

SBBF:s spelarutvecklingsplan (SUP)



Rekommendationer för utveckling av spelare

Bakgrunden till varför

- I de mest framträdande länderna är en kravanalys och en kravprofil gjord.
- Ett önskemål från föreningarna i Sverige.
- Syftet är att höja den generella kvaliteten på spelaren, spelet ur individuell, teknisk och taktisk synvinkel samt att utveckla individen i det kollektiva spelet.



Foto: Christian Johansson

Kan alla bli bra?



- *"If every basketball player worked as hard as me, I would be out of a job"*

- Steve Nash

Framgångsvariabler

Kännetecken	Miljöer med positiv prestations-utveckling	Miljöer med liten utveckling/stagnation
Kravanalys m. omvärldsanalys	Finns och används	Finns/används i liten omfattning
Utvecklingstrappa/idé/modell	Finns och används	Finns inte/används inte
Träningskoncept	Finns	Otydligt
Uppföljningsbatteri/tester	Finns och används	Finns icke/används inte
Kortsiktigt prestationsperspektiv	Förekommer sällan	Förekommer ofta
Målbilder	Finns och används	Praktiseras i liten omfattning/ojämnt

Hur ser det ut i din förening?

Källa: H-C Holmberg, SOK

Spelarutveckling handlar om att förbereda spelarna för seniorspel

Anfall

- Dominerar spelet en mot en, både i försvar och anfall.
- Behärskar riktningsförändringar och tempoväxlingar.
- Behärskar spelvändningar och ser nya möjligheter i spelet.
- Kan förändra matchens utgång med en soloaktion. Spelaren gör oväntade saker.

Försvar

- Är i rätt position och i balans.
- Kan utmana anfallsspelaren och "stjäla bollen".
- Vinner bollar.



Mentalt

- Spelarens personlighet, attityd och vilja att förändra matchens utgång.

Spelarutveckling handlar om att förbereda spelarna för seniorspel

Krav på ett bra lag:

- De har kvalitetsspelare
- De arbetar hårt
- De arbetar tillsammans som lag
- De har en matchplan (gameplan)
- De har vinnarmentalitet
- De har målgörarmentalitet



Foto: Christian Johansson

6 träningar 1 match

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00 H	Individual skills for players with scholarship	Individual skills for players with scholarship	Rest	Individual skills for players with scholarship	Individual skills for players with scholarship		
18:00 H	<p>Specific workplan of the club for this category.</p> <p>Individual skills and tactic, 1-on-1, 2-on-2, 3-on-3, at most 3-on-3, at most</p>	<p>Specific workplan of the coach for his team</p> <p>Individual skills and tactic, 1-on-1, 2-on-2 3-on-3, at most 3-on-3, at most Work about numerical superiorities, defensive rules, offensive rules Shooting.</p>	Rest	<p>Team training: fastbreak, defense offense with 3-on-3, 4-on-4 3-on-3, 4-on-4 and 5-on-5 tactical superiority of the team about the opponent of the weekend (Liga EBA). Shooting.</p>	<p>Team training: team tactic. Preparation of the games for the weekend. Shooting: volume.</p>	Liga junior game	Liga EBA game
20:00 H	Physical training	Physical training	Rest	Physical training	Physical training		

Hur många matcher per år?

- U 17 – U20, matcher på nationell nivå, seniornivå samt internationella matcher i syfte att förbereda och utvecklas till seniorspelare Max 60 matcher/år
- U 15-16, matcher på regional och nationell nivå och internationella matcher i syfte att utvecklas Max 50 matcher/år
- U 13-14 år matcher på distrikts- och regional nivå prova på internationella matcher Max 40 matcher/år
- U11-12, EB, sammandragningsform, max 30 matcher/år
- Upp till U10 EBC, sammandragningsform, en helg i månaden



- **SBBF:s spelarutvecklingsplan finns med i utbildnings- och utvecklingssammanhang som:**
- Steg-utbildningar
- Region- och distriktslagsverksamheten
- SOK:s utmanarprogram
- Landslagsverksamheten
- Basketgymnasieverksamheten
- Bredd- eller elitverksamheten i våra föreningar
- Clinics anordnade av förbundet
- Idrottslyftssatsningar
- Framtida skolprojekt
- Ledarforum

Förändras vår sport?



**Hur ser
framtidens
spelare ut?**

Starkare, snabbare, rörligare, kvickare, explosivare, mer teknisk...

$$S = \text{ANT} + \text{F} + \text{M} + \text{BMA} + \text{C1} + \text{T} + \text{C2} + \text{S} + \text{O} + \text{C3} + \text{E}$$

- S = Success in playing basketball
- ANT = Anthropometrical characteristics of a basketball player
- F = Functional abilities
- M = Motor abilities
- BMA = Specific basketball-motor abilities
- C1 = Cognitive abilities
- T = Tactical thinking of player
- C2 = Cognitive dimensions (personalities)
- S = Social characteristics
- O = Other factors
- C3 = Coach
- E = error (mistake) in prognosis

Källa: Alexander Nikolic

Framtidens basketspelare

Alla spelare...

- ...ska lära sig spela på samtliga positioner. Spelarna i laget skall inte spela på en och samma position då detta hämmar spelarens utveckling. Efter 16 års ålder kan man bestämma vilken/vilka positioner spelaren ska spela på.
- ...i laget ska lära sig skjuta från distans.
- ...inklusive centrar/insidespelare ska kunna skjuta trepoängare, attackera korgen med ansiktet mot korgen från trepoängslinjen.
- ...ska klara av att spela försvar på en snabb guard i minst fem sekunder då byte vid screens är en vanlig försvarsstrategi.

Alla ska kunna allt men...

...det behövs fortfarande specialister ...på seniornivå!



Belinda Snell – SKYTT



Marina Karpunina – FÖRSVAR

Vilken position och roll?

- Positioner och roller i spelarutvecklingen är av yttersta vikt vid både träning och match. Dagens moderna basket kräver att spelare ska klara av att spela på minst två olika positioner under en och samma match i både försvar och anfall.
- Tekniska och taktiska anfallsdetaljer förändras i och med moderniseringen av sporten där även betydelsen av ett bra försvarsspel ökat.
- Spelare ska ha tydliga roller och positioner i match utifrån deras tekniska och taktiska förmåga.
- Skillnaden mellan guards och centrar minskar ur en teknisk och taktisk synvinkel, speciellt i transitionanfallet och i försvar.
- Det viktiga är inte vilken position spelaren kan spela på, istället är det än viktigare hur många olika saker spelaren klarar av. Som ett offensivt hot ska man t. ex. skjuta, ta bollen till korgen, attackera och avbryta attacken för skott.



CREATING THE PERFECT EUROPEAN PLAYER

Wingspan:

Andre Kirilenko

Height:

Pau Gasol

Speed (with the Ball):

Tony Parker

Speed (Without the ball):

Francisco Elson

Agility:

J.R. Holden

Passing:

Pablo Prigioni

Hops:

Rudy Fernandez

Strength:

Kaspers Kambala

Court Vision:

Ricard Rubio

Handle:

Jose Calderon

Rebounding:

Andris Biedrins

Post Game:

Marc Gasol

Defense:

Dimitris Diamantidis

Three-Point Shooting:

Peja Stojakovic

Free-throw shooting:

Juan Carlos Navarro

Mid-Range game:

Dirk Nowitzki

Intangibles:

Sarunas Jaskevicius

Crunch Time:

Ramunas Siskauskas



Point guard – playmaker – 1 - spelfördelare

- Den här spelaren har ledaregenskaper är coachens förlängda arm på och utanför planen. Denna spelare är emotionellt stabil och mentalt stark.
- **Huvudansvarsområden i anfall:**
 - Spelbar direkt efter defensiv returtagning.
 - Snabbt transportera upp bollen i snabba uppspelssituationer (passa eller dribbla).
 - Kvickt och säkert transportera bollen mot aggressivt försvar och skapa ett övertag.
 - I situationer då avslut i snabbt uppspel inte kan genomföras vara redo för att kicka ut boll för skott.
 - Kalla setspel och signalera vilket spel som skall utföras.
 - Kontrollera bollen tills ett öppet skottval uppstår.
 - Spela fram sina lagkamrater (göra assist).
 - Leta efter spelaren med den bästa positionen för avslut.
 - Kontrollera och ändra rytmen i matchen.
 - Ta ansvar för avslut i jämna matcher och slutskedet av en jämn match.

Point guard – playmaker – 1 - spelfördelare

- Huvudansvarsområden i försvar:
 - Första spelare att skapa defensiv balans efter avslutat anfall
 - Sätta press på boll och lägga nivån på lagets intensitet
 - Ropa och signalera vad som ska spelas i försvar (taktik)
 - Inte tillåta attacker mot mitten eller tresekundersområdet
 - Inte tillåta hans spelare få tillbaka bollen
 - Utföra olika hjälpsituationer i lagförsvaret
 - Ta offensiva fouls



Shooting guard position – 2 - SG

- Pointguarden organiserar anfallet, shootingguarden ska slutföra de viktigaste ansvaret i försvar (kontrollera motståndarnas bästa skytt)
- I setspel och transitionanfäll ska spelaren befinna sig på rätt position.



Shooting guard position – 2 - SG

- Huvudansvarsområden i anfall:
 - Spelaren ska vara tillgänglig för en första- eller andrapass i snabbt uppspel.
 - Få andra passningen i setspelet
 - Skjuta i transitionspelet; vara redo att passa bollen till andra sidan eller passa bollen till den första eller andra "trailern".
 - Attackera försvaret med penetreringar när det inte är samlat i transitionspelet.
 - Se på motståndarnas defensiva beteenden för att, i första hand med dribblingsattack, attackera deras svagheter.
 - Alltid vara redo att skjuta och fortsätta skjuta när spelaren är het.
 - Röra sig inom setspelet och använda screens
 - Redo att ta ansvaret för målgörandet (skott) vid speciella situationer i matchen.
 - Spelaren ska var kylig vid pressade situationer.
 - Hjälpa pointguarden med att organisera anfallen i setspelet och transitionspelet.

Shooting guard position – 2 - SG

- Huvudansvarsområden i försvar:
 - Skapar balans i transitionförsvaret
 - Denies opening fast break passes (first and second pass)
 - Pressures the ball
 - Breaks through screens and different other movements of opponent
 - Denies the offensive organisation
 - Always pressures on the ball without loosing his defensive position
 - No penetrations to the middle
 - Works against opponents shooting streak

Small forward – 3 - SF

- Spelare som spelar på den här positionen är:



- Allsidiga och behärskar inside- och outsidspelet.
- I grund och botten en skytt, men spelaren bör även ha förmågan att kunna göra mål inside i exempelvis "mismatchsituationer".
- Spelaren ska orsaka problem för försvaret i transitionförsvaret, setspelet och insidespelet.
- Spelarens transition- och man-man-försvarsansvar är att förhindra motståndarna att passa bollen (stå i passningsbanan).

Small forward – 3 - SF

- **Huvudansvarsområden i anfall:**
 - Cutta mot korgen ofta och framför allt göra back-door-cuts.
 - Ta öppna skott i transitionspelet.
 - Gå på offensiva retur i de flesta lägen.
 - Försöka göra mål från både inside och outside.
 - Vara redo att använda och sätta screens.
 - Samarbeta mycket med insidespelare.
 - Attackera försvaret med penetreringar när det inte är samlat i transitionspelet.
 - Vara redo att ta ansvaret för målgörandet (skott) vid speciella situationer i matchen.
 - Spelaren ska var kylig vid pressade situationer.
 - Alltid vara redo att avsluta och fortsätta skjuta när spelaren är het.

Small forward – 3 - SF

- **Huvudansvarsområden i försvar:**
 - Förhindra passningar till sidan och vingposition i transitionsspelet.
 - Med hjälpförsvar stänga ytor i tresekundersområdet.
 - Förhindra förstapass till vingpositionen.
 - Ta sig igenom screens och andra situationer för att stå i rätt position.
 - "Slåss" mot weak-side-cuts och stå i passningslinjen
 - Spela "deny" eller "fronta" i försvar på low-post.
 - Kontrollera tresekundersområdet, blockera ut vid skott och returtagning.

Power forward – 4 – PF

- Spelare på denna position har blivit ännu viktigare i modern basketboll och har ofta en direkt påverkan på matchens resultat.
- Denna spelare är ofta bäste eller näst bäste returtagaren i laget och redo att spela med ansiktet eller ryggen mot korgen.
- PF ska kunna springa i transitionspelet, cutta mot korgen som första "trailer", få en swingpass från guardsen om försvaret är för aggressivt (backdoor-passningar).
- Generellt ska PF ge insidepassningar och ge målgivande passningar till alla spelare. Därför brukar dessa kallas för "second playmaker".
- När det gäller storlek på spelaren bör PF vara den längsta spelaren i laget tillsammans med centern och de ska ha ett långt vingspann.
- PF ska alltid vara redo att kontrollera flera positioner och utnyttja de överläggsituationer som skapas vid exempelvis mismatch-situationer.

Power forward – 4 – PF

- Huvudansvarsområden i anfall:
 - Förstapass till PG eller SG efter retur, mål eller straffkast.
 - Hjälpa till med att ta upp bollen mot ett aggressivt försvar.
 - Springa som första eller andra "trailer" i transition och fylla korridorerna i transitionanfallet.
 - Röra sig inside eller outside för att få boll före motståndarna har ställt om till försvar.
 - Hjälpa till att vända bollen till andra sidan offensiva planhalvan.
 - Använda och sätta screens i transitionspelet.
 - Gå på den offensiva returen i alla lägen.
 - Spela en-mot-en med ansiktet mot korgen och ha attack och/eller skott som offensiva verktyg.
 - Jobba hårt för lowpost-positionen och leta efter backdoor eller kick-out-passningar.
 - Spelar "two-man-game" som exempelvis "pick and roll".

Power forward – 4 – PF

- Huvudansvarsområden i försvar:
 - Skapa balans i transitionförsvaret.
 - Sprinta alltid hela vägen tillbaka till korgen i transition.
 - Hjälpa inside, stänga av mitten och styra mot sidan i försvar med bra fotarbete.
 - Spela i passningslinje för att förhindra passningar på high- och lowpost och "fronta" på lowpost.
 - Använda sin kropp för att kriga om bästa positionen på lowpost.
 - Utblockera och ta returer.
 - Förutse outsidspelares rörelser för att kunna hjälpa tidigt.
 - "Slåss" vid screens och inte tillåta guards att "curla" utan att de stöter på en "bump".
 - Hjälpa vid samtliga pick and rollsituationer.

Center – 5 - C

- Centrar är den längsta och starkaste spelaren i laget och ansvarar för att utföra de svåraste uppgifterna. Centern ska dominera med sin styrka, power, snabba och höga upphopp vid returer och blocksituationer och fightas med kroppen inside.
- Centerns roll i anfall primärt är att sätta screens, spela inside och gå för offensiv retur. Att kunna skjuta från långdistans är en viktig del i centerns repertoar.
- I försvar ska en center förhindra förstapassen, blocka skott, gå för den defensiva returen och kontrollera hela tresekundersområdet.
- Centern ska vara mångsidig och redo att klara av två olika positioner.
- Centern ska vara redo att spela en-mot-en med ansiktet mot korgen där skott och penetration ingår i den offensiva repertoaren. Centern ska kunna spela med ryggen mot korgen och ha olika moves för att göra mål samt alltid försöka avsluta starkt (i herrbasket är målet alltid att gå för dunk).
- Coacher måste ha tålamod och samtidigt vara entusiastiska i sitt arbete med spelare på denna position. Utan bra centrar begränsas lagets chanser att nå stora resultat.

Center – 5 - C

- **Huvudansvarsområden i anfall:**

- Första pass i transitionspelet.
- Springa som första eller andra trailer.
- Fightas på lowpost som andra trailer och leta efter att sätta screens eller leta efter high-low-passning.
- Att alltid gå efter den offensiva returen i transitionspelet.
- Fightas på lowpost och försöka utföra olika moves med boll (i herrbasket alltid försöka gå för dunk).
- Vara redo att spela "two-man-game" som exempelvis "pick and roll"
- Vara redo att sätta screens och alltid öppna upp för att få boll.
- Alltid gå för offensiva returer.



Center – 5 - C

- **Huvudansvarsområden i försvar:**
 - Skapa balans i transitionförsvaret.
 - Sprinta tillbaks till egen korg i transition och stå på rätt sida av bollinjen.
 - Hjälpa inside, stänga av mitten och, med bra fotarbete, styra mot sidan i försvar.
 - Spela i passningslinje för att förhindra passningar på high- och lowpost och "fronta" på lowpost.
 - Använda sin kropp för att kriga om bästa positionen på lowpost.
 - Utblockera och ta returer.
 - Förutse outsidospelares rörelser för att kunna hjälpa tidigt.
 - "Slåss" vid screens och inte tillåta guards att "curla" utan att de stöter på en "bump".
 - Hjälpa vid samtliga pick and rollsituationer.

SUP:n fokuserar i nuläget på...

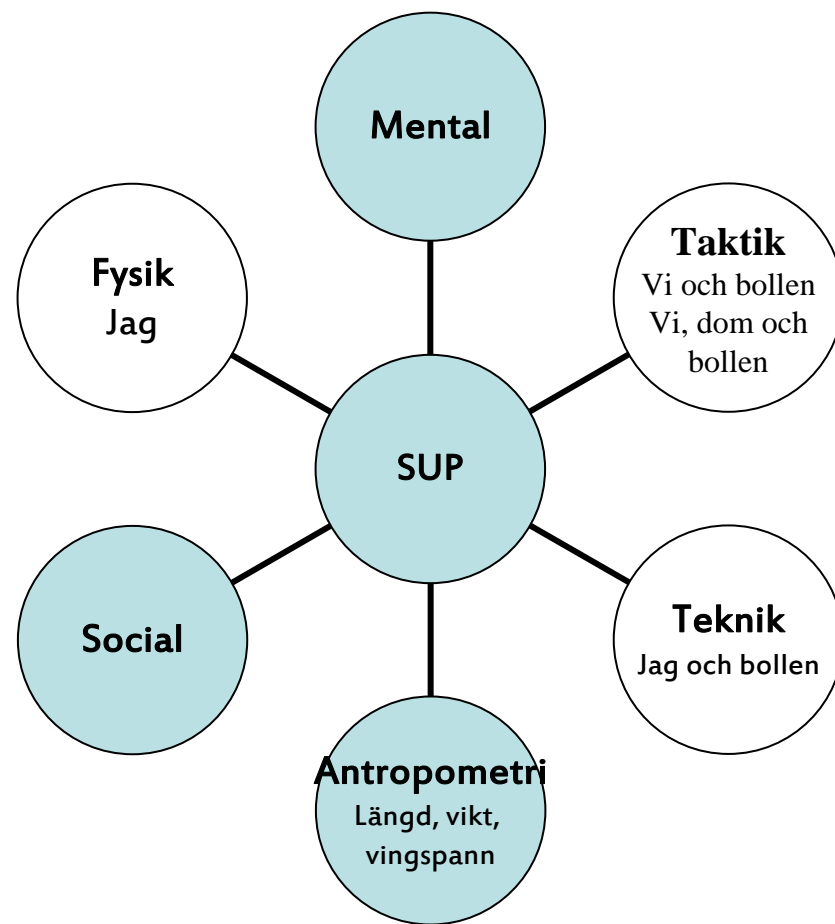
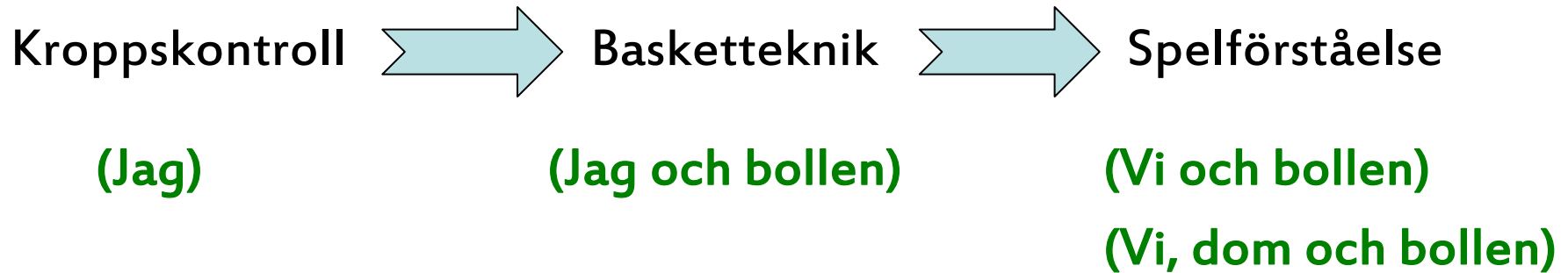


Foto: Christian Johansson

Vilka faktorer
är träningsbara?

Sammanfattning



- Om du har en god kroppskontroll och styrka har du lättare för att lära dig basketteknik
- Att ha en god basketteknik är en förutsättning för att ha en god spelförståelse

Träningsprocessen

- **At the age of 12 players have to enter systematic basketball practicing process where techniques are a major factor.**
- **The use and function of techniques have to be explained to players.**
- **Techniques are the fundament and construction of tactics.**
- **Techniques help forever. Tactics are important for a single game.**
- **Once a player gains a technique he/she will use it and develop individual tactic which will make him/her a unique player.**

Rekommendationer FIBA Europe



När börjar man arbeta med insidespelet och varför?



13-årsåldern



Foto: Christian Johansson

Helst inte 5-mot-5 på träning med barnen... Varför?



Foto: Christian Johansson

Det finns viktigare moment att jobba med

Vad är vad?

- **Jag** – rörlighet, balans, koordination, snabbhet (1-5 sek.), snabbhetsstyrka (6-20 sek.), styrka, rörlighet, aerob, anaerob, tids- och rumsuppfattning. Ovan nämnda kan med fördel genomföras tillsammans med boll.
- **Jag och bollen** – basketbollteknik så som skjuta, passa, dribbla, rotera, försvara, start och stopp, att göra sig fri.
- **Vi och bollen** – integrering av tekniken i spelet, speldjup, spelbredd, förståelse för timingen i rörelserna, rörelse utan boll. Exempel på detta är give and go, cuts, screens, hjälpförsvär, returtagning, clear out, 1-1, 2-0, 3-0 och 4-0.
- **Vi, dom och bollen** – 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 4-3 osv., zonspel, screens, snabbt uppspel, pick and roll.

Ålder är inte avgörande för nivå/stegring

- Som coach ska jag ha klart för mig vad nästa steg i utvecklingen är . När spelaren klarar av en specifik teknik går jag som tränare vidare med nästa steg. *Det finns alltid ett "nästa steg..."*

EXEMPEL

- Stillastående dribbling med höger och vänster hand
- Dribbling med höger och vänster hand i rörelse framåt och bakåt
- Dribbling med vänster och höger hand i rörelse i sidled
- Dribbla framför kroppen med handbyte mellan vänster och höger hand
- Dribbla mellan benen med handbyte mellan vänster och höger hand
- Dribbla bakom ryggen med handbyte mellan vänster och höger hand
- Reverse-dribbling med vänster och höger hand

*"Teaching and improving has same basic principle: Gradation.
Coach Svetislav Pesic"*

SUP

FÖRE			UNDER			EFTER PUBERTETEN		
------	--	--	-------	--	--	------------------	--	--

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Jag



Jag och bollen



Vi och bollen



Vi, dom och bollen



Ny forskning om styrketräning

- Barn får inte större muskler men genom styrketräning samarbetar nerver och muskler bättre.
- Ökad styrka underlättar även motorisk inlärning.
- Styrketräning som bedrivs på ett korrekt sätt är en trygg och säker träningsform som inte medför några negativa effekter för barnets utveckling och hälsa.
- Barn som styrketränar löper mindre risk att skada sig.

FoU-rapport 2009:1 Styrketräning för barn och ungdom - RF

JAG

FÖRE			UNDER			EFTER PUBERTETEN		
------	--	--	-------	--	--	------------------	--	--

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Kroppens ABC



Fysisk ABC 1



Fysisk ABC 2



Prestationsstadiet



Viktigaste förmågorna i basketboll

- Koordination
- Snabbhet
- Snabbhetsuthållighet
- Styrkeuthållighet
- Explosiv styrka
- Balans
- Flexibilitet
- Agility
- Anaerob uthållighet
- Aerob kapacitet

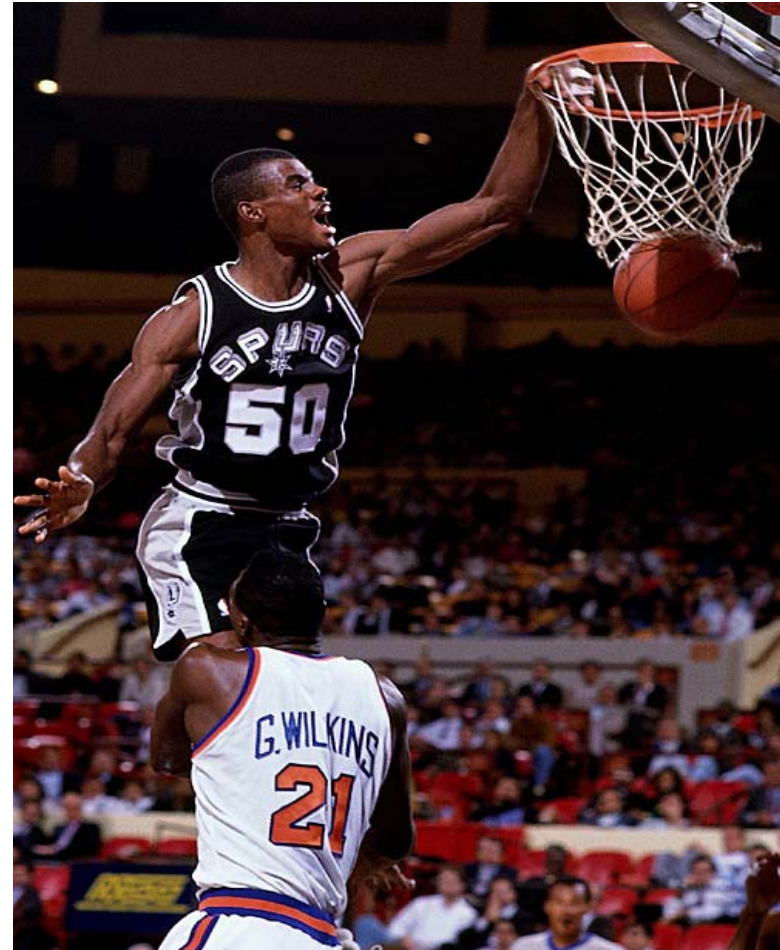


Spelets karaktär

- Basketbollrörelser är explosiva med framförallt snabba upphopp, korta löpningar och riktningsförändringar (agility) som ofta sker tillsammans... med extremt hög **intensitet!**
- Med det i tankarna, är styrketräning en obligatorisk del i träningsprocessen och de träningsprogram som tränaren skapar.
- Basketball är en intermitterent sport där höga krav på anaerob metabolism (anaerob styrka och anaerob kapacitet), på grund av antalet korta löpningar och hopp.
- Kräver att spelaren kan generera maximal styrka på kortast möjliga tid (explosiv styrka).

Tränarens roll i fysträningen

- Tränarens jobb är att organisera och planera fysträningen år för år, annars begränsar vi spelarens karriär och potential.



KROPPENS ABC

FÖRE					UNDER					EFTER PUBERTETEN							
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

Rörlighet



Balans



Koordination



Rekommendationer

- Styrketräning kan börja bedrivas vid 7-8 års ålder
- Mycket viktigt att vi framför allt har utbildade ledare på våra yngsta lag (krav på Grundkurs)
- 1-3 styrketräningspass/vecka (20-40 min/pass)
- 8-12 övningar för olika muskelgrupper med uppvärmning
- 1-2 set
- 12-15 repetitioner för övre extremiteter
- 15-20 repetitioner för undre extremiteter
- Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande av övningarna
- Inriktning på de stora muskelgrupperna
- Allsidig träning är A och O

fler rekommendationer...

- Min främsta uppgift som ledare för barn är att lägga grunden.
- Ditt engagemang på planen som ledare ska skapa passion och kärlek till sporten.
- Kroppskontroll och KORREKT basketbollteknik.
- När du nöter in en specifik teknik automatiserar du rörelsen som sitter för resten av livet. Därför är det oerhört viktigt att vi har utbildade ledare.

Jag och bollen

”Det är viktigt när man talar om inläring av teknik att veta att man också måste ha en tillräcklig muskelstyrka för grenen i fråga för att kunna utföra en rörelse på rätt sätt.”



Peterson & Eriksson 1986

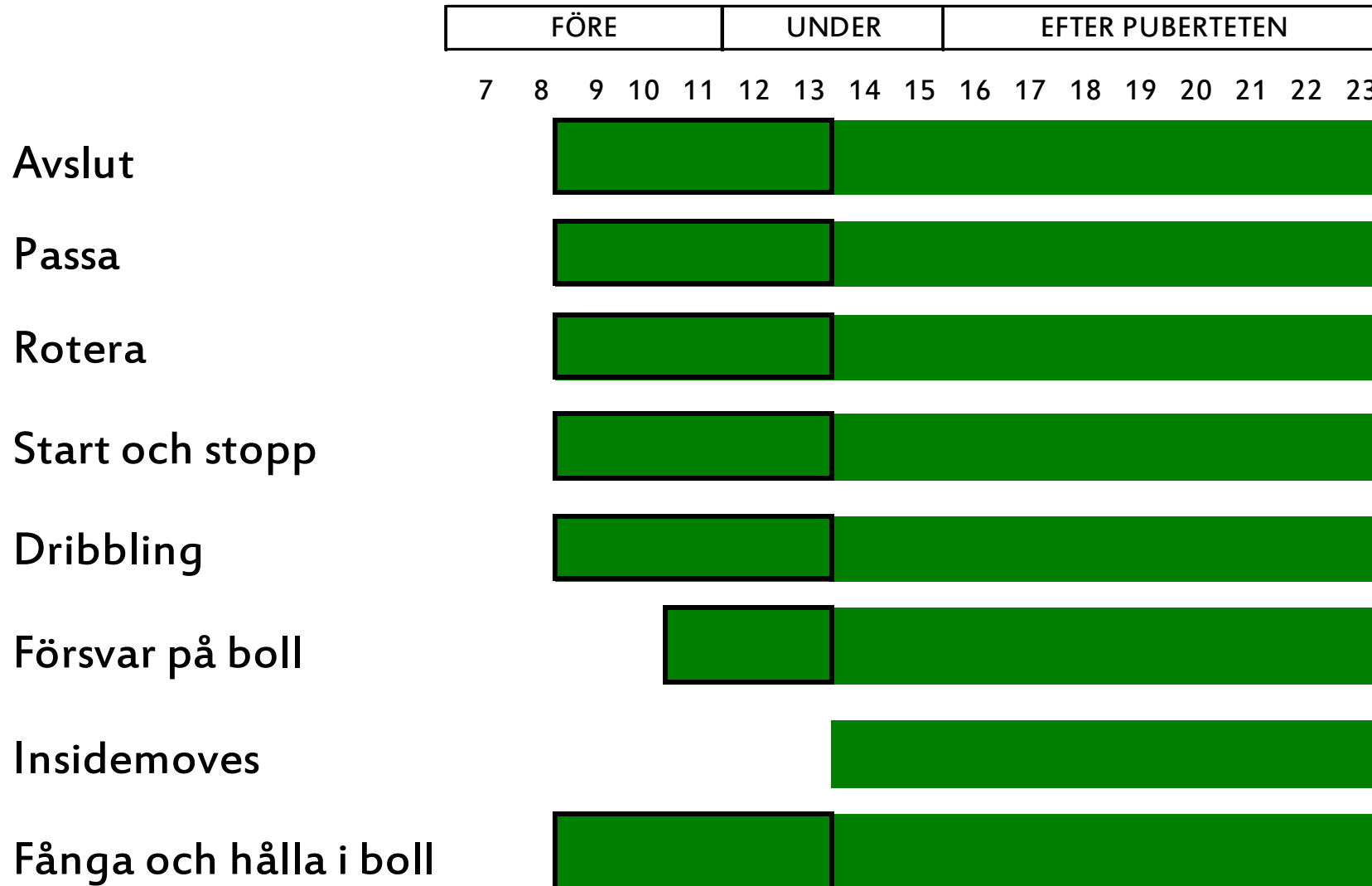
FoU-rapport 2009:1

Jag och bollen

Vad är skillnaden mellan att ha en god teknik eller en dålig teknik när det gäller exempelvis skott?

- Med en god teknik behöver du inte lika många repetitioner för att uppnå ett högprocentigt skott.
- När vi tränar attack mot korgen 1-mot-0 är antalet studs innan avslut viktigt att tänka på:
 - ✓ U12 - tre studs och avslut
 - ✓ U15 - två studs och avslut
 - ✓ U18 och uppåt - en studs och avslut

Jag och bollen



Vi och bollen

FÖRE	UNDER	EFTER PUBERTETEN
------	-------	------------------

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

1 mot 1 +1



Give and go



Clear out/isolering



Cuts



Screens (ex 3-0)



Hjälpförsvar



Returtagning



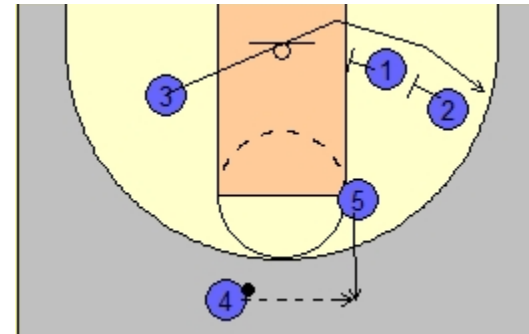
Göra sig fri



Vi och bollen

Nedan ser du de vanligast förekommande screensituationerna som en spelare ska klara av att spela och spela försvar emot.

- **Ball screen (pick and roll/pop)**
- **Down screen**
- **Flare pick/screen**
- **Staggered screen**
- **Double pick/screen**
- **Back pick/screen**
- **Screen the screener**



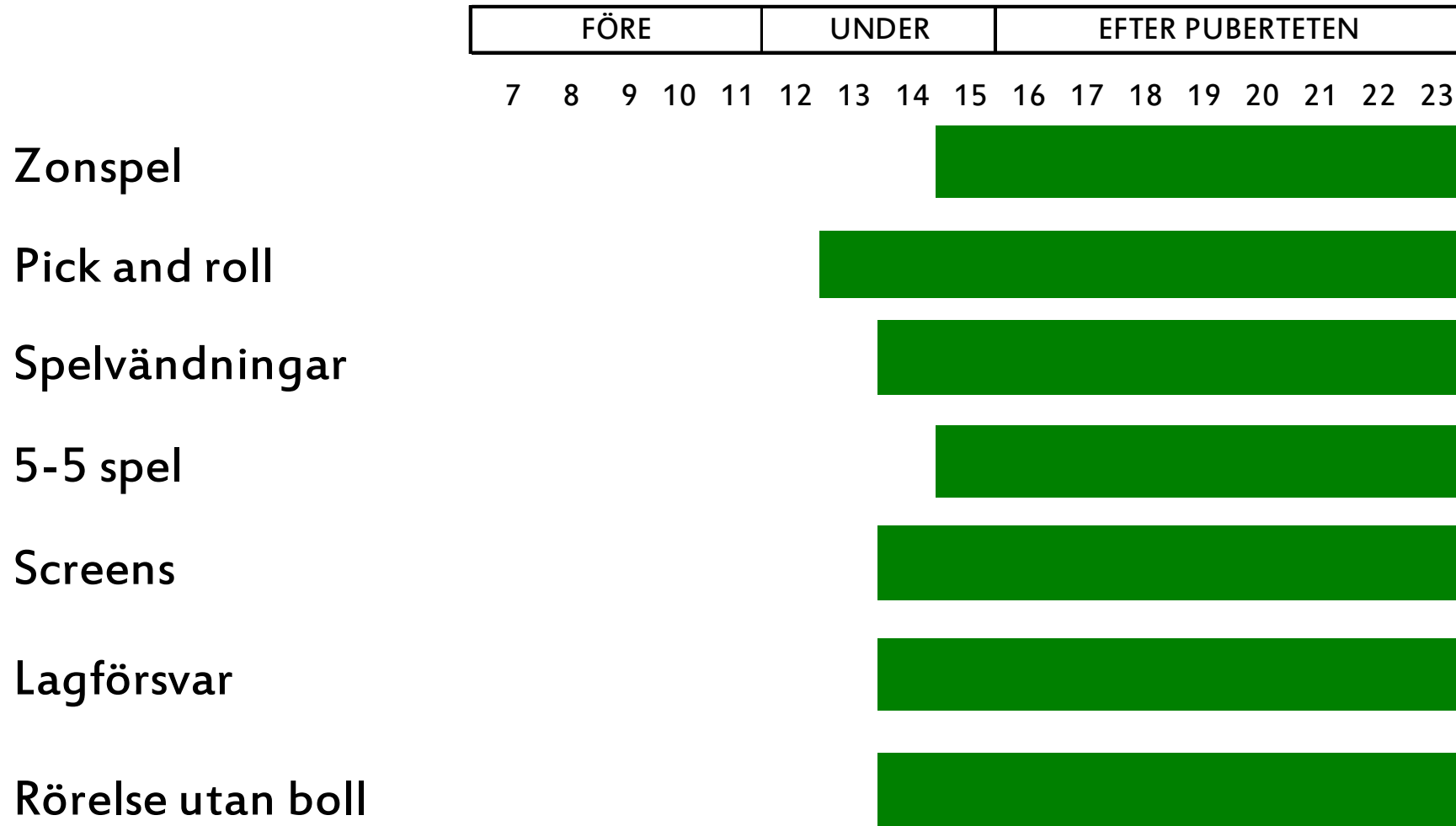
Syftet med screensituationer är att skapa ett övertag för att i slutändan komma till ett högprocentigt avslut.

Att tänka på

- Hur ska jag sätta en screen?
 - Hur ska jag använda screenen?
 - När ska jag sätta en screen?
 - När ska jag använda screenen?
 - Vilken vinkel ska jag ha?
 - Vilka alternativ finns?
 - Varför ska jag använda mig utav screens?
-
- Hur vill jag som coach att mitt lag försvarar sig mot screens? Dubbla, byta, bumpa?



Vi, dom och bollen



Hur ska vi tävla?

Ålder

Tävlingsform

Upp till U10

Easy Basket Challenge

U11 – U12

Easy Basketball

U13 och äldre

5-mot-5

Easy Basket Challenge

E B C



Syfte och Mål säsong 2009/10 födda 2000 och yngre

Syfte

Inspirera barn till att älska idrotten genom basketaktiviteter

Mål

All tävling och träning sker på barns villkor med fokus på "Jag" och "Jag och bollen"

Det finns inspirerande tränare och domare i match/tävlingsammanhang vilka agerar som matchledare och inte enbart som domare

Hela familjen erbjuds en verksamhet som är enkel och rolig och skapar delaktighet för alla.

Easy Basket Challenge

EBC

- Upp till 10 år (födda år 2000 och yngre).
- 4 perioder x 5 minuter rullande tid.
- 4-mot-4
- Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv).
- Bollstorlek 5.
- Man får inte ta bollen av en spelare som håller bollen med båda händerna.
- Inga straffkast eller timeouts.
- Periodpauserna är som en time out med en minuts vila samt tre minuters vila mellan andra och tredje perioden.
- Uppkast gäller endast vid första periodstart. Vid övriga tillfällen praktiseras var annan-principen, dvs. vart annat uppkasttillfälle skall lagen få boll vid sidan.
- Bakåtspel eller tresekundersregeln tillämpas ej.
- Det finns möjlighet att spela med mixlag. Flickor och pojkar kan även spela mot varandra.
- Alla coacher skall sträva att alla spelare får lika mycket speltid.

Easy Basket

E B

Syfte och Mål säsongen 2009/2010 (endast födda 1999)

Syfte

Att tävlingsverksamhet U11-U12 skall inspirera barn till att älska sporten och få dem själva att välja basketboll

Mål

Tävling på barns villkor med ett större fokus på *"Jag"* och *"Jag och bollen"* och *"Vi och bollen"*

Easy Basket-regler

En matchledare (domare) dömer tillsammans med grundkursutbildad domare

Easy Basket

E B

- U11-U12.
- 6 perioder x 7 minuter rullande tid.
- 4-mot-4 på helplan.
- Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv).
- Bollstorlek 5.
- Man får inte ta bollen av en spelare som håller bollen med båda händerna.
- Inga straffkast eller timeouts.
- Periodpauserna är som en time out med en minuts vila.
- Bakåtspel och tresekundersregeln tillämpas (med omdöme).
- Alla spelare skall spela minst två perioder.
- Ingen trepoängslinje.
- Lagfoul resulterar i ett poäng och inkast.

Implementering

<u>Ålder</u>	<u>08/09</u>	<u>09/10</u>	<u>10/11</u>
-97	5-5	5-5	5-5
-98	5-5	5-5	5-5/ EB?
-99	EBC	EB	EB
-00	EBC	EBC	EB
-01	EBC	EBC	EBC
-02	EBC	EBC	EBC

4-mot-0 upp till 12 år

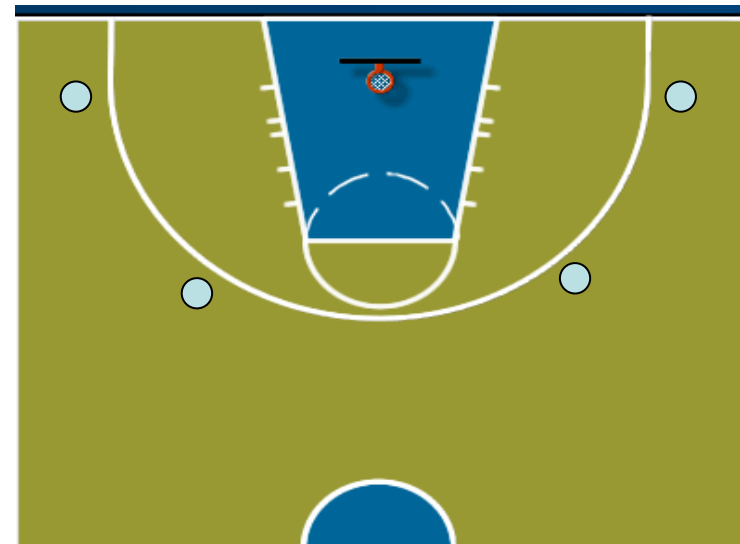
EBC och EB

Ingen spelare spelar med ryggen mot korgen.

Alla spelare (inklusive de som råkar vara längst) spelar med ansiktet mot korgen.

Inga screens då det finns viktigare moment att lära in.

Give and go, cuts eller attacker mot korgen.



4-mot-1 upp till 15 år

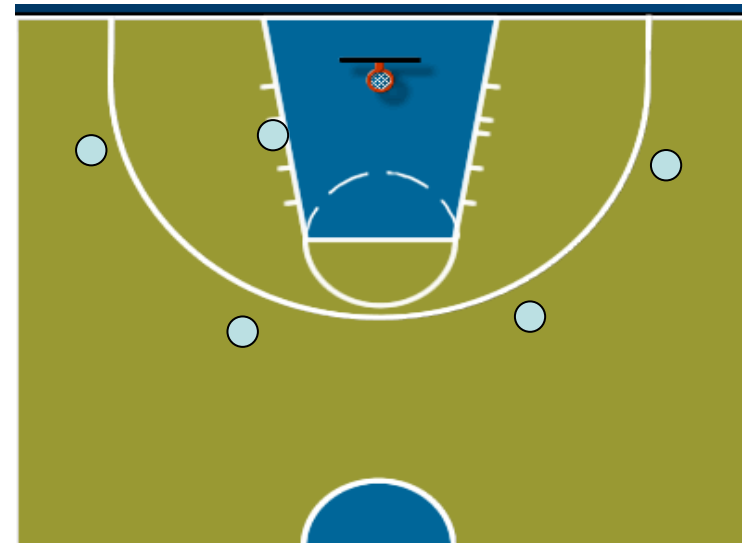
En som spelar med ryggen mot korgen och fyra perimeterspelare i ett rörligt anfallsspel.

Alla spelare (inklusive de som råkar vara längst) spelar med ansiktet mot korgen.

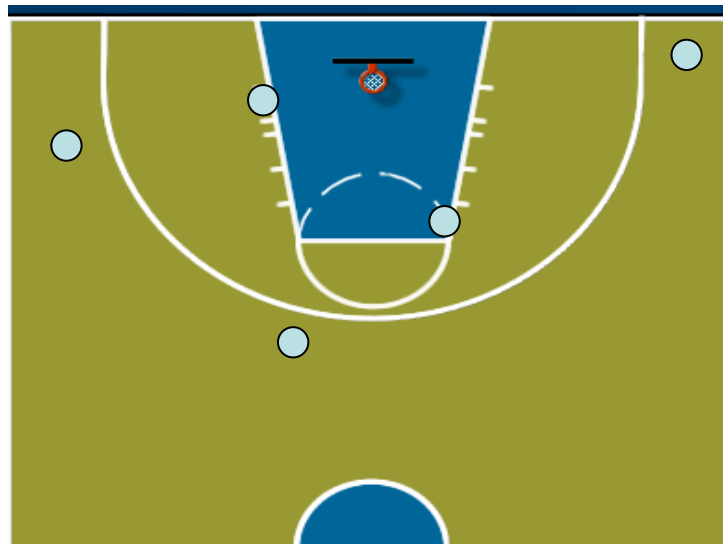
Give and go, cuts eller attacker mot korgen.

Jobba med trianglar i anfall där djup och bredd är viktiga ingredienser.

Exempel: Flexanfall, grundläggande spelmönster (olika 2-2, 3-3).

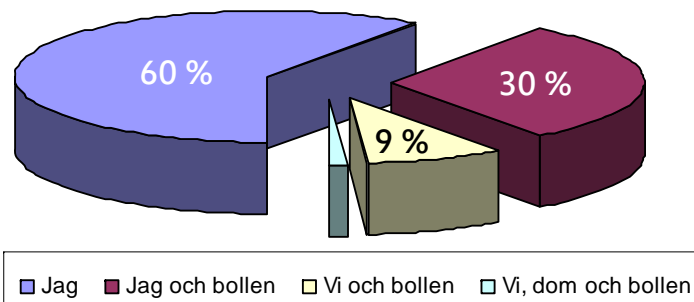


3-mot-2 från och med 16 år



Träningsinnehåll?

Fördelning upp till U12



12-14 år

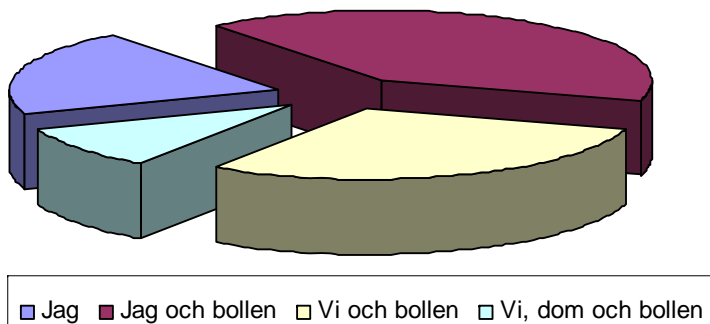


Foto: Christian Johansson

Var ska du lägga fokus?

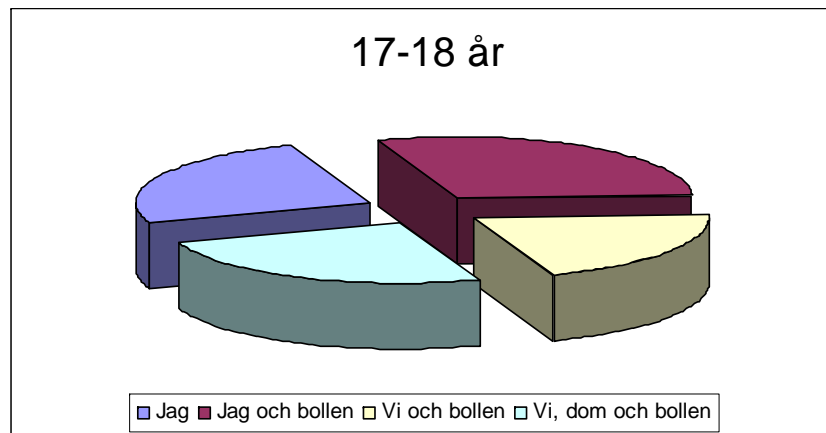
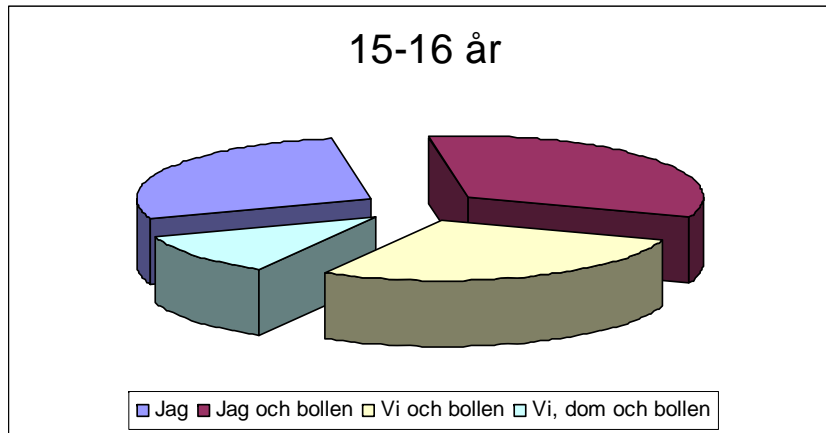


Foto: Christian Johansson

Vilken fas?

1. **Introduktionsfas** – Den viktigaste fasen av alla där det handlar om att sälja idén och att visa och förklara rätt från början. Sätt idén i ett sammanhang. Här kommer ditt ledarskap och engagemang in. Generellt bör introduktionen inte vara längre än fem minuter.
2. **Inlärningsfas** – Det är viktigt att visa exakt hur det ska gå till. Ta gärna med någon som kan. Här är det bara positivt att ha spelare på olika nivåer. Var ej för många på träning. I vilken miljö sker inläringen? Att ha låg intensitet i utförandet och ge mycket feedback till spelaren är ett bra recept. Ta bort "kom igen", "kämpa" och "ta i"!
3. **Förfiningsfas** – Tränaren bör ge feedback (minst var tredje repetition) som är detaljerad och konkret. Hög **intensiteten** successivt med rätt och funktionell teknik. Ha färskt i minnet hur de bästa i världen utför tekniken, rörelsen eller spelet. Att förbättra tekniken utan att öka intensiteten ger inga resultat under matchen. Ju bättre teknik desto högre intensiteten ska du ha på träningen.
4. **Underhållsfas** – Här behövs oftast inte mycket feedback. Här behärskar spelaren en viss teknik som redan är automatiserad. Det handlar om att bibehålla det spelaren redan har. Intensitet på denna nivå är matchtempo (mot bästa tänkbara motstånd).

Vilken fas befinner sig spelarna i när de tränar?

De bästa...

- ... spelarna växlar mellan avslappnat tillstånd och MAXIMAL ansträngning i både träning och match. Mellanläge finns EJ!
- ... spelarna i världen klarar av att utföra teknik, ta rätt beslut i extremt hög fart med lite tid till förfogande både i försvar och anfall. Det är din uppgift som tränare att skapa den miljön.
- Ansträngningsgraden bör ligga mellan 95-100% i förfinings- och underhållsfasen!
- Landslagen upplever att spelarna har svårt att klara av att spela på denna höga ansträngningsnivå i 40 minuter. Det gör att vi tappar matcher för att vi inte är vana att spela på detta sätt på hemmaplan i Sverige.
- BORG-skalan är en skattningsskala (6-20) för upplevd fysisk ansträngning som vi rekommenderar er att använda vid träning.

Lär vi spelarna ta ansvar för sin egen utveckling?



“Jag såg en ängel i marmorn och högg i stenen tills hon blev fri.” Michelangelo



Foto: Johan Paulin