

Sommertræning 2006



Kære spillere på pige- og juniordameholdet

Så står sommeren for døren. Nogle vil rejse på ferie, andre vil blive i byen, men for alle gælder, at nu har vi ikke længere mulighed for at træne i hallen. Derfor får I et sommertræningsprogram. Dette er jeres mulighed for at blive ved med at udvikle jer også i løbet af sommeren.

I får både et teknisk og et fysisk program. I skal gennemføre hvert af programmerne 3 gange om ugen. I må selv om, hvornår og hvordan I vil gøre det. Fx kan I lægge teknik om mandagen, fysik tirsdag, teknik onsdag, fysik torsdag, teknik fredag, fysik lørdag og fri søndag. Eller I kan have både et fysisk og et teknisk træningspas på den samme dag og kun træne 3 dage om ugen. Programmerne er lavet, så de tager 45-60 minutter at gennemføre. Selvfølgelig afhængigt af hvor hurtig og fokuseret man er.

For så vidt angår den tekniske del af sommerprogrammet, så kører vi et fællesprogram for piger og juniordamer. På den måde har I mulighed for at gå sammen på tværs af holdene og køre programmet. I har brug for en bold hver for at køre det tekniske program, så hvis I ikke har en bold, så gå sammen med nogen som har. Til en del af øvelserne har I også brug for en kurv. Hvis I ikke har en derhjemme, så findes der udendørs baner rundt omkring i København, fx bag Bülow'svej Hallen, for enden af Nandrup'svej, i Kongens Have, på Israels Plads og i Fælledparken – hjørnet mod Østerbro Stadion.

Hallen er lukket for normal træning fra mandag den 26. juni til og med søndag den 6. august. Tirsdag den 25. juli, torsdag den 27. juli, tirsdag den 1. august og torsdag den 3. august vil hallen dog være åben for træning. Alle dage fra kl. 15.00 til 16.30 for både piger og juniordamer. For dem, som træner i hallen, træder denne træning i stedet for træning efter jeres sommerprogram.

På de følgende sider kan I finde den tekniske del af jeres sommertræningsprogram.

Først har I tre sider med beskrivelser af de forskellige øvelser. Øvelserne kommer i 3 grupper med 6 øvelser i hver. De 3 grupper er **ballhandling**, **driblinger** og **afslutninger**. I beskrivelsen af hver gruppe finder I nogle detaljer, som er vigtige at huske, når man laver øvelser inden for hele gruppen. Under beskrivelsen af de enkelt øvelser er der yderligere nævnt en række ting, som I skal huske.

Bagerst finder I en side med et skema, hvor alle øvelserne er plottet ind. Denne side kan I tage med, når I skal træne, så I ikke behøver tage alle papirerne med hver gang.

Programmet vil I også kunne finde på Falcons hjemmeside, hvor der vil være noget visuel hjælp i form af fotos og videoklip.

Der er seks uger over sommeren, hvor der er sommertræning. De første 3 uger kører I det tekniske program, som det er beskrevet. Uge 4 holder i pause, og uge 5 og 6 gennemfører I ballhandling- og dribløvelserne med lukkede øjne. I uge 5 og 6 skal I heller ikke længere nå et antal afslutninger, men derimod scoringer i de øvelser, der handler om afslutninger.

God sommer

Trænerne

Ballhandling

Første del af det tekniske program er nogle simple ballhandlingøvelser, hvor i hverken afslutter eller dribler, men bare bevæger bolden. På denne måde forbedrer I jeres føling med bolden – jeres ”touch”. Dette ”touch” er vigtigt, når man senere skal dribble, skyde og aflevere. Her er 3 ting du **SKAL** huske, når du laver disse øvelser:

- 1) **Højt tempo:** Hold så højt et tempo som muligt. Pres dig selv i øvelserne – også hvis det betyder, at du taber bolden engang imellem. Det er på den måde, at du bliver bedre.
- 2) **Brug fingerspidserne:** For at få det bedste ”touch” er det vigtigt, at du aktiverer dine fingerspidser. Lad derfor være med at bruge bunden af håndfladen. Brug fingrene – og pres på bolden.
- 3) **Se væk fra bolden:** ”Touch” handler om at have fornemmelse for bolden igennem berøring. Derfor virker øvelserne bedre, hvis du ikke kigger på bolden, da du ellers hjælper dine fingre. Fingrene skal lære dig selv at styre bolden.

Øvelserne:

Alle øvelserne køres i 30-45 sekunder.

Elevator: Bolden bevæges en gang rundt om anklerne, en gang rundt om maven, en gang rundt om hovedet, en gang rundt om maven og så en gang rundt om anklerne. Dette gentages. - Lad være med at bøje i ryggen, når bolden skal rundt om anklerne. Bøj i stedet i benene. Bevæg bolden så hurtigt som muligt og i en flydende bevægelse.

8-tallet: Bolden bevæges i 8-taller rundt om og imellem benene. Vær hele tiden godt nede i benene og bevæg bolden i flydende bevægelser. Sørg for at få bolden tæt på benene, så du kan bevæge den hurtigere.

Ufo: Bolden holdes mellem benene. Den ene arm er foran benene, og den anden arm er bagved benene. Skift hurtigt greb, så det nu er den første arm, der er bagved benene, medens den anden arm er foran benene. Dette gentages hurtigt efter hinanden. I starten kan det være en god ide at lade bolden ramme jorden og hoppe op igen for at få en bedre rytme, men i løbet af sommeren bør du nå et punkt, hvor du kan nå at skifte greb, uden at bolde når at røre jorden.

Jab: Før bolden rundt om begge ankler. Lav et kort jab-step og før bolden rundt om den ankel, du har jabbet med. Træd tilbage og før bolden rundt om begge ankler. Gentag med modsatte fod og fortsæt. Det er vigtigt, at du er godt nede i benene, så du er i balance. Sørg endvidere for, at du tager små jab-skridt, så du kan komme hurtigt tilbage, ligesom man ville gøre det i en kamp.

Back: Før bolden rundt om begge ankler. Tag et skridt tilbage og før bolden rundt om den ankel, som bliver stående. Træd frem igen, og før bolden rundt om begge ankler. Gentag med modsatte fod og fortsæt. Det er vigtigt, at du er godt nede i benene, så du er i balance. Sørg endvidere for, at du tager små skridt, så du kan komme hurtigt tilbage – i denne øvelse kan man virkelig få fart på!

One-hand catch: Stå med bred fodstilling. Kom langt ned i benene – meget langt! Hold en bold i hånden, men den arm, du holder bolden med, skal være under låret. Kast bolden op foran benet, flyt hånden tilbage over låret og grib bolden igen. Det er vigtigt, at du retter ryggen, og at du er meget langt nede i benene.

Driblinger

Det er vigtigt at træne sine driblinger fordi de bruges i utrolig mange situationer, og fordi disse situationer i forvejen er så krævende, at du helst vil undgå at skulle tænke på, hvordan du nu skal dribble. Når du dribler skal du være opmærksom på følgende aspekter:

- 1) **Tryk hårdt på bolden:** Jo hårdere du trykker på bolden jo kortere tid går der fra du har mulighed for at påvirke dens retning til næste gang denne mulighed opstår. Med andre ord bliver din reaktionstid kortere. Desuden kræver det en dygtigere forsvarer for at kunne stjæle bolden fra dig, hvis du dribler hårdt.
- 2) **Korrekt kropsstilling:** Du dribler aldrig for driblingens skyld! Derfor er det vigtigt, at du kan skyde, aflevere og angribe kurven ud fra den position din krop har. Bøj benene og få numsen langt ned. Ryggen er derimod kun let bøjet.
- 3) **Se væk fra bolden:** Som sagt er det vigtigt, at dine driblinger blive autonome – dvs. at du kan koncentrere dig om andre ting samtidigt. For at kunne se, hvordan din forsvarer reagerer, om dine medspillere er fri eller hvad der nu end måtte ske er det åbenlyst vigtigt at kigge op – og dermed altså se væk fra bolden.

Øvelserne:

Alle øvelserne køres i 30-45 sekunder.

Enhåndsdriblinger: Indtag korrekt dribble position, og dribl bolden på siden af kroppen med én hånd. Sørg for at dribble på ydersiden af knæet, og at dine driblinger er under knæhøjde. Den anden hånd er placeret således, at din underarm holder forsvareren væk fra bolden. Både højre og venstre hånd.

2 lave, 2 høje: Samme som enhåndsdriblinger, men nu skal du dribble 2 lave driblinger (under knæet) efterfulgt af 2 høje (lige over hoften). Lav derefter uden pause 2 lave driblinger osv. Forsøg at lade dine fødder stå stille. Både højre og venstre hånd.

Crossover: Indtag på ny korrekt kropsstilling, og dribl bolden på ydersiden af knæet. Tag derefter en hård dribbling på tværs af kroppen til ydersiden af det andet knæ. Jo hårdere jo bedre. Bliv ved med at dribble frem og tilbage.

V i siden: Ligesom enhåndsdriblinger nu bare, hvor bolden dribles i et V på ydersiden af kroppen. Husk at dreje hånden så fingerspidserne peger modsat den vej du forsøger at dribble bolden. Både højre og venstre hånd.

Gravhunden: Her er det ikke muligt at have den korrekte kropsstilling. Start med bolden foran dine ben over anklerne, men under knæene. Tag et skridt frem og før bolden gennem dine ben. Tag nu et skridt med den anden fod, og før atter bolden gennem dine ben. Fortsæt dette og forsøg at opnå en flydende bevægelse. Sørg for at gå ligefrem og ikke i zig-zag.

Spider: Her skal du have lidt mere afstand mellem fødderne end normalt. Start med bolden mellem benene, og dribble først med højre så med venstre foran kroppen. Dribl derefter med højre og venstre bagved kroppen. Dette træner hurtige hænder, og du må helt undtagelsesvist godt kigge på bolden (også i de uger med lukkede øjne).

Afslutninger

En meget stor del af alle scoringer i en kamp kommer fra skud, og det er derfor selvsagt vigtigt at træne denne færdighed. I øvrigt bliver det meget lettere for at spille angreb ikke blot for den enkelte, men faktisk for hele holdet, hvis alle kan skyde, da forsvarerne så må dække tættere op, og der bliver mere plads til komme tættere på kurven.

- 1) **Follow through:** For at skuddet kan få bedst mulig backspin, og for at du kan overføre mest mulig kraft til bolden, er follow through vigtigt. Begrebet dækker over, at du strækker helt igennem i armen, så albuen låser, samt at dit håndled bukes fremad (svanehals, fingrene-ned-i-kagedåsen), mens fingrene forbliver afslappede.
- 2) **Højt og blødt:** Man kan overbevise sig om, at det er lettere for bolden at gå i kurven, jo højere man skyder. Man kan ved hjælp af avanceret biomekanik vise, at den optimale skudvinkel for en gennemsnitlig basketballspiller er lidt over 50 °. Desuden bliver det lettere at skyde over forsvaret, når man skyder højt. Skyder man blødt har bolden mulighed for at hoppe en gang eller to på ringen og gå i alligevel. Desuden bliver bolden lettere at rebounde.

Begge ovenstående ting gælder for såvel skud som lay-ups.

Øvelserne:

Mikan (30): I denne variant af Mikan-drill gennemfører du hele øvelsen, hvor du kun afslutter med den samme hånd (fx venstre). Du begynder med at lave et overhånds lay-up med venstre, hvorefter du rebounder bolden som sædvanligt, men nu laver et reverse lay-up med venstre (på højre side af kurven). Dette fortsættes til 30, og gentages så med højre hånd. Beskyt bolden med den anden hånd.

Highpost lay-ups (15+15): Hvis I er to sammen om denne øvelse begynder i begge under kurven. Hvis det er spiller A, som skal til at lave lay-ups starter bolden hos spiller B. Spiller A løber nu rundt om highposten (stil evt. en kegle, sko e.l.), og vender sig mod kurven for at modtage bolden fra spiller B. Spiller A sørger for at sætte fødderne korrekt (sætte af på højre fod, hvis man afslutter med venstre og omvendt) og laver et lay-up, hvorefter spilleren løber om den anden highpost. Spiller B har i mellemtiden reboundet og er klar til at aflevere. Du skal lave 15 med hver hånd – ikke bare 30 i alt. Sørg for at have så meget tempo på, som du kan uden at sløse med teknikken. Få fødderne sat rigtigt hver eneste gang.

Enhåndsformskud (30): Skyd formskud uden støttehånd, hvor du fokuserer på follow through og at skyde højt og blødt. Stå i passende afstand – dvs. ikke længere væk end, at du kan skyde afslappet. Hellere for tæt på end for langt væk. Sørg for at koncentrere dig så meget som muligt om hvert eneste skud.

Spin til 1-2-skud i feltet (30): Spin bolden til dig selv i 3-sekundersfeltet, og grib bolden i et 1-2-stop. Skud derefter. Vær opmærksom på, at du sætter den inderste fod først, så du får bedst mulig balance og rytme i dit skud. Husk også at have bøjede ben, da du får størstedelen af styrken fra dine ben.

2-mands skud (10+10+10): Begynd bag 3'eren og få bolden fra din makker i passende afstand så du kan skyde et 1-2-skud. Din makker løber derefter ud til 3'eren, mens du rebounder bolden, og du afleverer nu til vedkommende. I skal have 10 hver, og man skyder fra 45 ° i begge sider samt midtfor. Når man skyder fra 45 ° skal man bruge pladen. Forsøg at få så meget tempo på som muligt.

Straffekast med spurt (5 x 2): Du skal sørge for ikke at overtræde samt at koncentrere dig ved hvert enkelt skud. Skyd når pulsen er højst, så det minder mest muligt om en kampsituation. Spiller A skyder sit første, spiller B rebounder skuddet og løber derefter til modsatte baglinje og tilbage igen. Spiller A har i mellemtiden skudt sit andet kast, og det er nu spiller B's tur.

Skema – teknisk træning

Ballhandling: Husk at have højt tempo, bruge fingerspidserne og se væk fra bolden.

Øvelse	Tid	Bemærkninger
Elevator	30-45 sekunder	Bøj i benene
8-tallet	30-45 sekunder	Flydende bevægelse og tæt på benene
Ufo	30-45 sekunder	Hurtige hænder
Jab	30-45 sekunder	Små hurtige og kraftfulde skridt
Back	30-45 sekunder	Meget hurtige skridt
One-hand catch	30-45 sekunder	Ret ryg og langt nede i benene

Driblinger: Husk at trykke hårdt på bolden, have korrekt kropstilling og se væk fra bolden.

Øvelse	Tid	Bemærkninger
Enhåndsdriblinger	30-45 sekunder	Ydersiden af knæet (højre og venstre hånd)
2 lave, 2 høje	30-45 sekunder	Under knæet og lige over hoften (højre og venstre hånd)
Crossover	30-45 sekunder	Fra yderside det ene knæ til ydersiden af det andet knæ. Hårdt!
V i siden	30-45 sekunder	Drej hånden (højre og venstre hånd)
Gravhunden	30-45 sekunder	Flydende bevægelse lige ud – ikke zig-zag
Spider	30-45 sekunder	Lidt mere afstand mellem fødderne

Afslutninger: Husk have follow through og at skyde højt og blødt.

Øvelse	Antal	Bemærkninger
Mikan	30	Beskyt bolden med den anden hånd
Highpost lay-ups	15+15	Sæt fødderne rigtigt og så meget tempo som muligt
Enhåndsformskud	30	Tæt på kurven og meget koncentration til hvert skud
Spin til 1-2-skud i feltet	30	Hurtige fødder og bøjede ben
2-mands skud	10+10+10	Højt tempo
Straffekast med spurt	5 x 2	Spurt hårdt så din puls er høj