

# Individuell Trening

Fungerer best med 2 spillere.

## A. Skyting

**Balanse:** (Se Tape 1). Dere skal gjøre alle øvelsene. 5-7 treff hver spiller på **begge sider**. Han som demonstrerer øvelsene er litt dårlig. **Fokuser på balanse, dekker avstand med stegene deres, riktig formskyting.**

**Close range:** Dere starter med Mikan drill. 10 treff med og uten platen, både vanlig og reverse. 40 treff totalt per spiller. Etter det (Se Tape 2) skal dere ha 12 treff på begge øvelsene per spiller.

**Mid-range og 3pt:** Spot shooting 5 spots. Dere starter med Back Pedal skyting (Se tape 3). Det blir 4 forskjellige runder.

Første Runde: 10 treff Mid-range, Catch n shoot.

Andre Runde: 8 treff 3pt, Catch n shoot.

Tredje Runde: 10 treff Mid-range, pullups (annenhver)

Fjerde Rund: 8 treff 3pt, pullups (annenhver)

Det blir totalt 180 skudd per spiller.

Detaljer: Øvelsen må være slitsomt, dere bør gi 100% før og etter skuddet går. Veldig viktig å ha riktig footwork. Dere kan ta pause mellom rundene slik at det blir bedre intensitet gjennom øvelsen.

**Game shots :** Dribble Drive Automatics og off-ball bevegelsen. En spiller driver og den andre reagerer på driven. Vi har gjort den øvelsen masse ganger på trening. Veldig viktig å ha bra tempo. Både spilleren som driver og spilleren som beveger seg off-ball. Husk å gå gjennom alle dribble drive situasjonene. (slot-wing),(wing-low post samme side),(wing-low post motsatt side),(wing-wing),(slot-slot). Dere må treffe 10 skudd som et lag, om det er layups så blir det 12 treff på rad. Dere skal gå annenhver (en skyter og en driver også bytter dere). Det er opp til han som driver om han

skal drive mot baseline eller midten. Dere velger om skuddet blir Catch n shoot eller pullup. Prøv å få reps på begge.

**Cool Down :** Siste del av skytingen. Dere får en siste runde med 5 spot shooting (uten back pedal). 5 treff mid-range, 5 treff 3p. Straffer: 50 treff hver, siste 10 må være på rad.

**Det er meget viktig å sentre ballen ordentlig på alle skytingsøvelsene.**

## **B. Ball Handling**

**Svak Hånd:** Dere skal jobbe litt med svak hånd på starten

(Se Tape 4)

V Dribbles: 25 reps x 2 sets

Turn Dribbles: 25 reps x 2 sets

Pocket Pulls: 25 reps x 2 sets

Over Top of cone: 25 reps x 2 sets

Wall passes: 20 reps x 2 sets

### **Ekstra**

Lav dribling: 25-30 sek x 2 sets

Sprett ballen lavt rundt bein (venstre bein om dere er høyrehendt og motsatt): 25-30 sek x 2 sets

Sprett ballen lavt rundt begge bena: 25-30 sek x 2 sets

**BARE SPRETT MED SVAK HÅND.** Gjør øvelsene med intensitet. Sprett ballen hardt.

**2 Baller:** Fra sideline til sideline også tilbake.

Sprett Samtidig lavt: 2 ganger opp og ned hver spiller

Sprett annenhver lavt: 2 ganger opp og ned hver spiller

Sprett 1 ball lavt og 1 ball høyt: 2 ganger opp og ned hver spiller

Sprett ballene samtidig 2 ganger, crossover: 2 ganger opp og ned hver spiller

Andre spilleren må gjøre øvelsene vanskeligere ved å enten slå armene eller dytte albuene til spilleren som spretter. IKKE gjør det for vanskelig.

## **2 Baller + Pass:** (Se Tape 5)

Dere skal gjøre alle øvelsene som treneren viser. Dere teller 25 pasninger x 2 sets på hver øvelse.

**Cool Down:** Dere gjør **Svak Hånd** igjen. Medium tempo. Veldig viktig å ikke miste ballen siden dere går i medium tempo

## **C. Forskjellige variasjoner**

Siste delen inneholder forskjellige øvelser som kombinerer forskjellige ferdigheter.

**High Post til Side PnR:** (Se Tape 6) Øvelsen er oppnåelig med 2 spillere. Han som sentrer og setter screens må ta returen etter hvert skudd. Man må treffe 8 skudd for å gå til spot shooting hvor man må treffe 3 skudd. 11 treff totalt også bytter dere. 2 sets hver side per spiller.

**Game Shots:** (Se Tape 7) Samme som forrige øvelsen er det mulig med 2 spillere. Spilleren som tar skudd går etter returen også sentrer han ballen til andre spilleren. Man må treffe 9 skudd for å gå til spot skyting hvor man må treffe 3 skudd. 12 treff totalt per spiller. 2 sets hver side per spiller.

**PnR Reads:** (Se Tape 8+9) Det er mulig med 2 spillere. Forsvarsspilleren tar returen. 5 treff per game scenario hver spiller på begge sider.

**Off-ball Pindown reads:** (Se Tape 10) Det er mulig med 2 spillere, men øvelsen er gjennomført uten forsvar. 5 treff per game scenario hver spiller på begge sider.

**Om hele delen C:** Siste delen krever at dere går i full fart. Veldig viktig å ha riktig footwork, skifte tempo på riktig tidspunkt, ha kontakt med forsvarsspiller når det kreves.

