



sommeren 2015

Vær så god – her er det som kan bli ditt helt eget trenings-program denne sommeren. Det er bare DU som avgjør om du blir en bedre utøver i løpet av de 5 månedene vi ikke spiller organisert basketball. Meningen er at du skal plukke øvelser og snekre ditt eget program. Du kjenner deg selv best, og du vet omtrent hvor mye du kommer til å gidde/orke. IKKE lag et program som er for ambisiøst. Hvis du går ut i 100 blir du fort skuffet. Finn et antall treninger og dager som passer deg. Tre ganger i uka er fint, to ganger i uka er fint – fire også. Og kanskje er det smart å variere. Hvis du er hjemme uten noe spesielt å gjøre har du god tid og kan trene mer enn om du er på ferie i utlandet uten tilgang på kurv og treningsmuligheter. Hvis det regner bøtter tre dager i strekk gjør det jo ikke noe om du hopper over en økt eller to. Verre er det om du hopper helt av treningsopplegget ditt. Jeg er helt sikker på at du kan bli en mye bedre spiller individuelt om du trener i sommer.

LYKKE TIL!

A

Her kan du plukke de øvelsene som passer deg best, og du kan variere utvalget fra trening til trening og fra uke til uke. Øvelsene du overhodet ikke fikser kan du la være. Best er det å finpusse det du kan, OG jobbe med det du nesten får til

Outside, offensive moves

- **1)** Fodor-løypa som vi nå har gjort så mange ganger. Her er det fint om dere snekrer et eget program, på et nivå dere er komfortable med. De viktige tingene å huske på er eksplosive steg, opphopp (og ikke fremover) på siste steg, at vi jobber med å "separere" hender og bein – altså at dere gjør en ting med beina, noe annet med hendene.
- **2)** Rettvendt fra triple threat: Alle varianter av finte/gå – husk eksplosivt og langt førstesteg, du skal forbi forsvaret – ikke på siden av ham:
 - Finte skudd, gå venstre og/eller høyre
 - Finte høyre, gå venstre
 - Finte venstre, gå høyre
 - Finte venstre/gå venstre: Hvis du skal prøve på dette MÅ du stå lavt og sørge for at du ikke løfter bakerste fot før ballen treffer bakken
- **3)** Samme som over, men der du starter under kurven og kaster ballen til omtrent 3-poengslinjen – løp etter og ta ballen i et jump stop på to ben: pivoter/rotér valgfri vei til triple threat. Så de samme øvelsene:
 - Finte skudd, gå venstre og/eller høyre
 - Finte høyre, gå venstre
 - Finte venstre, gå høyre
 - Finte venstre/gå venstre: Hvis du skal prøve på dette MÅ du stå lavt og sørge for at du ikke løfter bakerste fot før ballen treffer bakken.

Outside, offensive moves – avansert

- **4)** Step back: Gå hardt til kurven på to sprett, tråkk fra (step back) og tilbake fra fremste fot og "hopp" tilbake og inn i triple threat/skudd. Dette er ikke lett og blir litt håpløst om du gjør det for langt ute – bevegelsen bakover gjør det til en utfordring å komme direkte inn i et skud di balanse.
- **5)** Hesitation dribble: Gå hardt/raskt til kurven fra midtbanen (eller enda lenger). Fra maksfart sakker du plutselig – reis deg litt opp nesten som om du skal stoppe, gjør en blikkfinte (se plutselig inn mot midten av banen som om du ser en medspiller du skal sentre til) – så plutselig eksploderer du opp i maksfart igjen. Enten uten retningsforandring, eller med retningsforandring når du akselererer igjen.

”If all I'm remembered for is being a good basketball player, then I've done a bad job with the rest of my life.”

ISIAH THOMAS



Inside, offensive moves

Her finner du forklart enkelte basic øvelser. Mer avansert enn dette behøver det ikke være, men hvis du selv har teknikker du ønsker å trene på, er det selvfølgelig OK.

- **6)** Start godt under kurven, kast ballen ut mot 3 sek.-streken omtrent der det er to merker. Løp mot ballen, før du fanger den stikk nedre bein tilbake mot kurven slik at du tjener 30-40 cm, pivoter om nedre bein til parallell, og gå sterkt opp med ytre hånd.
- **7)** Kast ballen samme sted. Parallell landing på 3 sek.-streken. Fint høyt med hode og skuldre, drop-step mot baseline - ett hardt, lavt sprett midt mellom beina, flytt foten inntil og gå sterkt opp med ytre hånd.
- **8)** Parallell landing, fint mot baseline, ta et langt skritt inn mot midten med øvre fot, ingen sprett, men et pent hook-skudd.
- **9)** Parallell landing, fint høyt med både fot, skuldre og hode. Pivoter deretter mot baseline og gå direkte opp i skudd.
- **10)** Parallell landing, hodefinte inn mot midten, spin rundt nederste ben og 1 sprett inn i avslutning
- **11)** Parallell landing, sikk-sakk-finte: Hode-/kroppsfinte opp og inn mot kurven fulgt av ny finte ned og inn mot midten før du gjør et drop step inn i avslutning.

Teknikk/skudd

- **12)** Formskudd: Alle treningsøkter bør inneholde et antall formskudd. Synes jeg. Du kan variere mellom å skyte rett i, og skyte plate/inn. Sjekk om skuddet har backspin: Ligger ballen riktig i hånden? Er det luft mellom håndflate og ball osv.
- **13)** Skyt straffer. Gjør nøyaktig det samme hver gang; samme antall sprett på forhånd, samme pusteteknikk, samme sted for feste av blikket hver gang du skyter. Før regnskap!
- **14)** Skyt fra behagelig avstand: Ansikt mot kurven. Kast ballen til deg selv med back-spin. Fang den og gå direkte inn i hoppskudd. Husk at forskjellen mellom et godt og et dårlig skudd ofte er tiden til disposisjon, ikke bare avstanden til kurven. Tren på å komme raskt fra mottak til skudd. Tell !
- **15)** Samme avstand: Kast ballen på samme måte, men nå til vekselvis høyre og venstre side mot kurven (45 grader). Idet du fanger ballen, vinkler du den innerste foten mot kurven slik at den peker i den retningen du skal skyte. På denne måten unngår du å måtte pivotere etter at du har mottatt ballen - det tar for lang tid! Tell og før regnskap.



*”Tren
variert, ikke
lås deg fast i
hallen. Få
spillerne ut
av hallen og
sett i gang
med løp,
spenst, ko-
ordinasjon og
andre
idretter”*

MAGNUS MIDTVEDT

- **16)** Langskudd: Ikke gå lenger ut enn at du klarer å skyte uten å presse skuddet. La en fot stå stille, flytt den andre inntil hver gang (et slags tilløp). 10 skudd med høyre fot i ro, 10 skudd med venstre. Tell og før regnskap.
- **17)** Skudd fra sprett: Ett-to sprett vekselvis med høyre og venstre hånd. Husk å gå raskt fra sprett til skudd, og kom alltid inn i parallell fotstilling før skuddet. Tell og noter.
- **18)** Mikan drill: Til 20 treff totalt. Tenk rytme, og husk at skuddhånden skal rett opp - ikke ut på siden som om du hooker. Avslutningen skal være håndledd!! Gjør drillen begge veier (med ansiktet mot kurven, og med ansiktet fra kurven)
- **19)** Spin shots: Når vi fra triple threat spinner 360 grader én vei på ett ben - og rett inn i ny triple threat og direkte skudd. Spinn begge veier på ett ben. Spinn på det andre benet. Spinn 360 grader og tilbake igjen. Jump stop fra dribble, 360 grader med tobeins sats og skudd. Jump stop/360 grader fra tobeins stopp - og 360 grader tilbake.

Teknikk/dribling

- **20)** «Bære ballen» - retningsforandringer slik vi har gjort det på treningene en del ganger: Bær ballen i én hånd - forandre retning på ytterste fot idet du setter ballen i gulvet. Forsøk å få ballen i gulvet lavt og langt inn i ny retning slik at du omtrent må «løpe etter» ballen.
- **21)** Crossover driblinger. NB! Ikke se på ballen, løp Z-svinger, ikke S-svinger. Hver retningsforandring bør være brå og innebære en hastighetsforandring i tillegg. Selve sprettet der du bytter hånd/retning må være lavt. OBS! Skyv fra på ytterste fot - langt steg med innerste fot.
- **22)** Reverse dribbling. Husk at du snur ryggen til forsvaret og medspillere slik at denne retningsforandringen må være så rask som mulig for å gjenvinne oversikten over med- og motspillere.
- **23)** Retningsforandring og skifte av hånd med ballen bak ryggen. igjen: Husk brå retningsforandringer, ikke S-sving.
- **24)** Retningsforandringer der ballen skifter hånd når du spretter mellom beina - forfra og bakover.
- **25)** Avanserte retningsforandringer: forandre retninger to ganger bak ryggen, gå crossover og direkte tilbake i samme retning med samme hånd osv., osv. Gjennomfør retningsforandringene så raskt som din teknikk tillater.

“You can practice shooting eight hours a day, but if your technique is wrong, then all you become is very good at shooting the wrong way.”

MICHAEL JORDAN



Teknikk/ballbehandling

Er ballhandling kjedelig, eller synes du kanskje det er bortkastet tid å trene på ting du selv mener å beherske godt nok? Her er endel øvelser, og hvis du er verdensmester i alle øvelsene kan du la treningen være. Hvis ikke, bør du plukke endel øvelser du synes er både morsomme og utfordrende:

- **26)** Få ballen til å spinne på en finger; få det til mens du står, mens du kneler og mens du går.
- **27)** Skyt ballen mot taket mens du står - og mens du ligger. Få til håndleddsbevegelsen og backspin.
- **28)** Form en sirkel med armen dine foran deg og få ballen til å rulle rundt på armene dine i en sirkelbevegelse. Begge veier.
- **29)** Send pasninger fra en hånd til den andre med fingertuppene. Først rolig, så hardere og kjappere.
- **30)** Rull ballen på bakken i 8-tall mellom beina. (Begge veier)
- **31)** Før ballen i 8-tall mellom beina (uten sprett). (Begge veier)
- **32)** Sprett ballen i 8-tall mellom beina. (Begge veier)
- **33)** Stå rett opp og ned med beina fra hverandre: Hold ballen mellom beina med høyre hånd foran beina og venstre hånden bak beina. Skift tak uten at ballen faller i bakken. Det samme som over, men la ballen sprette før du tar den igjen med nytt tak.
- **34)** Kast ballen mot taket, klapp på hoftene og på knærne før du tar igjen ballen bak ryggen i fast grep.
- **35)** Kast ballen mot taket, snu deg rundt 360 grader, og ta igjen ballen før den spretter i gulvet.
- **36)** Stå med en fot foran den andre, og hold ballen med begge hender foran kneet på det forreste beinet: Slipp ballen, og klapp med hendene bak kneet, ta igjen ballen før den spretter i gulvet.
- **37)** Stå med beina fra hverandre, strake bein: Hold ballen med begge hender foran deg i hoftehøyde, sprett den mellom beina, og ta den igjen med begge hender bak ryggen. Sprett den bakfra og ta den igjen foran kroppen.
- **38)** Samme utgangspunkt som over, men når du har tatt ballen bak ryggen: Kast den over kroppen og ta den igjen foran.

*”Me shooting
40% at the foul
line is just
God’s way to
say nobody’s
perfect.”*

SHAQUILLE O’NEAL



Ballbehandling med to baller

- **39)** Stå rolig, sprett begge ballene - i 'parallellt tempo og annenhver gang i bakken.
- **40)** Stå rolig, sprett den ene ballen høyt, den andre lavt.
- **41)** Stå rolig, sprett på stedet, men bytt ball/hånd så ofte du kan.
- **42)** Sprett ballene i 8-tall mellom beina - begge veier.
- **43)** Begynn stående, sprett begge ballene - sett deg ned på gulvet, hold bal[ene levende, legg deg ned og sprett videre!
- **44)** Sprett framover, skift retning, gå bakover osv.
- **45)** Send baseball-pasninger (samtidig med begge hender) mot en vegg
- **46)** Stå ved en vegg med to baller: Sprett den ene ballen i bakken, den andre mot veggen samtidig.
- **47)** Flere, noen med en ball, andre med to: Lav vispe-dribling, få død ball til å sprette, fingertupp-sprett, sprett ballen i 8-tall med strak kropp, gående dribling fram og tilbake bak ryggen - forlengs og baklengs, osv.

Skru lyspærer

Teknikk er delvis noe du har anlegg for, men like mye et resultat av repetisjoner slik at det du gjør blir automatisk. Forståelsen av hvilken vei du må skru ballen for at den skal gå riktig vei er viktig. Tenk deg at du skal skru lyspærer inn og ut:

- **48)** Stå rettvendt foran kurven – gjerne 45 grader slik at du naturlig kan bruke platen: Hold ballen på strak arm, med håndflaten ned og fingrene mot kurven – nesten som om du "serverer" ballen – og bruk BARE håndleddet til å gi ballen en skru/rotasjon så den drar seg inn til kurven.
- **49)** Stå med face ut fra kurven, nesten rett under. Igjen, hold ballen på strak arm, med hndflaten opp og fingrene pekende ut fra kurven. Bruk (nesten) bare håndleddet tli å gi ballen skru/rotasjon så den drar seg inn i kurven. Dette er nesten en kopi av Mikan drill reverse

B

Hoppetau bør være med i mye du gjør denne sommeren. Treningsprogrammet som handler om trappeløp skal du foreløpig se bort fra, men kanskje gjør vi dette sammen på slutten av sommeren.

Hoppetau

Uansett hva du selv måtte mene om hoppetau: Det er stadig vekk en av de mest effektive treningsformene som gir deg styrke, spenst, koordinasjon og utholdenhet på et minimum av tid, Her er noen øvelser:

- Vanlig hopp
- Vanlig hopp - hurtig
- Hopp på ett ben: 1 på venstre, 1 på høyre, 2 på venstre, 2 på høyre osv, oppover til 10+10
- Spredte ben: Hopp med venstre fot frem, høyre bak - og omvendt
- Hopp med beina ut til siden, sammen, ut til siden, sammen osv.
- Hopp vanlig - kryss beina, hopp vanlig, kryss beina motsatt osv.
- Kryss armene annenhver gang når du hopper
- Dobbelthopp
- Løp i tauet
- Hopp med tauet dobbelt
- Trippelhopp (!)
- Hopp i 4-kant (med samlede bein hopper du i en figur)
- Hopp med samlede føtter fremover & bakover 2. hver gang.
- Hopp med samlede bein fra side til side.

Bruk ca. 10 sekunder på hvert pkt.

Fysikk/spenst/trappeløp

Denne delen av programmet får du IKKE lov til å begynne på alene. Kanskje gjør vi det sammen som en slags sesongoppkjøring, og for å teste ut litt hva slags belastninger vi tåler.

Det er viktig at du bare trener spenst når du er uthvilt, og aldri etter styrke el. utholdenhet. Husk også at du ikke skal bli sliten av spensttreningen. Øk ikke dosene i forhold til programmet; spensten blir ikke bedre av den grunn, og du risikerer heller skader. Pass også på å varme opp skikkelig før spenst-treningen! Du MÅ ikke i Kollen for å gjennomføre programmet, og trappehøyden der er kanskje i overkant for mange av dere. Trapper finne du mange steder. HUSK: Rett overkropp, ikke gyng med kroppen, strekk vristen.


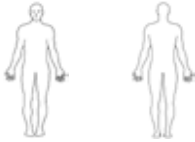
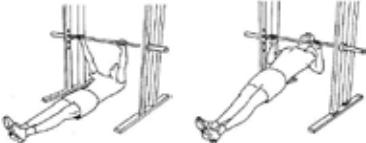
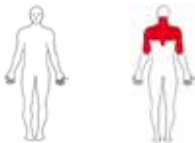

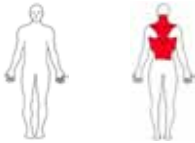





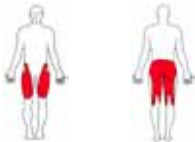





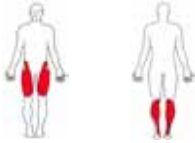
- På skrå opp 10 trapper: Utvendig satsben fra ett trinn til neste, ett mellomsteg for å finne riktig satsben. Begge veier (dvs, start fra venstre - gå mot høyre; og omvendt)
- På skrå opp 10 trapper: Innvendig satsben fra ett trinn til neste, ett mellomsteg for å finne riktig satsben. Begge veier (dvs, start fra venstre - gå mot høyre; og omvendt)
- På skrå opp 10 trapper: Løp direkte opp trappene - begge veier.
- Hopp opp trappene med samlede føtter - mellomhopp på hvert trinn.
- Hopp opp trappene med samlede føtter - uten mellomhopp på hvert trinn.
- En "langtur" på skrå opp: Her trenger du en lang trapp som i Kollen: Start fra en side: Når du motsatt side av tribunen før du når toppen? Begge veier.
- Løp småtrappene helt til topps!

C

Øvelsene fra Torbjørn plukker du med deg – dette er viktig og gir en myk overgang til å trene med vekter senere.

Fysikk/styrke

Husk at du ikke nødvendigvis må ha det “feteste” utstyret for å trene styrke. Vekter kan du lage selv (trestokker, slanger til bilhjul fylt med sand osv.). Øvelsene under kan du bruke som alternativ. Styrketreningen er enkel, men effektiv og uten behov for apparater eller vekter. Det er bare fem øvelser du skal gjennomføre.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hoppe m/tau				
2 - Horizontal kroppsheving 1				Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksért kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.
3 - Kroppsheving m/bredt grep				Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
4 - Push-ups				Stå på tærne og hold overkroppen fiksért på strake armer. Ha et skulderbrett grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.
5 - Utfall fram 3				Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs siden. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.
6 - Utfall fram med vekt over hodet				Stå med samlede ben og strake armer med en vektskive over hodet. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen. Armene må være strake gjennom hele bevegelsen.
7 - Goblet squat				Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnsposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.
8 - Tåhev på en benk el. et trappetrinn				Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.
9 - Box jump				Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontakttid i bakken som mulig.



QR-koder til video av øvelsene på disse to sidene

Trillebår

Det er helt unødvendig med det feteste utstyret for å få god effekt av styrketrening: En trillebår er strålende – så kan du selv avgjøre hvor tungt det skal være. Fyll den opp med steiner, mor eller far og dytt den en løype som passer deg. Lite luft i hjulet? Enda tyngre og enda bedre. Har du kanskje sett Rocky IV når han bokser mot den russiske mesterten. Da husker du kanskje nokså uvanlige, rå og enkle treningsmetoder...



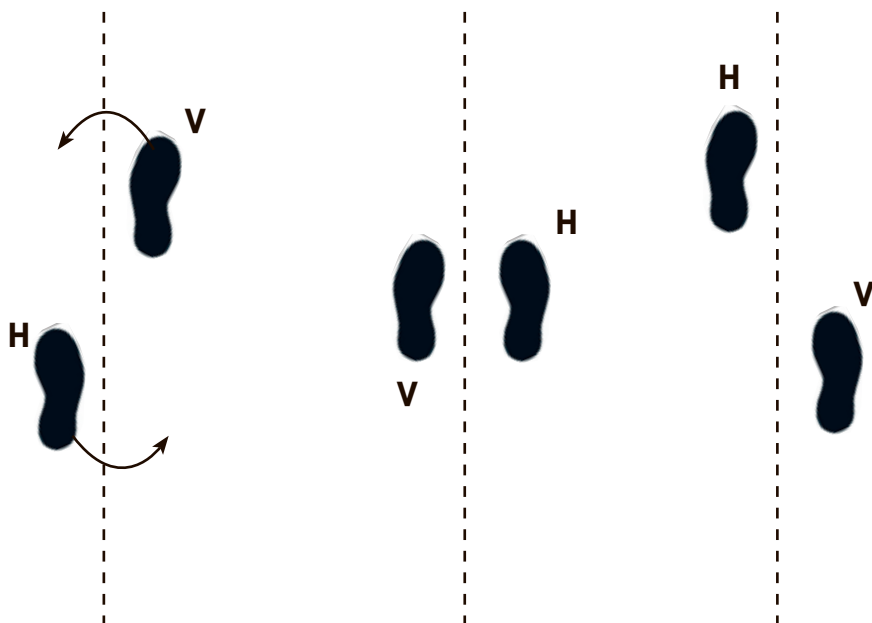
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hoftebøyer 1			2 set x maks holdetid rep	Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.
2 - Squat to stand			2-3 set x 8-10 rep	Sitt på huk og ta tak i skotuppene med hendene. Strekk så ut i knærne mens du hele tiden holder tak i skoene dine. Senk rolig ned til huksittende igjen.
3 - Utfall fram 3			3 set x 10-20 rep	Knær over tær! Press på hælen. Evt hender bak hodet.
4 - Planken			3 set x maks holdetid rep	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen i denne stillingen og hold.
5 - Firfotstående benløft 3			2-3 set x maks rep	Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.
6 - Planken m/diagonalloft			2-3 set x maks rep	Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.
7 - Sideligende bekkenløft 2			2-3 set x maks hver side rep	Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.
8 - Liggende bekkenløft			3 set x 10-15 rep	Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
9 - Liggende ettbens bekkenløft 2			2-3 set x maks hvert ben rep	Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.
10 - Broliggende hæl gange			2-3 set x maks skritt rep	Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Løft tærne opp fra maten slik at det bare er hælene som har kontaktflate med gulvet. Løft setet opp fra gulvet slik at overkroppen er strak. Før annenhvert ben fremover samtidig som du fortsatt holder overkroppen i luften. Når du ikke klarer å ta flere skritt fremover lengre

D

Basketball handler om fotarbeid og kjapp reaksjon. Dett er øvelsene som hjelper deg viderer.

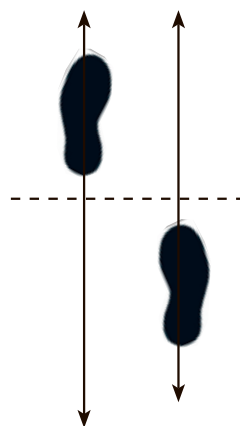
Plyometriske øvelser

Vi har gjort noen plyometriske øvelser på treninger, og du husker sikkert noen av øvelsene. Du kan finne dine egne øvelser, og dette handler jo bar om kjapt fotarbeid (pluss at du nok får litt gratis spentsttrening på kjøpet). Alt du kan finne på selv er bra, fra det enkle til det vanskeligere. Her er noen øvelser du kan kopiere hvis du vil.



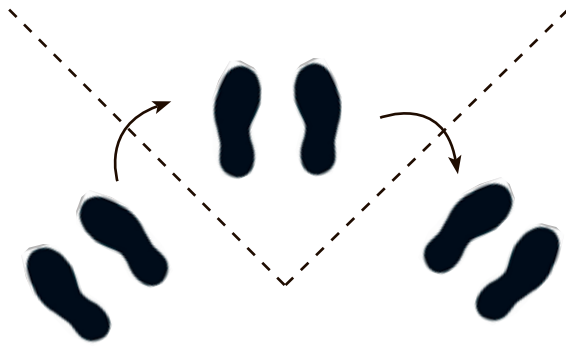
KRYSSHOPP

Start med kryssede bein (feks venstre foran høyre), hopp til normal side-by-side, så i kryss venstre bak høyre osv.



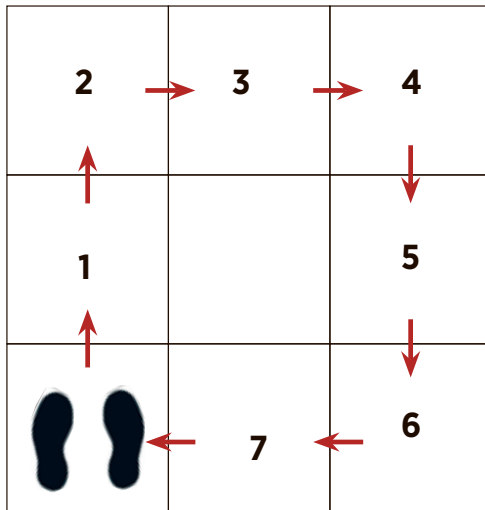
FREM/ TILBAKE

Så raske steps som mulig, frem og tilbake på stedet - over en tenkt strek.



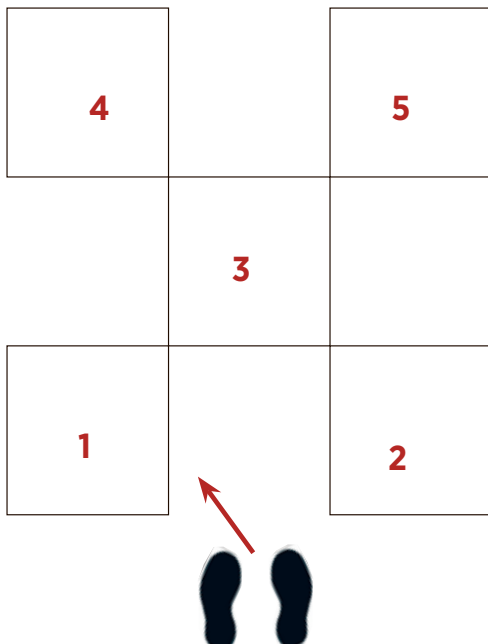
V-HOPP

Lag deg eller tenk deg en V (legg et hoppetau der, et par plankebiter eller noe sånt: Hopp med samlede bein så fort du kan inn i V'en ut igjen og tilbake. Hopp kontinuerlig.



4-KANT

Lag deg en fir-kant-løype av kvadrater (50x50 cm), nesten som om du hopper paradiset. Hopp løypa begge veier i hver sin serie.



4-KANT AVANSERT

Samme mønster/firkanter som øvelsen over, men denne er litt vanskeligere og med flere variasjonsmuligheter.

- 1) Hopp med samlede bein gjennom løypa fra 1 til 5, og tilbake igjen.
- 2) Samme løypa på ett bein – høyre og venstre hver sin gang.
- 3) Samme løype men gjør en 360° rotasjon med samlede bein i en eller flere firkanter – eller 180° - du bestemmer.

E

Du kan plukke litt herfra hvis du ønsker å gjøre noe med kapasiteten din. Øvelsene her er nokså selvforklarende, og for å få maks ut av dem er det en stor fordel om du kan låne en pulsklokke for å kjenne på de ulike nivåene. Erfaringen er at de fleste tror de løper med høyere intensitet enn de faktisk gjør.

Jogging/kondisjonstrening

Treningsprogrammet er basert på din makspuls. Normalt vil den ligge i området 190-205 pr. minutt men for å finne den nøyaktig må du nok få hjelp på et treningssenter.

Nivå 1 betyr puls 65-80% av max.

Aktiv hvile og restitusjonsarbeid. Rolig langtur

Nivå 2 betyr puls 80-90% av max.

Langtur og annet kontinuerlig arbeid.

Nivå 3 betyr puls 90-93,5% av max.

Naturlig og/eller lett intervallarbeid.

Nivå 4 betyr puls 93,5-97% av max.

Systematisk og/eller hardt intervallarbeid. Distansetrening.

Nivå 5 betyr puls 97-100% av max.

Tempotrening spenst/hurtighet (dvs maks innsats over kort tid).

Hvis du ikke har en pulsklokke, må du sjekke pulsen når du løpet. Best er det om du kan låne en pulsklokke et par økter slik at du får følelsen med omtrent hvor harde de ulike nivåene faktisk er.

1. økt (ca. 60 min.)

Oppvarming 20 minutter, nivå 1/2 5 perioder med hardere arbeid:

3-4 min nivå 3 fulgt av gang/joggepause på 2-4 min

3-4 min nivå 3/4 fulgt av gang/joggepause på 2-4 min

3-4 min nivå 3/4 fulgt av gang/joggepause på 2-4 min

3-4 min nivå 4 fulgt av gang/joggepause på 2-4 min

3-4 min nivå 4 fulgt av gang/joggepause

Alternativt: kortintervall 17/13.

3 serier med 14-16 drag i hver, ca. 5 minutter gang/joggepause mellom seriene.

Første serie på nivå 3, de to siste på 4 (eller 3/4 og 4). Denne økten er ganske tung og bør stå for seg selv. Noen minutter lett jogging etter intervalldragene.

2. økt (ca. 60 min.)

5 minutter oppvarming på 1, så 5 minutter oppvarming 1/2, så ca. 50 minutter på 2, men legg inn 3-4 drag i løpet av disse 50 minuttene. De to første på ca. 4 min, og på intensitet 3, de siste par dragene på ca. 3 minutter og nivå 3/4.

3. økt (ca 30 min.)

10 minutter oppvarming; 5 minutter på nivå 1 og 5 minutter på nivå 1/2, så ca. 20 minutter på 2 - legg inn to drag på ca. 3 minutter hver på nivå 3/4.

4. økt (ca 50 min.)

10 minutter oppvarming på nivå 1 til 1/2, så ca. 40 minutter på nivå 2. Legg inn variasjon i tempo, men ikke lange (mer enn ca. i minutt) og harde/tunge drag (opp over nivå 3).

*”I’ve always
tried to go a
step past
wherever
people expect-
ed me to end
up.”*

*”There are no
shortcuts to
any place
worth going.”*

BEVERLY SILLS



Kortintervall eller 15/15 trening.

Dvs 15 sek løping i stor hastighet fulgt av 15 sek jogging. Hjerterefrekvensen (HF) skal stige jevnt fra første drag, og etter ca 2 til 3 min (4 til 6 drag) skal dere være oppe i en intensitet på 3 , 3/4 eller 4 .

Jobb videre på denne intensiteten de resterende dragene. Antall drag bør være på ca 14 til 18.

Etter en slik serie skal det være 4 til 5 min med rolig jogging før en eller to nye serier på 14–18 drag gjennomføres. Til sammen bør dere altså gjennomføre to eller tre slike serier i hver økt.

Ved 15/15 trening benytter vi nå ofte ca 17sek løp og 13 sek jogging, dvs 17/13. Bruk ca 2–3 sek på å øke farten (ikke start for brått), løp så jevnt (ikke 100 % innsats), og «rull rolig ned» fra den store hastigheten. Stopp ikke, men jogg/gå i pausene — dvs «hold i gang» i pausene + som sagt benytt ikke for raske hastighetsforandringer på vei opp og på vei ned av dragene.

Dersom vi går/jogger i pausene i stedet for å stå stille er det lettere å styre/kontrollere intensiteten, og å holde «motoren» i gang på en høy intensitet under hele serien/alle dragene.

NB: JOGGEPAUSENE MÅ IKKE BLI FOR LANGE.

Tiden på pausene er helt avgjørende/kritiske for kvaliteten på denne form for intervall—trening. For å sikre at arbeidstiden blir lang nok og at joggepausene ikke blir for lange benytter vi nå 17/13 fordelingen i tid.

NB: LA IKKE ØKTENE BLI FOR LANGE.

Kontinuelig arbeid/løping over tid (ca 10–15 min eller mer) bør mesteparten av tiden foregå på intensitet 2 . Dette er ikke så tungt men gir likevel treningseffekt.

Dere skal jo kunne gjennomføre mye annen trening og som også skal fordøyes med et godt treningsutbytte, og da må bl.a. en del av utholdenhetstreningen ikke være for hard og tung.

Det er best om disse generelle treningsøktene som her er skissert gjennomføres ved løping, men de kan også gjennomføres med bl.a. sykling. Helt sikkert er det at sykling er et godt alternativ hvis du f.eks er skadet og ikke kan løpe, men kan sykle.

F

Kostholdet avgjør om du får noe ut av det du gjør. De vet du godt nok – så gjenstår det å se om du klarer å følge rådene..?

”I 12-års alderen var det ikke så mye struktur på driller, men jeg improviserte mye med ballen og øvde på forskjellige moves mens jeg lot som jeg hadde en forsvarer foran meg da jeg spilte alene..”

NILS-PAUL SKÅRA



Om kosthold

Kostholdet er avgjørende når vi i forbindelse med trening og konkurranser utsetter kroppen for belastninger som ofte ligger på grensen av hva vi tåler. En viktig betingelse for å opprettholde og bedre prestasjonsnivået – er riktig kosthold. Gjennom et riktig kosthold styrkes også kroppens immunforsvar. Kroppen blir mer motstandsdyktig mot sykdom og belastningsskader. Restitusjonstiden forkortes, og farene for overtrening blir mindre.

Snarveien til økt prestasjon har alltid virket besnærende på idrettsutøvere. Ulike preparater som påstås å være egnet til dette formålet, markedsføres i mange land – også i Norge. Felles for mange av disse preparatene er at de ikke fremmer prestasjonen, er dyre og kan ha uheldige bivirkninger.

Systematikk i kostholdet er like viktig som systematikk i treningsarbeidet. Alminnelig, sunt norsk kosthold i en familie er normalt fullverdig, og mer enn dekker alle behov med hensyn til tilførsel av næringsstoffer. Problemer har oftest sammenheng med slurv i mat-inntak.

Husk:

- Hvis ikke kroppen fungerer optimalt, kan du heller ikke få fullt utbytte av treningen.
- Får du ikke tilstrekkelig med næringsstoffer, sliter treningen på kroppen i stedet for å bygge den opp.
- Mangelfull kost tapper kroppen for overskudd og svekker immunforsvaret.
- Treningen blir et ork og fremgangen uteblir. Kosthold og væskebalanse virker direkte inn på læreevne, reaksjonsevne, konsentrasjonsevne, kreativitet, fysisk og psykisk utholdenhet og velvære.

Væskebalanse

Væskemangel er enkelt å unngå.

Væskemangel reduserer prestasjon

Væskemangel påvirker skuddprosent og valg i kritiske situasjoner

Væskemangel kan gi kramper

Bruk pauser og innbytter i kamp til å drikke

Måltidsrytme for utøvere

- 4 måltider + mellommåltider etter behov
- Alltid frokost
- 2-3 timer før trening/kamp
- Evt lite måltid 1 time før
- Innen 30 min etter trening/kamp + måltid innen 1 time
- Alltid måltid etter trening

Energibehov og idrettskost

”Nothing will work unless you do.”

JOHN WOODEN



Energibehovet avhenger naturlig nok av alder, vekt, kjønn og intensitet på trening eller konkurranse som utføres og hvor lenge denne pågår. Energi til trening og konkurranse kommer fra mat og drikke som på forskjellig måte lagres og omsettes i kroppen.

Karbohydrater lagres som glykogen.

Fett lagres som kroppsfett.

Protein anvendes som byggestener i ulike vev — blant annet muskulatur

Den største feilen de fleste gjør når det gjelder kostholdet, er å spise uregelmessig. I mange tilfeller innebærer dette at man spiser for sjelden; man hopper elegant over frokosten og lar lunsjen (= formiddagsmaten) bli dagens første måltid.

Måltidsmønsteret kommer da helt skjevt ut. Du starter dagen på tom mage, spiser en ganske kraftig lunsj — og en stor, tung middag. Med bare to måltider om dagen blir tilførselen av næring ujevn, og dette fører til at forbrenningen reduseres.

Du blir fort sliten, både fysisk og psykisk — og konsentrasjonen svekkes på grunn av lavt blodsukker. Sørg for en solid frokost som gir deg noe å gå på... Fyll deretter på jevnlig med et lite mellommåltid i form av frukt, grønnsaker, yoghurt, og sørg for at du får en ernæringsmessig riktig lunsj. Deretter følger enda et mellommåltid før middag. Dagen avsluttes med kveldsmat.

Med et regelmessig kosthold blir måltidene mindre og riktigere sammensatt, og tilførselen av energi til kroppen blir jevn.

VÆSKE har vi en tendens til å få i oss for lite av. Og ofte består væsketilførselen av gal drikke. Kaffe og te virker vanndrivende — og gir derfor motsatt effekt av den man ønsker. Vann er den beste drikken, ved siden av frukt-juicer som i tillegg til væske gir vitaminer og mineraler. Ved væskeunderskudd får man en umiddelbar virkning i form av lavere yteevne. Symptomer som dårlig konsentrasjonsevne og vondt i hodet forsvinner ofte om man tar seg et glass vann eller to.

Enkle tips om kosthold:

- Start dagen med en god frokost.
- Tilfør kroppen næring jevnt utover dagen.
- Unngå få, store måltider.
- La poteter, ris eller pasta dekke nesten halve middagstallerkenen.
- La grønnsaker dekke mer enn en fjerdedel av tallerkenen.
- Bytt oftere ut kjøtt med fet eller halvfet fisk.
- Ved høyt aktivitetsnivå: spis brød til middagen.
- Spis fet fisk som pålegg.
- Bytt ut smøret med myke margariner.
- Bruk olje i matlagingen.
- Spis frukt og grønnsaker som snacks og meltommåltider. Følg “5 om dagen”-oppfordringen — ett glass juice = 1 fruktenhet.
- Drikk mye væske gjennom dagen. Overskuddsvæske skilles ut og er ikke skadelig.

Forslag til måltid 2-3 timer før trening/konkurransse

MATVAREFORSLAG:

- Tykke brødskeer med valgfritt pålegg og juice eller melk
- Havregrøt med melk + frukt/fruktjuice
- Kornblandinger med tørket frukt og nøtter, og yoghurt eller melk
- Pastasalat med grønnsaker, fisk/magert kjøtt og litt dressing
- Middagsmåltider med hovedvekt av karbohydra-trike matvarer som pasta, ris, poteter, grønnsaker, og med bønner, linser eller mager fisk/magert kjøtt

Måltid 1 time før trening/konkurransse

- Smoothie av frossen frukt og juice/lettmelk/ yoghurt
- Drikkeyoghurt
- Frukt (for eksempel godt moden banan)
- Rosiner
- Sportsdrikk
- Energibar (sjekk innholdet, bør være karbohydratrik)

Trening og konkurranse med varighet over 1 time

Mengdene regnet etter tilstrekkelig mengde karbohydrater.

- Tynn sukkerholdig saft/juice med litt salt i 4-12 dl
- Rosiner 50-100 g
- Sportsdrikk 5-10 dl
- Banan 1,5-3 stk

- På korte treninger: Drikk vann!!

Forslag til dagsmeny på 2200 kcal med 1 treningsøkt

FROKOST

- En stor porsjon havregrøt med rosiner,
- 1 banan
- 2 dl ekstra lett melk,
- 2 dl appelsinjuice

LUNSJ

- 2 grove rundstykker med f.eks. kylling / skinke / mager ost + grønnsaker
- 1 gulrot
- Vann

MELLOMMÅLTID

- 1 beger yoghurt
- 1 pære

MIDDAG

- En stor porsjon pasta bolognese,
- 1 rundstykke,
- 1 stor porsjon blandet salat
- Vann
- 75 minutter trening (teknikk/styrke)
- 10 dl vann

RETT ETTER TRENING

- 1 yoghurt med müsli,
- 2 dl melk

KVELDS

- 1 knekkebrød med valgfritt pålegg,
- 1 brødskeer med valgfritt pålegg
- 2 dl eplejuice
- 100 g blandet tørket frukt og nøtter (mest frukt)
- 53 g karbohydrater og 9 g protein



Forslag til dagsmeny for cup/turneringer

FROKOST

4 brødskeer: 2 med brunost og 2 med syltetøy,
3 dl Biola med blåbærsmak
2 dl appelsinjuice

1. ØKT

5-10 dl vann

RETT ETTER 1. ØKT

1 Go'morgen yoghurt,
4 dl druejuice

2. ØKT

5 dl sukkerholdig saft med salt i

LUNSJ

2 halvgrove rundstykker med valgfritt pålegg,
2 klementiner,
vann

3. ØKT

1 banan, 5-10 dl vann

RETT ETTER 3. ØKT

5 dl sjokolademelk

MIDDAG

1 porsjon lasagne,
1 stor porsjon salat,
1 baguett med margarin
1 porsjon is
Vann

Forslag til dagsmeny på med 2 treningsøkter/kamper

FROKOST

1 porsjon kornblanding med rosiner,
3 dl yoghurt,
2 dl appelsinjuice
2 timer trening/kamp
10 dl sportsdrikk + vann

RETT ETTER TRENING

1 banan,
2 knekkebrød med gulost, minst 6 dl vann

LUNSJ

2 skive grovt brød med fet fisk (laks/makrell)
1 skive grovt brød med ost eller skinke
2 gulrøtter,
2 dl eplejuice, vann
1 time trening/kamp
10 dl vann

RETT ETTER TRENING

1 stor skillingsbolle, 1 fersken, vann

MIDDAG

1 porsjon kylling, 1 stor porsjon ris,
1 ekstra stor porsjon blandet salat,
1 rundstykke
1 porsjon fruktsalat med vaniljeyoghurt
Vann

KVELDS

2 knekkebrød med valgfritt pålegg,
3 dl ekstra lett melk





Dette er et svært bra og svært virkningsfullt program. Men det er sannsynligvis altfor tøft for 12-13 åringer. Jeg tar det med i heftet så vi har det til sneere bruk.

Spenst 10 uker

Uke 1:

1. dag: 5 serier med 4-hopp + 5 serier med 4-steg.
2. dag: 6 serier med trappehopp + 5 serier med 4-steg.
3. dag: 5 serier med 4-hopp + 6 serier med trappehopp.

Uke 2:

1. dag: 5 serier med 4-steg + 4 serier med Max. Løp + 5 serier med 4-hink.
2. dag: 5 serier med 4-hink, 4 serier med Ta i ringen + 4 serier med Max. Løp.
3. dag: 6 serier med 4-hopp + 5 serier med 4-steg + 5 serier med 4-hink.

Uke 3:

1. dag: 4 serier med 4-hink + 6 serier med trappehopp.
2. dag: 4 serier med fallhopp + 4 serier med høye hink med støtte.
3. dag: 6 serier med trappehopp, 4 serier med Max. Løp og 4 serier med Sprunglauf.

Uke 4:

1. dag: 6 serier med fallhopp + 5 serier med 4-hink + 5 serier med Sprunglauf.
2. dag: 6 serier med 4-steg + 6 serier med trappehopp + 5 serier med 4-hopp.
3. dag: 6 serier med falihopp, 5 serier med 4-hink + 5 serier med 4-hopp.

Uke 5:

1. dag: 5 serier med Ta i ringen + 4 serier med Høye hink med støtte.
2. dag: 6 serier med 4-hopp + 6 serier med 4-steg.
3. dag: 5 serier med Ta i ringen + 6 serier med trappehopp.

Uke 6:

1. dag: 6 serier med falihopp + 5 serier med Høye hopp med opptrekk + 5 serier med Max. Løp.
2. dag: 6 serier med 4-hink, 6 serier med Ta i ringen + 5 serier med falihopp + høye hopp.
3. dag: 6 serier med falihopp, 6 serier med 4-hink + 6 serier med Sprunglauf.

Uke 7:

1. dag: 5 serier med max. Løp + 4 serier med fallhopp.
2. dag: 5 serier med Ta i ringen + 5 serier med 4-steg.
3. dag: 4 serier med falihopp + høye hopp + 4 serier med høye hopp med opptrekk.

Uke 8:

1. dag: 6 serier med høye hink med støtte + 5 serier med fallhopp + 5 serier med Ta i ringen.
2. dag: 6 serier med max. Løp + 6 serier med 4-hink + 6 serier med Sprunglauf.
3. dag: 5 serier med fallhopp + 5 serier med høye hink med opptrekk + 6 serier med trappehopp.

”Kvalitet over kvantitet: Det er jo så lett som å prøve å skyte så fort man kan uten at det går utover det rent tekniske. Og det tar tid, ”

TORGRIM
SOMMERFELDT



Uke 9:

1. dag: 5 serier med 4-hopp + 6 serier med Max. Løp
2. dag: 5 serier med fallhopp + 5 serier med 4-hink.
3. dag: 5 serier med Ta i ringen + 5 serier med 4-steg.

Uke 10:

1. dag: 6 serier med fallhopp + 6 serier med fallhopp + høye hopp + 6 serier med høye hink med opptrekk
2. dag: 6 serier med 4-hink + 6 serier med fallhopp + 6 serier med fali hopp + høye hopp
3. dag: 6 serier med Ta i ringen, 6 serier med fallhopp + 6 serier med fallhopp + høye opp.

Nå bør du hvile fra spensttreningen en stund før du vurderer fremgangen. Husk at dette er svært hard kost. Ikke juks med pauselengden og reduser belastningen dersom det blir for hardt. Spesielt i de tunge ukene må du stanse i tide.

Husk maks intensitet hver eneste gang, husk full konsentrasjon om kontroll og balanse, IKKE kollaps i hofteleddsbeinene, husk uttøyning og hvile.

NB: I pausene mellom seriene så “skyter” du luftskudd med full follow through, ca. siste 2/3 del av skuddet ditt, 40-50 med hver hånd og tar maks 90 sekunder. (veldig bra da det bygger muskelminne og du får tørrtrent på flere hundre skudd...!)

Øvelsene:

4-steg:

Start bak en linje med samlede bein. Forsøk å komme lengst mulig på fire steg. (Parallele bein, langt fram til h, videre til v, videre til h, langt fram til samlet landing) Husk å avvikle så raskt som umulig på hvert steg. Registrer hvor langt du kommer slik at du kan sammenligne fra uke til uke.

1 repetisjon = en gang over gulvet.

1 serie 4 repetisjoner.

Pause = minst ett minutt mellom seriene.

4-hink:

Start med samlede bein. Forsøk å komme lengst mulig på fire hink, men land med samlede bein etter siste. (Start parallelt, langt fram til h, videre til h, videre til h, langt fram til samlet landing). Snu der du landet og hopp tilbake med motsatt bein.

1 repetisjon Fram og tilbake (begge bein)

1 serie = 4 repetisjoner.

Pause = minst ett minutt mellom hver serie.

”Practice makes permanent”

”Many people say it, few actually do it”

ROB FODOR



Trappehopp:

Start i bunnen av en trapp som minst har 16 vanlige trinn. Dobbeltsats fra bunnen og hopp så langt opp trappa som mulig, direkte videre uten stans så langt som mulig, direkte videre så langt som mulig. (Kom så langt du kan på fire hopp) Gå ned igjen.

1 rep. = en gang opp trappa + gang ned igjen.

1 serie = 5 reps.

Pause = 90 sekunder mellom hver serie.

Høye hink med støtte:

Hold deg i en ribbevegg, stol e.l. Bøy det ene beinet godt. Sats maksimalt oppover fra ett bein, land på samme, brems og sats tilbake opp så raskt som mulig.

1 rep 4 hink på hvert bein

1 serie = 4 reps

Pause = 90 sek. Mellom hver serie.

Høye hink med opptrekk: Som over, men uten feste i vegg. Bruk det frie beinet og armene til å komme lengst umulig opp hver gang.

1 rep = 4 hink på hvert bein.

1 serie = 4 reps.

Pause = 60 sekunder mellom hver serie.

Sprunglauff/Bounding:

Start med samlede bein. Trekk opp maksimalt med ett bein og diagonal arm. Land på det beinet du har trukket opp og kom deg snarest mulig opp igjen fra det beinet. Gjenta med motsatt arm og bein. Hele øvelsen ser ut som et løp med ekstremt høye opptrekk. Du skal ikke framover så mye som oppover.

1 rep. = 8 skritt framover.

1 serie = 4 reps

Pause = 90 sekunder (minst) mellom seriene.

4-hopp:

Start med samlede bein. Hopp så langt du kan på fire hopp. Igjen er det viktigst å komme opp igjen fra bakken så raskt som mulig. Husk at begge beina er i bakken ved hver landing og at alle landinger er samtidige parallelle. Mål og sammenlign.

1 rep = en gang over gulvet.

1 serie = 4 repetisjoner.

Pause = 90 sekunder mellom hver serie.

Max. løp:

Finn en veldig bratt bakke/voll. Start fem meter fra bakken og løp til bakken og fem meter opp bakken. Dersom du ikke finner en slik bratt bakke (unntatt på hoppbakke?) kan du bruke trapper, men poenget er at de er bratte. Forsøk å komme til mållinja fem meter opp i bakken hurtigst mulig.

1 rep = 1 gang opp bakken + rolig gang tilbake.

1 serie 4 reps

Pause = minst 90 sekunder mellom hver serie.

Fallhopp:

Start fra en kasse, stein, stol, hva som helst som er mellom 50 og 80 cm over bakken. (Begynn lavt). Slipp deg ned til to-beins sats og forsøk (igjen) å forlate bakken så raskt og kraftfullt som mulig. Hælen bør ikke i bakken (Dog så leder høydehoppere med hælen og nærmest sparker ryggraden gjennom topplokket...) Hopp så høyt som mulig, en gang. Mål gjerne med stativ og list.

1 rep = ett hopp

1 serie 2 reps

Pause = minst 60 sekunder mellom hver serie.

Falihopp høye hopp:

Gjør som over, men i stedet for ett max. hopp skal du hoppe fire hopp. alle så høyt som mulig.

1 rep nedsprang + fire hopp.

1 serie = 1 rep

Pause = 60 sek mellom hver serie (rep).

Ta i ringen:

Bruk gjerne basketballkurven som mål. Start langt ute på venstre side av kurven, løp mot kurven som om du skal forsøke å dunke og hopp så høyt som mulig med sats på venstre bein. Ta så høyt du kan med høyre hånd Gjør det samme fra høyre med en gang, men nå med høyre fot som satsfot og venstre hånd som søker opp.

i rep = en gang fra hver side.

i serie = 3 reps

Pause = minst ett minutt mellom hver serie.





DET GRØNNE MERKET

NBBFs ferdighetsmerke -nivå **1**

Når du skal testes for NBBFs ferdighetsmerke skal du huske på at det viktigste er å beherske teknikkene. Riktig utførelse og forståelse er viktigere enn at du for eksempel treffer på alt du gjør. Hvis det kreves et antall treff på noen av øvelsene får du vite det før testen starter.

{stopp/pivoting/pasninger}

Pasningsteknikk, brystpasning, sprettpasning og trippel-trussel posisjonen.

KRAV: Vise at du behersker tohånds brystpasning og sprettpasninger. Du må vise hvordan trippel-trussel posisjonen er.

- Ta imot ballen med tomlene bak ballen.
- Følg gjennom pasningen med armbevegelsen slik at tomlene peker nedover og håndflatene utover etter pasningen.
- Hold ballen med fingrene.
- Pass på at pasningen havner i brysthøyde.
- Ta alltid imot ballen med to hender ved å vise 10 fingre ved mottak.
- Husk balanse og bøyde ben.

{ballbehandling/dribling}

Dribling på stedet, høyt og lavt sprett

KRAV: Beherske å drible/sprette på stedet; variere mellom høye og lave sprett.

- Jobb i riktig posisjon; stå lavt med bøyde knær.
- Ikke slå på ballen, men forsøk å sprette med myke, følsomme bevegelser.
- Varier mellom å sprette høyt og lavt.
- Forsøk å unngå at du ser på ballen mens du spretter, og se om du klarer å beskytte ballen med en hånd/arm når du spretter med den andre hånden.

{avslutninger/skudd}

Skuddteknikk uten kurv

KRAV: Vise korrekt skuddteknikk.

Vi gjør det uten kurv for å kunne konsentrere oss om den riktige skuddbevegelsen. Du skal vise dette så godt som mulig:

- Spre fingrene på ballen slik at du har best mulig kontroll på den.
- Albuen skal peke mot målet/kurven.
- Følg bevegelsen gjennom hele skuddet og strekk ut armen.
- Også når du skyter er det viktig å stå i riktig stilling - med bøyde ben.
- Fingrene peker nedover når skuddet er ferdig, som om du vinker til ballen. Husk å følge gjennom hele bevegelsen, og å avslutte likt hver gang du skyter.
- Husk riktig vinkel i albuen og håndleddet; se om du klarer å få til 90° i albueleddet.

{forsvar}

Forsvarsposisjon og «sliding» høyre og venstre

KRAV: Du skal vise at du kan stå i riktig forsvarsposisjon og «slide»/bevege deg sidelengs i forsvarsposisjon.

- Ledefoten skal peke i den retningen du beveger deg.
- Jobb i forsvar med bøyde knær, sitt lavt. Når du slider, skal du trykke fra med slidefoten for å forflytte deg raskere.
- Hold hendene ut til sidene så blir du litt større.
- Husk at du ikke skal krysse bena når du beveger deg sidelengs i forsvarsposisjon.
- Vis at du kan jobbe med rett rygg.

{spilleforståelse}

Innføring i 3-3 spill, men ingen test nødvendig

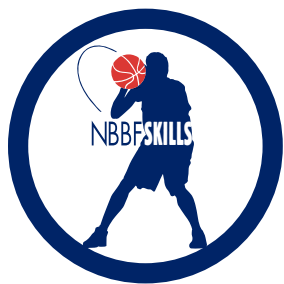
KRAV: Ingen

Det er ingen øvelser eller tester på spilleforståelse for å få det grønne teknikkmerket. Men vi vil gjerne at du vet litt om hvordan vi bør spille 3 mot 3.

- Spill gjerne mere 3 mot 3 enn 5 mot 5 på treningene. Det utvikler spilleforståelsen din bedre, og gjør at flere får kontakt med ballen og spillet.



«Jeg var bara hekta på å spille. Det var min verden altså. Vi sto jo og skjøt på Berg gymnas med votter og masse snø på andre juledag»



DET HVITE MERKET

NBBFs ferdighetsmerke -nivå **2**

Når du skal testes for NBBFs ferdighetsmerke skal du huske på at det viktigste er å beherske teknikkene. Riktig utførelse og forståelse er viktigere enn at du for eksempel treffer på alt du gjør. Hvis det kreves et antall treff på noen av øvelsene får du vite det før testen starter.

{stopp/pivotering/pasninger}

Jumpstop fra dribling, pivotering og pasning

KRAV: Du skal vise at du kan stoppe i balanse fra en dribling og pivotere i balanse.

{ballbehandling/dribling}

Dribling i fart, og stoppe igjen mens du dribler

KRAV: Du må kunne dribble fremover i fart, så skal du fortsette å dribble, men slutte å bevege deg fremover.

- Forsøk å ha bøyde knær/ben mens du holder på: Du reiser deg kanskje litt opp når du dribler fremover, men husk å sette deg ned med bøyde knær når du dribler stillestående.
- Husk at du ikke skal slå på ballen når du dribler; prøv å behandle den «mykt» og med kontroll.
- Forsøk ikke å se på ballen når du dribler.

{avslutninger/skudd}

Layup fra dribling og «handoff» med beste hånd

KRAV: Du skal vise at du kan gjennomføre en riktig totakts-teknikk med den beste hånden din - både fra dribling og fra pasning eller «handoff» (overlevering).

- Det er ikke avgjørende om du treffer på skuddet, men heller at du klarer å gjennomføre riktig rytme.
- Ved overlevering skal spilleren få ballen fra coachen i riktig øyeblikk og riktig avstand fra kurven for å kunne gjennomføre riktig rytme.
- Pass på å begynne med riktig fot.
- Ikke hopp for høyt på det første steget; prøv heller å hoppe høyt på det siste steget; forsøk å få det andre steget raskere og mer eksplosivt enn det første.
- Klarer du å beskytte ballen på vei inn?
- Klarer du å bruke platen på layup?

{forsvar}

Forståelse for posisjon mellom spiller og kurv

KRAV: Du skal vise at du har en forståelse for hvordan din posisjon skal være i forsvar på en spiller som har ballen: Din posisjon i forsvar skal være mellom angrepsspilleren og kurven.

- Tenk på riktig forsvarsposisjon.
- Forsvarsspilleren må hele tiden jobbe for å ligge mellom spilleren med ball og kurven.
- Det viktigste er altså posisjonen din; ikke om du klarer å stjele ballen eller slå den ut av hendene på angrepsspilleren.

{spilleforståelse}

Give & Go

KRAV: Spillerne skal vise at de forstår begrepet «give & go». Dette er jo et grunnleggende prinsipp i det som er en del av spilleforståelsen.

- I «give and go» gir spilleren en pasning for senere å kutte sterkt mot kurven for å få igjen ballen.
- Når du har sendt pasningen - gå først bort fra ballen før du forandrer retning og kutter med stor fart mot ballen for å få den tilbake.
- Ta imot ballen med to hender, og forsøk å avslutte med en layup (scoringen er likevel ikke viktig i denne øvelsen).





BRONSEMERKET

NBBFs ferdighetsmerke -nivå **B**

Når du skal testes for NBBFs ferdighetsmerke skal du huske på at det viktigste er å beherske teknikkene. Riktig utførelse og forståelse er viktigere enn at du for eksempel treffer på alt du gjør. Hvis det kreves et antall treff på noen av øvelsene får du vite det før testen starter.

{stopp/pivoting/pasninger}

Jumpstop fra pasning i fart, pivoting, pasning

KRAV: Du må kunne ta imot ballen i fart, gjøre et jumpstop, pivotere (du må klare pivoting begge veier) og sende en pasning.

- Dette er en fortsettelse av å vise at du behersker stopp, pivoting og pasning. Nå skal du ta imot ballen i fart og du må klare å stoppe i balanse og sende fra deg en pasning kontrollert.
- Husk fortsatt at du skal gjøre jumpstop på to ben, og med hælene i bakken først. Stopp i balanse med bøyde ben/knær.
- Gjennomfør en pivoting før du sender en pasning fra deg.

{ballbehandling/dribling}

Retningsforandring,

«crossover» og «reverse dribble»

KRAV: Du må vise at du behersker to typer retningsforandring; en «crossover» og en «reverse dribble».

- Spillerne skal forflytte seg/drible over banen i et sikkert mønster og utføre riktige retningsforandring etter å ha blitt vist riktig teknikk.
- Sprettet i en «crossover» skal være lav og hard og ballen skal sprettes langt over til den andre hånden når du forandrer retning.
- Se om du klarer å få et kraftig trykk/fraspark i det første steget etter retningsforandringen.
- Klarer du dette også uten å se på ballen?

{avslutninger/skudd}

Layup med underhåndsavslutning - og å stoppe fra dribling for å skyte.

KRAV: Denne delen inneholder er to ulike momenter: Det første er å gjennomføre en totaktsrytme, men med underhåndsavslutning. Den andre delene består i å drive (drible) mot kurven og i stedet for å gjennomføre en layup skal du stoppe og skyte et nærskudd.

- Når du stopper for å skyte etter en dribleserie skal du gjennomføre et jumpstop på to ben, og du skal skyte et nærskudd.
- Legg vekt på teknikken i underhåndslayupen.
- Både layupen og nærskuddet i de to øvelsene skal være plate/inn.

{forsvar}

Finne posisjon i forsvar når du kommer på etterskudd.

KRAV: Du skal vise at du klarer å finne en riktig forsvarsposisjon mellom angrepsspilleren med ball og kurven når du som forsvarer kommer etter spillet.

- Du må «løpe opp»/ta igjen spilleren med ball og finne en riktig posisjon i forsvar foran uten å løpe ved siden av spilleren med ball.
- Når du har klart å ta igjen spilleren med ball er det viktig at du hele tiden ligger mellom angrepsspilleren og kurven i riktig forsvarsposisjon (lavt og med rak rygg).

{spilleforståelse}

Give & Go, finte og fyller ledig posisjon.

KRAV: Vi ser etter to momenter: Du skal gjøre et fintesteg bort fra ballen før du kutter for å motta den. Denne øvelsen skal gjennomføres 3 mot 3.

- Når en spiller kutter for å få tilbake ballen må den siste spilleren fyller posisjonen som ble forlatt av den spilleren som kutter til kurven.
- Spilleren som får pasningen skal pivotere med front mot kurven og innta trippel-trussel posisjon.
- Spilleren som ikke har ball, og ikke kutter, skal fyller posisjonen til den spilleren som kutter til kurven for å være spillbar for en pasning. Når du skal fyller en ledig posisjon skal late som om du skal et annet sted, før du plutselig kutter til den posisjonen du vil fyller. Dette er å finte uten ball (vise noe annet enn det du egentlig skal).





SØLVMERKET

NBBFs ferdighetsmerke -nivå **4**

Når du skal testes for NBBFs ferdighetsmerke skal du huske på at det viktigste er å beherske teknikkene. Riktig utførelse og forståelse er viktigere enn at du treffer på alt du gjør. Men på de to øverste nivåene av ferdighetsmerket - sølv og gull - stilles det også minstekrav til nøyaktighet og antall treff. Dette får du eksakt beskjed om før testen starter.

{stopp/pivoting/pasninger}

Enhåndspasning og v-kutt (frigjøring)

KRAV: Du skal vise at du kan gi en pasning med en hånd - en «push pasning» som du gir fra dribling mot den spilleren du skal sentre til. Du skal også utføre en v-kutt for å frigjøre deg selv når du skal motta en pasning.

- Pasningen skal utføres med en hånd; ytterste hånd (lengst bort fra forsvaret) når du dribler mot en spiller. Forsøk å ta et lite steg ut og bort fra forsvaret idet du gir fra deg pasningen.
- Når du har gitt pasningen skal du klare å stoppe i balanse med lav kroppstygde.
- Den som tar imot pasningen skal ta imot ballen med begge hender.

{ballbehandling/dribling}

Retningsforandring mellom bena.

KRAV: Du skal klare å utføre en retningsforandring når du dribler ballen ved å sprette ballen mellom bena.

- Forandre retning på ytterste fot, og forsøk å få godt fraspark/trykk i det første steget etter retningsforandringen.
- Husk å jobbe så lavt med kroppen som mulig for å ha best mulig kontroll.

{avslutninger/skudd}

Layup med den svake hånden din

KRAV: Det handler stadig vekk om layup og totaktsrytme; du må beherske layup med din dårligste hånd.

- Spillerne dribler selv mot kurven og utfører layup med sin «dårligste»
- Spillerne gjør det samme, men fra pasning eller «handoff» fra trener/instruktør.
- Husk å utføre rytmen på riktig fot; ta opp ballen på riktig takt.
- Fortsatt er det viktig at du ikke hopper for høyt på det første steget, men at du forsøker å komme høyt opp mot kurven på det siste steget/takten.

«Jeg har aldri hatt noe spesielt talent, men oppnådd det jeg har fordi jeg har jobbet hardt og virkelig ville bli god»

{forsvar}

Forsvarsposisjon - overspile pasninger og veksle mellom to posisjoner.

KRAV: Du må vise at du klarer å overspile/nekte en pasning og at du også klarer å forandre forsarsposisjon etter hvor ballen befinner seg: «på ball» og bort fra ball.

- Med coach/instruktør i midten kan dette vises gjennom spillere i angrep/forsvar på hver side der ballen vandrer fra spiller til instruktør til spiller igjen.
- Så fort ballen sentres skal forsvarsspillerne innta en ny posisjon.
 - Vi legger vekt på riktig forsvarsposisjon, at du klarer å få en hånd i pasningsbanen når du overspiller din motstander og at du raskt klarer å bytte mellom posisjoner.
 - Det er viktig at du ser både ball og mann i forsvar.

{spilleforståelse}

Å lese en 2-mot-1 situasjon

KRAV: Du skal vise om du forstår hva som er riktig å gjøre i en overtallssituasjon der det er 2 i angrep og bare 1 i forsvar.

- Spillerne skal vise at de forstår at om forsvareren går på meg (med ball) skal jeg sende en pasning og om forsvareren ikke går på meg skal jeg gå på kurven selv.
- Spilleren som ikke har ball må vise at du forstår å gjøre seg spillbare bort fra forsvaret.





GULLMERKET

NBBFs ferdighetsmerke -nivå **5**

Når du skal testes for NBBFs ferdighetsmerke skal du huske på at det viktigste er å beherske teknikkene. Riktig utførelse og forståelse er viktigere enn at du treffer på alt du gjør. Men på de to øverste nivåene av ferdighetsmerket – sølv og gull – stilles det også minstekrav til nøyaktighet og antall treff. Dette får du eksakt beskjed om før testen starter.

{stopp/pivoting/pasninger}

Pasninger med forsvar.

Pivoting for å finne en bedre pasning.

KRAV: Du skal vise at du klarer å sende pasninger med forsvar på deg. Og du skal vise at pivoting kan brukes for å kunne få til en bedre og sikrere pasning.

- Testen gjennomføres med to forsvarer i midten mellom tre spillere som sender pasninger mellom seg.
- Du skal jobbe med riktig basketballposisjon (triple threat), du skal beskytte ballen, du skal ta imot pasninger med to hender og du kan velge hvilken type pasninger du vil bruke for å sende en sikker pasning.

{ballbehandling/dribling}

Å kombinere to retningsforandringer

KRAV: Du skal vise at du klarer å kombinere to ulike retningsforandringer etter hverandre i samme dribbleserie. Du kan kombinere crossover, reverse dribble, retningsforandring mellom bena eller bak ryggen.

- Du skal ikke se på ballen
- Det stilles større krav til teknisk utførelse på nivå 5.

{avslutninger/skudd}

Stoppe, pivotere, finte, crossover-steg med et sprett, layup og skudd

KRAV: Du skal vise at du kan kombinere stopp, pivoting og et crossoversteg med et skudd og layup.

- Spilleren starter under kurven: Han/hun kaster ballen med litt bakoverspinn ut mot et punkt litt utenfor straffelinjen, etter et sprett i bakken tar spilleren ballen med to hender på et jumpstop, han/hun pivoterer 180 grader mot kurven, finter et skudd og gjør et crossoversteg med sprett inn i layup.
- Deretter gjentas samme øvelse, men i stedet for å avslutte med layup skal spilleren stoppe på to ben for å skyte et nærskudd.

«Jeg kunne kanskje trene en time om dagen i en uke på venstrehånds lay-up. Ikke stort og helhetlig, men alltid små mål. Øvet alltid på egen hånd med små enkle ting for å bli bra»

{forsvar}

Forsvarsposisjon, hjelpside - å veksle mellom tre posisjoner.

KRAV: Spillerne skal nå vise at de behersker å jobbe med tre posisjoner: på ball, overspile pasninger og hjelpside.

- Så fort ballen sentres skal spillerne innta ny og riktig posisjon
- Bra forsvarsposisjon gjennom hele testen skal vektlegges.

{spilleforståelse}

Å lese en 3 mot 2 situasjon

KRAV: En videreføring av samme del for sølvmerket, men nå handler det om å lese en 3 mot 2 situasjon.

- Viktig å finne den ledige spilleren i overtalls-situasjoner
- Viktig å trekke på seg en forsvarer ved å ta ballen til kurven.
- Spillere bort fra ballen skal finne posisjoner på gulvet som gjør dem spillbare.



Ditt eget treningsprogram

Så er selvfølgelig spørsmålet hvordan du lager ditt eget treningsprogram. Hele dette heftet er jo bare en slags meny der du kan plukke øvelser som du selv setter sammen et program som passer deg.

Og kanskje bør du ikke lage et program som tar for seg hele sommeren. Prøv heller en kortere periode på 2-3 uker der du setter sammen øvelser og dager. Så blir det opp til deg om du vil trene to ganger i uken, tre ganger i uken – eller kanskje fire.

Og du er den som best kan mene noe om hva du orker eller tåler, og hva du trenger av øvelser. Forslaget mitt må være å plukke litt fra ulike seksjoner: Få med deg en solid dose teknikk og skudd. Vær litt forsiktigere med løps-, kondisjons- og styrkeøvelser. Litt er veldig mye bedre enn ingenting. Altfor mye kan være skadelig for deg, og det er lettere å møte veggen.

Et eksempel:

DAG 1: Oppvarming, lett jogg 10 min, A1, A4, A5, A12, 4 minutter D

DAG 2: Oppvarming (damontoin, fotball?), A14 100 skudd, 3 minutter B, 5 øvelser fra C

DAG 3: Oppvarming + kortintervall fra E. Så mange straffer jeg gidder.

Treningsdagbok

Det er garantert mer inspirerende å gjennomføre sommertrening hvis du lager en treningsdagbok. Skriv ned alt du gjør hver treningsdag.

Aller best er det om du finner en å trene sammen med. Det er morsommere, det er lettere å presse seg selv – og det er fint å ha noen som kan se på det du gjør for å korrigere småfeil.

H

Det finnes andre ting enn basketball også.

Helt andre ting

Det er fint om du er seriøs på treningen i sommer. Men det finnes viktigere ting i livet enn trening også. Kanskje er det alle viktigst om du først og fremst sørger for å ha det veldig bra. Mye moro, mye lek, mye bading, mye soling. Sånne ting. Ikke glem det, da...





