



SOMMARTRÄNINGSPROGRAM

VIBY BASKET F06 - 2018



Tack för ännu en härlig säsong. Nu väntar lite välförtjänt vila och förhoppningsvis lite sol och bad. Här kommer årets sommarträningsprogram som är uppdelat i bollbehandling, skott och fysik. Tänk på att om ni ska åka på något av basketlägren i sommar så behöver ni träna lite inför det, annars är risken att kroppen inte är redo för lägret och man kan skada sig första dagarna på lägret. Nästa år spelar vi på stor plan, med stor boll och 5 mot 5! Glad sommar önskar Ledarna!!

1 – BOLLBEHANDLING OCH AVSLUT (Bollstorlek 6!)

Studs, studs, studs – basketbollar, tennisbollar, badbollar?

Lär dig nya tricks... Mellan benen, bakom ryggen, snurra bollen på fingret, osv.

Kom ihåg – hårda studs i midjehöjd och upp med blicken!!

1A. Bollbehandling med 1 boll

- Träna på att snurra bollen på fingret (3 minuter)
- Gå och dribbla bollen mellan benen (10 försök)
- Dribbla bollen runt kroppen utan att flytta fötterna med hjälp av 2-4 studs. Upp med blicken! (5 varv och byt håll)
- Dribbla bollen i en åtta runt benen (5 varv med 4 studs, 5 varv med 2 studs, sen byter du håll och gör samma sak) Upp med blicken!
- Gör två olika typer av handbyten efter varandra, t.ex. mellan benen följt av handbyte framför eller bakom ryggen följt av mellan benen (10 gånger)

1B. Dribbling med 2 bollar

Fortsätt jobba på vårt 2-bollsprogram

1. dribbla bollarna i takt (framåt & bakåt)
2. dribbla bollarna i otakt (framåt & bakåt)
3. handbyte framför kroppen
4. handbyte med en boll bakom ryggen
5. handbyte med en boll mellan benen
6. båda bollarna mellan benen samtidigt (Gör hela programmet 2 gånger)

1C. 4 Layups

- Gör vår serien med fyra layups som vi gjort på träningarna.
1. Vanlig layup (var noggrann viktig att höger/vänster blir rätt)
 2. Layup med avslut på andra sidan korgen (lägg upp bollen bakåt)
 3. Layup in mot mitten med avslut på andra sidan korgen.
 4. Layup in mot mitten med avslut framifrån utan att bollen nuddar plankan.

2 – SKOTT (Bollstorlek 6!)

Nöta, nöta, nöta...

Skjut med en hand, skjut ifrån med vristerna och håll kvar händerna när du släppt bollen.

Kom ihåg att bollen måste upp i luften och gå i en båge mot korgen.

2A. Skottprogrammet

Kör alla övningar i vårt skottprogram 1 gång (se separat sida om du glömt de olika stegen)

2B. Skottkarta

Använd skottkartan. Skriv upp hur många du sätter och lämna den, om du vill, till tränaren efter sommaren. Tävla mot dig själv och försök att slå dina egna rekord.

3. FYSIK

Om du blir snabbare, kvickare och mer uthållig kommer du bli bättre på basket!

3A. UP

För att bli snabbare måste kroppen vara smidig och rörlig. UP hjälper dig att bli just det!

- Kör UP-programmet och gör alla övningar 1 gång. Se separat sida!

3B. Kondition/uthållighet

- Joggingturer (Spring minst 15-30 minuter)
- eller*
- Rör dig i försvarsställning ett par meter åt sidan, fram och tillbaka (maxfart i 30 sek, 30 sekunder vila. 7 gånger)
- Övningen 'idioten'. Maxfart, försök slå ditt rekord.

3C. Styrka/kondition/teknik

- Burpies (kör 30 sekunder, vila 30 sekunder, 7 gånger)
- eller*
- Armhävningar (2 gånger max antal – fokusera på bra teknik)
- Situps (2 gånger max antal – fokusera på bra teknik)

Tips för rolig sommarträning:

1. Använd en kompis för att leka/spela/träna basket med
2. Hitta på egna utmaningar (t.ex. "jag ska försöka lära mig att ...")
3. Utmana en förälder

SKOTTPROGRAMMET

För att träna in skotteknik

1. Låt bollen studsas en gång i marken och fånga i rätt position framför kroppen

- Axelbrett mellan fötterna och en fot lite framför den andra (höger fot om du skjuter med höger hand och vänster fot om skjuter med vänster hand)
- Bollen inte mitt framför kroppen, utan lite på skottarmens sida om kroppen
- Underarmen parallellt med marken, dvs bollen framför dig och inte uppe vid huvudet)
- Armbågen på skottarmen ska vara över knät och inte sticka ut
- Pekfingret och långfingret ska vara mitt bakom bollen
- Handleden på skottarmen är bakåtvinklad

2. Passa + fånga med jumpstop

- Samma som punkt 1, men från en studspass (är du ensam kan du passa mot en vägg)
- Kolla att dina fötter och armar/händer är rätt innan du passar tillbaka bollen

3. Upp med bara skottarmen (utan boll!)

- För skottarmen upp ovanför huvudet
- Ingen boll, bara låtsas att du håller i bollen
- Använd inte stödhanden
- Armbågen och överarmen snuddar vid kroppen på vägen upp

4. Upp med skottarmen plus stödarm (utan boll!)

- Samma som punkt 3, men nu får också stödhanden vara med. Låtsas fortfarande att du håller i en boll.
- När händerna kommit ovanför huvudet lyfter du bort stödhanden lite, lite grann.

5. Samma som 4, fast med boll

- Tänk på att bollen inte ska ligga i handflatan utan mer på fingrar (du ska kunna stoppa in ett finger under bollen när den ligger i handflatan)

6. Upp och vinka av (utan boll!)

- Gör som punkt 4, men gör hela skottrörelsen med skotthanden (alltså 'vinka av')
- Gå upp på tå när du vinkar av och stå kvar någon sekund i balans
- (Extratips: Gör gärna framför en spegel)

7. Skjut längs en linje och försök träffa en punkt på linjen

- Sikta på en punkt på linjen och skjut bollen dit.
- Ögonen på punkten du vill träffa hela tiden.
- Håll kvar händerna i luften ända tills bollen träffar linjen.

8. Skjut plankan i från sidan

- Bollen ska träffa plankan mjukt på väg ner mot korgen.
- Målet är att bollen ska gå i utan att nudda ringen.

SKOTTKARTA

Välj ut en position och skjut 10 skott från den platsen. Tävla med dig själv hur och se hur många du kan sätta från olika positioner. Skriv upp resultaten på det här pappret och lämna till någon ledare om du vill efter sommaren.

Skott närmre korgen:

Rakt framifrån	Höger sida	Vänster sida	Valfri position
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10

Skott längre ifrån korgen:

Rakt framifrån	Höger sida	Vänster sida	Valfri position
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10

STRAFFKAST

Straffkastlinjen är ca 4 meter från främre ringkanten på korgen

Du måste landa bakom linjen när du skjuter, annars blir det övertramp

Straffkast	Straffkast	Straffkast	Straffkast
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10

NAMN: _____

F06 - VÅREN 2017

Target: Strength & Stability

1. Roll Outs

2. Mobility/Flexibility

Sprinters Start	8 st. långsamma + 8 st. snabba/ben
90/90	Knä-Smalben-Fot, 2 "varv"/ben
Leg Extension	8 st./ben
Sumosquat	6 st.
Spidercrawl	5 st./ben

3. Muscle Activation

Walking Lunges, frwd/bwrđ	8-10 meter
Lateral Walk, bäge hållen	8-10 meter
Inch worms	5 meter

4. Movement Skills

Marsch	12 meter x2
Skiping	12 meter x2
Lateral Skipping, bäge hållen	12 meter x2
X overs, bäge hållen	12 meter x2
Side Shuffle, bäge hållen	12 meter x2

5. Target

Miniband Walk (fwrđ/bwrđ/lateral)	8 meter resp.
Enbenshopp över häckar (fokus landningar)	4 x2 vänster resp. höger
Drop Jump (fokus landningar)	8 x2

6. Recovery/Summary

Sammanfattning, snacka med laget om vad de tyckt om dagens träning. Ge dem en hemläxa;
Hemläxa Vecka 1: Leg Extension & Sumo Squat. Antal set/ reps enl. programmet
Hemläxa Vecka 2: Leg Extension, Sumo Squat, 90/90 & Spidercrawl. Antal set/ reps enl. programmet.
De skall köra övningarna minst tre ggr. under veckan på egen hand alt. med laget. Vid nästa träning kollar du speciellt hur de utför dessa övningar vilket gör att de tar detta på allvar.

Här kan du kryssa i varje gång du gjort någon del från
sommarträning!

Vecka	1. Bollbehandling		2. Skott		3. Fysik		
	1A	1B	2A	2B	3A	3B	3C
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							