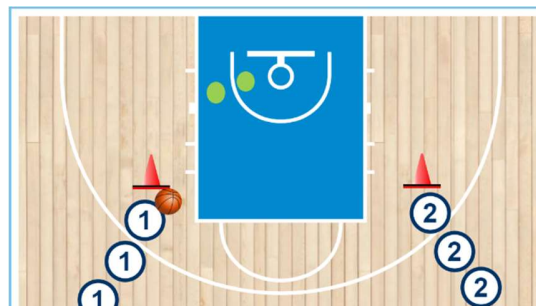


Træning mandag d. 5. februar 2024

16.05-16.30: Standard opvarmning – 1 hold i hver ende

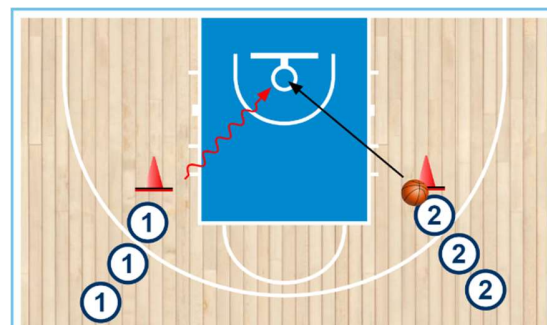
### Lay-ups

- 2 linjer. Række 1 laver lay-up med bold
  - Række 2 samler bold op og spiller første spiller i linje 1.
  - Involverede spiller løber til bagende af modsatte kø
- Variation:** Skift side, så både venstre og højre hånd trænes.
- Fokus:** Sigt på hjørnet i den lille firkant **X**, kig op, 2 skridt ind til kurv, elastik ml. albue og knæ, afsæt, stræk arm, rul ud over fingerspidser, ro på og kontrol i lay-up
- Progression:** Hånd der ikke laver lay-up skal beskytte bolden.
- Evt.** Læg markører på gulvet



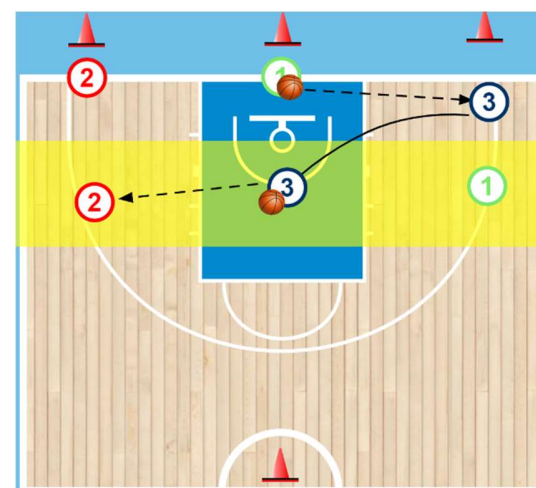
### Skud og Rebounds

- 2 linjer. Række 2 skyder udefra. Række 1 rebounder og spiller første spiller i linje 32.
- Involverede spiller løber til bagende af modsatte kø
- **Variation:** Skift side, så både venstre og højre side trænes
- **Fokus:** Afvikling af skud, forudse hvor bolden lander, stå aldrig lige under kurven/backboard, Box-Out,
- **Progression:** Lad skytte stå tæt på, at denne kan ramme kurv. Træk længere væk, når skytte bliver bedre



### Fletteøvelse – 2 vs. 1

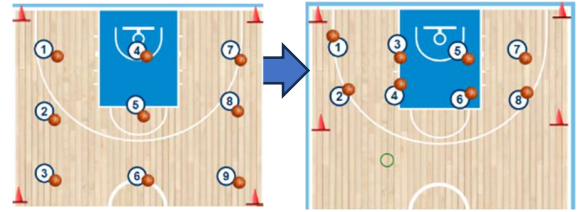
- Der opstilles 3 rækker. Spiller 1 i midten afleverer til en af de andre rækker og løber bagom den spiller, som har bolden (3)
  - Spilleren med bolden løber/dribler ind mod midten og afleverer til den sidste spiller (2). Igen løber man bag om ham, som har bolden.
  - Når man når til keglen, lægger spilleren i midten bolden ned og skal nu forsvarer mod de 2 andre spillere.
- Fokus:**
- Up-Court: Aflevering og hold bredde.
  - Down-Court: Direkte mod kurven, samspil og hurtig afslutning.



Træning mandag d. 5. februar 2024

### 16.30-16.50 Øvelse 2: Drible tæt – rumlig forståelse (Space-Timing)

Alle børn har en bold – giv besked om at bevæge sig rundt på banen og "lav alle de lækre driblinger I kan- gør det på alle forskellige måder og lav hurtige driblinger. Men I skal have et øje for hvor de andre er, så pladsen bruges bedst muligt".



#### Progressioner

- Alle dribler med bold på ½ bane (Opstil kegler)- Derefter 1/4 bane (kegler)
- Træner siger stop- Træner med hånd i vejret ude

#### Fokus:

Eksplisvt. Kommunikation + at spillere skal have fornemmelse af at dele sig ud på banen. Ikke driblinger på stedet, men rundt om dem i møder. Ned i benene. **Trænerne går ind og retter der forskellige. Trænerne er med i spillet.**

**Pointe:** Brug hele banen og hav afstand ml. jer på samme måde, som I vil gøre i kampe

#### Progression – med aflevering

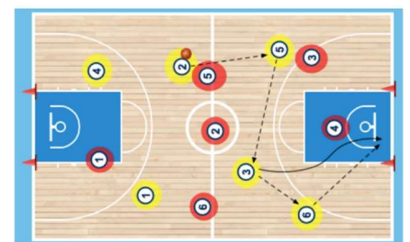
- Drible rundt, når man kommer til et frit sted, går man ned benene og beskytter bolden med den anden hånd (**du er basketballspiller, ikke turist 😊**), dribler og leder efter et nyt frit sted. Når man ser det, så dribler man videre osv.
- Drible rundt, ser en anden spiller langt væk og råber deres navn samtidig med at man vinker med hånden (Nor – kom kom) og så bytter man plads. Fortsæt og finde nye makkere, at bytte plads med dem. Når man står stille, skal man vise de driblinger man kan.
- Dribler rundt, kalder på en makker. Løber hen til hinanden så der er 3 m afstand. Når man er klar, så slår den ene spiller sin bold ned i jorden, kalder på kammeratens bold og viser man er klar til at modtage med hænderne, modtager bolden fra den anden, returnerer bolden og løber videre driblende med sin egen bold (nå det, før den ligger død på gulvet).
- Som ovenfor, men nu kan spilleren der modtager bolden vælge: at kaste bolden tilbage ELLER drible videre med den andens bold. Så skal den anden spiller løbe hen og tage den andens hoppende bold

### 16.50-16.53 Vandpause

### 16.55-17.12 Øvelse 3: Amerikansk fodbold

Der laves 2 hold. Én bold og to mål, et i hver ende. Det gælder nu om at aflevere bolden rundt til sine holdkammerater og prøve at nå ned til målet.

- Det modsatte hold skal forsøge at stjæle bolden og score i modsatte mål.
- Det er ikke tilladt at løbe eller drible med bolden. Den eneste måde at flytte bolden på er ved afleveringer.



### 17.13 Afslutning

- Husk prof. basketballspiller på onsdag.
- Husk at gå i Holdsport og tilmeld jer bl.a. træningskampe – gør det i dag 😊