



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 4 finner ni på de kommande sidorna. Träningarna under helgen är ca 120 minuter långa, där inledningen av träningarna består av Basketsmart, utomhusjogging och teknikträning. När vi jobbar med teknikträning sker det ofta i samband med taktisk träning i "vi och bollen".

Vi använder bland annat följande kommunikation med spelarna för att förenkla deras beslutstagande i spelet och för att öka deras spelförståelse.

#### Anfall

**"Spelfas 1"** = Övertagsspel – vi är fler än motståndarna i spelvändningen. Ex. 2-1 och 3-2.

**"Spelfas 2"** = Vi har bolltempo och "lirar på" med våra rörelse regler utan att kalla setspel.

**"Spelfas 3"** = Setspel, **"Näve"** = bollscreen + **"3"**

Spelfaserna kan vi korta ner till "FAS 1, 2, 3" på träningarna.

Efter varje läger får spelarna läxor som ska genomföras inför nästa läger. Inför MHC och framåt har vi valt att lägga fokus på fysen då den är en sådan viktig del. Läxorna till MHC är följande:

#### Fys

Skivstångsteknik och konditionsträning.

*Förslag på sprints:* [https://www.youtube.com/watch?v=f7\\_yWXEiGi4](https://www.youtube.com/watch?v=f7_yWXEiGi4)

*Skivstångsintroduktion:* <https://www.youtube.com/watch?v=4IXvEUXmTAU&list=PLE5B2F34E2FC754BB>

Spelarna kommer under helgen att genomföra fyra basketpass, ett styrketeknikpass samt ett konditionspass. Denna mängd träning innebär en stor belastning på kroppen både fysiskt och mentalt. Muskler och senor behöver tid att återhämta sig, annars kan risken för skador öka. Med detta som bakgrund rekommenderar vi två dagars 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



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### TRÄNING 1 – 120 min

#### 1. BASKETSMART (Jag)

20 min (0')

Övningen finns på filmklipp: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLQvmKQAJ-nvndnQ39T\\_2xWrBFrousgC-fU](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQvmKQAJ-nvndnQ39T_2xWrBFrousgC-fU)

#### Basketsmart 1

Generell temperaturstegring (5min)

Plankan (1min)

Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)

Knäböj med boll mot tak (1min)

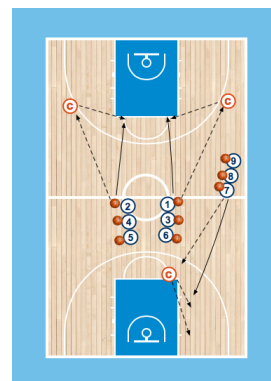
Utfallssteg med boll mot tak (1min)

#### 2. SKOTT I SPELVÄNDNING (Jag och bollen)

15 min (20')

"Give and go", pass – sprint – ta emot passning med 2 händer i balans i stride stop/jump stop – avsluta med skott och ta egen retur. Coach kan med fördel agera passare för att kontrollera tajming och tempo samt lättare organisera och ge återkoppling.

- 1) Avslut vid armbåge (passaren på vingen).
- 2) Avslut vid blocket (passaren vid straffkast).
- 3) Avslut vid baslinjen (passaren vid straffkast).



#### 3. 5-0 GRUNDRÖRELSE VID ATTACK (Vi och bollen)

15 min (35')

Vi använder oss av en cirkelrörelse vid attack, se bild "Kuggghjul". Alla spelare rör sig i samma riktning som attacken, med undantaget att vi fyller motsatt hörn vid attack mot baslinjen från vinge eller hörn.

Vi jobbar med 4 spelare utanför perimetern och en spelare på postposition. Alla spelare ska rotera på alla positioner. Bollen börjar på guardposition. Alla spelare ska tajma in försteg så att de kommer ut för att fånga bollen när passningen kommer. Vi jobbar med attacker från olika positioner. Alla alternativ avslutas med att attackerande spelare får välja vem den passar ut till för avslut.

Forts. →

Folksam

LOKA  
från Hålsjöskolan i Bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

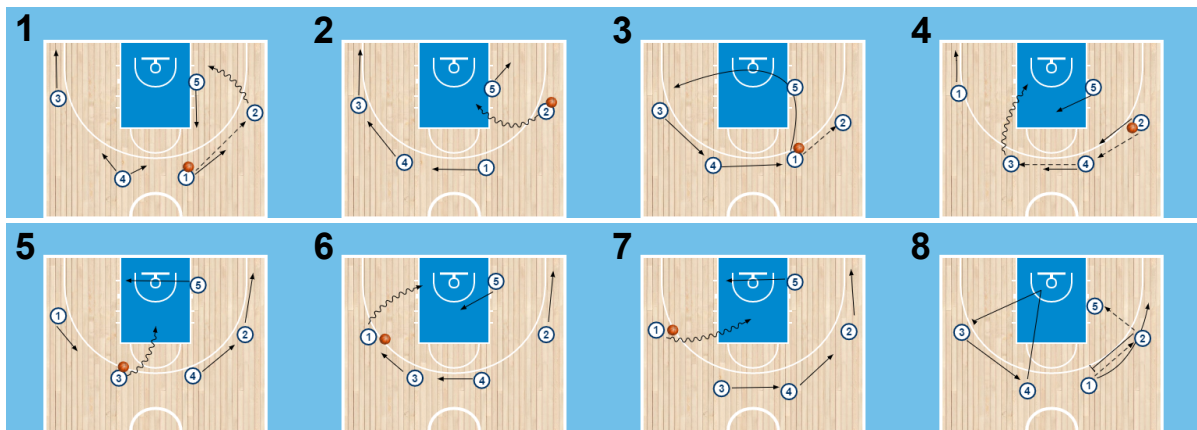
# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

- 1) Bollen passas till vingen och därifrån attackerar spelaren mitten eller baseline. Rörelse enligt bild 1 och 2. När attacken går mot baseline är det viktigt att spelare 4 inte hamnar i passningsskugga bakom spelare 5.
- 2) Bollen passas till vingen, guard cuttar igenom, nästa spelare fyller och bollen svingas tillbaka till motsatt guard (Bild 3). Därifrån attackerar spelaren. Rörelse enligt bild 4 och 5
- 3) Bollen svingas som i punkt 2) men denna gång hela vägen till vingen. Spelaren attackerar baseline eller mitten. Rörelse som i bild 6 och 7.
- 4) Bollen passas från guard till vinge och in till spelaren i posten. Rörelse enligt bild 8. Spelaren i posten väljer vem den passar. Spelaren som får den attackerar och hittar en ny pass ut för avslut.

**Nyckelord:** Matchtempo, matchlika passningar, tempoväxlingar

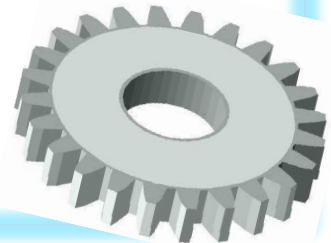
**Tekniska färdigheter i fokus:** Passningar, attacker, rörelse utan boll, skott



### Kugghjul: Cirkelrörelser vid attacker

Det är bra att attackera korgen och något vi vill göra när vi spelar. Men en attack mot korgen är mer än bara en spelare. Hur alla medspelare rör sig hänger ihop med detta. Vi har två huvudregler när någon attackerar korgen:

- 1) **En attack går före allt annat.** När någon börjar attackera korgen reagerar samtliga medspelare och man anpassar sina rörelser för att vara spelbar.
- 2) **Medspelarna rör sig i en cirkelrörelse likt ett kugghjul.** Precis som ett kugghjul vill man ha ett visst avstånd mellan varandra så man behåller spacing (samma avstånd mellan kuggarna på ett kugghjul). Enda undantaget när man inte rör sig i form av ett kugghjul är när man fyller hörnet vid en baseline-attack.



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

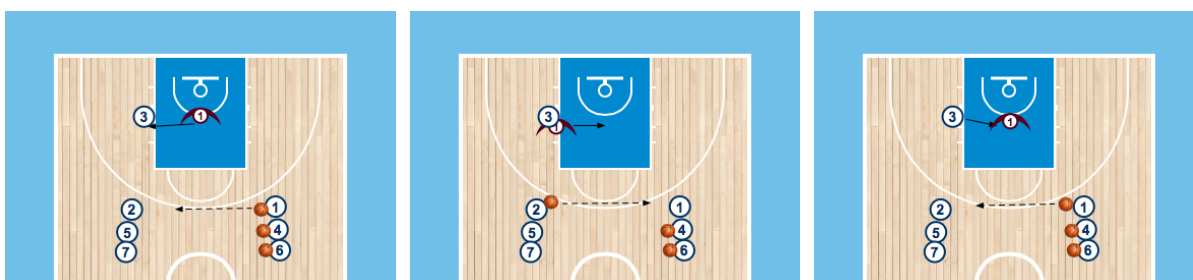
### 4. GÖRA SIG FRI & TA POSITION (Vi, dom och bollen)

15 min (50')

Övningen finns på filmklipp: 1:25 in i filmen visas denna övning <https://youtu.be/G2vZb1rZZ4E>

Led ovanför armbågarna, anfallaren på hjälpsida post – försvararen är i hjälp position. Skippass gör att hjälpsida blir bollsida – försvararen överspelar – skippass tillbaka igen ger ursprungspositionen – vid 3e skippassen rör sig anfallaren snabbt mot försvaret för att ta så mycket yta som möjligt. Försöker låsa försvararens närmsta fot och skapa stor måltavla mot passaren med rak rygg – lätt böjda knän – armbågarna rakt ut åt sidorna. Nu är det "live" spel så länge bollen är i 3 sekunders/max 10 sekunder/försvarsretur.

Viktigt att få försvararna att vara "coacher" och anpassa "live" spelet åt anfallarens nivå.

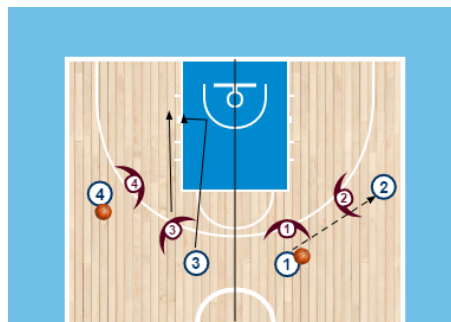


### 5. 2-2 ÖVERSPEL OCH CUT MOT KORG (Vi, dom och bollen)

15 min (65')

Använd 4 halvor av planen. Vi övar på att sätt bollpress, flyga med boll, spela över första pass, bumpa cut och fronta inside.

Bollen börjar på toppen och spelaren på vingen tar kontakt med försvaret för att göra sig fri och få bollen på vingposition. Vingförsvararen kommer direkt i bollpress och guardförsvararen flyger med boll och hamnar i överspel en tredjedel ifrån med en hand i bollbanan. Viktigt att anfallarna passar med yttre handen. När spelaren på guard har passat vingen dyker den mot korgen. Försvararen ska spela bort dyket. Om dykande spelaren är öppen får man passa in bollen. Annars postar dykande spelare upp och försvaret ska fronta. Anfallaren med boll på vingen letar efter en bra pass till insidespelaren. Få spelarna att vara vaksamma på om andra sidan kör samtidigt, då kanske inte loob passen finns. Spelaren med boll får då kommunicera detta till spelaren som är inside som får ta ny position.



Anfall blir försvar och nytt anfall kommer in.

**Tekniska färdigheter i fokus:** Defensiv positionering, passningar

**Nyckelord:** Bollpress, prata i försvar, flyg med boll

# Träningsplanering 2017-18

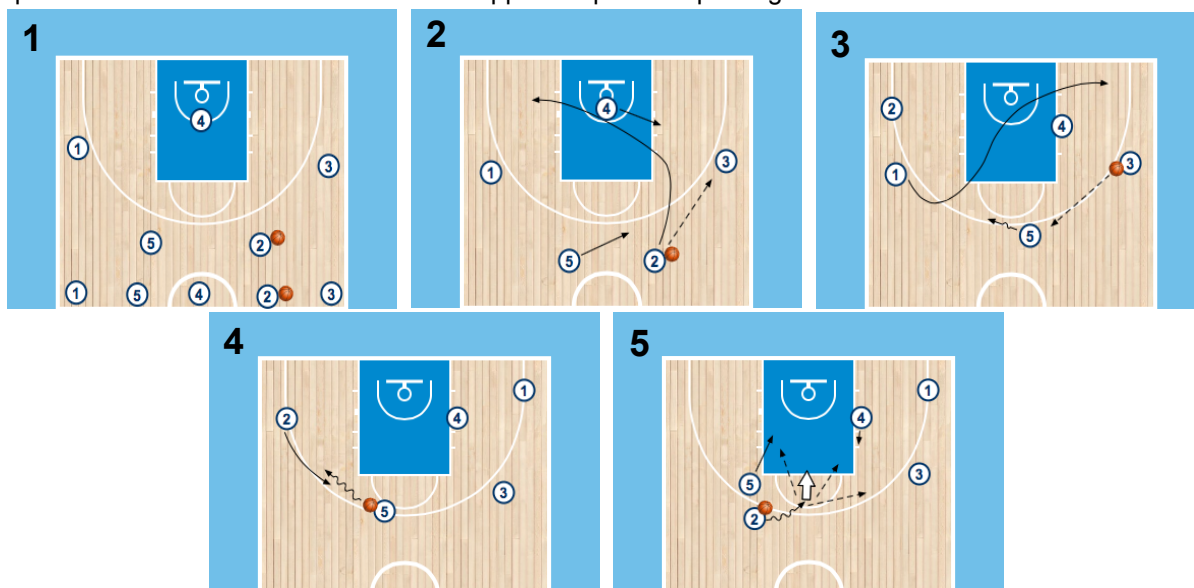
## U15 Regionläger 4

### 6. 5-0 - "3"

10 min (80')

Spring igenom "3" på halvplan från stillastående. Vi börjar nu jobba med rätt spelare på rätt position så styr detta så att alla hamnar i rätt led från början. (**Bild 1**) Pos 1-3 kan gå mellan dessa tre led. Pos 4-5 byter led. Någon 4a kanske kan testa på pos 1-3 också. 2-3 bollar så att vi får fart mellan grupperna.

**Bild 2 – 4:** Pass till vingen. Spelaren som passat fram bollen sprintar till motsatt hörn. 5 på bilden möter boll över korglinjen för att byta bollsida (**Bild 3**) och dribblar mot motsatt vinge som sprintar för backdoor (fortsätter till motsatt hörn). Spelare 5 gör hand-off, pass till bollscren eller backdoor med spelare 2 som kommer från hörnet i fart upp mot spelare 5 på vingen.





# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 7. 5-5 SPELVÄNDNINGAR (Vi, dom och bollen)

20 min (90')

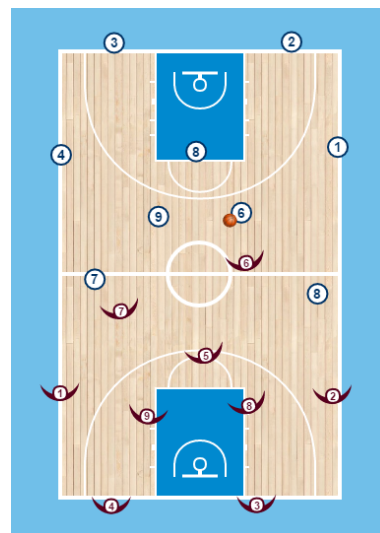
2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fyra nya spelarna blir anfall.

Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard.

Spela till ett visst antal spelsmål (ex 5)

Yttersta leden börjar från förlängda straffkast. Beroende på hur många spelare man har i träningsgruppen kan man antingen låta den spelare som tar returen spela en vända till med de 4 spelare som kommer från leden, eller ha 5 led utanför planen.

Vid spelvändning till anfall se hela planen först, spring i korridorerna, leta först FAS 1 om det inte finns hamnar vi i FAS 2. Där vi letar efter Backdoor + Hand off + Attackerna i grundrörelserna. FAS 3, spela "Näve" eller "3"



**Spelfas 1** = Övertagsspel – vi är fler än motståndarna i spelvändningen. Ex. 2-1 och 3-2.

**Spelfas 2** = Vi har bolltempo och "lirar på" med våra rörelser (kugghjul, rörelser vid insidepass, hand-off) utan att kalla setspel.

**Spelfas 3** = Setspel, "Näve", "3"

### 8. BEAT THE PRO 1,2,3 (Jag och bollen)

10 min (110')

Övningen finns på filmklipp: <https://youtu.be/rbyZd977D8o>

Spin ut bollen till 3p-linjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

### 9. SVERIGE PÅ "3"

0 min (120')

### 10. NEDJOGG OCH STRETCH (utanför planen)

# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### TRÄNING 2 – 120 min

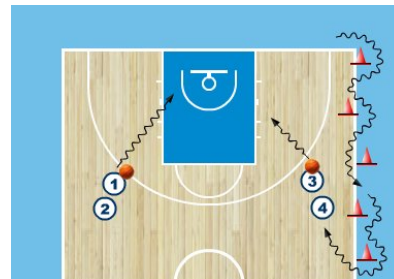
#### 1. ATTACKER OCH AVSLUT (Jag och bollen)

15 min (0')

Rörelserna finns på filmklipp: <https://youtu.be/jjdtQLIGNk4>

Led från vingpositioner. Spelare i 3-hot och attack baseline efter cross-over steg. Efter avslut, ta egen retur och byt led så man tränar från både höger/vänster:

- 1) Vanlig layup
- 2) Powerlayup
- 3) Zigzag-layup/eurostep



*Nyckelord: Attack rakt mot korgen, blicken på ringen, följ igenom rörelsen*

**Obs. Vi placerar ut koner för att träna på extra bollbehandling på väg tillbaka i leden. Jobba med tempoväxlingar!**

#### 2. 2-2 Hand-off/bollscreen, markerande försvar (Vi, dom och bollen)

15 min (15')

Här jobbar vi med hand-off eller bollscreen ur situationen som uppstår i "3" efter att vi har vänt bollen. Börja med hand-off och gå sedan vidare till bollscreen.

Försvaret markerar bara (70-80%) för att göra det tydligare för anfallaren. Försvaret jobbar över i både hand-off situationen och bollscreenen. Försvaren som håller den som ger hand-offen eller den som sätter bollscreenen sjunker av och håller sig i linje med boll.

Spelare 2 dribblar mot 1 för en hand-off. **(Bild 1-2)** 1 sätter upp sin spelare och sprintar upp för hand-off och går av tight för att sedan dra isär försvaret och sätta press på 2s försvarare. Leta pass, eget skott eller tempoväxling och slå försvaret.

Spelare 2 passar spelare 1 och följer efter passen och sätter en bollscreen. **(Bild 3-5)** Screenande spelaren gör först en liten cut-rörelse mot korgen innan screensättningen. Detta för att få försvaret lite ur position.

Spelare med boll sätter upp försvaret genom att finta eller dribbla mot korg, bort från bollen innan man använder screenen. När bollhållaren använder screenen gäller det att gå nära och hålla upp blicken.

**Hota med attack, gå axel mot axel, attackera för att göra mål!**

Screensättaren dyker/rollar mot short corner när bollhållaren passerat. Dyk/rolla hårt och se boll, beredd på att fånga och skjuta/attackera. Se till att hålla ett bra avstånd mellan bollhållaren och dykande/rollade spelare.

Forts. →

Folksam

LOKA  
från Hålsjöåsen i Bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

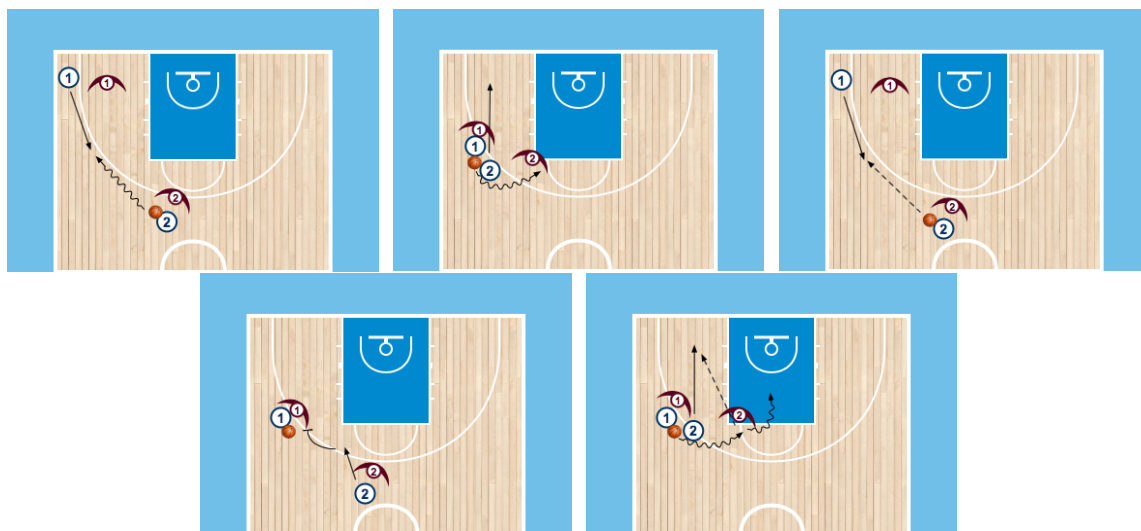
# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

**Träffa med screenen!**

**Nyckelord:** Titta upp, gå nära screenen, förbered för screenen (båda spelarna), träffa med screenen

**Tekniska färdigheter i fokus:** Dribbling utan att titta på bollen med höger/vänster, screensättning, studspass från dribbling, skott från dribbling



### 3. FÖRSVARSTEKNIK PÅ ANFALLARE MED BOLL (Vi och bollen)

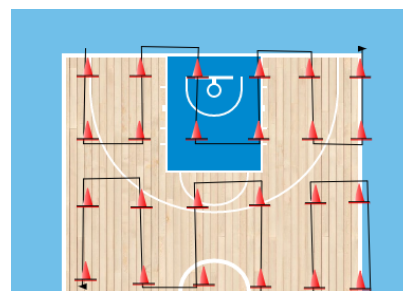
10 min (30')

Denna övning finns på video: <https://youtu.be/HKDbVJfz7ws>

Spelarna gör closeout (små snabba steg i balans med armarna högt), slajdar till nästa kon (långt första steg med rätt fot, främre handen högt för att ta bort passning och bakre handen lågt för att ta bort handbyte, brett mellan fötterna dvs kors / hoppa inte), bakar (med små snabba steg och armarna högt).

3 ggr vänster + 3 ggr höger/spelare. Vilan sker medan resterande i gruppen är aktiva.

12 vattenflaskor eller koner med ca 1,5 meters avstånd, ca.10-15 spelare/station för att få pulseringen vila – arbete i balans.





# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 4. Shell drill 5 -5

25 min (40')

Här jobbar vi med positioner i försvaret, först stationärt för att visa. Sen går vi över till mer "live" liknande spel.

Börja med 2 guards, 2 vingar och 1 inside. Boll börjar hos 1 och passas sedan vidare till 2, tillbaka till 1, vidare till 4, till 3 och avslutas med skippass till 2, där bryter vi. Låt försvaret komma på plats mellan varje pass och korrigerar om det blir fel. Försvaret får inte ta bollen men ska ha en hand i passningsbanan, anfallet får passa över den handen.

Anfall blir försvar och försvar går ut. Se till att spelarna byter led så att det får testa de olika positionerna och att det är med och tittar när de andra kör.

**Tekniska färdigheter i fokus:** Positionering, röra sig med boll.

**Nyckelord:** Aktiva fötter och armar, vrid på huvudet, kommunicera

På bilderna ser du försvarets positioner beroende på vart bollen är.

#### Boll på topp:

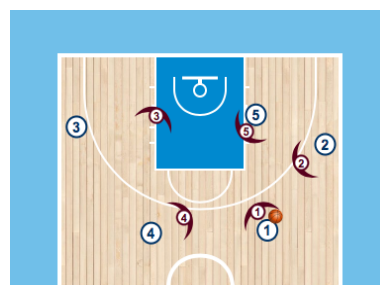
X1 sätter bollpress och styr/vinklar en aning till anfallets höger.

X2 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X5 spelar över inside med en hand i passningsbanan. Tryck ner anfallaren mot baseline.

X4 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X3 har en fot i 3-sek och är med på hjälp vid eventuell back-door från 4.



#### Boll på vinge:

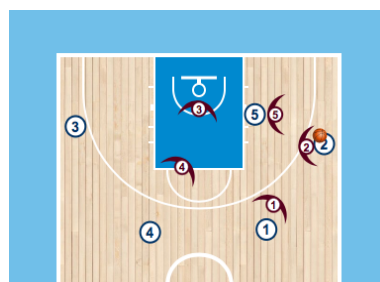
X2 sätter bollpress och styr anfallaren mot baseline. Ta bort mitt.

X1 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X5 frontar inside med ryggen mot sin spelare.

X4 har en fot på straffkastlinjen, ser sin spelare och boll

X3 är hela vägen under korgen och hjälper till på loob pass till 5.



#### Boll på topp motsatt inside:

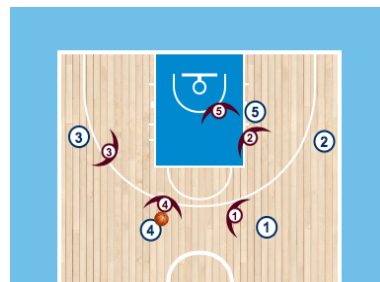
X4 sätter bollpress och styr/vinklar en aning till anfallets vänster.

X3 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X1 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X5 öppnar upp och tar ett kliv in mot korgen för att vara med på hjälpen.

X3 öppnar upp och är framför anfallare 5.



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

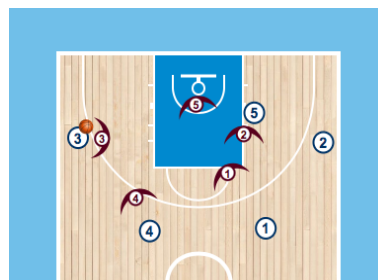
### **Boll på vinge motsatt inside:**

X3 sätter bollpress och styr anfallaren mot baseline. Ta bort mitten.  
X4 spelar över med en hand i passningsbanan och 2/3-delar från boll.

X1 har en fot på straffkastlinjen, ser sin spelare och boll

X5 är hela vägen under korgen och är beredd att hjälpa på drive från 3.

X2 "sitter på" anfallare 5 och trycker ner denna mot baseline med ryggen mot anfallaren. Måste vara beredd på att droppa ner om 5 går och hjälper men även på skip pass till 2.



### **Bygg vidare med attack från vingarna.**

Bollen kan börja hos 4 och gå till 3 som attackerar baseline direkt. X3 "låstas" bli slagen och x5 kommer till hjälp. Se bilder nedan för roteringar och förklaringar. Bryt efter ett skott eller om det inte blir något efter 3-4 pass. Vi vill fokusera på roteringar efter pass 1-3.

### **På baseline drive där vi blir slagna på motsatt sida från post:**

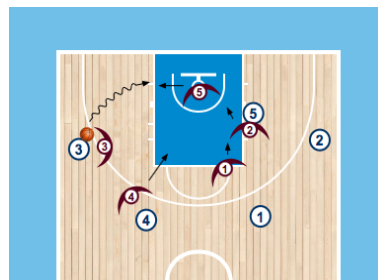
x5 sprint till hjälp utanför 3-sek. Styr baseline och låt inte anfallaren splitta försvaret och ta sig in i mitten.

X3 spelar med händerna högt, stör pass ut och hamnar sedan på weak side, beredd på nästa rotering.

x2 tar position för att starkt trycka bort 5. Om pass går till 1 eller 2 så kommer x1 ta den passen och x2 får då ta nästa pass eller närmaste spelaren.

x1 faller ner och är med på pass ut till 1 eller 2.

x4 sjunker in och är med på pass och rotering. Om 4 rör sig mot vingen så spelar x4 bort den passen.



I en perfekt värld så kan vi följa reglerna även efter andra och tredje passen men oftast hamnar vi i ett läge efter andra passen där "närmast" plockar upp och då är det kommunikation och snabba fötter som gäller.

### **På baseline drive där vi blir slagna på samma sida som post:**

x5 kliver ut och hjälper

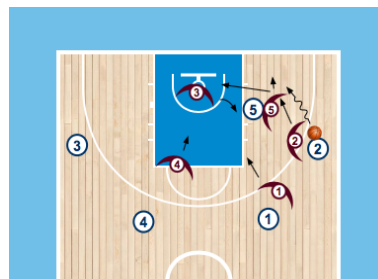
x2 jobbar med händer högt och stör eventuell pass och fortsätter igenom till weak side.

x3 kommer över och tar 5.

x4 sjunker ner och är med på pass och rotering.

x1 sjunker in och är med på pass och rotering. Om 1 rör sig mot vingen så spelar x1 bort den passen.

Tvinga fram en loob pass ut utanför 3-p linjen som vi hinner ut på och kan rotera. Aktiv close out och styr bort från mitten.



Forts. →

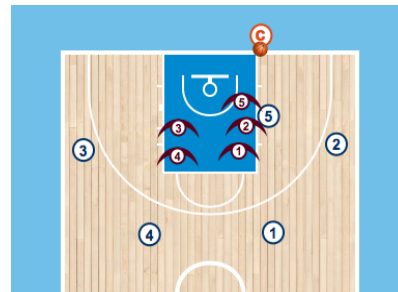
# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### Bygg nu vidare till mer "Live" liknande

Coach under korg med boll. Försvaret har en fot i 3-sek. När coach passar ut bollen till valfri anfallare så får försvaret sprinta ut och hitta sina positioner.

Anfallet börjar sedan svinga bollen, gärna skippassningar som tvingar försvaret att röra sig över stora områden och hitta rätt positioner. Sprint till varje ny position. Aktiva fötter, händer och huvud.



När coach sätter upp en näve i luften så är vi live och anfallet får nu attackera. Fokus i försvaret på att jobba med de positioner och roteringar vi precis gått igenom. Boxa ut vid skott!

**Tekniska färdigheter i fokus:** Positionering, röra sig med boll.

**Nyckelord:** Aktiva fötter och armar, vrid på huvudet, kommunicera

### 5. MÖTA BOLL OCH FÖRSTA PASS TILL 1-1 (Vi, dom och bollen)

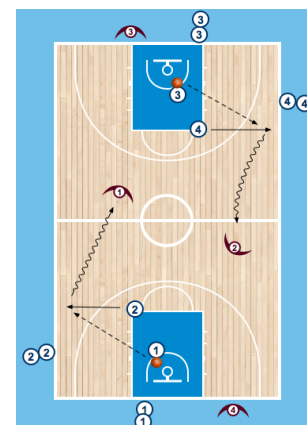
10 min (65')

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.

Guard pushar bollen och spelar 1-1 mot försvaren som plockar mellan halva och 3-p linjen.

Returtagare går till Guardled. Guard som spelar 1-1 hamnar i försvarsledet (ny försvarare sprintar upp mot halva för att möta upp anfallare). Försvararen hamnar i returtagningsled.

Anfallaren vill attackera direkt mot korgen med axeln lågt och använda sin fart. Variera dribblingshand. Försvararen försöker vara i bollinjen, få anfall att "tappa" fart genom att finta och använda styrinjer.



**Nyckelord:** hoppa efter returen, se hela planen när vi möter boll, kalla på boll, hårda passning, aggressivt 1-1 spel.

**Tekniska färdigheter i fokus:** returtagning, passning, dribbling, avslut

# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 6. 5-5 PÅ HALVPLAN "3"

20 min (75')

Dela upp gruppen på två korgar. Börja med att endast markera i försvaret några gånger så att anfall får springa igenom hela anfallet. Gå sedan live. **Se träning 1 övning 6 för bilder.**

Anfall till försvar, försvar går ut, nytt gäng in i anfall. Se till att leden är på plats och ha två bollar så att det blir fart mellan grupperna.

### 7. 5-5 SPELVÄNDNINGAR, UPPSTYRT (Vi, dom och bollen) (95')

25 min

**Nu styr vi mer och ser till att vi har rätt spelare på rätt positioner. Välj några matcher där vi endast ska komma in i "Näve" och "3".**

Sätt upp enligt följande:

Pos 1 och 2 på höger sida. Pos 3 på vänster sida. Pos 5 till vänster om korgen vid baseline. Pos 4 till höger om korgen vid baseline.

Vid mål, ta ut bollen på höger sida och leta första pass till 1.

Fyll positioner enligt diagram:

5 sprintar mitten och tar position under korgen.

2-3 sprintar vingarna och ser boll.

4 passar till 1 och kommer sen ner som trailer

1 pushar bollen och letar efter vingarna, släpp gärna boll tidigt. 1 kan alltid komma ner och hämta tillbaka bollen från vingen om övertag inte finns och då komma in i "Näve" eller "3".

**Om returen hamnar på vänster sida:**

Passa bollen till 3 som pushar ner på samma vinge. 1 får nu läsa detta och korsa planen för att fylla guard position. 2 sprintar sin vinge. 5 sprintar mitten. 4 kommer upp som trailer.

De andra matcherna släpper vi fritt men förklara att vi vill se att vi försöker använda rätt "Fas" beroende på vad försvaret ger oss.

2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fem nya spelarna blir anfall.

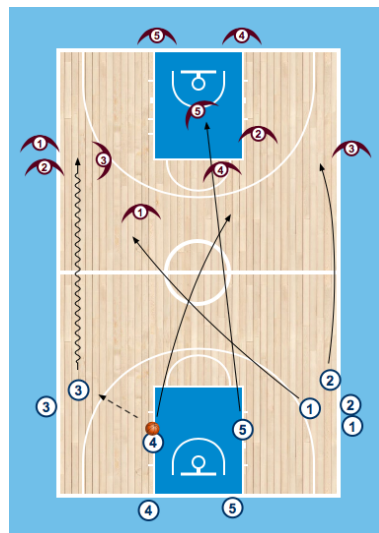
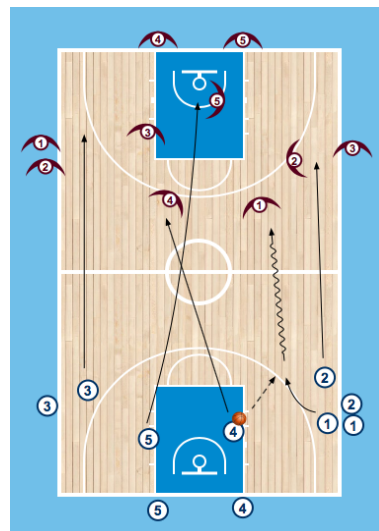
Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng ta ut bakom baseline. Om retur hitta passning till guard.

Spela till ett visst antal spelmål (ex 5)

Vid spelvändning till anfall se hela planen först, spring i korridorerna, leta först FAS 1 om det inte finns hamnar vi i FAS 2. Där vi letar efter Backdoor + Hand off + Attackerna i grundrörelserna.

**Spelfas 1** = Övertagsspel – vi är fler än motståndarna i spelvändningen. Ex. 2-1 och 3-2.

**Spelfas 3** = Setspel, "Näve" = bollscreen + "3"



### 8. SVERIGE PÅ "3"

0 min (120')

### 9. NEDJOGG OCH STRETCH (Utanför planen)

Folksam

LOKA  
från Hälsoakademien i Bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic

SJ

molten

SPALDING

mediroyal

Basket  
Shop.se

inprint



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### TRÄNING 3 – 90 min

#### 1. SPELVÄNDNING 5-0 I SPELFAS 1, 2 och 3 (Vi och bollen)

15 min (0')

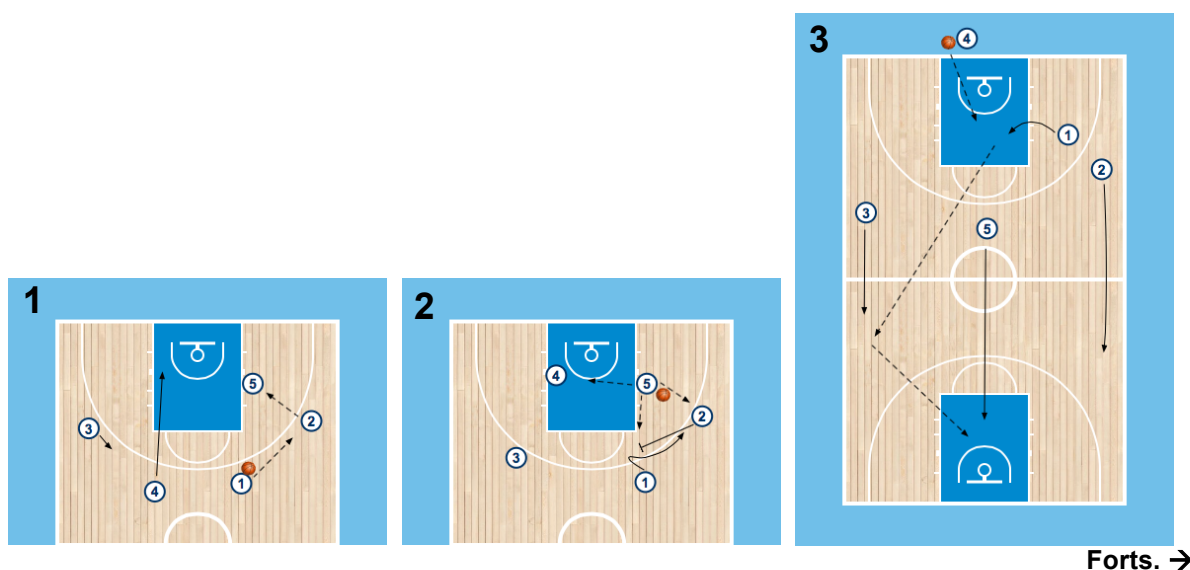
Vi drillar "Spelfas 1, 2 och 3" genom 4 olika avslut där vi försöker få 4 olika spelare som avslutar.

Tips: Gör detta på sidokorgarna, om möjligt, så fler blir involverade även om det blir lite trångt.

- (Bild 1 & 2)** Stillastående start där guard passar vinge på tresidan, vinge passar till spelare på blocket. Efter pass sätter vinge screen för guard. Med tajming till insidespass dyker guard på svagsida och vinge på den sidan fyller guardpositionen. Spelaren på blocket passar till dykande spelare som avslutar.
- (Bild 3)** Efter avslutet vänder hela gruppen till motsatt korg. En spelare tar in bollen/tar returen, en spelare möter boll och övriga tre spelare springer i korridorerna. Spelaren som möter boll (enligt tidigare övning "möta boll") passar bollen till en spelare i yttre korridoren, som i sin tur passar vidare till spelaren i mittkorridoren som gör lay-up.
- Avslut sker på samma sätt som **bild 3** förutom att vingen attackerar hela vägen för lay up och övriga spelare rör sig enligt kugghjulsprincipen.
- (Bild 4 - 8)** Spela "3" Spelarna i de yttre korridorerna korsar när vi vänder till motsatt korg. Vi passar fram bollen till yttre korridoren som tidigare. Spelaren som passat fram bollen sprintar till motsatt hörn. Spelaren som passat in bollen (Spelare 5 på bilen) möter boll över korglinjen för att byta bollsida (Bild 6) och dribblar till motsatt vinge som sprintar för backdoor (fortsätter till motsatt hörn). Spelare 5 gör hand-off eller backdoor med spelare 2 som kommer från hörnet i fart upp mot spelare 5 på vingen. Option är att 5 passar till spelaren som kommer upp från hörnet och följer efter och sätter en bollscreen.

**Nyckelord:** Hjälp varandra med kommunikation, sprinta, passa framför så vi kan utnyttja farten, titta upp - se hela planen.

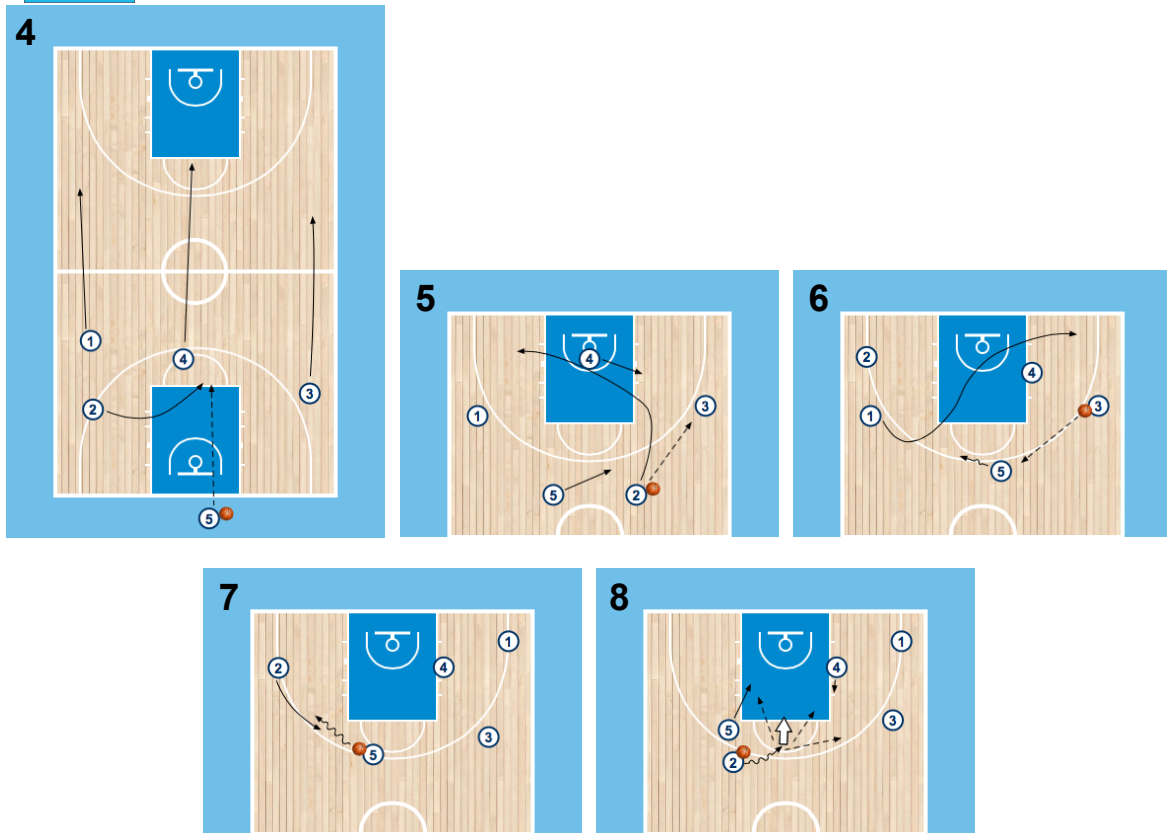
**Tekniska färdigheter i fokus:** Funktionell teknik i dribbling, passning och beslut i fart





# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4



### 2. 3-2 RÖRELSE SVAG SIDA VID BOLLSCREEN PÅ TOP

15 min (15')

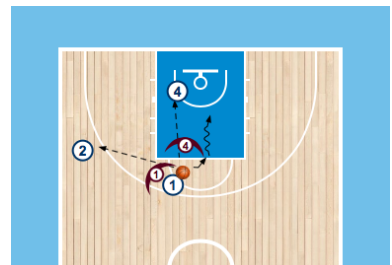
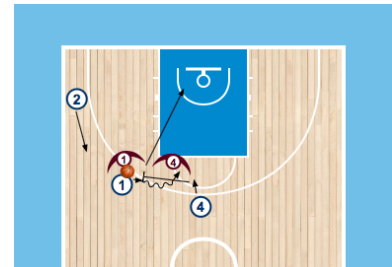
Vi sätter försvar på bollhållare och screensättare men inget försvar på vingspelaren. Vi spelar "ÖVER".

Spelare med boll passar till den andra guarden och följer efter och sätter bollscreen. (Bild 1) Screenande spelare dyker mot korg, spelare på vingen lyfter. Guarden som går av screenen läser nu och har några options (Bild 2);

- Slå den "stora" spelaren och ta bollen till korgen.
- Stanna och skjuta.
- Pass till den rullande spelaren.
- X-pass till vingen som lyfter

Går passen till vingen som lyfter så finns följande options;

- Får passen och skuter själv
- Får passen och attackerar
- Passar vidare till spelare som dyker.



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 3. 3-3 BOLLSCREEN – FOKUS FÖRSVAR

Den här övningen finns på film: <https://youtu.be/uFDjWBxIXJc>

(Bild 1) Spelare 4 passar spelare 1 och följer efter passet och sätter en bollscreen. Screenande spelare gör först en liten cut-rörelse mot korgen innan screensättningen. Detta för att få försvaret lite ur position.

Spelare med boll sätter upp försvaret genom att finta eller dribbla mot korg/bort från bollförsvaret innan man använder screenen. När bollhållare använder screenen gäller det att gå nära och hålla uppe blicken.

#### **Hota med attack, gå axel mot axel, attackera för att göra mål!**

Screensättaren rullar mot korgen när bollhållaren passerat. Dyk hårt och ta position under korg. Se till att hålla ett bra avstånd mellan bollhållare och rullande spelare.

#### **Träffa med screenen, ta position under korg!**

Försvaret: Vi tränar på ett bollscreensförsvar som vi kallar "över" där målet är att de två direkt inblandade försvararna ska klara att stoppa bollscreenen med endast lite hjälp från den tredje försvararen.

Screenförsvararen kallar "ÖVER" så att bollförsvaren vet att det kommer en screen.

Bollförsvaren styr in i screenen och jagar/pushar bollhållaren över screenen. Viktigt att inte släppa på bollpressen.

#### **Styr in i screenen, sätt bollpress och jobba över screenen, håll dig framför eller precis bakom som en svans!**

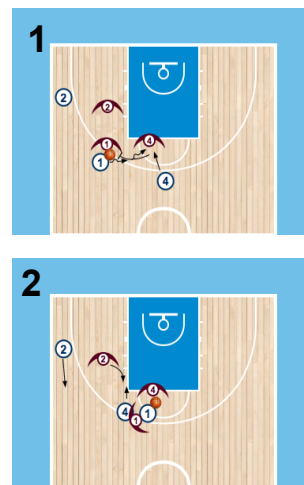
Screenförsvararen sjunker av och håller sig i bollinjen. Om bollhållaren kommer in i 3-sek blir det **byte**. Vid byte sprintar bollförsvaren för att ta passet!

(Bild 2) Den tredje försvararen som håller spelaren i hörnet/vingen kliver in tidigt och bumpar spelaren som rullar mot korgen, för att stoppa upp dennes fart, för att sedan kom ut på sin spelare igen.

**Nyckelord:** Titta upp, gå nära screenen, förbered för screenen (båda spelarna), träffa med screenen, läs försvaret, prata i försvar, bollpress,

**Tekniska färdigheter i fokus:** Dribbling utan att titta på bollen med höger/vänster, screensättning, studspass från dribbling, skott från dribbling

20 min (30')

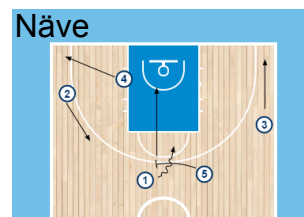


### 4. SPELA 5-5 "Spelfas 2" eller "Näve", "3" (Vi, dom och bollen)

30 min (50')

Vi spelar 5-5 på en korg. Vi spelar "Näve" "3" eller "Spelfas 2" utifrån grundrörelser vid attack.

**Spelfas 2** = Vi har bolltempo och "lirar på" med våra rörelser regler utan att kalla setspel.





# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 5. BEAT THE PRO 1,2,3 (Jag och bollen)

10 min (80')

Övningen finns på filmklipp: <https://youtu.be/rbyZd977D8o>

Spin ut bollen till 3p-linjen och landa i jumpstop. Variera därefter avslut i denna följd:

- Attack hela vägen (1p)
- Skott från studs (2p)
- Skott direkt (3p)

---

### 6. SVERIGE PÅ "3"

0 min (90')

---

### 7. NEDJOGG OCH STRETCH (Utanför planen)

Folksam

LOKA  
från Hålsjöskolan i Bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### TRÄNING 4 – 105 min

#### 1. BASKETSMART – STYRKEDELEN (Jag)

10 min (0')

#### 2. 5-0 halva till hela

15 min (10')

Starta med rätt spelare på rätt position enligt diagram. Spelare 1-3 är utbytbara och likaså spelare 4-5. Drillen startar med att 5 passar 1. På passen så sprintar alla upp till halva och vänder tillbaka.

1 pushar bollen upp till halva och vänder tillbaka.

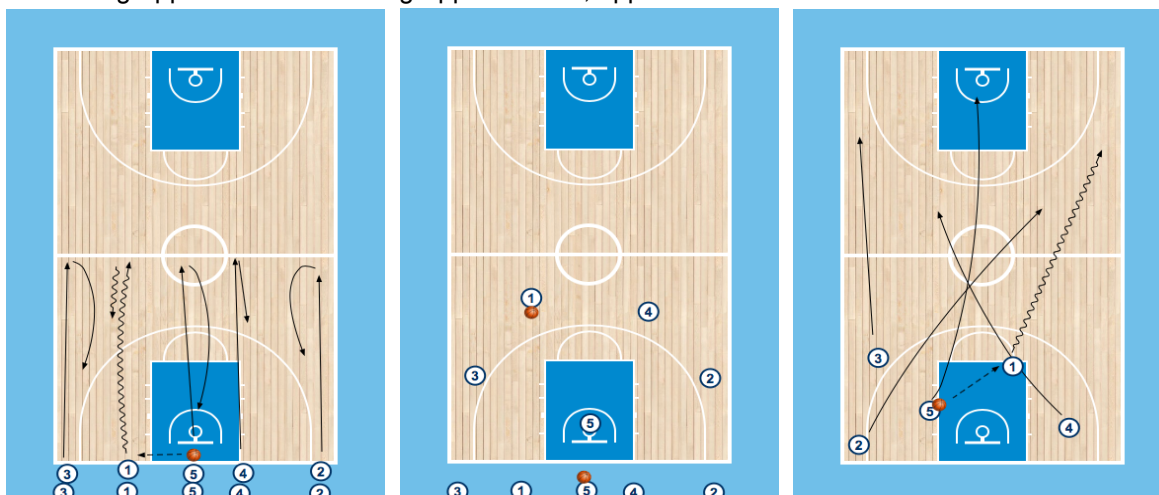
Kom in i positioner enligt diagram 2.

Spela "Näve" med minst en x-pass eller "3". Efter avslut så vänder vi åt andra hållet enligt diagram 3.

Vänd åt andra hållet och fyll de positioner vi har. Är guard först upp med bollen så pushar vi bollen till vingen och fyller därefter enligt diagram 3. Kan guarden skicka passen tidigt till vingen så gör vi det. Avslut i Fas 1 eller Fas 2. Jogga sedan tillbaka på sidan.

Fokus på bra hårda passningar, matchfart och kommunikation.

När denna grupp vänder så startar grupp två direkt, upp till halva och kom tillbaka.



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 3. Shell drill 5-5 med coach

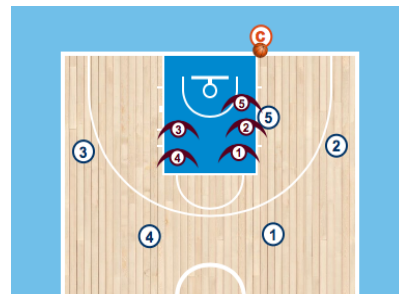
15min (25')

Här jobbar vi med positioner i försvaret.

Coach under korg med boll. Försvaret har en fot i 3-sek. När coach passar ut bollen till valfri anfallare som får försvaret sprinta ut och hitta sina positioner.

Anfallet börjar sedan svinga bollen, gärna skippassningar som tvingar försvaret att röra sig över stora områden och hitta rätt positioner. Sprint till varje ny position. Aktiva fötter, händer och huvud.

När coach sätter upp en näve i luften så är vi live och anfallet får nu attackera. Fokus i försvaret på att jobba med de positioner och roteringar vi gick igenom på **Träning 2, övning 4**. Boxa ut vid skott!



**Tekniska färdigheter i fokus:** Positionering, röra sig med boll, close-out

**Nyckelord:** Aktiva fötter och armar, vrid på huvudet, kommunicera

### 4. 5-5 PÅ EN KORG "Näve" och "3" (Vi, dom och bollen)

20 min (40')

Spela 5-5 på en korg och starta alltid med "Näve" eller "3"

Fokus på intensitet i försvar.

### 5. Blob – Baseline Out of Bounds – "Box"

15 min (60')

Vi tränar på ett enkelt Baseline inkast som vi kan ha med oss till MHC. Vi kallar det "Box"

Pos 1-3 är utbytbara och likaså position 4-5.

Här tar 3 ut bollen.

5 som är den stora spelaren på svagsida sätter en back-screen för motsatt guard, 1.

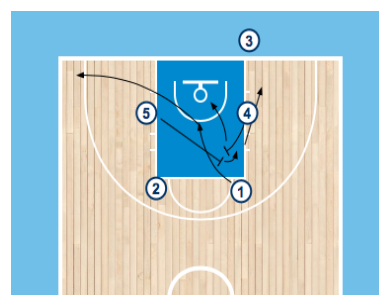
1 använder screen och cuttar hårt mot korg och försvinner sen ut i hörnet.

4 som är den stora spelaren på bollsida sätter en screen för screenaren, 5.

5 går av screenen och letar pass från 3.

4 dyker mot korgen efter satt screen.

3 letar 4 eller 5.



Forts. →



# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

Finns ingen pass så sprintar 2 ut som safety för att få passen av 3.

2 läser om hon behöver komma, högt, lågt eller rakt ut. Uppgiften är att bli spelbar.

När passen går in till 2 så kommer 3 ut i bollsida hörn.

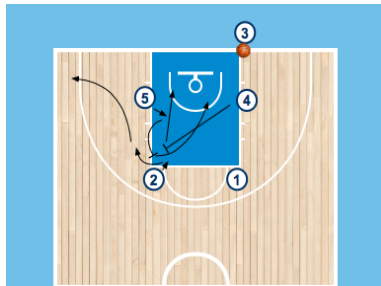
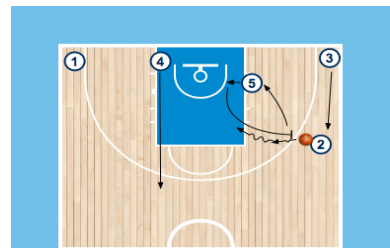
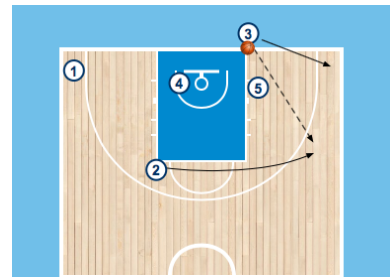
När 2 har fått bollen så spelar vi bollscreen med 5.

5 fintar mot mitt och sprintar sen ut och sätter en bollscreen för 2.

4 sprintar samtidigt rakt upp till toppen.

1 attackerar starkt och 3 fyller bakom.

1 letar eget avslut, pass till 5 som dyker eller x-pass till någon av de andra spelarna.



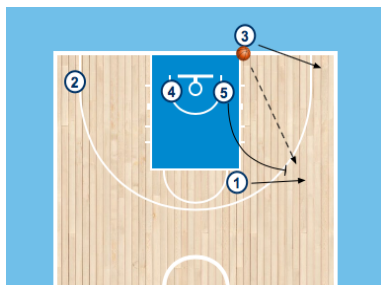
Option när 5 sätter back-screen på samma sida för 2 istället.

2 använder screen och cuttar mot short corner eller hörn för pass från 3 och skott.

4 sätter screen för screenaren och dyker sen mot korgen.

5 använder screen från 4 och cuttar mot korgen.

3 letar 2, 5 eller 4.



Finns ingen pass så sprintar 1 ut som safety för att få passen av 3.

1 läser om hon behöver komma, högt, lågt eller rakt ut. Uppgiften är att bli spelbar.

När passen går in till 1 så kommer 3 ut i bollsida hörn.

5 sprintar upp och sätter bollscreen för 1.

4 sprintar samtidigt upp högt.

1 använder screenen starkt och letar eget avslut, pass till dyk eller x-pass.

3 fyller bakom.

# Träningsplanering 2017-18

## U15 Regionläger 4

### 10. 5-5 SPELVÄNDNINGAR, UPPSTYRT (Vi, dom och bollen)

35 min (75')

**Nu styr vi mer och ser till att vi har rätt spelare på rätt positioner. Välj några matcher där vi endast ska komma in i "Näve" och "3".**

Sätt upp enligt följande:

Pos 1 och 2 på höger sida. Pos 3 på vänster sida. Pos 5 till vänster om korgen vid baseline. Pos 4 till höger om korgen vid baseline.

Vid mål, ta ut bollen på höger sida och leta första pass till 1.

Fyll positioner enligt diagram:

5 sprintar mitten och tar position under korgen.

2-3 sprintar vingarna och ser boll.

4 passar till 1 och kommer sen ner som trailer

1 pushar bollen och letar efter vingarna, släpp gärna boll tidigt. 1 kan alltid komma ner och hämta tillbaka bollen från vingen om övertag inte finns och då komma in i "Näve" eller "3".

**Om returen hamnar på vänster sida:**

Passa bollen till 3 som pushar ner på samma vinge. 1 får nu läsa detta och korsa planen för att fylla guard position. 2 sprintar sin vinge. 5 sprintar mitten. 4 kommer upp som trailer.

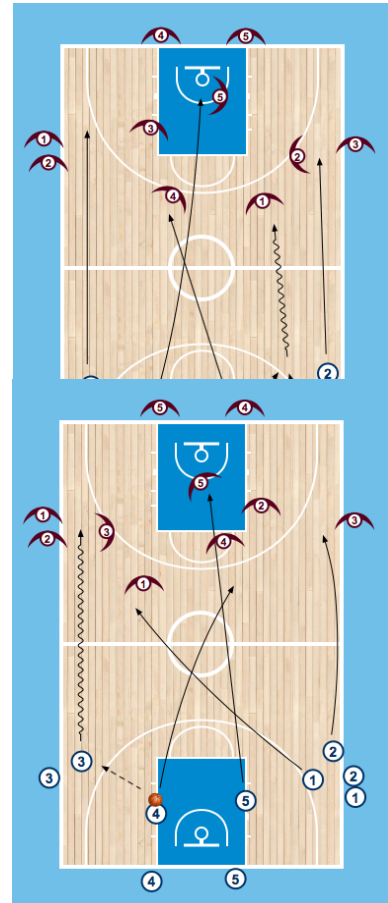
De andra matcherna släpper vi fritt men förklara att vi vill se att vi försöker använda rätt "Fas" beroende på vad försvaret ger oss.

2 lag på respektive baseline. Spela till poäng/retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvarena kliver av och de fem nya spelarna 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)

Vid spelvändning till anfall se hela planen först, spring i korridorerna, leta först FAS 1 om det inte finns hamnar vi i FAS 2. Där vi letar efter Backdoor + Hand off + Attackerna i grundrörelserna.



**Spelfas 1** = Övertagsspel – vi är fler än motståndarna i spelvändningen. Ex. 2-1 och 3-2.

**Spelfas 3** = Setspel, "Näve" = bollscreen + "3" hög + låg screen från boll

### 6. SVERIGE PÅ "3"

0 min (110')

### 7. NEDJOGG OCH STRETCH (Utanför planen)