

Manual för genomförande av Svenska Basketbollförbundets Teknikmärken



Steg 5 - Guldbollen

Syfte:

- Syftet med drillen är att kunna passa bollen med försvarare på sig. Att man med hjälp av finter och rotering kan leverera en pass till medspelare

Genomförande:

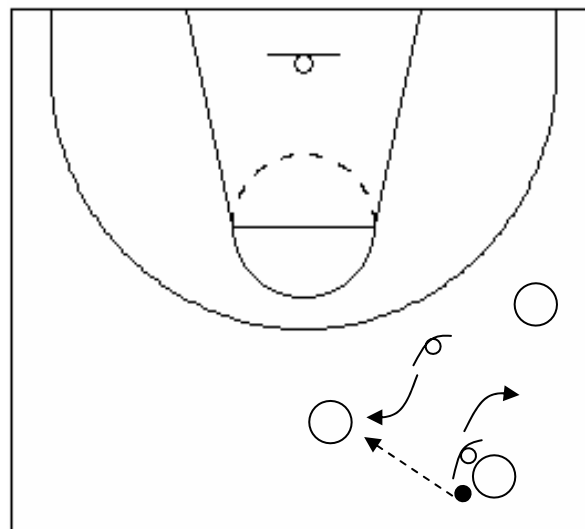
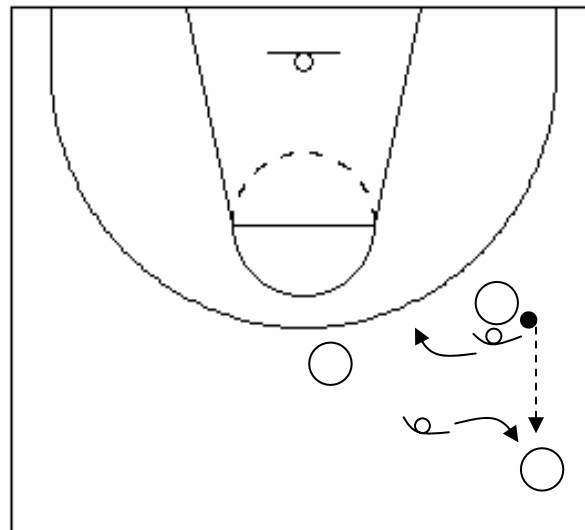
- Övningen bygger på "apan i mitten". Här jobbar vi tre stycken som står i en trekant med lagom avstånd, och två som jobbar i "mitten". Försvarsspelare 1 försvarar framför den med boll, försvarsspelare 2 öppnar upp och intar försvarsposition mellan de två som inte har boll. När anfallaren passat till någon, tar 2 och går på bollen och 1 roterar in och öppnar upp mellan två spelare. Man skall inte passa ifrån sig bollen innan försvarare hunnit dit

Att betona:

- Att ha basketställning hela tiden man har boll, använd rotering och finter för att kunna passa bollen.
- Skydda bollen

Att tänka på:

- De två som är försvarare skall jobba i försvarsställning hela tiden, inte raka ben.
- Försvararna skall rotera för att öppna upp in i en "hjälp position"



Syfte:

- Syftet är att spelarna skall kunna kombinera två olika riktningsförändringar efter varandra

Genomförande:

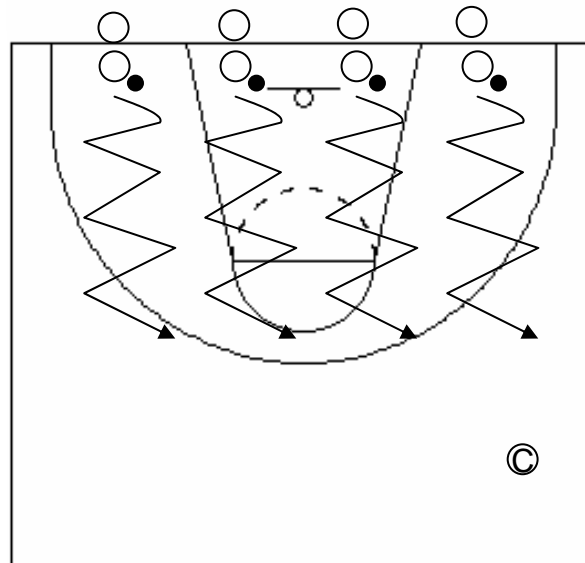
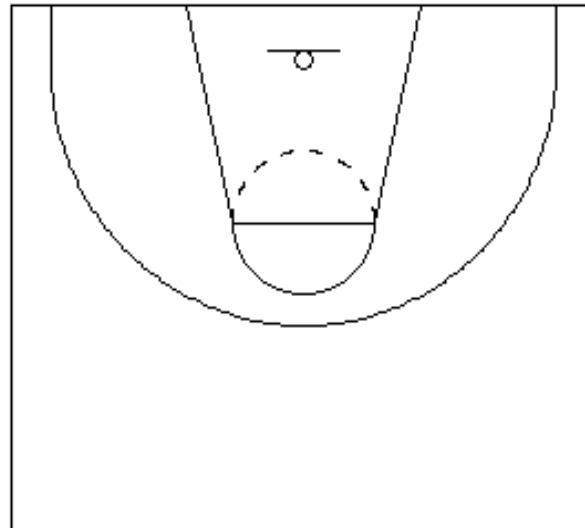
- Fortsätt att jobba ungefär som i steg 3 och 4, tre till fyra led på baslinjen, jobba i korridorer över hela banan. Nu skall de vid varje riktningsförändring i snabb takt kombinera två tekniker, t.ex. crossover och mellanbenen

Att betona:

- Inte titta på bollen
- Att tekniken på riktningsförändringarna skall vara fortsatt bra
- Basketställning

Att tänka på:

- Försök att få spelarna att få tryck i förstasteget efter riktningsförändringen



Syfte:

- Syftet med denna övning är att man skall kunna kombinera stopp, rotering och ett crossoversteg med skott och layup.

Genomförande:

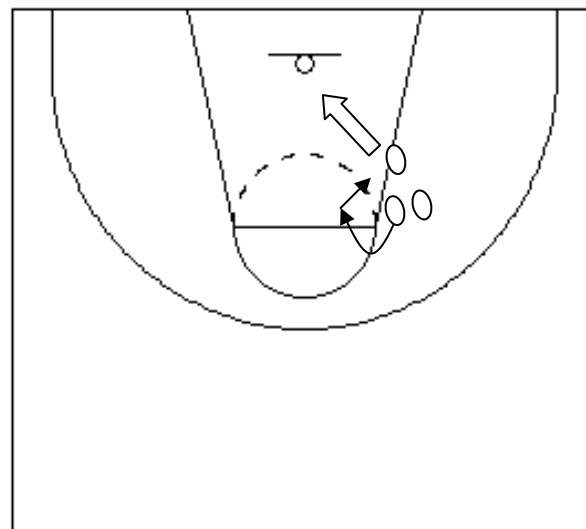
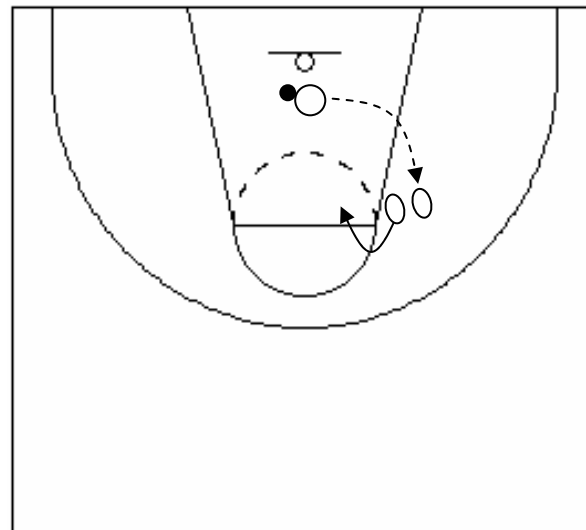
- Använd så många korgar som möjligt. Spelaren står under korgen med ryggen mot den och kastar bollen lite utåt med lätt bakåtspinn. När den studsar tar han bollen med böjda ben i ett jumpstop. Roter sedan mot korgen, skott fint, crossoversteg, en studs och sedan layup. Gör detta åt båda hållen. Sedan gör vi samma övning men tar hem foten efter studsens och skjuter ett skott.

Att betona:

- Ha böjda ben genom hela övningen från att man fångar bollen till att man gör avslutet
- Låg kort studs efter man satt ned foten i crossoversteget
- Studsen vid foten för att skydda bollen
- Rätt fotnedsättning
- Jobba åt båda hållen

Att tänka på:

- Ordentlig skott fint – ej bråttom
- Jobba bara med en studs oavsett skott eller layup
- Layup med underhanden



Syfte:

- En stegring av försvarsövningen i steg 4. Syftet här är att även föra i försvarspositionen på hjälpsidan, samt att kunna växla mellan tre försvarspositioner – på boll, överspel och hjälpsida

Genomförande:

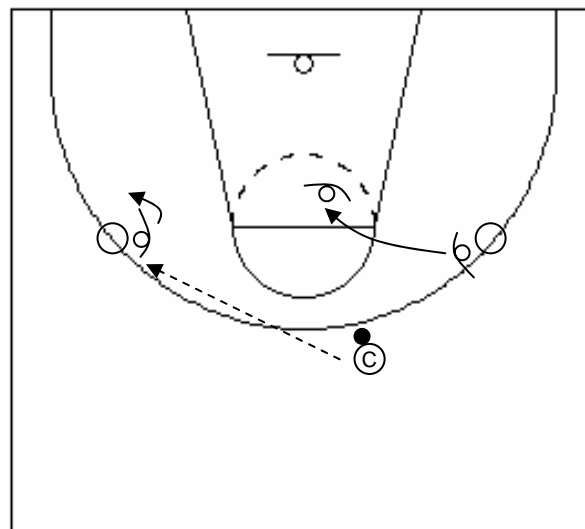
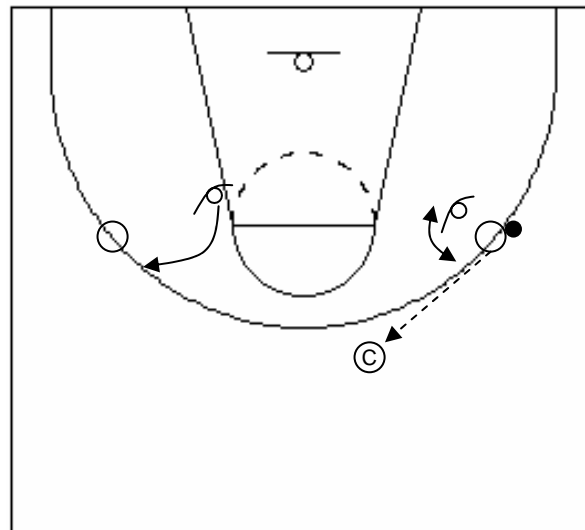
- I princip samma genomförande som i steg 4, men nu sätter vi ett par även på andra vingen. Spelarna skall nu jobba med tre positioner; på boll, överspel och hjälpsida. Bollen passas upp till coach då skall båda försvarare byta position, pass vidare till andra vingen, ny förflyttning. Låt bollen stanna några sekunder på varje position, svinga bollen 7 passas, låt bollen gå fram även vid överspelet. Sedan kan ni avsluta 2 mot 2 om ni vill
- Ha nya par färdiga utanför varje sida för att få flyt i övningen

Att betona:

- Så fort bollen passas skall man ta ny försvarsposition, de skall kunna byta mellan de tre positionerna
- Bra försvarsställning under hela genomförandet, även på weakside
- Betoningen skall ligga på försvarspositioner och att de förstår att man skall intar

Att tänka på:

- Se även till att anfallarna har basketställning när dessa har bollen i sin hand



Syfte:

- Syftet är att fortsatt träna på att lära sig hantera ett spelövertag, nu i formen av 3 mot 2. Vi vill skapa en förståelse för att "hitta" den spelare som är fri

Genomförande:

- Fungerar i princip som övningen i steg 4, men nu är det fem led på baslinjen. De springer framåt och passar bollen från en sida till den andra, när bollen hamnar i yttre ledet igen så vänder alla fem tillbaka. De två yttre spelarna tillsammans med den i mitten blir anfallare, de andra två blir försvarare

Att betona:

- Hitta den spelare som är fri
- Dra på sig en försvarare genom att gå på korgen
- Spelare på icke bollsida skall ha förståelse för att ta en position som gör honom spelbar nära korgen
- Spelare i mitten skall inte springa ifrån sin position för att kunna vara 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 med bra balans, sedan skall första studsens vara en attackstuds

