

SKOTT

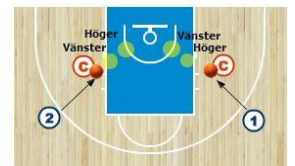
ATT TÄNKA PÅ:

- *Sprid ut fingrarna på bollen*
- *Rak Armbåge. "L" mot korgen*
- *Följ igenom skottet, sträck ut*
- *Böj på benen, lätta från golvet*

LAY-UP

Öva enligt bilden och följande progression.

- 1) Spelaren börjar från stillastående i balans med lämpligt avstånd från korgen. Från positionen tar spelaren två steg, hoppar upp på rätt ben och lägger upp bollen. Byt sida av korgen och repetera.
- 2) Nästa steg håller tränare/förälder bollen med en hand i lagom höjd. Spelaren springer fram och tar tag i bollen och ser till att få i rätt fot och antal steg innan den försöker få bollen i korgen.
- 3) Sista steget. Som ovan, men spelarna dribblar mot korg och övar på isättning av fötter, antal steg och timing. Det är vanligt att spelarna övertänker när de försöker få till det.



SKOTT TEKNIK

Övning på egen hand.

Först utan boll, sedan med boll mot vägg.
Fånga – Ladda – Skjut. Öva in tekniken

Parövning

Öva i par med en boll enligt bild. Passa och skjut till varandra.
Fånga – Ladda – Skjut

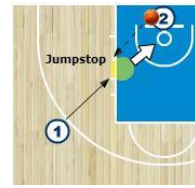
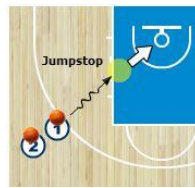
Börja med studspassing för att underlätta timing.



NÄRSKOTT PLANKA I

Öva i par med en boll.

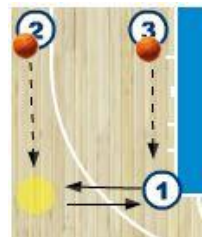
- 1) Stillastående med boll i hand.
- 2) Stillastående från pass. (Börja med studspassing för att underlätta timing) 1 avslut i taget.
- 3) Dribbla fram, stanna jumpstop, ladda och skjut. 1 försök i taget.
- 4) Spring emot och möt passen.



SKOTT MED VRIDNING

Spelarna övar i grupper om 3 med 2 bollar.

- 1) Två passare med varsin boll. En skytt som springer, fångar och landar med fötterna mot passaren -> Skjuter tillbaka bollen till passaren.
- 2) Som ovan, men skottfint istället och passa bollen tillbaka.



SKOTT MED VRIDNING MOT KORG

- 1) För att lära in använder vi en coach eller förälder som passar till spelaren. Ställ upp och öva enligt bilden.
- 2) När ovan fungerar kan spelarna öva i par. En matar kompiserna med passar. Byt efter lämpligt antal eller efter viss tid. De jobbar då enligt bilden.



ROTERING + SKOTT

- 1) För att lära in använder vi en stol som vi lägger en boll på. Spelarna spring i tur och ordning fram till stolen för att plocka upp bollen samtidigt som de landar med ett jumpstop. De har ryggen mot korgen när de tar emot bollen. Därefter roterar de upp mot korgen och skjuter.
- 2) När ovan fungerar kan de jobba själva genom att kasta fram/upp och jaga ifatt bollen
- 3) När ovan fungerar övar spelarna i par. En matar kompisen med passar. Byt efter lämpligt antal eller efter viss tid.



10 POÄNGARE

Spelarna övar själva med varsin boll.

Sprid ut de på mittlinjen och instruera att hälften börjar mot ena korgen, medan resten mot andra korgen.

Tränarna placerar sig under korgen/korgarna.

Spelarna dribblar från ena korgen till den andra för att stanna och skjuta ett närskott. För varje försök kan de få max 10 poäng.

2 poäng för att de dribblar med blicken upp

2 poäng för att de stannar med ett korrekt jumpstop i balans

2 poäng för att de utför korrekt teknik

2 poäng för att de sätter skottet i korgen

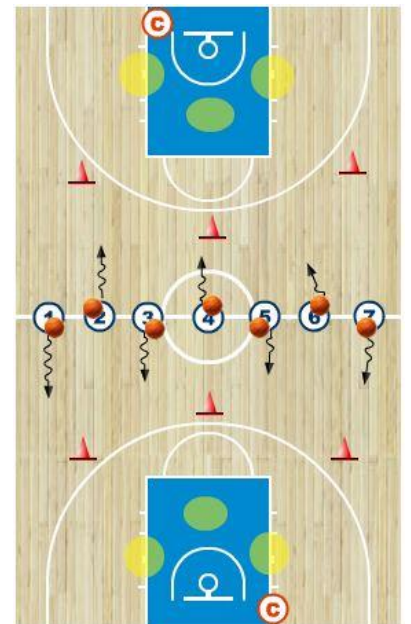
2 poäng för att de håller kvar den avvinkande handen tills bollen når golvet.

Tränarna bedömer och delar ut antal poäng.

Öva under bestämd tid och spelarna försöker samla ihop så många 10-poängare som möjligt.

Genomför övningen igen och utmana spelarna till att försöka bräcka den förra prestationen.

Variera övningen genom att lägga ut koner så att de dribblar i någon form av bana över planen.



3-Manna Drill

Spelarna övar i grupp med 3 spelare och med 1 boll.

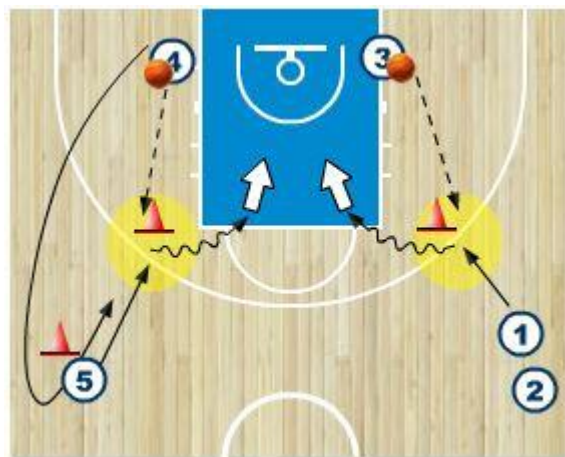
De ställer upp enligt bild med en passare med boll nära korgen och två spelare utan boll vid lämplig plats på planen.

- 1) Förste spelaren springer mot korgen, fångar passningen och stannar jumpstop. Spelaren skottfintar först för att sedan ta en studs, stanna jumpstop och skjuter. Spelaren tar egen retur och passar nästa spelare som springer mot korg.
- 2) Som ovan, men gå på ett avslut nära korgen (Lay-up) istället för skott.

Om det inte går att gruppera laget i grupper om 3 kan några spelare öva i par eller någon grupp kan var 4.

Som parövning kan en kon eller väska placeras på lämpligt avstånd från korgen. Efter passning, springer passaren och rundar konen innan den springer mot korgen.

Spelaren som skjutit tar egen retur och passar sin kompis.



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