

U13-U14 Träna för att kunna träna

[Träna för att kunna träna](#)

Se länkad PDF i rubriken för innehåll i Träna för att kunna träna.

I denna fas sker en snabb mental och fysisk mognad och kroppen börjar förändras mycket. Det kan däremot fortfarande skilja upp till tre år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder. Några kan därför uppleva att de inte utvecklas lika snabbt på basketplanen i denna tillväxtfas när kroppen förändras. Det är därför viktigt att förväntningarna anpassas till spelarens individuella mognad.

[Träningsfokus](#)

Se länkad PDF i rubriken för träningsfokus: färdigheter och övningsexempel.

Basketträningen inriktas mot att utveckla och finslipa de tekniska färdigheterna i samspelsövningar där ledaren:

- visar rätt utföranden.
- är tydlig med vad som skall läras ut i respektive övning.
- tillämpar beslutstagande i övningar.
- lär ut 2-3 färdigheter i respektive övning.
- ger positiv och konstruktiv feedback.- tillämpar individuell coachning.
- lär spelarna ta ansvar för vissa moment i lagträning/individuell träning.

[Fysisk träning](#)

Se länkad sida i rubriken (Täby Basket).

Träningen ska innehålla moment med successivt ökad fysisk ansträngning där spelaren lär sig att "träna för att kunna träna". Konditionsträning samt skadeförebyggande styrketräning med kroppen som vikt/fria vikter har god effekt nu och ska prioriteras med fokus på korrekt utförande. På grund av ökad muskelmassa ska även rörlighetsövningar finnas med.

Psykisk och social träning

Eftersom krav och förväntningar successivt ökar på ungdomen från olika håll så blir vägledning kring mat och sömn, hålla koll på saker och planera sin tid nu viktigare.

Centrum för idrottsforskning: Lär dig mer om hur du som ledare kan [bygga inre motivation, öka ungas delaktighet och förebygga osunda idrottsmiljöer.](#)

Speltid och matchning

I åldrarna U13–U14 ska coachen sträva efter att alla spelare som deltar i matcher får möjlighet att spela och utvecklas i matchmiljö. Speltiden ska över tid fördelas på ett rimligt och utvecklingsfrämjande sätt, med hänsyn till respektive spelares mognad, erfarenhet och utvecklingsfas. Vid matcher och cuper med varierande svårighetsgrad kan speltiden variera mellan spelare och mellan matcher. Coachen ansvarar fullt ut för matchning och speltidsfördelning utifrån lagets och individernas utveckling samt matchens förutsättningar. Speltid ska bedömas över ett sammanhang (serie, cup, säsong) och inte utifrån enskilda

matcher. Matchning och speltidsfördelning är ett ledaransvar. Enskilda matchbeslut diskuteras inte med spelare eller föräldrar.

Synpunkter eller frågor kring föreningens riktlinjer, ledarskap eller verksamhet ska lyftas till ansvarig sportchef eller styrelse – inte till enskilda coacher i samband med matcher, cuper eller träningar. Föreningen förväntar sig att spelare och föräldrar respekterar de beslut som fattas av coachteamet.

Ledaren

Ledarna gör tillsammans en [säsongspan](#).

Ledarna ska förstärka spelarnas goda beteenden såsom träningsvilja, kämparanda, gott uppträdande på/utanför plan och peppning av medspelare både på träning och på match. Jobba därför aktivt med att [skapa laganda](#).

Ledarna utvärderar prestationer på träning och matcher tillsammans med spelarna.

Ledaren har regelbunden kommunikation med individen genom [individuellt spelarutvecklingssamtal](#) två gånger per säsong.

ÖVNINGAR

Svensk Basket

[Exempelträning U13-U14 Close out-situationer](#)

Tips från Täby Basket

[Täby Baskets spellistor](#)

[U13-U14 Utveckla Spelet](#)

[- Individuellt anfall](#)

[- Attack och pass](#)

[- Individuellt försvar](#)

[- Lagförsvar](#)

Andra övningar

Animerade övningar från [Jes Basketball](#)