

Manual för genomförande av Svenska Basketbollförbundets Teknikmärken



Steg 3 - Bronsbollen

Syfte:

- Syftet med drillen är att fortsatt träna tekniken på stopp, rotering och pass. Nu skall man ta emot passen i fart och kunna stanna i balans

Genomförande:

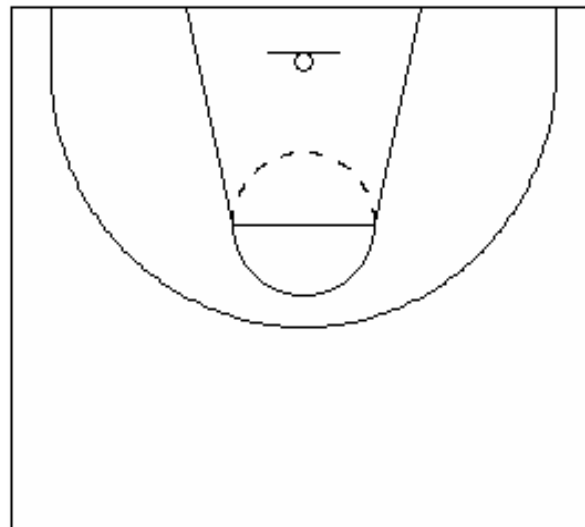
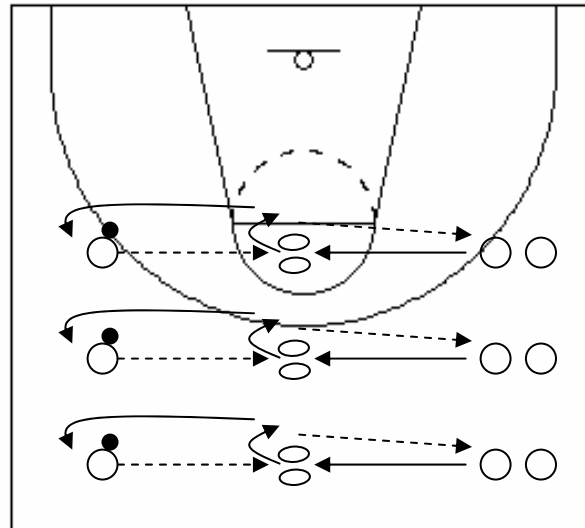
- Man jobbar tre och tre (eller flera) med en boll. Ställ upp dem i två led mittemot varandra. Bollen skall starta i det ledet med minst antal spelare. Det andra ledet springer mot boll och stannar med jumpstop när passen kommer, rotera därefter ett halvt varv och passar sedan bollen till det ledet man kom ifrån. Fortsätt sedan att springa till ledet man fick passen ifrån.

Att betona:

- Jumpstop i balans, i med hälarna, böjda ben
- Behåll basketställningen genom hela roteringen ända till man släppt bollen

Att tänka på:

- Fortsätt bra teknik när man tar emot och levererar pass, även här basketställning



Syfte:

- Syftet är att tekniskt kunna utföra två typer av riktningsförändringar, ”crossover” och ”reverse dribble”

Genomförande:

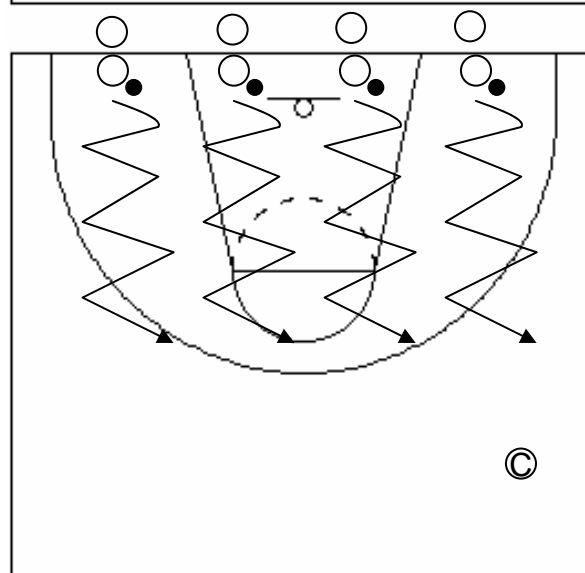
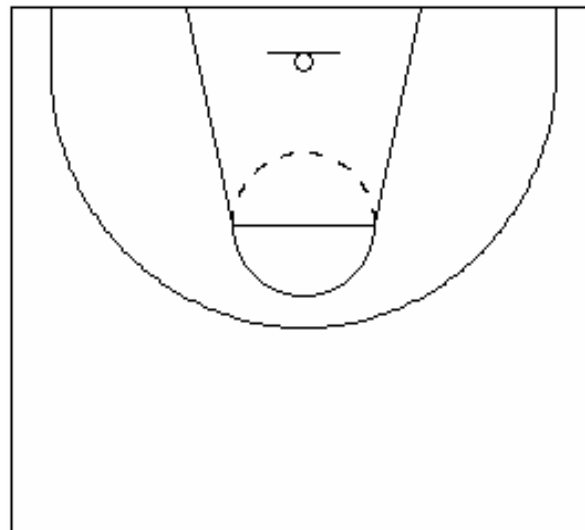
- Visa tekniken på riktningsförändringen. Ha sedan tre till fyra led på baslinjen, jobba i korridorer över hela banan. Spelarna skall förflytta sig över banan och i ett zig zag mönster och utföra riktningsförändringarna
- Börja med crossover, gå sedan över till reverse dribble.

Att betona:

- Basketställning
- Tekniken på riktningsförändringarna
- Studsen i crossover skall vara låg och hård, långt över på andra handen

Att tänka på:

- Försök att få spelarna att få tryck i förstasteget efter riktningsförändringen
- Inte titta på bollen



Syfte:

- Här har vi två olika övningar och syften. Den första är att fortsätta med tvåtaktare (som i steg 2) men nu med underhands avslut. Den andra övningen är att driva fram till korgen och istället för att göra layup så stannar man nära korgen och skjuter ett närskott

Genomförande:

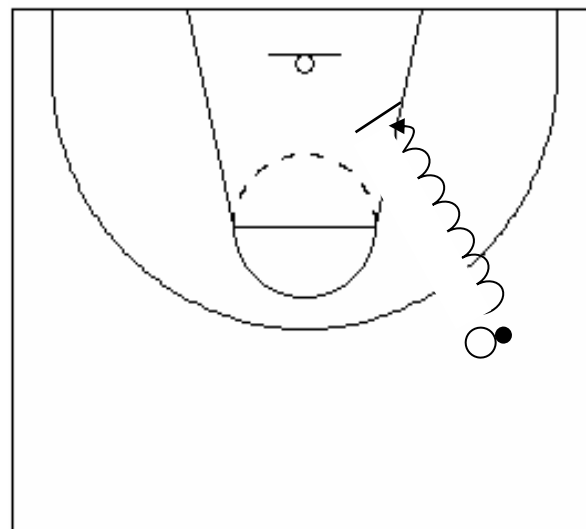
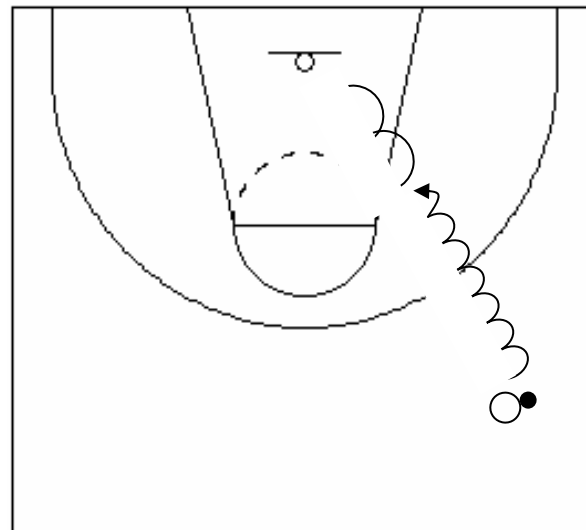
- Tvåtaktaren görs som i steg 2, enda skillnaden nu är att spelaren skall kunna göra ett underhandsavslut
- Andra delen är att spelaren nu stannar i ett jumpstop nära korgen och skjuter ett närskott

Att betona:

- Tekniken i underhandsavslutet
- Både skottet och tvåtaktaren skall vara planka i

Att tänka på:

- När de skall de stanna, skall det vara i god balans med böjda ben
- Bra skott teknik som i steg 1



Syfte:

- Detta är en fortsättning på försvarsövningen i steg 2. Syftet här är att även utveckla förståelsen för att hitta rätt försvarsposition om man som försvarare kommer lite efter. Att man måste springa ikapp och förbi anfallaren – inte bara springa bredvid

Genomförande:

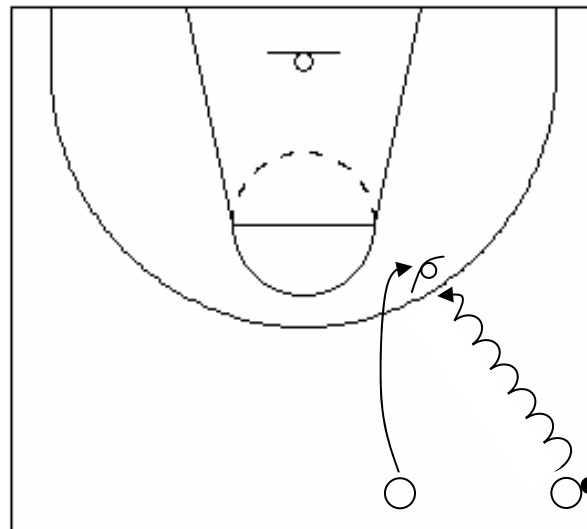
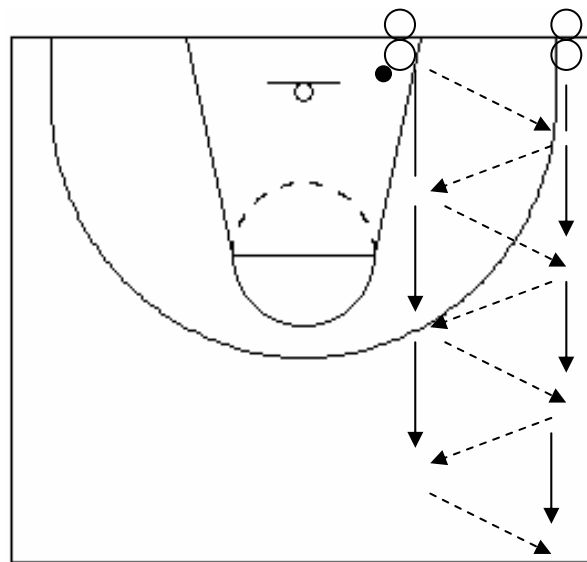
- Ungefär samma genomförande som i steg två. Två led under korgen, bollen i ledet närmast korgen. Båda spelarna springer framåt, bollen passas mellan spelarna fram till mittlinjen, då skall bollen sluta i händerna på yttersta spelaren. Sedan vänder vi tillbaka och spelar 1-1. Yttre spelaren blir anfall och den inre spelaren blir försvar.

Att tänka på:

- Var även noggrann med att passarna på väg upp ser bra ut

Att betona:

- Försvararen måste springa ikapp och förbi anfallaren, inte bara springa bredvid – Hitta position
- Riktig försvarsställning
- När man är förbi skall försvararen hela tiden sträva efter att vara mellan anfallaren och korgen



Syfte:

- Här fortsätter vi jobba med Give & Go – som i steg 2, men lägger på försteg och att fylla på i positionerna. Syftet med det är att skapa förståelse för två moment, det ena är att göra sig fri för att kunna få bollen. Det andra är att behålla ballans i spelpositioner genom att fylla på om någon cutar mot korgen

Genomförande:

- Börja med en spelare på vardera vinge, samt en på toppen med boll. Ena vingen gör ett försteg, guard passar till denne och genomför sedan en cutt på korgen (som i steg 2). När denne har cuttat igenom tar den andra vingen dennes gamla position – fyller på.

Att betona:

- Vingen som får boll skall rotera in och ta basketställning
- Andra vingen skall fylla på när spelaren på toppen cuttar igenom

Att tänka på:

- De tre spelarnas rörelser tillsammans är viktiga – ger förståelse för spelbredd
- Att vingen gör ett ryck ut för att göra sig fri

