

Basketsmart

1. Temperaturstegring 5 min.



4 studs framåt 2 bakåt

- Lugnt tempo, knä över fot, distinkta inbromsningar.



Springa jämsides axel mot axel

- Lungt tempo, kontakt hela tiden, knuffa lite.



Hopp axel mot axel

- Dribbla 4 studs framåt, hoppa in mot mitten, landa med balans.



Slide med dribbling

- Dribbla 4 studs, hoppa upp boll mot boll, landa med balans.

2. Styrka och balans.



Plankan

- 60 sek eller 2 x 30 sek.
- Håll in magen under utförandet.



Bäckenlyft med boll

- 60 sek.
- Sakta upp och ner, stanna i översta läget någon sek.



Knäböj med boll mot tak

- 60 sek.
- Försök gå djupt under 90°.



Utfallsteg med boll mot tak

- 60 sek.
- Knä över fot, sträckta armbågar.



Enbensknäböj

- 60 sek.
- Vågrät linje höft, knä över fot.

3. Uppväckning.



Sprint

- 3 min.
- Bakåt, framåt, sida och go.



Slide

- 2 min
- Bakåt, framåt, sida och go. Slide utan studs.

Stegring del 2



Sidliggande planka

- 30 sek.
- Undre benet böjt, övre sträckt, håll huvudet neutralt.



Bäckenlyft på ett ben

- 30 sek.
- Håll in magen, stanna någon sek i toppläget.



Hopp med knuff

- 30 sek.
- knuffa ur balans, landa med kontroll, "knöl och fot".



Utfallsteg med rotation

- 30 sek.
- Ut med bröstet, bollen sida till sida.



Enbensknäböj i par

- 30 sek / ben.
- Kuffa lätt försök få ur balans.

Uppväckning



Sprint och stopp

- 3 min.
- Bakåt, framåt, sida, go och stopp. Sen samma.



Slide med riktningsförändring

- 2 min.
- Bakåt, framåt, sida, go, framåt, sida, bakåt.