



Teknik Teori 2023-2024

Agenda

- ▶ **Målbild**
- ▶ **Bollteknik**
- ▶ **Skotteknik**
- ▶ **Stötta mitt barn**
- ▶ **Länkar**
- ▶ **Setplays/spelsystem**

MÅLBILD 2023-2024.

- Alla spelare ska klara avancerade tekniker.
- Skjuta korrekt med hög skottprocent.
- Implementera spelsystem och screens.
- Få glädje för basket hos alla spelare.
- Vinna sthlm serien, vår serie 2 och 3.
- Komma långt i de Cuper vi ställer upp i.



ÖDEA

MÅLBILD 2023-2024.

HÖSTTERMIN del 1
Fokus på individuella
fundamentals.

HÖSTTERMIN del 2
Mycket bollteknik och
skottövningar.

VÅRTERMIN del 1
Spelsystem och
Transition övningar.

VÅRTERMIN del 2
Dribbling, defence
och
Match.

- Motala Basket Cup
- STOCKHOLMSSERIEN 2.
 - USM
- Södertälje Open.
 - Scania Cup
- BASKET CUP?

Defence, är något som
kommer finnas med
genom hela säsongen.



Bollteknik tips.

All bollteknik görs med hård studs genom att trycka bollen, sedan möta bollen genom att följa med bollen på uppvägen utan att stoppa bollens fart... Vi säljer alla moves samt tänker på tempoväxling.

- Stora händer utan att spänna sig.
- Titta upp är bra, men får inte stoppa vår utveckling, eller riskera att tappa bollen.
- Använd fingertopparna för bättre känsla.
- Ner med höften rak rygg ("se ut som en basketspelare")
- Fotarbete är A & O, bollen ifrån försvaren vänd axel mot försvaren när försvar "crowdar".
- Slappna av, va "cool", inte spänna sig.



Bollteknik moves

- “In and out” tänk på att ni säljer finten och att den inte går för fort.
- “Crossover” Titta på att den går från sida till sida inte bara framför.
- “Under rumpan” Görs stationär, tänka på att trycka bollen.
- “Bakom ryggen” Sväng bollen bakom ryggen med hjälp av centrifugalkraften. Kan göras i fart.
- “Mellan bena” Studsa bollen bakom hälen, titta på att trycka bollen. Det är en “pass från hand till hand”.





Bollteknik moves

- "Manipulation move" Komma över med handen och styr bollen i luften.
- "Spinmove" 2 studs, 1 innan de snurrar, dra med bollen med hjälp av centrifugalkraften 1 studs med andra handen, sedan tempoväxling.
- "Allen Iverson move eller ankle breaker move" titta på fotarbetet och ner med höften.
- "Hesitation move" Öppnas tex med crossover. Titta på kroppsspråk och sälj finten.
- "Step back" Hård studs, tänk på främre knä är böjt så att ni kan hoppa tillbaka och skapa spacing. Bygg upp med "hesi"
- "Pullback" Vänder axel mot försvarare sedan in and out tillbaka.



Bollteknik regler.

1. Aldrig hög studs, dvs handen aldrig under bollen.
2. Vi står aldrig upp när vi dribblar.
3. Inte vågar ta kontakt. Den som först ”bumpar” vinner.

Vid tätt försvar (försvar crowdar) dribblar vi inte framför kroppen, då använder vi följande;

- Under rumpan.
- Bakom ryggen.
- Spinmove.
- Pull back.
- Tar vi upp bollen, roterar vi eller bumpar.



Skotteknik

Alla hittar sitt speciella sätt att skjuta och kan vara ok. Men det finns några regler som man behöver för att ha en hög skottprocent.

- Skottarm under bollen.
- ”Stance”, axelbrett med fötterna. Skottfot kan vara framför den andra, lite grann.
- Handleden är vinklad redan vid mottagning i triple threat.
- Vinka av bollen. ”handen i kakburken”
- 1 hand skjuter bollen den andra handen är stödhand.
- 1 rörelse, titta på bollens bana från mottagning till release. Bör vara som ett C, nära kroppen och framför ansiktet.
- Bollen kommer upp innan knäna i skottrörelsen.
- Bollen skall i rätt teknik gå rakt. Så man bara behöver tänka på längd. Om den går kort, sikta då på bakre delen av ringen.
- Om bollen går snett är det förmodligen fel i tekniken.
- Lagom båge (regnbåge), för liten båge kommer få bollen att studsas fel.



Skotteknik, tips

- Ett skott med koncentration ett snabbt skott.
- Skjut med 1 hand.
- Böj knäna.
- Börja alltid nära och gå ut. För att bygga självförtroende i att skottet sitter.
- “Make it count”
- Vi säger inte NEJ, när vi missar.
- Vi säger YES när vi sätter. För att ingjuta positive energi I kropp och muskelminne.
- Sätt papper på stöd handen mellan tumme och hand om dom använder den.



Stötta ditt barn i basket.

Elit förberedande ställer krav på planering/ansvar för skola, träning och återhämtning.

”Det är så roligt att titta på när du spelar”.

Länkar

Manipulation move:

https://www.youtube.com/watch?v=ZnM_4lcniao

Stepback move;

<https://www.youtube.com/watch?v=c-rutBF2bWs>

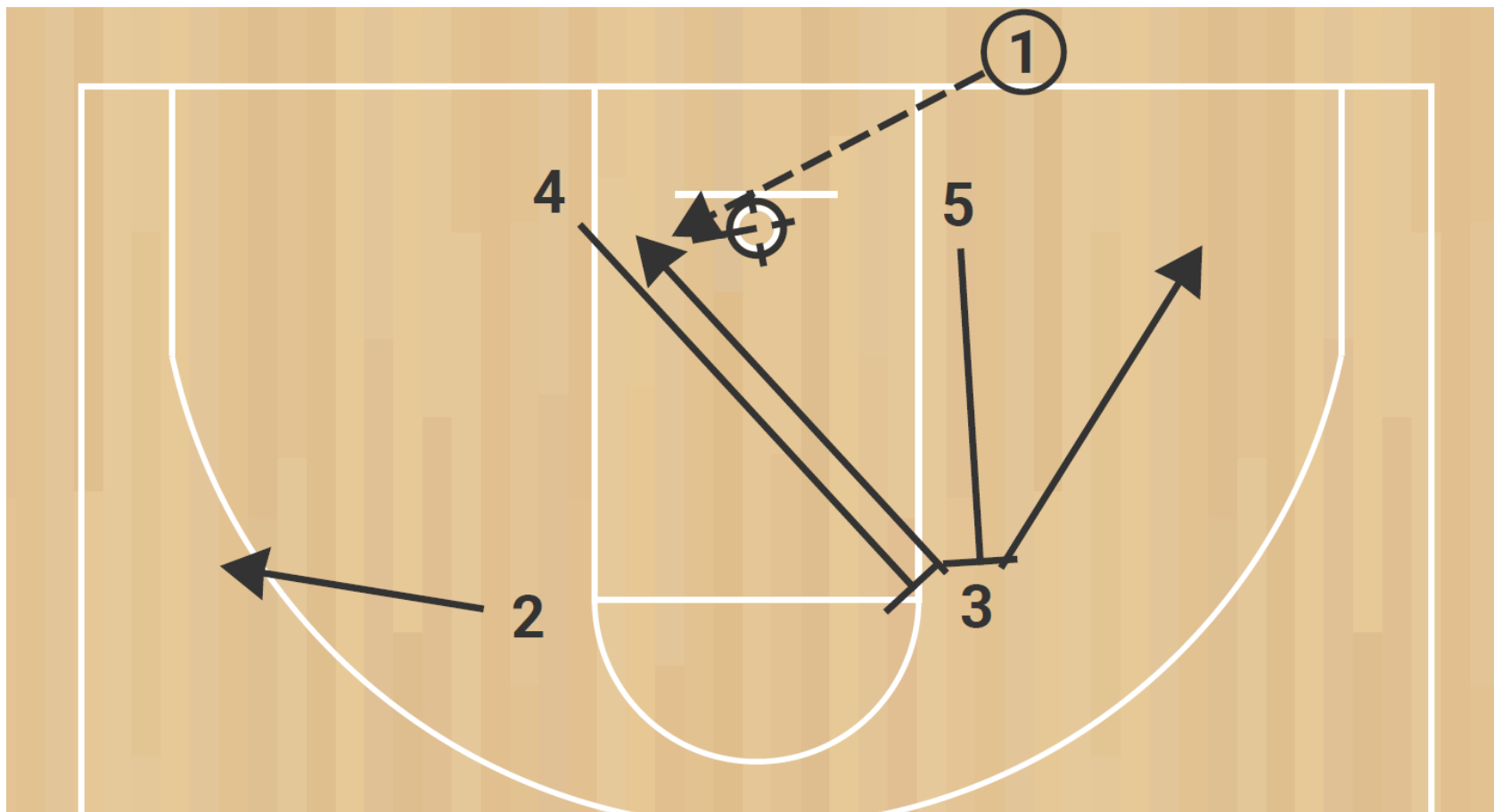
Hesitation move;

<https://www.youtube.com/shorts/TxyQaGXPJ3U>



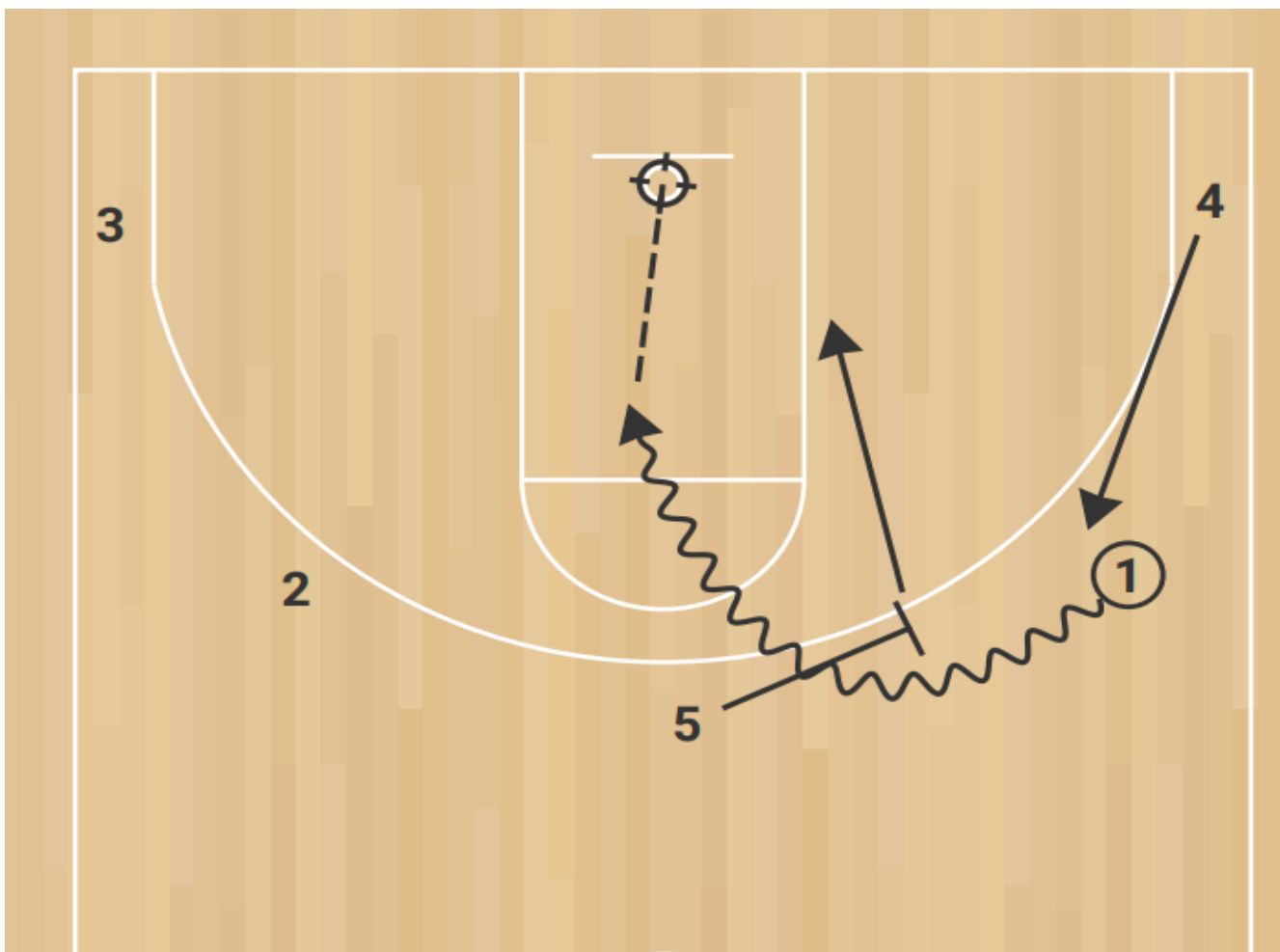
Set Plays (spelsystem)

Ettan



Set Plays (spelsystem)

L (Elle)



Tack

Coach Benson

