

## 15-17år, økt 1

### Oppvarming

(ballkontroll – fotarbeid- pasninger)

Øvelse	Sets	Repetisjoner	Fokusområder
<b>High to Low Dribble:</b> Høyt til lavt, Stasjonær ballkontroll.	2	20/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprett hardt med håndflaten over ballen.</li> <li>- Lett og leken på beina.</li> <li>- Kjenne på ballen.</li> </ul>
<b>Hardaway Cross:</b> Mellom beina inn i crossover/bak ryggen/eller mellom beina igjen med tempo og kropp/beinstilling.	2	10/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selg finten med kropp og blikk.</li> <li>- Sprett hardt og kjenn på ballen.</li> <li>- Overdriv bevegelsene.</li> </ul>
<b>Ballmanipulasjon:</b> In&Out, V Dribble, innside ut mellom beina, bak ryggen(motsatt vei).	2	10reps stasjonært etterfulgt av 10reps i bevegelse ned banen. Gjenta med den andre hånden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selg finten med kropp og blikk.</li> <li>- Sprett hardt og kjenn på ballen.</li> <li>- Overdriv bevegelsene.</li> </ul>
<b>Combo passing:</b> Pasninger mot vegg med sprett/finter mellom pasningene.	1	10 pasninger på hver av de følgende pasningene: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brystpasning.</li> <li>- Stusspasning.</li> <li>- Enhåndspasning vanlig/stuss.</li> <li>- Wrap Around.</li> <li>- Hook.</li> <li>- Underhånd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rask fra sprett og inn i pasning.</li> <li>- Nøyaktig og harde pasninger. Sikt gjerne på en teipbit eller annet.</li> <li>- Visualiser forskjellige situasjoner (wrap around til Low Post, BL Drive-Drift, Hook pasninger til skytter).</li> <li>- Overdriv bevegelsene.</li> </ul>

## Hoveddel

(Trippel trussel- fotarbeid inn i skudd- counters- avslutninger rundt kurven og skudd fra distanse)

Øvelse	Sets	Repetisjoner	Fokusområder
<b>Perimeter Pivots:</b> Jump Stop med ryggen til kurven. Front eller Back Pivot inn i skuddfinte, Jab, Shimmy eller Shimmy Jab. Angrip eksplosivt med Open eller Cross Step. Avslutt med en Layup av en eller to føtter.	3(5-10 straffer mellom sets)	10reps med ny posisjon etter alle avslutninger.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikke løfte eller dra pivoteringsfoten.</li> <li>- Store og tydelige bevegelser.</li> <li>- Fart ut av førstesteget.</li> <li>- Sterke og atletiske avslutninger. Keep it simple!!</li> <li>- Visualiser forsvaret.</li> </ul>
<b>Perimeter Pivots into Pull Up:</b> Jump Stop med ryggen til kurven. Front eller Back Pivot inn i skuddfinte, Jab, Shimmy eller Shimmy Jab. Angrip eksplosivt med Open eller Cross Step. Angrip inn skudd av ett eller to sprett. Stride Stop, Zero Step eller Step Back.	3(5-10 straffer mellom sets)	5-10 treff	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikke løfte eller dra pivoteringsfoten.</li> <li>- Store og tydelige bevegelser.</li> <li>- Fart ut av førstesteget.</li> <li>- Bli kjent og komfortabel med fotarbeidet inn i skuddet. Du må kunne gjøre det begge retninger.</li> <li>- Overføre kraft og fart inn i skuddbevegelsen.</li> <li>- Balanse og rytme i skuddene.</li> </ul>
<b>5 Spot Shooting (mid-range eller 3-poenger):</b> BL - BL - FTline extended - FTline extended - Split Line. Skyt ett skudd, ta egen retur, sprint til neste posisjon. Velg mellom å spinne ballen til deg selv ved posisjonen for å simulere en pasning, eller å sprette deg til posisjonen. Stride Stop eller Zero Step.	3-5(5-10straffer mellom sets)	5 treff	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotarbeid inn i skuddbevegelsen.</li> <li>- Balanse.</li> <li>- Høyt tempo, men under kontroll.</li> </ul>