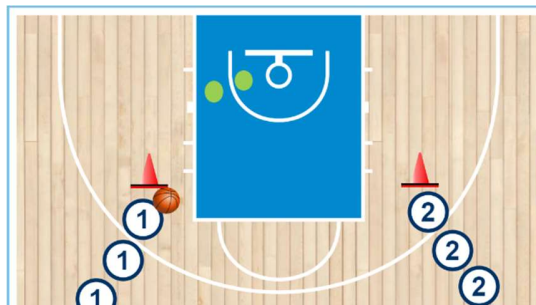


Træning mandag d. 6. marts 2024

16.05-16.25: Standard opvarmning – 1 hold i hver ende

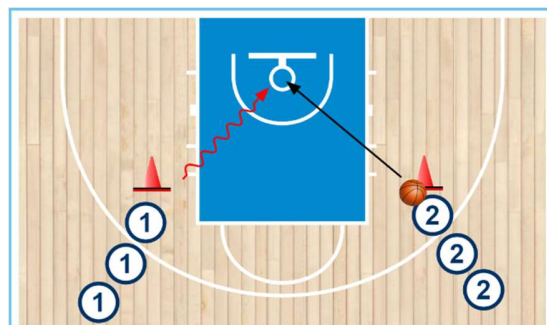
Lay-ups

- 2 linjer. Række 1 laver lay-up med bold
 - Række 2 samler bold op og spiller første spiller i linje 1.
 - Involverede spiller løber til bagende af modsatte kø
- Variation:** Skift side, så både venstre og højre hånd trænes.
- Fokus:** Sigt på hjørnet i den lille firkant **X**, kig op, 2 skridt ind til kurv, elastik ml. albue og knæ, afsæt, stræk arm, rul ud over fingerspidser, ro på og kontrol i lay-up
- Progression:** Hånd der ikke laver lay-up skal beskytte bolden.
- Evt.** Læg markører på gulvet



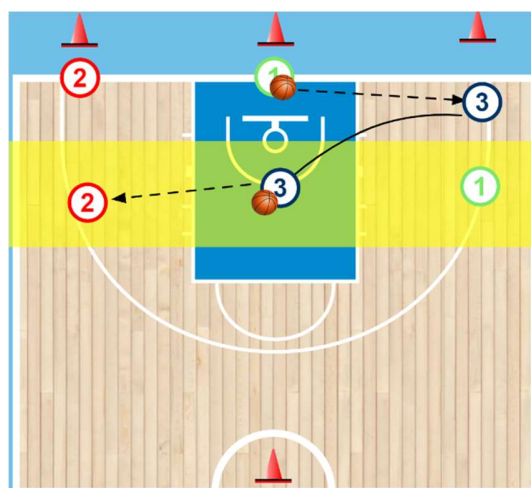
Skud og Rebounds

- 2 linjer. Række 2 skyder udefra. Række 1 rebounder og spiller første spiller i linje 32.
- Involverede spiller løber til bagende af modsatte kø
- **Variation:** Skift side, så både venstre og højre side trænes
- **Fokus:** Afvikling af skud, forudse hvor bolden lander, stå aldrig lige under kurven/backboard, Box-Out,
- **Progression:** Lad skytte stå tæt på, at denne kan ramme kurv. Træk længere væk, når skytte bliver bedre



Fletteøvelse – 2 vs. 1

- Der opstilles 3 rækker. Spiller 1 i midten afleverer til en af de andre rækker og løber bagom den spiller, som har bolden (3)
 - Spillere med bolden løber/dribler ind mod midten og afleverer til den sidste spiller (2). Igen løber man bag om ham, som har bolden.
 - Når man når til keglen, lægger spilleren i midten bolden ned og skal nu forsvarer mod de 2 andre spillere.
- Fokus:**
- Up-Court: Aflevering og hold bredde.
 - Down-Court: Direkte mod kurven, samspil og hurtig afslutning.



Træning mandag d. 6. marts 2024

16.25-16.55 Øvelse 2: Jorden rundt (op til 3 bolde fra post 1)

Øvelsen går ud på at få aktiveret næsten alle spillets elementer: Løb, dribble, afleveringer, Lay-ups og Rebounds.

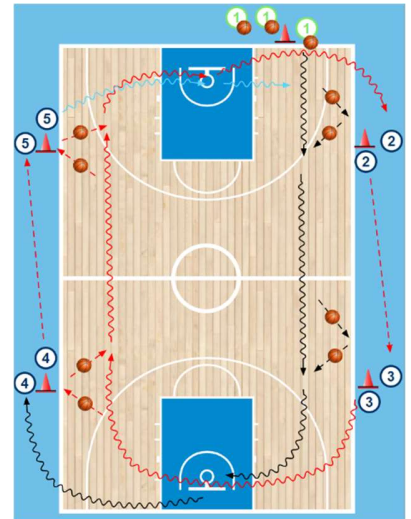
Der opsættes 5 kegler og spillerne fordeles ved disse: 2 kegler i hver side og 1 kegle på den ene baseline.

Spiller 1 starter, løber ned langs siden, afleverer til kegle 2 og får bolden tilbage, dribler videre mod kegle 3 og afleverer til denne, og løber videre og laver Lay-up for til slut at gå om bagerst ved kegle 4.

Hver gang spillere ved keglerne har afleveret til spilleren på banen, roterer de en post dvs. spilleren ved post 2 roterer videre til post 3.

På post 3 afleveres tilbage til spiller 1 og man løber efter denne og tager rebound og fortsætter nu op ad modsatte sidelinje, laver 2 afleveringer og et lay-up og går bagerst i køen ved kegle 2.

Fokus: speed, kvalitet i afleveringer og afslutninger.



16.55-16.57 Vandpause

16.57-17.12 Øvelse 3: Øvelse 11: 3 vs. 3 og 2 gange i feltet (1 hold i hver ende)

Der spilles 3 mod 3 (en bold) – i hver ende af banen.

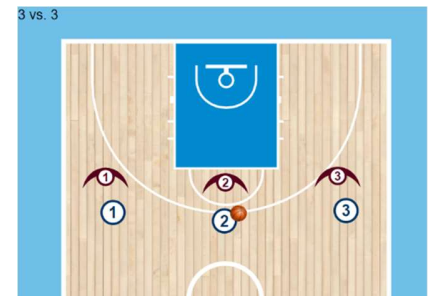
Men før man må score, når holdet har været inde i det blå felt 2 gange med bolden. Når det ikke lykkedes, eller der scores, skifter man angreb og forsvar.

Vi spiller på tid – 5 min og tæller flest scoringer.

Hvis der er mere end 12 spillere til træning, tages de ud og man laver individuel træning med dem i de 5 min, og bytter så byttes ud

Pointe

- Husk at få afstand (spacing mellem spillere)
- Scor så hurtigt som muligt
- Få intensitet ind i træningen (go go go)
- Forsvarsspillere skal være tæt på deres mand
- Man må godt skyde udefra
- Vigtigt at tage initiativ som spiller



17.13 Afslutning

- Husk mesterdribler med Nicklas på lørdag
- Næste uge: Husk vi mødes i Snekkestenhallen på onsdag – træne med Helsingør Atletik + Træningskampe i næste weekend: Alba og Hillerød