

Agenda JU Dam

- ▶ **Coachfilosofi**
- ▶ **Träningar**
- ▶ **Elit verksamheten**
- ▶ **Värdegrund**
- ▶ **Målbild säsongen 24-25**



Basketfilosofi

- Basket är en intelligent och akrobatisk sport.
- Grunder är viktigt.
- Våga misslyckas och utmana.
- Mentalt.



Preseason.

Träning tillsammans med BE (Noah),
v34 tom v37.(19aug-15sep)

- Måndag 20:00-21:30
- Tisdag 17:00-18:15
- Onsdag 19:30-21:00
- Torsdag 17:00-18:30





Träningar from v 38

- Måndag 19:00-20:30 Tälje B
- Onsdag 19:30-21:00 Tälje B
- Torsdag 17:00-18:30 Rosenborg

Onsdagar tränar vissa 09or med oss.





Elit verksamheten

- Prestationsinriktad.
- Stort basketintresse.
- Hög träningsvilja/GRIT och motivation till att bli bättre.
- Spelarna kan formulera mål med sitt basketspel. Spelarna tränar utifrån mål, och fokus är på att utvecklas.
- Spelarna har en medel till hög basketkompetens (4 kriterier)
- Hög träningsnärvaro.
- Bidra till ett positivt klimat i laget.



Göra varandra bättre - spela tillsammans för allas utveckling



Värdegrund

- Jag tar ansvar för mina egna handlingar och utveckling.
- Klär mig i SBBK kläder på match och med vändbart linné på träningar.
- Kommer i tid till träning och match, redo för basket med boll.
- Kämpar för laget, jag ger aldrig upp både vid match och träning.
- Våga misslyckas för att lära.
- Är en schyst lagkompis som stöttar med positiva kommentarer.
- Lyssnar och respekterar de ledare och föräldrar jag möter i SBBK.
- Stöder domare och matchfunktionärer i deras roller på ett positivt sätt.



MÅLBILD 2024-2025.

- Fokus på försvar och tuffare/snabbare spel.
- Spel över hela planen.
- Skjuta med hög skottprocent.
- Spelsystem och screens.
- Fys, bli starkare bättre kondition.
- Titta på seniormatcher Herr & Dam.
- Vinna vår sthlm serie för att kunna spela i 1an.

Vi coacher är ödmjuka för att vi behöver tålamod för spelarnas utveckling.



MÅLBILD 2024-2025



HÖSTTERMIN del 1
Defence/spel över
hela planen.

HÖSTTERMIN del 2
Mycket bollteknik och
skottövningar.
Defence.

VÅRTERMIN del 1
Spelsystem och
passningsövningar.

VÅRTERMIN del 2
Spelförståelse &
defence,
Match.

Skott, teknik och
kondition är något
som kommer finnas
med genom hela
säsongen.

- Stockholms serien DU19 Nivå 2
 - Södertälje Open U17
 - Scania Cup U17
 - USM U17
- Andra cuper? Pengar?



TACK
Coachteamet JU Dam