

FUNDAMENTALS

Standsninger
 Afleveringer
 Driblinger
 Afslutninger
 Simpelt sammenspil

Jumpstop / 1-2 stop
 1+2 håndaflevering
 Drible alm.
 Cross over
 Bag ryg

HUSK
 MODTAGELSE!

Stil-skud
 Hopskud
 Skud fra modtagning
 skud fra dribling
 Lay-up

2-2 give & go
 back door
 penetrere

3-3
 4-4
 rotation
 driblerotation
 screen

S-S
 tilføj en
 postspiller!

forsvar på bold
 forsvar væk fra bold
 rotation?
 hjælp? ikke hjælp?

nøgte eller ? og
 falde fra ? hvornår?

MOVES!

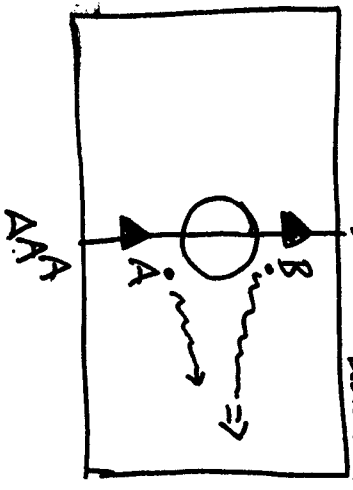
Step Back
 Step Back Contin.

1-2
 STOP +
 FRONTE

PETE NEWELL
 BIG MAN CAMP

POWER-DRILLS

1-1
1-1



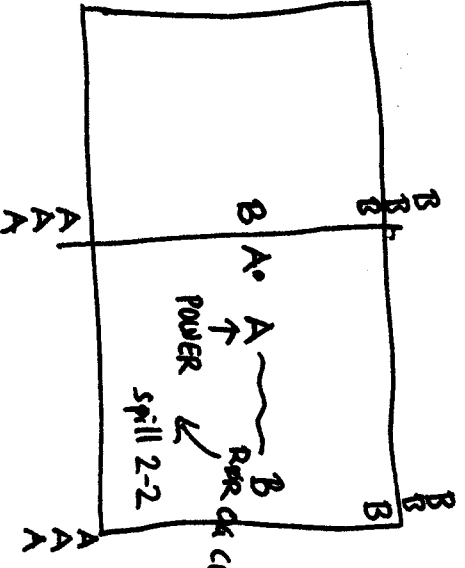
B B B = Har "kraften" Bakkumer

Hvem scorer først?

NO STRESS
NO PRESS
↓
Problemløsning
Har det sjovt

Progression: Utallige muligheder
Ex. frit valg af
kurv, "line of decision"
3 el. 4 hold osv osv

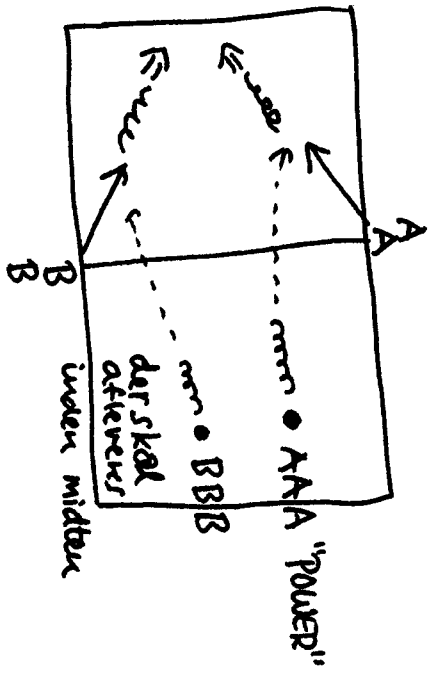
2-2
④



Rør de cut ud!

DET KRÆVER IKKE MEGET
AT LAVE EN VÆDJE OM
... skifte positioner
... skifte retning

2-2
③

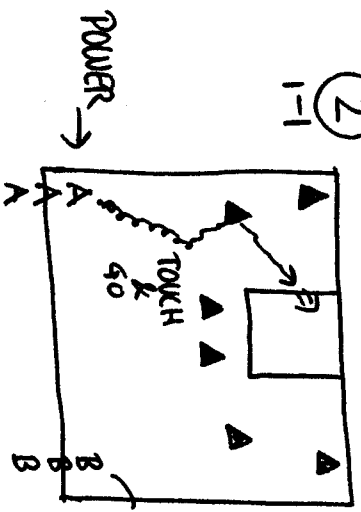


Rør de der skal aftenes

Fast break

"Change of direction"

②

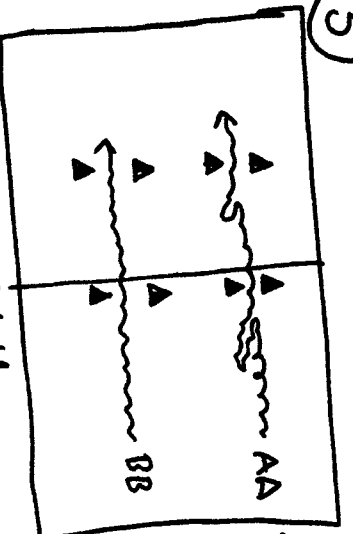


POWER →

FOLLOWUS A

Ved at spillekn skal
røre keglen får
derne et mere lige
og bedre retningsskifte

⑤

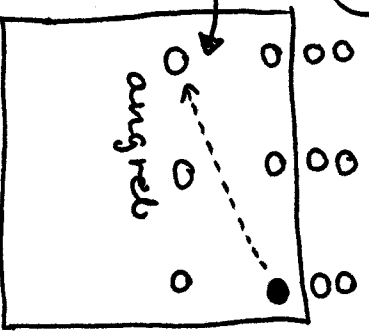


POWER!

Kan laves med 3 hold
og flere porte
slut af ved at score

Må ikke
komme igennem porten for A

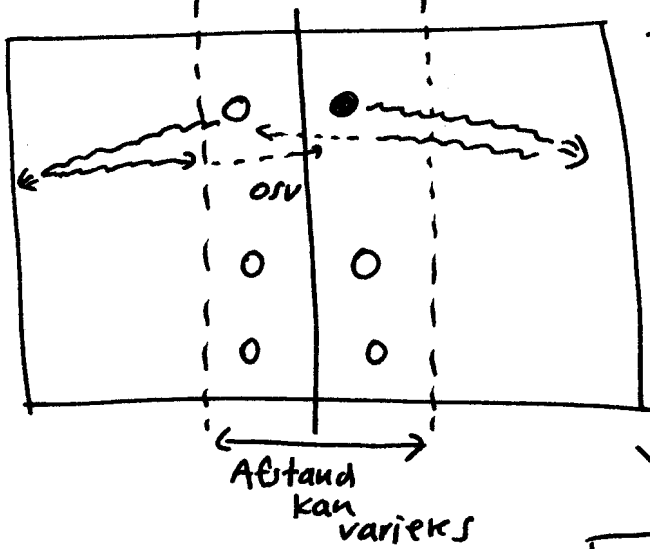
3-3
⑥



variation: ved scoring
imkast og
fast break

offener
og spill
herfra!

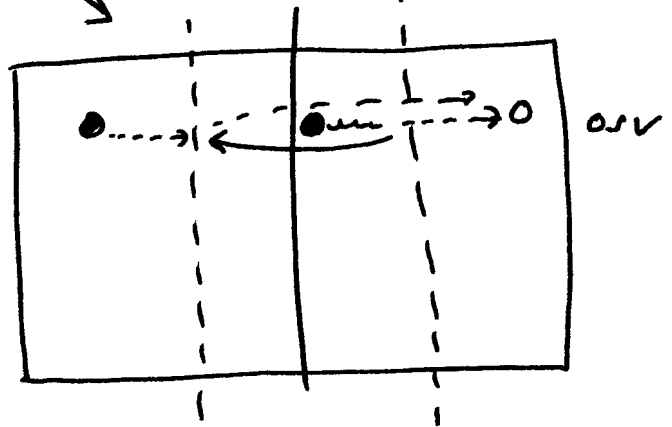
ØVELSEN ER TRÆNEREN



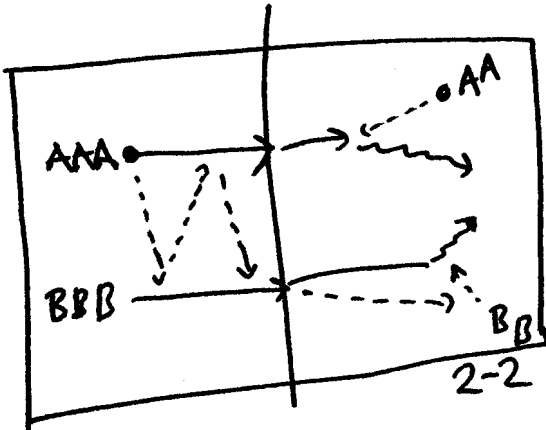
FØRST TIL FX. 5 SCORINGER (HOLD)

↳ ROTÉR TIL ALLE HAR PRØVET

AFLEVERINGSØVELSER

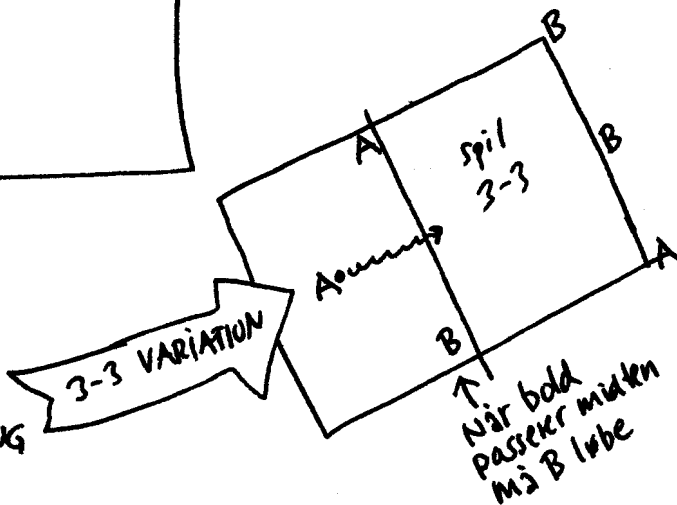
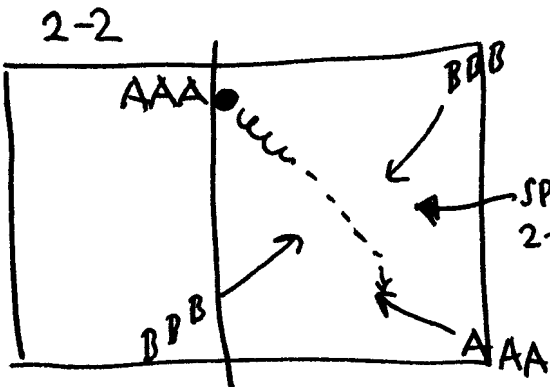
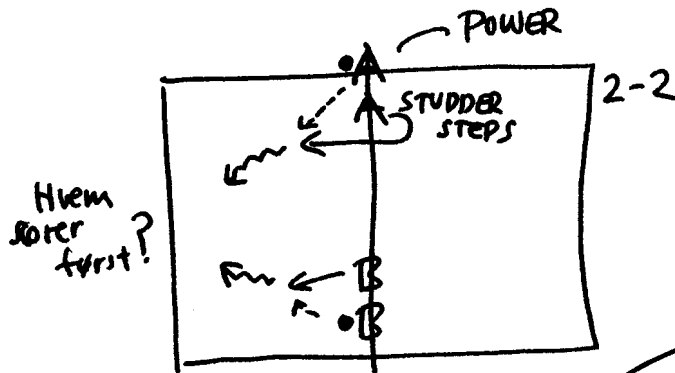


POWERDRILLS



Hvem scorer først?

Tak til Maurizio Cremonini fra Italien



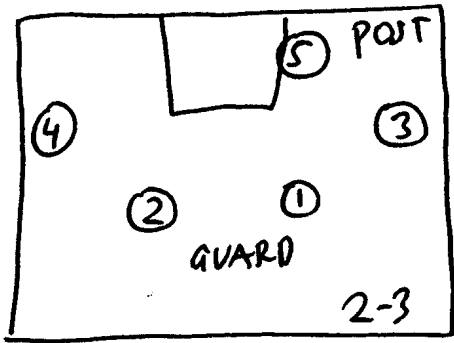
- Variation: ved scoring: indkast og FastBreak
- Variation 2-3 eller 3-3
- giv Power til B i 3-3

Passing Game

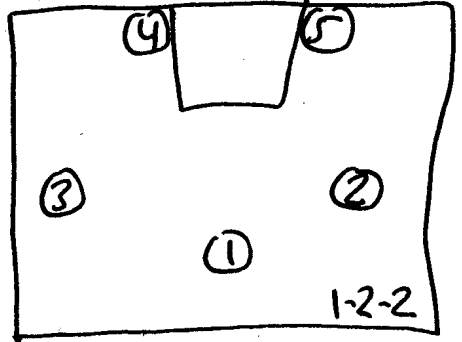
SORRY... I må have den til gode

fx. "Carne seca : Building an Offense" ← se evt. på YOUTUBE?

Anvend elm. mand-mand principper i et frit spil ud fra en mere el. mindre fast opstilling - fx. 2-3 eller 1-2-2



FORWARD/WING



- CUTTE
- SCREEN
- PENETRE
- ROTERE
- INSIDEOUT
- SKIPPE DOLD
- PENETRE OR "KICK-OUT"
- POST-SPIL
- WINGSPIL

- DOWN
- UP
- BACK
- PICK
- FLARE

- ① = POINTGUARD
- ② = SHOOTING GUARD
- ③ = SMALLFORWARD
- ④ = BIG FORWARD
- ⑤ = POST

NB: HUSK FAST-BREAK!

POSITIONER ikke nødvendigvis SPILLERE!

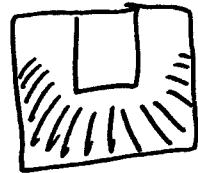
MOTION:

Passing Game med masser af screeninger - især BACK-SCREENS

VIDEREGÅENDE FUNDAMENTALS

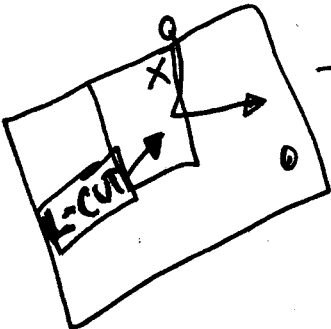
GUARDS

- 1-1 Ara top
- 2ap Step / Crossover
- Step back
- Dribble - placing - beskytte bold



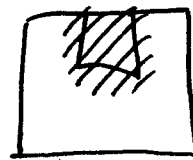
FORWARD

- WING-SPIN
- Blive fri
- L&V-CUT, BACK-DOOR, SPLIT-SPIN-PIN, DEEP-STEP
- STEPBACK MOVE / STEPBACK CONTINUATION



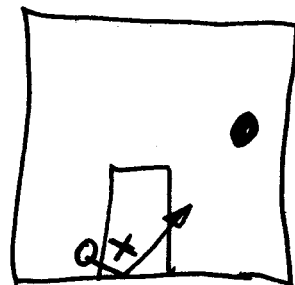
POST

- POSTTEKNIK (SVØMME "CHINNE-BOLD" POSITION)
- CUTTE
- SEALE
- STEPBACK MOVES
- POWER-LAYUP / HOOKS
- DROP STEP



↖ HUSK! POSTSPILLERE
SKAL KUNNE
AFSLUTTE MED
BEGGE HÆNDER

ALLE BØR
LÆRE DET
HELE!!



NB → gå lavt fast

SCREENS

TIMING!

"RADAR-LOCK"

SÆTTE SIN MAND OP

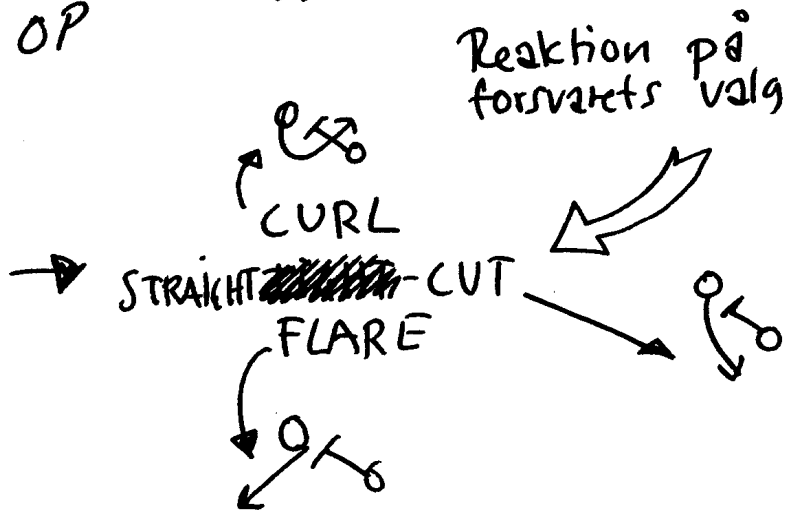
DOWN-SCREEN

UP-SCREEN

BACK-SCREEN

PICK & ROLL

SLIP-SCREEN
(+BACK-DOOR)



FORSVAR PÅ SCREENS

VILJE & FORUPSEENHED

"JAMME"

GÅ OVER TOPPEN

GÅ IMELLEM

GÅ BAGOM

BYTTE

HEDGE (SIGE "BUH!")

TRAPPE

Fastbreak

Tag udgangspunkt i helheden

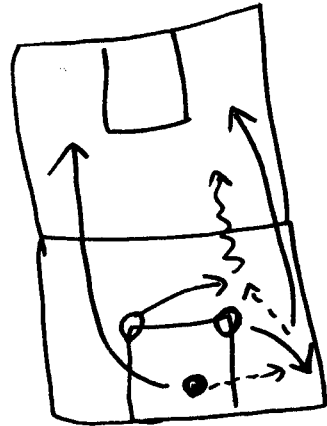
- 3-0 Cirkel
- 4-0 Cirkel
- 5-0 Cirkel

↳ med forsvar
været på

fx 3-2, 3-3, 5-5

Punkter

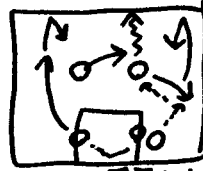
• 3-0



• 3-2+2-1

• CIRKEL-BREAK FRA 30-5-5

• LAKERS FASTBREAK DRILL

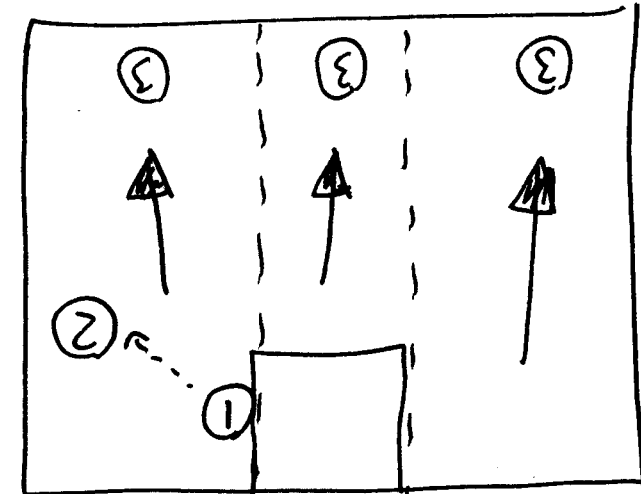


FB med 3' rebound (OUTLET MIDT) 401
til midten i end
spil til wing og
afslut i basket
GENTAG!

Fastbreak

Tag udgangspunkt i helheden

INITIERING



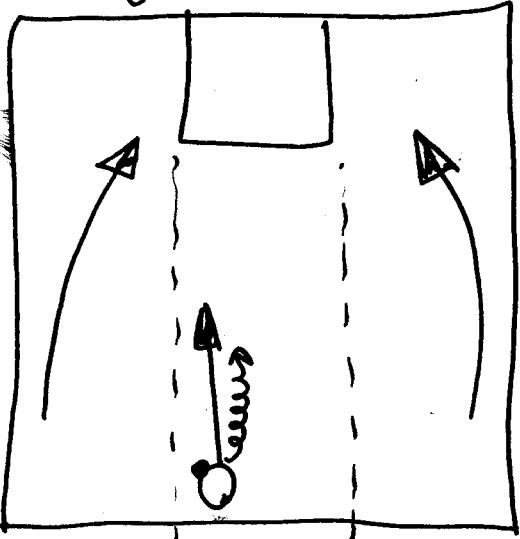
Sidekorridor
Måske: Sidekorridor
korridor

20-20-20

- ① ↳ Rebound/steal
- ② ↳ Outlet Pass.
- ↳ Tempo
- ③ ↳ Fyldte korridorer inden midten

FÅ BOLDEN OP SÅ HURTIGT SOM

MULIGT



Ingen let scoring!
↳ "secondary break"

Trailer poster op eller

skyder 3'er



DET ER I SAOM!