



DE 7 FUNDAMENTALS

"Dribble som en basketball-spiller"

KADS-DRIBLINGER



Ryst vand af fingrene

- FRY/STOP / Jumpstop
- PISTOL-GEVÆR
- FEDE + FEJ & DRIBL
- CROSS-OVER (v-dribling, løv)
- APLV (BYT BOLD)
- MULDVÆR + TROLD (+ MULDVÆRDEFANGER)
- FORMSKVD → 2-HÆNDER → HOP → "MOVES"
- ØVESE BLIVE FRI FRA WING

"MAGTEN"

- STOP
- START
- 1/2 DEL
- TEMPO
- Find selv på flak



Rør keglen 2-0 → 1-1 fra Wing

LAY-UP

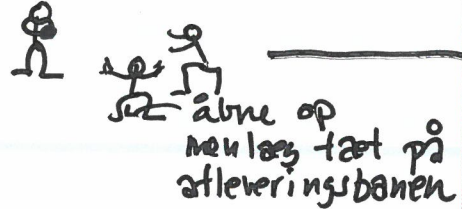
↓
START MED HELHEDEN
(TO-HÅNDSKVD OK)

↓
START MED
JUMP-STOP + SKVD

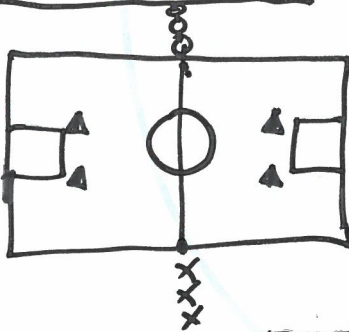
↓
HEREFTER AFSLUTNING
PÅ EET BEN → LAY-UP (H+Y)

FORVAR PÅ BOLD?

↳ DÆK LIGE PÅ
FORVAR V. BOLD?



SPILFORSTÅELSE



1-1 - den der scorer får magten og bestemmer hvornår der skal startes og i hvilken ende

↳ Måner at mulighed for variationer

↳ Kan også laves 2-2/3-3

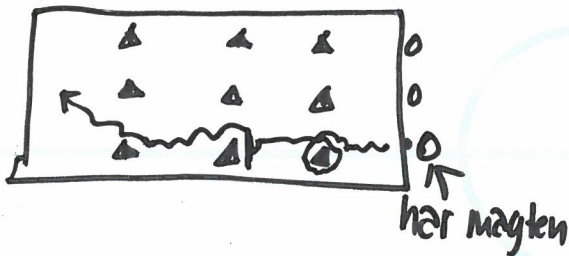
TID & RUM

ØVELSEN ER TRÆNEREN

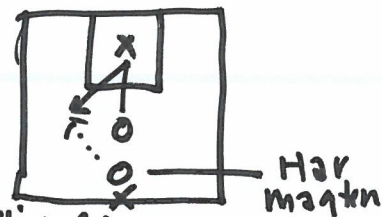
RAMMESÆTNING ER VIATIG

Formål? → Hvordan opnår jeg det bedst uden at fratage spillerne selvstændige beslutninger?

"SUPER-KRAFT"



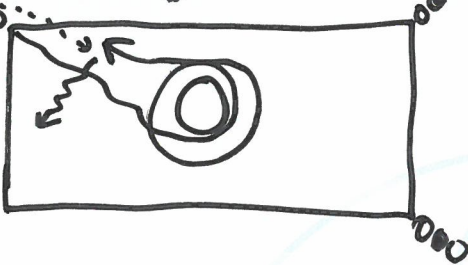
"2-2" (3-3/4-4/5-5)



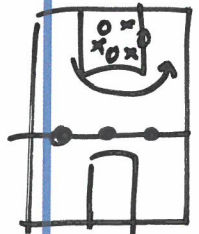
Blive fri
Favor
Transition
Hjælpefavor
A-følgninger

← ALT i TID & RUM

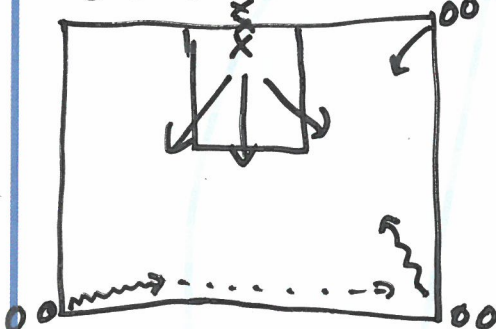
ITALIENSK BOK (7-8 år)
s. 257 ↓



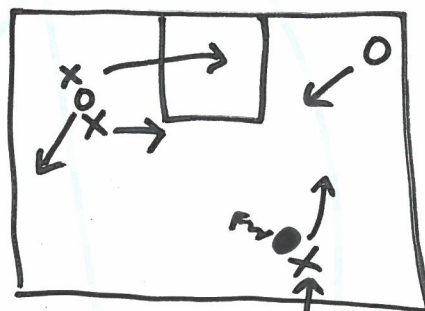
CIRKEL-FASTBREAK



"3-3" s. 318

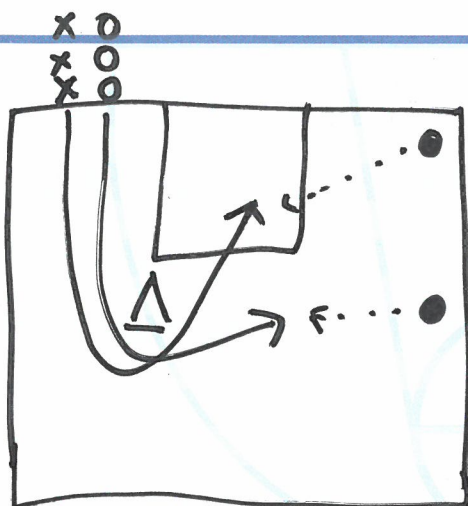


"3-3 FUTTOG" s. 367

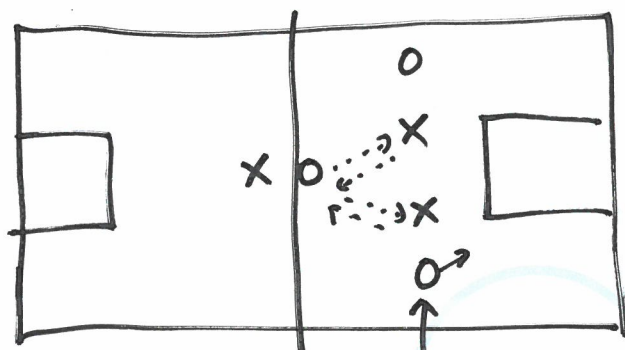




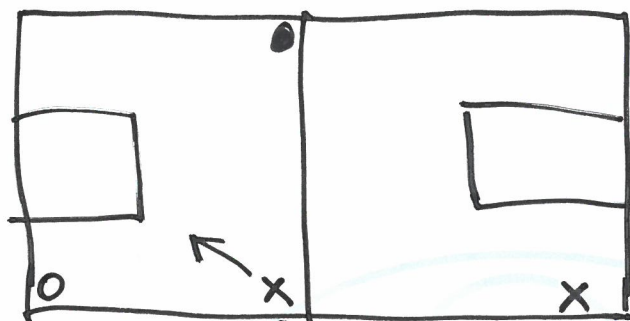
DATE: _____



Den der kommer først
forbi bestemmer
(Byt række)



Bestemmer hvornår
der angribes



STARTER
ØVELSEN

2-2
(3-3)
(4-4)

