

FRYSHUSET BASKET

Träningsplanering



GENERELLA TIPS

INSTRUKTIONER

Förklara/visa övningen först och låt spelarna pröva på. När spelarna fått känna på hur övningen funkar kan man lägga på ytterligare detaljer ("Tänk på det här...")

STÄLL FRÅGOR

Istället för att direkt säga hur de ska göra någonting bättre, fråga ibland spelarna vad de tror ("Vad ska man tänka på i den här övningen?") så att de får tänka efter.

SKAPA VARIATION

Undvik att börja på bestämda positioner när det inte behövs. Uppmuntra spelarna att t.ex. variera mellan att köra på höger och vänster sida, olika avstånd osv.

AKTIVA SPELARE

Håll så många som möjligt aktiva samtidigt. Undvik långa led, sprid ut spelare på flera korgar osv.

ANPASSA ÖVNINGARNA EFTER LAGETS FÖRUTSÄTTNINGAR

Hur många spelare och tränare finns? Hur många korgar? Är laget nybörjare eller har de spelat i ett par år? Nedanstående är en grov plan, men använd det du vet om ditt lag för att göra träningen så bra som möjligt för just dina spelare.



FRYSHUSET



TRÄNING 1

00:00 Intro – Samling i mitten. Presentera dig som ledare. Gå igenom gemensamma ordningsregler. Gå igenom alla namn om laget inte känner varandra sedan innan.

00:05 Basketkull – Alla har varsin boll förutom ungefär en tredjedel av spelarna. De spelare som har boll ska dribbla runt i hallen på valfritt sätt (uppmuntra till att pröva att dribbla med svag hand och pröva dribblingsfinter). De spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från de som har. Om man lyckas ta bollen så får man börja dribbla själv och den som nu är utan boll försöker ta den från någon annan.

00:15 Skottövling "2 minuter" – Alla spelarna har varsin boll och börjar i mittcirkeln. På tränarens signal får de dribbla ut till en valfri korg i hallen och får ett skottförsök. Ifall de gör mål med sin starka hand får de 1 poäng, ifall de gör mål med sin svaga hand får de 2p. Efter skottförsök måste de tillbaka till mittcirkeln innan de väljer en ny korg. Se hur många poäng man hinner samla på ca 2 minuter.

00:25 1v1 Blind – Spelarna går ihop två och två med en boll. Spelare 1 är anfallare och ställer sig på valfri position en bit från korgen, spelare 2 är försvarare och står med ryggen mot spelare 1. Spelare 1 håller bollen mot ryggen på spelare 2. När spelare 1 vill starta tar hen bollen från motståndarens rygg och attackerar valfritt håll. Så fort spelare 2 känner att bollen släpper ryggen får hen vända sig om och försvara. Sedan spel tills mål eller försvaret tar bollen.

00:35 2v2 med coach – Spel 2-mot-2 på en korg. Tränaren hjälper till som passare för anfallande laget. Om försvaret tar bollen måste de passa till tränaren innan de får göra mål (så försvaret får en chans att samla sig). Tränaren kan hjälpa till att styra spelet genom instruktioner, bra passningar till bra rörelser (t.ex backdoor) eller att passa in bollen mer eller mindre snabbt (så att försvaret får mer/mindre tid på sig att komma till rätt position).

00:45 Äpplen och bananer – Spelarna ställer sig två och två mitt emot varandra på varsin sida mittlinjen. Spelarna på ena sidan blir "äpplen" och andra sidan "bananer". Tränaren ropar antingen "äpplen" eller "bananer". De som blir uppropade ska försöka fly till baseline på sin sida innan de andra hinner kulla dem. Variera genom att börja stående, sittandes, ligandes på rygg eller mage, man måste hoppa jämfota osv.

00:55 Avslutning – Fråga spelarna vad de tyckte var roligast. Fråga vad de lärt sig. Tacka för träningen och avsluta tillsammans.



TRÄNING 2

00:00 Intro – Samling i mitten. Påminn om ordningsregler.

00:05 Tunnelkull – Alla spelare har varsin boll och måste dribbla denna under övningens gång. Tränaren och/eller ett par spelare (som inte behöver ha boll) är kullare, och jagar de andra spelarna. Om någon blir kullad måste de ställa sig med bollen över huvudet och benen brett isär (som en tunnel). Om något annan spelare kommer och rullar sin boll mellan spelarens fötter är man fri att fortsätta springa igen.

00:15 1v1 High five – Tre spelare, en boll, en korg. Spelare 1 ställer sig på valfri position med bollen. Spelare 2 ställer sig som försvarare mitt emot. Spelare 3 ställer sig bakom spelare 1. Spelare 3 sträcker ut en arm på ena sidan, spelare 2 måste ge en high five innan hen får försvara, spelare 1 får börja anfälla så fort spelare 2 rör sig.

00:25 Skottävling "Samla bollar" – Lägg alla bollar i mittcirkeln. Dela upp spelarna i lag med ca 4 spelare i varje. Lagen börjar i varsitt hörn av planen. När tränaren startar övningen ska första spelaren in i mitten och ta en boll, sedan dribbla till valfri korg och försöka göra mål. Om spelaren sätter sitt skott får laget behålla bollen; spelaren dribblar så snabbt som möjligt tillbaka till sitt led och lägger ner bollen. Om spelaren missar sitt skott måste hen lämna bollen i mitten och sedan springa tillbaka till sitt led. Sedan kör nästa spelare. Fortsätt tills bollarna är slut och se vilket lag som lyckades samla flest bollar.

00:35 2v2 med coach – Som träning 1.

00:45 Dueller – Gå ihop 2 och 2. Kör följande övningar i ca 1-2 minuter vardera.

- Spelarna står mitt emot varandra och greppar varandras handleder med ena handen. Sedan ska de försöka trampa på sin motståndares fötter. Instruera att de ska vara försiktiga så man inte trampar för hårt; snabba kvicka fötter!
- Spelarna ställer sig mitt emot varandra i armhävningställning. Sedan ska de försöka slå på motståndarens hand med sin egen. Man får flytta på fötter och händer men måste hålla kroppen rak hela tiden.
- Spelarna ställer sig på ett ben med armarna intill kroppen. De ska sedan försöka hoppa på ett ben och knuffa varandra ur balans med kroppen (ej använda armarna). Den som först sätter ner andra foten förlorar.

00:55 Avslutning – Fråga spelarna vad de tyckte var roligast. Fråga vad de lärt sig. Tacka för träningen och avsluta tillsammans. .



TRÄNING 3

00:00 Intro – Samling i mitten. Påminn om ordningsregler.

00:05 Kedjekull – Alla spelare har varsin boll, förutom två som är ”kedjan”. Spelarna i kedjan måste sitta ihop (armkrok eller hålla i händerna), och ska tillsammans försöka kulla de andra spelarna som dribblar runt. Om kedjan går sönder (t.ex. spelarna springer åt olika håll och tappar taget) så måste de sätta ihop kedjan igen innan de kan kulla någon igen. När en spelare blir kullad så lägger den bort sin boll och hakar i kedjan. Variant 1: När kedjan når 4 personer delas den på mitten till två mindre kedjor med två personer i varje. Variant 2: Kedjan delas aldrig, utan blir bara längre och längre.

00:15 1v1 Blind – Som träning 1

00:25 Bläckfiskull – Spelarna börjar på ena baseline med varsin boll, de är ”fiskarna”. Tränaren och/eller en spelare börjar i mitten som ”bläckfiskar”. På tränarens signal ska fiskarna försöka dribbla över till andra baseline utan att bli tagen av bläckfisken. Blir man tagen måste man stanna där man blev kullad och hålla i bollen, man är nu ”sjögräs”. Sjögräset får inte springa men får rotera (förklara reglerna för detta om spelarna inte gjort det förut!) för att försöka kulla de fiskar som kommer i närheten (som då också blir sjögräs). Kör tills alla fiskarna är tagna och börja sedan om med nya bläckfiskar.

00:35 3v3 med coach – Som träning 1 och 2 men med tre spelare istället.

00:45 Sten-sax-påse – Spelarna ställer sig två och två vid mittlinjen och kör sten-sax-påse. Förloraren ska försöka fly till baseline på sin sida och vinnaren ska försöka kulla förloraren innan den hinner dit. Efter ett par minuter gör tvärtom (vinnaren flyr, förloraren jagar)

00:55 Avslutning – Fråga spelarna vad de tyckte var roligast. Fråga vad de lärt sig. Tacka för träningen och avsluta tillsammans.



TRÄNING 4

00:00 Intro – Samling i mitten. Påminn om ordningsregler.

00:05 Spegeln – Spelarna går ihop två och två och ställer sig mitt emot varandra. Ena spelaren leder och den andra ska spegla. Ledaren får röra sig i sidled, men ej framåt och bakåt. Den andra spelaren ska försöka hålla sig mitt emot hela tiden. För yngre spelare uppmuntra till att de kör olika rörelser (sätta sig ner, ställa sig upp, hoppa osv) som måste härmas, för äldre spelare fokusera mer på tempoväxlingar och riktningsförändringar och inte exakt speglade (hålla sig mitt emot/försvarsposition).

00:15 Keepaway – Dela upp spelarna i lag om 3-4 spelare vardera. Två lag spelar mot varandra på en begränsad yta (anpassa efter ålder/färdighetsnivå) med en boll. Laget med boll ska försöka passa bollen inom laget. Laget utan boll ska försöka ta bollen. Om försvaret lyckas ta bollen får de börja passa direkt och motståndarna försvarar. Man kan låta spelaren med boll dribbla för att hitta bättre passningsvinklar, eller köra helt utan studs.

00:25 1v1 med passare – Tre och tre på varsin korg. En anfallare och en försvarare som spelar en mot en. Den tredje spelaren är passare. Passaren får inte göra mål, men anfallaren kan alltid passa bollen till passaren om hen kör fast. Anfallaren måste isåfall göra sig fri för att försöka få passen tillbaka, försvararen försöker spela över och göra passen svår.

00:35 3v3 helplan special – Dela upp spelarna i två lag. Lagen börjar utanför planen på varsin långsida i höjd med halvplan. Tränaren står i mitten med en boll. När tränaren säger "kör!" får de tre första från varje lag komma in på planen. Tränaren studsar sedan bollen hårt i marken så den flyger upp högt i luften. Laget som lyckas ta bollen blir anfallare och får välja vilken korg de anfaller mot (när de väl har börjat dribbla/passa åt ett håll får de dock inte ändra sig). Spela tills något lag har gjort mål eller det blir en avblåsning (stegfel, bollen utanför osv).

00:45 Skottävling "21" – Spelarna börjar två och två med en boll i mittcirkeln. Spelaren med boll dribblar ut till valfri korg och får ett försök att göra mål. Man får ett poäng för mål med starka handen och två poäng för mål med svaga handen. Välj även ut ett avstånd som blir "trepoängare" (för äldre spelare kan 3p-linjen användas, för yngre räcker det med utanför tresekundersområdet). Gör man mål utanför denna linje får man tre poäng. När första spelaren har skjutit dribblar den tillbaka till mitten och lämnar bollen till sin lagkamrat. Första laget till ett bestämt antal poäng (oftast 21) vinner.

00:55 Avslutning – Fråga spelarna vad de tyckte var roligast. Fråga vad de lärt sig. Tacka för träningen och avsluta tillsammans.



TRÄNING 5

00:00 Intro – Samling i mitten. Påminn om ordningsregler.

00:05 Spegelkull – Alla spelare har varsin boll. En tränare och/eller ett par spelare är kullare. Spelarna dribblar runt på planen och kullarna jagar. Om man blir kullad måste man stå stilla på stället och göra valfri dribblingsfint/bolltrix. För att bli fri måste en annan spelare komma och ställa sig mittemot och härma finten/trixet 5 gånger, sedan får båda börja springa igen.

00:15 1v1 Mitten – Två led utanför sidlinjen i höjd med halvplan, alla spelare har boll. Bestäm vilken sida som är den som "leder". De som står först i varje led dribblar in och möts i mitten. Spelaren från sidan som leder får välja vilket håll de ska köra åt (genom att börja dribbla åt ena hållet). Så fort detta sker så är det full fart; den som först gör mål på den korgen vinner! Ge gärna en viss yta (t.ex. inom mittcirkeln) där det är fritt att byta håll så de får jobba med riktningsförändringar och finter. Variant: Ena ledet kör utan boll, när man väljer sida är spelaren med boll anfallare och den andra försvarare.

00:25 Apan i mitten mot coach – 3 eller 4 spelare mot en tränare. Spelarna ska försöka passa bollen mellan varandra på en liten yta (t.ex. tresekundersområdet). De får röra sig fritt inom området när de inte har bollen. Spelaren med boll får bara rotera. Tränaren kan hjälpa till att styra spelet genom att kliva in i passningsbanor, hålla armarna högt för att tvinga fram studspassningar, sätta press på den som har bollen så den måste rotera osv. Om ni inte har nog med tränare kan ni använda föräldrar som är där och kollar eller spelare.

00:35 3v3 med coach – Som träning 3.

00:45 Valfri lek – Fråga spelarna om de har någon favoritlek från tidigare träningar som de vill köra igen. Se till att ha ett eget förslag i bakfickan om de inte kommer på något.

00:55 Avslutning – Fråga spelarna vad de tyckte var roligast. Fråga vad de lärt sig. Tacka för träningen och avsluta tillsammans.