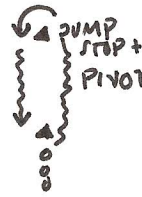


KURSIKLEKTIONER

1 BOLDLEGE
DRIBLINGER H+V

* DRIBLESTAFET
M. fordelagtig standsmæssig
og afleveringer



HUSK: VIS FØRST
ELLE UNDERVEJ
OG SÅ
FORKLARE :)

* KADPRIBLINGER + SJÆLE BOLDE
"du er et dyr!" PÅ HINDEN

* DRIBLEFANGER-STÅTROLD - for at blive befriet
fanger skal dribble med den "dårlige" hånd
eller
fanger skal dribble med den gode hånd

H+V

OVERVEJ AT
GØRE DET LETTERE
FOR FANGERNE VED
AT BYTTE, SÅ KUN
FANGERNE MÅ BRUGE
DEN GODE HÅND

2

AFLEVERINGER
+ SKUD / LAY-UP TÆT PÅ

4 om 2 bolde

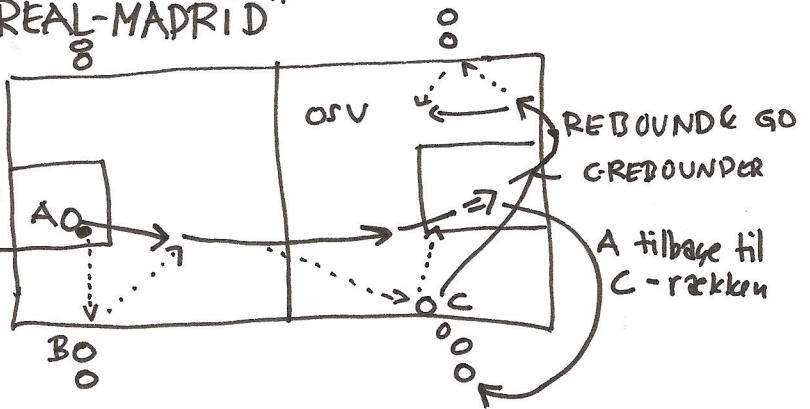
- 1) Aflever med 2 hænder
 - 2) Aflever med 1 hånd
- OSV OSV



NB! VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT MÅN
HURTIGT KAN BLIVE TRÆT
HUSK OÅÅ, AT RETTE VED FØR KERT TEKNIK

"REAL-MADRID"

- 1. TUR: lay-up
- 2. TUR: Jumpstop + skud



B LØBER TIL C EFTER AFLV. TIL A

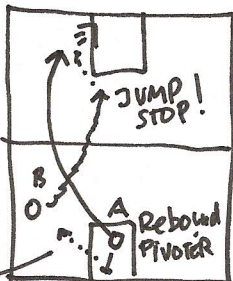
Løbes med
kun 1
række i hver side
til at starte med

3

STANDNINGER +
PIVOTERINGER &
SIMPLET SAMMENSPIL

PARTIBOLD
HOLD A +
HOLD B
man scorer ved at aflevere til
en medspiller i en cirkel

START MED 4 BOLD, MEN BRUG GERNE FLERE...



A rebounder,
pivoterer og
afleverer til B.
B dribler og
jumpstopper og
afleverer til A
der afslutter

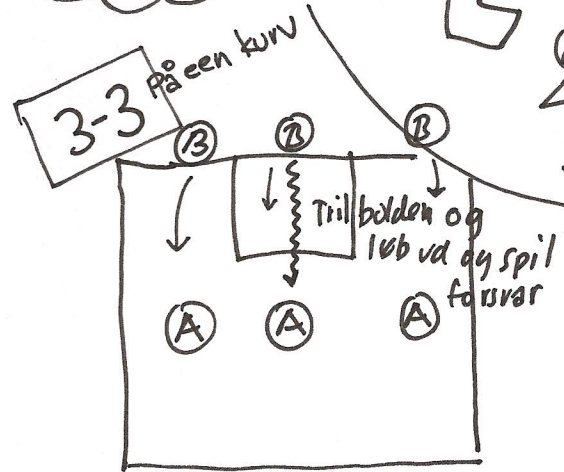
OUTLET
AFLEVERING

Prøv bare at
sætte X-træ
bolde i spil UDEN
at stoppe spillet

4 FORSVAR

2 sammen: 1 forsvarer + 1 angriber ingen bolde
 coach har bold - PLACER JER SOM FORSVARER I FORHOLD TIL BOLDEN

Masser af aktivitet og glæde 😊

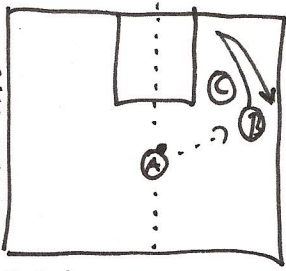


PROGRESSION
 A) Bolden står stille
 B) Bolden bevæger sig

HUSK!
 Tænk over hvordan rotationer og skift skal foregå i øvelsen så det virker naturligt, glidende og ikke sinker øvelsen
 Alle skal helst være igang hele tiden
 Hvis man venter, så udnyt ventetiden til at se på eller lave noget fysisk

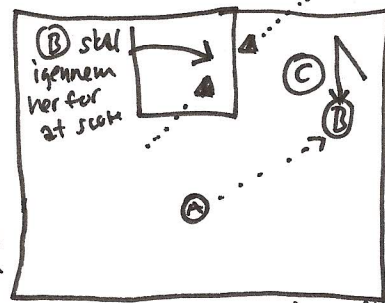
5 Blive fri + hvad gør forsvareren når angriberen får bolden

START GERN I VENSTRE SIDE



A) aflever
 B) angriber
 C) forsvarer
SPIL 1-1 FRA WING

- Muligheder:
- forsvarer hænderne på ryggen
 - angriber max 3 driblinger
 - kun bruse den ene side...
 - både forsvareren om at overdække aflev. ⇒ back-door

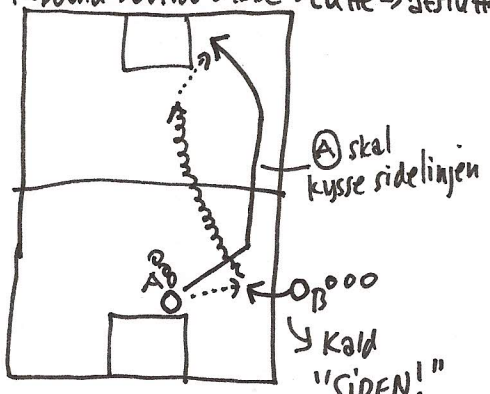


← SUPER IDE

Angriber må kun spørge hvis hun går igennem kegle-porten

Rotation: A → B → C → A

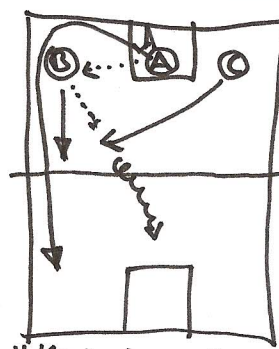
Rebound → outlet → løbe → cutte → afslutte



Laves i begge sider med 2 bolde
 Variationer
 • sæt krav om bestemte afslutninger

6

AFSLUTNINGER I FART + FAST BREAK



"Kærlig-lag-up"
 1-1 → 2-1

- A) rebounder og aflever til B
- C) overstager fra B og dribler til toppen
- A) løber bagom B der bliver forsvarer på A
- På sig hvem spiller man 2-1 med
- A) som forsvar

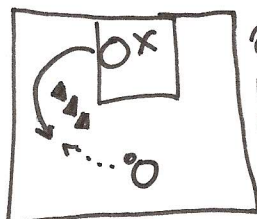
HUSK CIRKEL FAST-BREAK

MINITRÆNER-HEJLEN SEP 2017

7

Angrebsspillet
frø 1-1 → 3-3

H

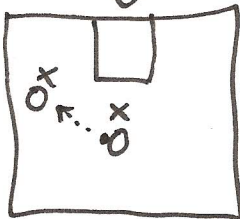


Angriber
max
5 driblinger

Forsvarer skal ^{kunne} røre
angriber

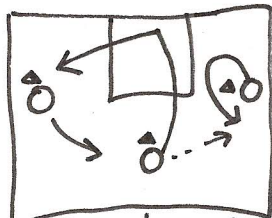
Rotation: Angriber → forsvar
↙ ud ↘

2-2



← samme,
men nu 2-2

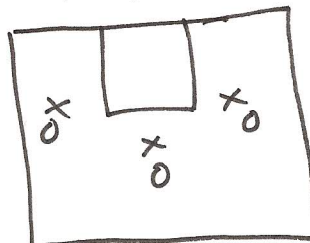
3-0



"cutter"

Når man har aflevert
løber man igennem
feltet - fyld ud
Alle skal have rørt bolden
for man må score

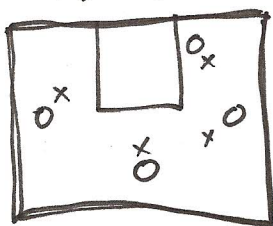
← samme, men nu med forsvar



8

SPIL FORSTÅELSE
(Lang kontra kort aflevering)

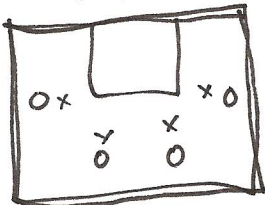
4-4 (5-5)



1) GØR JER SPILBARE
(÷ driblinger) & (alle skal røre bolden) &
(max. 2 driblinger)

→ Ros/fremhæv når
der træffes det
rigtige valg af
aflevering

eller



2) ÆNDR. PÅ PARAMETRENE

Færre spille
Flere spille
Afleringsstyper
Afstande osv

Avis I kan så spil
med 3 hold og fast-brak
ved steals + forsvarrebond