**Basketträdet**

**Framtiden**

**Träff 1: Junior- och seniortiden**

*Ta med laget och titta på en träning med seniorlaget för att se vilka kvaliteter som de spelarna har idag. Be tränaren stanna och prata med er före eller efter träningen.*

1. Vad krävs av dig för att ta en plats i seniortruppen? När kan det vara rimligt för dig om du verkligen vill satsa på det?
2. Hur ser junior-/seniortränaren på den träning vi bedriver idag? Vilka egenskaper tror ni hen tycker är viktigast?
3. a) Vad skiljer i rutiner mellan ett ungdomslag och ett seniorlag?

b) Vad är ni bra på och vad behöver ni lära er mer om?

1. Hur bör ni lägga upp er träningsplanering utifrån svaret på fråga 3b?
2. Vilka kunskaper är viktigast att ta till sig för att förstå tränings- och matchgenomgångar?
3. Vilka mål och förväntningar har ni på junior/seniortiden?



**Basketträdet**

**Framtiden - Ledarsidan**

**Träff 1: Junior- och seniortiden**

**Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:**

1. Snabbhet, styrka, kondition, teknik, stark mentalt, taktiska kunskaper. Det tar lång tid att utvecklas till en elitspelare både fysiskt, mentalt och taktiskt. Basketspelare brukar vara som bäst mellan 26-32 år.
2. Vad tycker hen att det är viktigt att prioritera i er ålder? Elitlag tränar för att vinna nästa match. Juniorlag har hela tiden lagets och spelarnas utveckling i främsta rummet.
3. a) Scouting, matchförberedelse, repetition av matchlika situationer. Seniorlag har mer fokus på motståndarna än juniorlag. Juniorlag behöver jobba på att utveckla skills och kunskaper i ett bredare perspektiv. Tränaren vet ju inte i vilken typ av lag som spelarna kommer att spela i som senior.

b) …

1. Tänka långsiktigt. Komma överens inom laget hur vi vill uppträda och stötta våra kamrater för att kunna lyckas ta steget till seniornivån.

*Tips till ledaren:*

*Bjud in en seniortränare eller -spelare till en träning. Möjlighet för spelarna att ställa frågor. Låt spelarna förbereda frågor.*

*Kom överens inom laget kring mål för laget och hur de vill att alla ska uppträda för att kunna nå dit.*

1. Spelsystem, motståndarnas taktik. Hur visar tränaren detta? Alla lär sig på olika sätt. Förslag till hur ni kan förändra något i dessa situationer?
2. Ha kul tillsammans. Lära oss. Bli snabbare och starkare etc.