



NORDIC HOOPS ANALYTICS

Beslutninger

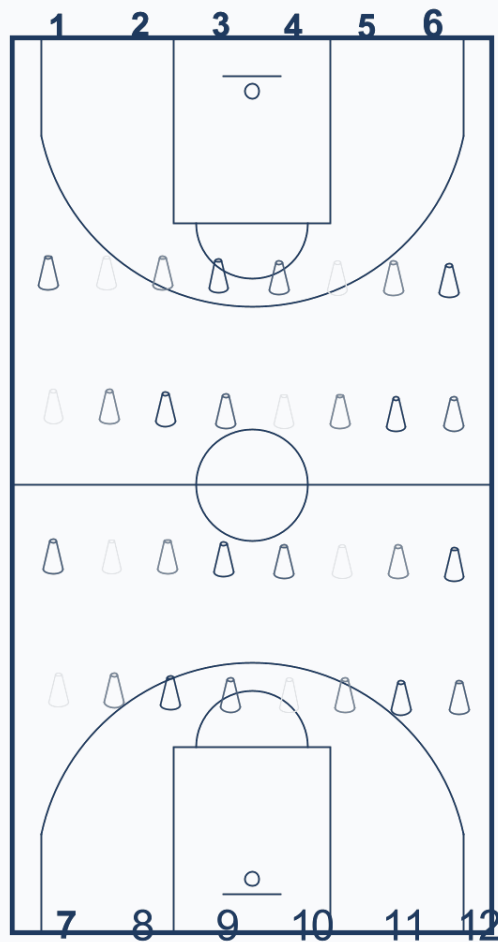
COACHES / ØVELSER OG SPILL

40 bearbejdede øvelseskort, med diagrammer der de finnes

01 Bomben

BESLUTNINGER

BANEDIAGRAM



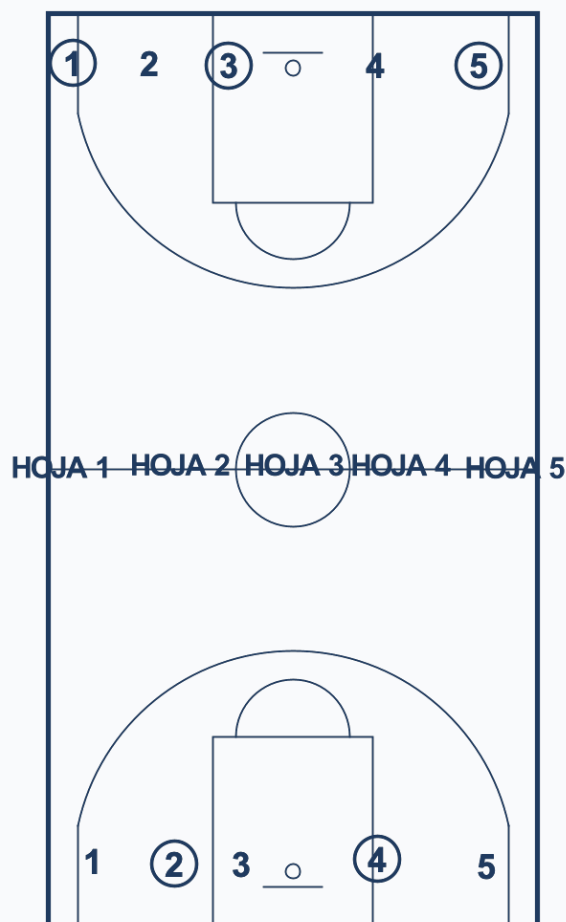
SLIK GJENNOMFØRES DET

Sett opp fire rekker med kjepler i blandede farger. Lagene løser trenerens farge- eller talloppgave uten ball, kommuniserer og jobber mot en kort tidsgrense.

02 Scrabble

BESLUTNINGER

BANEDIAGRAM



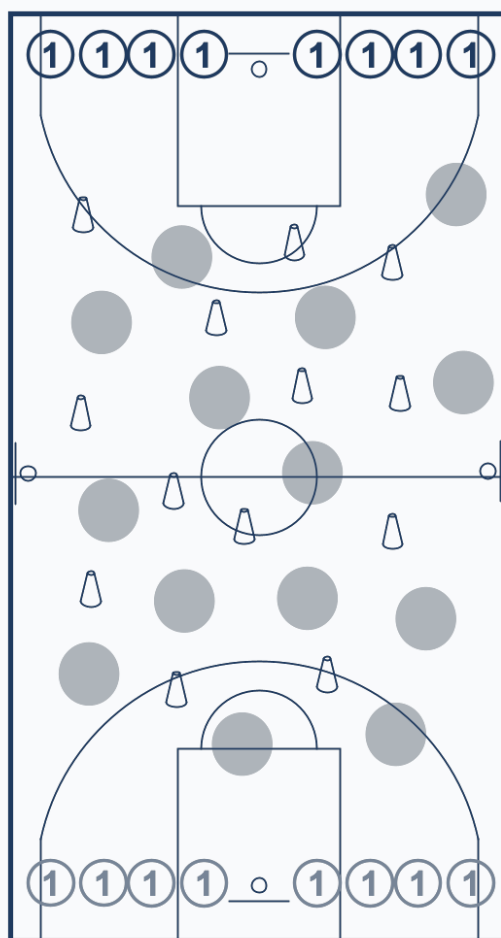
SLIK GJENNOMFØRES DET

Par beveger seg med én ball mens de løser bokstav- eller ordoppgaver. Pasning og avslutning gir neste ledetråd; tenk og samarbeide før forsøket.

03 Skatter, pirater og haier

BESLUTNINGER

BANEDIAGRAM



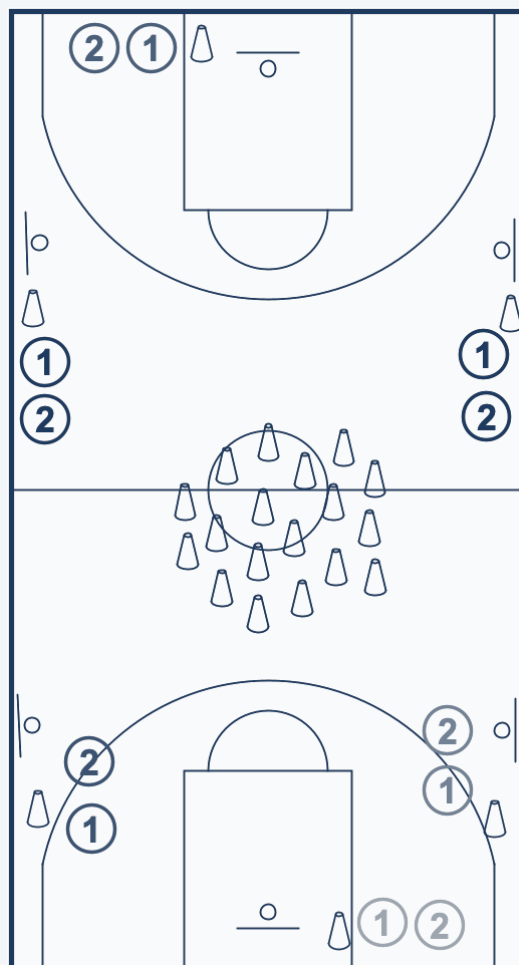
SLIK GJENNOMFØRES DET

Pirater dribler for å hente kjegleskatter og legge dem i båter av ringer. Haier berører dem; en truffet pirat slipper skatten og scorer straffe før retur.

04 Hengelåsen

BESLUTNINGER

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Par løper og scorer fra avstand etter dribling. Hvert treff låser opp neste kjele eller mål for laget; velg skudd og organiser rekkefølgen.

05 Nybyggerne fra Catan

BESLUTNINGER

BANEDIAGRAM



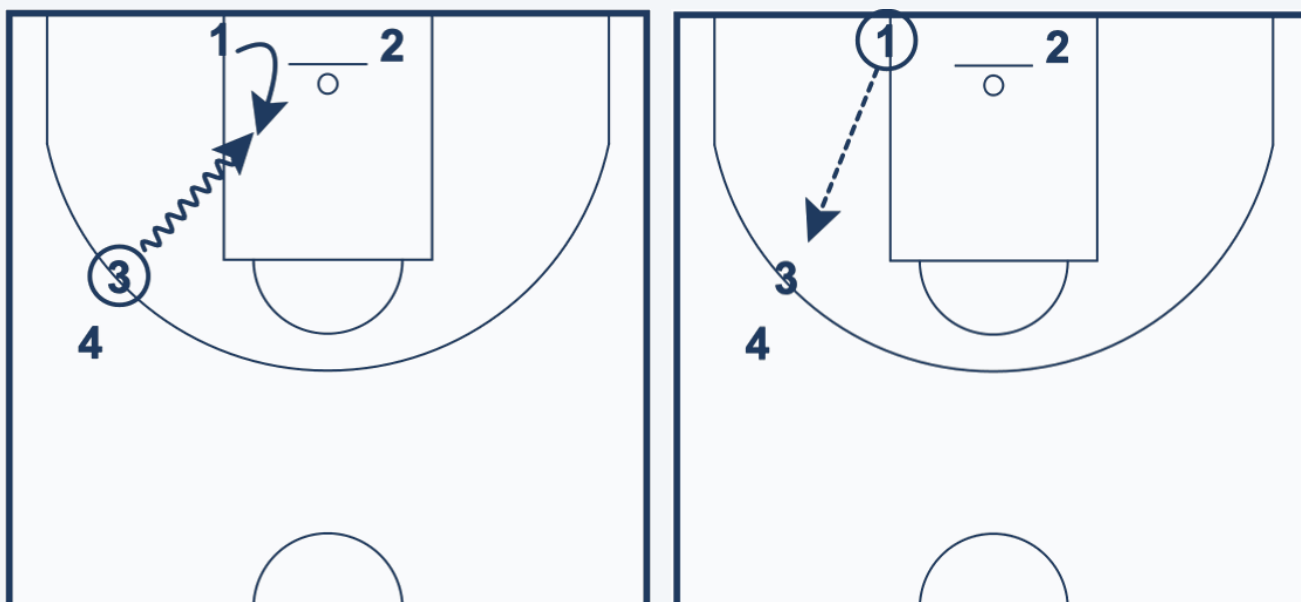
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk fargede brikker, ringer og kjepler som spillbrett på banen. Lagene passer og avslutter for å samle ressurser og velge hvor de bygger mot et poengmål.

06 Layuprekke med valg

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



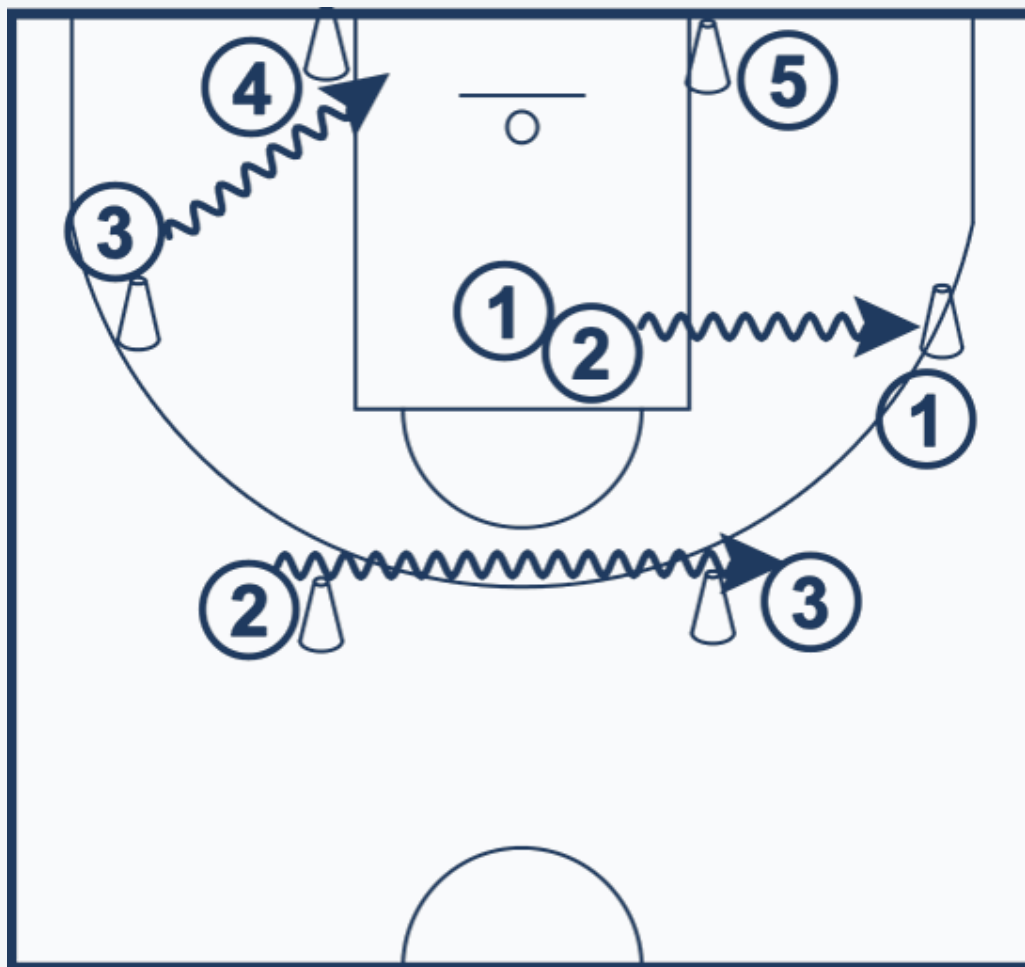
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperen starter på vingen og mottar fra en returtaker ved lav post. Velg avslutningsvei etter signal fra forsvarer eller pasningsspiller i stedet for samme layup hver gang.

07 Unngå midten

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



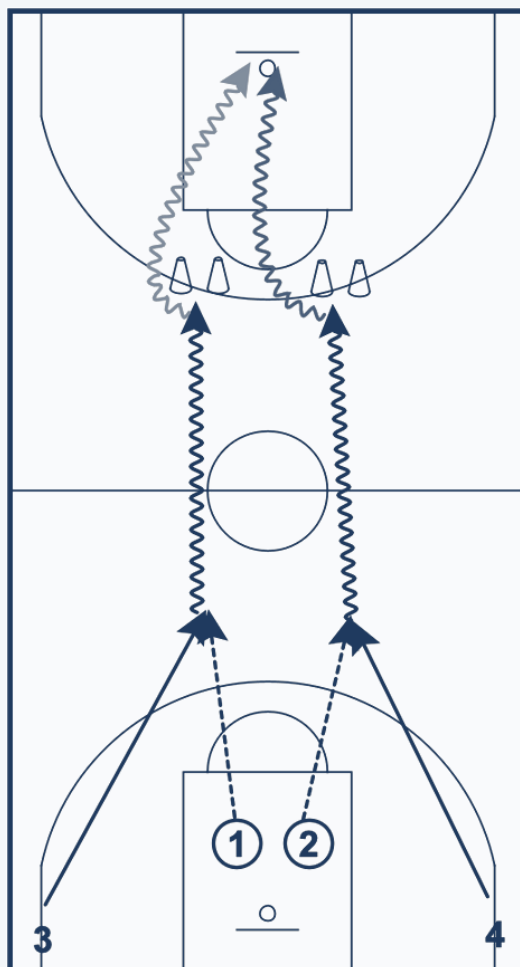
SLIK GJENNOMFØRES DET

Seks kjegler danner en sekskant med ballførere rundt og to i midten. De indre spillerne orienterer seg og reagerer på bevegelsen uten å miste ballkontroll.

08 Les medspilleren

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

To pasningsspillere starter i feltet og to løpere i hjørnene. Motta i fart med nullsteg, bruk én dribling og les medspillerens løp før avslutning.

09 Navneleken

FERDIGHETER

SLIK GJENNOMFØRES DET

Halvparten har ball, og alle beveger seg på banen. Rop navnet til en medspiller før pasning, flytt deg og finn neste ledige mottaker.

10 Legg sammen og multipliser

FERDIGHETER

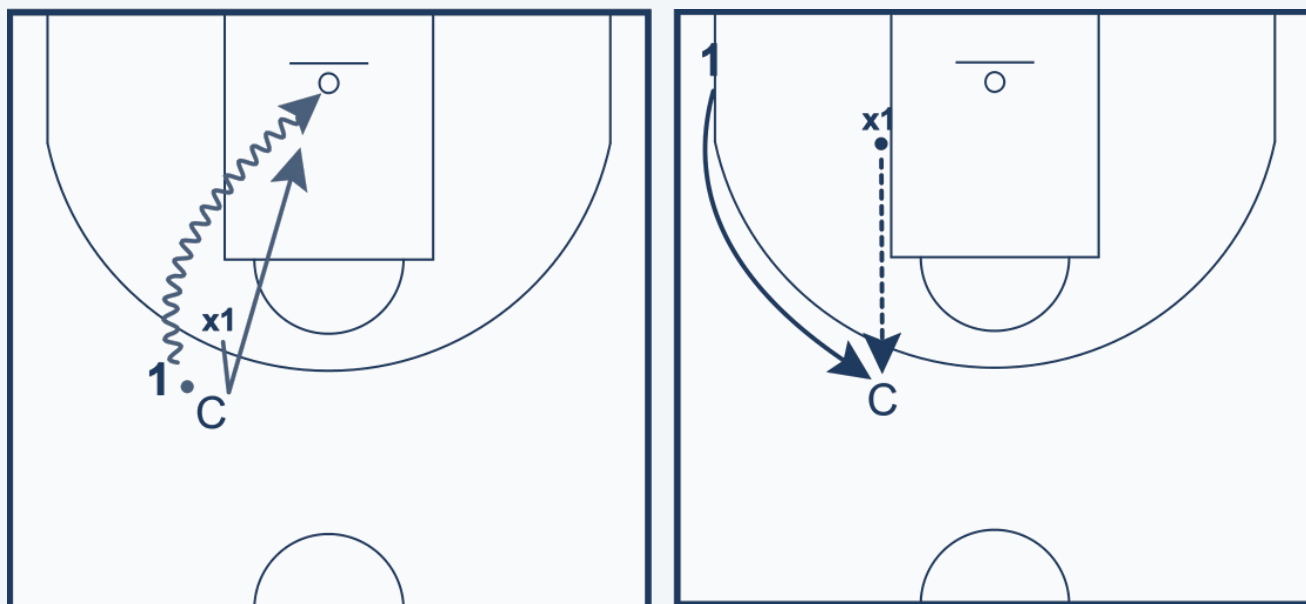
SLIK GJENNOMFØRES DET

Par bytter mellom skytter og returtaker. Velg skudd slik at dere når nøyaktig 31 poeng på ett minutt uten å gå over.

11 1 mot 1 med angrepsfordel

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



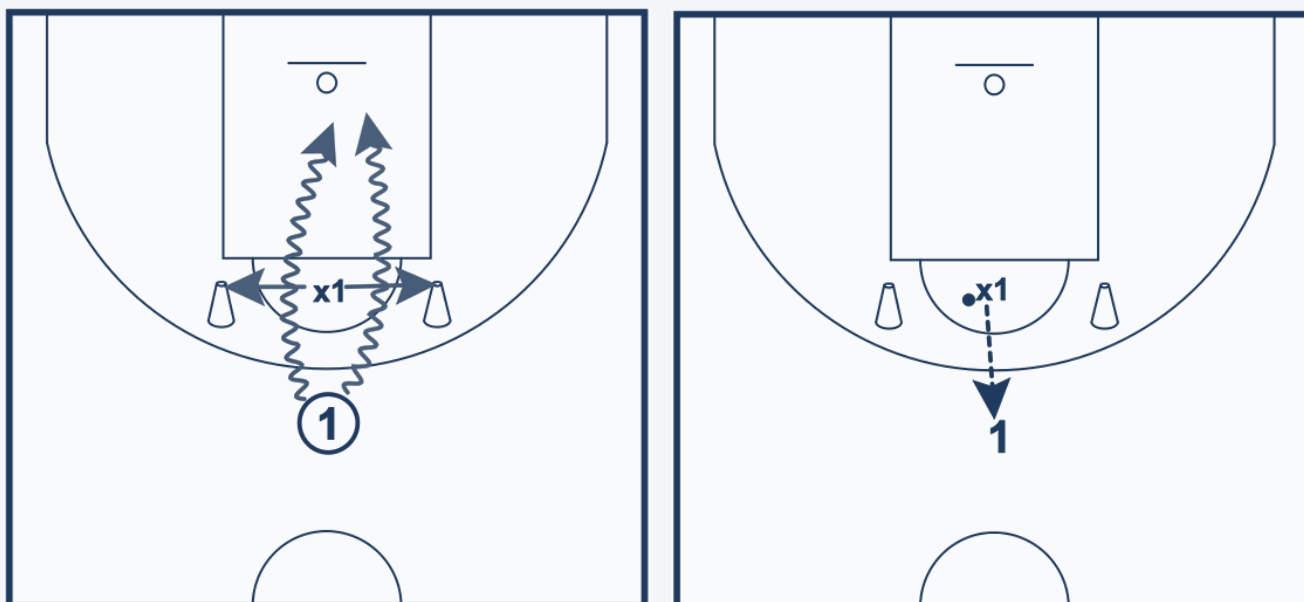
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren passer til treneren, slik at angriperen kan bevege seg mot handoff og angripe den midlertidige vinkelen før forsvaret kommer tilbake.

12 1 mot 1 med kjegeberøring

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



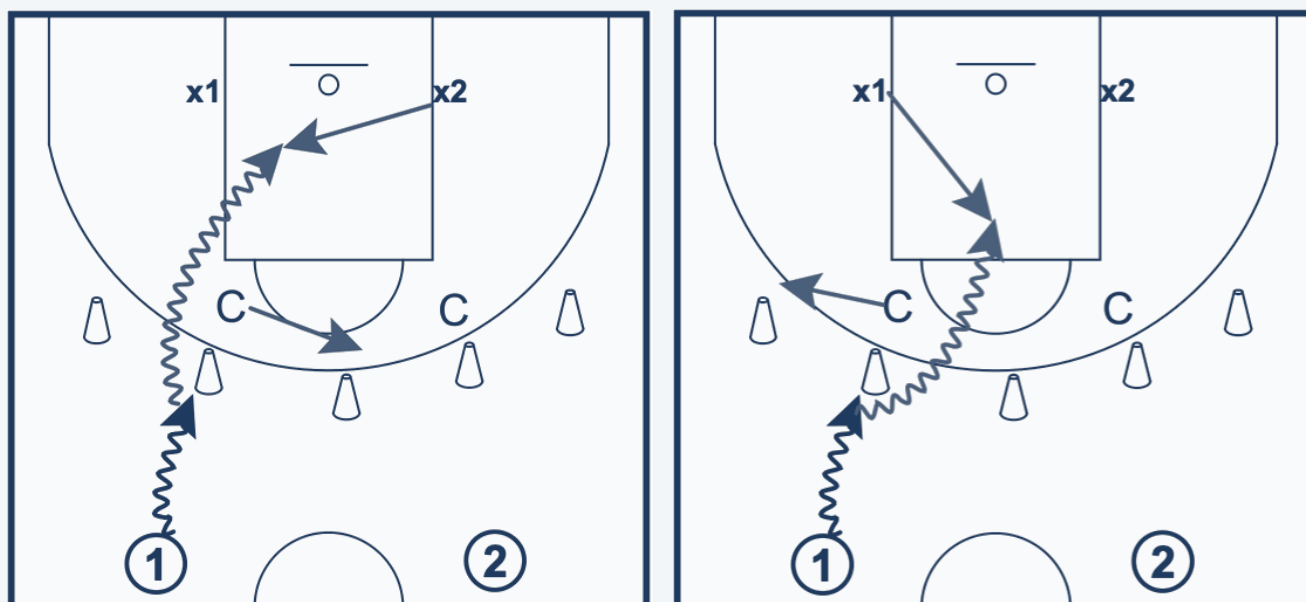
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren passer fra mellom to kjepler til angriperen og berører så én kjele før gjenvinning. Angriperen leser ledig side og avslutter.

13 1 mot 1 med valg på levende ball

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



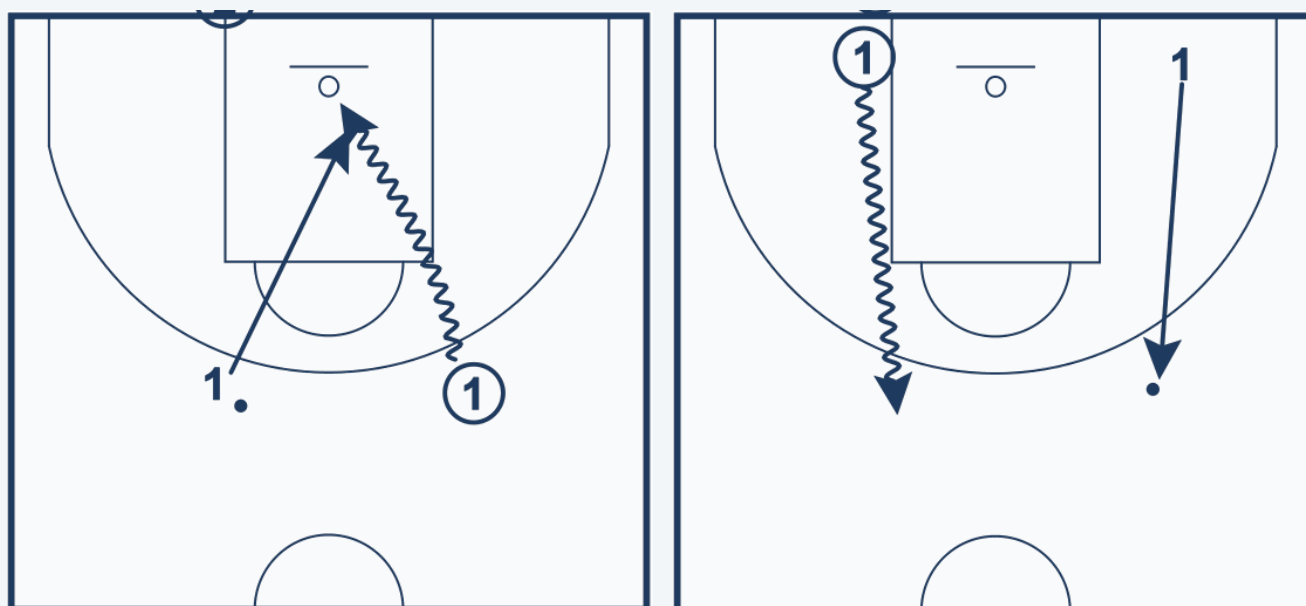
SLIK GJENNOMFØRES DET

Trenere og forsvarere står i ulike åpninger langs perimeteren. Ballføreren fortsetter å dribble, leser åpen vei og skifter fart eller hånd for å utnytte den.

14 Pass og forsvar i 1 mot 1

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



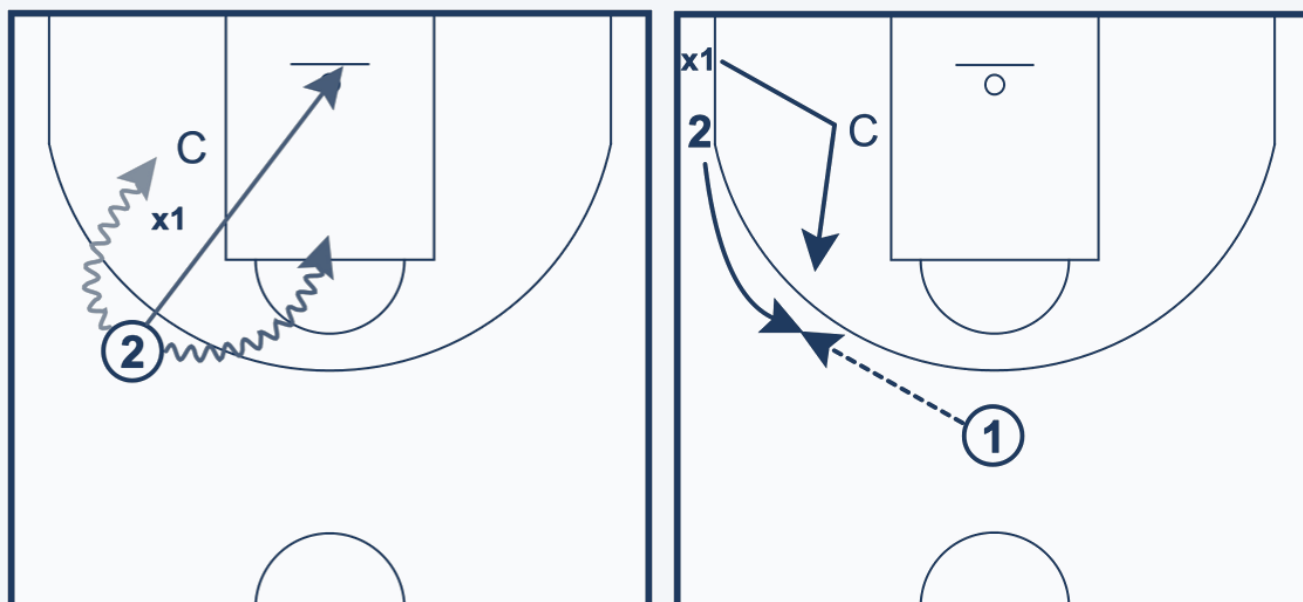
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballføreren starter fra én rekke, passer og blir straks forsvarer. Mottakeren må kjenne igjen overgangøyeblikket og angripe før forsaret er klart.

15 Les forsvareren på mottaket

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



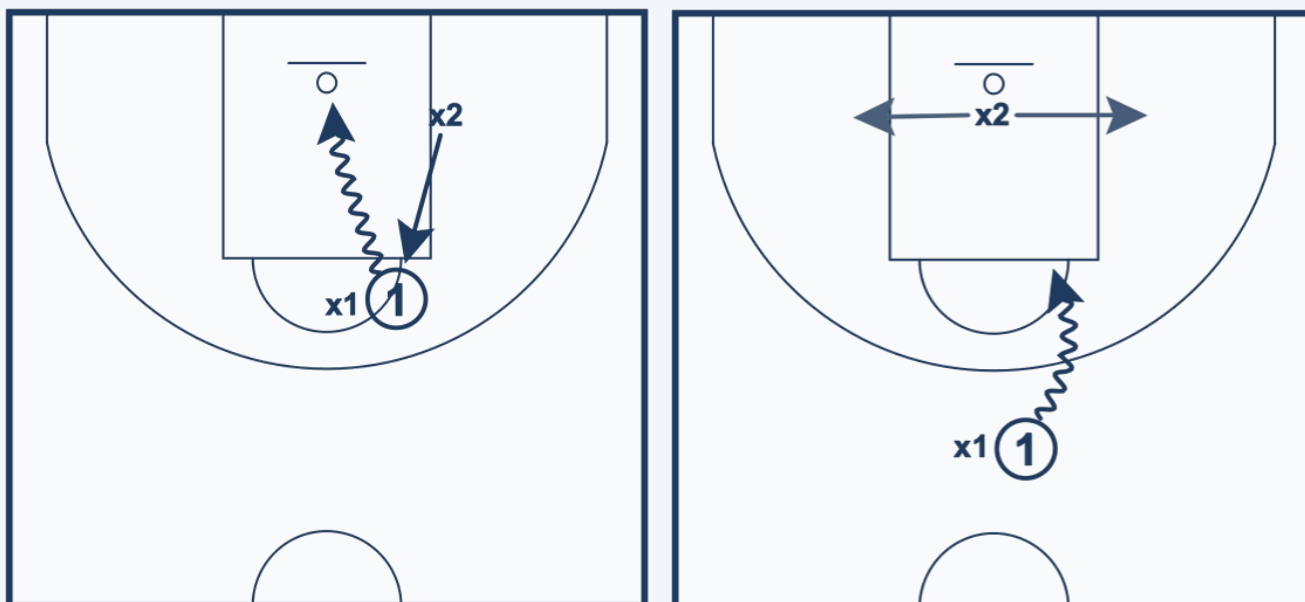
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren berører trenerens hånd idet angriperen løper til mottak. Angrip rommet som åpnes av forsvarerens vinkel etter mottaket.

16 1 mot 1 i fart med hjelp

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



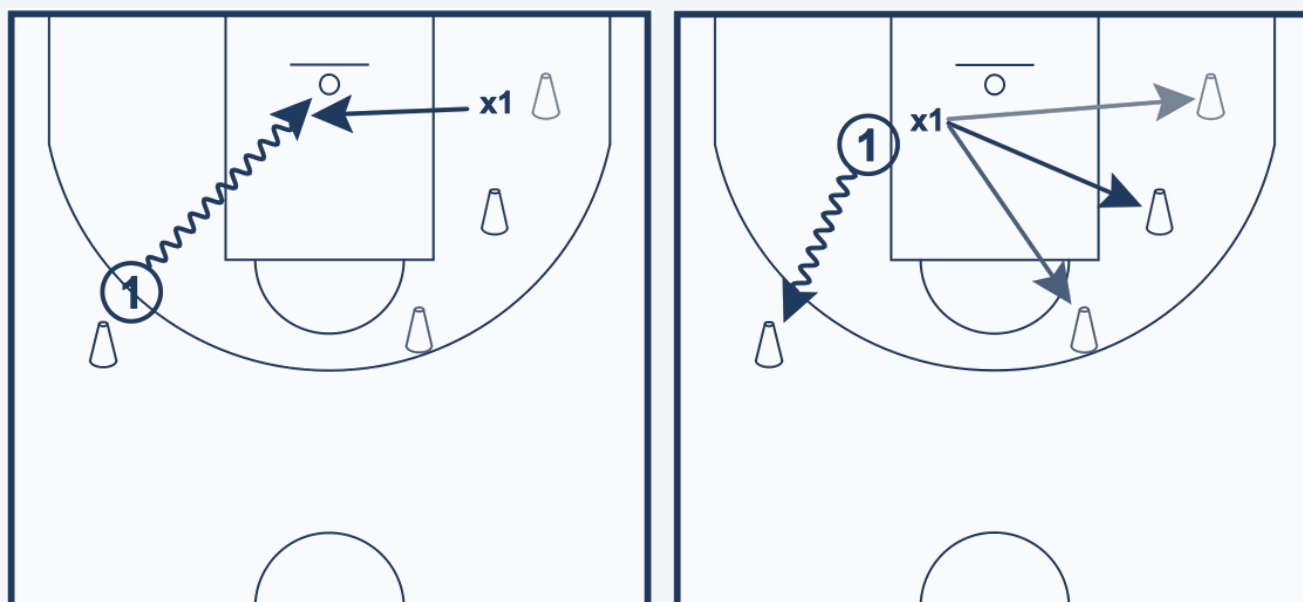
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballfører og forsvarer går fra nær midtbanen. Ved temposkiftet flytter en hjelpeforsvarer seg ut av korridoren; les gjenværende dekning og avslutt.

17 1 mot 1 med hjelp fra hjørnet

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



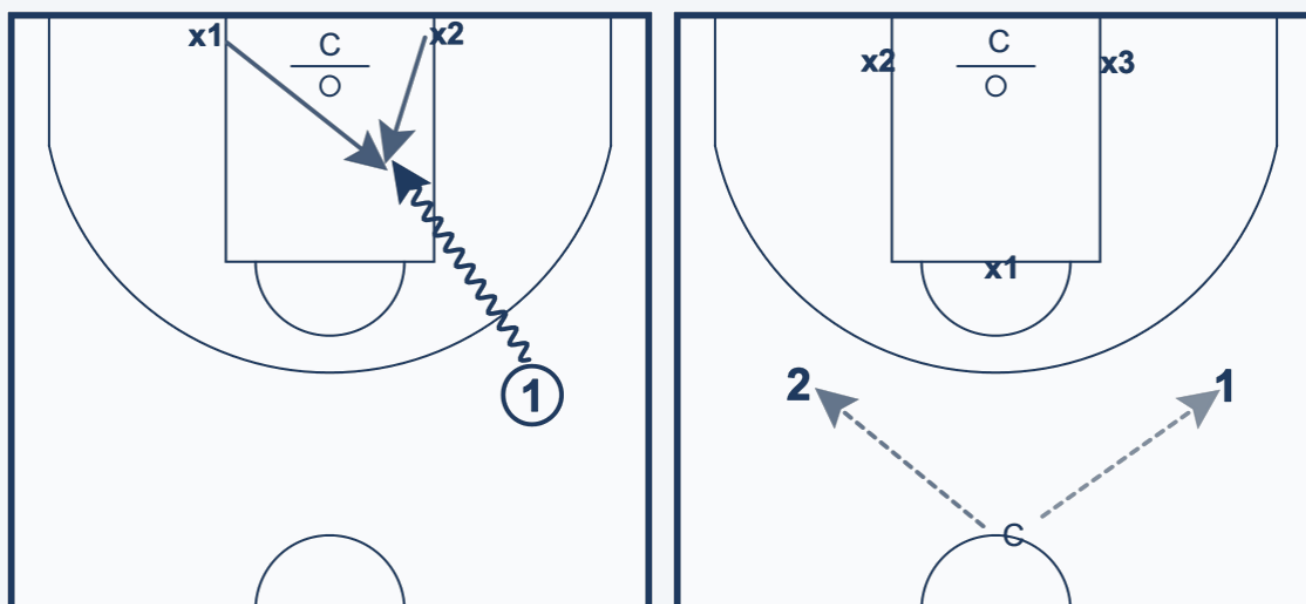
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren starter bak ballføreren og velger når de aktiveres. En hjelper kommer fra hjørnet; angriperen leser kontakt og åpen avslutningsvinkel.

18 1 mot 1, les hjelpesiden

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



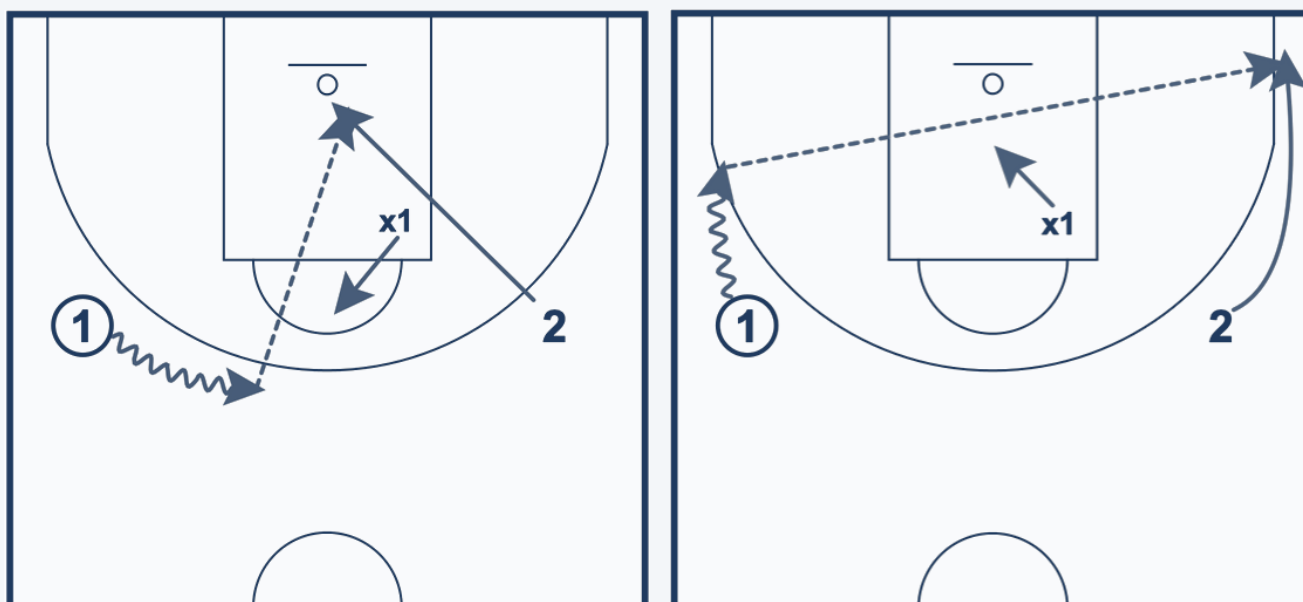
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballføreren på vingen angriper mens treneren og to hjelpere står i feltet. Les hvem som hjelper, og avslutt eller flytt ballen til ledig rom.

19 Les stunt og gjenvinning

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



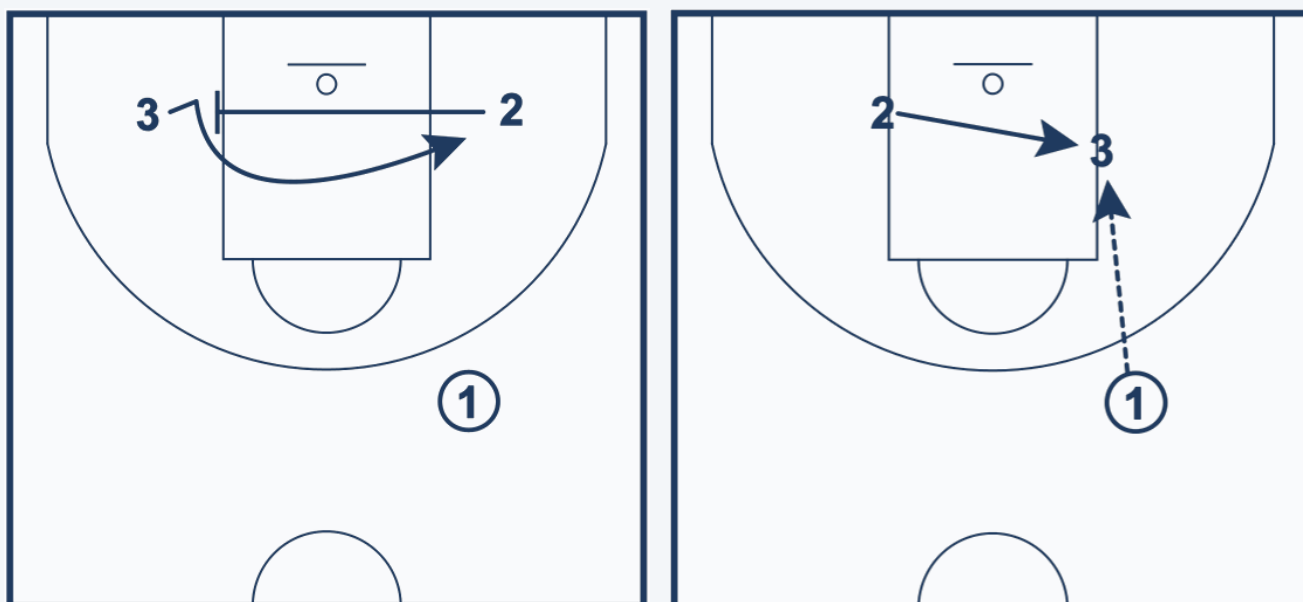
SLIK GJENNOMFØRES DET

Driv mot grunnlinjen mens hjelpeforsvareren gjør en kort stunt. Medspilleren på svak side flytter seg; velg avslutning eller pasning før gjenvinning.

20 1 mot 1 fra Flex-screen

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



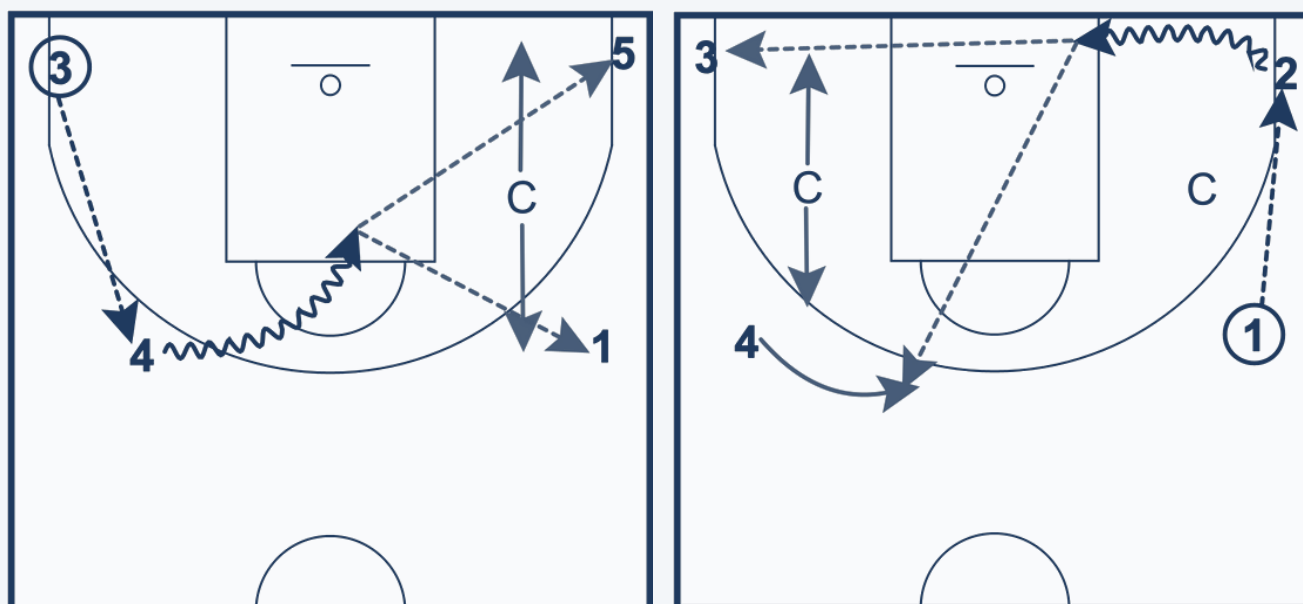
SLIK GJENNOMFØRES DET

En pasningsspiller på vingen finner en kutter gjennom en horisontal Flex-screen mellom lave poster. Motta gjennom kontakt og les forsvarerens vei mot kurven.

21 Les pasningen

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



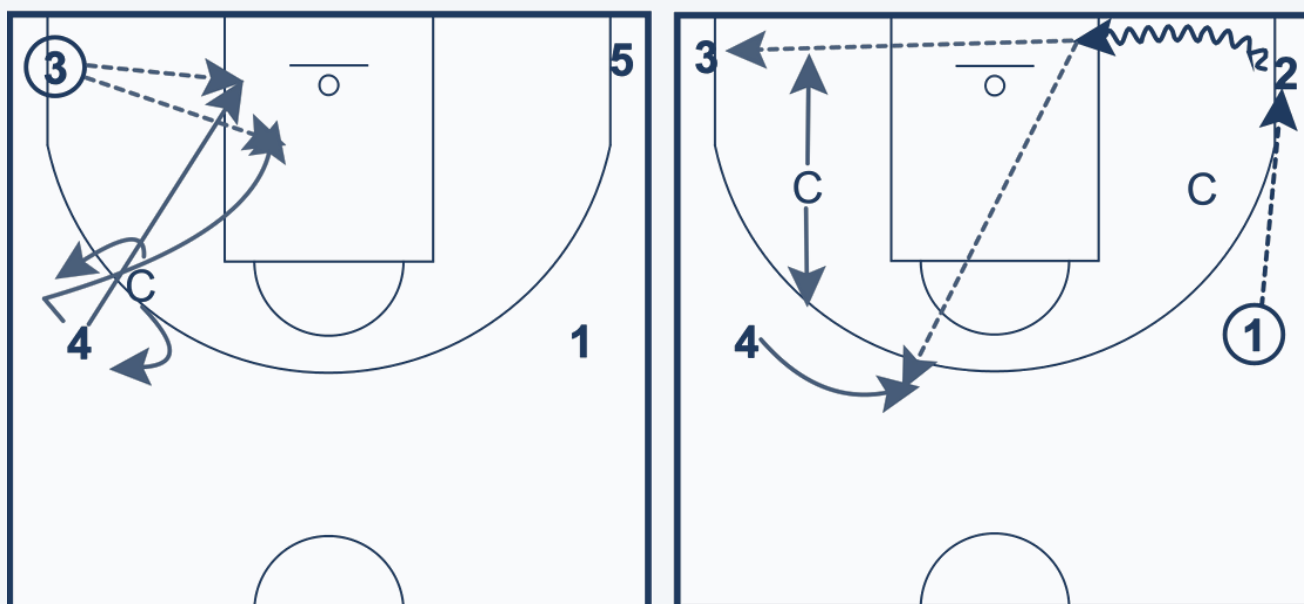
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spillere roterer mellom vinge- og hjørnerekker. En trener stenger én pasningslinje; ballføreren leser det og velger den åpne ekstra pasningen.

22 Les pasning og kutt

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



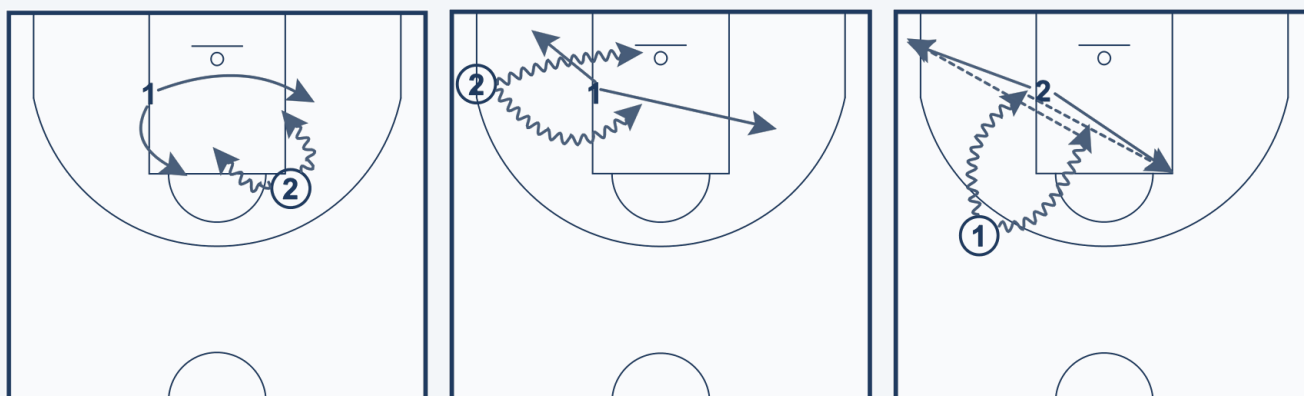
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start med samme lesning av stengt pasningslinje, så kutter pasningsspilleren inn i rommet treneren åpner. Knytt pasningsvalget til bevegelse uten ball.

23 2 mot 0 med valg uten ball

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



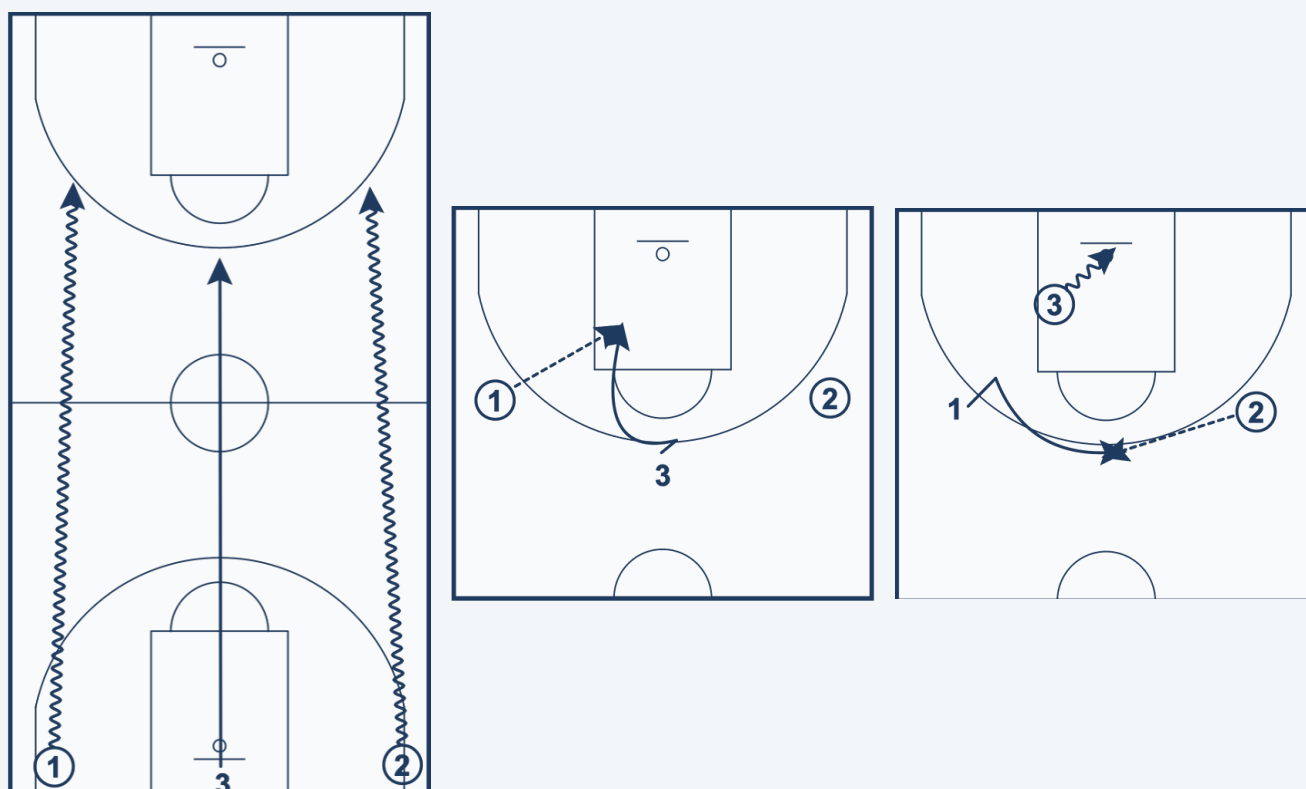
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballføreren på vingen driver mot grunnlinjen eller midten. Medspilleren på lav post reagerer med å løfte, kutte eller skape plass for pasning.

24 Spill ved ankomst

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



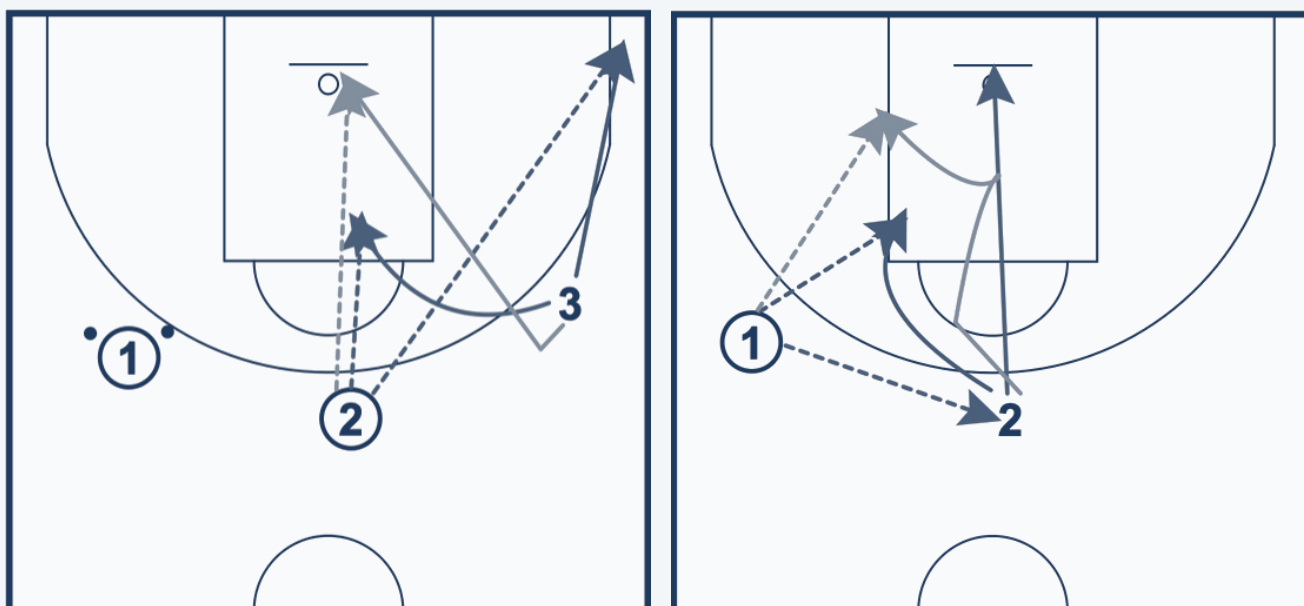
SLIK GJENOMFØRES DET

Tre spillere går fra overgang til etablert spill. Når mottakeren på vingen velger kutt, fyller pasningsspilleren det ledige rommet i midten.

25 3 mot 0 på lite område

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



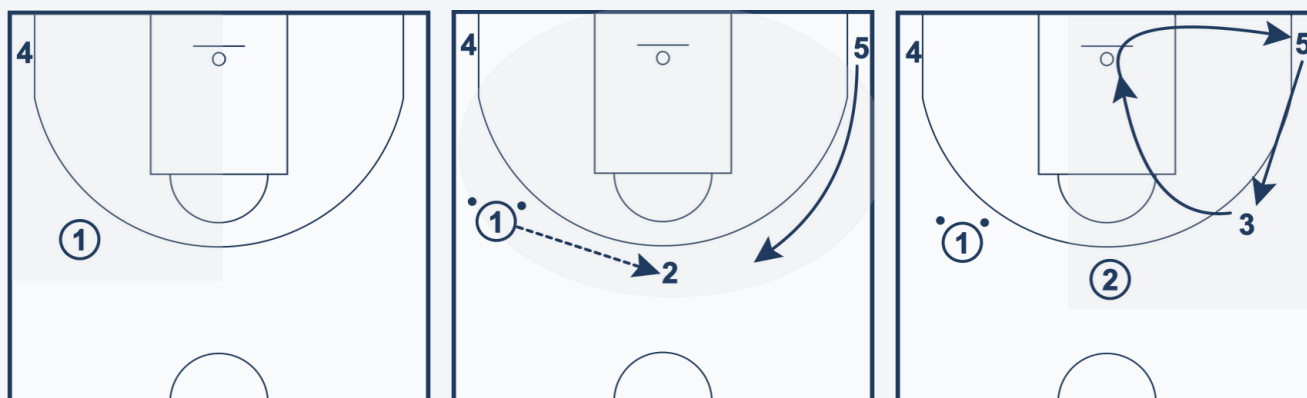
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre spillere fyller små rom med flere baller. Koordiner driblinger, bytter og kutt uten kollisjoner eller stengte pasningslinjer.

26 5 mot 0 på lite område

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



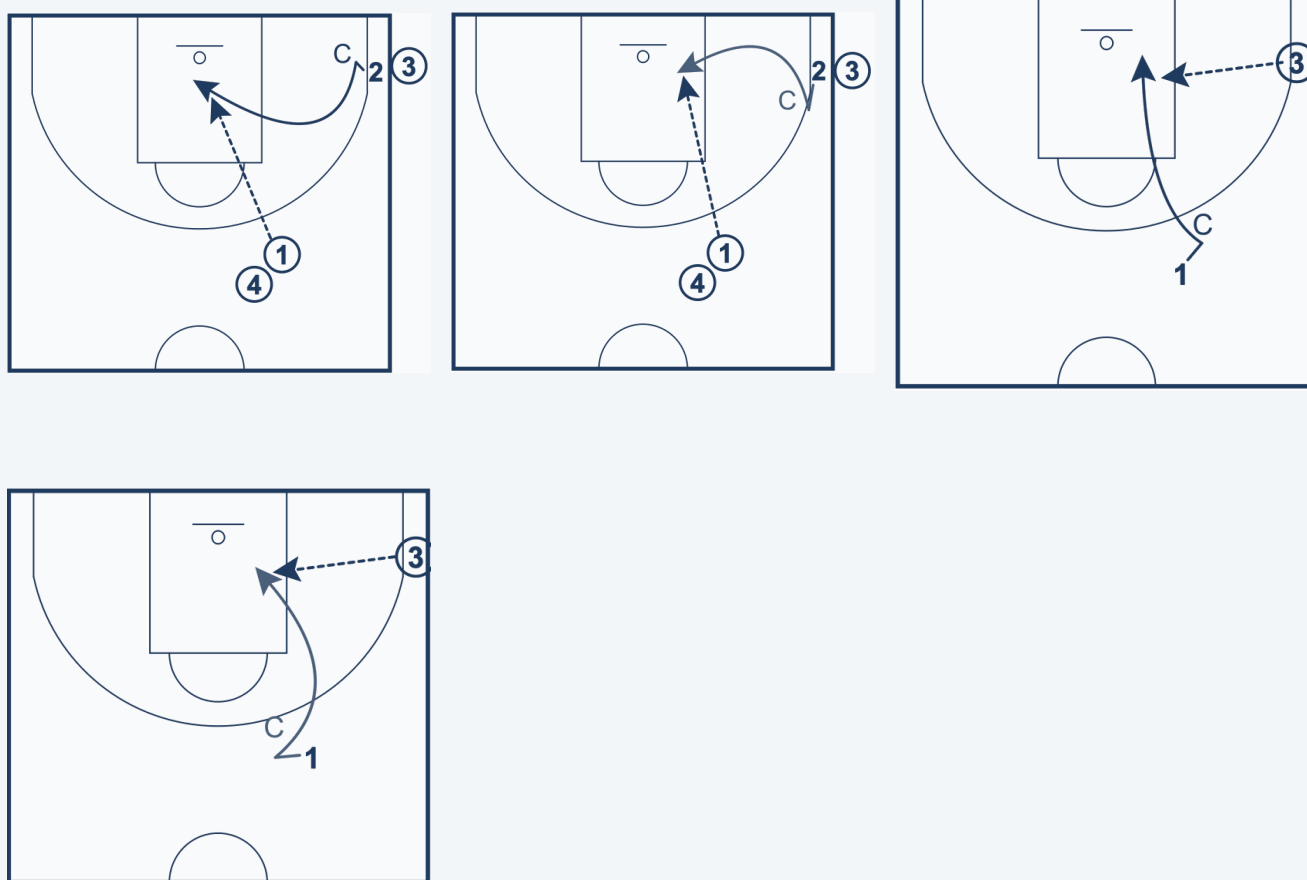
SLIK GJENNOMFØRES DET

Utvid mønsteret på lite område til fem spillere og tre baller. Bruk kutt og plassbytter for å holde avstand når ballene flyttes.

27 Kontinuerlig 2 mot 0 med backdoor-valg

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



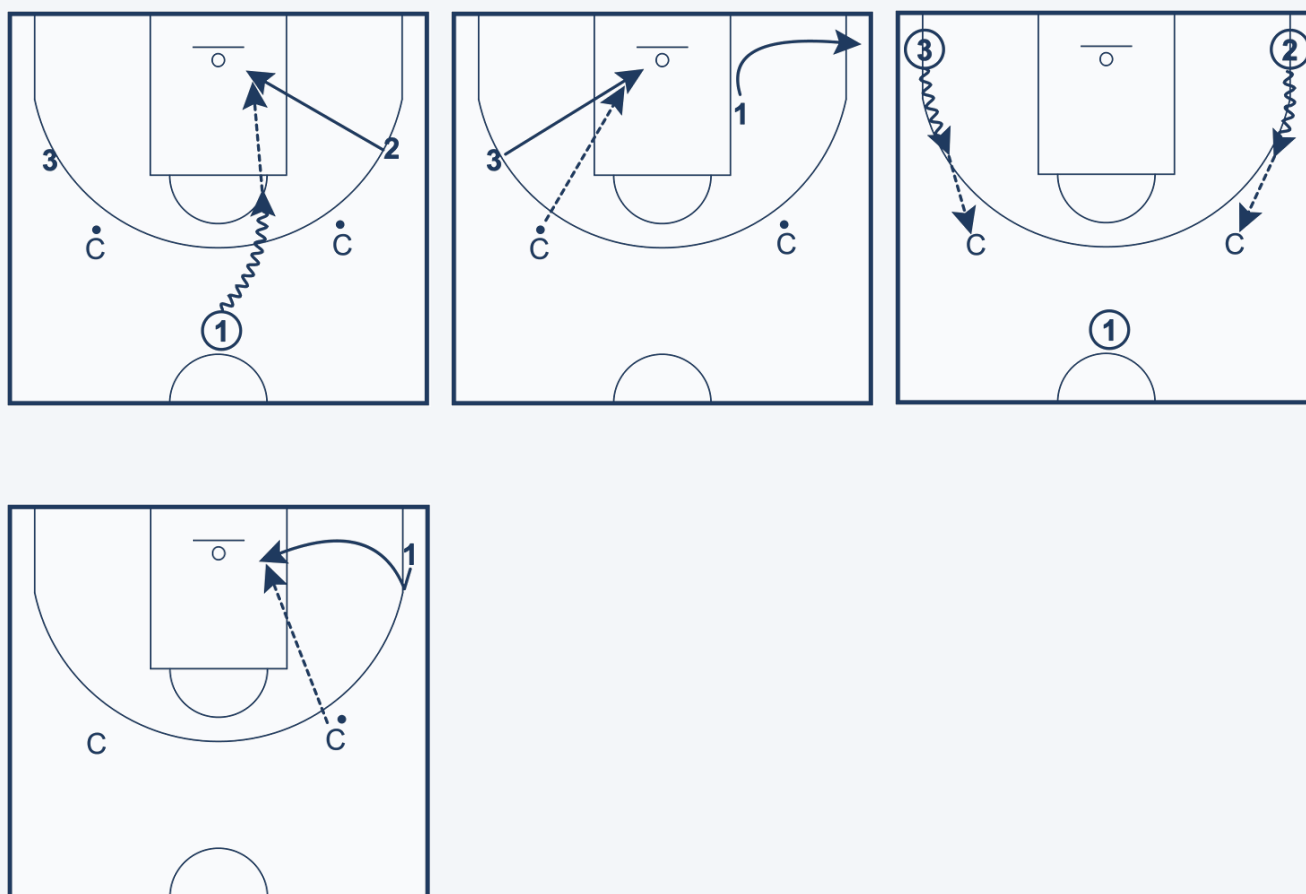
SLIK GJENNOMFØRES DET

En trener viser vei mot grunnlinjen eller midten. Kutteren leser ledig side og velger backdoor eller curl mens pasningsspilleren timer ballen.

28 Dynamisk backdoor-rekke

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



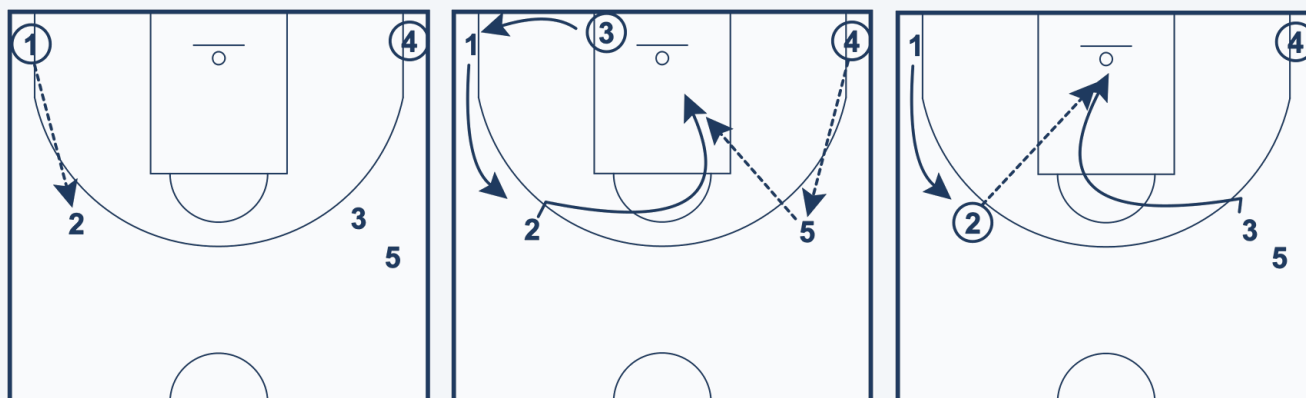
SLIK GJENOMFØRES DET

Spillere i hjørne og topp bytter pasninger mens to trenere varierer forsvarsposisjon. Kutt bak en overspillende forsvarer og roter til neste repetisjon.

29 3 mot 0 med banana-kutt

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



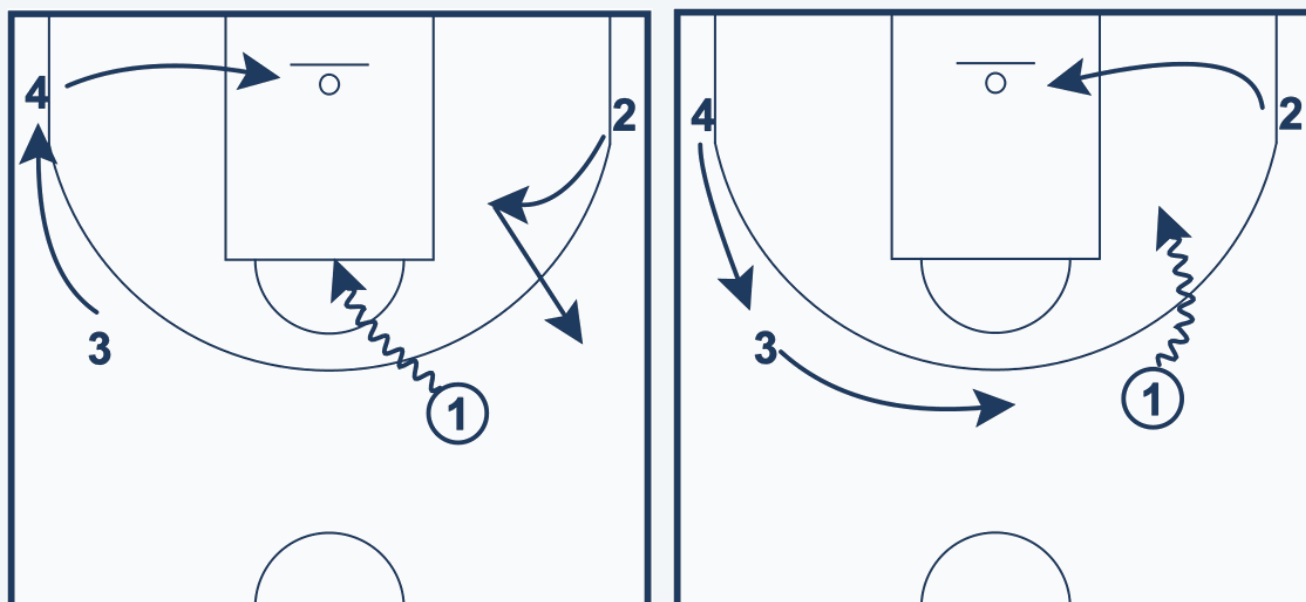
SLIK GJENNOMFØRES DET

En pasning fra hjørne til vinge utløser et bananformet kutt fra motsatt vinge. Time mottaket og la tredje spiller holde en nyttig plassering.

30 Sirkulær bevegelse i 4 mot 0

PASNING OG SPACING

BANEDIAGRAM



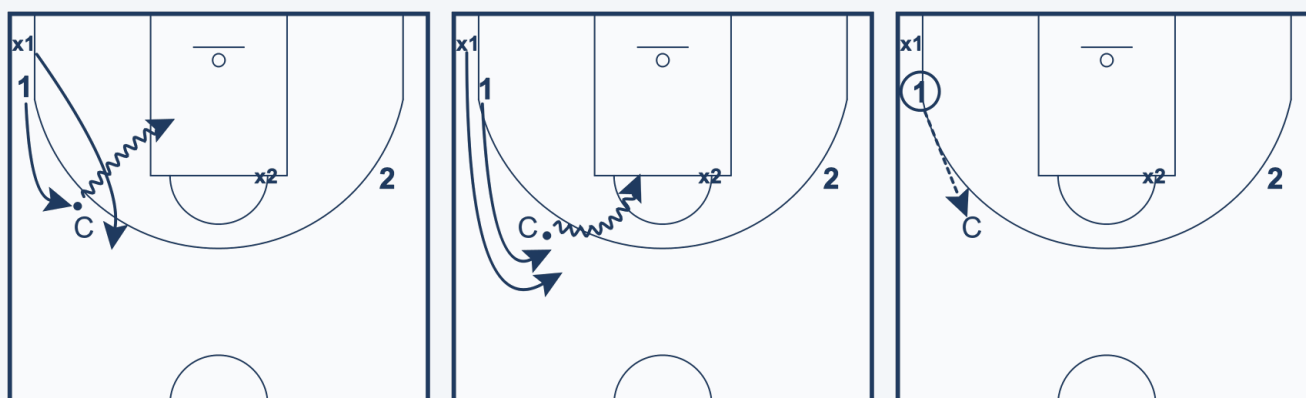
SLIK GJENNOMFØRES DET

To vinger og to hjørner reagerer på ballførerens valgte drive. Gjør tre pasninger før avslutning med kutt og plassbytter i sirkel.

31 2 mot 1 pluss én med hjelp

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



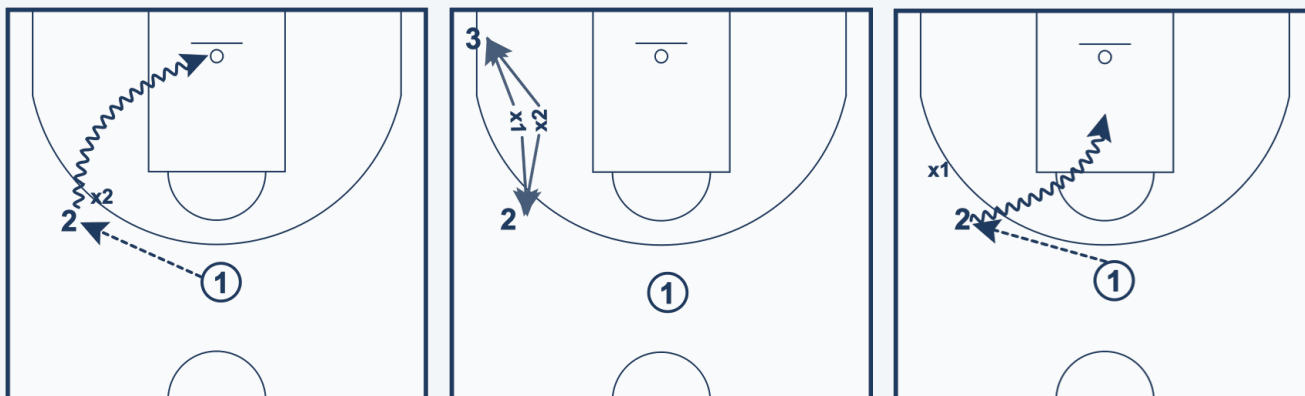
SLIK GJENNOMFØRES DET

En ballfører på vingen angriper med en medspiller på svak side. Én forsvarer starter bak ballen og en annen i hjelp; les handoff og roterende dekning.

32 2 mot 2 med fordel på sterk side

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



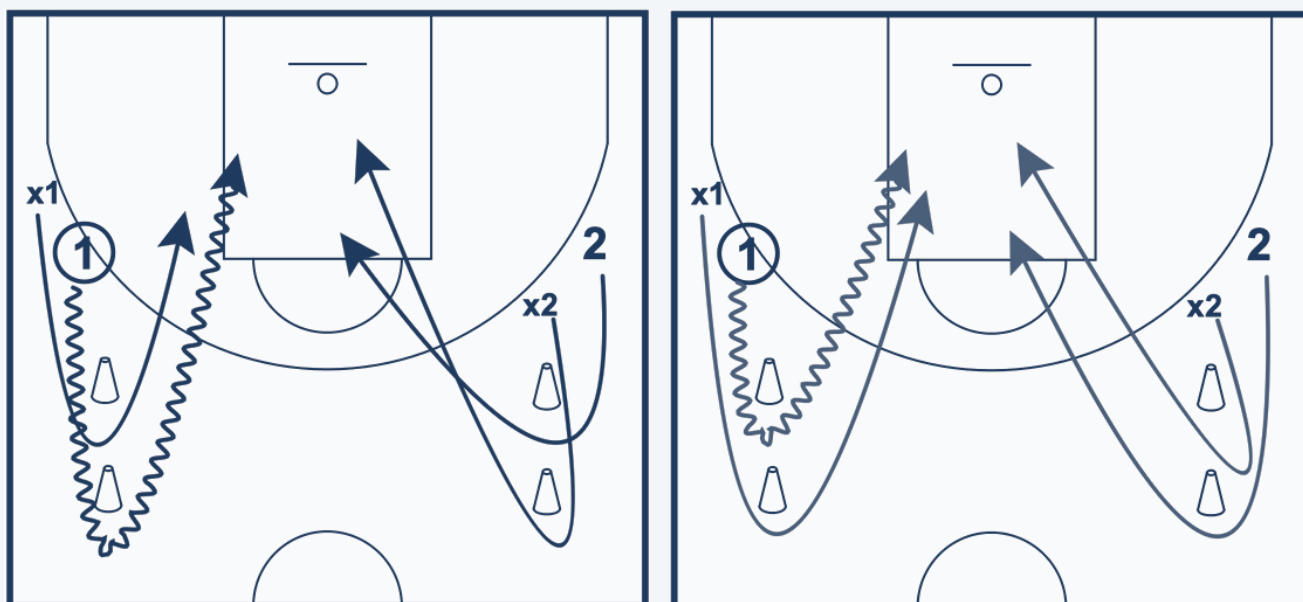
SLIK GJENNOMFØRES DET

En pasningsspiller på topp og to mottakere møter forsvarere som starter rygg mot rygg. Én forsvarer velger mottaker og skaper kortvarig fordel på sterk side.

33 Speilvendt 2 mot 2 med stoler

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



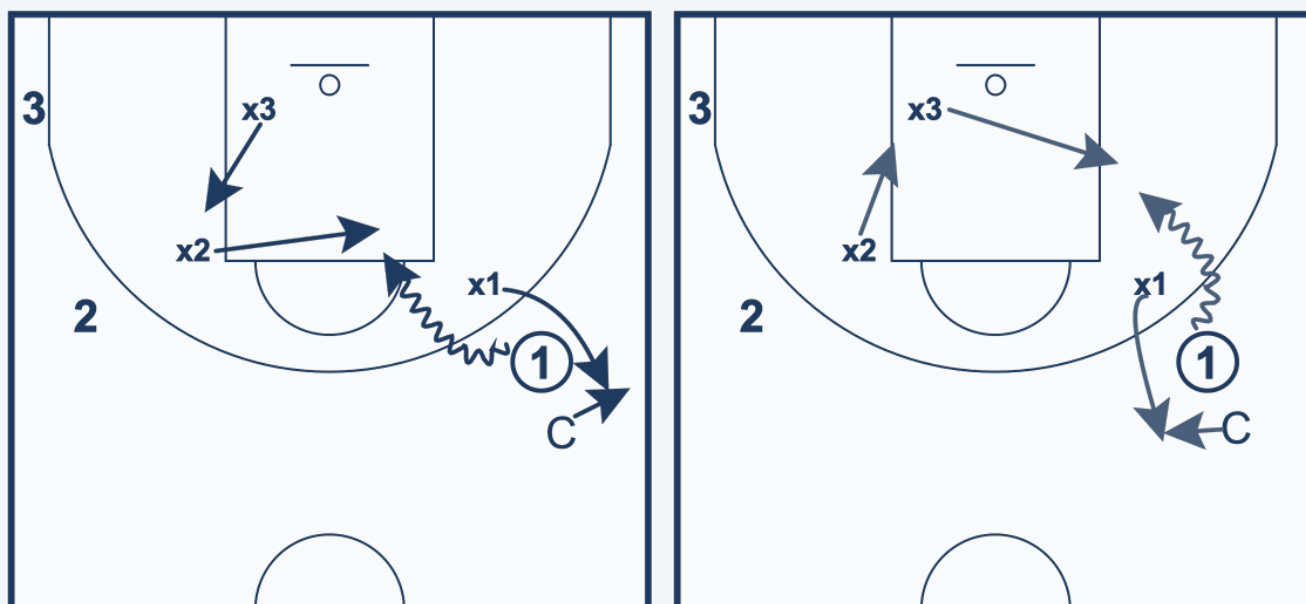
SLIK GJENNOMFØRES DET

To speilvendte par av ballførere og forsvarer starter vendt bort fra kurven ved stoler eller kjepler. Vendingen skaper ujevnt overgangsspill; finn ledig vei.

34 3 mot 2 pluss én via treneren

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



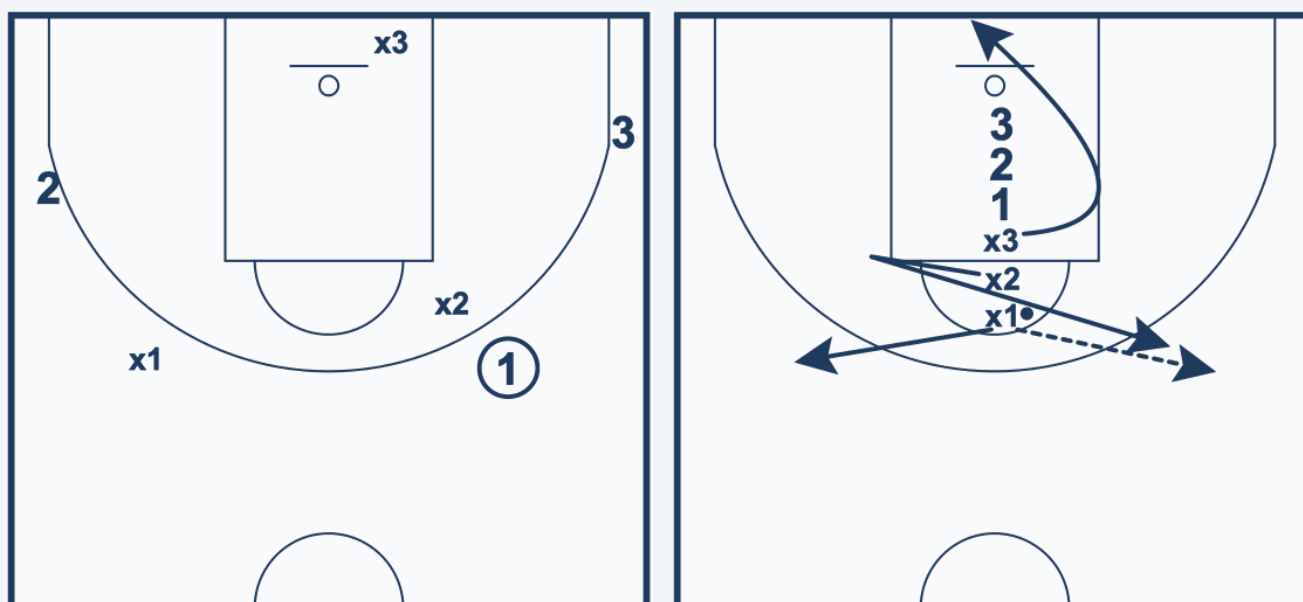
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre angripere starter på vingen og svak side. En forsvarer må berøre treneren før retur, slik at angrepet får midlertidig 3 mot 2.

35 3 mot 3 etter oppkast

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



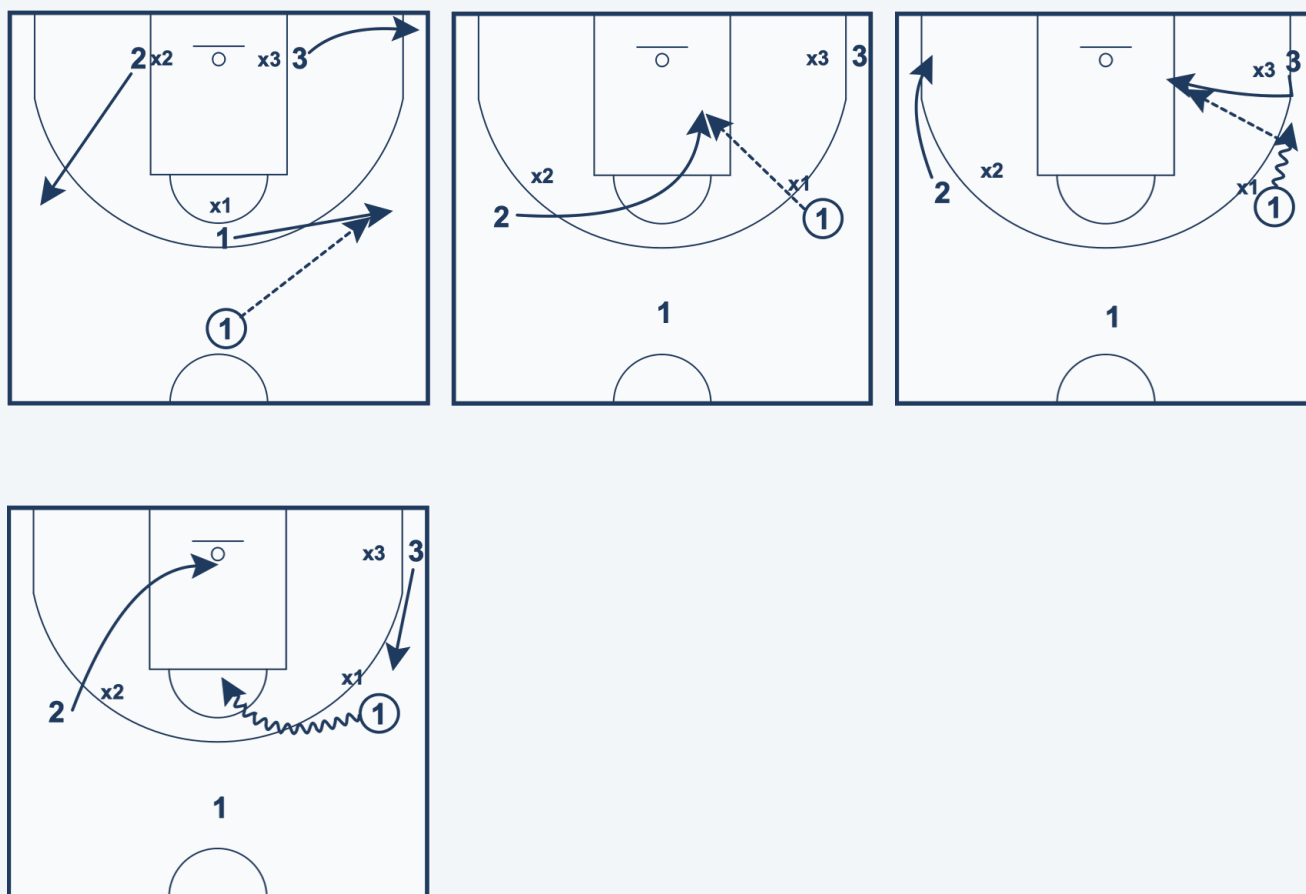
SLIK GJENNOMFØRES DET

Seks spillere står på rekke; de første tre forsvarer og de siste tre angriper etter balloppslag. Finn oppgaver og kommuniser i den uordnede starten.

36 3 mot 3 med valg av rom

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



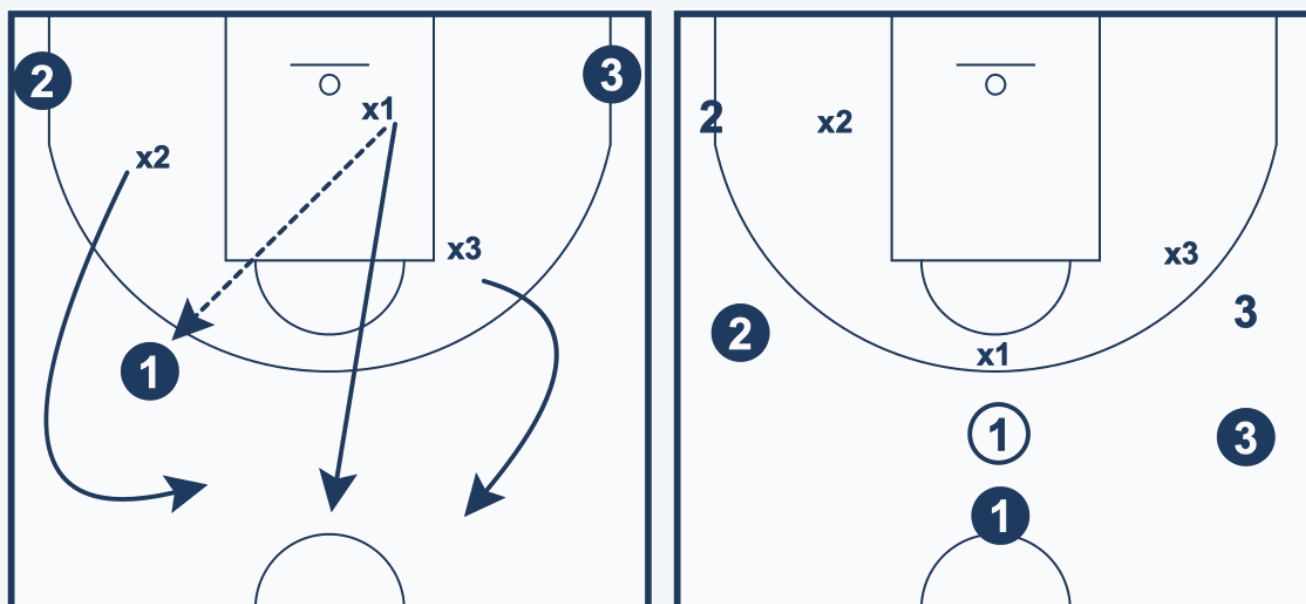
SLIK GJENNOMFØRES DET

En ballfører på topp og tre posisjoner uten ball skaper ulike valg. Flytt til beste ledige rom når treneren setter i gang pasningen og forsvaret reagerer.

37 Kontinuerlig 3 mot 3 med ukjent rotasjon

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



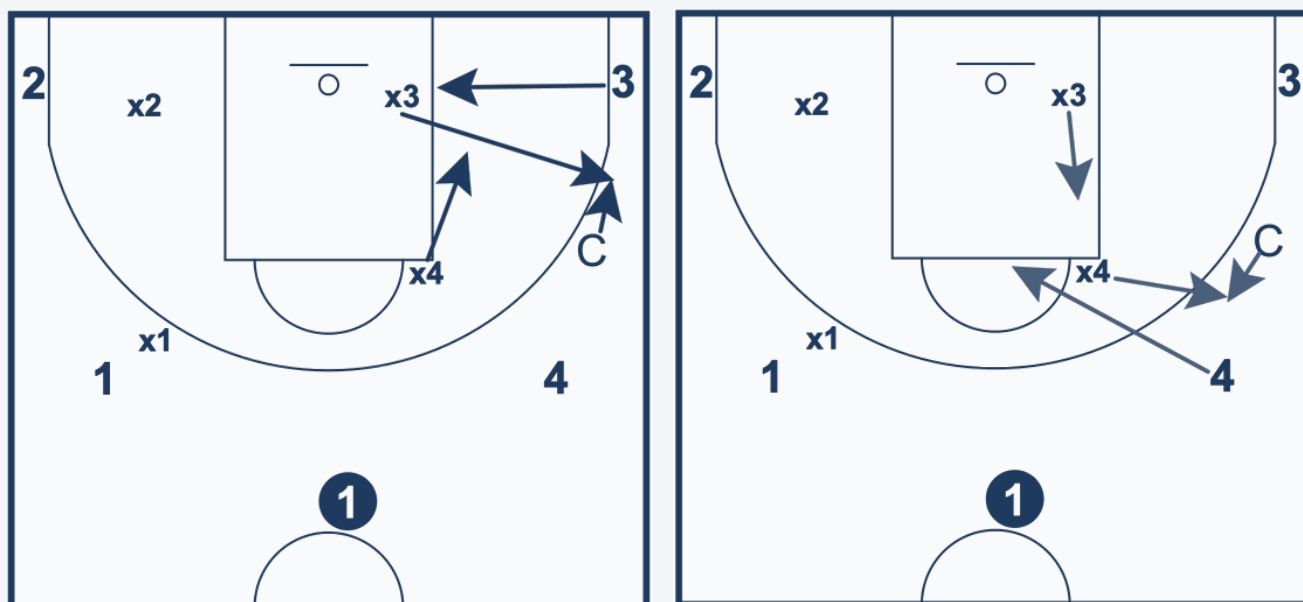
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre lag roterer mellom angrep, forsvar og venting. Etter hver ballbesittelse må spillerne kjenne igjen neste rolle og omstille seg uten fast mønster.

38 4 mot 4 med rotasjon på svak side

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



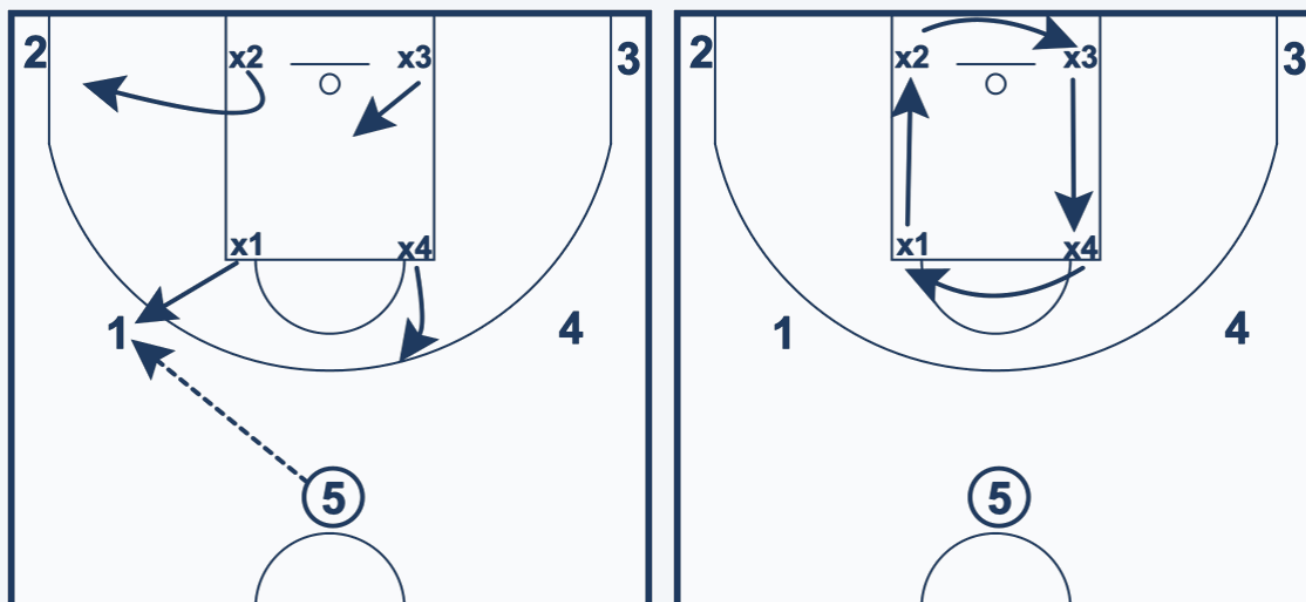
SLIK GJENNOMFØRES DET

To vinger og to hjørner spiller 4 mot 4 mens treneren endrer posisjonen på svak side. Angripere leser nytt pasnings- eller kuttrom; forsvaret kommuniserer.

39 4 mot 4 mot closeout

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



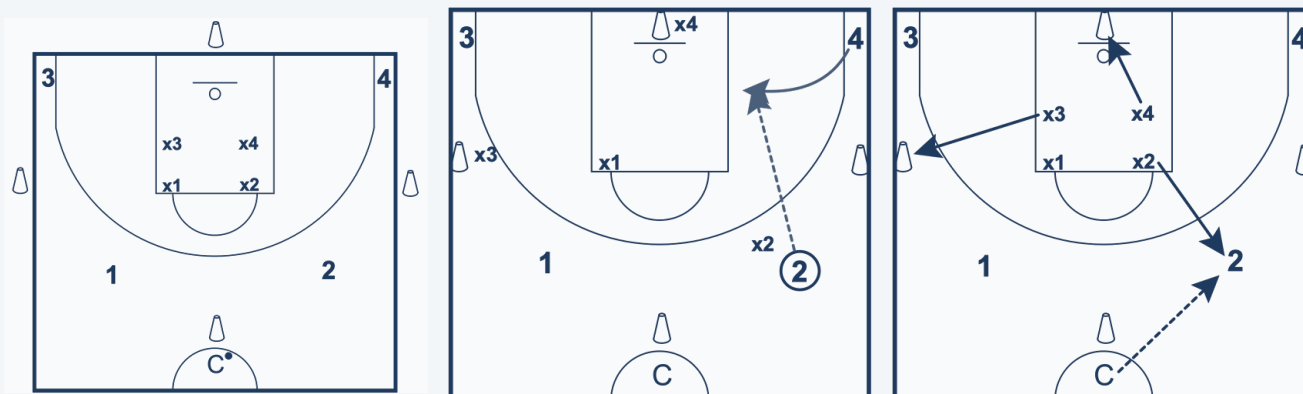
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvarerne starter i feltet og gjør closeout mot vinger og hjørner på pasningen. Angrip første ubalanserte closeout med bestemt første sprett eller ekstra pasning.

40 4 mot 4 med forsvarskommunikasjon

SMÅLAGSSPILL

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire angripere står i shell-posisjoner mens forsvarerne starter i feltet. Trenerens signal og kjegler endrer oppgaver; forsvarerne roper roller før første pasning.