



Checklista - Bra Träning

Innan träningen

●	Kom alltid 20 minuter innan träningen	Förbered hallen; väggen, korgar & eventuell utrustning. Prata ihop dig med andra coacher.
●	Ha alltid en plan för träningen, gärna nedskriven. Länkar till inspiration jr.NBA , U11- , U13-	Vad vill du att spelarna ska lära sig under träningen (syfte). Något du märkt att de behöver bli bättre på vid er senaste match. Se bild " träningstidsfördelning ".
●	Skapa en säker & trygg fysisk & psykisk miljö för spelarna.	Ta bort exempelvis bollar som ej används, andra hinder i hallen, etc. Var alltid minst två tränare i hallen eller i omklädningsrummet.

Genomförandet av träningen

●	Börja varje träning med en kort samling, checka in.	Presentera dig & laget för eventuellt nya spelare. Lite småsnack om skolan, senaste matchen eller något annat aktuellt. Fråga något som alla kan svara på och som gör att spelarna lär känna varandra bättre.
●	Uppvärmning	Basketrelaterat men samtidigt lite lättsammare där intensiteten kan ökas successivt.
●	Matchlikt & många beslut	I möjligaste mån skall övningarna vara matchlika där spelaren tränas på att skanna av situationen -> tolka -> Besluta
●	Maximal aktivitet och bra flöde i övningarna	Använda alla korgar i hallen & undvik köbildning Dela hellre upp i många mindre grupper än en stor, det blir lite rörigare men det blir fler repetitioner och mer basket
●	Öka svårighetsgraden	Börja övningen basic. När spelarna förstår öka svårigheten i Tempo - Kontakt - Socialt - teknik - Övertag - Mentalt - Fysiskt => Funkar det inte tänk om, ha en B-plan, framförallt i de yngre lagen
●	Individanpassad & nivåindelning	Försök att utmana alla spelare utifrån sin basketkunskap, helst utan att det märks.
●	Restriktioner eller begränsningar	Bestäm restriktioner i spelet, "förbjud" exempelvis fastbreaks, höger layups, max en studs etc
●	Avsluta alltid med spel	Våra spelare kommer till träningen för att spela, låt dem spela . Spela hellre 2x2 än 5x5 för att få fler spelare aktiva i spelet.
●	Individuell återkoppling	Försök ge alla spelare individuell positiv återkoppling (genom att säga deras namn) någon gång under träningen



Checklista - Bra Träning

Efter träningen:

•	Avsluta med Samling & ge eventuell info om framtiden	Knyt ihop och återkoppla Syftet -> Övningar -> Vad som gick bra. AVSLUTA ALLTID POSITIVT
•	Gör LOK-rapporteringen i SportAdmin	LOK-rapportering är klubbens sätt att "tjäna" pengar & mycket viktigt för klubbens överlevnad!
•	SportAdmin & Messenger-grupp samt info medlemskap	Säkerställ att alla spelare finns med i SportAdmin & i rätt Messenger-grupp samt att hur medlemskap fungerar Ett bra sätt för spelare & föräldrar att känna sig välkomna i klubben

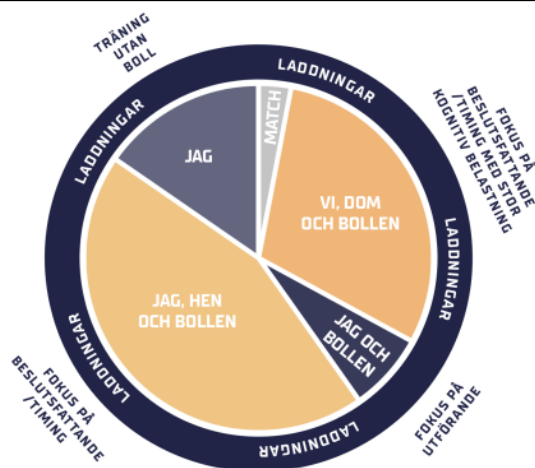
Bilder från Svensk Basket, Ramverk för spelarutveckling



Spelarutveckling omfattar flera delar som måste samverka för att skapa bästa möjliga förutsättningar på såväl kort som lång sikt.



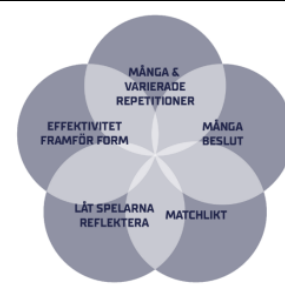
En basketspelare behöver många olika typer av färdigheter. Vi grupperar de vanligaste färdigheterna i fyra områden, men i själva verket hänger de tätt samman och påverkar varandra.



Nedan är en rekommendation på grov innehållsfördelning av en träning. Tårtbitarna kan kastas om och de kan även återkomma under ett träningspass, men från U8 och uppåt bör den totala tiden påminna om indelningen nedan.



En basketmatch innehåller mängder av beslut. Därför är det viktigt att spelarna redan från knatteåldern får träna på att skanna av och tolka det som händer på basketplanen, och utifrån det ta ett lämpligt beslut utifrån situationen och agera på det.



Eftersom basket är en komplex sport – det går snabbt och finns många variationer på vad en spelare ställs inför i en match – behöver spelarna träna på ett sätt som förbereder dem för de utmaningarna. Ett bra sätt är att följa de fem gyllene principerna.