

## Treningsprogram til NBBF 15-17år

# Økt 1

*Oppvarming (ballkontroll – fotarbeid – pasninger)*

Øvelse	Sets	Repetisjoner	Fokusområder
<u>High to Low Dribble:</u> 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>
<u>Hardaway Cross:</u> 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>
<u>Ballmanipulasjon:</u> 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>
<u>Combo passing:</u> 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>