



Skema – teknisk træning

Ballhandling: Husk at have højt tempo, bruge fingerspidserne og se væk fra bolden.

Øvelse	Tid	Bemærkninger
Elevator	30-45 sekunder	Bøj i benene
8-tallet	30-45 sekunder	Flydende bevægelse og tæt på benene
Ufo	30-45 sekunder	Hurtige hænder
Jab	30-45 sekunder	Små hurtige og kraftfulde skridt
Back	30-45 sekunder	Meget hurtige skridt
One-hand catch	30-45 sekunder	Ret ryg og langt nede i benene

Driblinger: Husk at trykke hårdt på bolden, have korrekt kropsstilling og se væk fra bolden.

Øvelse	Tid	Bemærkninger
Enhåndsdriblinger	30-45 sekunder	Ydersiden af knæet (højre og venstre hånd)
2 lave, 2 høje	30-45 sekunder	Under knæet og lige over hoften (højre og venstre hånd)
Crossover	30-45 sekunder	Fra yderside det ene knæ til ydersiden af det andet knæ. Hårdt!
V i siden	30-45 sekunder	Drej hånden (højre og venstre hånd)
Gravhunden	30-45 sekunder	Flydende bevægelse lige ud – ikke zig-zag
Spider	30-45 sekunder	Lidt mere afstand mellem fødderne

Afslutninger: Husk have follow through og at skyde højt og blødt.

Øvelse	Antal	Bemærkninger
Mikan	30	Beskyt bolden med den anden hånd
Highpost lay-ups	15+15	Sæt fødderne rigtigt og så meget tempo som muligt
Enhåndsformskud	30	Tæt på kurven og meget koncentration til hvert skud
Spin til 1-2-skud i feltet	30	Hurtige fødder og bøjede ben
2-mands skud	10+10+10	Højt tempo
Straffekast med spurt	5 x 2	Spurt hårdt så din puls er høj