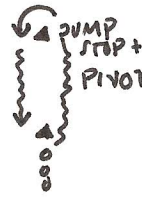


KURSIKLEKTIONER

1 BOLDLEGE
DRIBLINGER H+V

* DRIBLESTAFET
M. forskellig standsmåne
og afleveringer



HUSK: VIS FØRST
ELLE UNDERVEJS
OG SÅ
FORKLARE :)

* KADPRIBLINGER + STØJLE BOLDE
"du er et dyr!" PÅ HINDEN

* DRIBLEFANGER-STÅTROLD - for at blive befriet
fanger skal dribble med den "dårlige" hånd
eller
fanger skal dribble med den gode hånd

H+V

OVERVEJ AT
GØRE DET LETTERE
FOR FANGERNE VED
AT BYTTE, SÅ KUN
FANGERNE MÅ BRUGE
DEN GODE HÅND

2

AFLEVERINGER
+ SKUD / LAY-UP TÆT PÅ

4 om 2 bolde

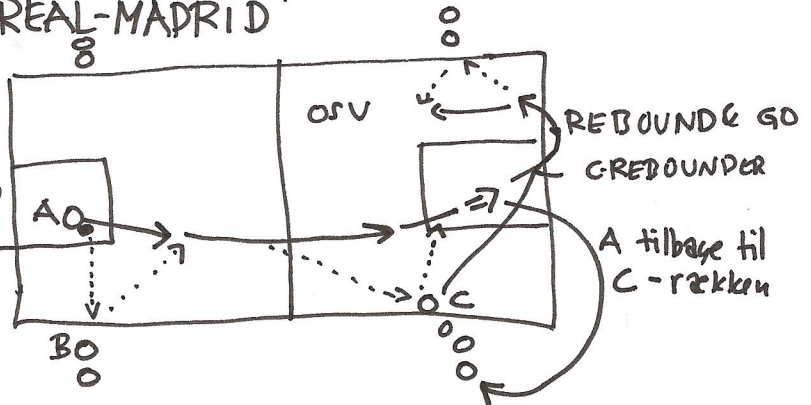
- 1) Aflever med 2 hænder
 - 2) Aflever med 1 hånd
- OSV OSV



NB! VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT MÅN
hurtigt kan blive træet
HUSK OGSÅ, AT RETTE VED FØRRET TEKNIK....

"REAL-MADRID"

- 1. TUR: lay-up
- 2. TUR: Jumpstop + skud



B LØBER TIL C EFTER AFLV. TIL A

Løses med
kun 1
række i hver side
til at starte med

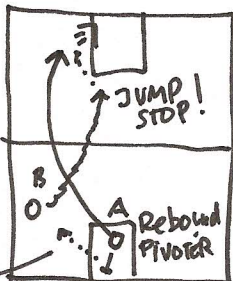
3

STANDNINGER +
PIVOTERINGER &
SIMPLT SAMMENSPIL

PARTIBOLD
HOLD A +
HOLD B

man scorer ved at aflevere til
en medspiller i en cirkel

START MED 4 BOLD, MEN BRUG GERNE FLERE...



A rebounder,
pivoterer og
afleverer til B.
B dribler og
jumpstopper og
afleverer til A
der afslutter

OUTLET
AFLEVERING

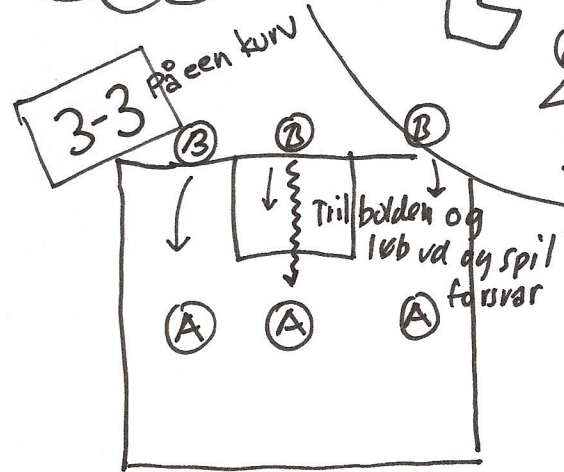


Prøv bare at
sætte x-træ
bolde i spil UDEN
at stoppe spillet

4 FORSVAR

2 sammen: 1 forsvarer + 1 angriber ingen bold
 coach har bold - PLACER JER SOM FORSVARER I FORHOLD TIL BOLDEN

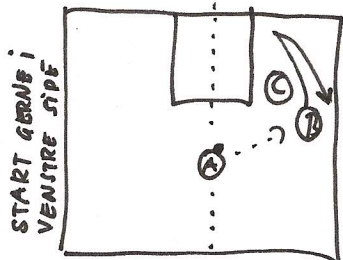
Masser af aktivitet og glæde 😊



PROGRESSION
 A) Bolden står stille
 B) Bolden bevæger sig

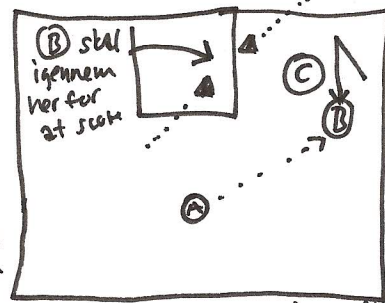
HUSK!
 Tænk over hvordan rotationer og skift skal foregå i øvelsen så det virker naturligt, glidende og ikke sinker øvelsen
 Alle skal helst være igang hele tiden
 Hvis man venter, så udnyt ventetiden til at se på eller lave noget fysisk

5 Blive fri + hvad gør forsvareren når angriberen får bolden



(A) aflever
 (B) angriber
 (C) forsvarer
SPIL 1-1 FRA WING

- Muligheder:
- forsvarer hænderne på ryggen
 - angriber max 3 driblinger
 - kun bruse den ene side...
 - både forsvareren om at overdække aflev. ⇒ back-door

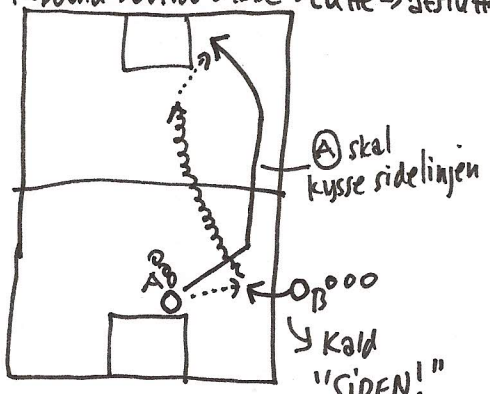


← SUPER IDE

Angriber må kun spørge hvis hun går igennem kegle-porten

Rotation: A → B → C → A

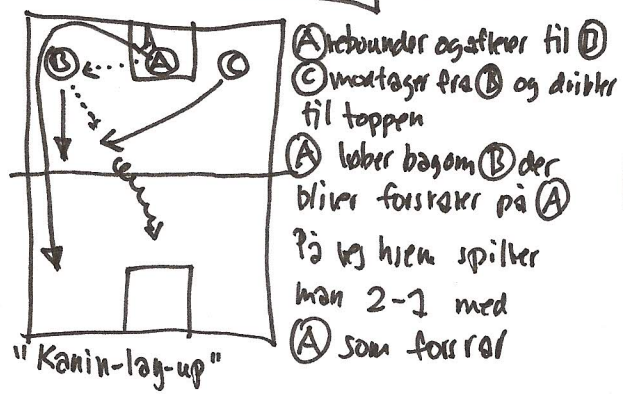
Rebound → outlet → løbe → cutte → afslutte



Laves i begge sider med 2 bolde
 Variationer
 • sæt krav om bestemte afslutninger

6

AFSLUTNINGER I FART + FAST BREAK



HUSK CIRKEL FAST-BREAK

MINITRÆNER-HELVEN SEP 2017

