

A low-angle, silhouette photograph of a basketball player reaching for a hoop against a cloudy sky. The player's arm is extended upwards, and the basketball hoop and backboard are visible in the upper left. The sky is filled with soft, white clouds against a blue background.

ALENE MOT **CORONA**

30 ØVELSER
MENS DU
VENTER

RARE DAGER

Dette er en rar tid. Som regel kan vi holde på i

Nadderudhallen nesten så mye vi vil, og det er

treninger med laget flere ganger i uken. Hva i all verden skal du finne på når du ikke får lov å gå noe

sted, og når du heller ikke bør være sammen med

venner. De som er ivrigst er sikkert allerede i gang med øvelser, andre må kanskje få et lite spark bak for

å komme i gang. Her har du masse øvelser du kan

gjøre alene, og selv om mange øvelser er beskrevet

med kurv kan du fint gjøre øvelsene uten egen kurv

Vi har forsøkt å finne øvelser som kan passe alle: For noen av dere vil noen av øvelsene være litt vanskelige

kanskje til og med litt vanskelige å forstå. Da hopper

du over dem og bruker det du liker, det du skjønner og

det du får til. Husk at trening handler om repetisjoner

Jo flere ganger du gjør en øvelse, jo sikrere blir du. Og

det eneste som er helt sikkert er at du ikke blir veldic

mye bedre i basketball av å sitte inne foran en skjerm

Lykke til! Snart sees vi igjen

Hvor mange? Det kan være kult å se hvor mange skudd du får skutt i løpet av «corona-perioden», før du slipper til i en hall igjen.

Her har du et skjema du kan fylle ut. Du krysser i en rute hver gang du har skutt 10 skudd. Når du har kryssset av i alle rutene har du skutt 5000 skudd!

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Grunnleggende teknikk og bevegelser



↑ Trippel trussel:

Spilleren på tegningen står i trippel trussel – nesten riktig. Han burde holdt ballen nærmere kroppen, og føttene er litt langt fra hverandre. Og, han kunne godt stått litt lavere med rompa. Se om du kan få det til!

- 1 → **Trippel trussel:** Dette er en posisjon som er utgangspunktet for det meste i basketball. Om du skal sende fra deg ballen, om du skal skyte eller om du vil sentre til en medspiller, er alltid "trippel trussel" det beste utgangspunktet. Hold ballen tett til kroppen – på hoften omtrent. Rett i ryggen, lavt med rompa og blikket opp.
- 2 → **Når du finter:** Husk at en finte er noe du gjør for at du vil få forsvarsspilleren til å tro at du skal skyte eller gå en vei. Derfor må finten være nøyaktig lik den bevegelsen du skal forsvare til å tro på. Hvis du vil få det til å se ut som du skal skyte, kan du jo ikke se ned i gulvet: Det er ingen som skyter og ser i gulvet samtidig.
- 3 → **Rettvendt: med ansikt mot kurven fra triple threat:** Alle varianter av finte/gå – husk eksplosivt og langt førstesteg, du skal forbi forsvaret – ikke på siden av ham/henne. Fint om du lager deg et merke på gulvet/bakken hvor langt første-steget ditt skal være så du har noe å strekke deg etter:
 - Finte skudd, gå venstre og/eller høyre
 - Finte høyre, gå venstre
 - Finte venstre, gå høyre
 - Finte venstre/gå venstre: Hvis du skal prøve på dette MÅ du stå lavt og sørge for at du ikke løfter bakerste fot før ballen treffer bakken
 - Fint/gå 1-2 sprett og spinn inn i skudd. Begge veier
 - Fint/gå 1-2 sprett og spinn inn i layup. Begge veier
 - Fint/gå 1-2 sprett – step back/skyt.
- 4 → Samme som over, men der du starter under kurven og kaster ballen til omtrent 3-poengslinjen – løp etter og ta ballen i et jump stop på to ben: pivoter/rotér valgfri vei til triple threat. Så de samme øvelsene.

Noen litt mer avanserte øvelser

- 5 → **Step back:** Gå hardt til kurven på to sprett, trakk fra (step back) og tilbake fra fremste fot og "hopp" tilbake og inn i triple threat/skudd. Dette er ikke lett og blir litt håpløst om du gjør det for langt ute – bevegelsen bakover gjør det til en utfordring å komme direkte inn i et skudd i balanse.
- 6 → **Hesitation dribble:** Gå hardt/raskt til kurven fra midtbanen (eller enda lenger). Fra maksfart sakker du plutselig – reis deg litt opp nesten som om du skal stoppe, gjør en blikkfinte (se plutselig inn mot midten av banen som om du ser en medspiller du skal sentre til) – så plutselig eksploderer du opp i maksfart igjen. Enten uten retningsforandring, eller med retningsforandring når du akselererer igjen.
- 7 → **Hastighetsforandring:** Retningsforandringer i stor fart der du bytter hånd og retning uten å miste fart: crossover, bak ryggen, mellom beina og reverse så fort du klarer uten å miste fart og kontroll. Og videre – vanskeligere: Samme men dobbel retningsforandring (f.eks. crossover/bak ryggen osv.)



Han har ikke spilt denne sesongen, men sånn ser det ut når **Stephen Curry**, verdens beste skytter, fyrer av et skudd. Ganske bra...! Så kan du jo se litt på hvordan hånden ligger på ballen, hvordan han har albuen rett ut og at den peker mot kurven, at han løfter albuen når han skyter og at han følger hele skuddbevegelsen gjennom. Det er ikke sikkert du blir like god som Curry i sommer, men han begynte nok en gang han også...

Skuddtrening

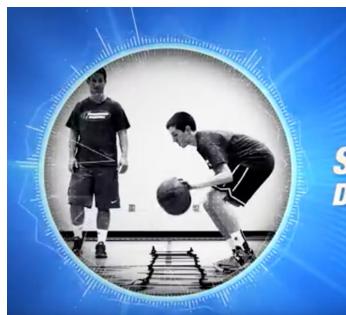
- 8 → **Formskudd:** Alle treningsøkter bør inneholde et antall formskudd. Synes jeg. Du kan variere mellom å skyte rett i, og skyte plate/inn. Sjekk om skuddet har backspin: Ligger ballen riktig i hånden – spre fingrene? Er det luft mellom håndflate og ball osv.
- 9 → **Skyt straffer.** Gjør nøyaktig det samme hver gang; samme antall sprett på forhånd, samme pusteteknikk, samme sted for feste av blikket hver gang du skyter. Er straffen for langt ute for et uanstrengt skudd? Gå lenger inn.
- 10 → **Skyt fra behagelig avstand:** Ansikt mot kurven. Kast ballen til deg selv med back-spin. Fang den og gå direkte inn i hopp-skudd. Husk at forskjellen mellom et godt og et dårlig skudd ofte er tiden til disposisjon, ikke bare avstanden til kurven. Tren på å komme raskt fra mottak til skudd.
- 11 → **Samme avstand:** Kast ballen på samme måte, men nå til vekselvis høyre og venstre side mot kurven (45 grader). Idet du fanger ballen, vinkler du den innerste foten mot kurven slik at den peker i den retningen du skal skyte – omtrent som når vi skyter møtende rekker. På denne måten unngår du å måtte pivotere etter at du har mottatt ballen – det tar for lang tid!
- 12 → **Skudd fra sprett:** Ett-to sprett vekselvis med høyre og venstre hånd. Husk å gå raskt fra sprett til skudd, og kom alltid inn i parallell fotstilling før skuddet.
- 13 → **Mikan drill:** Til 20 treff totalt. Tenk rytme, og husk at skuddhånden skal rett opp – ikke ut på siden som om du hooker. Avslutningen skal være håndledd!! Gjør drillen begge veier (med ansiktet mot kurven, og med ansiktet fra kurven)



SE DENNE!

Kopier denne URL'en fra denne pdf'en eller skriv den inn. Der ser du en serie bra ballbehandlings-øvelser med stige som hjelpemiddel. Bra greier!

<https://cutt.ly/YtjSTeg>



Teknikk/dribling

- 14 → **«Bære ballen/skift retning»** - retningsforandringer slik vi har gjort det på treningene en del ganger: Bær ballen i én hånd – forandre retning på ytterste fot idet du setter ballen i gulvet. Forsøk å få ballen i gulvet lavt og langt inn i ny retning slik at du omtrent må «løpe etter» ballen.
- 15 → **Crossover driblinger.** NB! Ikke se på ballen, løp Z-svinger, ikke S-svinger. Hver retningsforandring bør være brå og innebære en hastighetsforandring i tillegg. Selve sprettet der du bytter hånd/retning må være lavt. OBS! Skyv fra på ytterste fot - langt steg med innerste fot.
- 16 → **Reverse dribbling.** Husk at du snur ryggen til forsvaret og medspillere slik at denne retningsforandringen må være så rask som mulig for å gjenvinne oversikten over med- og motspillere.
- 17 → **Retningsforandring** og skifte av hånd med ballen bak ryggen. igjen: Husk brå retningsforandringer, ikke S-sving.
- 18 → **Retningsforandringer** der ballen skifter hånd når du spretter mellom beina - forfra og bakover.

Teknikk/ballbehandling

- 19 Er ballbehandling kjedelig, eller synes du kanskje det er bortkastet tid å trene på ting du selv mener å beherske godt nok? Her er endel øvelser, og hvis du er verdensmester i alle øvelsene kan du la treningen være. Hvis ikke, bør du plukke endel øvelser du synes er både morsomme og utfordrende: Du kan gjøre massevis av øvelser stillestående med én ball.
- Stå med bøyde knær og rompa lavt – sprett ballen i lav høyde, hardt og kontant: 2 sprett med den ene hånden, så over i den andre. To sprett hardt og lavt med den andre hånden og så over i den første hånden igjen. Osv.
- Stå på knærne og se om du klarer "piano-dribling": Hold ballen i live ved å slå så fort du klarer med med fingertuppene, annenhver gang høyre og venstre. Ballen skal sprette veldig lavt.
- Rull ballen på bakken i 8-tall mellom beina. (Begge veier)
- Før ballen i 8-tall mellom beina (uten sprett). (Begge veier)
- Sprett ballen i 8-tall mellom beina. (Begge veier)
- Stå rett opp og ned med beina fra hverandre: Hold ballen mellom beina med høyre hånd foran beina og venstre hånden bak beina. Skift tak uten at ballen faller i bakken. Det samme som over, men la ballen sprette før du tar den igjen med nytt tak.
- Stå på knærne og la ballen ligge på bakken/gulvet: Se om du kan klare å "slå den opp" med flat hånd. Slå hardt på ballen så den spretter litt opp fra bakken og se om du kan klare å "få liv i den", få den til å sprette.
- Stå med samlede bein. Sprett ballen rundt kroppen med en hånd, og ta den igjen med samme hånd uten å drepe dribleserien.
- Samme øvelse som over: Stå med litt spredte bein. Sprett ballen bakfra mellom beina og ta den igjen i samme hånd. Så kombinerer du disse to øvelsene: Først mellom beina og så rundt kroppe i samme serie.



Ballbehandling med to baller

- 20 → Stå rolig, sprett den ene ballen høyt, den andre lavt.
- Stå rolig, sprett på stedet, men bytt ball/hånd så ofte du kan.
- Begynn stående, sprett begge ballene - sett deg ned på gulvet, hold ballene levende, legg deg ned og sprett videre!
- Balansér den ene ballen oppå den andre – hold med to hender. Går det bra? Prøv å holde ballen med bare en hånd... Prøv å la ballen sprett på den andre.

Ballbehandling med tre baller

- 21 Klarer du å jonglere med tre små baller (tennissaller/golfballer)?

Skrulyspærer

Teknikk er delvis noe du har anlegg for, men like mye et resultat av repetisjoner slik at det du gjør blir automatisk. Forståelsen av hvilken vei du må skru ballen for at den skal gå riktig vei er viktig. Tenk deg at du skal skru lyspærer inn og ut:



- 22 → Stå rettvendt foran kurven – gjerne 45 grader slik at du naturlig kan bruke platen: Hold ballen på strak arm, med håndflaten ned og fingrene mot kurven – nesten som om du "serverer" ballen – og bruk BARE håndleddet til å gi ballen en skru/rotasjon så den drar seg inn til kurven.
- 23 → Stå med ansiktet ut fra kurven, nesten rett under. Igjen, hold ballen på strak arm, med håndflaten opp og fingrene pekende ut fra kurven. Bruk (nesten) bare håndleddet til å gi ballen skru/rotasjon så den drar seg inn i kurven. Dette er nesten en kopi av Mikan drill reverse

Dans med speilbildet ditt – seriøst!

- 24 Dans til musikk: Basketball handler mye om rytme og koordinasjon. Det kommer ikke av seg selv, og det kan være vanskelig å bli venn med ballen. Prøv å bevege deg til musikk du liker – og gjør det gjerne i et speil (du får låse døren hvis du synes det er flaut..)



Hoppetau

- 25 Uansett hva du selv måtte mene om hoppetau: Det er stadig vekk en av de mest effektive treningsformene som gir deg styrke, spenst, koordinasjon og utholdenhet på et minimum av tid, Her er noen øvelser:
- Vanlig hopp
- Vanlig hopp - hurtig
- Hopp på ett ben: 1 på venstre, 1 på høyre, 2 på venstre, 2 på høyre osv, oppover til 10+10
- Spredte ben: Hopp med venstre fot frem, høyre bak - og omvendt
- Hopp med beina ut til siden, sammen, ut til siden, sammen osv.
- Hopp vanlig - kryss beina, hopp vanlig, kryss beina motsatt osv.
- Kryss armene annenhver gang når du hopper
- Dobbelthopp
- Løp i tauet



- ➔ Hopp med tauet dobbelt
- ➔ Trippelhopp (!) Litt for vanskelig for de fleste.
- ➔ Hopp i 4-kant (med samlede bein hopper du i en figur)
- ➔ Hopp med samlede føtter fremover & bakover 2. hver gang.
- ➔ Hopp med samlede bein fra side til side.

Fysikk/styrke

26

Husk at du ikke nødvendigvis må ha det "feteste" utstyret for å trene styrke. Vekter kan du lage selv (trestokker, slanger til bilhjul fylt med sand osv.). Men du som er ung skal ikke trene styrke med vekter. Det du gjør hver dag er viktigere, og stort sett er kroppsvekten mer enn nok. Ingen skal løfte noe som helst uten at voksne er til stede.

Trillebår

27

Det er helt unødvendig med det feteste utstyret for å få god effekt av styrketrening: En trillebår er strålende – så kan du selv avgjøre hvor tungt det skal være. Fyll den opp med steiner, sett mor eller far i trillebåren, og dytt den en løype som passer deg. Lite luft i hjulet? Enda tyngre og enda bedre. Noen av dere har kanskje sett Rocky IV når han bokser mot den russiske mesteren. Da husker du kanskje nokså uvanlige, rå og enkle treningsmetoder...

Kondisjon/utholdenhet

Du som er ung behøver nok ikke begynne med løpetrening selv om det selvfølgelig er flott om du løper en løype i skogen eller langs stranden. Men når du ikke har tilgang på hall må du holde kroppen i gang.

28

På sykkel: Kanskje har du tatt ut sykkel allerede, og ofte handler det mest om å komme fra ett sted til et annet. Forsøk å "guffe på" litt: Hvis du sykler fortere, trår til litt ekstra i oppoverbakker, blir det effektiv trening. Kanskje er det ikke mer som skal til så lenge du er ung. Men OBS! Det er mye grus og sand i veien nå – vær forsiktig!

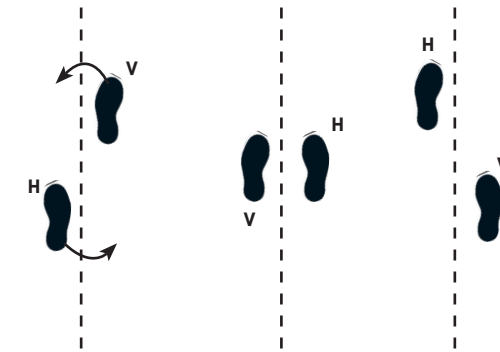
29

Løpetur: Om du går, jogger eller løpet fort – alt funker, og det er bare du som kan bestemme hvor effektiv det skal være. Det behøver ikke være noe hokus-pokus med pulsklokke, men husk også: Basketball er en idrett der du løpet mange korte perioder – ikke en lang tur på 20 minutter. Prøv å løpe intervaller med hvile mellom.

Kjappe føtter/plyometriske øvelser

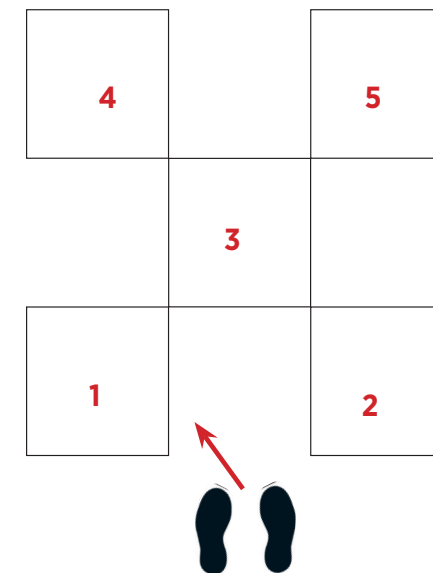
30

Basketball handler om fotarbeid og kjapp reaksjon. Du kan finne dine egne øvelser, og dette handler jo bare om kjapt fotarbeid (pluss at du nok får litt gratis spentstrening på kjøpet). Alt du kan finne på selv er bra, fra det enkle til det vanskeligere.



KRYSSHOPP

Start med kryssede bein (feks venstre foran høyre), hopp til normal side-by-side, så i kryss venstre bak høyre osv.



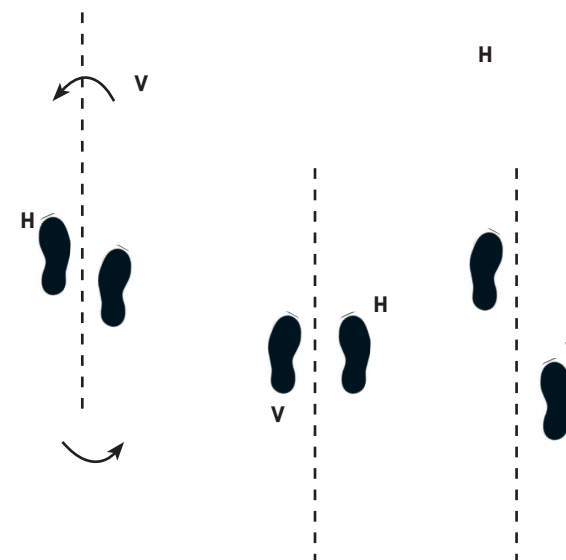
4-KANT AVANSERT

Samme mønster/firkanter som øvelsen over, men denne er litt vanskeligere og med flere variasjonsmuligheter.

1) Hopp med samlede bein gjennom løypa fra 1 til 5, og tilbake igjen.

2) Samme løypa på ett bein – høyre og venstre hver sin gang.

3) Samme løype men gjør en 360° rotasjon med samlede bein i en eller flere firkanter – eller 180° – du bestemmer.



KRYSS-HOPP

Start med kryssede bein (feks venstre foran høyre), hopp til normal side-by-side, så i kryss venstre bak høyre osv.

FREM/TILBAKE

Så raske steps som mulig, frem og tilbake på stedet – over en tenkt strek.

