**Träningsprogram LidBas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mom** | **Omfattning** | **Utförande** | **Anm / Tid** |
| 1 | Bollkontroll | **Syfte: Uppvärmning samt bollkontroll.** Träningen startar med bollkontroll. Vill man att träningen skall vara konditionsinriktad kortsida till kortsida, annars långsida till långsida. Minst 3 helst 4 rader. Nästa spelare startar när främsta spelaren kommit halvvägs.   1. Driv vänster – bakåt - crossover – driv höger 2. Som ovan men istället för crossover tas bollen mellan benen. 3. Som ovan men istället för mellan benen gör spelaren reverse i ändlägen 4. Som första övningen men med försvarare med händerna på ryggen och ”näsan” på bollen | Max 10 minuter  Coaching points: kontrollera att ungdomar gör rätt och rätta till!!! |
| 2 | Försvarsövning | **Syfte: Förbättra fotarbetet**. Spelarna delas på hälften. Halva gänget ställer sig på höger sidan med foten på sidlinjen.  Andra hälften ställer sig på andra sidan med andra foten på andra sidlinjen.   1. Övningen börjar med att spelarna trampar igång och gör snabba steg på stället. Vid visselsignal tar ALLA spelare två snabba och långa steg mot mitten och fortsätter att trampa snabbt. Vid nästa visselsignal tar man två snabba steg mot linjen igen. Totalt 4 förflyttningar och därefter 30 sek vila. Upprepas 4 ggr 2. Övningen startar på samma sätt. Vid visselsignal flyttar spelaren fram vänster fot och bak höger fot samt roterar höfterna. Direkt efter så flyttar spelaren tillbaka till utgångsläget. Nästa gång roterar spelaren åt andra hållet. Totalt 4 rotationer x 4 ggr | Max 10 min. Spelarna skall få dricka efter denna övning.  Viktigt att poängtera att de två första stegen i sidled avgör situationen. |
| 3 | Powerlayups | **Syfte: Lära spelarna att gå hårt mot korgen med kraftigt avslut.**  Ett led startar i mitten med bollar, ett led startar på sidan utan boll. Mittenledet driver till ca 3 p-linjen, slår därefter en utmanande studspass till sidoledet.  Sidoledet springer mot korgen och tar emot pass strax utanför 3 sek området och går på avslut UTAN ATT STUDSA BOLLEN.  Den spelare som slog passning skall gå på retur och lägga i returen. Nästa par startar när returen är på väg att läggas i.  Efter några repetitioner så spelar någon lite försvar för att spelarna skall fokusera ytterligare. | Ca 5 minuter från varje håll, GLÖM INTE ATT BYTA HÅLL!  Alla spelare måste tåla kroppskontakt och även foul. |
| 4 | Layup race | **Syfte: Att spelaren skall kunna genomföra layup även med försvarare samt utveckla snabbhet och explosivitet.**  Spelarna startar vid baslinjen nära sidlinjen. Övningen startar när anfallaren rör sig. Både anfallare och försvarare skall runda varsin kona nära mittlinjen. De skall runda konan åt samma håll dvs inåt planen. Därefter är det 1 mot 1 och försök att lägga i bollen. | Ca 10 min, byt sida efter ca 5 min. |
| 5 | Stationsövning | **Syfte: Att utveckla individuella färdigheter samt att utveckla sin fysik.**   1. 3 grodhopp som övergår i minisprint x 15, 10 armhävningar x 3, 15 situps 2. Station med individuellt skytte, skytten skjuter 5 skott åt gången och får pass av lagkamrat som även tar retur. 3. 5-shot drill. Måste sätta 3 av 5. 4. Bollkontroll | Stationsövningen ger flera att utveckla bl a skytte. Övningen skall köras minst 2 varv.  20 min |
| 6 | Snabba uppspel | **Syfte: Utveckla spelförståelse samt utnyttja numerärt övertag vid snabba uppspel.**  3 spelare startar vid mitten. De skall göra poäng mot 2 försvarare. När bollen passerat mitten så kommer en extra försvarare in (3 mot 3). När anfallarna gjort poäng eller blivit av med bollen så skall en spelare kliva av och gå till mitten. 2 spelare skall spela försvar vid nästa anfall mot samma korg.  De 3 spelare som tidigare spelat försvar blir nu anfallare och anfaller åt andra hållet. De skall fokusera på en bra outlet pass samt att fylla korridorer. De möter 2 försvarare. Den 3:e försvararen kliver in vid mittlinjen när bollen passerar mitten. När anfallarna gjort poäng eller blivit av med bollen så skall en spelare kliva av och gå till mitten. 2 spelare skall spela försvar vid nästa anfall mot samma korg. | Obs måste vara minst 9 spelare för att övningen skall fungera.  Max 10 min. |
| 7 | Spel 4 -4 halvplan | **Syfte: Utveckla spelförståelse samt lära sig spela utan boll.**  Få spelarna att fokusera på att skapa ”space” och screena BORT FRÅN BOLLSIDA. Alldeles för många tittar boll eller söker sig till bollen. | 20 min |
| 7 | Avslutning | * Feedback på träningen * Nästa träning * Detaljerad feedback till vissa spelare * Planering framåt | 5 min |