

U15-U16 Lära sig att tävla

[Lära sig att tävla](#)

Se länkad PDF i rubriken för innehåll i Lära sig att tävla.

I denna fas sker en snabb mental och fysisk mognad. 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. I denna fas ska större vikt läggas på inställning och koncentration. Det är däremot viktigt att förväntningarna anpassas till spelarnas individuella förmågor samt kunskaps-, mognads och ambitionsnivå.

[Träningsfokus](#)

Se länkad PDF i rubriken för träningsfokus: färdigheter och övningsexempel. Fler övningar hittar du i Täby Baskets spellistor längst ner på sidan.

Basketträningen inriktas mot att förbättra de tekniska färdigheterna i samspelsövningar där ledaren:

- har förväntningar på att spelarna lyssnar, förstår och agerar.
- är tydlig med vad som skall läras ut i respektive övning.
- tillämpar korta moment med maximalt tempo.
- ger feedback med tillrättavisning och beröm.
- tillämpar taktisk träning och organisation av laget.
- tillämpar individuella samtal och coachning mot individuella mål.

[Fysisk träning](#)

Se länkad sida i rubriken.

Fysträningen ska ge en fysisk utveckling i kondition, styrka, snabbhet och ska utövas i samband med basketträningarna (innan/efter). Det är viktigt att arbeta med enklare tester för att spelarna ska kunna följa sin utveckling.

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

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.

Ledarna

Ledarna gör tillsammans en [säsongspan](#).

Ledarna förstärker spelarnas goda beteenden såsom träningsvilja, kämpanda, gott uppträdande på/utanför plan och peppning av medspelare både på träning och på match. Jobba parallellt med att aktivt bibehålla och [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 U15-U16 Bollscreen-situationer](#)

Andra övningar

Animerade övningar från [Jes Basketball](#)