

# 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 utveckla individen i det kollektiva spelet.



Foto: Christian Johansson

# Framgångsvariabler

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



- **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 3-poängslinjen.
- ska klara av att spela försvar på en snabb guard i minst 5 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 – DEFENSE

# 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 utan än viktigare hur många olika saker spelaren klarar av: som ett offensivt hot 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 som 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 är redo för att kicka ut boll för skott.
  - Kallar setspel och signalerar vilket spel som skall utföras.
  - Kontrollerar bollen tills ett öppet skottval uppstår.
  - Spelar fram sina lagkamrater (gör assist).
  - Letar efter spelaren med den bästa positionen för att avsluta.
  - Kontrollerar och ändrar rytmen i matchen.
  - Tar 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
  - Sätter press på boll och lägger nivån på lagets intensitet
  - Ropar och signalerar vad som ska spelas i försvar (taktik)
  - Tillåter inga attacker mot mitten eller 3-sekundersområdet
  - Inte tillåta hans spelare få tillbaks bollen
  - Utför olika hjälpsituationer i lagförsvaret
  - Tar offensiva fouls



# Shooting guard position – 2 - SG

- Point guarden organiserar anfallet, shooting guarden ska slutföra de viktigaste ansvaret i försvar (kontrollera motståndarnas bästa skytt)
- I setspel och transitionanfall ska spelaren befinna sig på rätt position. offense.





# 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
  - Skjuter i transitionspelet; redo att passa bollen till andra sidan eller passa bollen till den första eller andra "trailern".
  - Attackerar försvaret när det inte är samlat i transitionspelet med penetreringar.
  - Ser på de motståndarnas defensiva beteenden för att attackera deras svagheter i första hand med dribblingsattack.
  - Alltid redo att skjuta och fortsätta skjuta när spelaren är het
  - Rör inom setspelet och använder screens
  - Redo att ta ansvaret för målgörandet (skott) vid speciella situationer i matchen.
  - Spelaren ska var kylig vid pressade situationer.
  - Hjälpa point guarden med att organisera anfallet i setspelet och transitionspelet.

# Small forward – 3 - SF

- Spelare som spelar på den här positionen är:



- Allsidig spelare som behärskar inside- och outsidet spelet.
- I grund och botten en skytt, men spelaren bör även ha förmågan att kunna göra mål inside i exempelvis "miss-matchsituationer".
- Spelaren ska orsaka problem för försvaret i transitionförsvaret, setspelet och insidespelet.
- Spelarens transition- och man-manförsvarsansvar är att förhindra motståndarna att passa bollen (stå i passningsbanan)

# Small forward – 3 - SF

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

# Small forward – 3 - SF

- **Huvudansvarsområden i försvar:**
  - Förhindrar passningar till: sidan och vingposition i transitionsspelet.
  - Closes moves close to the basket area
  - Förhindrar förstapass till vingpositionen
  - Tar sig igenom screens och andra olika situationer för att stå i rätt position.
  - Fightas mot "weak-side" cuts och stå i passningslinjen
  - Spela "deny" eller "fronta" i försvar på "low-post".
  - Kontrollera 3-sekundersområdet, blockera ut vid skott och returtagning.

# Power forward – 4 – PF

- Spelare på denna position har blivit ännu viktigare i modern basketboll och många gånger har de 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 svingpass från guardsen om försvaret är för aggressivt ge back-doorpassningar.
- Generellt, ska PF ge insidepassningar och ge målgivande passningar till alla spelare. Därför brukar dessa kallas för "second playmaker" i laget.
- När det gäller storlek på spelaren bör vederbörande vara den längsta spelare i laget tillsammans med centern och de ska ha ett långt vingspann.
- PF ska alltid vara redo att: kontrollera flera positioner och utnyttja de överlägessituationer som skapas vid exempelvis miss-matchsituationer.

# Power forward – 4 – PF

- Huvudansvarsområden i anfall:
  - Förstapass till PG eller SG, efter retur, mål eller straffkast.
  - Hjälper till med att ta upp bollen mot ett aggressivt försvar.
  - Springer som första eller andra "trailer" i transition and fyller korridorerna i transitionanfallet.
  - Rör sig inside eller outside för att få boll före motståndarna har ställt om till försvar.
  - Spelare som hjälper till att vända bollen till andra sidan offensiva planhalvan.
  - Använder och sätter screens i transitionspelet.
  - Går på den offensiva returen i alla lägen.
  - Spelar en mot en med ansiktet mot korgen och har attack eller skott som offensiva verktyg.
  - Jobbar hårt för low-postpositionen och letar efter: back-door or "kick out" passningar
  - Spelar "Two-man-game" exempelvis "Pick and roll"

# Power forward – 4 – PF

- Huvudansvarsområden i försvar:
  - Skapar balans i transitionförsvaret
  - Sprintar alltid hela vägen tillbaks till korgen i transition
  - Hjälper inside, stänger av mitten och styr mot sidan i försvar med bra fotarbete.
  - Spelar i passningslinje för att förhindra passningar på high- och lowpost och "fronta" på lowpost.
  - Använder sin kropp för att kriga om bästa positionen på lowpostpositionen.
  - Utblockerar och tar returer
  - Förutser outsidspelares rörelser för att kunna hjälpa tidigt.
  - "Fightas" vid screens och tillåter inga guards att "curla" utan att bumpa.
  - Hjälper vid samtliga Pick and rollsituationer

# Center – 5 - C

- Centrar är den längsta och starkaste spelaren i laget och utför de svåraste ansvaren. Centern ska dominera med sin styrka och power, snabba och höga upphop vid returer och blocksituationer och fightas med kroppen inside.
- Centerns roll i anfall primärt är att sätta screens, spela inside gå för offensiv retur. Att kunna skjuta från långdistans är en viktig del i centerns repertoar.
- I försvar ska de förhindra förstapassen, blocka skott, gå för den defensiva returen och kontrollera hela 3-sekundersområdet.
- Centern ska vara mångsidig och redo att klara av två olika positioner.
- Centern ska vara redo att spela 1 mot 1 med ansiktet mot korgen där skott och penetration ingår i den offensiva repertoaren. Att spela med ryggen mot korgen ska de ha olika moves för att göra mål samt alltid försöka avsluta starkt (för 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 begränsar du lagets chanser att nå stora resultat.



# Center – 5 - C

- **Huvudansvarsområden i anfall:**
  - Första pass i transitionspelet
  - Springer som första eller andra trailer
  - Fightas på low-post som andra trailer och letar efter att sätta screens eller leta efter high-lowpassning.
  - Går alltid efter den offensiva returen i transitionspelet.
  - Fightas på low-post och försöker utföra olika moves med boll (för herrbasket alltid försöka gå på dunk)
  - Redo att spela "two-man game" ex. pick and roll
  - Redo att sätta screens och alltid öppna upp för att få boll.
  - Alltid gå på offensiva returer



# Center – 5 - C

- **Huvudansvarsområden i försvar:**
  - Skapar balans i transitionförsvaret
  - Sprintar tillbaks till egen korg i transition och står om rätt sida av bollinjen.
  - Hjälper inside, stänger av mitten och styr mot sidan i försvar med bra fotarbete.
  - Spelar i passningslinje för att förhindra passningar på high- och lowpost och "fronta" på lowpost.
  - Använder sin kropp för att kriga om bästa positionen på lowpostpositionen.
  - Utblockerar och tar returer
  - Förutser outsidespelares rörelser för att kunna hjälpa tidigt.
  - "Fightas" vid screens och tillåter inga guards att "curla" utan att bumpa.
  - Hjälper vid samtliga Pick and rollsituationer

# SUP:n fokuserar i nuläget på...

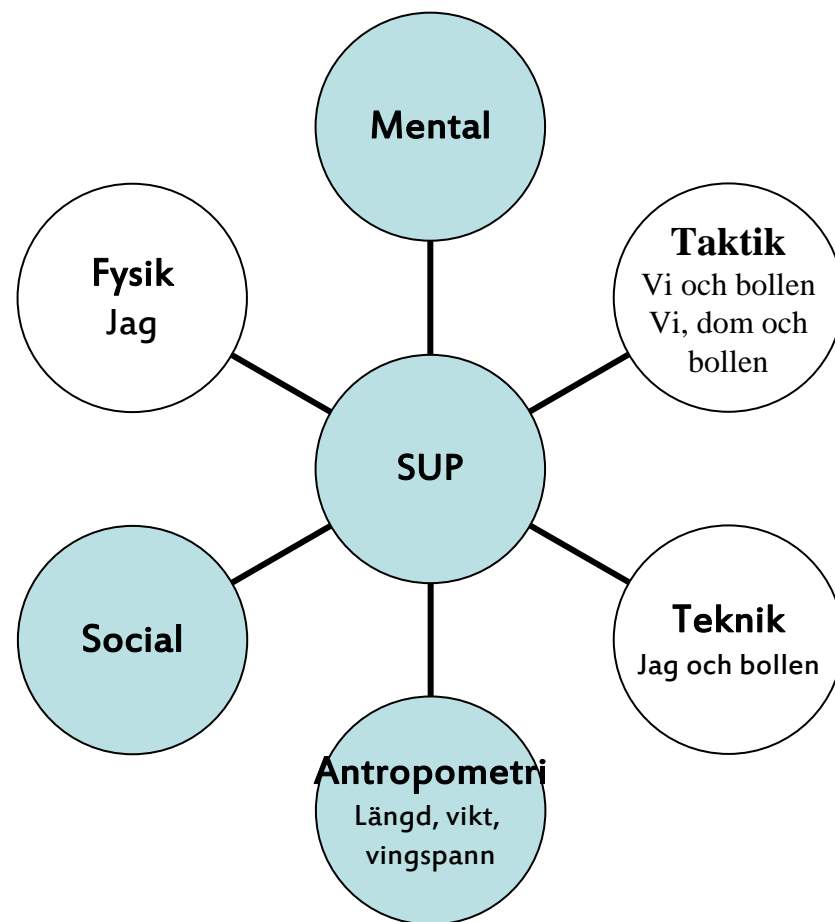
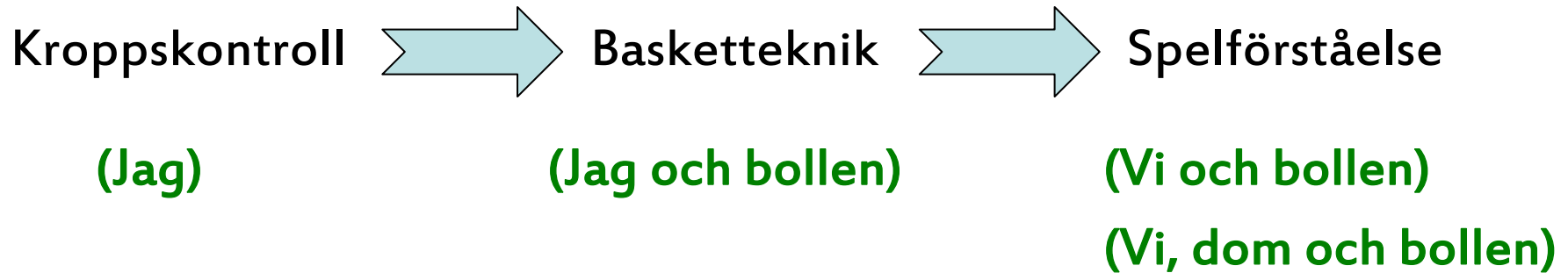


Foto: Christian Johansson

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 5-5 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, försvar, 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, hjälpförsvar, returtagning, clear out, 1-1, 2-0, 3-0, 4-0.
- **Vi, dom och bollen** – 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 4-3 osv, zonspel, screens, snabbt uppspel, Pick and roll.



# Inte ålder utan 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
- I rörelse framåt och bakåt dribbling med höger och vänster hand
- Rörelse i sidled dribbling med vänster och höger hand
- Handbyte dribbla framför med vänster och höger hand
- Handbyte dribbla mellan benen med vänster och höger hand
- Handbyte dribbla bakom ryggen med 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



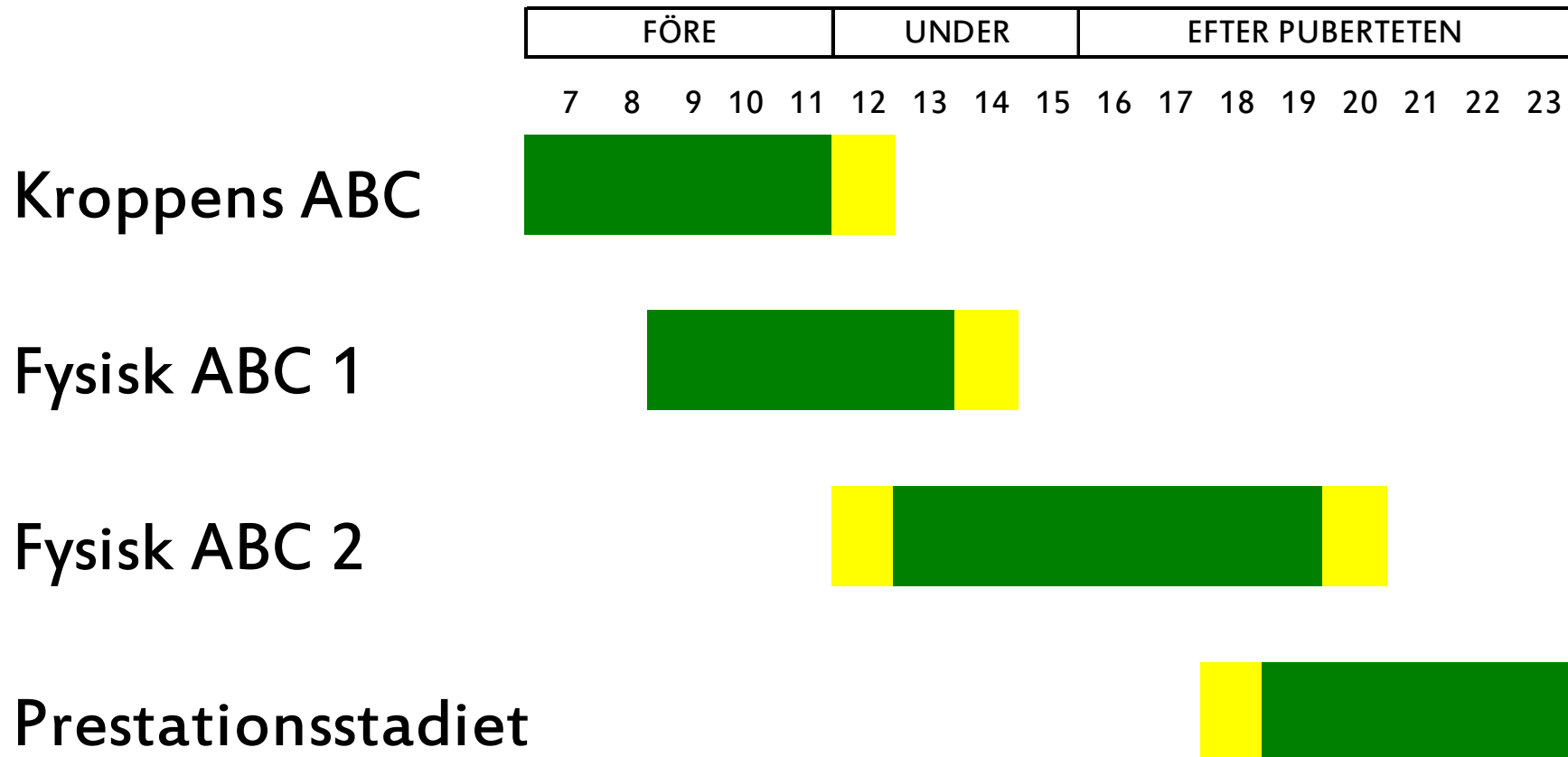
Vi, dom och bollen



# 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



# KROPPENS ABC

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

Rörlighet



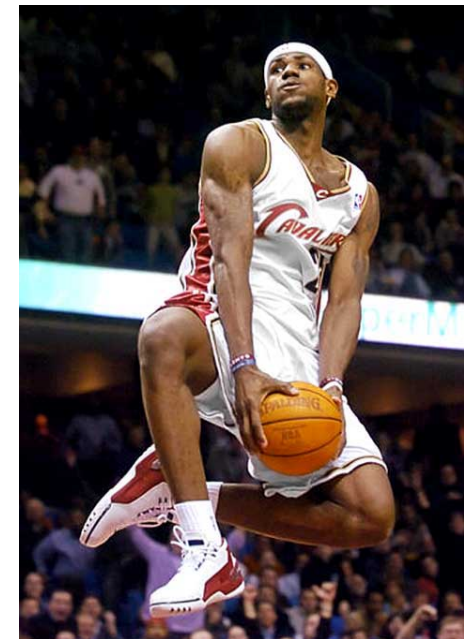
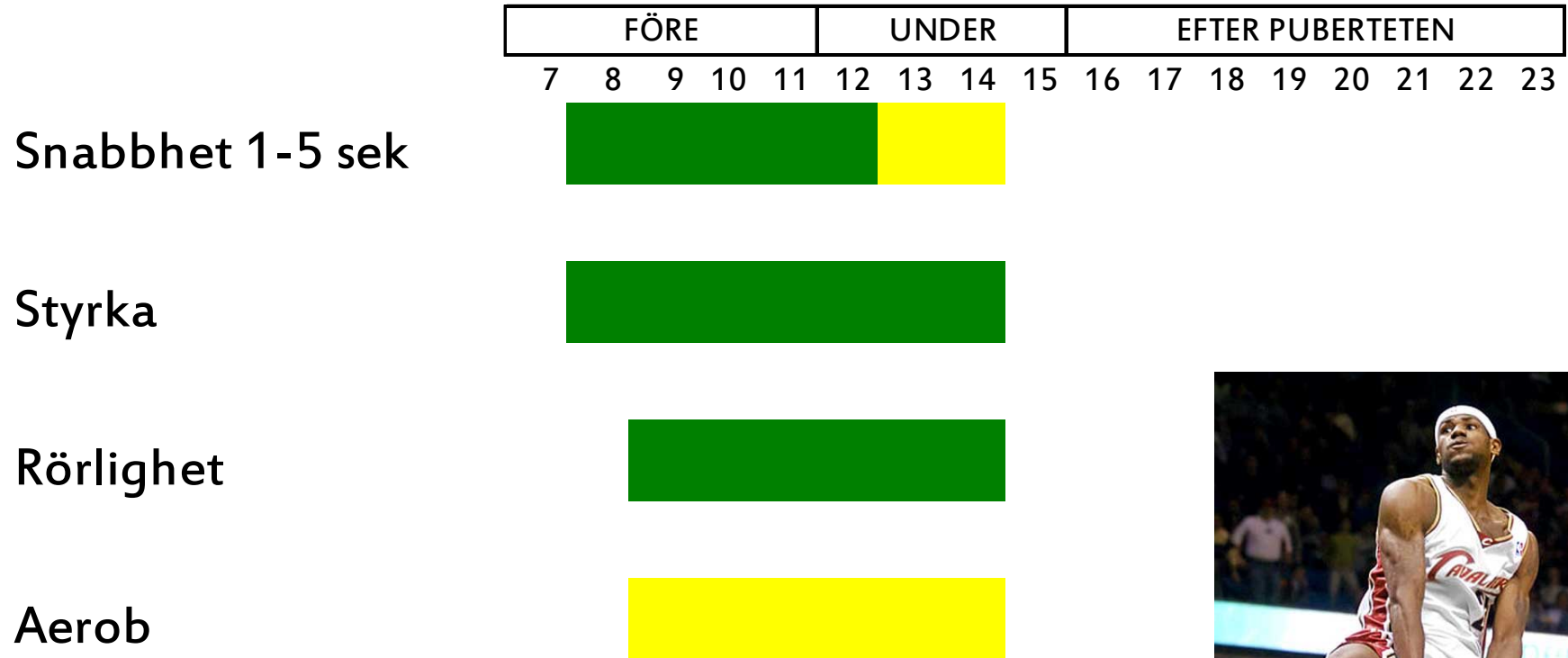
Balans



Koordination



# Fysisk ABC 1



# 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!

# mer 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.



# FYSISK ABC 2

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

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

Snabbhetsstyrka 6-20 sek



Aerob



Styrka



Rörlighet



# 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*

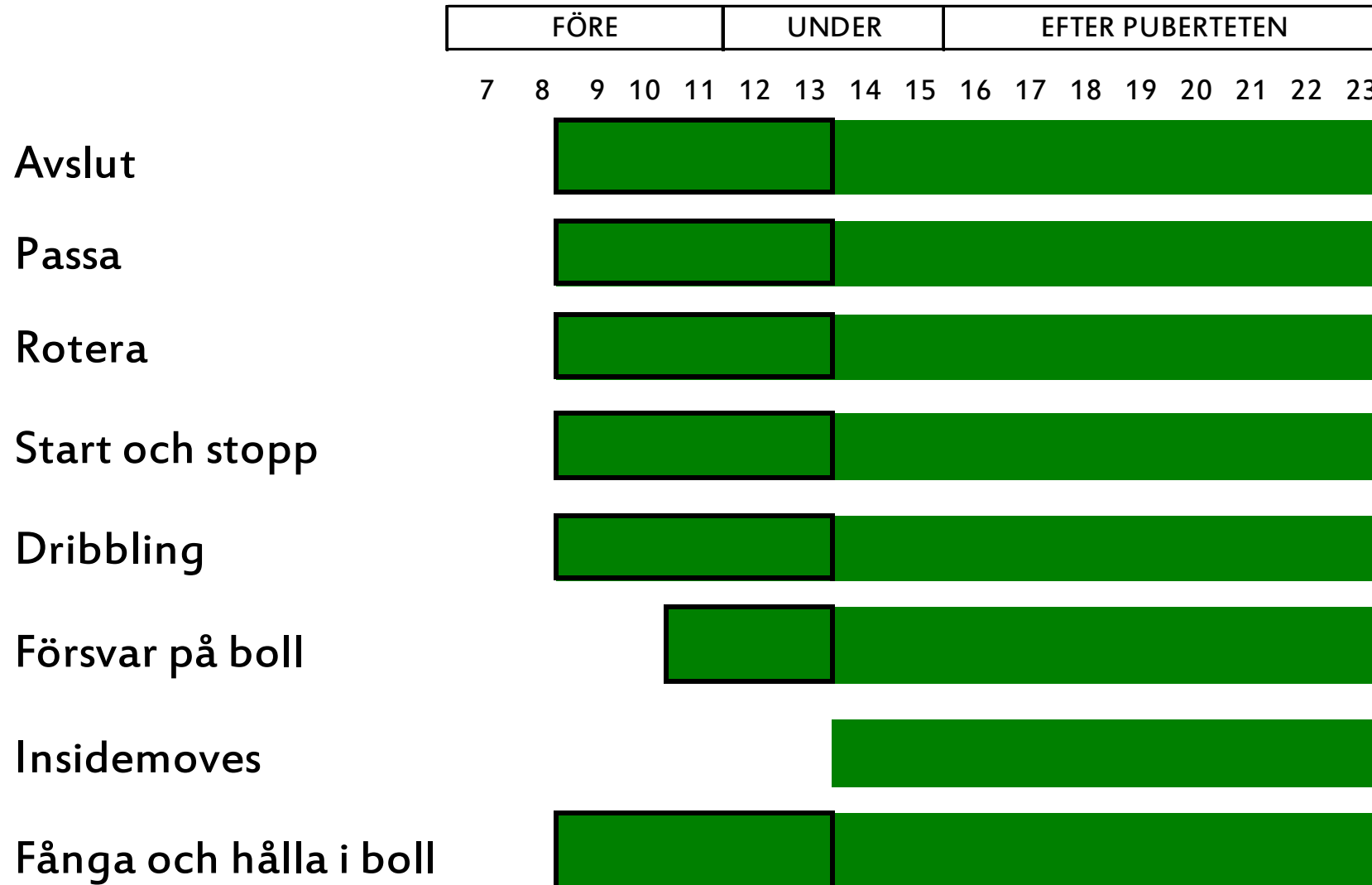
FoU-rapport 2009:1

# Jag och bollen

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

- Med en god teknik behöver du inte lika många repetitioner för att uppnå ett högprocentigt skott.
- När vi tränar attack mot korgen 1-0 är antalet studs innan avslut viktigt att tänka på:
  - ✓ U12 - 3 studs och avslut
  - ✓ U15 - 2 studs och avslut
  - ✓ U18 och uppåt - 1 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



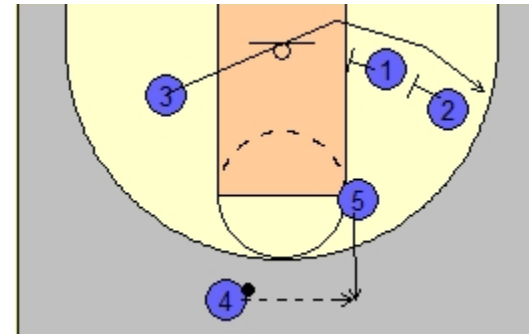
Göra sig fri



# 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**



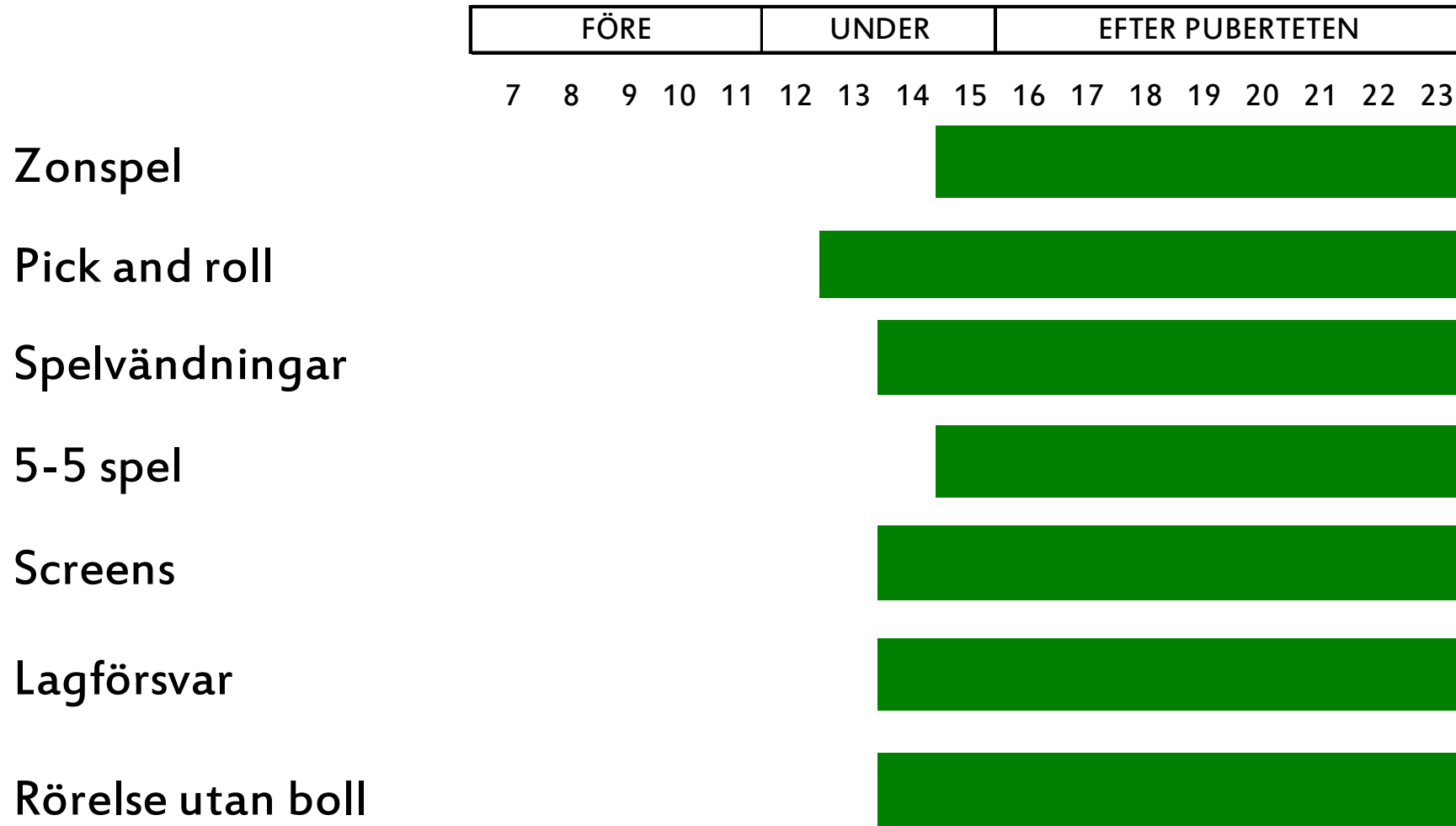
- Syftet med screensituationer är att skapa ett övertag för att i slutändan komma till ett högprocentigt avslut.

# 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?
  - Hur ska jag använda screenen?
  - 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 Basketball Challenge

U11 – U12

Easy Basketball

U13 och äldre

5-5

# Easy Basketball Challenge

## E B C



# Syfte och Mål

## Säsong 2009/2010 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 Basketball Challenge

## EBC

- upp till 10 år (födda år 2000 och yngre)
- 4 perioder x 5 min rullande tid
- 4-4
- 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 time outs
- Periodpauserna är som en time out med 1 min vila samt 3 min vila mellan andra och tredje perioden
- Uppkast gäller endast vid första periodstart. Vid övriga tillfällen praktiseras var annan-principen, dvs. var annat uppkasttillfälle skall lagen få boll vid sidan.
- Bakåtspel eller tre-sekundersregeln 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 Basketball

**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 Basketbollregler.

En matchledare (domare) dömer tillsammans med grundkursutbildad domare

# Easy Basketball

## E B

- U11-U12
- 6 perioder x 7 min rullande tid
- 4-4 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 time outs
- Periodpauserna är som en time out med 1 min vila
- Bakåtspel och tre-sekundersregeln tillämpas (med omdöme)
- Alla spelare skall spela minst två perioder
- Ingen 3-poängslinje
- Lagfoul resulterar i 1p 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



# 4-0 upp till 12 år

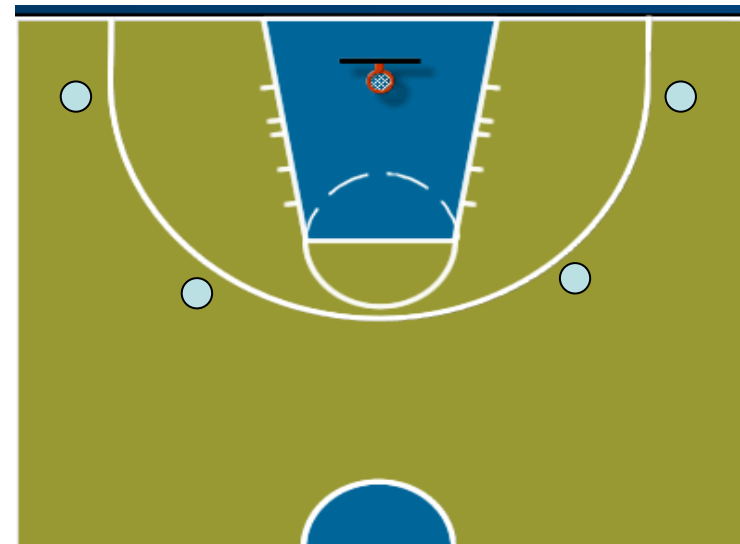
## EBC och EB

- 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



# 4-1 upp till 15 år

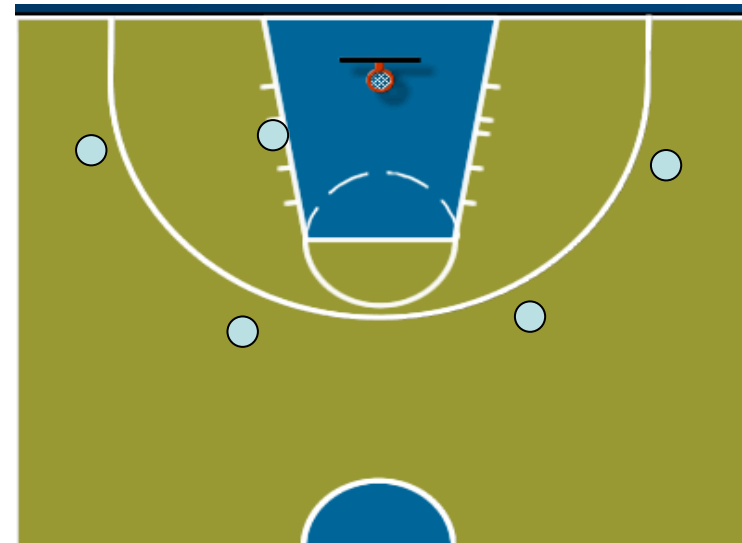
- En som spelar med ryggen mot korgen och fyra perimeterspelare i ett rörligt anfallsspel

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

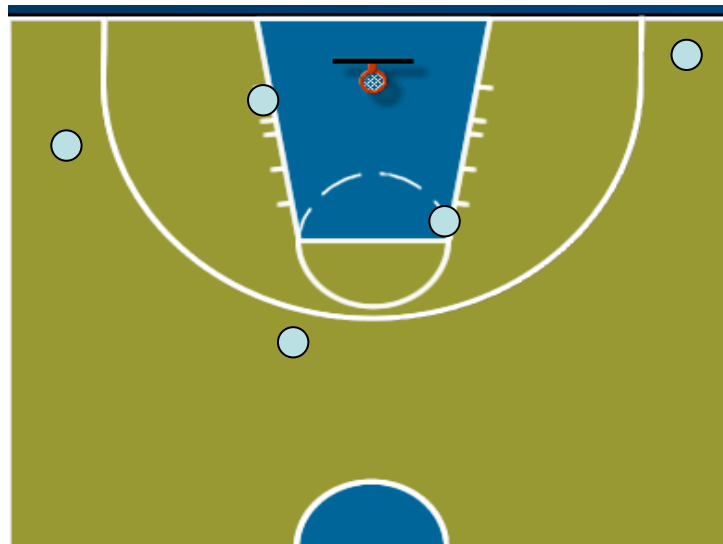
Give and go, cuts eller attacker mot korgen

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

Ex Flex anfall, grundläggande spelmonster (olika 2-2, 3-3)

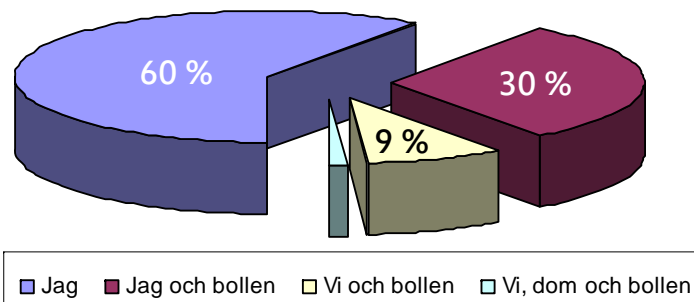


# 3-2 från och med 16 år



# Träningsinnehåll?

Fördelning upp till U12



12-14 år

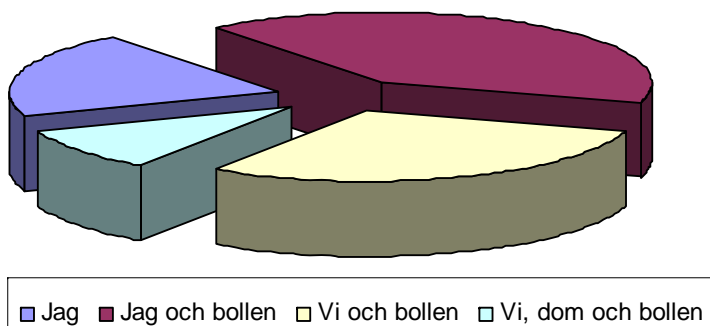


Foto: Christian Johansson

# Var ska du lägga fokus?

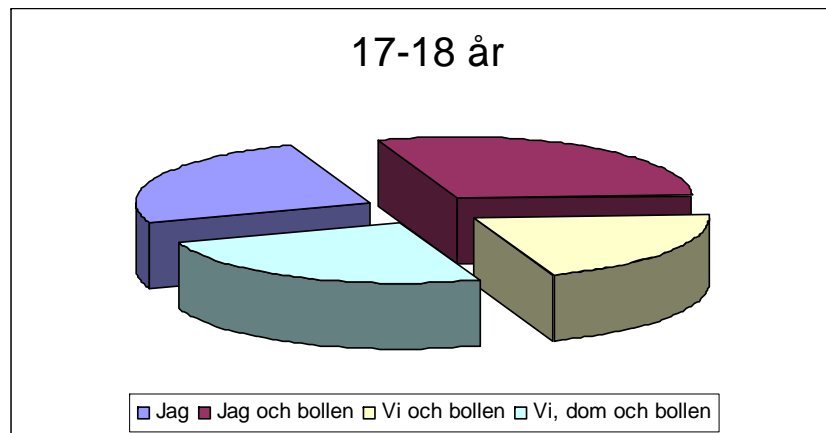
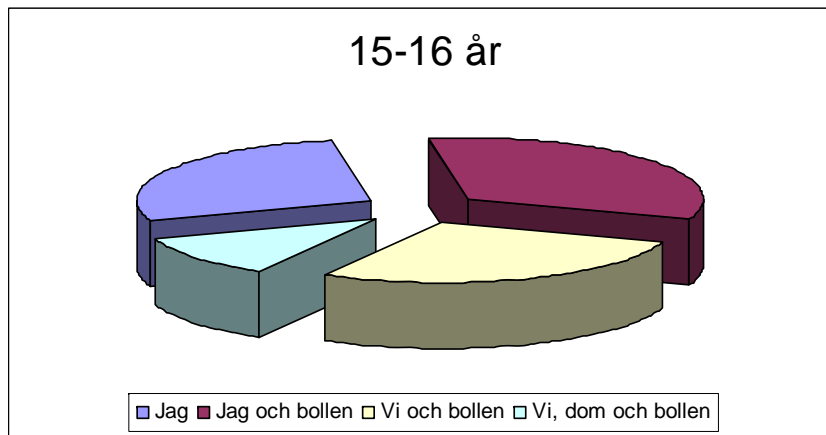


Foto: Christian Johansson

# 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 det i ett sammanhang. Här kommer ditt ledarskap och engagemang in. Beroende på vad det är som ska introduceras bör den inte vara längre än fem minuter.
2. **Inlärningsfas** – 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. Ej för många på träning. I vilken miljö sker inläringen? Låg intensitet i utförandet och mycket feedback till spelaren är receptet. Bort med Kom igen! Kämpa! Ta i!
3. **Förfiningsfas** – Tränaren ger feedback (minst var tredje repetition) som är detaljerad och konkret. Successivt högre **intensitet** 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? För mycket tid går åt att lägga sig i underhållsfasen.

# 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