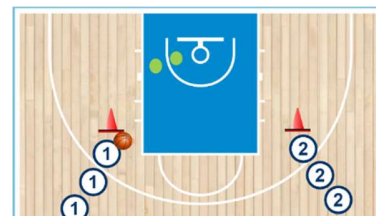


Træning mandag d. 13. marts 2024

16.05-16.20: 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.
Progression: Hånd der ikke laver lay-up skal beskytte bolden.
Evt. Læg markører på gulvet



Afleveringsøvelser – med fart og præcision

Afleveringer i par Del børnene op i par og stå med 2-3 meters afstand. Træn forskellige former for afleveringer:

- Bryst-afleveringer
- Studs-afleveringer
- Skip-afleveringer

Hvis børnene er gode, og de har "nemt" ved overstående afleveringer, så kan man tilføje følgende:

- Et-hånds-afleveringer
- Bryst-afleveringer mens man laver høje knæ
- Studs-afleveringer mens man hopper frem og tilbage.
- Skip-afleveringer mens man krydser benene i hop.



16.20-16.45 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.

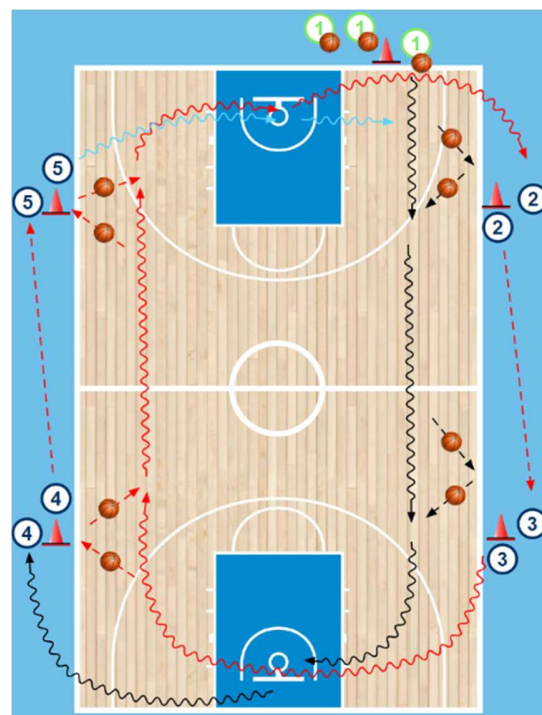
Der opsættes 5 kegler og spillerne fordeles ved disse: 2 kegler i hver side og 1 kegle på den ene baseline.

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.



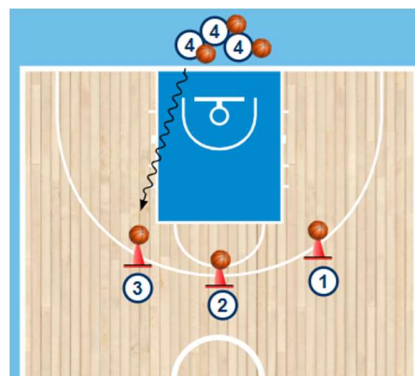
Træning mandag d. 13. marts 2024

16.45-16.48 Vandpause

16.48-17.12 Øvelse 3: Drible tæt forbi og tage et skud

Øvelse 3a: Drible tæt forbi og tage et skud

Spiller 4 dribler ud mod en af de 3 spillere, som står med bolden på toppen af en kegle. Han dribler tæt forbi fx spiller 3. Spiller 3 løber mod kurven og får 1 skud. Spiller 4 lægger sin bold på keglen. Sådan fortsætter det med dem bag ved kurven løber ud til en af de 3 kegler. Få flere spillere i gang samtidigt.



Øvelse 4b: Nu med 2 teams, hvor man tæller point

Nu fortsætter man men med 2 teams (1-4) vs. (5-8) som konkurrerer mod hinanden. Man råber fortløbende sit eget teams scoringer højt op. Man spiller først til fx 8 eller 10 point.

Pointe: Det gælder om at få så mange i gang med det samme. Hvis der ikke er plads under kurven, så skyd.

17.13 Afslutning

- Husk kampe i weekenden: Værløse, Falcon, Sisu

