



NORDIC HOOPS ANALYTICS

Forsvar

COACHES / ØVELSER OG SPILL

40 bearbejdede øvelseskort, med diagrammer der de finnes

01 Forsvarsprogresjon

FORSVAR

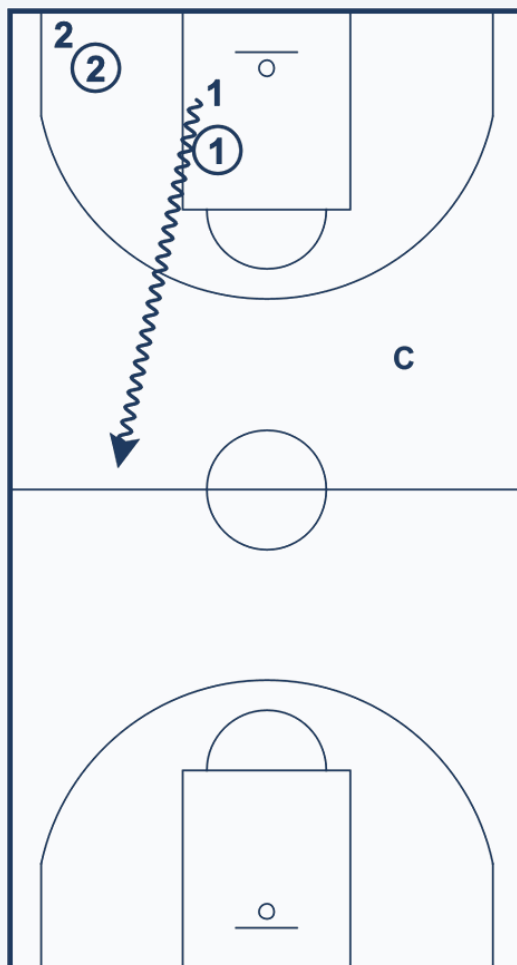
SLIK GJENNOMFØRES DET

Par går fra press på avsluttet dribling til forsvar på lite område, levende dribling nær kurven og stopp i overgang. Bytt roller etter korte tidsstyrte runder.

02 Steng passasjen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



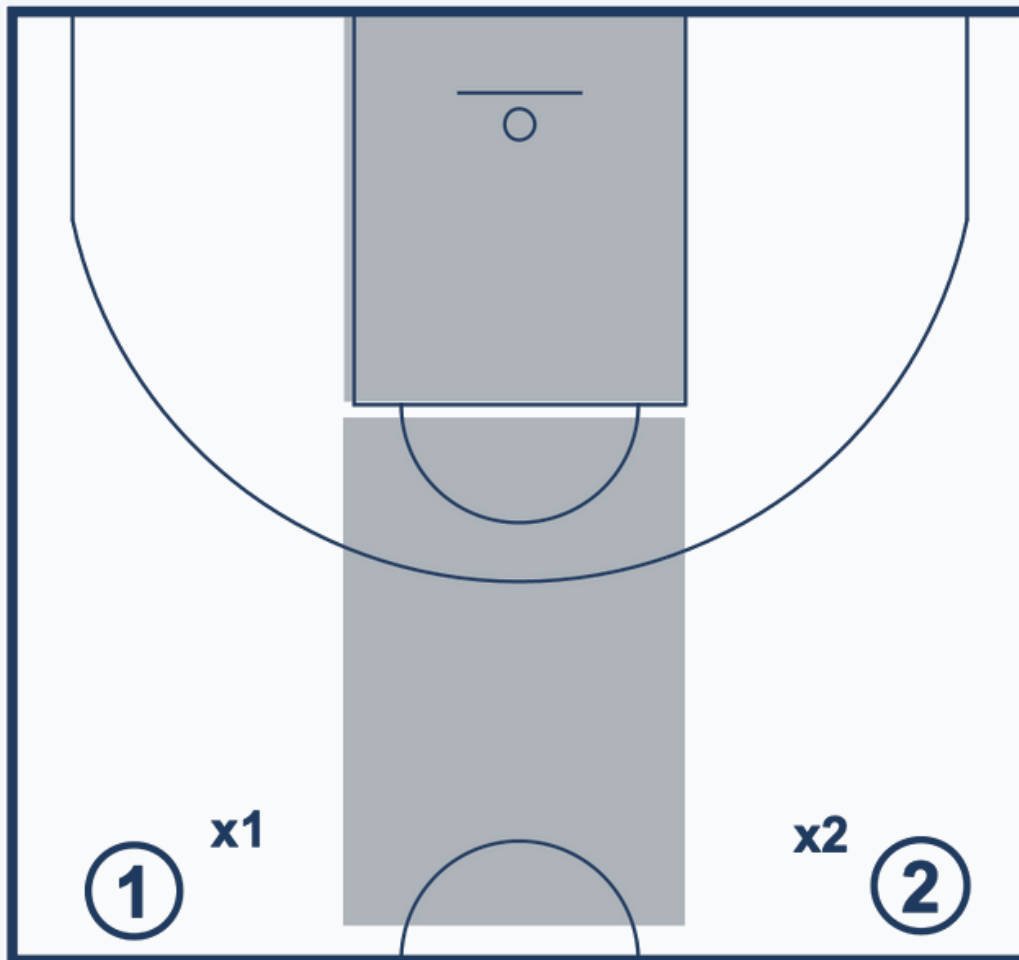
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren kaster ballen i platen til angriperen, løper tilbake for å ta posisjon og stopper drivet gjennom det avtalte området.

03 Steng midten

FORSVAR

BANEDIAGRAM



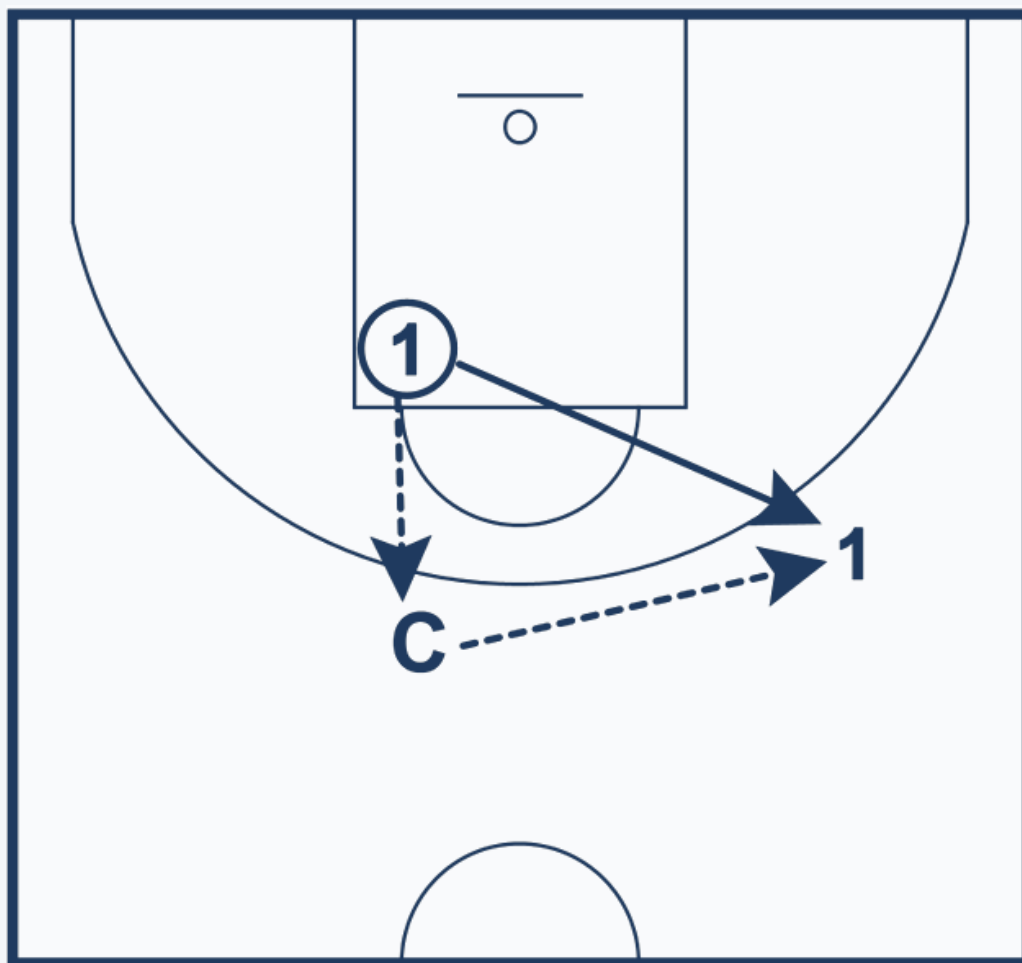
SLIK GJENNOMFØRES DET

Par starter nær midtbanen. Angriperen har sju sekunder mot kurven; forsvareren styrer ballen bort fra feltet og beskytter den sentrale korridoren.

04 Introduksjon til closeout

FORSVAR

BANEDIAGRAM



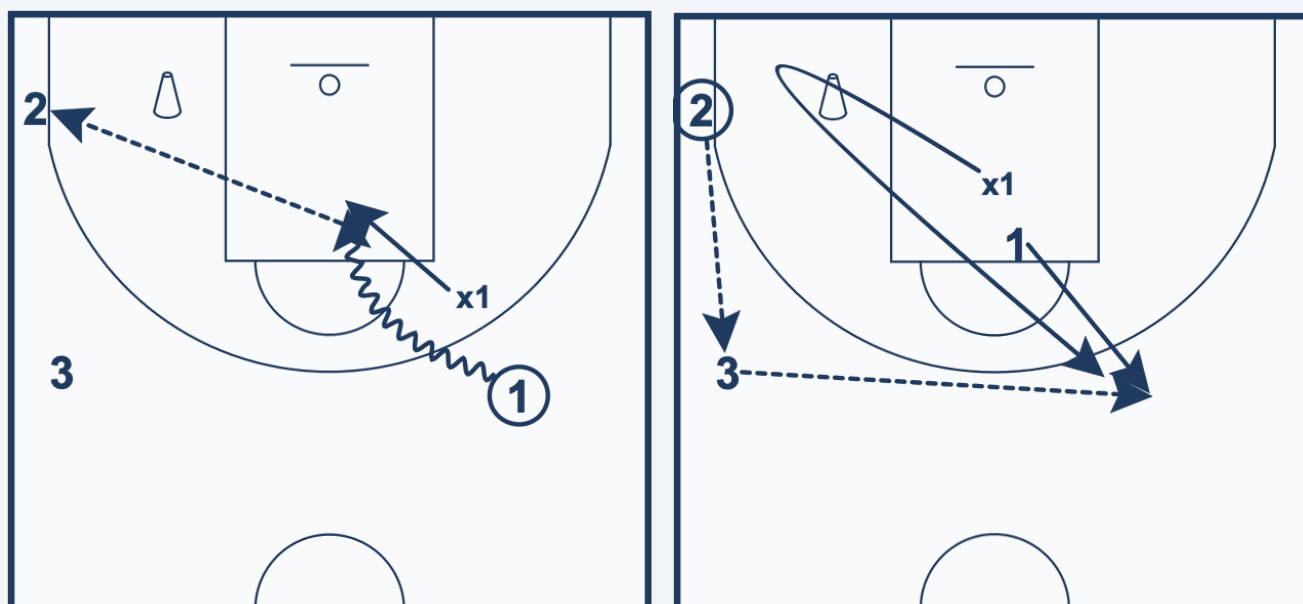
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren starter vekk fra angriperen på vingen og gjør closeout på pasningen. Løp raskt, kort ned de siste stegene og stopp første drive.

05 Forsvarsgjenvinning

FORSVAR

BANEDIAGRAM



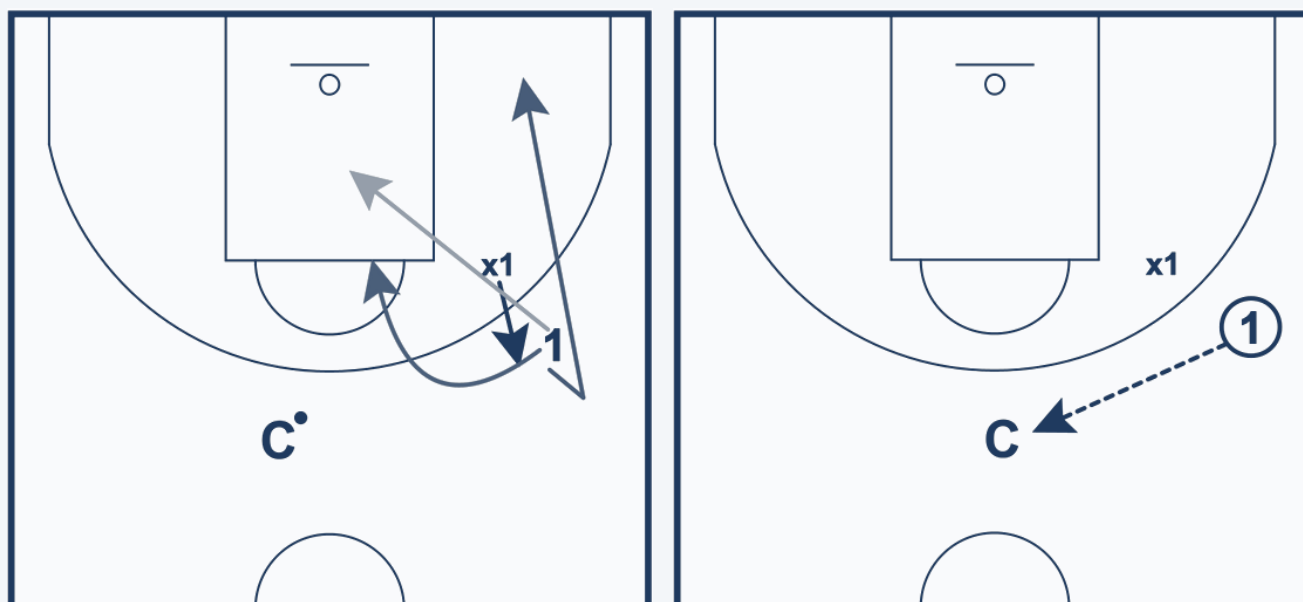
SLIK GJENNFØRES DET

En angriper driver fra vingen og passer til hjørnet. Hjelpeforsvareren henter seg inn rundt en kjele for å presse mottak og neste drive.

06 Forsvar mottak på vingen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



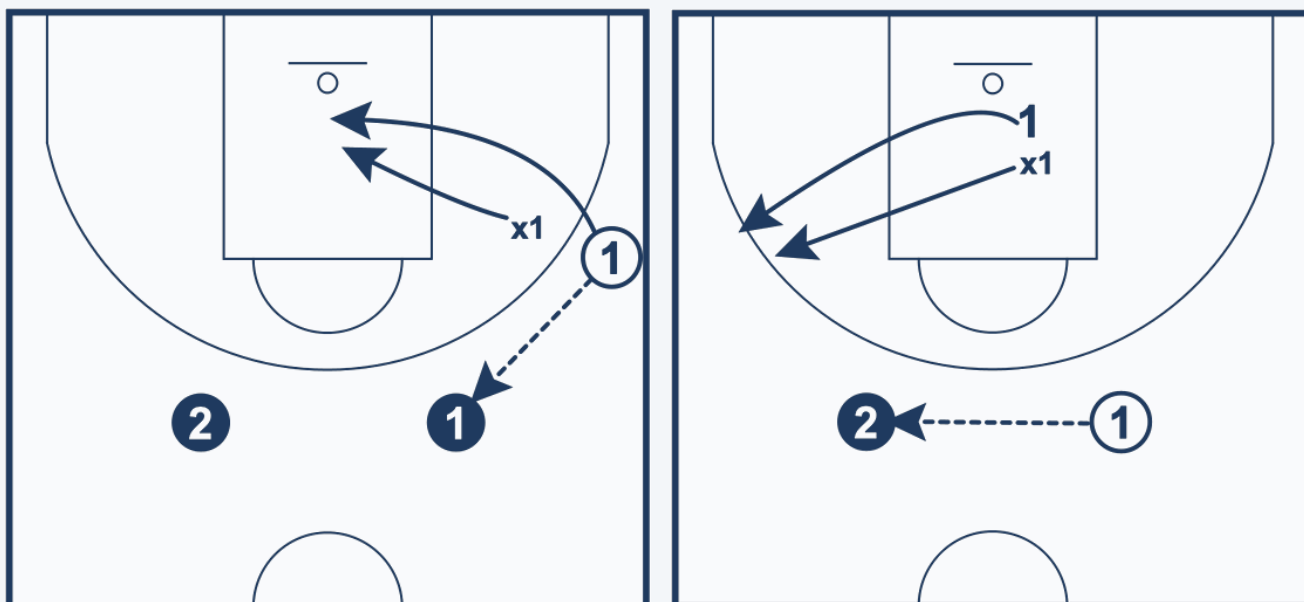
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperen på vingen passer til treneren på toppen og jobber for nytt mottak. Forsvareren flytter seg fra pasningslinjen til en effektiv closeout på ball.

07 Forsvar pasningslinjen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



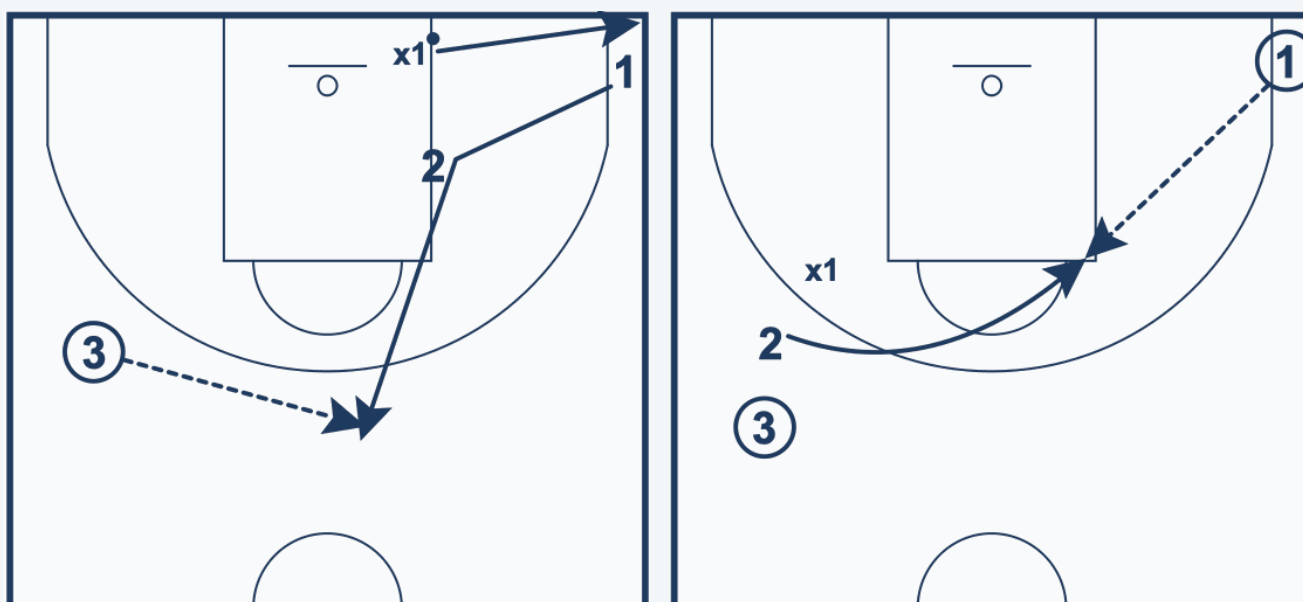
SLIK GJENNOMFØRES DET

En markert angriper flytter seg mellom vinge og hjørne mens to pasningsspillere flytter ballen. Forsvareren justerer vinkel, hånd og avstand for å hindre mottak.

08 Fra svak til sterk side

FORSVAR

BANEDIAGRAM



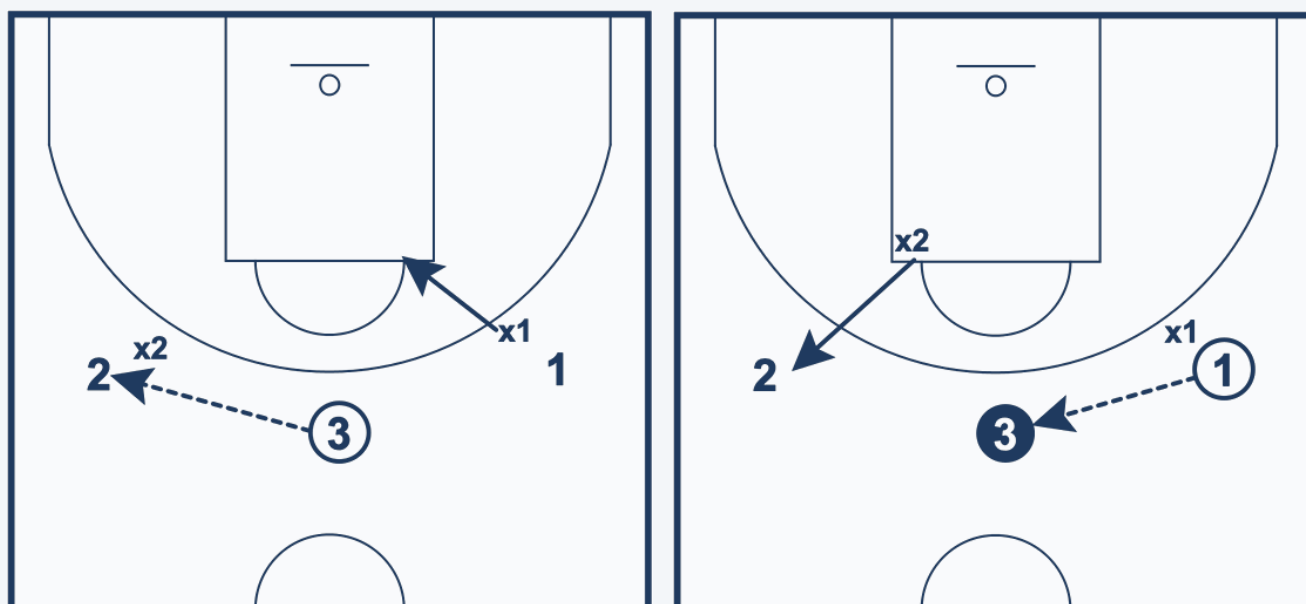
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angripere står på vingen og i motsatt hjørne. Forsvareren starter i hjelpeposisjon, roterer mot ballen og henter seg inn når ballen skifter side.

09 Forstå sterk og svak side i 2 mot 2

FORSVAR

BANEDIAGRAM



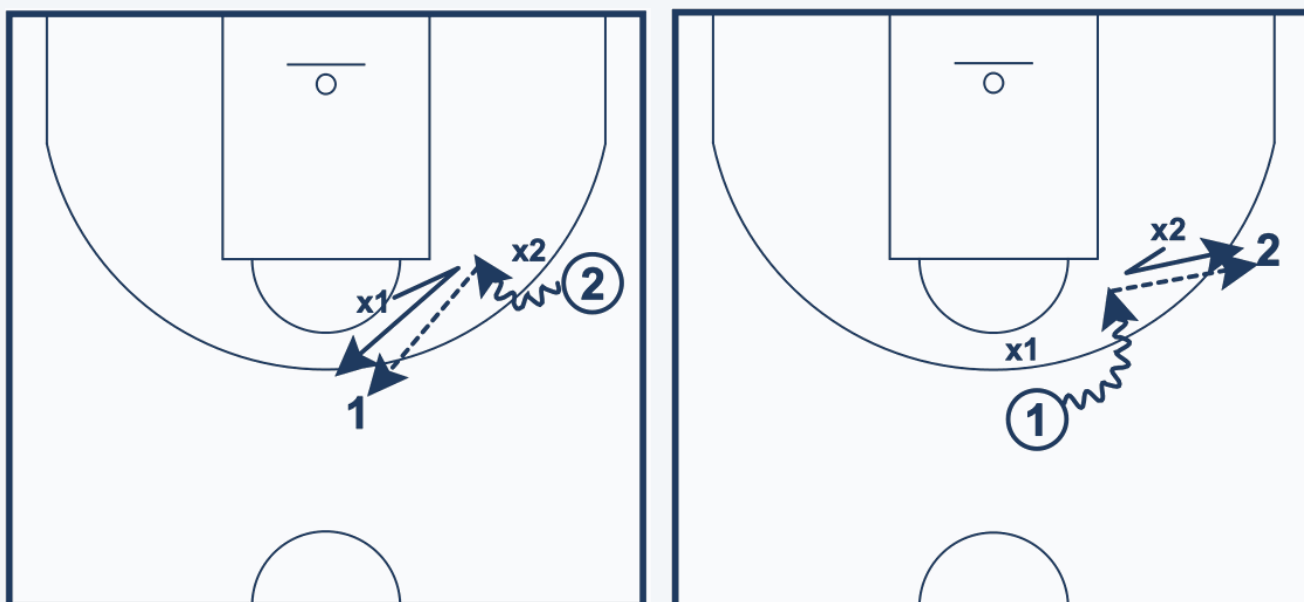
SLIK GJENNOMFØRES DET

To angripere på vingene flytter ballen via en pasningsspiller på toppen. Forsvarerne veksler mellom ballpress og hjelpeposisjon ved hver pasning.

10 Introduksjon til dekning i 2 mot 2

FORSVAR

BANEDIAGRAM



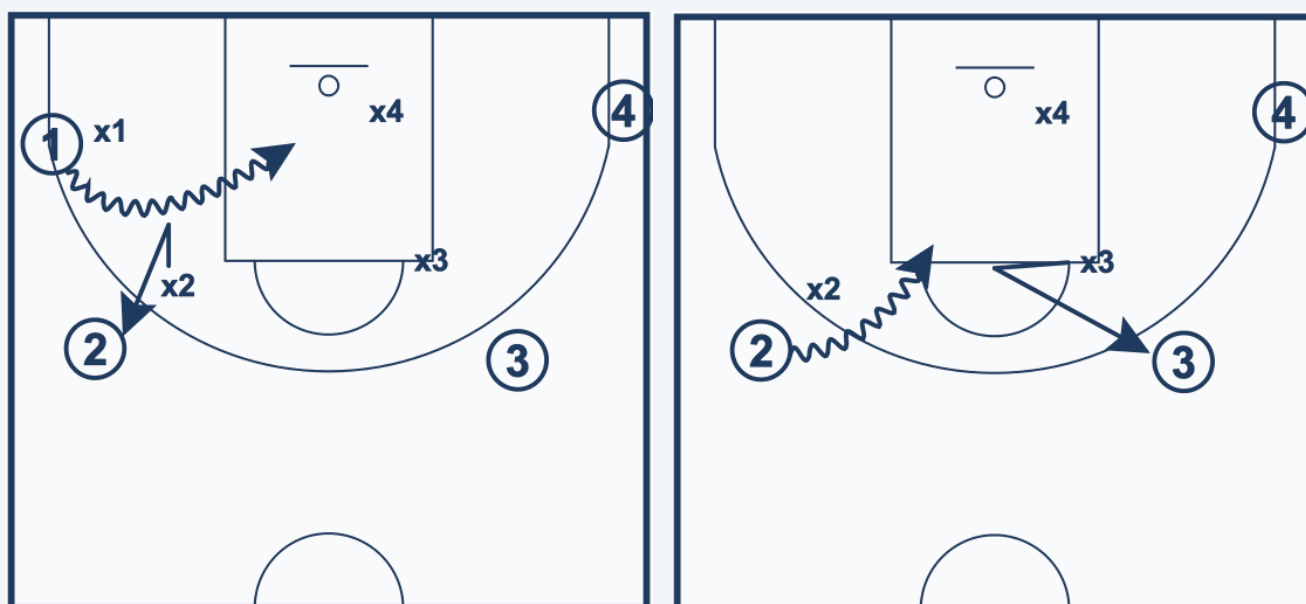
SLIK GJENNOMFØRES DET

To angripere på topp og vinge spiller mot to forsvarere. Gå fra nektelse til sikrere hjelp, beskytt drivet og vær klar til å hente deg inn.

11 Fire 1 mot 1 med hjelp

FORSVAR

BANEDIAGRAM



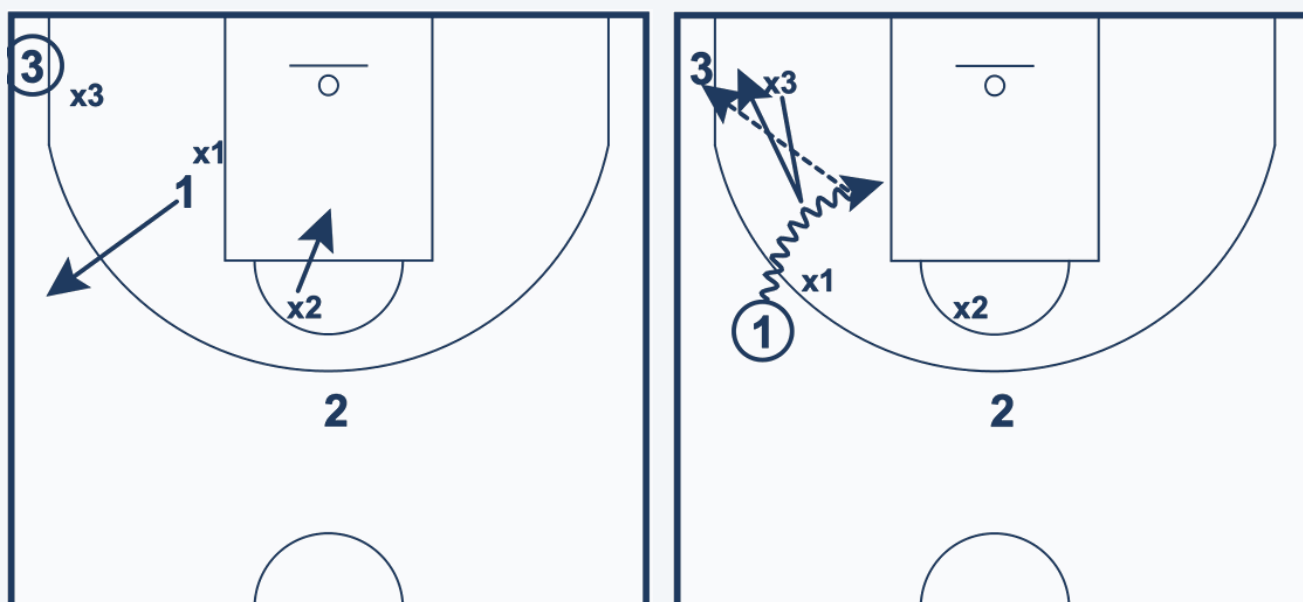
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire ballførere møter hver sin forsvarer på ulike steder i halvbanen. Aktiver ett drive om gangen mens de andre forsvarerne flytter inn i hjelp og henter seg inn.

12 3 mot 3 fra vingen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



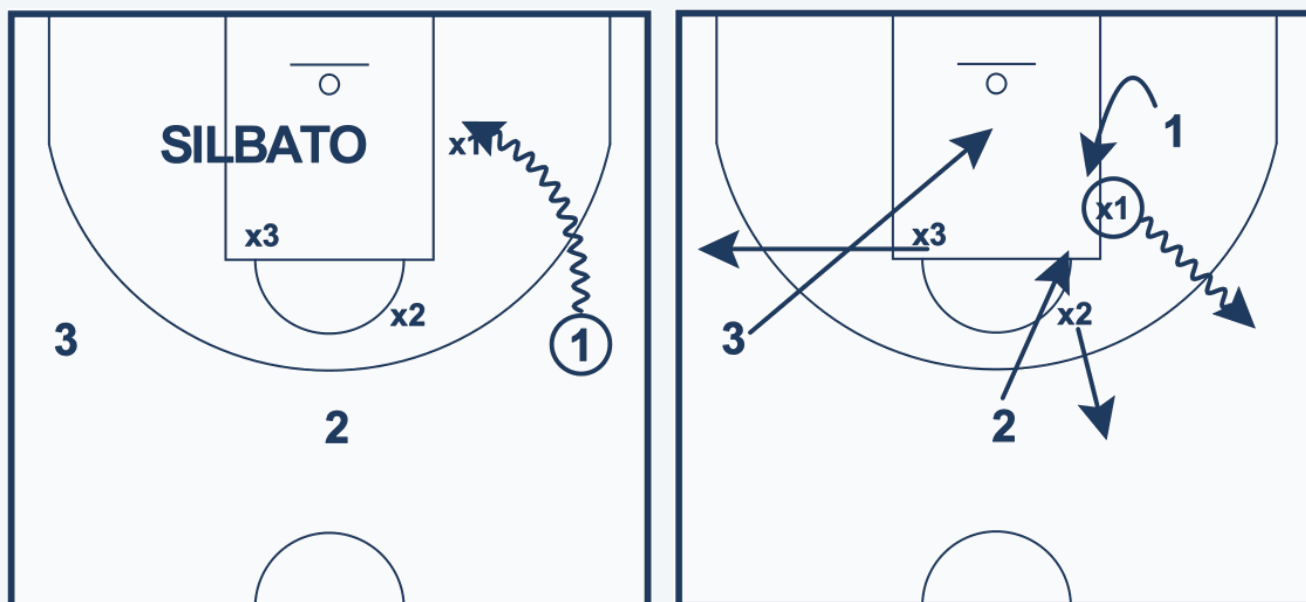
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start med ballen på vingen og medspillere på topp og hjørne. Spill 3 mot 3; forsvarere uten ball reagerer på drive og pasningsvinkler.

13 3 mot 3 på fløytesignal

FORSVAR

BANEDIAGRAM



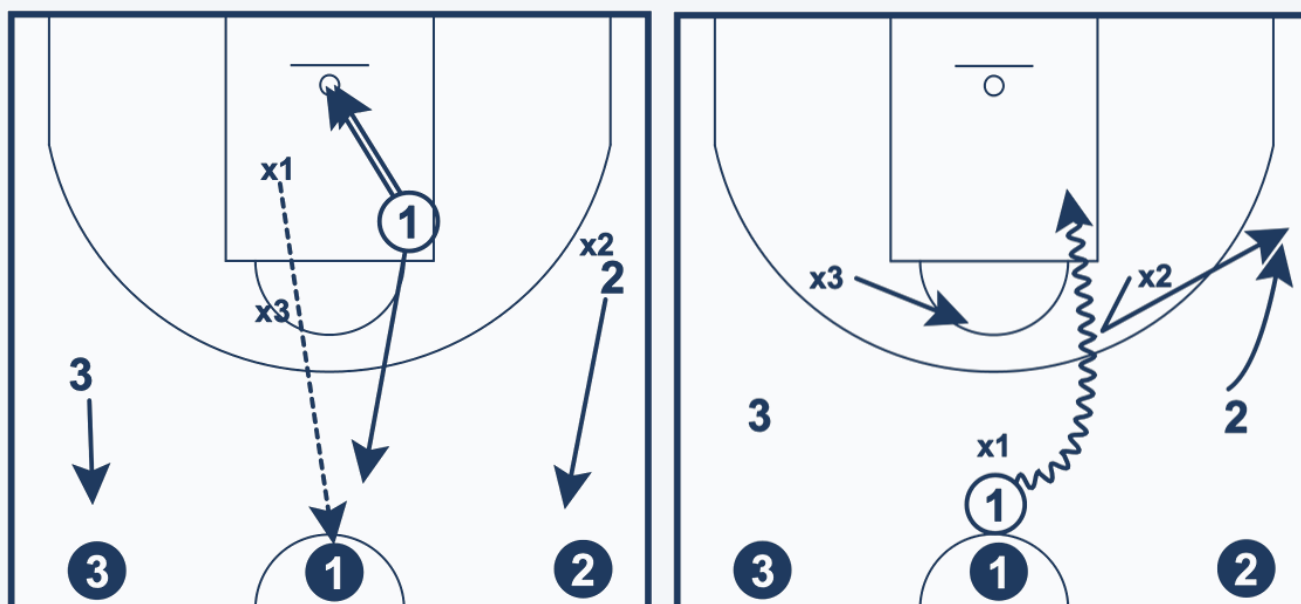
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre angripere er markert på topp og begge vinger. Et fløytesignal endrer forsvarsoppgaven; spillerne kommuniserer og organiserer seg umiddelbart.

14 Kontinuerlig 3 mot 3 med drive i midten

FORSVAR

BANEDIAGRAM



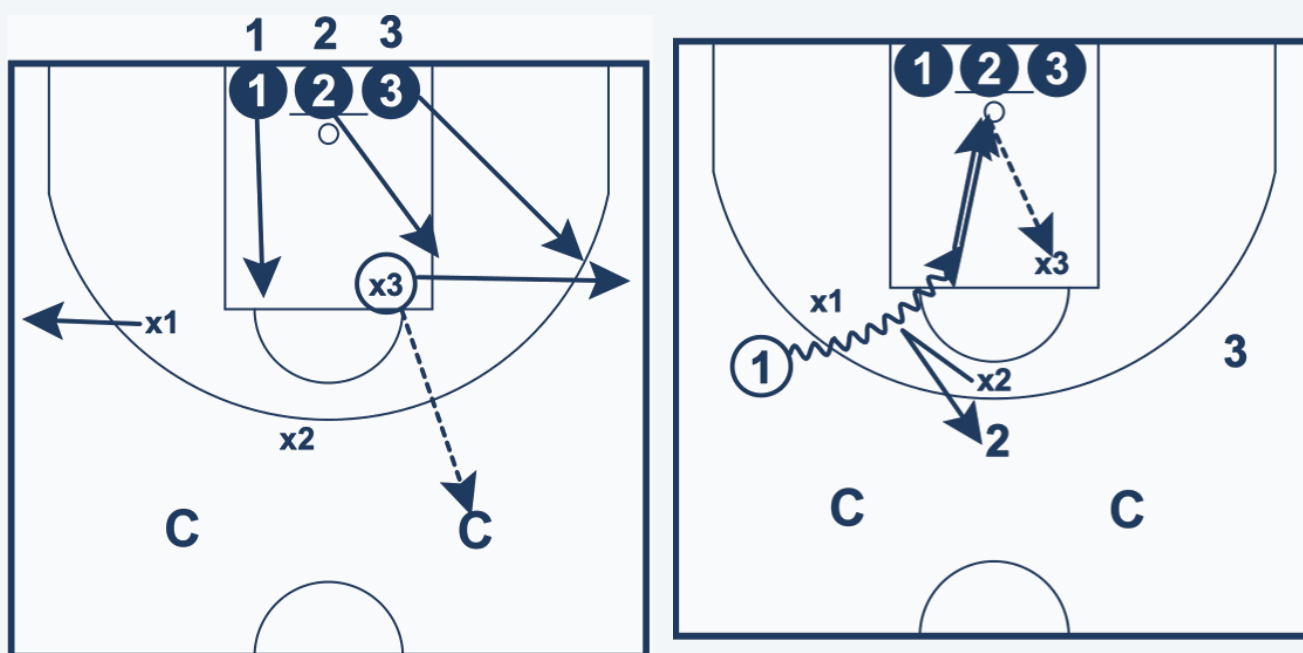
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start med et drive fra midten og to angripere på vingene. Forsvaret roterer fra hjelpesiden og organiserer seg raskt til neste repetisjon.

15 Kontinuerlig 3 mot 3 via treneren

FORSVAR

BANEDIAGRAM



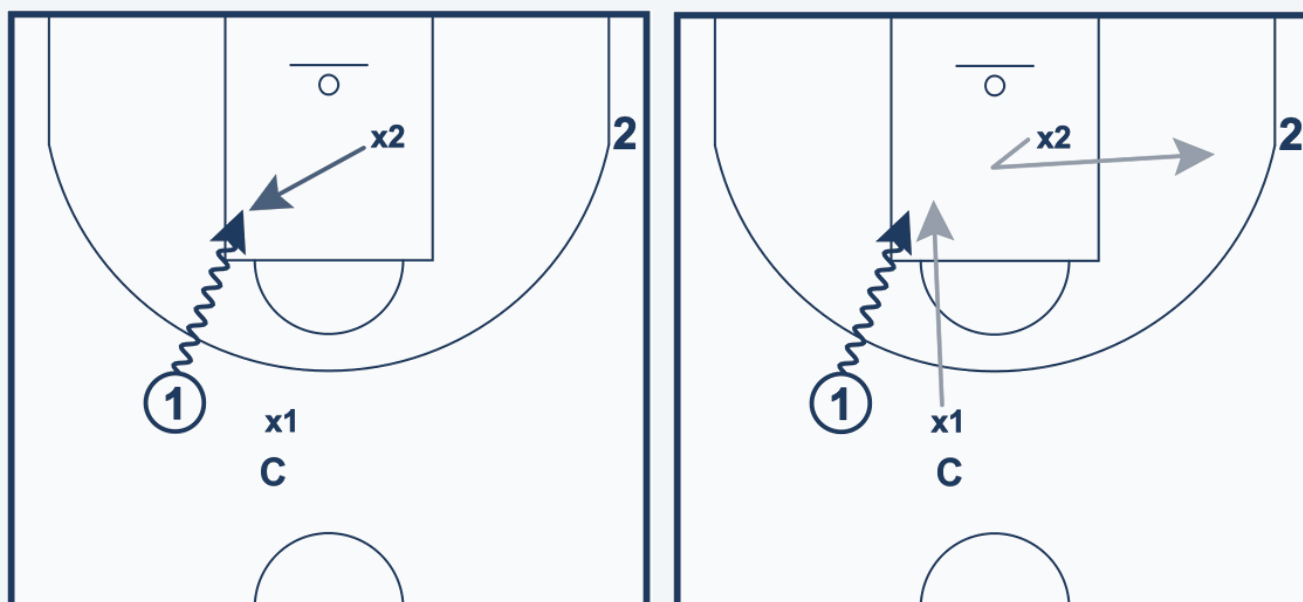
SLIK GJENNOMFØRES DET

Lag på tre veksler mellom angrep, forsvar og venting under kurven. Pasning til treneren utenfor buen starter en ny ballbesittelse og rask forsvarsaktivering.

16 Les siste forsvarer i 2 mot 2

FORSVAR

BANEDIAGRAM



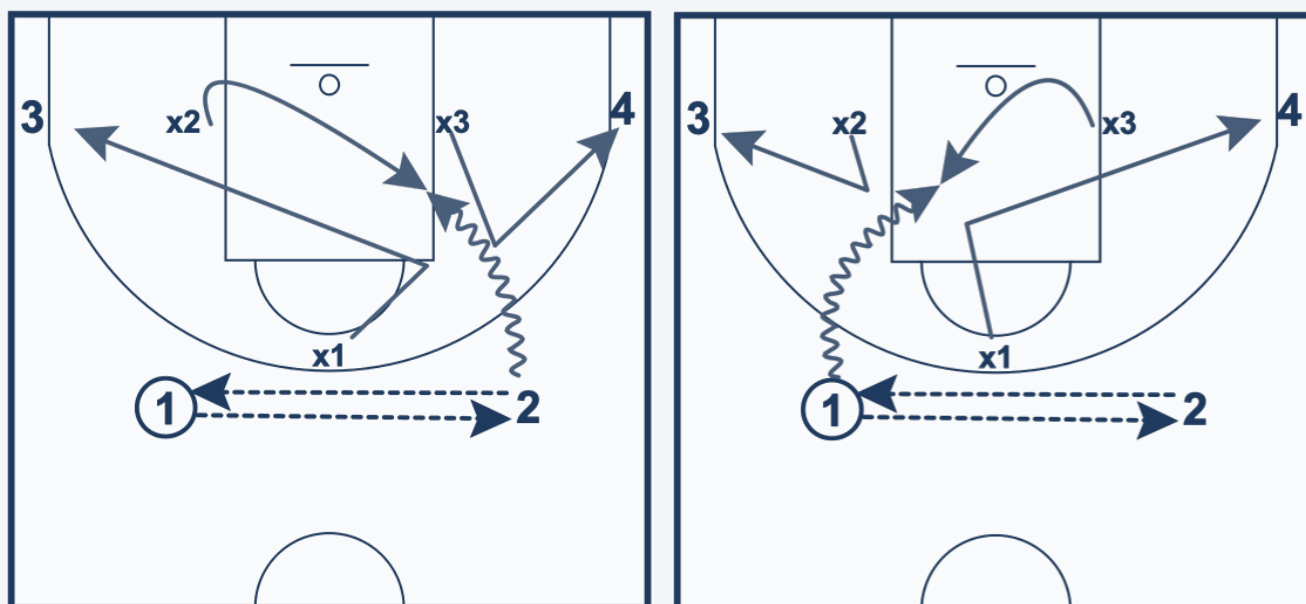
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballføreren på perimeteren passerer første press mens en annen angriper står på svak side. Siste forsvarer leser ball og mottaker før hjelpen settes inn.

17 3 mot 2 pluss én fra grunnlinjen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



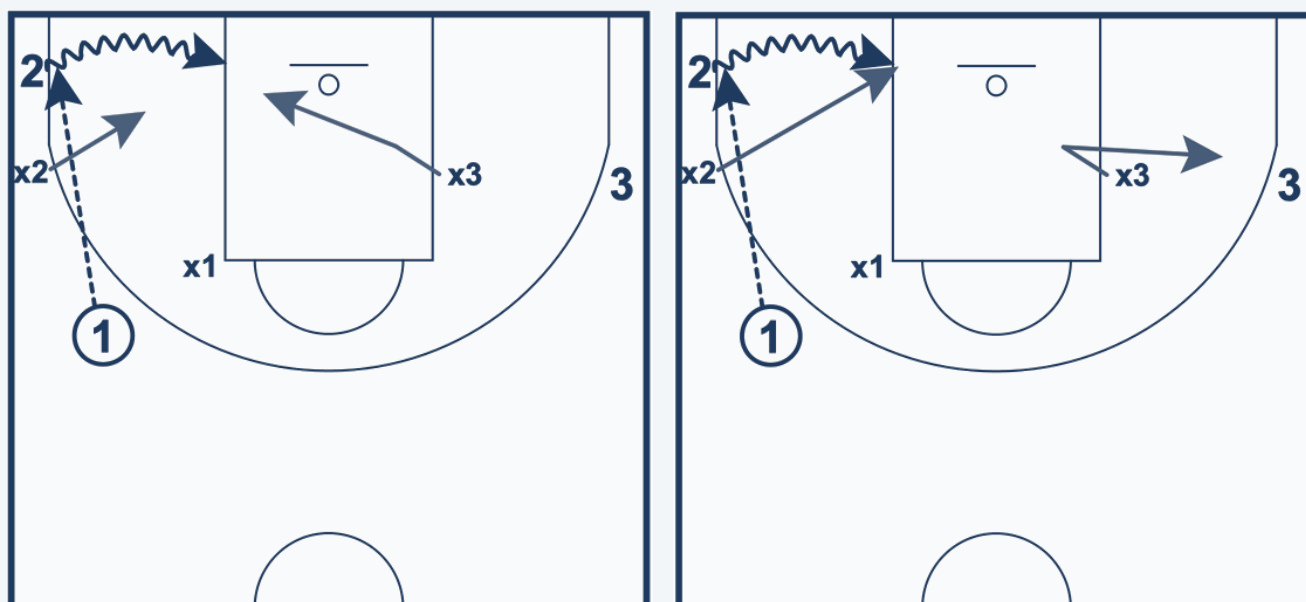
SLIK GJENNOMFØRES DET

En aksjon fra grunnlinjen skaper midlertidig 3 mot 2. Den siste forsvareren spurter hjem mens de to første beskytter kurven og fordeler oppgaver.

18 3 mot 3 med hjelp fra grunnlinjen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



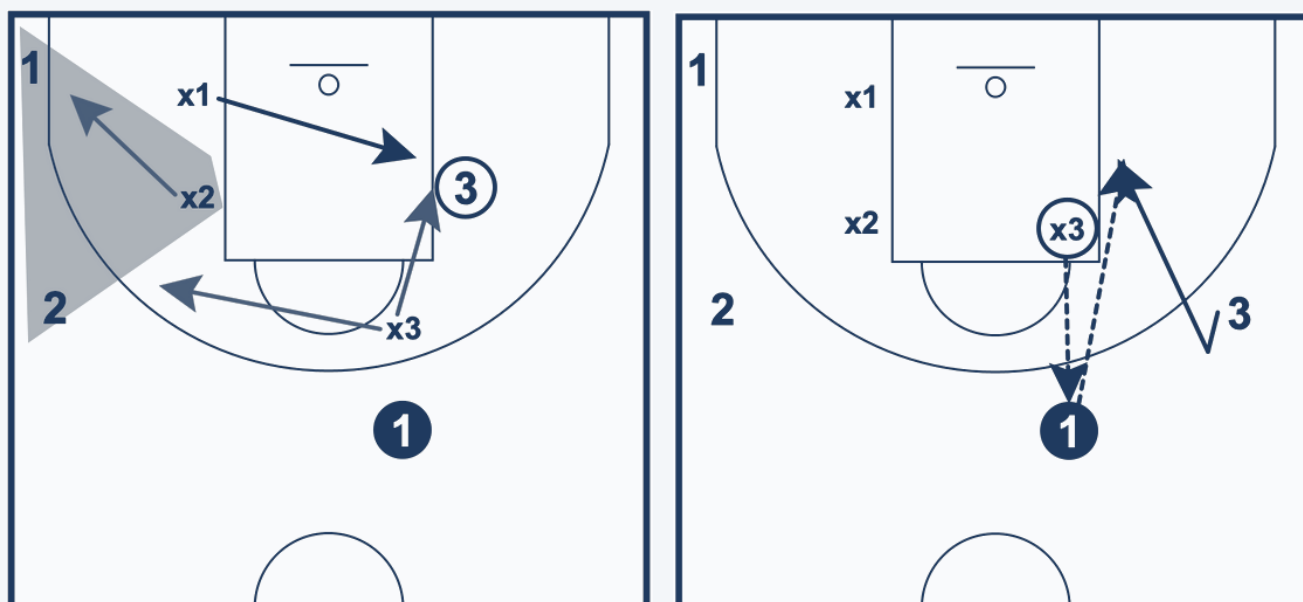
SLIK GJENNOMFØRES DET

Plasser angripere på vingen, i nært hjørne og på svak side. Forsvareren nærmest grunnlinjen roterer mot drivet, og alle tre henter seg inn til skytterne.

19 3 mot 2 pluss én etter backdoor

FORSVAR

BANEDIAGRAM



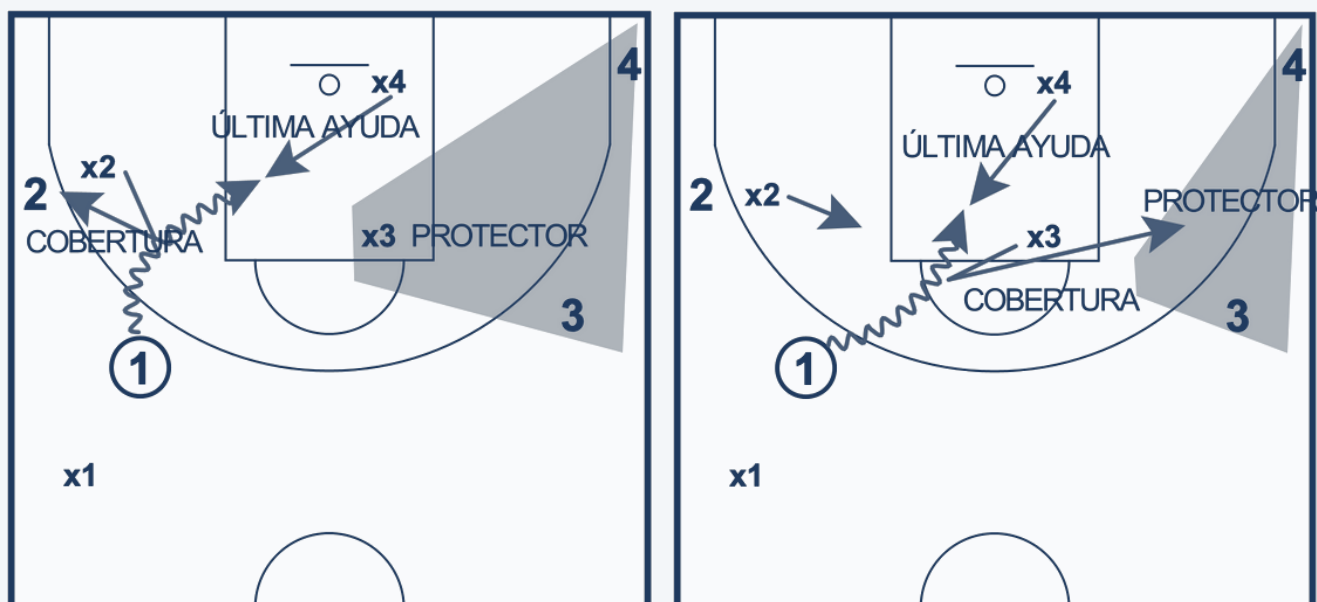
SLIK GJENNOMFØRES DET

Et backdoor-kutt utløser et overtall mot to etablerte forsvarere. Den siste forsvareren kommer bakfra mens de to bakerste beskytter kurv og pasningslinje.

20 4 mot 3 pluss én med siste hjelp

FORSVAR

BANEDIAGRAM



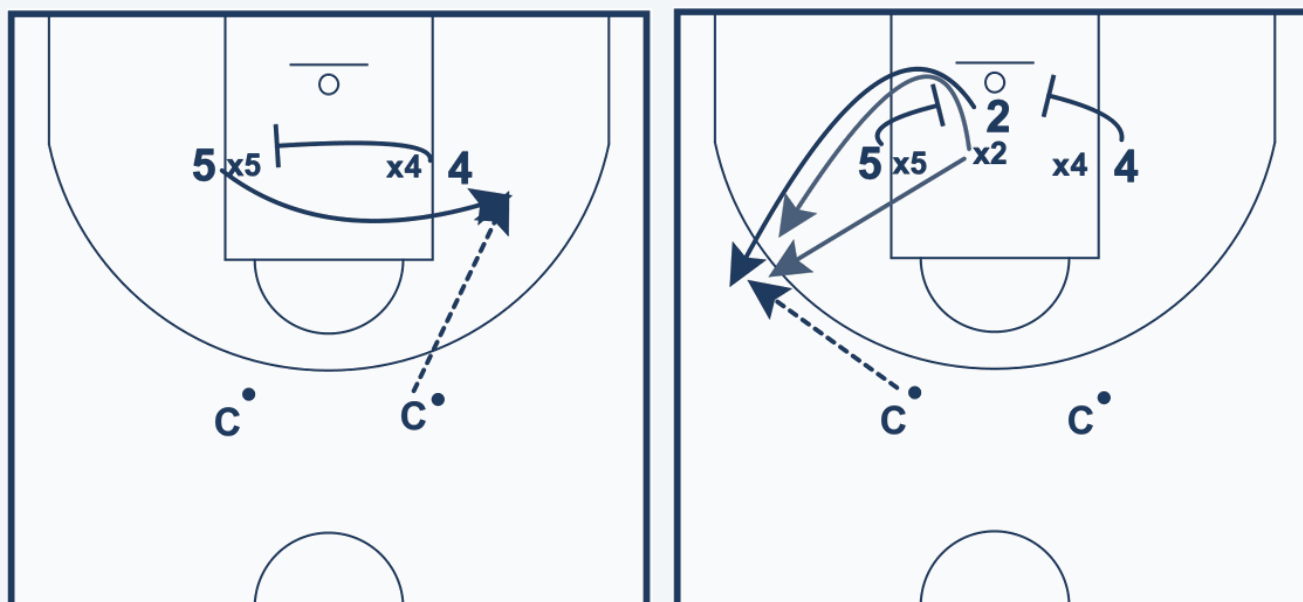
SLIK GJENNFØRES DET

Fire angripere fyller begge hjørner og vinger. Siste forsvarer forsinker drivet i 4 mot 3 til lagkameraten er tilbake, deretter finner alle sin spiller.

21 Forsvar diamond- og cross-screen

FORSVAR

BANEDIAGRAM



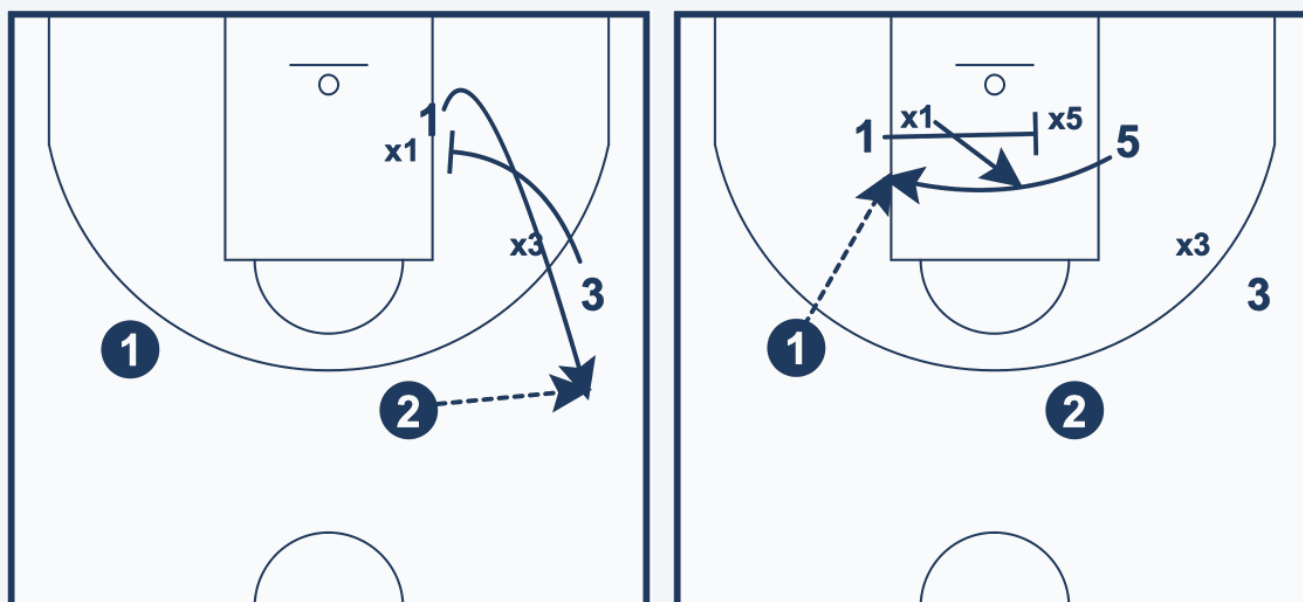
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk par av guards og innspillere til diamond-innledning og cross-screen. Forsvarerne kommuniserer den første indirekte screenen og byttet ved lav post.

22 Forsvar cross-screen og utgang

FORSVAR

BANEDIAGRAM



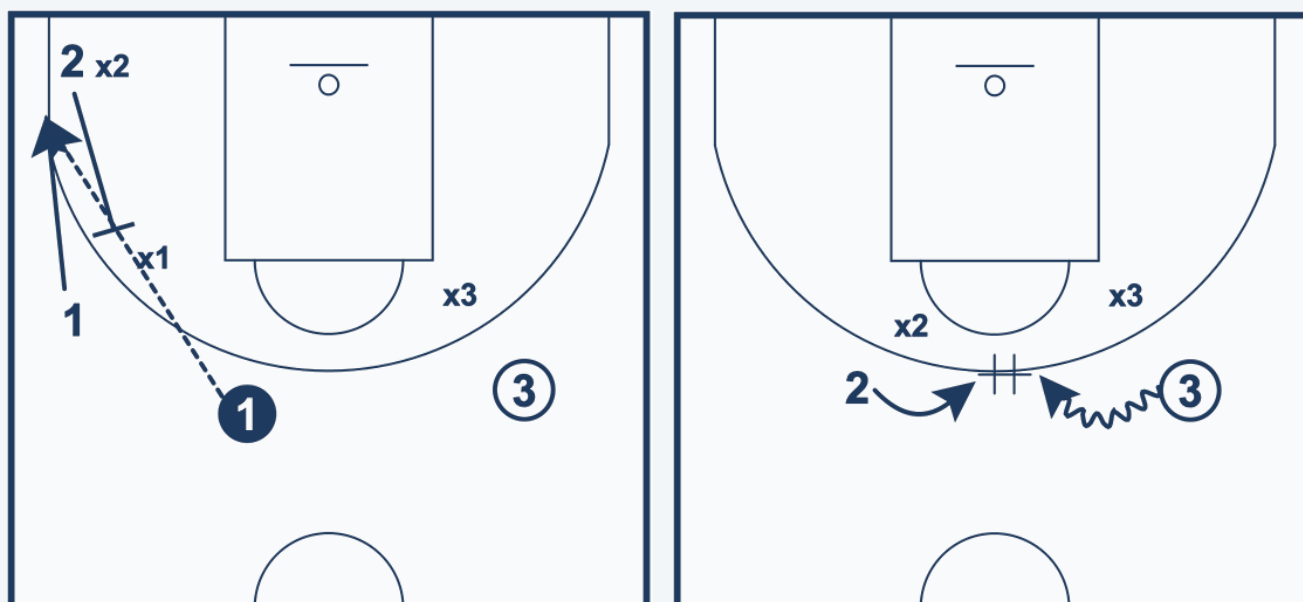
SLIK GJENNOMFØRES DET

En cross-screen ved lav post frigjør en mottaker som går ut mot perimeteren. Forsvarerne følger kutteren, håndterer kontakten og gjør closeout på mottaket.

23 Forsvar Hammer og handoff

FORSVAR

BANEDIAGRAM



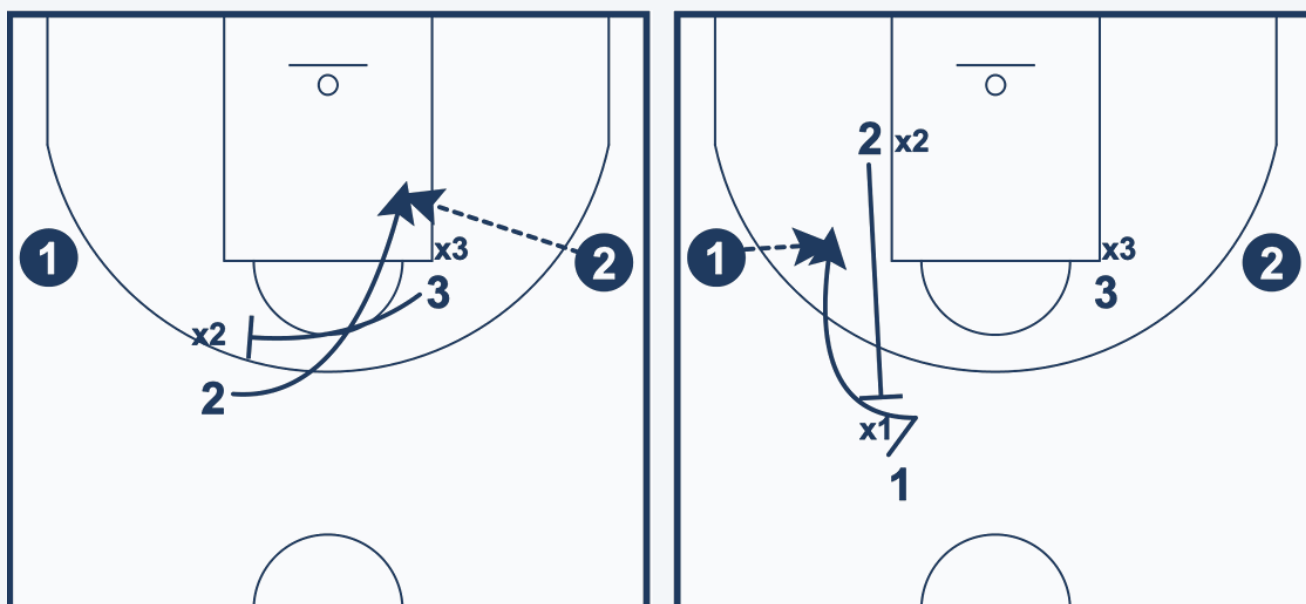
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperne kombinerer en hammer-screen mot hjørnet med en handoff. Forsvarerne ser screenvinkelen, kommuniserer bytter og beskytter hjørneskuddet.

24 Forsvar UCLA- og shuffle-innledning

FORSVAR

BANEDIAGRAM



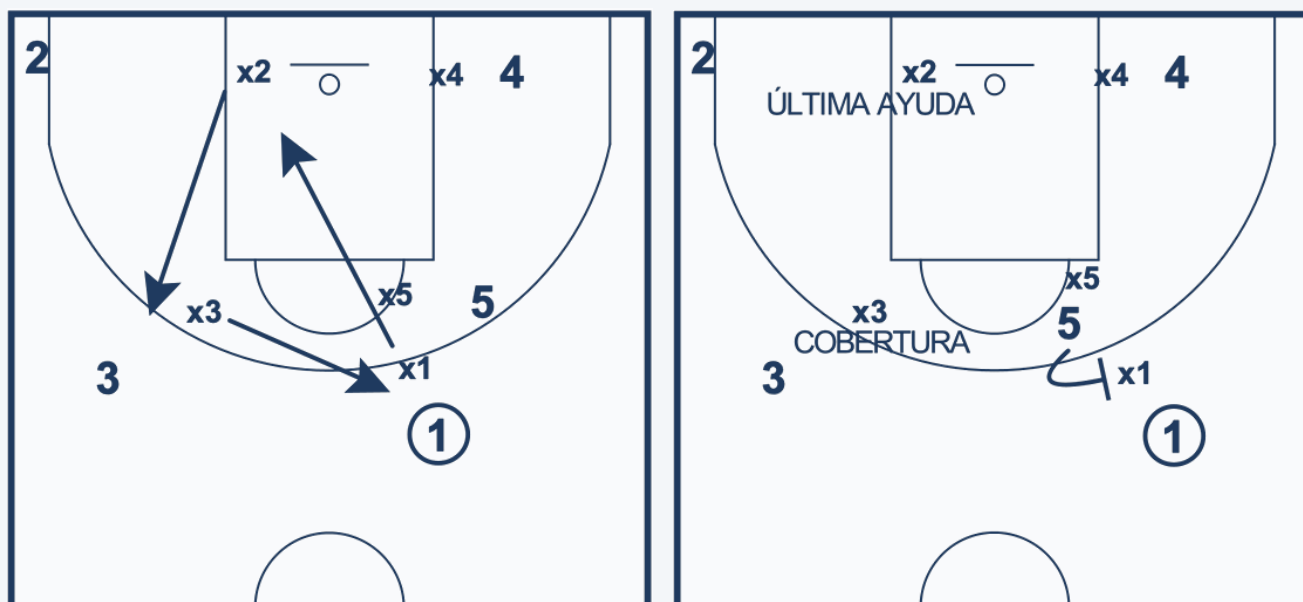
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill en UCLA-innledning fulgt av shuffle-kutt. Forsvarerne holder kontakt gjennom flere indirekte screens og beskytter veien mot kurven.

25 Next-dekning mot pick-and-roll

FORSVAR

BANEDIAGRAM



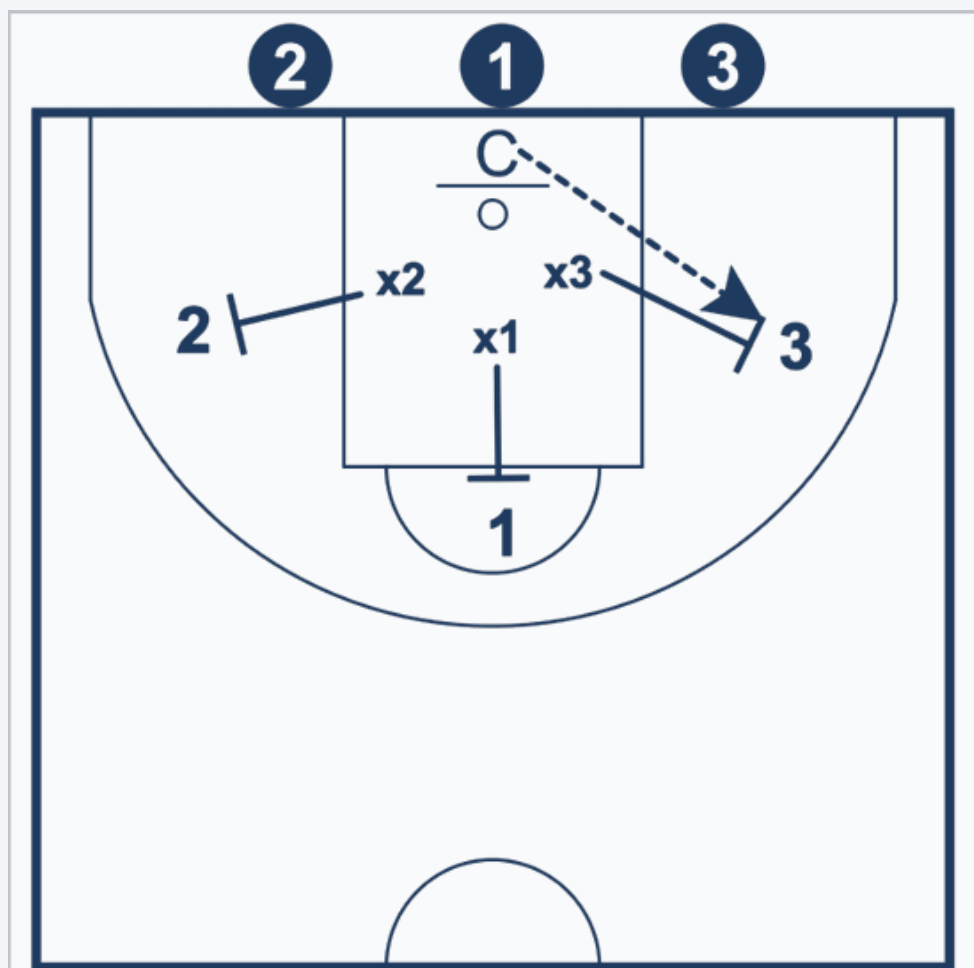
SLIK GJENNOMFØRES DET

Sett en ballscreen og involver neste forsvarer i dekningen. Paret på ballen holder ballføreren mens en tredje leser rull og gjenvinning.

26 Closeout og utblokkering

RETURER

BANEDIAGRAM



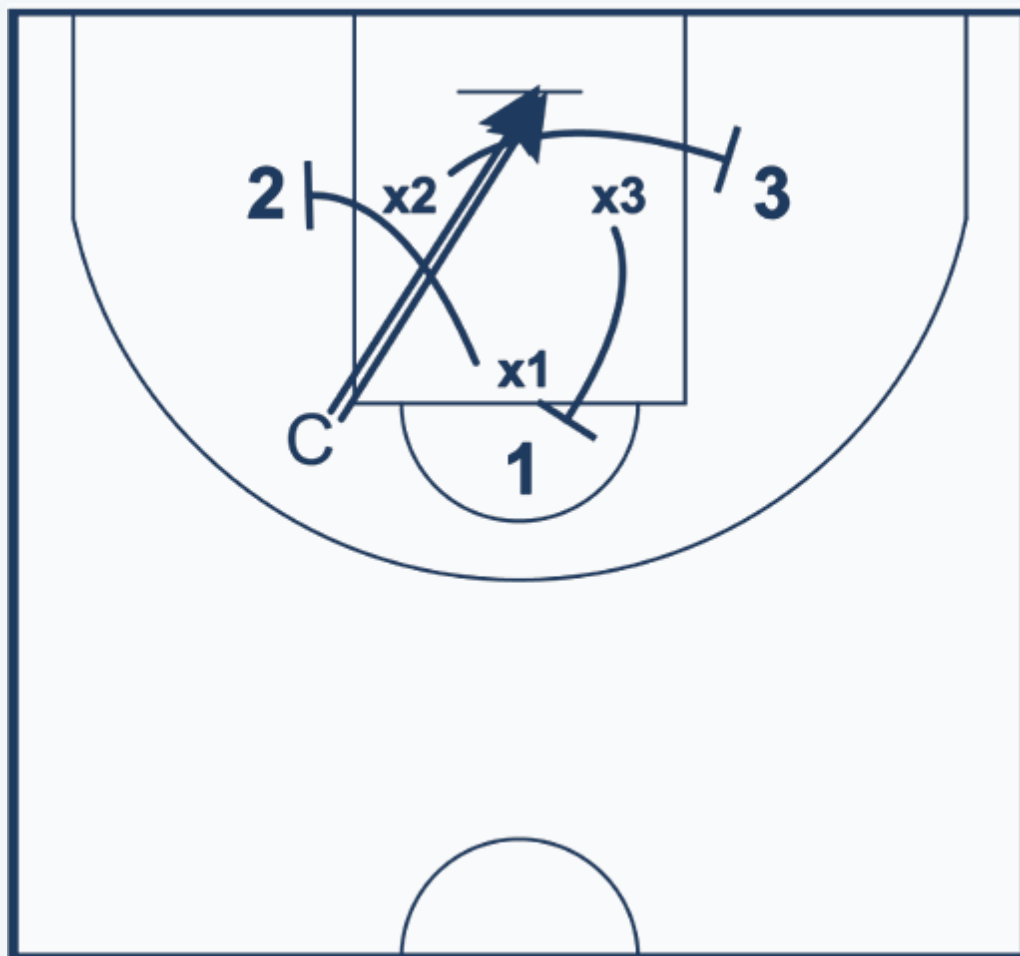
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre angripere møter tre forsvarere med ball hos treneren. Gjør closeout på pasning eller skudd, finn en motstander, skap kontakt og sikre returen.

27 Returrotasjon med tre spillere

RETURER

BANEDIAGRAM



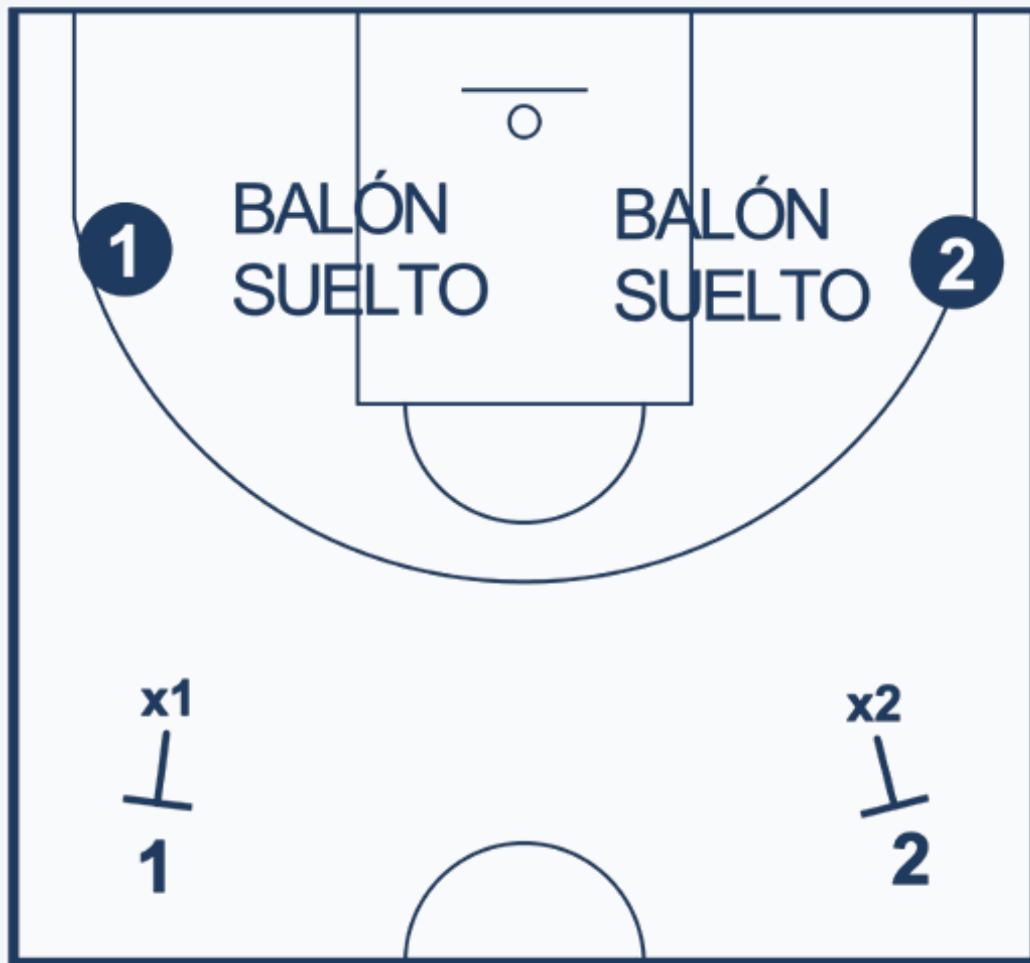
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre forsvarere starter nær sine angripere. Treneren skyter; forsvarerne roterer mot nærmeste trussel, blokkerer ut og går etter ballen.

28 Sumoreturer

RETURER

BANEDIAGRAM



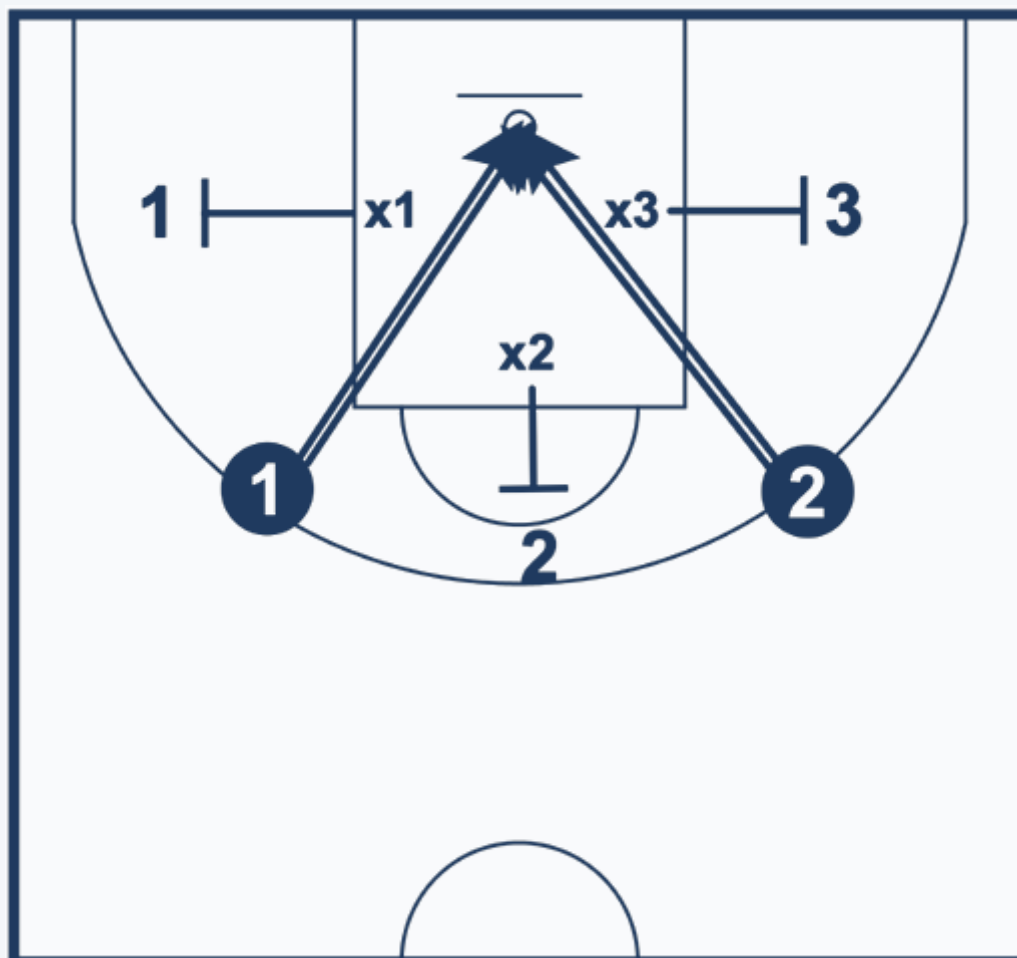
SLIK GJENNOMFØRES DET

Legg en løs ball ved mellompost. To spillere kjemper om indre posisjon med balansert fotarbeid og lovlig kroppskontakt før de tar ballen.

29 Returer med to baller

RETURER

BANEDIAGRAM



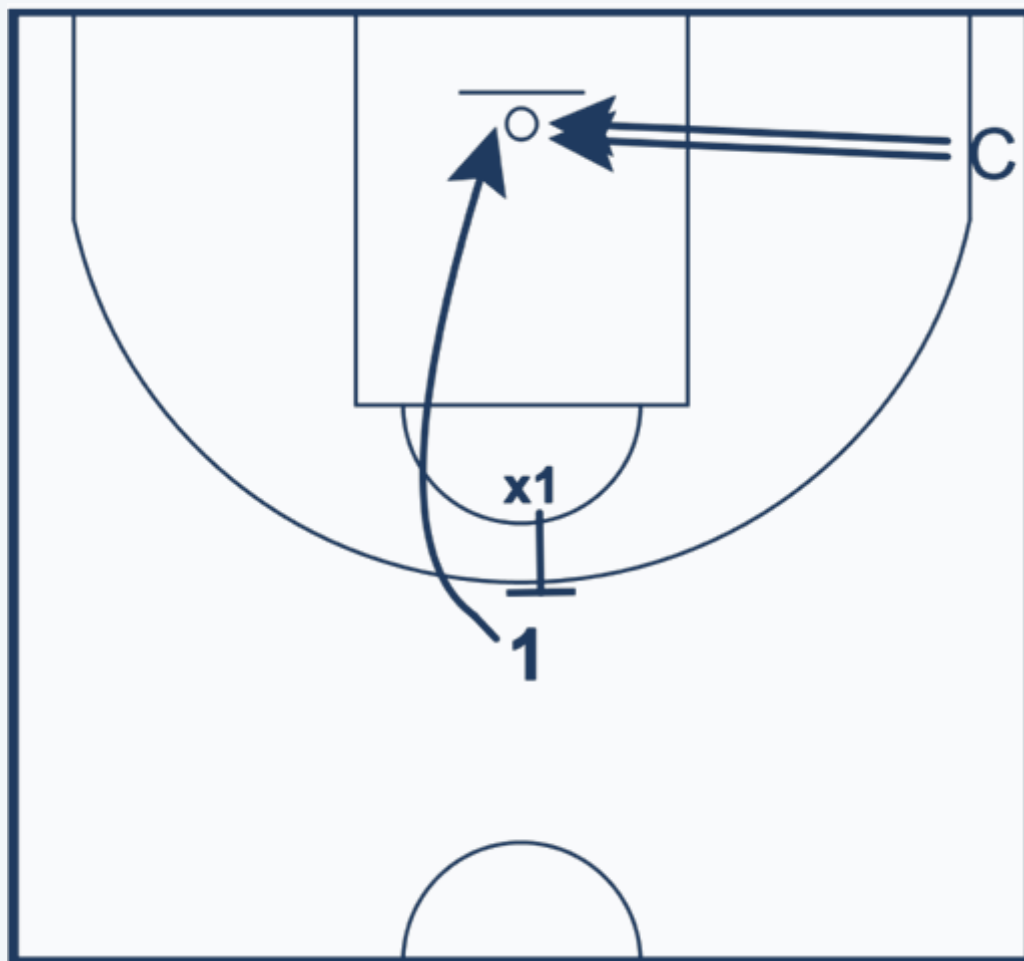
SLIK GJENNOMFØRES DET

To pasningsspillere med baller starter på vingene; tre angripere og forsvarere fyller feltet. Reager på ett av skuddene, roter, blokker ut og ta returen.

30 Bryt speilet

RETURER

BANEDIAGRAM



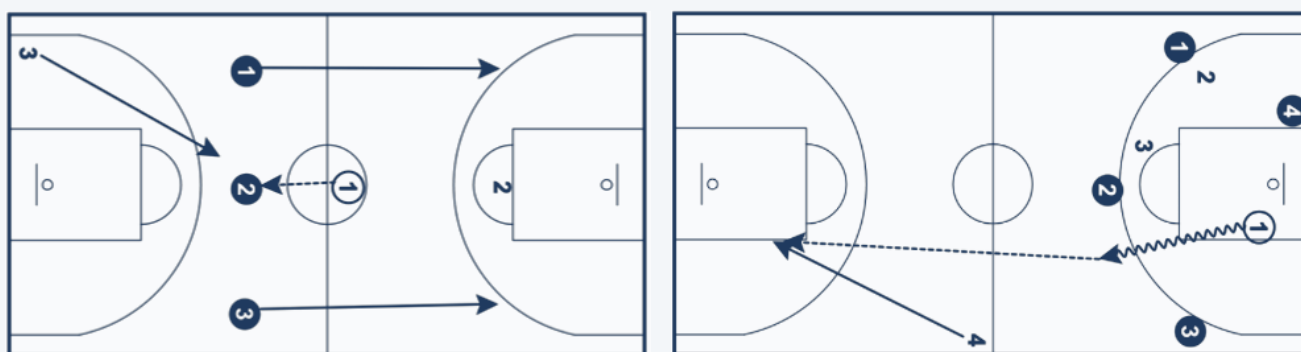
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperen og forsvarer står ansikt til ansikt mens treneren skyter fra hjørnet. Angriperen bryter spillbevegelsen mot returen; forsvareren må finne og blokkere ut.

31 Bordfotball i overgang

FORSVAR

BANEDIAGRAM



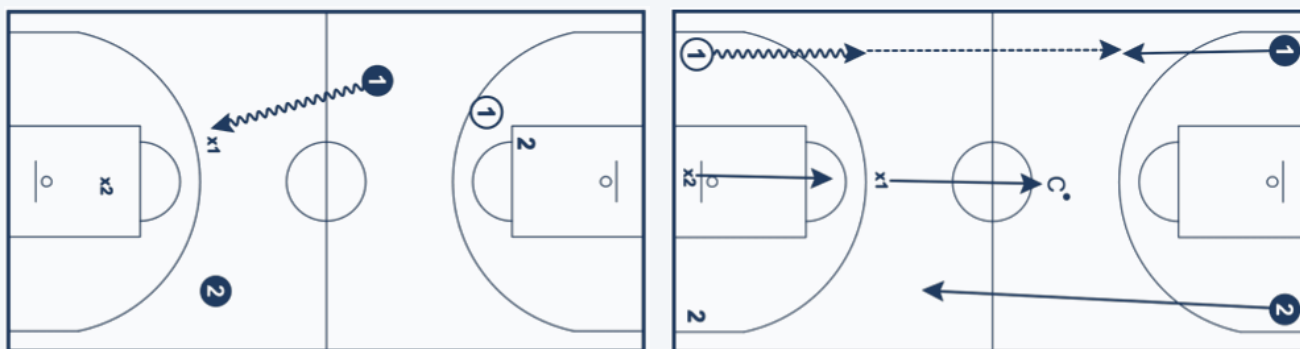
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre angripere starter på linje mot en forsvarer som passer til en av dem. Gruppen løper fremover mens forsvaret danner midlertidig 3 mot 2 og henter seg inn.

32 Hurtig overgang

FORSVAR

BANEDIAGRAM



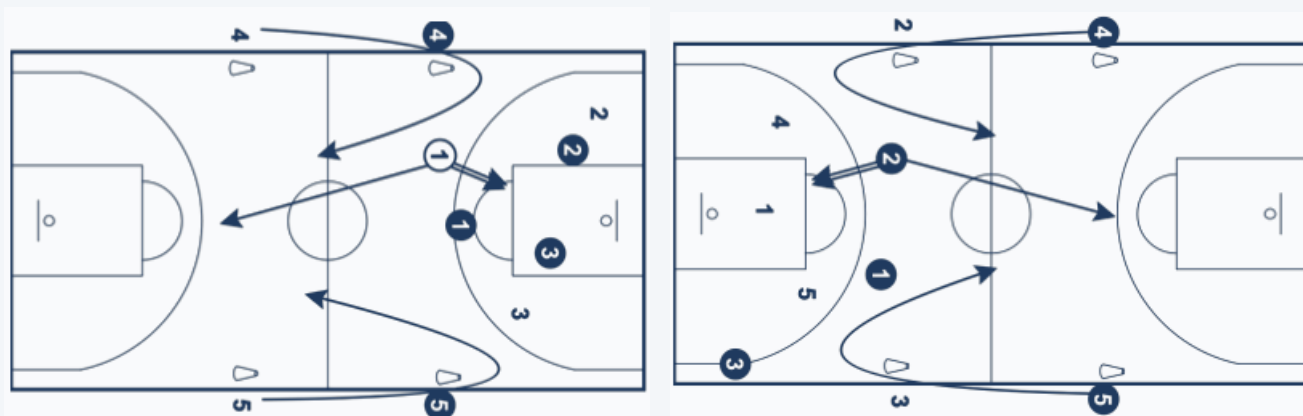
SLIK GJENNOMFØRES DET

En pasning i fart starter angrepet fra den ene enden. Angriperne løper i korridorer og forsvarerne aktiveres samtidig for å stoppe et tidlig skudd.

33 Kontinuerlig aktivering i 3 mot 3

FORSVAR

BANEDIAGRAM



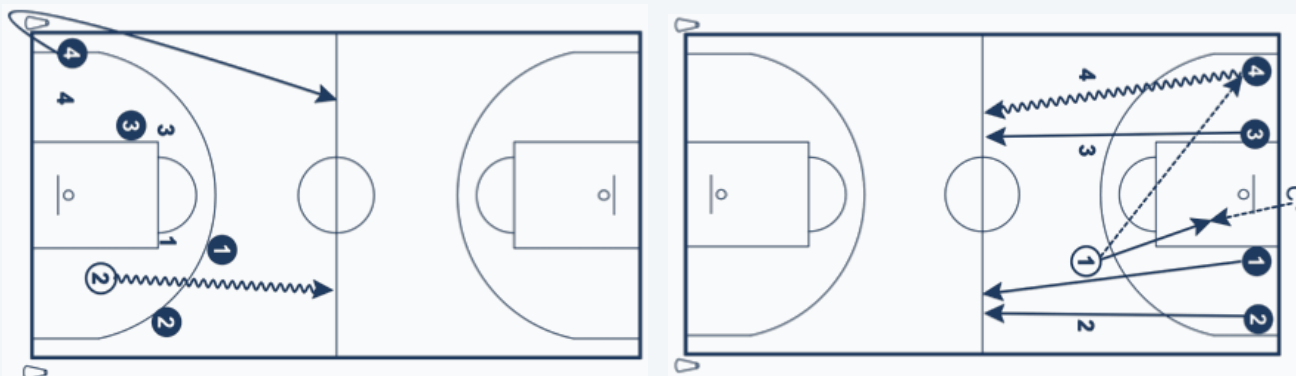
SLIK GJENNOMFØRES DET

To lag på fem veksler gjennom levende 3 mot 3. Pasning til en løpende spiller aktiverer nye angripere og forsvarere; kommuniser tidlig ved hvert skifte.

34 4 mot 3 pluss målscorer

FORSVAR

BANEDIAGRAM



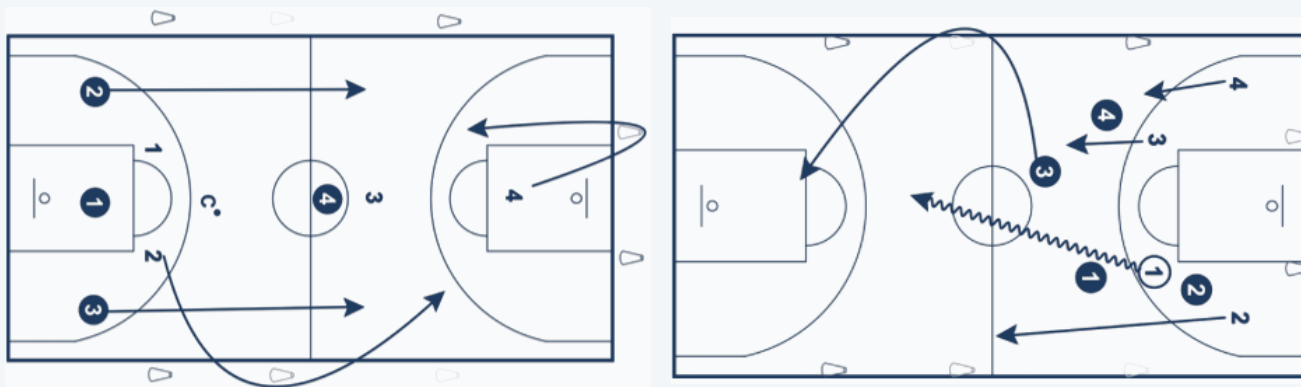
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire angripere løper mot tre forsvarere etter en outletpasning. Forrige målscorer må løpe hjem til den fjerde forsvarsposen.

35 4 mot 4 med fargesignal

FORSVAR

BANEDIAGRAM



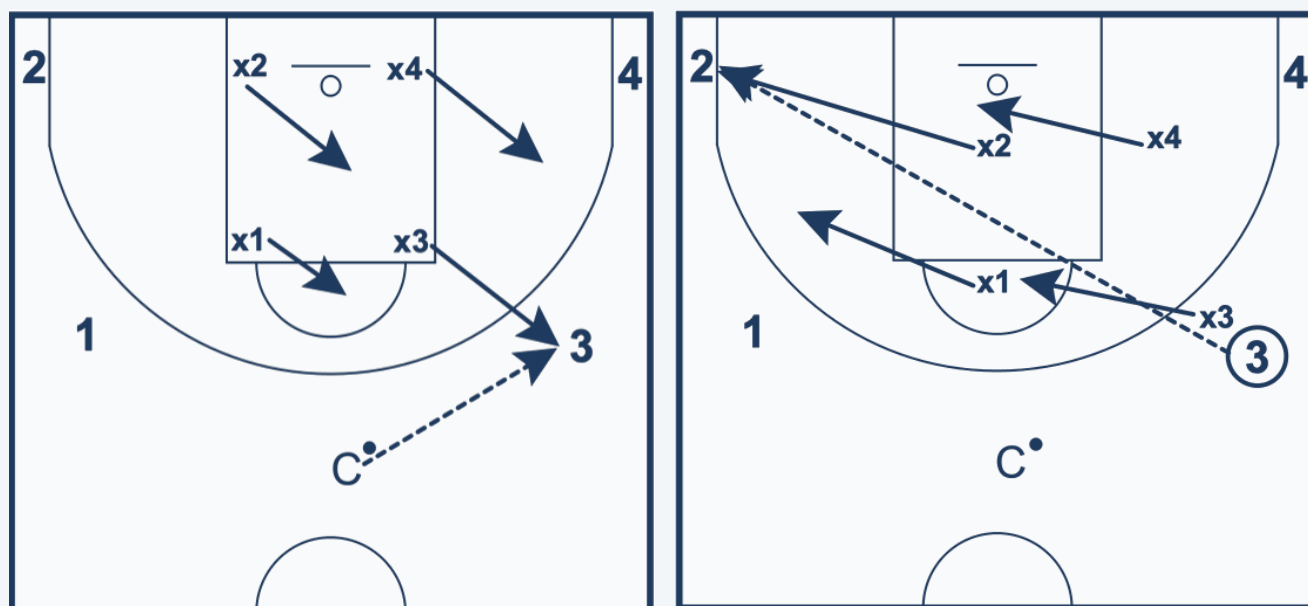
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fargede kjepler markerer veier hjem. Mens treneren skyter, ropes en farge; to forsvarere løper rundt de kjeplene før de slutter seg til overgangsforsvaret.

36 Grunnleggende shell drill

FORSVAR

BANEDIAGRAM



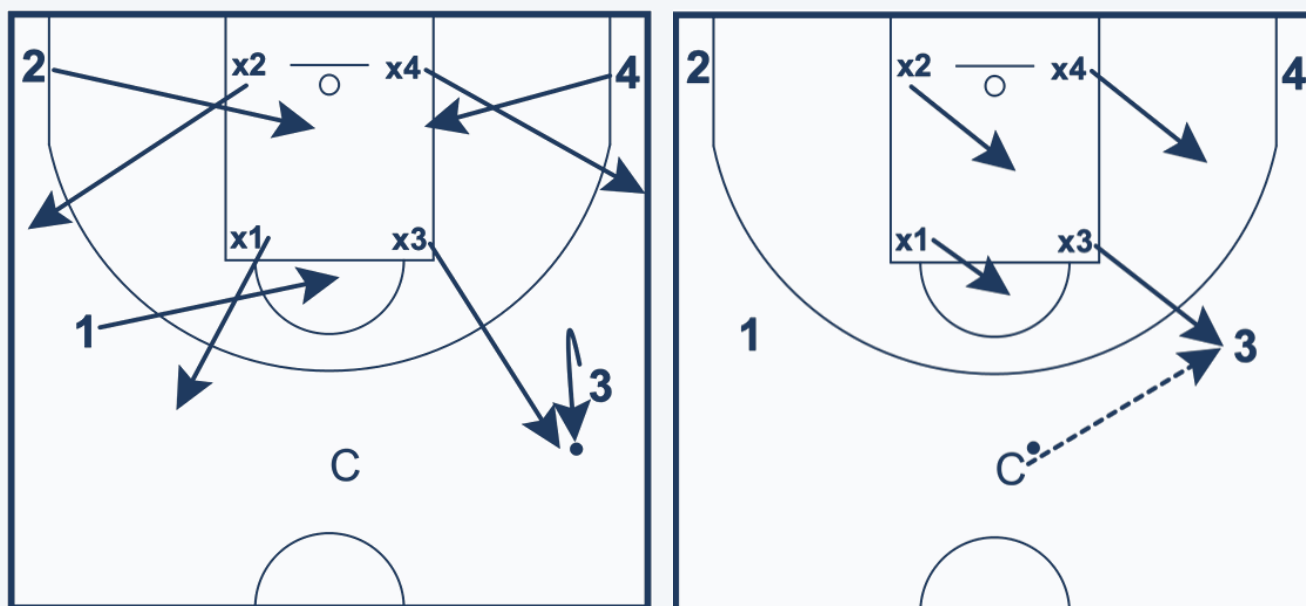
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire angripere står på begge vinger og i begge hjørner. Treneren passer; forsvarerne roterer mellom ballpress, første hjelp, siste hjelp og gjenvinning.

37 Shell med bytter

FORSVAR

BANEDIAGRAM



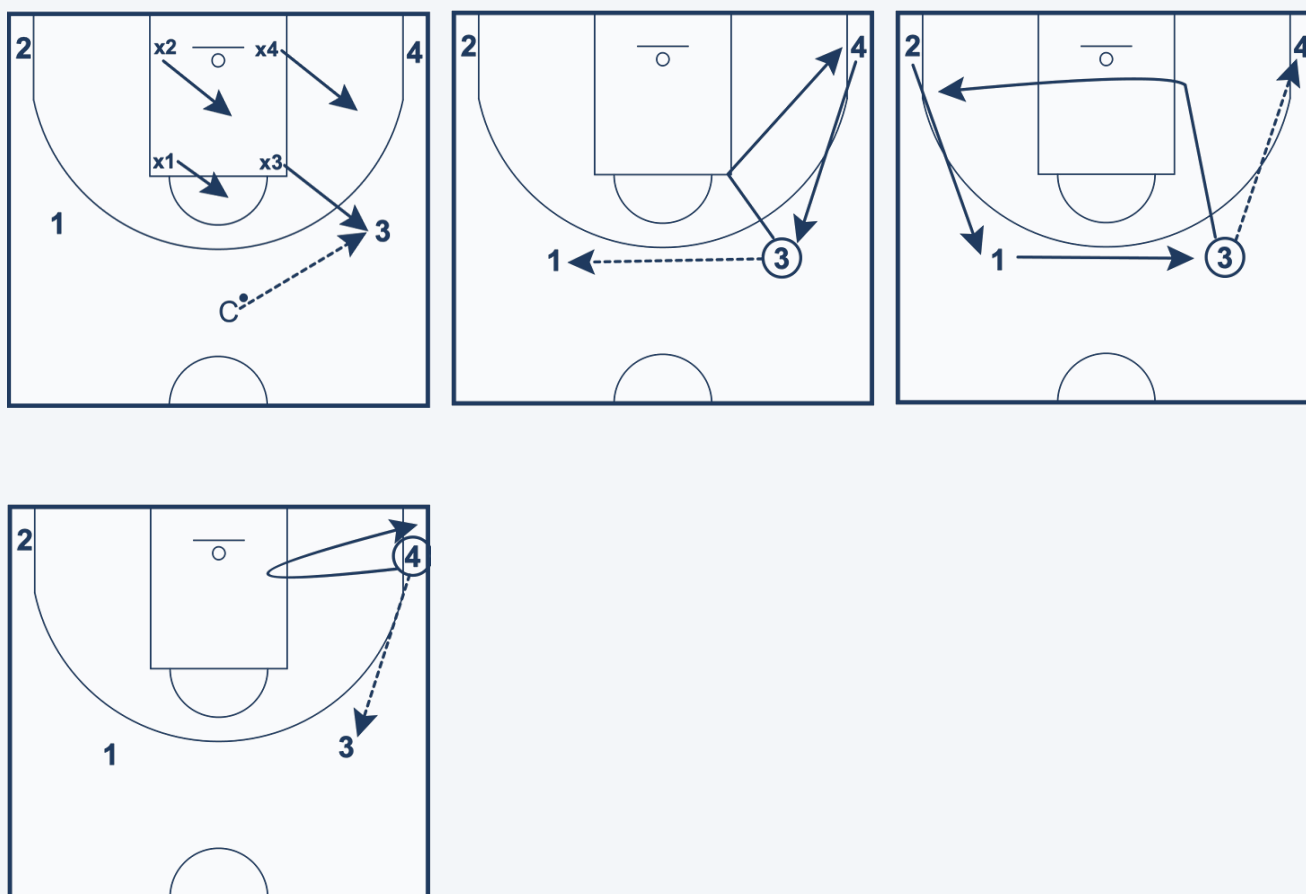
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start som i grunnleggende shell med maks én dribling. På trenerens signal endres forsvarsoppgaven; kommuniser hvert bytte uten å miste hjelpestrukturen.

38 Shell med bevegelse

FORSVAR

BANEDIAGRAM



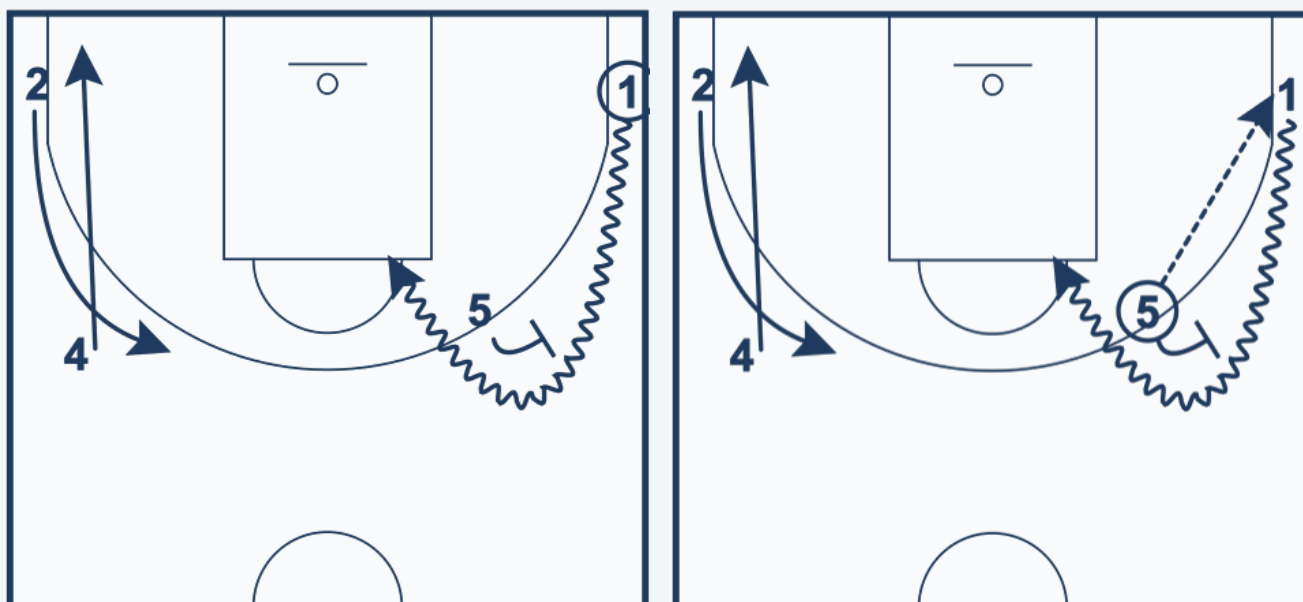
SLIK GJENNOMFØRES DET

Behold shell-oppsettet med fire ute, legg til enkle kutt og angrepsbevegelse. Forsvarerne justerer seg etter ball og kuttere i hver aksjon.

39 Shell med screens

FORSVAR

BANEDIAGRAM



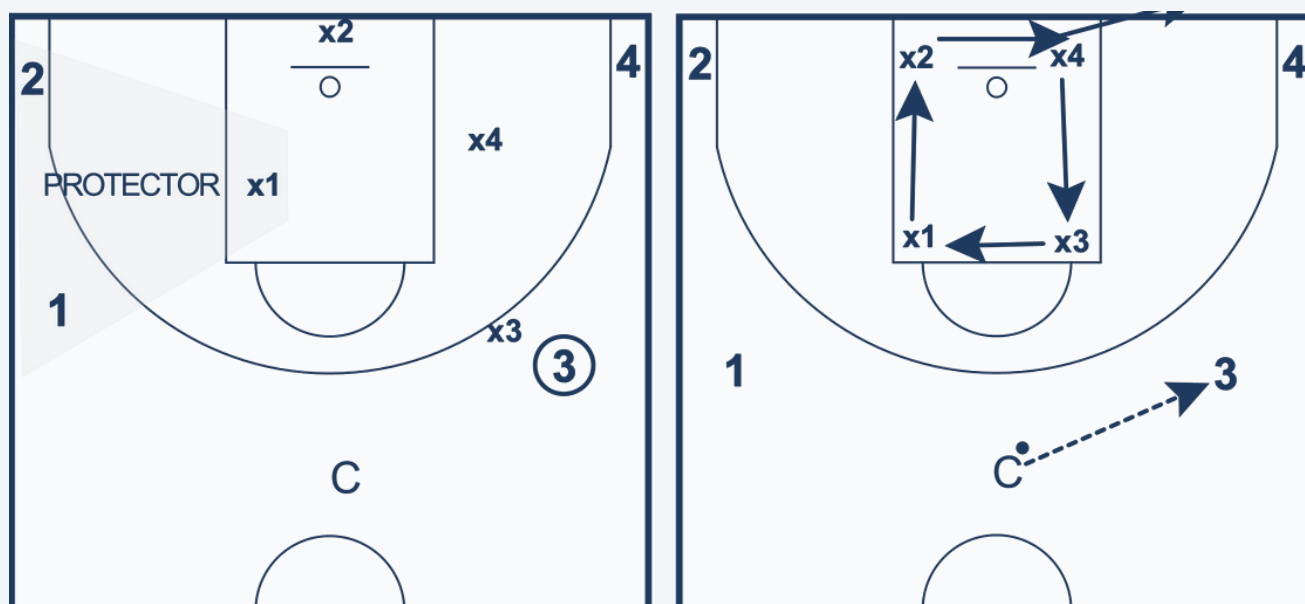
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill pick-and-roll på vingen i shell-oppsett. Forsvaret bruker valgt screen-dekning med hjelp og gjenvinning bak ballen.

40 Shell i undertall

FORSVAR

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire forsvarere roterer i feltet før pasningen. Når treneren passer, gjør tre closeout først og dekker den fjerde angriperen til siste forsvarer kommer.