



Föräldramöte P09 Villastan 210527, kl. 20.00 – 21.00

Säsongen 2020 - 2021

Mål 1: Skapa ett lag med individer som gör sitt bästa på träningar, matcher och utanför planen

Måluppfyllelse: God

- Bra närvaro – trots restriktioner och uteblivna matcher
- Individer och lag har utvecklats i positiv riktning

Mål 2: Vi skall vara lika många eller fler när säsongen slutar än vi var när den började.

Måluppfyllelse: God

Vi var 10 spelare när säsongen började. Vi räknar in 14 spelare vid säsongs slut!

Mål 3: Hålla jämna steg med övriga lag för att vara förberedda för kommande tävlingsmoment

Måluppfyllelse: Svårt att bedöma pga Corona-restriktioner. Jag bedömer att vi har en god utvecklingskurva. Övriga lag har samma problem som oss att inte få spela matcher. Vi hann med två matcher som vi vann relativt klart! Vi laddar nu för nästa säsong.

Läger: **Girls & Boys camp** – Vällingbyhallen 16-19 juni. Anmäl dig nu!

<http://blackebergbasket.com/Om-oss/Nyheter/Girls--Boys-Camp-2021/>

Summercamp – Södertälje den 3-8 augusti. Rekommenderas starkt att du är med på detta läger. Anmälan <http://blackebergbasket.com/Information/Summercamp-2021/Anmalan/> senast den 15 juni.



Sommarövningar

Löpning (Tänk på att värma upp minst 5 minuter)

- Intervaller
 - 15 * 15 (15 sekunder full fart, 15 sekunder vila) tio gånger
 - 40 – 20 (40 sekunder i 80% fart, 20 sekunders vila) 8-10 gånger
 - Backintervaller – hitta en backe med lagom lut som det tar minst 15 sek att springa upp för. Spring så snabbt du kan uppför 10 gånger, gå nedför – repeat.
- Distanslöpning – spring i tempo där du fortfarande kan prata, dvs ca 140 i puls 1-5 km beroende på vad du känner att du orkar. Det är OK att vila genom att gå mellan varven om det blir för jobbigt.

Bollbehandling

- 8-an - åt båda hållen, Runt midjan – båda hållen
- Dribbling
 - Cross-over
 - Vanlig, mellan benen, bakom ryggen
 - Tempoväxling/Hesitation
 - Dribbla två bollar samtidigt
 - "Spindeln"

Skott

- Börja nära – backa när dom sitter
- Beat-the-pro – 2 minuter layup (1p), blocket(2p), straff(3p) – sätt egna mål och försök alltid slå dig själv.
- "16"
 - 5 satta "döda vinkeln"
 - 5 satta "blocket"
 - 5 satta "elbow"
 - Avsluta med en straff



Säsongen 2021 – 2022

Lag (ca 70 spelare i årskullen):

Blackeberg Bredd, träning 1-2 gånger/vecka

Blackeberg Ekerö, träning 2-3 gånger/vecka

Blackeberg Utveckling Röd och Vit, träning 2-3 gånger/vecka

Blackeberg Allstar, träning 3 gånger per vecka

Säsongsstart när skolorna börjar. Lagindelning görs efter Summercamp, innan säsongen startar.

Matcher/serier

Blackeberg Bredd, Nivå 3 eller 4

Blackeberg Ekerö, Nivå 2

Blackeberg Utveckling Röd och Vit, Nivå 2 eller 3

Blackeberg Allstar, Nivå 1

Slutspel

Blackeberg Bredd, Lions

Blackeberg Ekerö, Lions eller Stockholm

Blackeberg Utveckling Röd och Vit, Lions eller Stockholm

Blackeberg Allstar, Nivå 1, Stockholm

Turneringar

- Blackeberg Basket Cup, 10-12 september (alla lag)
- Södertälje Open, 4-7 nov (Allstar)
- Blackeblixten, 30 april (alla lag)
- Göteborgs basketfestival 25-29 maj (alla lag)

Turneringar där lagen betalar anmälningsavgifterna själva

- Queens cup 30/10-1/11 (bara nivå 3-lag)
- Södertälje Open 1-3/11
- Ev utlandsresa BBBL/EYBL, Kaunas, Spanien

Lovbasket

Höstlov, Jullov, Sportlov och Påsklov – organiserad träning med tränare samt öppet hus.

Långsiktigt mål med klubbens verksamhet

- Utbilda spelare till Blackeberg baskets Herrlag
- Utbilda spelare som har ambitionen att nå Landslag, College, Proffsspel.