

FÖRSVAR

ATT TÄNKA PÅ:

- *Försvarsställning, hand på boll*
- *Sliding. Rätt fot först.*
- *Position mellan korg och spelare*
- *Ha ryggen mot korgen*

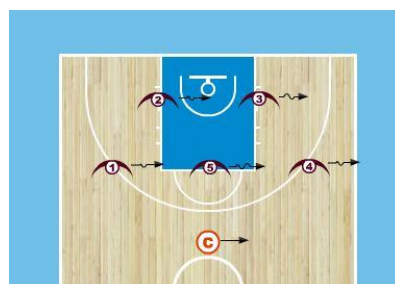
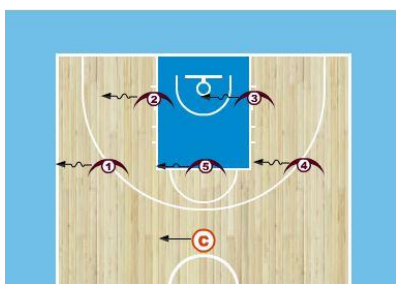
ÖVNING 1

Ställ upp spelarna enligt bilden.

Gå igenom detaljer i tekniken för sliding och försvarsställning.

Coach pekar och spelarna reagerar med slide åt olika håll.

Om coach håller handen rakt upp betyder det snabba fötter på stället ("motorn").



KORRIDORSLIDING

Gå igenom detaljer kring position. Kroppen mellan boll och korg. Repetera slidingteknik.

1. Utan boll
En spelare låtsas ha boll och en försvarare slider för att "vinna" position. Anfallande spelare joggar långsamt zick-zack.
2. Med boll
Som ovan fast med boll. Anfallande spelare får jobba på dribbling samtidigt.
3. Med avslut.
Som ovan fast spelarna spelar 1 mot 1 från halva plan.



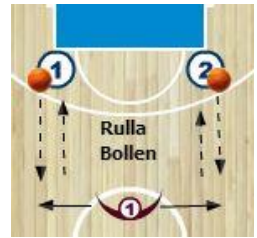
GRUPPÖVNING

Spelarna övar i grupp om 3 med två bollar.

Ställ upp enligt bilden.

Två av spelarna rullar boll till den spelare utan boll som övar på sliding.

Spelaren som slidear tar emot den rullande bollen och rullar tillbaka den. Sen vidare till nästa boll som kommer rullandes.



Förutom försvar får spelarna träna på timing och samarbete mellan spelarna.

SPRINGA IKAPP OCH STOPPA

Ställ upp spelarna och öva enligt bilden.

Försvarande spelare passar bollen till en anfallare och ska försöka gena och stoppa (vara i vägen) med kroppen.

Anpassa avståndet så att anfallaren får övertag i början av övningen.



*FÖRSVAR ÄR SJÄLVFALLET VIKTIGT ATT LÄRA UT.
VAR TREDJE TRÄNING ÄR ATT REKOMMENDERA.*