



Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

Till spelare, föräldrar och klubbtränare!

Träningsplaneringen för läger 2 finner ni på de kommande sidorna. Träningarna under helgen är ca 90-120 minuter långa, där inledningen av träningarna 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

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

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

Teknik

Skott från dribbling (T.ex. efter att man gått av bollscreen)

Taktik

Rörelse utan boll vid attacker (4-0) och anfallsteknik och spelförståelse vid bollscreen.

Fys

Basketsmart 1, kroppsphys och fotkontroll/nedjogg

Spelarna kommer under helgen att genomföra tre basketpass, ett kroppsphyspass 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 48 timmar 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

Folksam

LOKA
från hälsokällan i Bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

TRÄNING 1 – 120 min

1. BASKETSMART (Jag)

20 min (0')

Övningen finns på film: <https://youtu.be/f30Zeujz7Jk>

Basketsmart 1

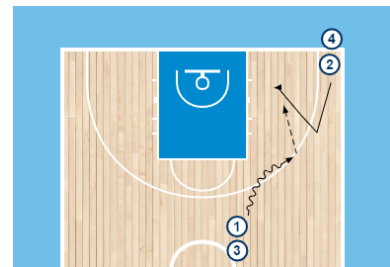
- Generell temperaturstegring (5min)
- Plankan (1min)
- Bäckenlyft med boll mellan knäna (1 min)
- Knäböj med boll mot tak (1min)
- Utfallssteg med boll mot tak (1min)
- Uppväckning med enbenshopp och sprint (3min)

2. BACKDOOR OCH HANDOFF 2-0 (Vi och bollen)

10 min (20')

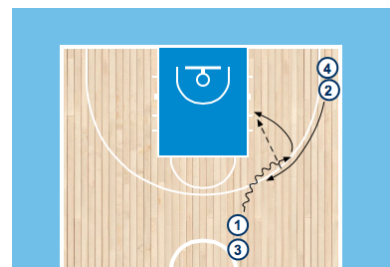
Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/sTOZtAe859k>

- 1) Guard dribblar mot vinge som går backdoor. Guard passar från dribblingen till vingen i rätt timing. Direkt efter passning måste guarden ta returen innan den studsar. Därefter lämnas bollen över igen och spelaren byter led med vingen. Tre olika avslut, håll alltid bollen på utsidan från försvararen.
 1. Layup
 2. Power layup
 3. Jämfotastopp och närskott



Alternativ 1: Backdoor

- 2) Samma som ovan men istället gör man en hand off. Man lämnar över bollen genom att hålla den med båda händerna - viktigt att dribblingshanden är under bollen. Spelaren som går av handoffen (spelaren som kommer från vingen) dribblar in mot korgen. Spelaren som lämnar handoffen (spelaren som kommer från guardposition) dyker mot korgen. Spelaren som går av handoffen passar dykande spelare på 2 olika sätt.



Alternativ 2: Handoff

1. Då det oftast byts i försvaret väljer vi att träna på droppass från dribbling med yttre handen. Om det är för svårt kan man låta spelaren stanna, plocka upp bollen och passa med den inre handen.

2. Passa med yttre handen runt försvararen som i detta fall är sen.

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

3. 3-2 ÖVERTAG (Vi, dom och bollen)

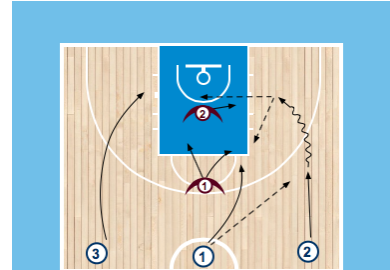
10 min (30')

Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/LVm2Fn4W9Sg>

3 led börjar på halvplan och 2 försvarsled under korgen. Drillen går att spela på båda stora korgarna eller på sidokorgar på tvären.

Övningen börjar med att mitten passerar till ena sidan som attackerar mot baslinjen. Gör mål eller passa till fri spelare. Använd bredd och djup och skapa "2-1"-situationer.

Försök att hålla det till max 2 dribblingar/2 pass.



4. FÖRSVARSTEKNIK (Vi och bollen)

15 min (40')

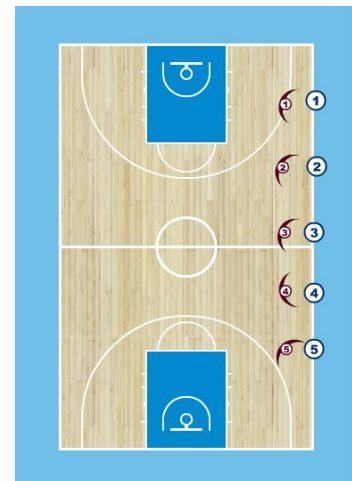
Övningen finns på film: <https://youtu.be/HKDbVJfz7ws>

Syftet med övningen är att jobba med spelarnas reaktion i bolförsvaret. Spelarna delar upp sig i par, med en boll per par och sprider ut sig längs långsidan. Anfallaren tittandes in mot plan med försvar på sig. Genomför så många steg ni hinner.

Anfallaren dribblar sicksack från sidlinje till sidlinje. Tempot ska vara så snabbt så att försvaret får jobba hårt, men inte så snabbt så att försvaret inte hinner med.

Försvaren stannar framför anfallaren och tar kontakten i bålen – anfallaren fortsätter att dribbla och trycker sin främre axel in i bålen på försvararen som står kvar i ett par sekunder med båda armarna rakt ut för att visa domarna att man inte foular. Därefter flyttar sig försvaren lite bakåt och börjar slajda åt andra hållet för att upprepa samma som ovan 4-5 ggr innan anfallaren har kommit över till andra sidlinjen.

Fokus på att försvararen korrigerar sin position med små steg och alltigenom bra balans när anfallaren kliver ut, samt tar första slajdsteg med rätt fot när anfallaren dribblar en studs åt sidan. Försvaret ska också hålla isär fötterna och alltid ha balans när den slajdar.



Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

5. 1-1 ÖVER STRAFFKASTLINJEN (Vi och bollen)

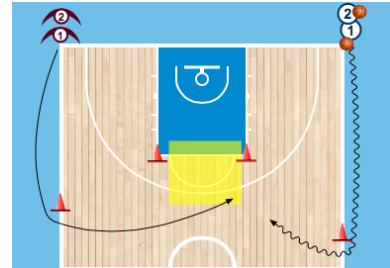
15 min (55')

Övningen finns på film: <https://youtu.be/zARI35WzUus>

Aggressivt anfall och försvarspositioner: 1-1 led från hörnen.

Försvararen börjar utan att finta och anfallaren reagerar genom att dribbla full fart runt kon för att sedan attackera korgen. För att få avsluta måste anfallaren ta sig över straffkastlinjen och mellan konerna där.

Försvararen försöker bromsa ner anfallaren och hålla sig framför i bollinjen samt försöka styra anfallaren utanför konerna.



6. 4-0 GRUNDRÖRELSE VID ATTACK (Vi och bollen)

15 min (70')

Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/28INQg-z-WU>

Vi använder oss av en cirkelrörelse vid attack, se bild "Kugghjul" på nästa sida. 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 börjar med bollen på vingen och svingar den hela vägen till motsatt vinge. Alla spelare ska tajma in försteg så att de kommer ut för att fånga bollen när passningen kommer. Vi jobbar med olika attacker härifrån.

- 1) Efter sving - Vingen attackerar mitten (**Bild 2**). 3 cuttar hårt rakt mot korgen. Båda guardsen rör sig med attacken utanför trepoängslinjen. Om passen går till spelaren som cuttar mot korgen ska den avsluta direkt. Om passen går ut till en av spelarna på trepoängslinjen så passar den ett extrapass till nästa spelare som skjuter bollen.
- 2) Efter sving - Vingen attackerar mot baslinjen (**Bild 3**) varpå motsatt vinge rör sig ner mot hörnet. Båda guardsen rör sig med attacken. Börjar med att passa bollen från dribbling till motsatt hörn. 1 sprintar till vingen för att få en extrapass och skjuter därefter bollen. Nästa steg är att 4 stannar och roterar tillbaka mot baslinjen för att passa bollen tillbaka till 2 som har fyllt vingen. 2 passar en extrapass till 1 som skjuter bollen.
- 3) Efter sving och attack mot baslinjen – Vingen som har attackerat vänder sig om och passar bollen tillbaka till vingen som svingar den vidare till motsatt guardposition. Spelaren som gjorde den första attacken (4) fortsätter rörelsen ut på motsatt vinge (**Bild 4**). Guarden attackerar bort från där bollen kom ifrån. Övriga spelare rör sig med attacken, valfri pass ut (**Bild 5**).
- 4) Börja som i punkt 3. Guard attackerar istället mot mitten. Övriga spelare rör sig som i **Bild 6**. Valfri passning ut och eventuell extrapass.

Nyckelord: Matchtempo, matchlika passningar, tempoväxlingar

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

Folksam

LOKA
från hälsokällan i Bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

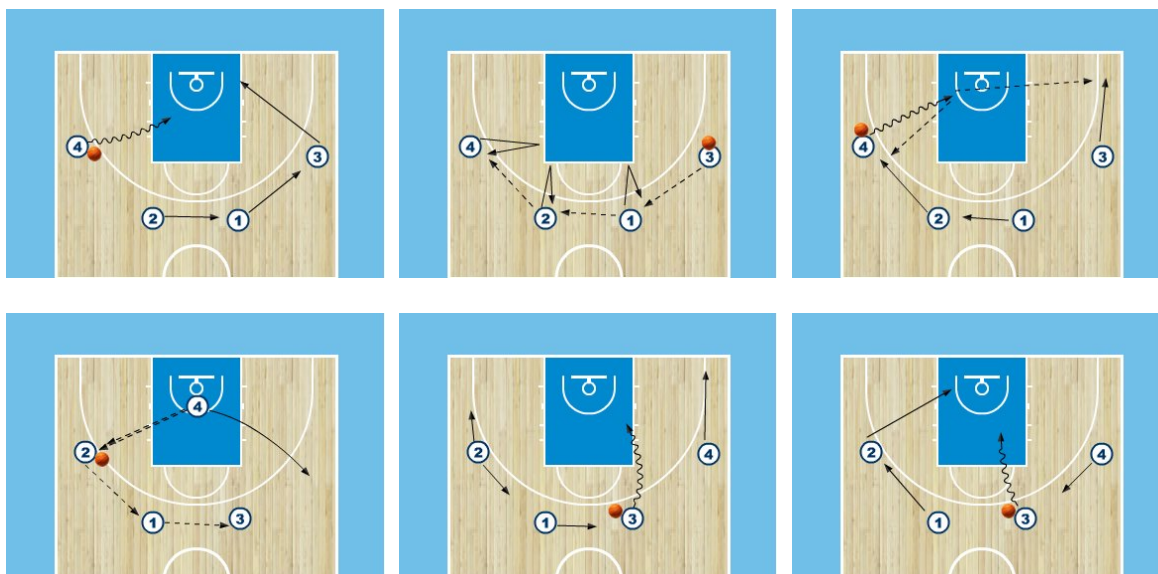
mediroyal



inprint

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2



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 baslinje-attack.

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

7. 4-4 HALVPLAN (Vi, dom och bollen)

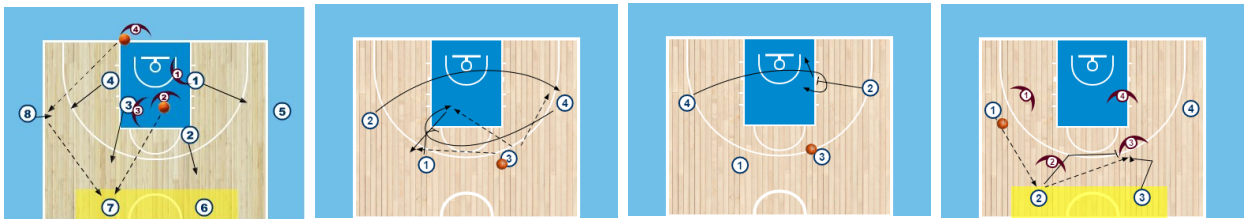
15 min (85')

Spela 4-4 tills det blir mål eller försvaret tar bollen. Vi roterar från anfall till försvar och försvar kliver av:

- Om försvaret tar bollen passar de ut bollen till något av guardleden i det gula fältet, antingen direkt eller via vingen. Så snart bollen är i det gula fältet är det live.
- Om det är poäng måste försvaret ta ut bollen bakom baslinje och söker då outlet till något av leden på vingarna som kliver in på planen, bollen ska sedan passas upp till något av guardleden i det gula fältet innan det blir live.

Använd alternativen som vi tränat på tidigare: 1) låg screen. 2) bollscreen guard-guard 3) Hög screen

Spelarna får när som helst avbryta mönstret om det finns ett bra läge för attack. Påminn om att vi använder oss av kugghjulsprincipen vid attacker!



8. 4-4 SPELVÄNDNINGAR (Vi och bollen)

15 min (100')

Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/LVm2Fn4W9Sg>

Dela upp 2 lag och placera dem bakom varsin baslinje. Spela till poäng eller defensiv 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 baslinje och passa till guard. Om retur - hitta passning direkt till guard.

Spela till ett visst antal spelmål (ex 5).

Yttersta leden börjar från förlängda straffkast. Om det blir för lätt för anfallet kan man flytta ner även de yttersta leden bakom baslinje. Beroende på hur många spelare man har i träningsgruppen kan man antingen låta den spelare som tar returen spela en vända till med de 3 spelare som kommer från leden, eller ha 4 led utanför planen.

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 (kugghjul, rörelser vid insidepass, hand-off) utan att kalla setspel.

Spelfas 3 = Vi får ingenting i snabbt uppspel. Guard kallar en hög bollscreen genom att ropa "näve".

9. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (115')

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

TRÄNING 2 – 100 min

YOYO-TEST INNAN TRÄNINGEN

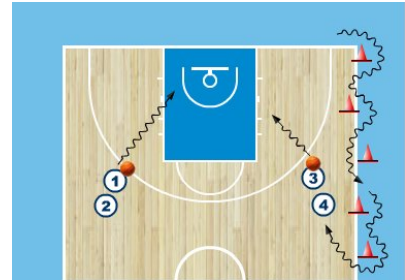
1. ATTACKER OCH AVSLUT (Jag och bollen)

15 min (0')

Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/jjdtQLIGNk4>

Led från vingpositioner. Spelare i 3-hot och attack baslinje 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) Sicksack-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.

2. 2-0 BOLLSCREEN GUARD-GUARD (Vi och bollen)

10 min (15')

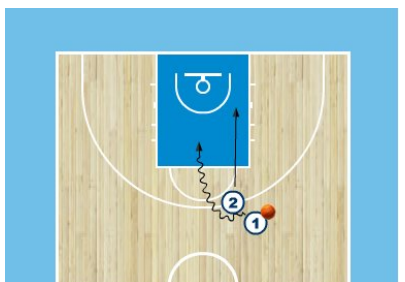
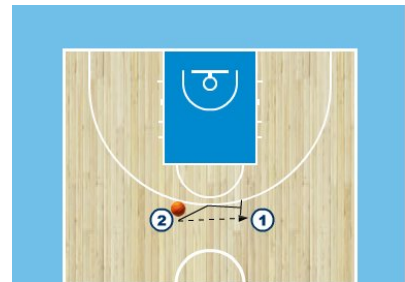
Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/6lAazGTmgXo>

Spelare 2 passar till spelare 1 och följer efter passen och sätter en bollscreen. Screenande spelare gör först en liten cut-rörelse mot korgen innan screensättningen. Detta görs 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.

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

- 1) Bollhållare passar en studspassning/ droppass till rullande spelare som avslutar under korgen
- 2) Bollhållare stannar och skjuter ett skott från studs innan tänkt hjälpsida



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

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

3. ÖVERSPEL – BOLLPRESS – POSTFÖRSVAR (Vi, dom och bollen)

15 min (25')

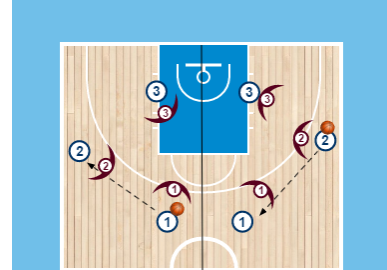
Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/3ZGWPqM8xV0>

Använd 4 halvor av planen. Vi övar på att sätt bollpress, flyga med boll, spela över första pass 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 bollen är på toppen spelar insideförsvararen halvfront och spelar bort passen. När bollen går till vingen ska insideförsvararen komma runt och fronta. Vi frontar med inre handen lågt för att känna om anfallaren går in i tresekundersområdet och andra handen upp för att ta lobbpassningen. Poängtera den fysiska kontakten och att försvararen försöka trycka ner anfallaren under korgen. Anfallaren med boll på vingen får passa in bollen om insideförsvararen inte är i front (man får inte lobba in bollen).



Bollen passas från guard till vinge och tillbaka till guard 2 gånger (guard-vinge-guard-vinge-guard) innan anfall blir försvar och nytt anfall kommer in. Viktigt att stötta spelarna i att simulera livespel även om vi inte kommer till avslut.

Tekniska färdigheter i fokus: Defensiv positionering, passningar

Nyckelord: Bollpress, prata i försvar, flyg med boll

4. 3-3 CLOSEOUT - BOLLPRESS – HJÄLPSIDA (Vi, dom och bollen)

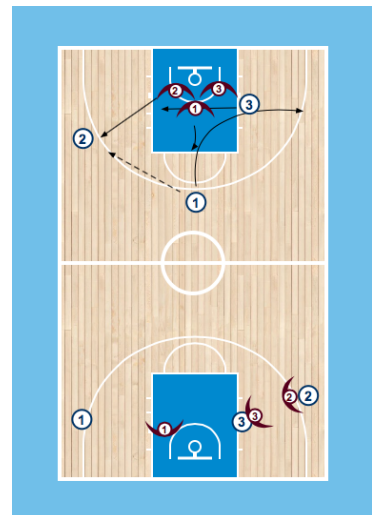
15 min (40')

Coach står med boll på baslinjen och passar till anfallaren på toppen. Försvararen gör closeout med sprintsteg-korta steg och aktiva händer för att ta bort skott. Sätt bollpress! Spelaren på toppen passar till vingen och cuttar mot korgen. Försvara cutten mot korgen genom att se bollen och ha en hand i passningslinjen. Hjälpsidan under korgen tar kontakt och frontar när posten kommer över till bollsida. Observera att det INTE är live förrän posten är på stark sida. Fram till dess "coachar" anfallaren på vingen sin försvarare som ska sätta bollpress under väntan.

Anfallaren på svag sida får bara vara nedanför förlängda straffkast.

Vingen har 3 val efter att posten kommit över och det blir "live".

1. Attackera själv.
2. Passa posten.
3. Skippass till motsatt hörn.



Försvar: 1. Ta bort mitten ropa "**stanna**" till postförsvar om du har anfallaren under kontroll. Hjälpförsvararen skriker "**byt**" om hen tar beslutet att hjälpa i 3 sekundersområdet. 2. Tvinga anfallaren att gå mot baslinjen.

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

5. 4-0 GRUNDRÖRELSE VID ATTACK (Vi och bollen)

15 min (55')

Övningen finns på film: <https://youtu.be/28INQg-z-WU>

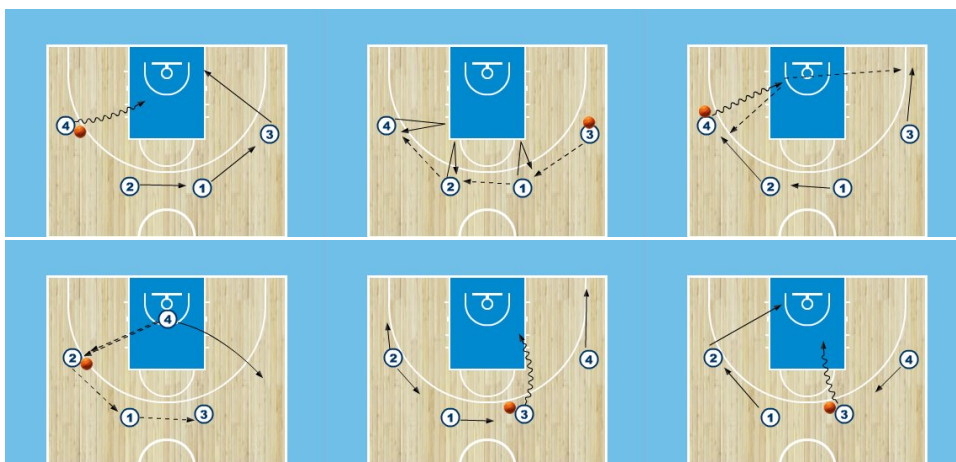
Vi använder oss av en cirkelrörelse vid attack, se bild "Kugghjul" på nästa sida. Alla spelare rör sig i samma riktning som attacken, med undantaget att vi fyller motsatt hörn vid attack mot baslinjen från vinge eller hörn.

Vi börjar med bollen på vingen och svingar den hela vägen till motsatt vinge. Alla spelare ska tajma in försteg så att de kommer ut för att fånga bollen när passningen kommer. Vi jobbar med olika attacker härifrån.

- 1) Efter sving - Vingen attackerar mitten (Bild 2). 3 cuttar hårt rakt mot korgen. Båda guardsen rör sig med attacken utanför trepoängslinjen. Om passen går till spelaren som cuttar mot korgen ska den avsluta direkt. Om passen går ut till en av spelarna på trepoängslinjen så passar den ett extrapass till nästa spelare som skjuter bollen.
- 2) Efter sving - Vingen attackerar mot baslinjen (Bild 3) varpå motsatt vinge rör sig ner mot hörnet. Båda guardsen rör sig med attacken. Börjar med att passa bollen från dribbling till motsatt hörn. 1 sprintar till vingen för att få en extrapass och skjuter därefter bollen. Nästa steg är att 4 stannar och roterar tillbaka mot baslinjen för att passa bollen tillbaka till 2 som har fyllt vingen. 2 passar en extrapass till 1 som skjuter bollen.
- 3) Efter sving och attack mot baslinjen – Vingen som har attackerat vänder sig om och passar bollen tillbaka till vingen som svingar den vidare till motsatt guardposition. Spelaren som gjorde den första attacken (4) fortsätter rörelsen ut på motsatt vinge (Bild 4). Guarden attackerar bort från där bollen kom ifrån. Övriga spelare rör sig med attacken, valfri pass ut (Bild 5).
- 4) Börja som i punkt 3. Guard attackerar istället mot mitten. Övriga spelare rör sig som i Bild 6. Valfri passning ut och eventuellt ett extrapass.

Nyckelord: Matchtempo, matchlika passningar, tempoväxlingar

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



Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

6. 4-4 SPELVÄNDNINGAR

15 min (70')

Detaljer i övningen finns på länken: <https://youtu.be/LVm2Fn4W9Sg>

Dela upp 2 lag och placera dem bakom varsin baslinje. Spela till poäng eller defensiv 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 baslinje och passa till guard. Om retur - hitta passning direkt till guard.

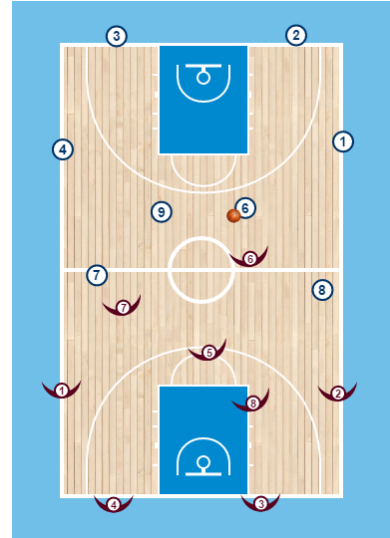
Spela till ett visst antal spelmål (ex 5).

Yttersta leden börjar från förlängda straffkast. Om det blir för lätt för anfallet kan man flytta ner även de yttersta leden bakom baslinje. Beroende på hur många spelare man har i träningsgruppen kan man antingen låta den spelare som tar returen spela en vända till med de 3 spelare som kommer från leden, eller ha 4 led utanför planen.

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 regler (kugghjul, rörelser vid insidepass, hand-off) utan att kalla setspel.

Spelfas 3 = Vi får ingenting i snabbt uppspel. Guard kallar en hög bollscreen genom att ropa "näve".



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

10 min ('85)

Övningen finns på film: <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)

8. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min ('95)

Folksam

LOKA
från hälsokällan i Bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

TRÄNING 3 – 90 min

Utelöpning innan träningen

1. **BASKETSMART – styrkedelen (Jag)** 10 min (0')

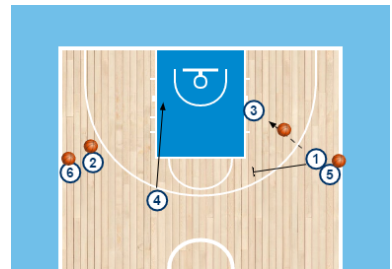
2. **SPLITTA POST (Vi och bollen)** 15 min (10')

Övningen finns på film: <https://youtu.be/MAsc3k3bwfw>

Led med bollar på vingarna. Post har sträckt rygg mot baslinjen och händerna högt för att visa stor måltavla. Vingen passar högt till postens yttre hand och sätter sen flarescreen för tänkt guard samt roterar bakåt för att vara skottberedd.

Guard på svag sida dyker samtidigt som bollen är i luften. Posten fintar pass med armbågarna framåt för att sedan avsluta själv och ta egen retur.

Stegra genom att posten passar (och tar returen) till dykande guard på svag sida som gör mål och sen postar upp på samma sida.



3. **2-2 BOLLSCREEN – FOKUS FÖRSVAR** 15 min (25')

Övningen finns på film: <https://youtu.be/uFDjWBxIXJc>

Anfall: Spelare 2 passar till spelare 1 och följer efter passen och sätter en bollscreen. Screenande spelare gör först en liten cut-rörelse mot korgen innan screensättningen. Detta görs 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 dyker mot korgen när bollhållaren har 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 utan hjälp.

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! Undvik att fastna i screenen!

Forts →

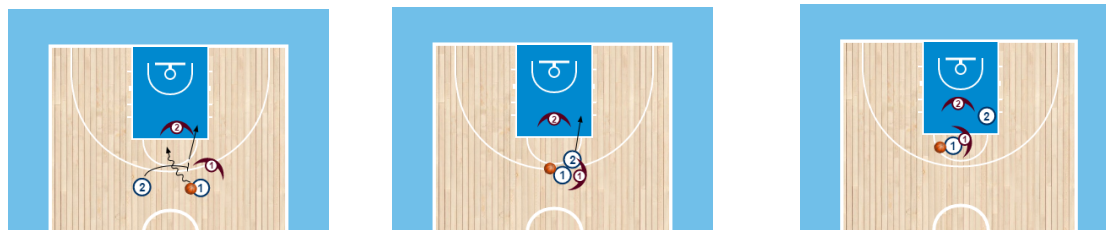
Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

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

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

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



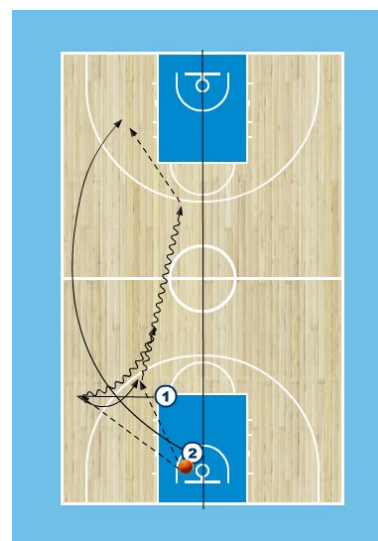
4. 2-0 MÖTA BOLL OCH FÖRSTA PASS (Vi och bollen)

10 min ('40)

Detaljer i övningen finns på länken <https://youtu.be/LVm2Fn4W9Sq>

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.

- Passa bollen från studs till spelaren som springer i korridoren och gör layup
- Spelaren som dribblar upp bollen stannar upp på guardpositionen med bollen i dribbling och väntar in spelaren som springer i korridoren. När denna är på vingen så dribblar spelaren med boll mot vingspelaren för hand-off. **Använd alternativen för backdoor och handoff från Träning 1: Övning 2.**



Nyckelord: hoppa efter returen, se hela planen när vi möter boll, kalla på boll, hårda passningar, tajming

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

Träningsplanering 2017/18

U15 regionläger 2

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

25 min (50')

Detaljer i övningen finns på länken <https://youtu.be/LVm2Fn4W9Sg>

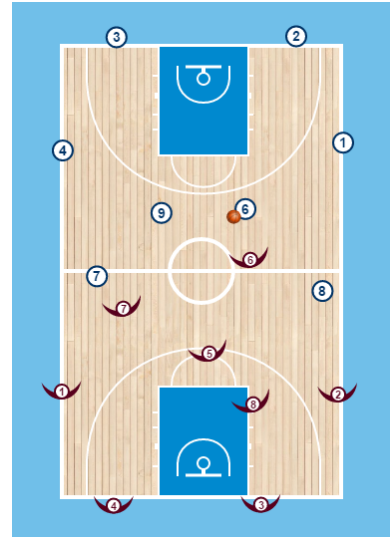
2 Dela upp 2 lag och placera dem bakom varsin baslinje. Spela till poäng eller defensiv retur. Anfall springer hem i försvar (defensiv transition). Försvararna kliver av och de fyra nya spelarna blir anfall.

Försvaret som kliver av passar in bollen: om poäng - ta ut bakom baslinjen och passa till guard. Om retur - hitta passning direkt till guard.

Spela till ett visst antal spelmål (ex 5).

Yttersta leden börjar från förlängda straffkast. Om det blir för lätt för anfallet kan man flytta ner även de yttersta leden bakom baslinjen. 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**.



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 setspelet.

Spelfas 3 = Setspel "3" med låg och hög screen eller "Näve"

Nyckelord: Ta med rörelse vid attacker, spacing, 3-hot och framför allt bra passningar när tempot höjs.

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

10 min (75')

Övningen finns på film: <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)

7. NEDJOGG OCH SVERIGE PÅ "3"

5 min (85')