



SMART-basketball

Tilvalgsmoduler stevnsgade 140117



Driblinger



- Hvordan:
 - 1) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 2) Bolden skubbes ned i gulvet.
 - 3) Når bolden kommer op igen, stoppes bolden bevægelsen med den samme hånd.
 - 4) Som med et skud er det primært fingerspidserne, som rører bolden, og håndledet skal være med i hele bevægelsen.
 - 5) Bolden skal slippes så sent som muligt og "fanges" så tidligt som muligt.

Driblinger

- Selv de bedste guards har sjældent mere end
 - 2-3 bevægelser, som de er meget, meget gode
 - til.
-
- Kropsfinter er en
 - underkendt færdighed
 - i.f.m. driblinger.



Driblinger



- De tre værste fejl:
 - 1) Spilleren kigger på bolden
 - 2) Spilleren dribler for slapt og for langt fra kroppen
 - 3) Spilleren dribler for dårligt med sin off-hand

Afleveringer



- Hvordan:
 - 1) Skulderafstand mellem fødderne.
 - 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 3) Bolden holdes med begge hænder.
 - 4) Træd frem med én fod og stræk armene.
 - 5) Hænderne skal "vinke farvel" til bolden, og tommelfingrene skal vende nedad.

Afleveringer



- De tre værste fejl:
 - 1) Spilleren kan ikke aflevere med sin off-hand.
 - 2) Spilleren kan ikke læse hvor, at modtageren vil have bolden.
 - 3) Spilleren signalerer, hvor afleveringen kommer.

Footwork

- Footwork starter med grundlæggende motorik.
- Det omfatter:
 - 1) Jump-stop
 - 2) 1-2 stop
 - 3) Triple threat position
 - 4) Pivoteringer
 - 5) Første skridt



Footwork



- De tre værste fejl:
 - 1) Spillerne kan ikke pivotere under pres.
 - 2) Spillerne kan ikke lave 1-2 stop med begge fødder/har en fast 1-2 rytme på skud.
 - 3) Spillerne har for højt et tyngdepunkt.
- Jump stop er godt til de mindre – ikke ældre.

Gøre sig fri

- Hvordan:
- Der er tre nøgler til at gøre sig fri
 - 1) Fysisk kontakt med forsvareren
 - 2) Retningsskift
 - 3) Temposkift



Gøre sig fri



- De tre værste fejl:
 - 1) Spilleren bruger ikke temposkift.
 - 2) Spilleren tager ikke den fysiske kontakt med forsvaret.
 - 3) Spilleren "danser" på stedet.

Skud



Hvordan:

- 1) Skulderafstand mellem fødder. De peger mod kurven.
 - 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 3) Bolden ligger i skudhånden, som er bøjet bagover.
 - 4) Bolden støtter på fingre + det yderste af håndfladen.
 - 5) Skudalbuen i skulderhøjde – bøjet ca. 90 grader.
 - 6) Støttehånden på siden af bolden. Let berøring.
 - 7) Fingrene er let spredt på begge hænder.
- Alle led i kroppen strækkes samtidig.
 - Bolden trilles hen over fingrene, som peges nedad.

Skud

Skud skydes ikke fra triple threat

90 grader er fint – ikke mindst til tøjvask

Skud skal føles naturligt



Lay-up



Et lay-up er en hvilken som helst afslutning, som ikke er et skud.

Hvordan:

- 1) Som hovedregel (og for de mindre) fra 1-2 løbebevægelse. Fra venstre fod på højre side og højre fod på venstre side.
- 2) Afslutning med én hånd. Som regel højre hånd fra højre side og venstre fra venstre.

Lay-up



Det er vigtigt, at spilleren kan variere sine afslutninger omkring kurven.

Spilleren skal forstå, at bolden skal holdes væk fra forsvaret.



Lay-up

De tre værste fejl:

- 1) Lay-up laves som løbeskud.
- 2) Spilleren har kun en type lay-up.
- 3) Spilleren er bange for/undgår kontakt.



Forsvar på bolden



- Hvordan:
 - 1) Skulderafstand mellem fødder.
 - 2) Benene og hoften er bøjet. Ryggen ret.
 - 3) Forsvareren skal holde en position mellem angriberen og kurven.
 - 4) Bevægelse til siden foregår som "slide".
 - 5) Hænderne skal bruges aktivt, men uden at forsvareren rækker og/eller mister balancen.

Forsvar på bolden

- De tre værste fejl:
 - 1) Spilleren holder ikke den lave position.
 - 2) Spilleren satser, rækker o.l.
 - 3) Spilleren bruger ikke sine hænder aktivt.



Teambuilding

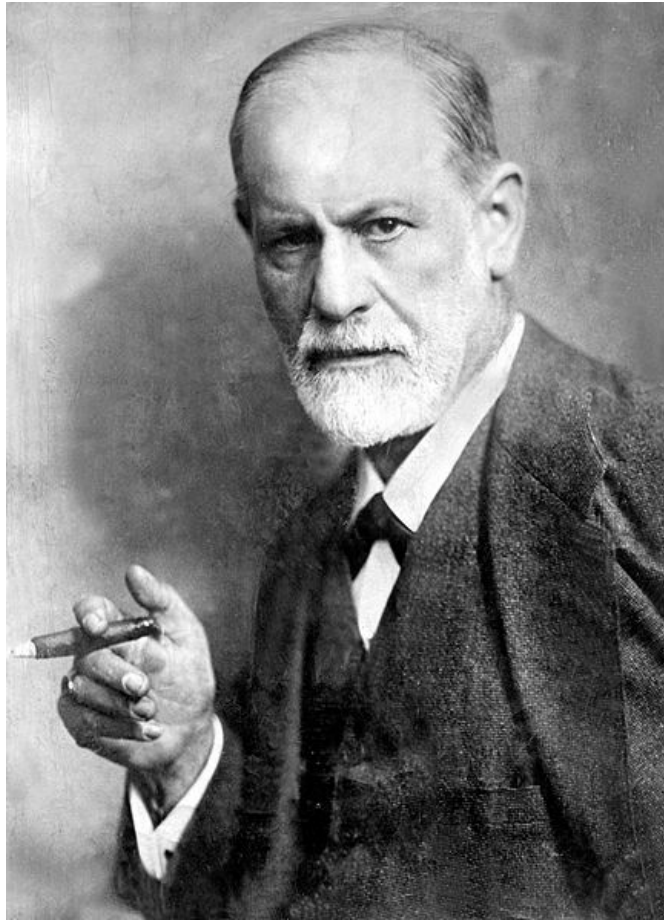


Teambuilding



- Klassisk teambuilding:
 - 1) Gruppe af personer
 - 2) Fælles målsætninger i hele gruppen
 - 3) Entydig rollefordeling for alle medlemmer af gruppen
 - 4) Samarbejde om fælles problemløsning

Mental træning



Fire vigtige værktøjer



- 1) Motivation (udvikling $\Leftrightarrow$ konkurrence) (indre $\Leftrightarrow$ ydre)
- 2) Mental parathed (koncentration + spænding)
- 3) Visualisering
- 4) Indre dialog (man har altid selv ret)