

3x3 kursus/workshop Kalundborg 19. juni 2022

Tid	Aktivitet	
10:00	Velkomst Hvem er vi? Hvad vil vi gerne have ud af kurset?	Teori
10:30	3x3 – fra street til OL En kort introduktion til spillets ide, udvikling, regler og kendetegn	
11:00	Hvordan kan man træne 3x3? Fra helhed til detaljer og tilbage igen. En introduktion til spil-trappen som redskab til øvelsesopbygning	
11:15	Vi starter med 3-3 spillet – hvilke elementer kan vi dele det op i, hvordan træner vi det og er nogle tilgange bedre end andre? Der vil blive lagt fokus på øvelseskonstruktioner der involverer spillernes selvstændige tilgang til at løse problemstillinger relateret til nedenstående elementer og under hensyntagen til den alder og det niveau der arbejdes med	
11:30	Skills der involverer en spiller – angreb og forsvar <ul style="list-style-type: none"> • Ballhandling • Standsninger • Afslutninger – fokus på korte skud (fra drives) og lange (2-pts) • Bevægelser med ryggen til kurven • Slå din mand med driblingen udefra • Slå din mand tæt på kurven • Stop din mand i 1-1 forsvaret • Udblokning • Rebound - både offensiv og defensiv • Cleare efter scoring 	Praktik
12:30	Skills der involverer to spillere – angreb og forsvar <ul style="list-style-type: none"> • Afleveringer • Blive fri – cuts (V-cut, L-cut, rotation) • Rotationer – skabe offensiv balance vha driblinger og bevægelse uden bold • Screeninger – pick&roll, back og væk fra bold (fra 13 år og op) inklusive forsvar • Hjælpeforsvar – defensiv balance og hjælp på drives/post • Penetrere og aflevere • Aflevering nummer 3 eller 4 til fri afslutning 	
13:00	Skills der involverer tre spillere – angreb og forsvar <ul style="list-style-type: none"> • Aflevere, cutte, skabe balance i angrebet • Inside-out spillet • Flytte bolden til modsatte side • Defensiv rotation og aktive byt 	
13:30	Vi spiller og dømmes	
14:00	Afslutning og tak for i dag	Teori