Hjälpförsvararen stannar innanför charge-semicirkeln.



FOKUS

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

FÖRSVAR Undvik kontakt med screen och behåll kontakt med anfallare för att styra hen (exempel med underarmen).

ANFALL Använd screen (gå av nära så att försvararen tvingas anpassa sig till screen).

ANFALL Anpassa till vad försvararen gör (exempel går över eller under).

FÖRSVAR Om i sidan eller bakom anfallaren, tvinga mot hjälpen (bollförsvar ansvarar för skott, hjälp ansvarar för avslut nära korgen).

ANFALL Våga testa olika typer av avslut beroende på vad försvararen gör (exempelvis stanna skjut om under, floater innan hjälpen kommer, avsluta med kontakt under korg).

LADDNINGAR

BASKET Fortsätt spela till poäng eller defensiv retur för att lägga till returmoment.

MENTALT Räkna poäng för att öka fokus på tävlingsmoment.

FYSISKT Fortsätt spela till poäng eller defensiv retur för att öka den fysiska belastningen.

KOMMUNIKATION

Låt spelarna testa och hitta lösningar. Syftet med kommunikationen bör vara att få spelare att vara medvetna om försvaret och att pröva olika alternativ.

- TA ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN
- Om spelaren gör samma sak i anfall flera gånger i rad, eller verkar bestämma sig i förväg:
- Förklara att syftet med övningen är att experimentera med olika alternativ och att träna på att läsa försvararen.
 - Använd coachande frågor för att ge spelaren alternativ (exempelvis "Om försvararen går under screenen, vilka möjligheter verkar bäst?").

Avslut ur screensituation (10 min)

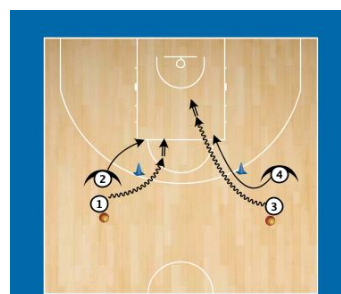
SYFTE

BASKET Utförande av avslut ur bollscreensituation mot försvarare.

ÖVNING

Välj något typ av avslut från bollscreen (exempel skjuta från dribbling, floater, avslut nära korg med kontakt). Förslagsvis utifrån vilket avslut spelarna hade svårt för eller inte letade efter i föregående övning. Om flera coacher och korgar, dela eventuellt in spelarna i olika avslut beroende på behov.

Använd stol eller spelare som screen på samma sätt som i ovanstående övning. Försvar agerar på bestämt sätt beroende på typ av avslut. Exempel: försvar går under screen om anfall tränar på att skjuta från dribbling, försvar är under korgen och hoppar om anfall tränar på att avsluta med kontakt.



FOKUS

Funktionellt fotarbete för att ha bra balans och kontroll i avslutet.

Avsluta i "matchfart".

LADDNINGAR

Inga.

KOMMUNIKATION

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN Säg till spelarna att höja tempot för att närma sig matchfart.

- TA ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN
- Om spelaren efter 3-4 repetitioner inte börjar hitta fotarbete som ger bra balans i avslutet:
- Förklara och visa exempel på funktionellt fotarbete (exempel: för avslut med kontakt, hoppa från yttre foten för att kunna hoppa in i försvararen).

Instruera spelare hur de ska agera i försvar.

2 mot 2 + passare – bollscreen (20 min)

SYFTE

BASKET Anfall:
Beslut mot bollscreensförsvar; tumregler för agerande mot olika försvar.
Färdighet i att sätta en bollscreen och timing att gå av bollscreen.
Avsluta i bollscreenssituation, passa till rull.

Försvar:
Effektiv kommunikation i bollscreensförsvar.

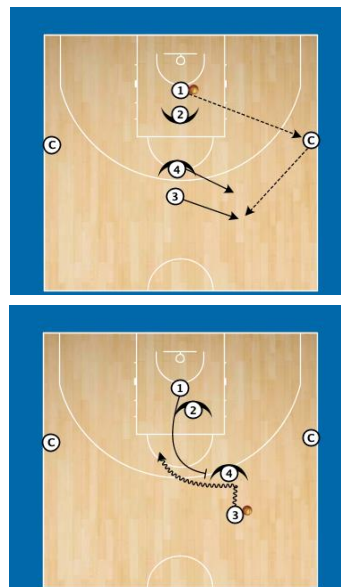
Lära vanliga typer av bollscreensförsvar.

SOCIALT Effektiv (verbal) kommunikation för bollscreensförsvar.
Läsa medspelares kroppsspråk i bollscreensanfall.

ÖVNING

En anfallare börjar under korgen och en på toppen, båda med försvar. Två passare, en på var vinge. Försvararen under korg startar övningen genom att kasta bollen i plankan. Anfallaren under korgen tar returen och passar ut till närmast vinge. Anfallaren på topp gör sig fri mot boll och får pass. Anfallaren under korg springer ut och sätter bollscreen och därifrån spelar de 2 mot 2 "live" till ett avslut eller att försvararna tar bollen.

Bollförsvararen får bara gå under screen en gång. Anfallarna får använda sig av passarna på vinge.



FOKUS

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

ANFALL Screensättare; sprint upp för att screena, landa i balans (knän isär och lätt böjda).

ANFALL Screensättare; vinkla screen åt sidan ("bilda T med försvararens fötter").

ANFALL Bollhållare; dribbla in försvararen i screenen, vänta tills screensättaren har båda fötterna i marken innan du attackerar.

FÖRSVAR Screenförsvar; varna screen och sida.

FÖRSVAR Bollförsvar; Undvik kontakt med screen (över eller under, inte in i).

ANFALL Screensättare; om bollförsvar går under, re-screen; annars dyk eller pop.

FÖRSVAR Bollförsvar ansvarar för avslut utanför 3-sekundersområde, screenförsvar för avslut (screenförsvar i linje mellan boll och korg, nedanför båda anfallarna).

ANFALL Om försvar byter: screensättare dyk till korg och lås försvarare, bollhållare snabb passning till vinge för pass till dyk.

ANFALL Om försvar dubblar boll, snabb passning till vinge för pass till dyk.

LADDNINGAR

BASKET Begränsa försvaret till 2 olika typer av screenförsvar (exempel bara över eller byte) för att jobba med förutbestämda försvarstyper.

SOCIALT	Begränsa försvaret till 2 olika typer av screenförsvaret för att jobba med att screenförsvare ska kommunicera val av försvar.
MENTALT	Lägg till poängräkning för att öka fokus på tävlingsmoment.
FYSISKT	Spela tills poäng för att höja den fysiska belastningen. Om försvar tar retur eller snor bollen, pass till vinge och fortsätt som start på övningen. Om anfall tar offensiv retur, antingen avslut direkt eller pass till vinge.

KOMMUNIKATION

Tänk på att använda tumregler för agerande mot olika försvar som en hjälp för anfallet, inte kommuniceras som det enda korrekta agerandet. Det vill säga, om anfallet löser situationen på ett annat, men välfungerande sätt, är det positivt.

"LIVE" UNDER ÖVNINGEN Håll till ett minimum, då ett syfte med övningen är att spelarna ska bli bättre på att kommunicera med varandra.

TA ENSKILD SPELARE ÅT SIDAN Om spelaren har samma problem flera gånger i rad och inte verkar försöka hitta en lösning (exempel: bollhållaren letar inte efter att passa till dykande spelare när screenförsvare går på bollhållaren):

- Kolla om spelaren är medveten om vad som inte funkar (exempel: vad hände i senaste anfallet?).
- Kolla om spelaren har reflekterat kring varför problemet uppstår (exempel: vad var det som gjorde att det blev ett svårt avslut?).
- Fråga vad spelaren kan fokusera på eller göra annorlunda för att lösa problemet (exempel: när screenförsvaren går på dig, vad kan du göra istället?).
- Beröm spelaren nästa gång den gör ett försök att hitta en ny lösning (exempel: Precis! Nu när screenförsvaren gick på dig letade du efter passen till medspelaren).

STANNA ÖVNINGEN Om den aktuella fokuspunkten ser OK ut för hela gruppen, flytta fokus till nästa.
Använd gärna guidande frågor tillsammans med att använda spelarna på plan. Exempel: "Om försvararna byter, vad kan anfallet göra då?" (Gå igenom screensituationen och visa hur dykande spelaren hamnar framför försvararen). Hur kan vi pass in bollen nu?

Skottövling - avslut ur screensituation (10 min)

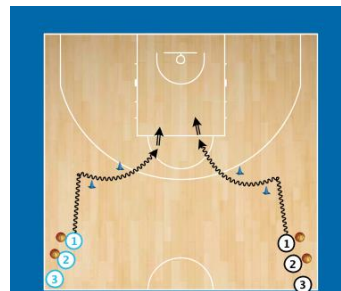
SYFTE

MENTALT	Mental vila med en lekfullare övning.
BASKET	Utförande av avslut ur bollscreensituation.

ÖVNING

Använd samma avslut som i övning 4.

Spelarna i lag om 4-6 spelare (förslagsvis samma som för spel i nästa övning), med 3 bollar per lag. En kon vid 3-poängslinjen strax utanför armbågen och en kon någon meter längre upp och längre ut. Lagen börjar strax efter halvplan, spelarna måste dribbla ner nedanför den första konen (för att simulera dribbla in försvararen i screenen) och sedan attackera av den andra och avsluta. Spelarna tar sina egna returer och passar till första spelaren i ledet utan boll.



Tävling mellan lagen, t ex till 15. Byt sida.

FOKUS

Visualisera situationen med försvar och screensättare för att utföra matchlikt.

4 mot 4 spel (20 min)

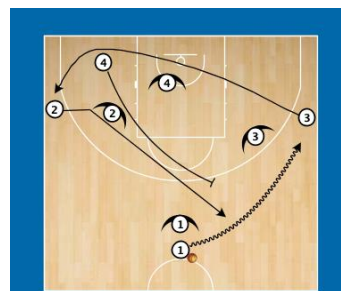
SYFTE

Basket:	Anfall: Komma in i bollscreen under spel. Fatta beslut i bollscreensituation. Försvar: Komma in i bollscreensituation under spel.
Mentalt:	Ta beslut när trött.
Socialt:	Snabb och effektiv kommunikation i försvar (framförallt bollscreensförsvar). Bestäm screenförsvar i laget.
Fysiskt:	Uthållighet

ÖVNING

4 anfallare och 4 försvarare, med bestämda roller inom lagen; 1 insidespelare, 1 pointguard och två vingar (alternativt 1 insidespelare och 3 perimeterspelare, om det passar lagets anfallsstrategi bättre). Se till att byta roller mellan spelarna mellan matcherna.

Pointguard börjar med bollen vid halvplan och anfallarna startar med en anfallsöppning som snabbt kommer in i en bollscreen (med fördel en som tillhör lagets anfallsstrategi).



Exempel: Insidespelare börjar vid baseline, pointguard dribblar till ena vingen, samma vinge cuttar igenom, motsatt vinge fyller topp för att få boll, insidespelare sprintar samtidigt upp för att sätta bollscreen.

Exempel efter offensiv retur: Om returtagare inte kan avsluta direkt, pass ut till närmsta vinge, nästa spelare fyller toppen och fortsätt som ovan.

Exempel spelvändning: Om anfall inte kan avsluta med övertag (snabbt uppspel); dribbla eller passa bollen till vinge, nästa spelare fyller toppen och fortsätt som ovan. Om insidespelaren inte tog defensiv retur, springer hen till korg i snabbt uppspel och sätter sedan en screen. Om insidespelaren tog defensiv retur kommer hen upp som trailer och sätter direkt en bollscreen.

Anpassa spelform efter hur trötta och fokuserade spelarna är:

- Helplan, straffkast för att få poäng: Lagen spelar upp och ner tills ett mål, för att få poängen måste målgöraren sätta ett straffkast. Efter straffkast fortsätter spel som vid riktig match (inkast om mål, spel om retur).
- Helplan till 1 mål. Upp och ner tills ett mål, laget som gör mål startar då från halvplan.
- Halvplan till 2 spelvändningar: Oavsett mål eller inte spelar lagen halvplan → spelvändning → spelvändning. Efter att lagen har kommit tillbaka till korgen börjar andra laget i anfall.
- Halvplan med 1 spelvändning: Oavsett mål eller inte spelar lagen halvplan → spelvändning. Laget som anföll i spelvändningen börjar sedan i anfall halvplan.

FOKUS

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

ANFALL	Timing i screensituation; screensättare sprint till screen, bollhållare dribbla in försvarare och vänta tills screensättare har både fötterna i golvet innan attack.
FÖRSVAR	Screenförsvarare varna screen: Vilken sida och vilket försvar de ska spela.
ANFALL	Fortsätt spela ur bollscreen, även om de inte hittar avslut direkt.
FÖRSVAR	Fortsätt spela, även om det uppstår problem i bollscreensförsvar ("lös problemen", kommunicera vem som tar boll och vem som finns på hjälp).

LADDNINGAR

SOCIALT	Lagen ska mellan matcher själva bestämma vilket bollscreensförsvar de ska spela, för att jobba med strategiskt beslutsfattande i grupp.
MENTALT	Lägg till poängräkning för att öka fokus på tävlingsmomentet. Använd straffkast för att få poäng för att träna på att skjuta straffkast under mental press.
FYSISKT	Reglera typ av match (se ovan) för att öka eller minska hur mycket uthållighet som krävs.

KOMMUNIKATION

TA ENSKILD SPELARE/ ENSKILD GRUPP ÅT 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 ÖVNINGEN	Utnyttja stopp mellan matcherna Använd paus mellan matcherna för spelarledda time-outs i lagen Flytta fokus till andra fokuspunkter för nästa match Undvik att stanna övningen vid andra tillfällen För att ändra poängräkning För att ändra matchtyp

Utcheckning (5 min)

Samla spelarna i mitten och kolla om spelarna har frågor kring bollscreenssituationer. Fråga vilka olika typer av bollscreenförsvar de använde sig av under träningen och om de har några idéer kring vilka fördelar och nackdelar det finns med respektive försvar. Fråga hur spelarna agerade i anfall mot de olika screenförsvarerna och vilka tumregler det finns.

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**