

Manual för genomförande av Svenska Basketbollförbundets Teknikmärken



Steg 2 - Järnbollen

Syfte:

- Syftet med drillen är främst att kunna stanna från dribbling och rotera. Betoningen ligger på att stoppet och roteringen

Genomförande:

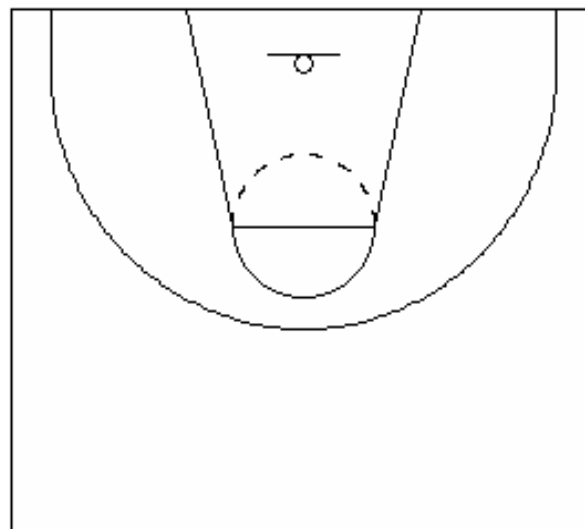
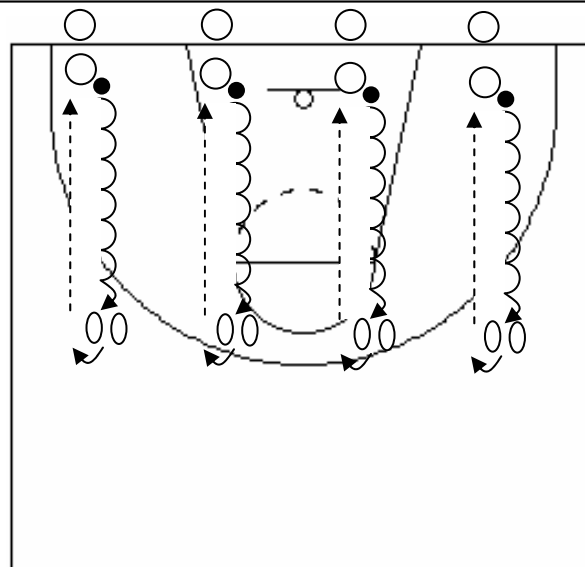
- Man jobbar två och två med en boll, ställ upp paren längst med baslinjen. På signal startar den första och dribblar fram till en given linje. Där skall man med god teknik stanna i ett jumpstop och ta upp dribblingen. Därefter rotera runt och slå bollen till kompisen, skall sedan springa och ställa sig sist i ledet.

Att betona:

- I med hämlarna vid jumpstopet, stanna i balans
- Bibehåll basketställningen genom hela övningen
- Roterar på främre delen av foten

Att tänka på:

- Passnings tekniken skall vara samma som i steg 1
- Skydda bollen vid roteringen



Syfte:

- Syfte med drillen är att träna på dribbling, nu med rörelse framåt samt stopp med bibehållen dribbling.

Genomförande:

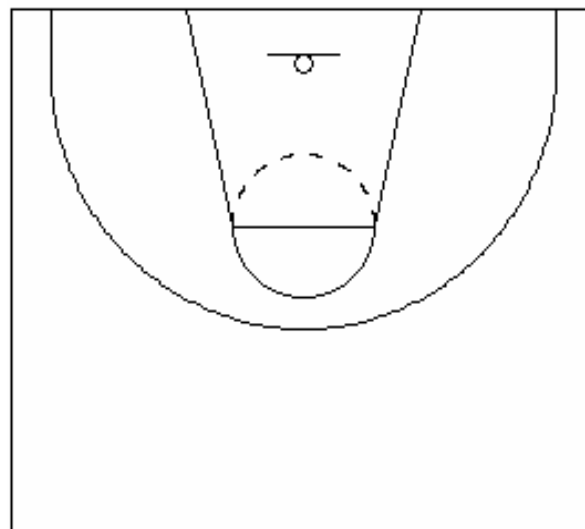
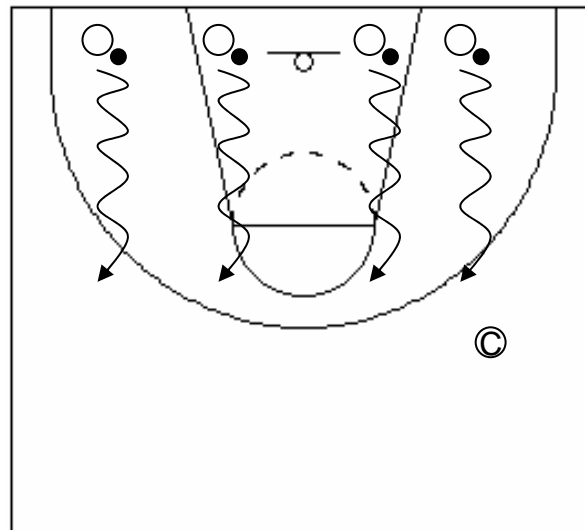
- Alla är aktiva med var sin boll. Sprid ut dem längst sidlinjen, ni kan jobba i flera led om ni är många. Dribbla på stället, när ledaren blåser skall alla dribbla framåt. Vi vid ny signal från ledaren gäller det för alla att stanna i balans och dribbla på stället. Fortsätt likadant över hela planen.

Att betona:

- Böjda ben – Basketställning – stanna i ballans
- Skydda bollen med den hand som man inte dribblar med
- Trycka mjukt på bollen när man studsar- ej slå

Att tänka på:

- Försök att inte titta på bollen
- Vid första studs framåt så skall man försöka flytta handen på bollen så att första studsens kommer framåt inte rakt nedåt



Syfte:

- Syftet är att spelarna skall kunna göra en tvåtakt med ”favorit” handen både från dribbling och från hand off eller pass. Fokus ligger inte på själva avslutet utan att stegen och timingen med att ta upp bollen är rätt

Genomförande:

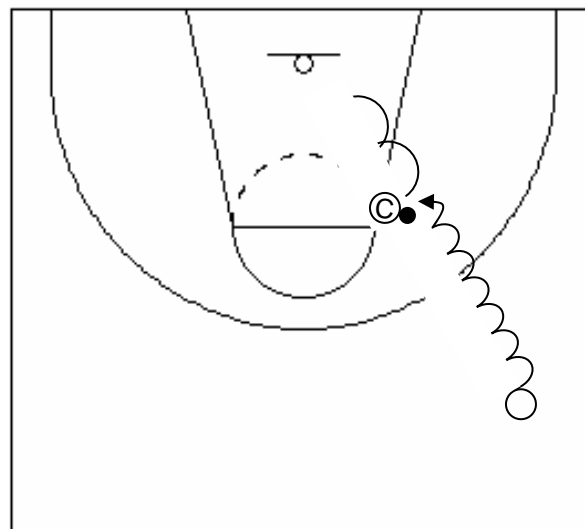
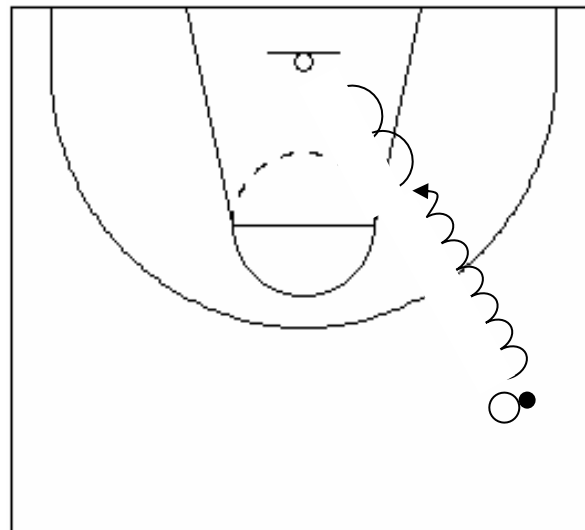
- Från dribbling; enklast möjliga genomförande, ett led per korg och en boll var. Spelaren dribblar fram och genomför en tvåtakt lagom avstånd från korgen
- Från passning eller handoff; Det är lättast att börja med handoff från coachen. Spelaren springer fram till coach och tar bollen, vid lämpligt avstånd, för att starta sin tvåtakt

Att betona:

- Att de börjar med rätt fot
- Att de tar upp bollen med höger fot i luften (höger layup)
- Att inte hoppa för högt på första steget

Att tänka på:

- Försök att hoppa uppåt på sista steget
- Bra rytm och teknik i avslutet
- Jobba med att skjuta planka i



Syfte:

- Syftet med denna övning är att ge spelarna en första förståelse för försvarsposition på spelare med boll. Som försvarare på boll skall man vara mellan anfallspelaren och korgen.

Genomförande:

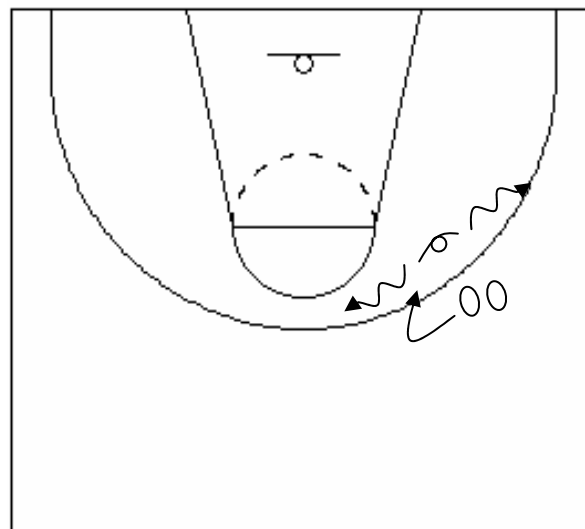
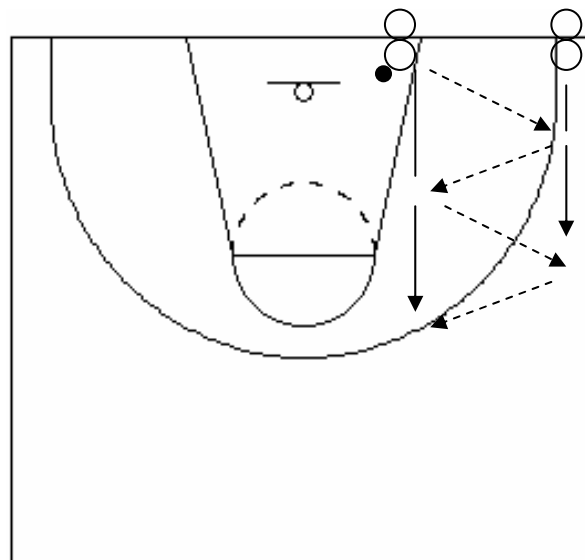
- Ta två led under korgen, bollen i ledet närmast korgen. Båda spelarna springer framåt, bollen passas mellan spelarna tre gånger (då slutar bollen i händerna på yttersta spelaren). Efter de tre passarna så vänder vi tillbaka och spelar 1-1. Yttre spelaren blir anfall och den inre spelaren blir försvar.

Att betona:

- Riktig försvarsställning
- Försvararen skall sträva efter att hela tiden vara mellan anfallaren och korgen
- Det viktiga är positionen inte att ta bollen

Att tänka på:

- Var även noggrann med att passarna på väg upp ser bra ut
- När yttre spelaren får sista passen och skall bli anfallare, så skall denne rotera runt i balans och i basketställning



Syfte:

- Syftet är att få spelarna att förstå begreppet ”Give & Go”, en av grunderna i spelförståelsen. Att man passar bollen för att sedan cuta mot korgen för att få tillbaka den

Genomförande:

- Spelarna med boll uppe på guard position. Spelaren passar coachen som står på vingen. Därefter tar spelaren några steg bort från bollen för att sedan cuta mot boll och korg i full fart för att få tillbaka bollen inne i tresekunders området

Att betona:

- Bort från boll – sedan mot boll med fart
- Ta emot bollen med två händer

Att tänka på:

- Ni kan variera avsluten mellan att stanna och skjuta och lay up
- Väljer de att stanna och skjuta, var noggranna med att spelaren stannar på rätt sätt, i balans och med böjda ben

