

Treningsprogram til NBBF 15-17år

Økt 3

Dette programmet kan kjøres alene med et høyere antall repetisjoner, eller så kan det kombineres med ett av de andre programmene med lavere antall repetisjoner.

Det er viktig at du mestrer fotarbeid og teknikk før du kjører 100% fart. Lær deg å selge fintene med temposkifte, kropp, blikk og ball.

Øvelse	Sets	Repetisjoner	Fokusområder
First Step Progression: - Skuddfinte, Open Step, Stride Stop. - Skuddfinte, Jab, Cross Step, Zero Step. - Skuddfinte, Shimmy, Open Step, Zero Step. - Skuddfinte, Shimmy Jab, Cross Step, Zero Step.	1-2	Midtbanen og tilbake på alle fire progresjoner.	- Ikke dra eller løfte pivotfoten før ballen har blitt satt i bakken. - Store og tydelige bevegelser. - Lange og atletiske steg. - Balanse i Stride og Zero Step.
First Step Counter Pull Up Progression: - Skuddfinte, Open Step, Behind the back Drag, Pull Up. - Skuddfinte, Jab, Cross Step, Punch Dribble, Pull Up. - Skuddfinte, Open eller Cross Step, 1 eller 2 sprett, Step Back.	1-2	6-12 repetisjoner begge veier.	- Ikke dra eller løfte pivotfoten før ballen har blitt satt i bakken. - Store og tydelige bevegelser. - Lange og atletiske steg. - Raskt opp i skuddet etter sprett.
Downhill Attack: - Start med rennefart fra midtbanen eller litt innenfor. - Når du nærmer deg trepoengeren finter du enten med en In&Out, Crossover, Mellom beina, bak ryggen, eller en annen finte der du ikke mister mye fart. - Angrip kurven med enten vanlig Layup, Jump Stop, Euro Step, Floater, Hook, eller Spin Move. - Avslutter kun med treff. - Treff to Speed Dribble 3-poengere før du går videre til neste posisjon.	1 set 3 posisjoner. Ving- Split Line- Ving.	10 repetisjoner per posisjon.	- Hold høy fart i repetisjonene. - Selg fintene med store og tydelige bevegelser. - Velg en eller to finter du ønsker å mestre. - Visualiser forsvaret.