

Manual för genomförande av Svenska Basketbollförbundets Teknikmärken



Steg 4 - Silverbollen

Syfte:

- Syftet är att spelarna skall kunna slå en enhands "pushpass", samt ha förståelse för att man skall inta en bra vinkel för att slå passen

Genomförande:

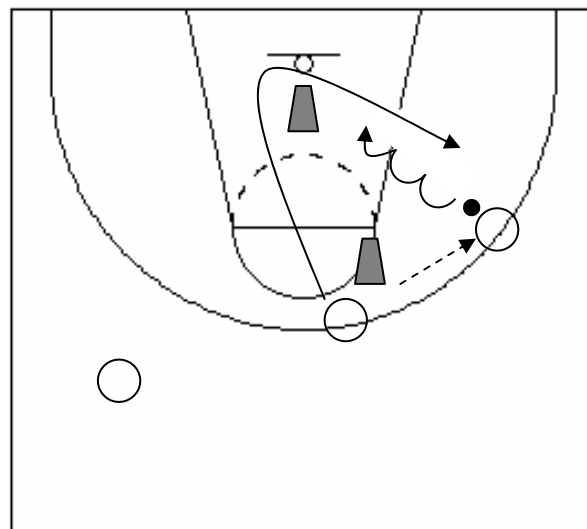
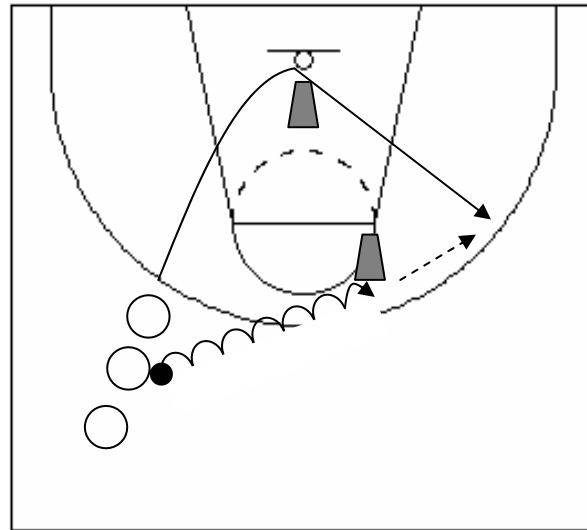
- Ett led uppe vi toppen (se teckning). Spelare 1 (utan boll) springer ner och rundar en kon under korgen, cuttar sedan upp mot vingen. Spelare två (med boll) dribblar följsamt mot spelaren som cuttar för att få en bättre vinkel för passen. Ha sedan ytterligare en kon som spelaren skall passa runt när den slår passen till vingen. Vingen avslutar med att gå på korgen och stannar för att skjuta. Den som levererade passen springer sedan ner och rundar konen under korgen, övningen fortsätter enligt samma mönster

Att betona:

- Passen skall göras med en hand, ytterhanden, handen bakom bollen i passens riktning
- Efter de stannat skall de ta ett steg ut i passens riktning för att få bättre vinkel när man slår passen
- Passaren skall stanna i bra balans och ha basketställning

Att tänka på:

- Mottagaren skall ta emot bollen med två händer
- Mottagaren skall ha basketställning



Syfte:

- Syftet är att tekniskt kunna göra en riktningsförändringen genom att slå bollen mellan benen

Genomförande:

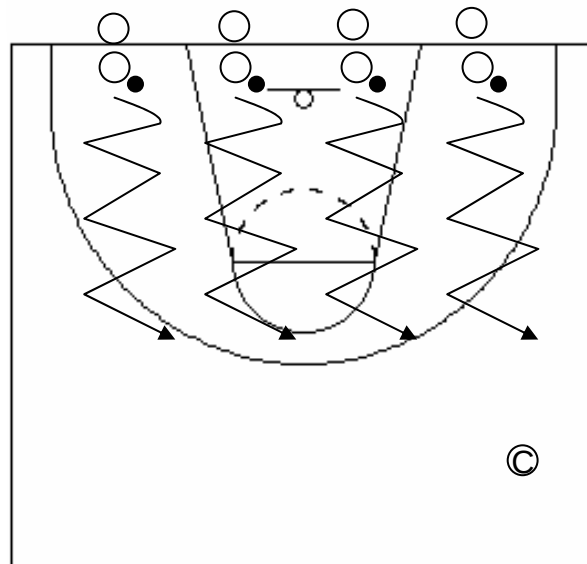
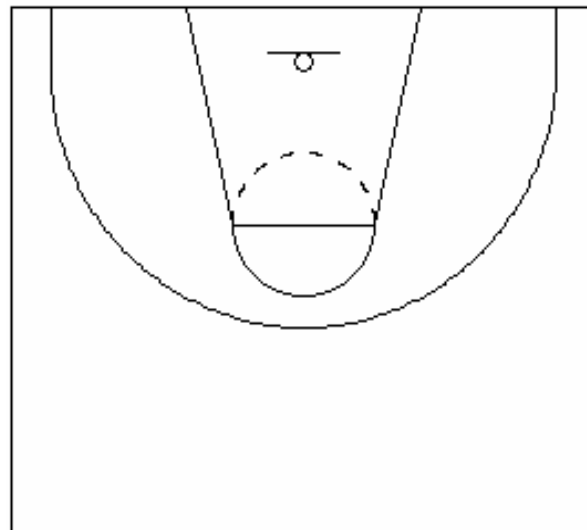
- Visa tekniken på riktningsförändringen. Ha sedan tre till fyra led på baslinjen, jobba i korridorer över hela banan, precis som i steg 3. Spelarna skall förflytta sig över banan och i ett zig zag mönster och utföra riktningsförändringen

Att betona:

- Basketställning
- Tekniken på riktningsförändringen

Att tänka på:

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



Syfte:

- Vi jobbar vidare med tvåtaktaren, men nu är syftet att spelarna skall kunna använda den "sämre" handen

Genomförande:

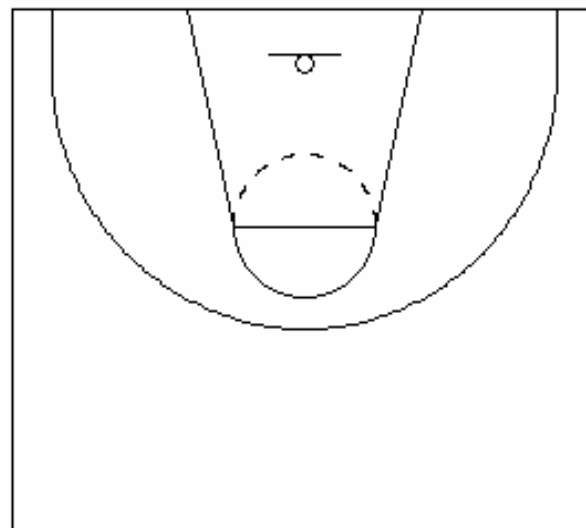
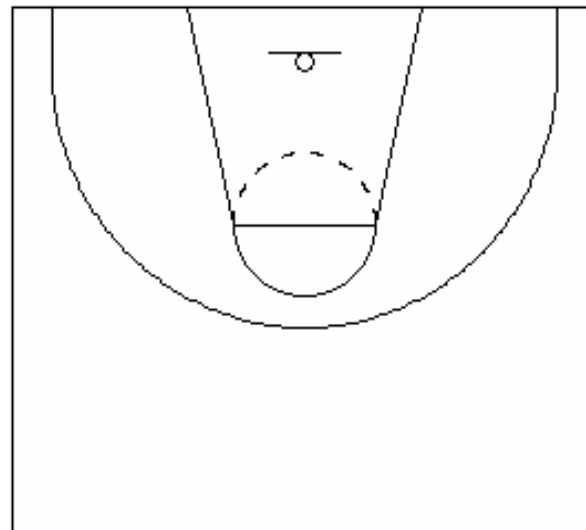
- Som i övningarna i steg 2. Ett led per korg och en boll var. Spelaren dribblar fram och genomför en tvåtakt lagom avstånd från korgen med den sämre handen
- Från passning eller handoff; Det är lättast att börja med handoff från coachen. Spelaren springer fram till coach och tar bollen, vid lämpligt avstånd, för att starta sin tvåtakt

Att betona:

- Att de börjar med rätt fot
- Att de tar upp bollen med vänster fot i luften (vänster 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 lära sig positionen för överspel, samt att skapa förståelse för att man måste ändra position om bollen ändrar position – på boll och en pass ifrån boll

Genomförande:

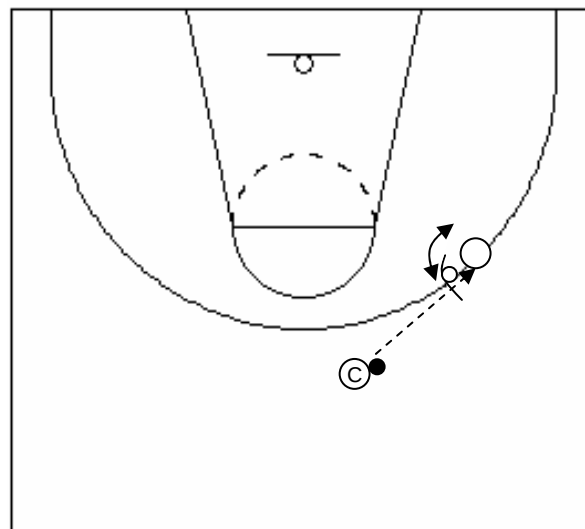
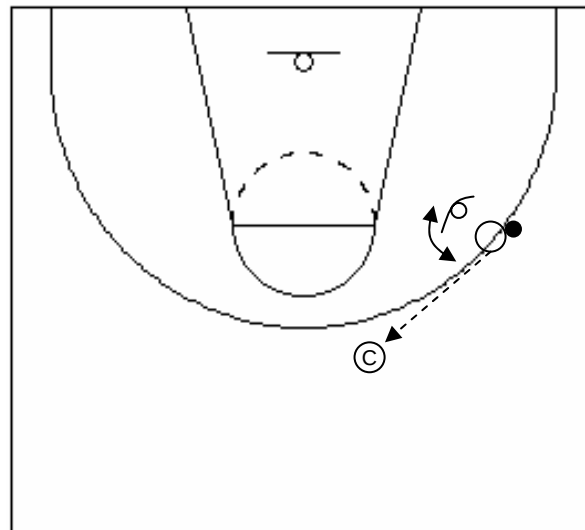
- Gå igenom hur försvarsställningen ser ut i ett överspel. Starta med anfallare med boll på vingen. Försvararen skall ha försvarsställning och vara mellan spelare och korg. Vingen passar upp till Coach, då skall försvararen inta ett överspel. Passa bollen i lugn takt fram och tillbaka ett par gånger, se till att försvararen byter position korrekt varje gång. Avsluta sedan med att spela 1-1 från vingen. Anfallaren står stilla till 1-1 spelet börjar

Att betona:

- Så fort bollen passas skall man ta ny försvarsposition, kunna byta mellan de två positionerna
- Bra försvarsställning under hela genomförandet
- Hand i passnings banan vid överspel, se både boll och spelare, rätt ben och rätt hand fram

Att tänka på:

- Se även till att anfallaren har basketställning när denne har bollen i sin hand



Syfte:

- Syftet med denna övning är att skapa förståelse för hur spelarna skall agera i en 2 mot 1 situation. Att kunna läsa ett övertag på rätt sätt, skall man passa av eller gå själv.

Genomförande:

- Vi har tre led under korgen, bollen i ett av det yttre leden. Alla tre springer framåt och passar bollen från ena sidan via mitten till den andra sidan. När bollen hamnar i händerna på spelaren på den andra yttre sidan vänder alla tre tillbaka. De två yttre spelarna blir då anfall och den som är i mitten blir försvar. Spelare med boll attackerar korgen och läser situationen, passa av till den andra eller går hela vägen själv.

Att betona:

- Förståelsen för om försvararen går på mig så skall jag passa av, om den inte gör det så skall jag gå själv
- Spelare utan boll skall ha förståelse för att ta en position som gör honom spelbar

Att tänka på:

- Passarna på vägen upp skall vara med bra teknik
- När den yttre spelaren får bollen och skall vända för att anfalla skall denne rotera i basketställning och med bra balans, sedan skall första studsens vara en attackstuds

