

# Idebank for grunnleggende ferdigheter

Dette er et sammendrag av begreper som alle spillere i Region Øst bør være gjennom. Region Øst har laget et sammendrag av alle begreper som ligger inn under Trenerkursene i NBBFs nye Trenerløype. Dette er forslag og tips til alle klubbtrenerne i Region Øst.

Lurer du på begrepene og føler at du trenger å oppdatere deg. Meld deg på kurs til Region Øst. Kontaktperson for kurs 2016-2017 er Erika Lundin: [Erika.Lundin@basket.no](mailto:Erika.Lundin@basket.no)

Du finner mer informasjon om våre kurs her:





<https://basket.klubb.nif.no/regionost/Sider/Regionsregler.aspx>

Du finner mer informasjon om Trenerløypen her:

<https://basket.klubb.nif.no/Sider/For%20deg%20-%20trener%20-%20Trenerløypa.aspx>

Her kan du lese om krav til Trenerlisens:

<https://basket.klubb.nif.no/Sider/For%20deg%20-%20trener%20-%20Trenerlisens.aspx>

	 EB NIVÅ	 1 NIVÅ	 2 NIVÅ	 3 NIVÅ
EBC + EB	✓	✓	✓	✓
U13	✓	✓	✓	✓
U14 - U16		✓	✓	✓
U17 - U19			✓	✓
BLNO - KL				✓
Regionslag			✓	✓
Aldersbestemte landslag				✓
Senior Landslag				✓



## Innhold

Ballbehandling .....	3
Fotarbeid .....	3
Pass .....	3
Fysisk trening .....	3
Forsvar .....	4
Å skåre .....	4
Angrep 1v1 .....	5
Angrep 2v2 DDA .....	5
Angrep 3v3 .....	5
Fastbreak (3-mann) .....	6
Pass og kutt .....	6
Forsvar Hjelpeside og rotasjoner .....	6
Screen vekk fra ball .....	7
U15 - Screen på ball .....	7
Forslag til fremgangsmåter for Drillebank .....	8

## Ballbehandling

Stående ballbehandling

Bevegelig ballbehandling

Stående dribling

Bevegelig dribling

Avanserte utfordringer

«Open court» og fart

Kross-over

Mellom bena

Bak ryggen

Reverse

Hesitation

Inside out

Outside in

## Fotarbeid

Balanse

Pivoteringer (backpivot, fronpivot)

Øye-hånd ift til dribling og ballbehandling

Kroppsholdning og balanse

Jumpstop

Stridestop

Open step

Cross step

## Pass

Brystpass

Studspass

Overhead pass

En-hånds pass

Push pass

## Fysisk trening

Skadeforebyggende trening

Grunnleggende fysisk trening

Grunnleggende kroppsstyrke

Koordinasjon og bevegelighet

Spent og hurtighet

Utholdenhet og kondisjon

## Forsvar

Balanse

Fotarbeid

Slide teknikk

Avstand

Armer

Close-outs

Deny – lukket

Deny – åpen

Stenge penetrering

Sideline D prinsipper

Low post D

Strongside screen

Fronte

Dobling

Utblokkering

Returtaking

## Å skåre

Grunnskudd (skuddteknikk)

Bruk av plate

Nærskudd

Lay-up

Power lay-up

Varianter (Floater/runner)

Fingerrolls

Jumpstop inn I skudd

Stridestopp inn I skudd

Drible til avslutning

Skudd fra dribling

Skudd fra pasning

## Angrep 1v1

Sette opp forsvarsspiller

Frigjøring (f.eks. V-kutt og L-kutt)

Angripe closeouts

Pumpfake (skuddfinte)

Jabstep

Crossover step

Open step

Catch and Go

Fake and Go

Avslutte og returtaking

Bygge rutiner og vaner

Lese forsvar

Fryse forsvarsspiller, dribble rett på

Hente forsvarsspiller ut på gulvet, bruke gulvet å angripe

## Angrep 2v2 DDA

Dribble Drive Automatics (DDA)

Weakside opposite action

Strongside corner exchange

Stronside post pull/push

Strongside 45 backdoor

Pass & Go

Pass & Post

Kutt til strongside, mekanikker

Kutt til weakside, mekanikker

## Angrep 3v3

Give & Og

Give & Flare

Give & Drift

Shuffle cut

Kutt og fyll

Justere og lese andre spillere/ball

## Fastbreak (3-mann)

Outlet

Vinne lanes/korridorer (5 lanes)

Spacing og tempo

Angripe albu med ball

«Pass up court»

Rimrunning

Varianter av balanse og overload

## Pass og kutt

Kutteoversikt og terminologi

Pass & Basketcut

Pass & weaksidecut

Dype posisjoner

Skape rom

Backdoor

Curl

Flash

Shuffle

Fylle områder

Pasningsvarianter

## Forsvar Hjelpeside og rotasjoner

Hopp til ballen

Shoot the gap

Deny – lukket

Deny – åpen

1/3 Pesic regel

Lav hjelpeside

Høy hjelpeside

Rotasjoner, hjelpe hjelperen

Falle med ballen

Switching

Predefinierte rotasjoner

Sideline D prinsipper

## Screen vekk fra ball

Generelt om screen

Grunnleggende screen vekk

Å lese og bruke screen (curl, pop, flare, backdoor, 1 opp/ut, 1 inn)

Viktighet av å åpne (sett screen for en annen og bli ledig selv)

UCLA screen

Low-low

Low-Xscreen

Pindown

Flarescreen

Backdoor

Curlscreen

Baseline exit

## U15 - Screen på ball

Hvordan sette en god screen for ball

Fordel og begrensninger

Pick & Roll

Pick & Dive

Pick & Pop

Pick & Flare

Screen på ball inn i en annen screen på ball

## Forslag til fremgangsmåter for Drillebank

- **Multidriller** – Få flere elementer inn i en drill  
Styrke, koordinasjon, stiger, skudd, ballbehandling, retningsforandringer, lay-up....
- **Bruk av baner/driller - Fantasien setter grenser**  
Lage baner der alle må løpe rundt, rundt med ulike aktiviteter  
Styrke, koordinasjon, stiger, skudd, ballbehandling, retningsforandringer, lay-up....
- **Stasjonsdriller – Fantasien setter grenser**  
Alle spillene er på hver stasjon i ca. 2-3 min. Så bytter de.  
Kan ha stasjoner med og uten kurv. Med og uten ball.  
Styrke, koordinasjon, stiger, skudd, ballbehandling, retningsforandringer, lay-up....
- **Stafetter – Fantasien setter grenser**  
Ikke lag større enn 4 spillere  
Andre spillere starter når første er halvveis i løypa  
Med og uten ball. Med og uten kurv.  
Styrke, koordinasjon, stiger, skudd, ballbehandling, retningsforandringer, lay-up....
- **Leker**  
Se Easy Basket blå og rødt hefte for ideer.  
Hefter får alle som har gjennomført EB kurs i regi av Region Øst