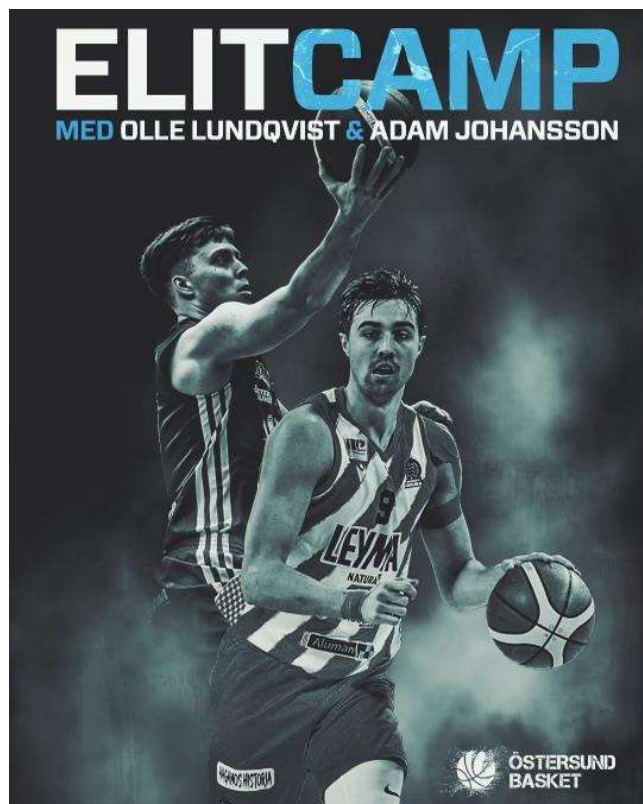


# Träningsprogram Sommar 2024 Elit Camp

## Östersund Basket



# Träningsprogram 1 – Lätt nivå

## Uppvärmning

25 formskott – 5 positioner och 5 skott runt tresekundersområdet.

## Lay-up combo:

Börja vid straffkastlinjen. Snurra bollen till dig själv. Gör en rip-through och gå till höger. Ta 1 dribbling och avsluta med en högerhänt lay-up. (5 gånger, se till att inte lyfta roteringsfoten.

Repetera på vänster sida.

Börja vid den högra vingen. En dribbling med höger, cross-over, en dribbling med vänstern, cross-over och attack för lay-up. (5 gånger)

Samma sak görs från den vänstra sidan. Kom ihåg att börja med bollen i din vänstra hand.

## Magic Seven:

Börja vid trepoängslinjen på vänster vinge och attackera med en dribbling. Efter varje avslut dribblar man tillbaka till utgångsläget igen.

De 7 avslutningarna är som följer:

1. Lay-up
- 2) Power Lay-up
- 3) Reverse Lay-up inre handen
- 4) Reverse Lay-up yttre handen
- 5) Eurostep
- 6) Jump shot utanför tre sekunders området.
- 7) Floater

Målet är att göra 7 poäng i rad. Missar du så fortsätt tills du suttit det skottet. Testa att ta tid och försök slå ditt egna rekord.

## **5 straffkast**

Försök sätta allihopa. Viktigt att sätta straffkast när man är trött.

## **Bollbehandling**

15 övningar. 30 sekunders arbete, följt av 30 sekunders vila. Försök att jobba så hårt som möjligt under de 30 sekunderna. Pusha dig själv att dribbla hårt och snabbt. Endast 1 boll används i denna övning:

- 1) höger hand – fotledshöjd
- 2) vänster hand – fotledshöjd
- 3) höger hand – knähöjd
- 4) vänster hand – knähöjd
- 5) höger hand – höfthöjd
- 6) vänster hand – höfthöjd
- 7) höger hand – axelhöjd
- 8) vänster hand – axelhöjd
- 9) höger hand – sida till sida framför kroppen
- 10) vänster hand – sida till sida framför kroppen
- 11) höger hand – fram och tillbaka bredvid kroppen
- 12) vänster hand – fram och tillbaka bredvid kroppen
- 13) 1 dribbling – crossover
- 14) 1 dribbling – crossover mellan benen
- 15) 1 dribbling – crossover bakom ryggen

## **5 Straffkast**

### **Skott**

Alla övningar sker med löpning mellan två positioner. När du har gjort X antal poäng tar du en paus genom att sätta 2 straffar, och går sedan vidare till nästa set. Skjut i ett matchtempo. 1 skott=1 poäng. Har du ingen returtagare så räcker det med att springa och hämta bollen mellan skotten.

1) 20 poäng från baslinjen, vid kanten. 10 från varje sida. Spring från skottposition till vingen och kom tillbaka för skottet. (se bild nedan)

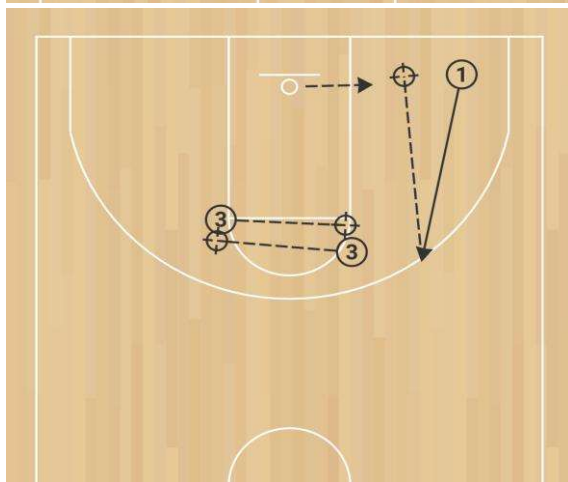
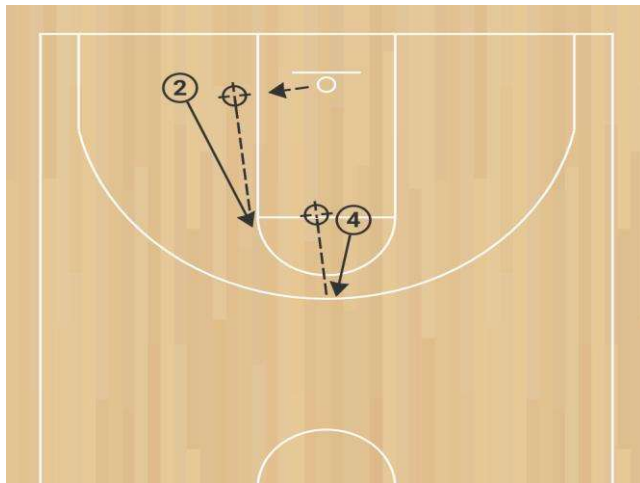
2) 20 poäng från lågposten (blocket) Använd backboard här. 10 från varje sida. Spring till high post mellan skotten. (se bild nedan)

3) 20 poäng från high post (kanten av straffkastlinjen) 10 från varje sida. Spring mellan båda high posts. (se bild nedan)

4) 10 skott från straffkastlinjen. Kom ihåg att skjuta hopp-skott härifrån. Inte vanliga straffkast. Spring till top of the key (trean) mellan skott. (se bild nedan)

Du kan också välja att göra det under tid, t.ex. 1 minut per position.

Alla dessa skott går att göra ett steg längre utifrån om man vill utmana sig själv.



## Skott från dribbling

- 1) 2 dribblingar från trepoängslinjen vid hörnet. Variera mellan att attackera både med vänster och höger hand. Gör antingen 1-2 stopp eller 2 fotad stopp. Försök variera det också. (sätt 10 poäng)
- 2) 1 dribbling från 45 grader. Variera hand och fotnedläggning här också ( 10 poäng).
- 3) Börja på toppen av trean (top of the key). Attackera hörnen på straffkastlinjen. Det kan vara antingen en eller två dribblingar (10 poäng)

## Cooldown – 5 min.

- 1) Sätt 20 Straffkast
- 2) Stretch

# Träningsprogram 2 – Medium

## Uppvärmning – 15 min:

25 formskott – 5 positioner, 5 skott runt tre sekundersområde.

## Layup combo:

Börja vid strafflinjen. Snurra bollen till dig själv. Gör rip-through och gå till höger. Ta 1 dribbling. Avsluta med valfri typ av lay-up. (5 poäng) Se till att inte lyfta roteringsfoten.

Samma sak görs till vänster.

Börja vid den högra vingen. En dribbling med höger, cross-over, en dribbling med vänstern, cross-over och attack för lay up. (5 repetitioner)

Samma sak görs från den vänstra sidan. Kom ihåg att börja med bollen i din vänstra hand.

## Magic Seven:

Börja vid trepoängslinjen på vänster sida, attackera med en dribbling. Efter varje avslut dribblar man tillbaka till utgångsläget igen.

De 7 avslutningarna är som följer:

- 1) Lay-up

- 2) Power Lay-up
- 3) Reverse lay-up inre handen
- 4) Reverse lay-up yttre handen
- 5) Eurostep
- 6) Jump shot utanför tre sekunders området.
- 7) Floater

Målet är att göra 7 poäng i rad. Missar du så börja om från första övningen. Testa att ta tid och försök slå ditt rekord.

### **Magic seven med riktningsbyte:**

Samma 7 layups görs, efter att ha kombinerat minst 3 cross-overs. Till exempel: genom benen, bakom ryggen, genom benen - attack för layup. (7 repetitioner, en av varje layup. Gör med både höger och vänster hand.)

## **5 Straffkast i rad**

### **Bollbehandling**

8 minuter med två bollar. 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila.

Stillastående:

- 1) samtidigt – fotledshöjd
- 2) samtidigt – knähöjd
- 3) samtidigt – höfthöjd
- 4) samtidigt – axelhöjd
- 5) alternerande – fotledshöjd
- 6) alternerande – knähöjd
- 7) växelvis – höfthöjd
- 8) växelvis – axelhöjd

### **Rörelse med 1 boll:**

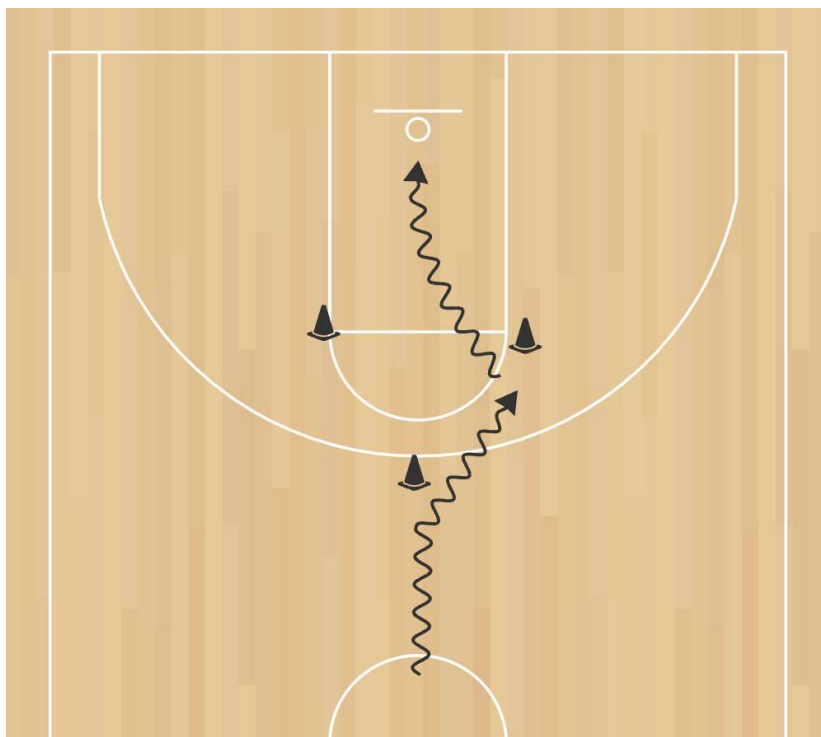
Alla övningar körs sidlinje till sidlinje.

- 1) höger hand. 5 dribblingar knähöjd – 5 dribblingar axelhöjd. Fortsätt med det här mönstret
- 2) vänster hand. 5 dribblingar knähöjd – 5 dribblingar axelhöjd. Fortsätt med det här mönstret
- 3) Gå medan du dribblar genom benen.
- 4) genom benen, cross-over. Börja med bollen i höger hand. Dribbla genom benen och gör sedan en vanlig crossover. Ta en dribbling emellan och gör sedan samma sak igen.
- 5) Samma sak fast nu börjar du med vänster hand.
- 6) Samma som 5 och 6. fast först bakom ryggen, cross-over. Först med höger hand och sedan börjar du med vänster hand.
- 7) Zig-Zag borsten. 4 rikttningsbyten i rad. 1. cross-over. 2. Genom benen. 3. bakom ryggen. 4. Spin move. Första varvet börjar du med vänstern och andra gången med högern.

## 5 Straffkast i rad

### Skott från dribbling.

Ställ upp stolar/koner som visas på bilden.



18 avslut. Variera mellan skott och olika typer av avslut runt ringen. Använd fantasin. Alla övningar görs en gång för varje sida.

1) Vanlig Crossover

2) Mellan benen

3) Bakom ryggen

4) Spin move

5) Crossover på 1:a konen. Genom benen på nr 2

6) Genom ben nr 1 och bakom ryggen nr 2

7) Genom benen på den första konen och dubbel crossover på den 2:a konen

8) Bakom ryggen av den första konen och dubbel crossover på 2:a konen.

9) Dribbla genom benen på den första konen och bakom ryggen på 2:a konen

## **Skott**

1) 40 treor på 10 minuter.

Du skjuter, tar din egen retur och springer ut bakom trean och skjuter igen. Så här fortsätter du i 10 minuter eller tills du når 40. Har du returtagare är målet 60 treor.

Kan även göras med mid range. Men då är målet 60 om du skjuter själv eller 70 med returtagare.

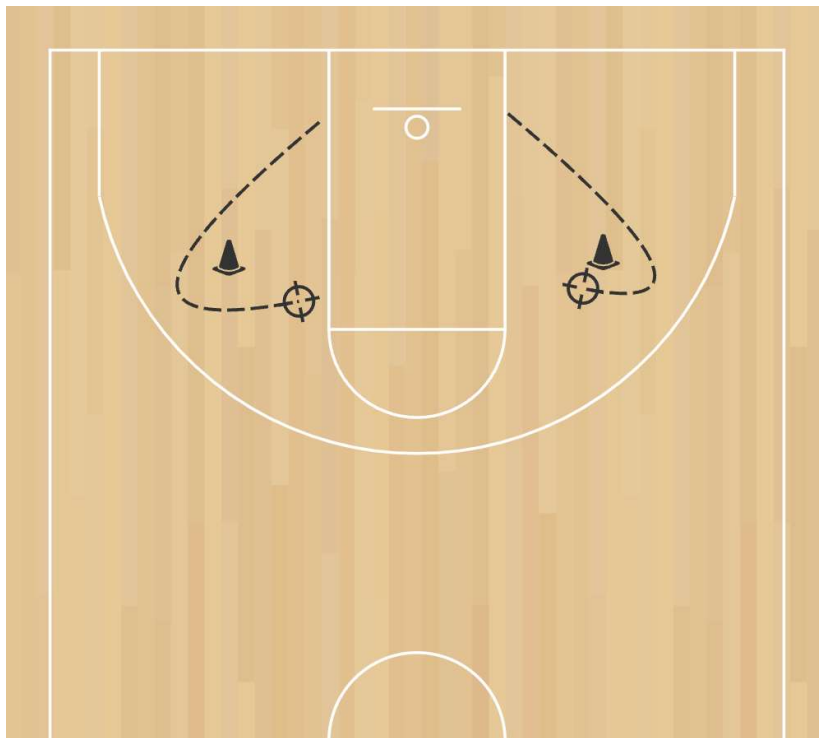
Ta tid och försök slå ditt rekord ifall du klarar det.

2) Placera två koner som på ritningen under. Snurra bollen till dig (eller om du har en passare så ska den stå på top of the key) medan du springer runt konen. Gör ett 1-2-steg och skjut. Gör poäng 10 gånger. Variera sida så du sätter 5 per sida. Går även att göra som tre poängare om man vill utmana sig.

Gör samma övning med jump-stop. 10 poäng. Variera sida

Gör samma drill, men nu gör du en skottfint och tar en dribbling och skjuter. 10 poäng. Variera sida.





## Cooldown – 5 min

20 straffkast

Stretch

## Träningsprogram 3 – svårast

### Uppvärmning – Bollbehandling

12 övningar. 30 sekunders arbete, följt av 30 sekunders vila. Dribbla med två bollar

- 1) samtidigt – fotledshöjd
- 2) växelvis – fotledshöjd
- 3) samtidigt – knähöjd
- 4) växelvis – knähöjd
- 5) samtidigt – höfthöjd
- 6) växelvis – höfthöjd
- 7) samtidigt – axelhöjd
- 8) växelvis – axelhöjd
- 9) samma riktning – sida till sida framför kroppen
- 10) motsatt riktning – sida till sida framför kroppen
- 11) samma riktning – fram och tillbaka
- 12) crossover på varje dribbling

### 5 Straffkast

### Bollbehandling med tennisboll

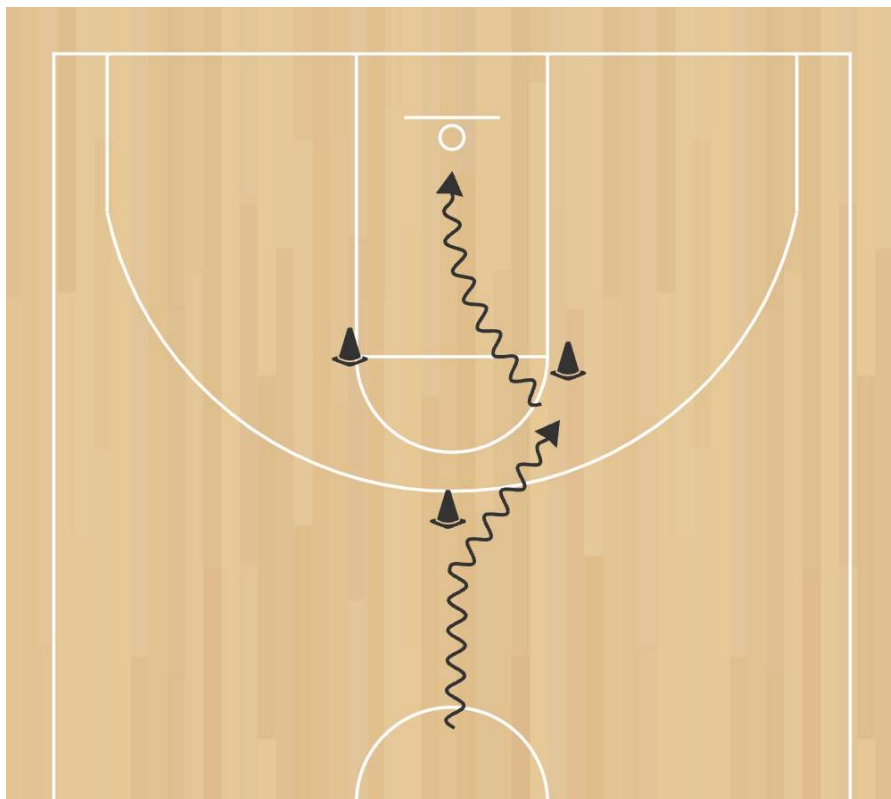
Gör 10 repetitioner av varje övning

- 1) dribbla med höger, kasta tennisboll och fånga med vänster
- 2) dribbla med höger, kasta tennisbollen mot marken, gör en crossover med basketbollen och fånga sedan tennisbollen med högern.
- 3) övning 2, bara med dribbling genom benen.
- 4) övning 2, endast med crossover bakom ryggen.
- 5) dribbla med höger, kasta nu tennisbollen i luften (den får inte träffa marken) och gör sedan din Crossover.
- 6) övning 5, men genom benen
- 7) övning 5, men bakom ryggen
- 7) Repetera övning 1-8 fast med vänstern först.

## **5 Straffkast**

### **Bollbehandling + avslut**

Ställ upp stolar/koner som visas på bilden.



Gör 20 avslut. Använd din fantasi och variera avsluten. Floaters, lay backs, pull ups etc.

- 1) Crossover
- 2) genom benen
- 3) bakom ryggen
- 4) spin move
- 5) crossover på 1:a konen. Genom benen på andra
- 6) genom ben på 1:a och bakom ryggen nr 2:a
- 7) Använd din fantasi. Hitta själv på 3-4 kombinationer

**Sätt 10 straffkast i rad. Repetera till du klarar det.**

## Avslut

50 i rad mikan drill. Missar man börjar man om.

50 i rad reverse mikan drill. Missar man börjar man om.

10 st touch skott precis utanför low postpositioner. Man fångar och "floatar" upp bollen så snabbt som möjligt.

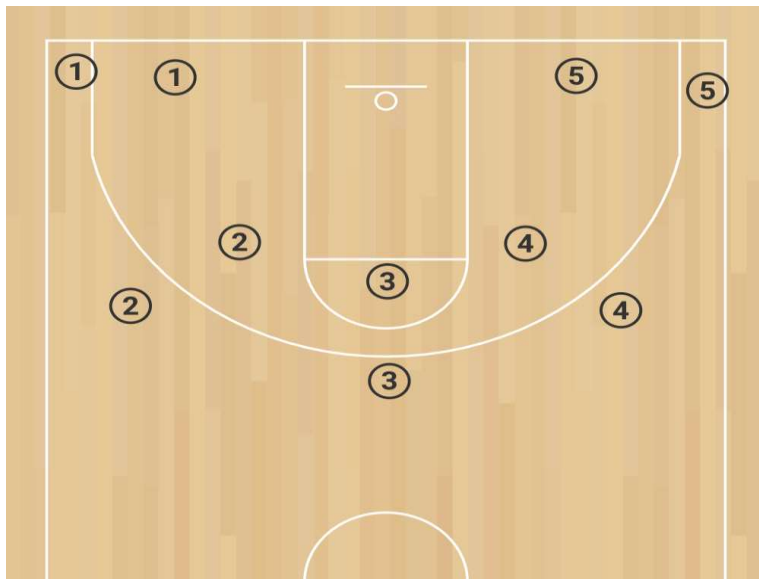
10 hook shots med båda händerna. Rakt framför korgen.

10 low post fade aways från båda low post. 5 på vänster sida och 5 på höger. 20 totalt.

## Skott:

Pablo Prigioni Shooting drill. En övning som Prigioni gjorde efter varje träning. Övningen är enkel men svår. Kan göras som antingen treor eller mid range beroende på vad man vill träna på.

Kolla på bild nedan.



Runda 1) Du börjar på position 1 och måste sätta minst 3 av 5 skott för att röra dig till position 2. Där måste du återigen sätta minst 3 av 5 för att gå på position 3 osv. Skulle du missa på någon av de 5 positionerna så börjar du om från position 1 igen. Klarar du alla 5 positioner så når du en runda 2 och kan ej åka ned på runda 1 igen.

Runda 2) Nu måste du sätta 4 av 5 skott på varje position. Du börjar på position 1 och sätter du 4 av 5 så får du gå på position 2. Skulle du däremot misslyckas med att sätta 4 av 5 så åker du ned ett steg. Så missar du på exempelvis position 4 så åker du ned till position 3 och måste klara den igen. Missar du då på 3an så åker du ned på 2an. Man klarar runda 2 när man suttit 4 av 5 på position 5.

Runda 3) Sätt 5 i rad på alla 5 positioner. Men här kan man ej åka ned så fortsatt skjut tills du klarar det.

OBS! Ifall du gör denna skottövning med en kamrat så alternerar man. När man misslyckas med en position så byter man av och så är det den andres tur.

## **Cooldown**

Sätt 50 straffkast. Räkna hur många du skjuter. Under 60 är bra, under 70 är godkänt.

Stretch