

## DRIBBLING

### ATT TÄNKA PÅ:

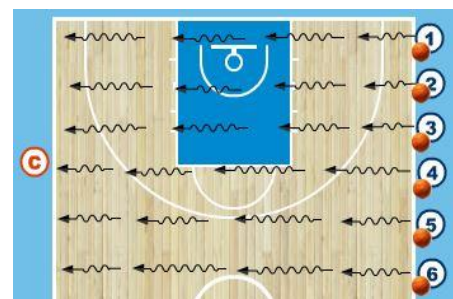
- Trycka mjukt på bollen.
- Titta fram i banan – ej på bollen.
- Lära sig flytta handen på bollen.
- Lära sig timing och samarbete.

### PISTOL PETE

Alla är igång samtidigt. Helst med varsin boll. Utspredda längs sidlinjen. De börjar med att dribbla stillastående. Vid signal dribblar de framåt och vid signal gäller det att stanna i balans och hålla dribblingen igång. Byt hand på tillbakavägen.

Variera övningen med att lägga till att spelaren dribblar bakåt en studs innan de dribblar framåt.

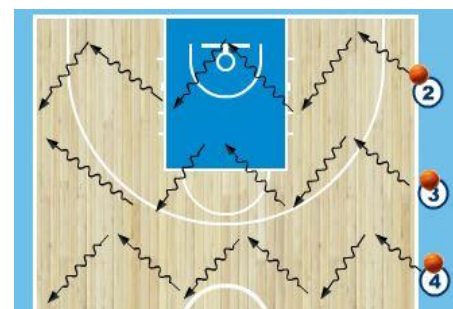
Gör det svårare genom att lägga till ett handbyte innan spelaren startar sin dribbling framåt. Handbytet kan variera beroende på hur mycket utmaning spelarna klarar av.



### PISTOL PETE Zick-Zack

Samma som övningen ovan. Spelarna börjar stillastående. Vid signal dribblar de snett framåt och vid nästa signal är det handbyte och riktningförändring.

Om spelaren håller på att krocka med annan spelare bredvid, ska denne automatiskt byta riktning ändå. Blicken upp!



### PARÖVNING "Ta bollen"

En boll per par på liten yta. Den ena dribblar bollen medan den andra jagar och försöker ta bollen. Spelaren med boll ska skydda bollen genom att vända ändan emot jägaren. Se upp med dubbeldribbling.



## SABOTAGE BOLL

Flera spelare dribblar varsin boll inom ett visst område (ex. 3-sekundersområdet). Det gäller att skydda sin egen boll samtidigt som man vill stöta bort de andras bollar.

Spelare som får boll bortstött, får en fysövning i belöning för att sedan gå in och sabotera igen.



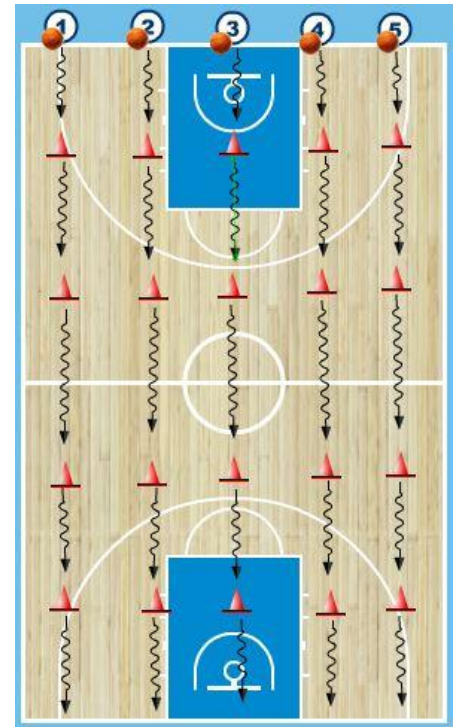
## HINDERDRIBBLING

Placera ut koner, väskor eller annat som kan agera superpassivt försvar.

Spelarna sprider ut sig, med varsin boll, i köer med max 3 spelare per kö på ena baslinjen.

Första spelaren i kön sätter igång dribbling mot närmaste kon och genomför en kroppsint (In n Out) och fortsätter mot nästa.

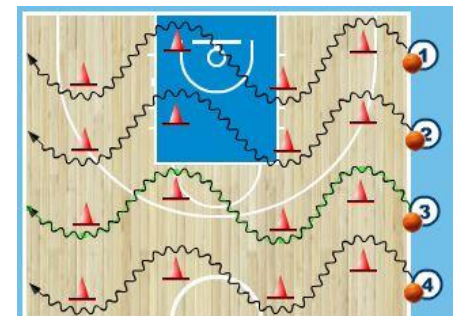
Spelare på tur sätter igång direkt efter spelaren framför gjort sin första (In n Out). När alla kommit ner till motsatt baslinje, gör de likadant med andra handen tillbaka.



## SLALOMDRIBBLING

Som Hinderdribbling fast ledaren gör en slalombana med konerna. Spelarna dribblar nu och byter hand vid varje kon. De dribblar alltid med ytterhanden.

Lägg till ett avslut om möjligt.



## FÖLJA JOHN

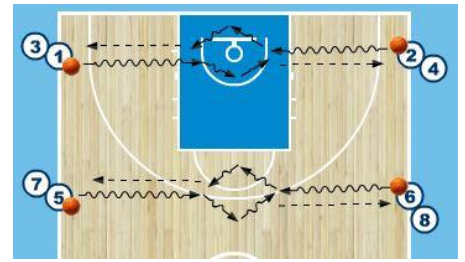
Ledaren dribblar runt i salen. Använder olika dribblingar, handbyten och riktningförändringar och spelarna följer efter.

Eventuellt kan en spelare agera "John".

## CHICKENRACE

Spelarna jobbar i grupper om 4 med två bollar.  
De ställer upp två på ena sidlinjen och två på andra. En boll per sida. Första spelarna från varje sida påbörjar dribbling mot varandra. När de möts i mitten gör de In n Out, fortsätter dribbla, stannar jumpstop och passar kompiserna som väntar på andra sidan.

Variera med att lägga till ett handbyte (Crossover, Mellan-benen eller bakom ryggen)

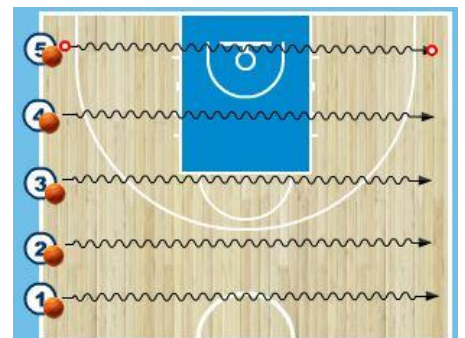


## SPEED-DRIBBLING

Spelarna sprids ut på baslinjen. Så många som möjligt dribblar samtidigt i full fart över till andra baslinjen.

Instruera med att pusha bollen fram och jaga ikapp för att få högre fart.

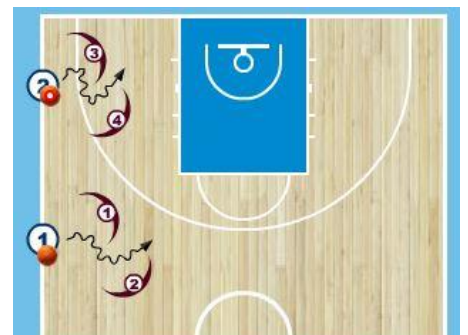
Utmana spelarna med att ta så få studs som möjligt för att komma över till andra sidan.



## 1 mot 2

En spelare med boll ska ta sig från ena sidlinjen till den andra. Två försvarare ska stoppa genom att vara iväg.

Tappar spelaren boll, plockar denne upp och fortsätter från där den tappades.



OM DET GÅR BRA KAN DU BYGGA VIDARE – LÄGG IHOP  
OLIKA DRIBBLINGSÖVNINGAR MED ETT SKOTT ELLER  
LAYUP