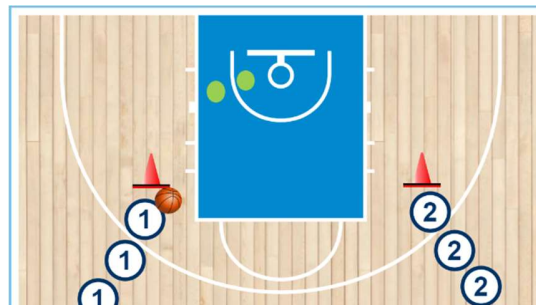


Træning mandag d. 4. marts 2024

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

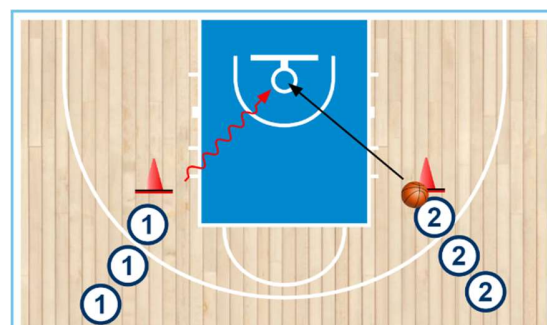
Lay-ups

- 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



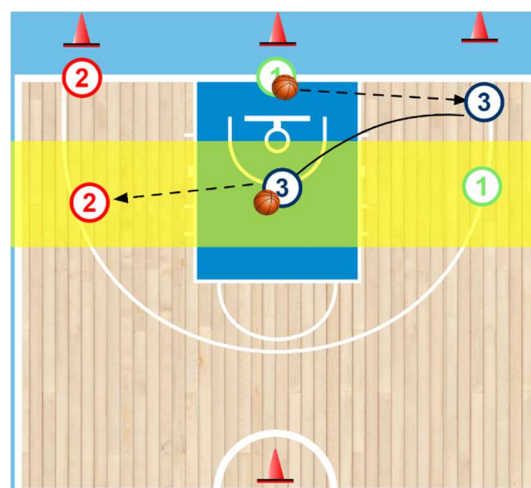
Skud og Rebounds

- 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

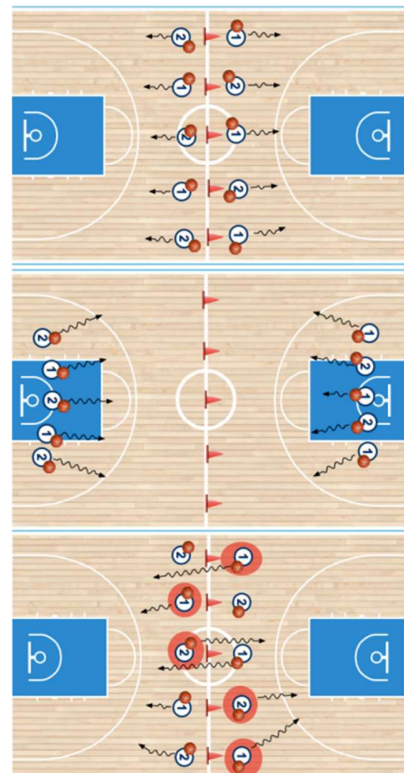
- Der opstilles 3 rækker. Spiller 1 i midten afleverer til en af de andre rækker og løber bagom den spiller, som har bolden (3)
 - Spilleren med bolden løber/dribler ind mod midten og afleverer til den sidste spiller (2). Igen løber man bag om ham, som har bolden.
 - Når man når til keglen, lægger spilleren 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. 4. marts 2024

16.25-16.50 Øvelse 2: Krig

- Del børnene op i par.
- Alle har en bold.
- Der stilles en kegle i midten og et barn på hver side af keglen.
- I første runde for at tildele magten: Træneren instruerer i en dribbleøvelse (højre hånd, venstre hånd, cross over osv...) som skal udføres ved keglen.
- På "go" dribler børnene ned til hver sin kurv. Den der først scorer og kommer hurtigst tilbage og rører keglen vinder magten.
- Personen med magten er nu lederen og bestemmer hvilke dribbleøvelser der skal laves, og bestemmer også hvornår der dribles ned for at score. Efterfølgeren dribler ned til modsatte kurv.
- Skift evt. partnere efter noget tid.



16.50-16.53 Vandpause

16.52-17.12 Øvelse 3: Kamp –

3 vs. 3 eller 4 vs. 4, så alle kommer i kamp

Spil evt. på 2 baner eller halvbane

Ved halvbane – overvej, at stille kegler ude i siden ved midterlinjen, som man skal røre, før man må score. Så bredden holdes

Fokus: Cut – at løbe skråt i feltet for at modtage bolden.

17.13 Afslutning

- Mesterdribler i weekenden
- Træning i Snekkerstenhallen på onsdag + træningskampe i weekenden.