

Angrep				
	U15	U16	U18	U20
Generelt	Strekke gulvet i lengden og bredden		Gjenkjenne og utnytte mismatches	
Fullbane (FBA)	Grunnleggende ferdigheter Bust out/outlet Grunnleggende spillsituasjoner Fastbreak (tre korridorer)	Grunnleggende ferdigheter Pressbreak Fastbreak - Fem korridorer Secondary break - Rim runner (LPA) Secondary break – Trailer (Drag, Delay, Down)	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
Pasnings- og posisjons angrep (PPA)	Grunnleggende ferdigheter Fotarbeid, frigjøringer, pasninger og mottak mot defensiv trykk Grunnleggende spillsituasjoner Backdoor cuts Give & gos Punktere painten med kutter Motsatte bevegelser (screens) Cross/Exit/Back screen Introdusere downscreen	Avanserte ferdigheter Lesninger og løsninger Avanserte spillsituasjoner Staggered & dobbel screens Screen-screener situasjoner	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
Dribble drive automatics (DDA)	Grunnleggende ferdigheter Bruk av dribleserie mot pressforsvar Første steg Shoulder & hip game Angripe close-outs Punktere painten med driver Avslutninger i feltet med kontakt Grunnleggende spillsituasjoner Baseline drift/45 dive Post-sirkler ved drive Perimeter Push/Pull	Avanserte ferdigheter Avanserte spillsituasjoner Hammer action Automatiserte dribble drive situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner (f.eks PRA)	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	
Postspill (LPA)	Grunnleggende ferdigheter T the defender Første steg – Shoulder/hip game Avslutninger i feltet med kontakt	Avanserte ferdigheter Avanserte spillsituasjoner Løft ut av lowpost/Grenade	Wipe/Bilbao action Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner og sets	

	Avanserte ferdigheter Post alfabet Grunnleggende spillsituasjoner Pasningsvinkler Paint touches Paint cuts/circles Perimeter cuts/relocate		
Ballscreen (PRA)	Grunnleggende spillsituasjoner HO av pinch post HO av Get action	Avanserte ferdigheter Dive vs rulle Sprint inn og ut av ballscreenen Vinkel på ballscreen Neste pasningspunkt Avanserte spillsituasjoner Under screen = automatisk rescreen Lesning mot Gap forsvar (downhill) Lesning mot Push forsvar (snake/Get) Lesning mot Blitz forsvar (pass ahead/pocket)	Automatiske situasjoner inkluderes i andre spillsituasjoner
Grunnspill	Open post	Ballscreen Open	Ballscreen Open

Forsvar				
	U15	U16	U18	U20
Generelt	Crashe til kropp og press på ball			
Fullbane	Helbane mann-mann	Drop coverage (run & jump prinsipper)	Mixe mann og sone	Mixe mann og sone
Off-ball	Press på ball Hopp mot ball En pasning ifra (2/3 fra ball - åpen/lukket) Flere pasninger ifra (2/3 fra ball) Kutte kutteren Off-screens = Ride (sterkside) Off-screens = Gap (svakside) Backscreen = Krympe	Off-screens = gap-ride/switch-to-deny (like) STS = Ride + bump & go/switch-to-deny (like)		Scout situasjoner
Dribble drive	Press på ball – vinkle mot siden Low Hole inn i blitz og rotasjoner High Hole og rotasjoner			Scout situasjoner
Postspill	Tidlig posisjon ¾ deny	Blitz 4	Blitz 4/2	Scout situasjoner
Ballscreen	Ride og krympe på HO	Push (sideline) Blitz (middle) Gap (situational) Switch (situational)	Push (sideline) Blitz (middle) Gap (situational) Switch (situational) Tre-veis (situational)	Scout situasjoner Next
Returer	Kontrollere sin mann	Synke til kropp (weakside)	Ekstra hjelp på bigs	

U-LL faser (U15 og U16)

U-LL faser er en grovkisse på fokusområder på de ulike samlingene fra første regional talentsamling for U15 til forberedelser til U16 EM.

Tabellene viser tiltenkt progresjonen fra grunnleggende ferdigheter og spillsituasjoner til avanserte ferdigheter og spillsituasjoner, og forberedelser til turneringer.

Situasjonene er beskrevet kort i Spilleprinsipper U-landslag, og eksempler på øktplaner og kjernedriller vil bli lenket til på basket.no/landslag

U15 regionale talentsamlinger

Høst (høstferien)	Vinter (vinterferien)	Sommer (juni)
Introdusere Dribble Drive Automatics Fullbane 2 mot 1/2	Repetere Dribble Drive Automatics Fullbane 2 mot 1/2 Introdusere Give & Gos Postspill Fullbane 3 mot 2/3	Repetere Prinsipper fra samling 1 og 2 Introdusere Off-ball screener Fullbane 4 mot 2/3/4

U16 regionale talentsamlinger

Sommer (august)	Høst (høstferien)	Vinter (vinterferien)
Repetere U15 spillsituasjoner Introdusere Grunnspill prinsipper	Repetere Grunnspill prinsipper Introdusere Open angrep	Repetere Grunnspill prinsipper Open angrep

U16 landslag fase 1

Uttakssamling	Forberedelse A	Forberedelse B	Nordisk Mesterskap
Press break Løpende innganger BOB	Half court SOB	Treningskamper	Forberedelser Gjennomføring Evaluering

U16 landslag fase 2

Forberedelse A	Forberedelse B	B-EM
Forberedelser	Treningskamper	Forberedelser Gjennomføring Evaluering